

---

Prova 311

---

12º ano de Escolaridade

---

Realizam a prova de equivalência à frequência os alunos que se encontram abrangidos pelo plano de estudos de acordo com os princípios orientadores do Decreto-Lei n.º55/2018 de 6 de julho e Despacho-Normativo n.º3/2026 de 23 de fevereiro.

O presente documento visa divulgar as características da prova de exame de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026. As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e do Programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

#### **Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova com componente escrita e prática, de duração limitada, incidindo nos temas seguintes:

#### **Competências da Prova Escrita**

##### **Tema I**

- Conhecer, relacionar e identificar as várias capacidades físicas com as componentes da condição física e os respetivos testes físicos.
- Reconhecer a importância da aptidão física para a aquisição de um estilo de vida saudável.

##### **Tema II**

- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo da atividade física contextualizando-a socialmente como fatores de elevação cultural.

##### **Tema III**

- Conhecer, identificar e explicar as componentes técnico-táticas (componentes críticas) dos gestos técnicos, movimentações ofensivas e defensivas e a dinâmica do jogo.
- Conhecer, identificar e explicar as componentes (componentes críticas) dos gestos técnicos nos desportos individuais.

### Temas/Subtemas/Conteúdos da Prova Escrita

Temas	Subtemas	Conteúdos
Processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física	- Saúde e aptidão física	- Capacidades físicas - Condição física - Aptidão física
Universo das atividades físicas desportivas como aspeto da cultura	- Atividades físicas e a elevação cultural dos praticantes	- Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio das quais se realizam as atividades físicas
Atividades físicas coletivas e individuais	- Técnica - Tática - Ética desportiva - Regras e regulamentos	- Conhecimentos relativos aos objetivos e às ações técnico-táticas dos desportos coletivos e individuais

### Competências da Prova Prática

- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas programáticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase de exercício critério, aplicando as regras, como jogador nas modalidades de basquetebol e/ou futebol e/ou andebol e/ou voleibol.
- Realizar uma sequência de exercícios de ginástica no solo e de aparelhos.
- Conhecer e realizar com correção as ações técnicas das várias fases do triplo salto, da corrida de velocidade, da corrida com barreiras, da corrida de estafetas e do salto em altura.

### Temas/Conteúdos da Prova Prática

Temas	Conteúdos
Jogos desportivos coletivos	- Andebol - Basquetebol - Futebol - Voleibol
Desportos Individuais: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginástica</li> <li>• Atletismo</li> </ul>	- Ginástica de Solo - Ginástica de Aparelhos - Corrida de barreiras - Corrida de velocidade - Triplo salto - Corrida de Estafetas - Salto em altura

### Caracterização da prova

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina. A prova é cotada para 200 pontos. A componente escrita tem o valor de 30% e a componente prática de 70%.

### Componente Escrita

#### Quadro 1 - Valorização dos Temas/Conteúdos na Prova

Temas/Conteúdos	Cotação (em pontos)
Tema I - Saúde e Aptidão Física: Capacidades físicas, condição física e aptidão física.	90
Tema II - Atividades físicas e a elevação cultural dos praticantes: Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	40
Tema III - Técnica, tática, ética desportiva, regras e regulamentos: Conhecimentos relativos aos objetivos e às ações técnico táticas	70

dos desportos coletivos e individuais. Conhecimentos relativos às regras das várias modalidades.	
---	--

**Quadro 2 - Tipologia, número de itens e respetiva cotação**

Tipologia dos itens	Nº de itens	Cotação dos itens (em pontos)
Itens de construção • Resposta extensa	6	200

### Componente Prática

**Quadro 1 - Valorização dos Temas/Conteúdos na Prova**

Temas/Conteúdos	Cotação (em Pontos)
<b>Execução prática</b>	
Tema I - Jogos Desportivos Coletivos - Andebol - Basquetebol - Futebol - Voleibol	100
Tema II - Ginástica - Ginástica de solo - Ginástica de Aparelhos	50
Tema III - Atletismo - Corrida de Barreiras - Corrida de velocidade - Triplo Salto - Corrida de estafetas - Salto em altura	50

**Quadro 2 - Tipologia, número de itens e respetiva cotação**

Tipologia dos Itens	Nº de Itens	Cotação por item (em pontos)
<b>Execução Prática</b>		
(Tema I)	10	10
(Tema II)	8	6,25
(Tema III)	4	12,5

### Critérios gerais de classificação

#### Componente escrita (Teórica)

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

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

#### Itens de Construção

##### Resposta Extensa

Os critérios de classificação da resposta ao item de resposta extensa apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

A resposta é classificada com zero pontos se não atingir o nível 1 de desempenho no domínio específico da disciplina.

A classificação da resposta extensa traduz a avaliação simultânea das competências específicas da disciplina e das competências de comunicação escrita em língua portuguesa.

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.

Níveis	Descritores
--------	-------------

3	Composição bem estruturada, sem erros de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, ou com erros esporádicos, cuja gravidade não implique perda de inteligibilidade e/ou de sentido.
2	Composição razoavelmente estruturada, com alguns erros de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, cuja gravidade não implique perda de inteligibilidade e/ou de sentido.
1	Composição sem estruturação aparente, com erros graves de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, cuja gravidade implique perda frequente de inteligibilidade e/ou de sentido.

### **Componente prática**

#### **Execução Prática**

A classificação a atribuir a cada item da prova prática resulta do nível de execução apresentado pelo aluno.

#### **Material**

A prova prática é realizada no espaço desportivo, sendo necessário o seguinte material:

- Sapatilhas.
- Fato de treino ou calções e camisola.
- Para a prova escrita é necessária caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino. Não é permitido o uso de corretor.

#### **Duração**

A prova escrita e a prova prática têm a duração de 90 minutos cada.