

## INFORMAÇÃO - Prova de Equivalência à Frequência EDUCAÇÃO FÍSICA - Prova teórica e prática 311

### ENSINO SECUNDÁRIO

#### Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência do 3º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, de acordo com o Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro.

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

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO;
2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA;
3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO;
4. MATERIAL NECESSÁRIO E DURAÇÃO DA PROVA.

#### 1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais em vigor, em articulação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. A prova de exame permite avaliar competências passíveis de avaliação em prova prática (peso de 70%) e em prova escrita (peso de 30%).

#### 2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova escrita é constituída por cinco grupos, I, II, III, IV e V, de acordo com os conteúdos.

- I) Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física;
- II) Educação Física e Fenómenos Extracurriculares;
- III) Atividade, Aptidão Física e Saúde;
- IV) Capacidades Motoras e Composição Corporal;
- V) Atividades Físicas e Desportivas (Andebol, Basquetebol, Voleibol e Ginástica).

Os itens poderão envolver: aplicação de diferentes conceitos técnico-táticos das modalidades desportivas; as suas regras de jogo ou competição e os conhecimentos associados ao fenómeno desportivo. A tipologia dos itens serão: itens de seleção; escolha múltipla; classificação em verdadeiro e falso e itens de resposta curta e/ou de desenvolvimento.

<b>COMPONENTE TEÓRICA: CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA</b>		
<b>Domínios e Competências</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Cotação (pontos)</b>
<b>Grupo I:</b> Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.	Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.	30 pontos
<b>Grupo II:</b> Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra escolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas desportivas.	Educação Física e Fenómenos extraescolares.	30 pontos
<b>Grupo III:</b> Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.	Atividade Física, Aptidão Física e Saúde.	25 pontos
<b>Grupo IV:</b> Identificar e caracterizar as capacidades motoras condicionais e coordenativas.	Capacidades Motoras	30 pontos
<b>Grupo V:</b> Conhecer os princípios de execução dos diversos gestos técnicos e das ações táticas inerentes. Conhecer as regras de jogo, identificando os sinais da arbitragem.	<b>AFD:</b> Andebol, Basquetebol, Voleibol e Ginástica	85 pontos
<b>TOTAL</b>		<b>200 PONTOS</b>

A prova prática é constituída por situações de realização de percursos técnicos, destrezas específicas e por exercícios critério de cada uma das modalidades desportivas.

**COMPONENTE PRÁTICA: CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA**

Domínios e Competências	Conteúdos	Cotação Total (em pontos)	Protocolo de Avaliação
<b>1 - Aptidão Física - Bateria Testes FITescola:</b>			
O aluno realiza ações motoras tendo em conta as exigências do protocolo do FITescola.	Resistência Aeróbica Força Superior	25 pontos 25 pontos	Realiza o teste conforme descrito no Manual. ZSAF de acordo com os valores de referência do FITescola, para a sua idade e género.
<b>2 - Atividades Físicas - CAT.B Ginástica (o aluno escolhe 1 das modalidades):</b>			
O aluno elabora e realiza uma sequência de exercícios no solo, que combine com fluidez destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas.	<b>GIN. De SOLO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Apoio facial invertido, seguido de rolamento à frente;</li> <li>● Rolamento à retaguarda com membros inferiores estendidos (afastados ou unidos);</li> <li>● Roda simples ou roda a um braço;</li> <li>● Elementos de ligação (saltos, voltas, afundo);</li> <li>● 1 Posição de equilíbrio;</li> <li>● 1 Posição de flexibilidade.</li> </ul>	25 pontos	Avaliação Técnica da Ginástica de Solo, ou da Ginástica de Aparelhos no plinto e no minitrampolim.
O aluno realiza com correção os saltos nos aparelhos.	<b>GIN. De APARELHOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plinto                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salto ao eixo OU Salto entre mãos;</li> </ul> </li> <li>- Minitrampolim                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salto engrupado;</li> <li>● Salto de pirueta vertical (360°);</li> <li>● Carpa pernas afastadas.</li> </ul> </li> </ul>	12,5 pontos  12,5 pontos	

