
INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

2026

PROVA 311

Secundário

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física do ensino secundário, a realizar em 2026, conforme está consignado no Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro.

Objeto de avaliação: A prova de equivalência a frequência para o ensino secundário da disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA do 10º, 11º e 12º anos tem como referência as aprendizagens essenciais e o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. A prova de exame permite avaliar competências através de uma prova prática e uma escrita.

A-PROVA PRÁTICA**Características e estrutura:**

A prova é cotada de 0 a 200 pontos, distribuída da seguinte forma:

1 - Desportos coletivos: avaliação em situação de exercício critério e ou em situação de jogo reduzido (3x3 ou 2x2).

1.1. Basquetebol - 25 % (0 a 50 pontos)

1.2. Voleibol - 25 % (0 a 50 pontos)

2 - Desportos individuais

2.1. Badmington - 20 % (0 a 40 pontos)

2.2 Ginástica de solo - 20 % (0 a 40 pontos)

3 - Aptidão Física - 10 % (0 a 20 pontos)

Crítérios gerais de classificação: Na prova prática a classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

Crítérios específicos: JDC, Ginástica de solo, Badmington.

O grau de desempenho dos gestos técnicos e comportamentos táticos: executa sem erros, executa com alguns erros, executa com muitos erros, ou não executa.

Aptidão física: Atingir a zona saudável de aptidão física (3 testes: 1 de aptidão aeróbica, vaivém, 1 de força, e 1 de flexibilidade)

Duração: 90 minutos

Material autorizado: Equipamento desportivo

B- PROVA ESCRITA

Caracterização

A Prova escrita visa testar competências de conhecimentos ao nível das Capacidades Motoras, dos Processos de Elevação e Manutenção da Aptidão Física, da Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas e das Atividades Físicas Desportivas e Expressivas.

A Prova escrita apresenta três grupos de itens:

Grupo I Processos de elevação das Capacidades Motoras

* Conhecer e definir as diferentes capacidades físicas, assim como as suas formas de manifestação; Conhecer os princípios biológicos do treino; Compreender e caracterizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das capacidades físicas; Identificar as capacidades físicas predominantes ou críticas de cada matéria selecionada do programa.

Grupo II Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol, Basquetebol)

* Conhecer o objetivo dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações (fundamentos) técnico-táticas; Identificar e conhecer as formas de execução correta dos principais gestos técnicos das modalidades em causa; Identificar e conhecer as principais regras e aspetos técnicos da arbitragem.

Grupo III Desportos de Raquete (Badminton)

* Identificar e conhecer as principais regras da modalidade; Identificar e conhecer as formas de execução correta dos principais gestos técnicos das modalidades em causa;

Características e estrutura:

Grupo I - 40%

Grupo II - 30%

Grupo III - 30%

CrITÉRIOS de classificação

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

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

Caso o texto produzido pelo aluno não cumpra de forma inequívoca a instrução no que respeita ao tema e ao tipo de texto, deve ser classificado com zero pontos em todos os parâmetros. O afastamento integral dos aspetos de conteúdo implica que a resposta seja classificada com zero pontos.

Material a utilizar e material não autorizado

O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria, modelo do ME, fornecida pelo estabelecimento de ensino.

Não é permitido o uso de dicionário nem corretor.

Duração da Prova Escrita

90 minutos.