

## INFORMAÇÃO-PROVA

1.ª e 2.ª Fases

### Prova de equivalência à frequência | 2026

#### Educação Física

#### Prova 311

**12.º ano de escolaridade** (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho e Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro).

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

#### Objeto de Avaliação

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor (Aprendizagens Essenciais) do 12º ano, complementando ainda a avaliação da capacidade de mobilização e de integração dos saberes disciplinares, com especial enfoque nas áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, publicado no Diário da República, 2º série, n.º 143, de 26 de julho de 2017.

A prova permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita de duração limitada, nomeadamente a capacidade de aplicar conhecimentos inerentes à disciplina, bem como de os concretizar e aplicar na prova prática.

#### Avaliação Escrita da Unidade Temática

##### A - Conhecimentos e Aptidão Física

Na área dos conhecimentos, as competências essenciais integram objetivos relacionados com a aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física e com a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

##### B - Área das Atividades Físicas

Na área das atividades físicas desportivas são avaliadas as seguintes subáreas/matérias:

- **Jogos Desportivos Coletivos** (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol)
 

*Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.*
- **Ginástica** (Solo e aparelhos)
 

*Conhece os diferentes aparelhos e materiais da ginástica e identifica os elementos gímnicos de solo e aparelhos.*
- **Atletismo** (corridas, saltos e lançamentos)
 

*Conhece o regulamento específico e a forma de execução dos saltos, corridas e lançamentos.*
- **Atividades Rítmicas Expressivas - (Merengue)**

*Conhece a origem cultural e histórica da dança social selecionada e identifica as suas características.*
- **Patinagem**

*Conhece e identifica as diferentes habilidades*
- **Raquetas** (badminton)
 

*Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos diferentes tipos de batimento.*

#### **Avaliação Prática da Unidade Temática**

##### **A - Área da aptidão Física**

Nesta área os alunos devem ser capazes de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, para a sua idade e sexo.

Os alunos serão avaliados nos seguintes testes do programa FITescola:

- **Teste de Aptidão aeróbia** - Teste do Vaivém
- **Testes de Aptidão Muscular**
  - a) Força - Teste dos abdominais
  - b) Flexibilidade - Teste de flexibilidade dos membros inferiores

##### **B - Área das Atividades Físicas**

Os alunos serão avaliados nas seguintes subáreas/matérias:

- **Jogos Desportivos Coletivos** (Futsal, Voleibol, Basquetebol e Andebol). Em **circuito o aluno identifica, conhece, aplica e realiza:**
  - Andebol** (Passe picado ou de ombro, receção e remate em salto - 3 repetições);
  - Basquetebol** (Drible em slalom e lançamento na passada- 3 repetições);
  - Futsal** (Condução, finta com bola e remate- 3 repetições);
  - Voleibol** (passe e manchete alternado-5 repetições e serviço por cima à parede a 6 metros de distância - 5 repetições).

▪ **Ginástica (solo e aparelhos):**

**Solo**

- Realiza a sequência gímnica no solo, com fluidez e pela seguinte ordem: avião, passagem por pino, alinhando os segmentos na vertical e voltando à posição inicial, cambalhota à frente engrupada, salto vertical com meia pirueta, cambalhota atrás engrupada e ponte.

**Aparelhos**

- **Minitrampolim** - Após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza carpa de pernas afastada - 2 tentativas.
- No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim reuther e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza salto ao eixo no plinto longitudinal - 2 tentativas.
- **Atletismo** (corridas, saltos e lançamentos)  
O aluno identifica, conhece, aplica e realiza: Corrida de velocidade de 30m; salto em altura usando a técnica de costas (fosburyflop-3 tentativas); lançamento do peso com balanço - 3 tentativas.
- **Atividades Rítmicas Expressivas (Merengue)**  
Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, o aluno realiza a dança selecionada.
- **Patinagem - Realiza um percurso em patins**  
Arranca para a frente, desliza para e sobre um apoio, desliza de «cócoras» mantendo nos patins paralelos, curva com pés paralelos, desliza para a frente desenhando um encadeamento de círculos «oitos» e trava, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.
- **Raquetas (badmínton)**  
Joga badmínton em oposição (1x1) deslocando-se e posicionando-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos (Clear, Lob, Amorti e Drive). Inicia o jogo com o serviço.

