

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**Educação Física****2026**

Prova código 311

12º Ano de escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova de Equivalência à Frequência do 12º Ano do Ensino Secundário, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Duração;
- Material autorizado.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória e as Aprendizagens essenciais de Educação Física para os 10º, 11º e 12º anos permitindo avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova com duas componentes: escrita e prática, de duração limitada, incidindo nos seguintes domínios das Aprendizagens Essenciais:

- **Área das Atividades Físicas** - competências enunciadas no Programa, para 3 níveis Introdutórios e 3 níveis Elementares;
- **Área da Aptidão Física** - evidências de aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e género;
- **Área dos Conhecimentos** - temas enunciados no Programa: “Universo das atividades físicas desportivas como aspeto da cultura” e “Processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física”, bem como conhecimentos relativos às regras e princípios técnico-táticos das diferentes atividades físicas desportivas.

Para os alunos portadores de limitações, devidamente comprovadas por Atestado Médico, que impeçam a realização da prova prática, será realizada uma avaliação alternativa, que permite avaliar conhecimentos relativos à correta execução da técnica das diferentes matérias nucleares que o aluno não possa realizar.

A prova tem como referência as competências e os conteúdos dos documentos curriculares em vigor para a disciplina:

Competências a avaliar na prova escrita
<ul style="list-style-type: none">✓ Saber interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.✓ Saber relacionar Aptidão física e Saúde e identificar os fatores limitativos da prática das atividades físicas desportivas na saúde das populações e os fatores de promoção de um estilo de vida saudável;✓ Conhecer e interpretar os fatores de risco associados à prática das atividades físicas e identificar regras de segurança e prevenção de acidentes;✓ Conhecer os indicadores da aptidão física, os processos de elevação e manutenção da condição física e saber relacionar os testes de condição Física com as respetivas capacidades físicas;✓ Explicar a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); descrever o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; saber como contactar os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; descrever as manobras de Suporte Básico de Vida de acordo com o algoritmo atual;✓ Identificar as principais regras dos jogos desportivos coletivos;✓ Identificar as diferentes disciplinas do Atletismo, os elementos gímnicos e aparelhos utilizados na Ginástica e conhecer as suas técnicas de execução;✓ Identificar e descrever os gestos técnicos do Badminton e conhecer as regras do jogo.
Competências a avaliar na prova prática
<ul style="list-style-type: none">✓ Realizar com correção os gestos técnicos específicos de modalidades coletivas e saber as ações decorrentes do jogo, ataque e defesa;✓ Realizar com correção elementos gímnicos de solo;✓ Realizar com correção as técnicas de execução de especialidades do Atletismo;✓ Realizar coreografias de Dança.
Conteúdos
<ul style="list-style-type: none">• Universo das atividades físicas desportivas como aspeto da cultura (Prova escrita)<ul style="list-style-type: none">✓ Fatores limitativos da prática das atividades físicas desportivas e saúde das populações - Avanços tecnológicos, sedentarismo, urbanismo e poluição, relacionando-os com a evolução das sociedades;✓ Aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos com algumas das suas “perversões” (Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva).• Processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física (Prova escrita)<ul style="list-style-type: none">✓ Aptidão física e saúde - Fatores de promoção de um estilo de vida saudável (desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente);✓ Indicadores da aptidão física; avaliação da aptidão física;✓ Métodos e Carga de treino e seus efeitos - capacidades motoras;✓ Fatores de saúde e risco associados à prática desportiva - dopagem, riscos, acidentes e lesões e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.• Atividades físicas desportivas (prova escrita e prática)<ul style="list-style-type: none">✓ Regras e princípios técnicos e táticos de Basquetebol, Futebol, Voleibol e Badminton;✓ Técnica regulamentar de salto em comprimento, Triplo-salto, Velocidade e Lançamento do peso;✓ Princípios técnicos de exercícios de Ginástica de solo;✓ Passos básicos de uma dança.

Características e estrutura da prova

A prova divide-se em duas componentes de realização obrigatória:

- uma prova escrita, que permite avaliar o Domínio dos Conhecimentos.

As respostas são registadas em folha própria fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial);

- uma prova prática, em que o aluno é submetido à realização de modalidades desportivas quer de carácter coletivo - Desportos Coletivos - quer de carácter individual - Desportos Individuais e ainda de provas de Aptidão Física, avaliado por um júri constituído por três docentes do grupo disciplinar.

