

Informação - Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física

Prova nº311 | 2026

12º Ano de Escolaridade

Tipo de Prova: Escrita e Prática

Duração da prova: 90´ Escrita + 90´ Prática

## 1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência, do 12º ano 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, indo ao encontro das aprendizagens essenciais e do perfil do aluno à saída da escolaridade.

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

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

## 2. Objeto de avaliação

A prova avalia o conjunto de aprendizagens e de competências desenvolvidas ao longo do secundário, de acordo com as aprendizagens essenciais tendo em conta a Área da Aptidão Física, a Área das Atividades Físicas e a Área dos Conhecimentos.

Os conteúdos programáticos serão testados em duas partes: escrita e prática.

Prova escrita:

| CONTEÚDOS              |                                                                                                                                                                         | COMPETÊNCIAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CRITÉRIOS GERAIS DE CORREÇÃO                                       | ESTRUTURA/COTAÇÃO (200 PONTOS)                                                                                                              |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Parte Escrita          |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                    |                                                                                                                                             |
| Área dos Conhecimentos | <b>CAPACIDADES MOTORAS</b><br>- Condicionais<br>- Coordenativas                                                                                                         | - Define e reconhece cada uma das capacidades motoras;<br>- Relaciona as capacidades motoras com as solicitações das diferentes modalidades desportivas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - Resposta correta: 4 pontos<br><br>- Resposta incorreta: 0 pontos | <b>Grupo I</b><br><br><b>8 x 4 pontos</b><br><b>32 Pontos</b><br><br><b>Tipo de Questões:</b><br>Questões de resposta de escolha múltipla   |
|                        | <b>TREINO DESPORTIVO</b><br>- Objetivos<br>- Carga<br>- Princípios                                                                                                      | - Identifica os objetivos do T.D.;<br>- Identifica os componentes da carga;<br>- Reconhece e relaciona os princípios do T.D. com os efeitos a obter;<br>- Reconhece a importância do treino no desenvolvimento das capacidades motoras.                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                    | <b>Grupo I</b><br><br><b>6 x 4 pontos</b><br><b>24 Pontos</b><br><br><b>Tipo de Questões:</b><br>Questões de resposta de escolha múltipla   |
|                        | <b>LESÕES DESPORTIVAS</b><br>- Anatomia do músculo e articulações<br>- Classificação e definição das lesões musculares<br>- Métodos de tratamento das lesões musculares | - Conhece sumariamente os diferentes tipos de tecido muscular e as estruturas que lhe estão associadas;<br>- Classifica e define as lesões musculares mais frequentes;<br>- Conhece os métodos de tratamento das principais lesões musculares.                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    | <b>Grupo I</b><br><br><b>6 x 4 pontos</b><br><b>24 Pontos</b><br><br><b>Tipo de Questões:</b><br>Questões de resposta de escolha múltipla   |
|                        | <b>DESPORTO COMO FENÓMENO SOCIAL</b>                                                                                                                                    | - Conhece a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos;<br>- Identifica as características que identificam o desporto como fenómeno social;<br>- Reconhece a diversidade e a variedade das atividades físicas, os contextos e os objetivos com que se realizam;<br>- Distingue Desporto e Educação Física, reconhece o valor formativo de ambos, na perspetiva da formação permanente.<br>- Relaciona a importância do Desporto com a saúde e qualidade de vida |                                                                    | <b>Grupo II</b><br><br><b>10 x 4 pontos</b><br><b>40 Pontos</b><br><br><b>Tipo de Questões:</b><br>Questões de resposta de escolha múltipla |