**Caracterização da Prova**

A prova é constituída por duas componentes:

- **Componente escrita - Caderno 1** - avalia-se a aprendizagem na área dos conhecimentos. O aluno realiza a prova no enunciado.
- **Componente prática - Caderno 2** - avalia-se a aprendizagem nas áreas da aptidão física e das atividades físicas e desportivas.

Nas provas com duas componentes (escrita e prática) a classificação final da prova de equivalência à frequência é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes. Cada componente é cotada de 0 a 200 pontos, sendo a classificação expressa na escala de 0 a 20 valores, arredondada às unidades.

**Quadro I - Valorização relativa das componentes**

Cadernos	Componentes	Cotação (em pontos)
Caderno 1	Componente escrita	200
Caderno 2	Componente prática	200

## Prova Escrita (caderno 1)

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

Alguns dos itens podem envolver a mobilização de conteúdos relativos a mais do que um dos temas do programa de educação física e das aprendizagens essenciais.

## Prova Prática (caderno 2)

A prova prática realiza-se em Espaços Desportivos em quatro fases:

- 1.<sup>a</sup> Fase - tarefa 1 - avaliação do nível de aptidão física, nos testes aplicados;
- 2.<sup>a</sup> Fase - tarefas 2 a 5 - avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos através de circuito de diferentes destrezas motoras;
- 3.<sup>a</sup> Fase - tarefas 6 a 9 - avaliação da Ginástica, Atletismo e da Patinagem;
- 4.<sup>a</sup> Fase - tarefas 10 e 11 - avaliação das Atividades Rítmicas e Expressivas e do Badminton.

## Estrutura da prova

- Prova escrita (caderno 1)

Quadro II - Valorização relativa das Áreas

Grupo	Áreas	Cotação (em pontos)
I	Área dos conhecimentos e da Aptidão Física	40
II	Área das Atividades Físicas Desportivas Coletivas <b>Subáreas/matérias</b> Jogos desportivos Coletivos (Futsal, Voleibol, Basquetebol e Andebol)	80
III	Área das Atividades Físicas Desportivas Individuais <b>Subáreas/matérias</b> Ginástica, Atletismo, Patinagem, Atividades Rítmicas e Expressivas e Badminton	80

Quadro III - Tipologia de itens

Grupo	Tipologia das questões	Estrutura/ N.º de questões	Cotação (pontos)
I	Associação/correspondência e/ou ordenação Questões de Verdadeiro ou Falso	2 a 4	2 a 20
II	Questões de Verdadeiro ou Falso	4 a 6	2 a 20
III	Questões de Verdadeiro ou Falso Associação/correspondência e/ou ordenação Resposta curta e legenda de figuras	5 a 10	2 a 20

A prova inclui itens de seleção (verdadeiro ou falso, associação/correspondência e/ou ordenação) e itens de construção. Nos itens de construção, a resposta pode resumir-se, por exemplo, a uma palavra, a uma expressão, a uma frase ou a um número (itens de resposta curta).

▪ Prova prática - Caderno 2

A estrutura da prova prática sintetiza-se no quadro IV.

Quadro IV - Valorização dos conteúdos da prova prática

Subáreas	Conteúdos/matérias	Cotação (em pontos)
<b>Aptidão física e Saúde</b> <b>(Tarefa 1)</b>	Bateria de testes do FITescola (Avaliação da Aptidão Aeróbia e da Aptidão Muscular): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Teste do Vaivém;</li> <li>▪ Teste dos abdominais;</li> <li>▪ Teste da flexibilidade dos membros inferiores.</li> </ul>	40
<b>Atividades Físicas Desportivas</b> <b>Jogos Desportivos Coletivos</b> <b>Tarefas (2 a 5)</b>	Basquetebol: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Drible de progressão em slalom e lançamento na passada (3 repetições).</li> </ul>	20
	Futsal: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Condução de bola, finta com bola e remate (3 repetições).</li> </ul>	20
	Voleibol: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passe e Manchete alternado (5 repetições).</li> <li>▪ Serviço por cima à parede (3 repetições).</li> </ul>	20
	Andebol: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passe picado ou de ombro/ receção, drible e remate em salto (3 repetições).</li> </ul>	20
<b>Atividades Físicas Desportivas Individuais</b>	<b>GINÁSTICA:</b> <b><u>Solo</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sequência gímnica no solo</b>, com fluidez e pela seguinte ordem: avião, passagem por pino, alinhando os segmentos na vertical e voltando à posição inicial, cambalhota à frente engrupada, salto vertical com meia pirueta, cambalhota atrás engrupada e ponte.</li> </ul> <b><u>Aparelhos</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Plinto</b> - Salto ao eixo no plinto longitudinal (2 tentativas).</li> <li>▪ <b>Minitrampolim</b> - Salto de carpa de pernas afastadas (2 tentativas).</li> </ul>	20
<b>Tarefas (6 a 11)</b>	<b>ATLETISMO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Corrida de Velocidade</b> (30m- Tempo máximo, 7 segundos para os alunos do sexo feminino e 6 segundos para os alunos do sexo masculino);</li> <li>▪ <b>Salto em altura</b> (3 ensaios) usando a técnica de costas (mínimo de altura - 1,00 metro feminino e 1,10 masculino);</li> <li>▪ <b>Lançamentos do peso</b> (3 ensaios) 3kgs feminino- distância mínima, 5 metros com balanço; 4Kgs masculino, distância mínima, 5 metros com balanço.</li> </ul>	20