Em todas as provas com exceção do Teste de Resistência aeróbica, o aluno tem duas tentativas de realização, sendo a classificação final expressa pelo melhor resultado obtido.

Em cada desempenho serão considerados os aspetos técnicos das principais componentes críticas dos exercícios realizados, bem como as marcas obtidas em cada desempenho/o tempo gasto na sua realização.

A estrutura das duas componentes da prova sintetiza-se nos seguintes quadros:

- **Prova escrita**

Conteúdos	Estrutura	Nº de itens /cotação	Cotação por Grupo
Processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física	Grupo I Itens de resposta curta e de associação/correspondência. Resolução de problemas práticos	5 itens - 3 P 2 itens - 5 P	25 P
Desportos Coletivos	Grupo II Itens de resposta curta; verdadeiro/falso; escolha múltipla; identificação/descrição de figuras. Itens de completamento de espaços. Desenho de campos e codificação de jogadas.	36 Itens - 1 P 10 Itens - 3 P 2 Itens - 10 P	80 P
Atletismo	Grupo III Itens de resposta curta; escolha múltipla; verdadeiro/falso.	10 Itens - 3 P	30 P
Ginástica	Grupo IV Itens de resposta curta; identificação/descrição de figuras.	10 Itens - 3 P	30 P
Badmínton	Grupo V Itens de verdadeiro/falso.	5 Itens - 3 P	15 P
Universo das atividades físicas desportivas como aspeto da cultura	Grupo VI Item de resposta extensa com orientações no que respeita ao tema e à extensão (até 200 palavras).	1 item - 20 P	20 P

Maio de 2026

• **Prova prática:**

Conteúdos	Estrutura	Cotação (em pontos)
Nos desportos Coletivos o aluno opta por 2 das 3 modalidades:		
Futebol: - Condução de bola com mudanças de direção; - Passe colocado; - Receção em deslocamento; - Remate.	Realização de um circuito técnico de realização individual, com ajudante, em meio campo e utilização de apenas uma baliza.	40 P
Basquetebol: - Lançamento livre em apoio; - Ressalto e Enquadramento ofensivo; - Arranque em drible direto e Drible de progressão, com mudança de direção; - Passe de peito, corte com sinalização de abertura de linha de passe (mão alvo) e receção - Inversão do drible, com proteção; - Lançamento na passada.	Realização de um circuito técnico de realização individual, com ajudante, em campo inteiro.	40 P
Voleibol: - Serviço por baixo; - Serviço por cima; - Manchete; - Passe de frente e de costas; - Remate.	Execução em exercício critério de: “serviços” por baixo e por cima; Receção de “serviços”, em manchete, orientados para a zona de distribuição; Execução de passes de frente e de costas; Execução de remate em apoio.	40 P
Atletismo: - Corrida de velocidade de 40 metros; - Lançamento do peso; - Salto em comprimento; - Triplo salto.	O aluno opta pela execução de duas das 4 especialidades	30 P
Ginástica de solo: - Posição de equilíbrio; - Posição de flexibilidade; - <i>Cambalhota</i> à frente; - <i>Cambalhota</i> à retaguarda; - Roda; - “Pino” de Cabeça; - “Pino” de Braços/cambalhota	Execução de elementos gímnicos em situação de exercício critério	30 P
Dança: - sequência em 64 tempos, de uma dança social; - dança portuguesa - “Malhão”; - sequência de valsa lenta em 6 tempos - com passo básico, passo lateral e passo de ¼ de volta.	O aluno opta pela execução de uma das 3 danças	30 P
Aptidão Física: - Testes de Resistência aeróbia - Vaivém; - Teste de Força abdominal; - Teste de Força flexão de braços; - Teste de Impulsão horizontal; - Teste de Força abdominal; - Teste de Flexibilidade dos membros inferiores.	O aluno realiza obrigatoriamente a prova de resistência aeróbica e opta pela execução de mais duas das restantes provas	30 P

A prova é cotada para 200 pontos em cada uma das componentes, a que corresponde a classificação de 20 valores. A classificação final corresponde à média ponderada das duas componentes com um peso de 70% para a prática e 30% para a escrita.

Para os alunos que ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, beneficiam de adaptações ao processo de avaliação constantes do seu Relatório Técnico-Pedagógico, a estrutura da prova escrita poderá ser adaptada na formulação dos itens, priorizando a resposta curta ou de escolha múltipla/verdadeiro; falso.

