INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA 2026

Prova 311

Ensino Secundário

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, segundo o Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

Objeto de avaliação

Avaliação das competências, que decorrem dos objetivos gerais enunciados no programa da disciplina, bem como os conteúdos aí enunciados, que são passíveis de avaliação numa prova prática e escrita de duração limitada.

Caracterização da prova

A prova reflete uma visão integradora dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A prova é escrita e prática. A prova escrita está organizada em sete grupos e a prova prática em quatro grupos, cada um composto por vários itens.

As provas são cotadas na escala percentual de 0 a 200, sendo a classificação final expressa na escala de 0 a 20 valores, arredondada às unidades.

A classificação das provas é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes: a componente escrita tem o valor de 30% e a componente prática de 70%.

Prova escrita:

No Grupo I, avaliam-se os conhecimentos sobre o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas. Cotação: 30 pontos.
No Grupo II, avaliam-se os conhecimentos sobre os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física. Cotação: 30 pontos.
No Grupo III, avaliam-se os conhecimentos sobre as estruturas e fenómenos sociais das atividades físicas e desportivas. Cotação: 30 pontos.
No Grupo IV, avaliam-se os conhecimentos da técnica individual no contexto do jogo desportivo coletivo de basquetebol. Cotação: 30 pontos.
No Grupo V, avaliam-se os conhecimentos da técnica individual no contexto do jogo desportivo coletivo de voleibol. Cotação: 30 pontos.
No Grupo VI, avaliam-se os conhecimentos da técnica individual no contexto do jogo desportivo coletivo de Futsal. Cotação: 25 pontos.
No Grupo VII, avaliam-se os conhecimentos da técnica individual nos saltos e nas corridas no âmbito do Atletismo. Cotação: 25 pontos

Prova prática:
No Grupo I - Atletismo, avalia-se a técnica individual nos saltos e na corrida e o respetivo desempenho obtido. Cotação: 95 pontos
No Grupo II – Basquetebol, avalia-se o desempenho técnico individual em contexto de circuito. Cotação: 35 pontos.
No Grupo III, Futsal, avalia-se o desempenho técnico individual em contexto de circuito. Cotação: 35 pontos.
No Grupo IV, Voleibol, avalia-se o desempenho técnico individual em contexto de circuito. Cotação: 35 pontos.

Valorização das unidades e conteúdos na prova escrita (30%)

Unidade Didática	**Conteúdos**	**Cotação em pontos**
I - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral.	30
II - Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	Aptidão Física e Saúde e fatores associados a um estilo de vida saudável. Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras.	30

	Fatores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas. Processos de controlo do esforço e sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada.	
III - Estruturas e fenómenos sociais das atividades físicas e desportivas	Dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos. Limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações.	30
IV - Basquetebol	Passes; lançamentos; dribles.	30
V - Voleibol	Passe alto de frente; manchete; serviço por cima; remate; bloco.	30
VI - Futsal	Condução de bola; drible; passe; remate;	25
VII - Atletismo	Salto em comprimento; salto em altura; velocidade.	25

Valorização das unidades e conteúdos na prova prática (70%)

Unidade Didática	**Conteúdos**	**Cotação em pontos**
I - Atletismo	a. Velocidade; b. salto em comprimento; c. salto em altura	95
II – Basquetebol	Passe; drible e lançamentos.	35
III – Futsal	Condução de bola; drible; passe; remate.	35
IV - Voleibol	Passe alto de frente; manchete; serviço por cima; remate; bloco.	35

Material

Na prova escrita o aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.

Na prova prática o aluno deve usar obrigatoriamente equipamento desportivo, sendo-lhe disponibilizado todo o outro material necessário à realização da prova.

Duração

Prova escrita:90 minutos

Prova prática: 90 minutos

Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios específicos de classificação e é expressa por um número inteiro.

Os Docentes

Mário Pinto

António Baptista

Rui Nunes

O Coordenador de Grupo Disciplinar

Mário Pinto

A Coordenadora de Educação Especial

Elsa Violante

Aprovado em reunião de conselho pedagógico de 30 de abril de 2026.