<b>PATINAGEM:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Realiza um percurso em patins</b> Arranca para a frente, desliza para e sobre um apoio, desliza de «cócoras» mantendo nos patins paralelos, curva com pés paralelos, desliza para a frente desenhando um encadeamento de círculos «oitos» e trava, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.</li> </ul>	10
<b>DANÇA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, realiza a dança do merengue.</li> </ul>	10
<b>BADMÍNTON:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Joga badmínton em oposição (1x1) deslocando-se e posicionando-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos (<i>Clear, Lob, Amorti e Drive</i>). Inicia o jogo com o serviço curto ou comprido.</li> </ul>	20

### Critérios gerais de classificação

#### Prova Escrita - Caderno 1

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos. No entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Se o aluno responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.

O caderno 1 é cotado para 200 pontos.

#### Itens de seleção

##### VERDADEIRO OU FALSO

A cotação total do item 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:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

Não há lugar a classificações intermédias.

##### ASSOCIAÇÃO/CORRESPONDÊNCIA

Os critérios de classificação dos itens de associação/correspondência apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

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

## ORDENAÇÃO

A cotação total do item só é atribuída às respostas em que a sequência apresentada esteja integralmente correta e completa.

São classificadas com zero pontos as respostas em que:

- seja apresentada uma sequência incorreta;
- seja omitido qualquer um dos elementos da sequência solicitada.

Não há lugar a classificações intermédias.

## ITENS DE CONSTRUÇÃO

Os critérios de classificação dos itens de resposta curta podem apresentar-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

Nos itens de resposta curta em que os critérios específicos não se apresentem organizados por níveis de desempenho, as respostas corretas são classificadas com a cotação total do item e as respostas incorretas são classificadas com zero pontos. Nestes casos, não há lugar a classificações intermédias.

Nos itens cuja resposta envolve a apresentação de justificações os critérios de classificação das respostas apresentam-se organizados por etapas e/ou por níveis de desempenho. A cada etapa e/ou a cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

## Prova prática - Caderno 2

A classificação a atribuir a cada *subárea/matéria* resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada *Conteúdo* no quadro V e, é expressa por um número inteiro.

A classificação a atribuir nas diferentes fases da prova prática resulta da observação do júri que acompanha a prova e que a registará na grelha de observação.

O não cumprimento do critério de êxito implica a atribuição de zero pontos.

O caderno 2 é cotado para 200 pontos.

Quadro V - Critérios gerais e específicos de classificação

Subáreas	Conteúdos/matérias	Critério de Êxito
Aptidão física e Saúde	Bateria de testes do Fitescola	O aluno deve ser capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, para a sua idade e sexo.  Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF - FITescola) <b>no teste de aptidão aeróbia</b> (Vaivém).  Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF - FITescola) em <b>dois testes de aptidão muscular</b> , um da categoria: <b>Força Abdominal</b> e Resistência (abdominal) e outro da categoria da <b>Flexibilidade</b> dos membros inferiores.

