

311 Educação Física - Informação

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Ano: 2026

10º, 11º e 12º anos

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar pelos alunos dos cursos de ensino artístico especializado que se encontram abrangidos pelos planos de estudos instituídos pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e do programa / das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

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

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

Como informação adicional, podem ser consultadas as provas de equivalência à frequência e critérios de correção de anos anteriores, disponíveis na [página internet da Escola](#).

2. Objeto de avaliação

A Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física do 12º ano incide sobre as aprendizagens e competências definidas para o final do 12º Ano.

Os conteúdos a avaliar abrangem os domínios obrigatórios do programa, designadamente:

1. Contextualização das atividades físicas e desportivas/Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física (área dos conhecimentos avaliada na prova escrita);
2. Desportos coletivos, desportos individuais e atividades rítmicas e expressivas (área das atividades físicas avaliada na prova prática);
3. Programa FITescola® (área da aptidão física avaliada na prova prática).

3. Características e estrutura da prova

A Prova de Equivalência à Frequência do Ensino Secundário é dividida em duas partes:

- Prova escrita com um contributo de 30% para a classificação final do aluno;
- Prova prática com um contributo de 70% para a classificação final do aluno.

A prova é constituída por duas componentes (escrita e prática). A classificação é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes.

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

3.1 – Prova Escrita

Incidirá sobre a realização de um teste escrito, no qual são abordados os conteúdos definidos no Programa da disciplina e nas Aprendizagens Essenciais, designadamente:

- Conhecimento das técnicas e dos regulamentos base das matérias obrigatórias associadas à área dos Jogos Desportivos Coletivos (Futsal, Andebol, Basquetebol e Voleibol), das Atividades Gímnicas (Solo, Aparelhos e Acrobática), Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais e Danças Tradicionais) e Desportos de Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa).
- Conhecimento dos processos de manutenção e de desenvolvimento da aptidão física.
- Conhecimento de fenómenos que relacionam a atividade desportiva com a saúde (Suporte Básico de Vida, Alimentação e Doping) e, com outros fenómenos sociais, tais como especialização ou abandono precoce, violência versus espírito desportivo e corrupção versus verdade desportiva.

Área dos Conhecimentos – teste escrito

- Grupo I – Preenchimento de Espaços: Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol);
- Grupo II – Perguntas de resposta curta: Atividades Gímnicas;
- Grupo III – Correspondências: Capacidades Motoras e Condição Física;
- Grupo IV – Perguntas de resposta de desenvolvimento: análise crítica dos fatores condicionadores de cada desporto.

Tabela 1 - Prova Escrita (Ponderação de 30% da nota final)

Tipologia de itens		Número de itens	Cotação de itens (em pontos)
Itens de seleção	Escolha múltipla	0 a 40	50
	Associação/ Correspondência	0 a 10	50
Itens de construção	Resposta curta	1 a 4	50
	Resposta restrita	1 a 4	50
		TOTAL	200

3.2 – Prova Prática

Incidirá na realização de ações técnicas específicas de **duas matérias** obrigatórias que integram a subárea dos Jogos Desportivos Coletivos (Futsal, Andebol, Basquetebol e Voleibol), **uma matéria** obrigatória que integra a subárea das Atividades Gímnicas Ginástica (Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos), **uma matéria** obrigatória que integra a subárea das Atividades Rítmicas e Expressivas (Danças Sociais e Tradicionais) e **duas matérias** opcionais que integram a subárea das Raquetas e Outras (Badminton e Ténis de Mesa).

Incidirá ainda na realização de **5 provas** que constituem a bateria de testes de Aptidão Física do Programa FITescola® (um Teste de Aptidão Aeróbia e quatro de Aptidão Neuromuscular).

3.3 – Ao nível das competências avaliadas na prova prática o aluno deve:

Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas das modalidades e técnicas desportivas propostas (nível INTRODUÇÃO para 3 matérias e nível ELEMENTAR para 3 matérias) na avaliação das Atividades Físicas.

Nível INTRODUÇÃO (3 matérias):

- Aplicar com oportunidade e correção os conhecimentos básicos associados à execução de técnicas de base das modalidades coletivas: Futsal, Andebol, Basquetebol e Voleibol (duas matérias de Jogos Desportivos Coletivos).
- Realizar com fluidez e harmonia uma sequência de elementos técnicos base numa coreografia individual, aplicando os critérios de expressividade de acordo com a composição musical da Rumba Quadrada e Regadinho (uma matéria das Atividades Rítmicas e Expressivas).