| CONTEÚDOS                                                                                                                                                                                                 | COMPETÊNCIAS                                                                                                                                                                                                                          | CRITÉRIOS GERAIS DE CORREÇÃO                                       | ESTRUTURA/COTAÇÃO                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Subárea dos Desporto Coletivos<br>(Andebol, Voleibol, Futebol, Basquetebol),<br><br>Subárea da Ginástica (solo e de aparelhos)<br>Subárea do Atletismo (corrida de estafetas)<br><br>Subárea das Raquetas | - Conhece e aplica o regulamento em situações concretas;<br><br>- Conhece e caracteriza a execução de cada uma das ações técnico e/ou táticas;<br><br>- Distingue e identifica as ações técnico e/ou táticas em diferentes situações. | - Resposta correta: 4 pontos<br><br>- Resposta incorreta: 0 pontos | <b>Grupo III</b><br><br><b>12 x 4 pontos</b><br><b>48 Pontos</b><br><br><b>Tipo de Questões:</b><br>Questões de resposta de escolha múltipla e /ou verdadeiro /falso |
|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    | <b>Grupo III</b><br><b>8 x 4 pontos</b><br><b>32 Pontos</b><br><br><b>Tipo de Questões:</b><br>Questões de resposta de escolha múltipla e / ou verdadeiro/falso      |
|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       | <b>TOTAL PARTE ESCRITA</b>                                         | <b>200 PONTOS</b>                                                                                                                                                    |

Prova prática:

| CONTEÚDOS                                                                                                              | COMPETÊNCIAS                                                                                                                        | CRITÉRIOS GERAIS DE CORREÇÃO                                                                                                                                   | ESTRUTURA/COTAÇÃO (200 PONTOS) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Parte Prática</b>                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                |
| <b>APTIDÃO FÍSICA</b><br><br>- Força Superior<br>- Força Média<br>- Força Inferior<br>- Flexibilidade<br>- Resistência | O aluno realiza o conjunto da bateria de 5 testes de condição física, tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, Fit-Escola | O aluno atinge em cada um dos 5 testes:<br><br>Perfil atletico - 20 pontos<br>Zona saudável - 10 pontos<br>Não atinge a zona saudável - 0 pontos               | <b>5 x 20 pontos</b>           |
| <b>TOTAL DA CONDIÇÃO FÍSICA</b>                                                                                        |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                | <b>100 PONTOS</b>              |
| Subárea dos Desportos Coletivos<br><br>Andebol<br>Basquetebol<br>Futsal<br>Voleibol                                    | O aluno realiza com correção e oportunidade em exercícios-critério as técnicas referentes a duas modalidades.                       | O aluno atinge em cada uma das 2 modalidades:<br><br>Nível elementar - 25 pontos<br>Nível introdutório - 15 pontos<br>Não atinge nível introdutório - 0 pontos | <b>2 x 25 pontos</b>           |
| Subárea do Atletismo                                                                                                   | O aluno realiza de acordo com as exigências técnicas e regulamentares uma                                                           | Nível elementar - 25 pontos<br>Nível introdutório - 15 pontos                                                                                                  | <b>1 x 25 pontos</b>           |

|                                     |                                                                                                        |                                                                                                           |                   |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                     | corrida, um salto e um lançamento.                                                                     | Não atinge nível introdutório - 0 pontos                                                                  |                   |
| <b>Subárea da Ginástica</b>         | O aluno realiza com fluidez uma sequência de elementos gímnicos, de acordo com as exigências técnicas. | Nível elementar - 25 pontos<br>Nível introdutório - 15 pontos<br>Não atinge nível introdutório - 0 pontos | 1 x 25 pontos     |
| <b>TOTAL DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b> |                                                                                                        |                                                                                                           | <b>100 PONTOS</b> |
| <b>TOTAL PARTE PRÁTICA</b>          |                                                                                                        |                                                                                                           | <b>200 PONTOS</b> |

### **3. Caraterísticas e estrutura**

A prova escrita apresenta questões de resposta fechada (escolha múltipla e verdadeiro/falso).

Na prova prática o aluno terá que realizar os exercícios pré-estabelecidos.

### **4. Critérios gerais de classificação**

Para a classificação final da prova da prova de equivalência à frequência de educação física, à prova prática é atribuída a percentagem de 70% e à prova escrita de 30%.

O examinando é obrigado a realizar as duas provas (prática e escrita).

(De acordo com o despacho normativo 7-A/2022, artigo 14º)

### **5. Material Autorizado**

Na realização da prova escrita, o examinando apenas pode usar na prova, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

Para a prova prática o examinando deve estar devidamente equipado para a prática da atividade física.

### **6. Duração**

Prova escrita - 90 minutos

Prova prática - 90 minutos