Atividades Físicas Desportivas Jogos Desportivos Coletivos	<b>Basquetebol:</b> Drible de progressão em slalom e finaliza com Lançamento na passada.	<b>Dribla</b> progredindo rapidamente em slalom para finalizar debaixo do cesto, utilizando o <b>lançamento na passada</b> .
	<b>Futsal:</b> Condução de bola, finta e remate com o pé	<b>Condução</b> de bola, efetuando pequenos toques, utilizando quer o pé esquerdo quer direito, mantendo-a sempre próxima de si, execução da <b>finta</b> com bola junto aos pinos nunca deixando a bola tocar nos mesmos, aproxima-se da baliza e <b>remata com o pé</b> , com a trajetória rente ao solo.
	<b>Voleibol:</b> Serviço por cima. Passe e manchete alternado;	<b>Serviço por cima contra a parede</b> , executando o gesto de forma correta e acima da zona demarcada (2,10m - 3 repetições).  <b>Passe e Manchete:</b> passe com as duas "mãos por cima" posicionando-se correta e oportunamente, de acordo com a trajetória da bola, de modo a sustentar a bola no ar 5 vezes consecutivas alternando com a manchete com os braços estendidos com as mãos juntas e a bola a tocar nos antebraços.
	<b>Andebol:</b> Passe picado ou de ombro/receção, drible e remate em salto (3 repetições).	<b>Dribla</b> progredindo rapidamente até ao pino, faz um passe de ombro ou picado, volta a receber a bola e finaliza, utilizando o remate em salto/suspensão.
Atividades Físicas Desportivas Individuais	<b>Ginástica</b> Sequência Gímnica de solo	<b>Sequência gímnica no solo</b> , com fluidez e pela seguinte ordem: avião, passagem por pino, alinhando os segmentos na vertical e voltando à posição inicial, cambalhota à frente engrupada, salto vertical com meia pirueta, cambalhota atrás engrupada e ponte.
	Minitrampolim Plinto	Realiza os <b>saltos propostos no plinto e no minitrampolim</b> , após corrida de balanço e chamada correta. Efetua as respetivas fases de voo, seguidas de figura e receção equilibrada no colchão de queda (2 tentativas para cada salto).
	<b>Atletismo</b> Corrida de velocidade	<b>Corrida de velocidade (30m)</b> . Após a partida acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e um movimento correto dos braços, terminando sem desaceleração nítida (tempo máximo de execução da corrida - 7 segundos).
	Salto em altura de costas	<b>Salto em altura</b> com técnica de costas, com sete passadas de balanço. Realiza a corrida em curva, com apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão, com elevação enérgica e simultânea dos braços e do joelho da perna livre; transposição da fasquia com elevação da bacia e ombros para trás; receção de costas no colchão de quedas, com os joelhos elevados. (altura mínima -1,00 metros - feminino - e 1,10 metros masculino). Cumpre o regulamento da disciplina.
	Lançamento do peso	O aluno realiza 3 <b>lançamentos do peso</b> (3kgs feminino-distância mínima, 5 metros, 4Kgs masculino, distância mínima, 5 metros) com balanço, num círculo. O Peso é colocado no pescoço e lançado, aplicando a técnica de balanço com saída de costas para a direção do lançamento. Cumpre o regulamento da disciplina.
Atividades Físicas Desportivas	<b>Patinagem</b> Realiza um percurso em	Arranca para a frente, desliza para e sobre um apoio, desliza de «cócoras» mantendo nos patins paralelos,

<b>Individuais</b>	patins	curva com pés paralelos, desliza para a frente desenhando um encadeamento de círculos «oitos» e trava, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.
<b>Atividades Físicas Desportivas Individuais</b>	<b>Atividades Rítmicas expressivas - Danças Sociais - Merengue</b>	Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, realiza a dança mantendo uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros e com a pega correta a utilizar, dominando os princípios básicos de condução tanto de papel de "condutor" como de "seguidor".
	<b>Badmínton</b>	Joga badmínton em oposição (1x1) deslocando-se e posicionando-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos ( <i>Clear, Lob, Amorti e Drive</i> ). Inicia o jogo com o serviço curto ou comprido.

### Material

O aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta para a realização do Caderno 1.

Não é permitido o uso de corretor.

Para a realização do Caderno 2 o aluno deve ser portador de:

- Equipamento para a prática de educação física (ténis, calção e t-shirt ou fato de treino);
- Para a prova de ginástica, o aluno terá de utilizar sapatilhas de ginástica.

### Duração

A prova tem a duração de 180 minutos, distribuídos da seguinte forma:

- Caderno 1 - 90 minutos;
- Caderno 2 - 90 minutos.

Entre a resolução do Caderno 1 e a do Caderno 2 haverá um período de 30 minutos para que seja recolhido o primeiro caderno e o aluno se desloque para o pavilhão gimnodesportivo a fim de se equipar e realizar o caderno 2.