REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

INFORMAÇÂO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA 2026

Despacho Normativo nº 3/2026 de 23 de fevereiro

Prova de EDUCAÇÃO FÍSICA **Código** 311

Curso: Científico - Humanístico de Ciências e Tecnologias e Científico **/** Científico - Humanístico de Línguas e Humanidades

Ano de escolaridade: 12º

Duração da Prova: 90 + 90 minutos **Tipo de Prova**: Escrita + Prática

Introdução.

Este documento será dado a conhecer aos alunos, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa de Educação Física do Ensino Básico, em adequação com o nível de ensino a que o exame diz respeito.

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

- Enquadramento legal da prova
- Natureza da Prova/ duração
- Objeto de avaliação
- Caraterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material

1. Enquadramento legal da prova

A presente prova enquadra-se no determinado pelo Despacho Normativo nº 3/2026 de 23 de fevereiro.

2. Natureza da Prova/ duração

Tipo de prova: Escrita e Prática

Duração: **90 minutos + 90 minutos**

3. Objeto de avaliação.

A prova tem por referência os conteúdos e capacidades previstas nos programas Curriculares da disciplina de Educação Física – Secundário, assentando, essencialmente, nos Objetivos Gerais e Específicos previstos para o 12º ano.

A prova permite avaliar os processos cognitivos seguintes: conhecimentos, compreensão e interpretação, nos domínios da Melhoria da aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno. Promoção da aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas. Avaliar a aquisição e aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

4. Caracterização da prova.

A relação entre os domínios, subtemas/ conteúdos, processos cognitivos, critérios gerais de classificação e valorização da prova, com a respetiva cotação, anuncia-se nos Quadros I e II

- **Componente Prática**: constituída por exercícios/tarefas das áreas: Aptidão Física Desporto e Saúde, Atividade Física Desportiva e Jogos Desportivos Coletivos - (cotação de 70%).

- **Componente Teórica**: prova com quarenta (40) questões: da área do Grupo I - Aptidão Física, 5 questões, da área do Grupo II – Atividades Físicas Desportivas, 12 questões**,** da área Grupo III – Jogos Desportivos Coletivos, 15 questões e da área do grupo IV, Raquetas 8 questões - (cotação de30%)

5. Condições específicas da Prova Prática:

- A Prova Prática é constituída por um Desporto Individual, um Desporto Coletivo e quatro testes de Aptidão Física;
- No Desporto Individual o aluno deverá escolher uma das duas modalidades possíveis:
  . **Ginástica** ou **Atletismo**;
- No Desporto Coletivo o aluno deverá escolher uma das duas modalidades possíveis:
  . **Voleibol** ou **Basquetebol**;
- Na Aptidão Física o aluno realizará quatro testes.

Condições especificas da Prova Teórica

- A Prova Teórica é constituída por quarenta questões, tipo" Verdadeiro/Falso" divididas entre as seguintes áreas: Aptidão Física Desporto e Saúde, Ginástica, Jogos Desportivos Coletivos e Raquetas.

Quadro I. Critérios gerais de classificação

TIPO DE PROVA	CONHECIMENTOS E APTIDÕES	ÁREAS/CONTEÚDOS	ESTRUTURA	COTAÇÃO
Componente **PRÁTICA**	Avaliar as capacidades da aptidão física Realização de quatro testes da bateria "*FITescola*"	**Aptidão Física Desporto e Saúde** - "*FITescola*"	Execução dos testes: - Aptidão aeróbia; - Força superior; - Força média e - Flexibilidade	Total = 20 pts - 5 pontos - 5 pontos - 5 pontos - 5 pontos (a referência de sucesso será a zona saudável)
	. Avaliar o nível de prestação física desportiva dos alunos nas suas dimensões técnica, tática e regulamentar das modalidades em causa. . Análise do grau de cumprimento dos objetivos definidos para a disciplina.	**Ginástica:** -Apoio Facial Invertido - Rolamento à frente de pernas afastadas e estendidas -Rolamento à retaguarda -Rondada -Posição de equilíbrio (avião) -Posição de flexibilidade (ponte) -Elementos de ligação (saltos, voltas ou afundos em várias direções). **Atletismo:** - Salto em altura - Lançamento do Peso	Uma Sequência/tarefa	Total = 50 pts - 50 0pontos
			Dois Exercícios/tarefa	Total = 40 pts - 20 pontos - 20 pontos
		Voleibol: - Passe - Manchete - Serviço - Jogo 3x3	Quatro Exercícios/tarefa	Total = 45 pts - 8 pontos - 8 pontos - 8 pontos - 21 pontos
		Basquetebol: - Passe/ recepção - Drible - Lançamento - Jogo 3x3	Dois Exercícios/tarefa	Total = 45 pts - 8 pontos - 8 pontos - 8 pontos - 21 pontos

TOTAL:200 Pontos

Quadro II. Critérios gerais de avaliação

TIPO DE PROVA	ÁREAS	CONTEÚDOS	CONHECIMENTOS E APTIDÕES	COTAÇÃO
Componente **TEÓRICA**	**Grupo I** **Aptidão Física Desporto e Saúde** 5 questões	Processos de elevação e manutenção da Aptidão Física. Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais de realizam as Atividades Físicas	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas. Aprendizagem dos processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física. Bateria de testes "*FITescola*"	5X5 = 25
	Grupo II **Ginástica** 12 questões	Saber identificar os exercícios gímnicos.	Ginástica de solo e Minitrampolim	12X 5 = 60
	Grupo III **Jogos Desportivos Coletivos** 15 questões	Identificar e aplicar os saberes táticos ao desporto coletivo em causa. Conhecer as técnicas fundamentais das modalidades. Interpretar e identificar situações regulamentares	Basquetebol Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade	5X5 = 25
			Voleibol Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade	5X5 = 25
			Andebol Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade	5X5 = 25
	Grupo IV **Raquetas** 8 questões	Identificar e aplicar os saberes táticos ao desporto em causa. Conhecer as técnicas fundamentais da modalidade. Interpretar e identificar situações regulamentares.	Badminton Ações técnicas e regulamentares fundamentais da modalidade	8X5= 40

TOTAL: 200 Pontos

6. Material

O aluno deverá vir devidamente equipado tal como consta no regulamento da disciplina (T-shirt, calção, meias e ténis).
Será ainda utilizado material diverso (bolas, cones, banco sueco, apito, cronómetro).
Caneta/esferográfica.