INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA 2026

Prova 311

12.º ano de Escolaridade (Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro)

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de **Educação Física,** a realizar em 2026.

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física no final do ensino secundário**.**

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspectos relativos à prova de equivalência à frequência:

- Objeto de avaliação
- Caraterísticas e estrutura
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

Objeto de avaliação

- Conhece, interpreta e identifica ações técnicas/táticas
- Realiza e adequa com correção as ações técnicas/táticas apropriadas
- Realiza com correção as habilidades gímnicas
- Coopera com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo
- Conhece, interpreta e analisa criticamente e relaciona conceitos

Caraterísticas e estrutura

A prova é constituída por uma **Prova Escrita** e uma **Prova Prática**.

PROVA ESCRITA – 200 Pontos

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ESTRUTURA/ TIPOLOGIA
CONHECIMENTOS	**Conhece, interpreta e analisa criticamente, relacionando os conceitos subjacentes aos seguintes temas:** a) Aptidão Física e Saúde. Factores associados a um estilo de vida saudável; b) Princípios do treino das capacidades Motoras; c) A Ética e os interesses sociais, económicos, políticos e outros nas actividades físicas desportivas; d) Factores de risco associados à prática de actividades físicas; e) A Ética e os interesses sociais, económicos, políticos e outros nas actividades físicas desportivas; f) Processos de controlo do esforço, sinais de fadiga e inadaptação ao exercício (dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, recuperação difícil). g) A Ética e os interesses sociais, económicos, políticos e outros nas actividades físicas desportivas: Violência; Corrupção e Verdade Desportiva.	Questões de: - resposta curta - resposta aberta

PROVA PRÁTICA – 200 Pontos

Condições de realização: Nos Desportos Coletivos, Raquetas e Dança, caso os alunos inscritos não perfaçam o número suficiente para a realização das situações de avaliação, será solicitada a presença de:

1º - outros alunos

2º - professores

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ESTRUTURA/ TIPOLOGIA
APTIDÃO FÍSICA *Teste de Resistência Aeróbia*	Atingir ou ultrapassar o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF*).*	Teste de Aptidão Aeróbia *(Vai - Vem)*
DESPORTOS COLECTIVOS **O aluno opta por duas das matérias***:* *Andebol* *Basquetebol* *Futebol* *Voleibol*	Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras. Conhecer, identificar e interpretar o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.	Situação de jogo formal ou situação de jogo reduzido
O aluno opta por uma das matérias: GINÁSTICA ou ATLETISMO **GINÁSTICA** **O aluno opta por duas das especialidades***:* *Solo* *Acrobática* *Aparelhos*	Conhecer, identificar e interpretar a habilidades gímnicas a realizar. Solo: Elaborar, realizar e analisar uma sequência de habilidades no solo que combine com fluidez as destrezas gímnicas. Acrobática: Elabora, realiza e aprecia uma coreografia a par (com música e sem exceder dois minutos e trinta segundos). Aparelhos: Elaborar, realizar e analisar os elementos gímnicos.	Em situação de prova: conjunto de destrezas gímnicas no solo e nos aparelhos
ATLETISMO *Corridas, Saltos e Lançamentos*	Realizar e analisar, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Em situação de prova individual

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	ESTRUTURA/ TIPOLOGIA
O aluno opta por duas das matérias: **RAQUETAS** *(Badminton)*	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participação individuais, aplicando as regras.	
CORFEBOL	Conhecer, identificar e interpretar o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras.	Situação de jogo formal ou situação de jogo reduzido
RAGUEBI	Conhecer, identificar e interpretar o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.	
ESCALADA	Conhece e utiliza o equipamento específico da atividade e identifica as respetivas funções	Em situação de prova individual
DANÇA	Compor e realizar sequências de elementos técnicos da dança em coreografia, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições, utilizando vários estilos.	Em situação de dança

Critérios gerais de classificação

PROVA ESCRITA – 200 pontos

CONTEÚDOS	COTAÇÃO
CONHECIMENTOS	200 Pontos

PROVA PRÁTICA – 200 pontos

CONTEÚDOS	COTAÇÃO
APTIDÃO FÍSICA *Teste de Resistência Aeróbia*	15 Pontos
DESPORTOS COLECTIVOS **O aluno opta por duas das matérias:** *Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol*	90 Pontos
GINÁSTICAS **O aluno opta por duas das especialidades***: Solo, Acrobática e Aparelhos* **OU** **ATLETISMO -** *Corridas, Saltos e Lançamentos*	60 Pontos
O aluno opta por duas das matérias: **RAQUETAS** *(Badminton)* **CORFEBOL** **RAGUEBI** **ESCALADA**	20 Pontos
DANÇA	15 Pontos

A classificação da prova, C, é calculada a partir das classificações da prova escrita E, e da prova prática, P, da seguinte forma:

C= 30%E + 70%P

Duração

Prova Escrita – **90** minutos
Prova Prática – **90** minutos

Material autorizado

Prova Escrita – Material de escrita, caneta de tinta azul ou preta

Prova Prática – Equipamento desportivo

Aprovada pelo Conselho Pedagógico a 06 de maio de 2026

O Diretor AE de Portela e Moscavide

Nuno Filipe Santos Reis