

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 311

Tipo de Prova: Escrita e Prática

Ensino Secundário

Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. Deve ainda ser tida em consideração a Portaria n.º 226-A/2018, de 7 de agosto, na sua redação atual, bem como o Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro.

As informações sobre a prova apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida, das Aprendizagens Essenciais da disciplina e do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos a cada uma das componentes da prova:

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

PROVA ESCRITA

Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos, nas competências e nas finalidades enunciados no programa de educação física em vigor, tendo como base para estudo o manual adotado, no agrupamento, para o presente nível de ensino.

A avaliação, realizada através de uma prova escrita de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos, das competências e das finalidades enunciados no programa.

Características e estrutura da prova

A prova é cotada para 200 pontos.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina, composta por itens de seleção (escolha múltipla), por itens de construção (resposta curta) e visa conhecimentos sobre:

- Capacidades motoras condicionais e coordenativas;
- Testes de avaliação da aptidão física;

- Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;
- Aptidão física e saúde;
- Princípios do treino;
- Intensidade e duração do esforço;
- Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas;
- Fadiga e controlo do esforço;
- Desporto e educação física;
- Habilidades motoras/aspetos técnicos/ações técnico-táticas;
- Ética desportiva;
- Regras, regulamentos e conhecimentos relativos aos objetivos e às ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos e dos desportos individuais;
- Conhecimentos relativos às regras das várias atividades físicas e desportivas.

CrITÉrios de classificação

Itens de seleção:

ESCOLHA MÚLTIPLA

- A cotação total do item 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;
 - ausência de resposta.

Não há lugar a classificações intermédias

Itens de construção:

RESPOSTA CURTA

- A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.
- A avaliação das competências de comunicação escrita em língua portuguesa contribui para valorizar a classificação atribuída ao desempenho no domínio das competências específicas da disciplina.

De acordo com o Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro, a percentagem a atribuir a esta componente da prova de equivalência à frequência, para a atribuição da nota final é de 30%.

Material

O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

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

Não é permitido o uso de corretor.

Duração

A prova escrita tem a duração de 90 minutos.

PROVA PRÁTICA

Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos, nas competências e nas finalidades enunciados no programa de educação física em vigor, tendo como base para estudo o manual adotado, no agrupamento, para o presente nível de ensino.

A avaliação, realizada através de uma prova prática de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos, das competências e das finalidades enunciados no programa.

Características e estrutura da prova

A prova é cotada para 200 pontos.

A prova é constituída pelos seguintes temas:

- Tema I – Jogos Desportivos Coletivos

- Andebol
- Basquetebol
- Futsal
- Voleibol

- Tema II – Desportos Individuais

Atletismo

- Salto em altura
- Corrida de velocidade
- Lançamento de peso

Ginástica

- Ginástica de Solo

Raquetas

- Badminton ou Ténis de mesa

A prova prática inclui a demonstração/aplicação de conhecimentos através de ações motoras que se traduzem nas habilidades motoras/aspectos técnicos/ações técnico-táticas específicas das diferentes atividades físicas e desportivas.

Nos **Jogos Desportivos Coletivos**, os alunos realizam ações técnico-táticas em situação de exercícios critério.

No que diz respeito aos **desportos individuais**, em particular na área da **ginástica**, os alunos realizam uma sequência de movimentos gímnicos em situação de exercícios critério.

No **atletismo**, os alunos executam o salto em altura, utilizando a técnica estabelecida. Os alunos executam uma corrida de velocidade na distância estabelecida. Os alunos realizam o lançamento de peso utilizando a técnica estabelecida.

Nos desportos de **raquetas** os alunos optam por uma das modalidades apresentadas. Os alunos realizam ações técnicas em situação de exercícios critério.

Crítérios de classificação

Na componente prática da prova, a classificação a atribuir resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

De acordo com o Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro, a percentagem a atribuir a esta componente da prova de equivalência à frequência, para a atribuição da nota final é de 70%.

Material

O examinando apenas pode usar, como material para a prova prática, o equipamento próprio para a prática desportiva definido pela escola no seu regulamento interno/regulamento de Educação Física (sapatilhas, meias, calção ou calças de fato de treino e camisola).

Duração

A prova prática tem a duração de 90 minutos.