CrITÉrios gerais de classificaÇão

- **Na prova escrita:**

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Nos itens de escolha múltipla ou verdadeiro/falso, a cotação total só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta. São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada ou uma opção incorreta ou mais do que uma opção.

Nos itens de associação/correspondência considera-se incorreta qualquer associação/correspondência que relacione um elemento de um dado conjunto com mais do que um elemento do outro conjunto.

Nos itens de resposta curta, completamento de espaços e identificação de figuras, quando for dada mais que uma resposta, só a primeira é considerada. A cotação total só é atribuída às respostas que revelem aplicação correta da terminologia específica da disciplina.

Os critérios de classificação no item de resposta extensa apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

- **Na prova prática:**

Em cada desempenho nas modalidades desportivas são considerados os aspetos técnicos das principais componentes críticas dos exercícios realizados.

No Atletismo, para além da técnica são consideradas as marcas obtidas em cada desempenho:

Pontos	Velocidade - 40 metros	Masculino	Feminino
15 P	Realiza a prova em menos de	5,3 segundos	6,2 segundos
10 P	Realiza a prova entre	5,4 e 6,0 segundos	6,3 /6,9 segundos
7 P	Realiza a prova entre	6,1 /6,8 segundos	7,0 /7,7 segundos
4 P	Realiza a prova entre	6,9 /7,2 segundos	7,8 /8,3 segundos
0 P	Realiza a prova em mais de	7,3 segundos	8,4 segundos
Pontos	Lançamento o peso	Masculino- 4 Kg	Feminino- 3 Kg
15 P	Atinge distância de mais de	10 metros	7,21 metros
10 P	Atinge distância entre	9,99 e 9,21 metros	7,20 e 5,61 metros
7 P	Atinge distância entre	9,20 e 8,41 metros	5,60 e 4,01 metros
4 P	Atinge distância entre	8,40 e 7, 81metros	4,00 e 2,81 metros
0 P	Atinge distância de menos de	7,80 metros	2,80 metros

Pontos	Salto em comprimento	Masculino	Feminino
15 P	Atinge distância de mais de	5,10 metros	4,00 metros
10 P	Atinge distância entre	5,09 e 4,50 metros	3,99 e 3,40 metros
7P	Atinge distância entre	4,30 e 3,70 metros	3,39 e 2,60 metros
4 P	Atinge distância entre	3,70 e 2,91 metros	2,60 e 1,81 metros
0 P	Atinge distância de menos de	2,90 metros	1,80 metros
Pontos	Triplo salto	Masculino	Feminino
15 P	Atinge distância de mais de	10,30 metros	8,20 metros
10 P	Atinge distância entre	10,29 e 8,70 metros	8,19 e 7,50 metros
7 P	Atinge distância entre	8,69 e 7,89 metros	7,49 e 6,29 metros
4 P	Atinge distância entre	7,90 e 6,91 metros	6,30 e 4,31 metros
0 P	Atinge distância de menos de	6,90 metros	4,30 metros

Na Aptidão Física é considerada a soma da pontuação obtida pelo aluno em cada um dos 3 testes realizados, com referência aos valores para a zona saudável e perfil atlético:

(consultar- https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf):

Pontos	Bateria de Testes Fitescola
10 P	Atinge o valor de referência para o perfil atlético no Teste
8 P	Atinge o valor de referência para a zona saudável
4 P	Não atinge o valor de referência para a zona saudável
0 P	Não realiza o teste

Para os alunos que ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, beneficiam de adaptações ao processo de avaliação, os critérios de classificação da prova poderão ser adaptados de acordo com o RTP do aluno.

Duração

A prova escrita tem uma duração de 90 minutos.

A prova prática tem uma duração de 90 minutos, nos quais se inclui a troca de vestuário e o aquecimento.

No caso das provas adaptadas para os alunos que beneficiam de adaptações ao processo de avaliação, poderá eventualmente ser atribuído tempo suplementar ao aluno em função do seu RTP.

Material

Para a **prova escrita**, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

Para a **prova prática** o aluno deve ser portador de equipamento desportivo - calçado e roupa.

Não é autorizado o uso de fios, pulseiras, anéis, relógios ou qualquer outro material/objeto que coloque o aluno em risco, no momento da prática.