3 - Atividades Físicas - CAT.E Atividades Rítmicas Expressivas (o aluno escolhe 1 tipo de dança):			
<p>O aluno executa os diferentes passos respeitando a estrutura rítmica da música assumindo a postura correta.</p> <p>Deve selecionar o repertório motor ajustado à música, realizando com correção, ritmo e harmonia a coreografia escolhida.</p>	<p><b>DANÇA TRADICIONAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Erva Cidreira;</li> <li>● Patuscada.</li> </ul> <p><b>DANÇA SOCIAL</b> (32 tempos mínimo):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rumba Quadrada;</li> <li>● Foxtrot;</li> <li>● Chá chá chá;</li> <li>● Valsa Lenta.</li> </ul>	50 pontos	Avaliação em coreografia de dança individual (line dance) ou a par no estilo definido/escolhido, com música à escolha.
4 - Atividades Físicas - CAT.A Desportos Coletivos (o aluno escolhe 1 das modalidades):			
<p>O aluno adequa a sua ação, ao objetivo de jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo;</p> <p>O aluno deve, nas situações de exercício critério, executar corretamente as ações técnico-táticas.</p>	<p><b>BASQUETEBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Drible com a mão direita e esquerda;</li> <li>● Mudanças de direção em drible pela frente e por trás das costas;</li> <li>● Lançamento na passada de um dos lados da tabela;</li> <li>● Passe de peito e passe picado, parado e em corrida;</li> <li>● Lançamento em salto.</li> </ul>	50 pontos	Avaliação em situação de exercício critério e ou em situação de jogo reduzido
	<p><b>FUTSAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Passe com a parte de dentro e parte de fora do pé;</li> <li>● Receção com a parte de dentro e parte de baixo do pé;</li> <li>● Condução de bola com ambos os pés, com toques com a parte de dentro e de fora do</li> </ul>		

	pé; ● Fintas enquanto conduz a bola; ● Remate.		
	<b>VOLEIBOL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Serviço por baixo;</li> <li>● Serviço por cima;</li> <li>● Manchete;</li> <li>● Passe de dedos frente;</li> <li>● Passe de costas;</li> <li>● Remate;</li> <li>● Bloco e PBF</li> </ul>		
<b>TOTAL</b>		<b>200 PONTOS</b>	

### 3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

#### COMPONENTE TEÓRICA - 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.

**Nos itens de seleção**, de escolha múltipla, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos.

**Nos itens de construção**, uma resposta correta deve apresentar: uma redação que não se limite à transcrição de dados dos documentos introdutórios, salvo se tal for o solicitado no item; os conteúdos relevantes de forma completa, articulada e coerente. Na resposta curta, a classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados. E na resposta extensa, a classificação a atribuir traduz a avaliação do desempenho no domínio específico da disciplina e no domínio da comunicação escrita em língua portuguesa.

GRUPO I		GRUPO II	GRUPO III		GRUPO IV			TOTAL	200	
1	2	1	1	2	1	2	3			
15	15	30	10	15	10	10	10			
GRUPO V - ANDEBOL										
1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7				
2	2	2	2	2	5	5				
GRUPO V - BASQUETEBOL										
2.1	2.2	2.3	2.4	2.5						
5	5	5	5	5						
GRUPO V - VOLEIBOL										
3.1	3.2	3.3	3.4							
5	5	5	5							

GRUPO V - GINÁSTICA									
4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7			
2	2	2	2	2	5	5			

#### COMPONENTE PRÁTICA - Critérios de classificação:

A classificação a atribuir resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro e aplicando-se a ponderação respetiva, de acordo com o seguinte:

Não Realiza a tarefa	Nível 0
Executa outra Tarefa	Nível 1
Executa com muitas incorreções	Nível 2
Executa com algumas incorreções	Nível 3
Executa bem	Nível 4
Executa com correção	Nível 5

**Classificação final:** cotação a 200 pontos na prova prática e conversão à escala de nível de 1 a 20.

#### 4. MATERIAL NECESSÁRIO E DURAÇÃO DA PROVA

Componente Teórica:

O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. Não é permitido usar corretor. As respostas são registadas em folha própria, modelo do ministério da educação, fornecido pelo estabelecimento de ensino.

Componente Prática:

O examinando tem de apresentar equipamento adequado à prática das diversas atividades físicas e entregar ao júri da prova uma pen ou cd da música para executar a prova da categoria E - Atividades Rítmicas Expressivas.

A prova tem a duração de 180 minutos, repartidos por 90 minutos para a componente escrita e 90 minutos para a componente prática, sem tolerância.