Nível ELEMENTAR (3 matérias):

- Realizar com oportunidade e correção elementos Gímnicos no Plinto (Ginástica de Aparelhos) ou realizar com oportunidade e correção uma sequência de elementos Gímnicos no Solo (uma matéria de Ginástica).
- Realizar com oportunidade e correção as ações base do Badminton e do Ténis de Mesa, garantindo a iniciativa e a ofensividade em exercício critério ou jogo de singulares (duas matérias de Raquetas).
- Situar-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) nos testes de resistência aeróbia, de força e de flexibilidade realizados, cumprindo as determinações técnicas regulamentares impostas pelo Programa FITescola®, aquando da avaliação da Aptidão Física.

Tabela 2 - Prova Prática (Ponderação de 70% da nota final)

Áreas	Matérias	Pontos (Total 200)
Desportos Coletivos (2 Matérias)	Andebol, Basquetebol Futebol Voleibol	40
Atividades Gímnicas (1 Matéria)	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos	40
Dança (1 Matéria)	Dança Social Dança Tradicional	40
Desportos de Raquetas (2 Matérias)	Badminton Ténis de Mesa	40
Testes de Aptidão Física	Aptidão Aeróbia (vaivém) Força Superior (flexões de braços) Força Média (abdominais) Força Inferior (impulsão horizontal) Flexibilidade (senta e alcança)	40

4. Critérios gerais 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.

A classificação da componente prática tem uma ponderação de 70% na classificação final da prova.

A classificação da componente teórica tem uma ponderação de 30% na classificação final da prova.

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

PRÁTICA: Cumpre as componentes críticas das técnicas exigidas e dos comportamentos táticos solicitados.

4.1 Área das Atividades Físicas

4.1.1 Jogos Desportivos Coletivos

- **Andebol** – O aluno executa uma situação de exercício onde deverá realizar as seguintes ações técnicas: drible com mudança de mão, passe, corte, receção, remate (apoio ou suspensão) e livre de 7m.

- **Futsal** – O aluno executa uma situação de exercício onde deverá realizar as seguintes ações técnicas: recepção sem paragem de bola, drible em slalom, passe, “tabelinha” e remate.
- **Basquetebol** – O aluno executa um circuito onde deverá realizar as seguintes ações técnicas: drible com mudança de mão à frente, lançamento na passada, ressalto, drible de progressão e passe.
- **Voleibol** – O aluno executa uma situação de exercício onde deverá realizar as seguintes ações técnicas: passe em toque de dedos e manchete, deslocamento na direção da bola, serviço por baixo e/ou por cima e remate em apoio.

4.1.2 Ginástica Artística (Solo) – O aluno executa uma sequência gímnica com os seguintes elementos: cambalhota à frente com os membros inferiores juntos e/ou afastados, cambalhota à retaguarda com os membros inferiores juntos e/ou afastados, pino de braços com ou sem ajuda, com saída em cambalhota à frente, salto em extensão com uma pirueta, roda, ponte, avião, vela e rodada.

4.1.3 Ginástica de Aparelhos – O aluno executa salto de eixo no plinto longitudinal e salto entre-mãos no plinto transversal.

4.1.4 Atividades Rítmicas Expressivas/Dança – O aluno executa, com fluidez e harmonia, uma dança social – Rumba Quadrada, e uma dança tradicional – Regadinho, em situação de line dance.

4.1.5 Badminton - O aluno executa, em situação de exercício, as seguintes ações técnicas: clear, lob, amorti, serviço curto/longo e remate.

4.1.6 Ténis de Mesa - O aluno executa, em situação de exercício, as seguintes ações técnicas: serviço curto ou comprido, devolução simples à esquerda e à direita e realiza sequência de batimentos.

4.2 Área da Aptidão Física

O aluno realiza os seguintes Testes: aptidão aeróbia (Vaivém), flexões de braços, abdominais, impulsão horizontal e flexibilidade dos membros inferiores (Senta e Alcança), respeitando as condições descritas no protocolo do FITescola®.

4.3 Área dos Conhecimentos

O aluno conhece, interpreta e analisa criticamente, relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos.

O aluno responde às questões com objetividade, clareza, capacidade de síntese da resposta e relacionamento de conteúdos.

5. Material

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

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitido o uso de corretor.

Os alunos deverão vir devidamente equipados com ténis e sapatilhas, calções e/ou calças de fato de treino e t-shirt.

6. Duração

A prova tem a duração de 180 minutos, distribuídos em 90 minutos para a componente escrita e 90 minutos para a componente prática.