



Informação – Prova de equivalência à frequência

2026

Disciplina - Educação Física

Código - 311

12.º Ano de Escolaridade

Tipo de prova – Escrita / Prática

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, incidindo sobre as respetivas áreas de competências, designadamente Linguagens e textos; Pensamento crítico e pensamento criativo; Bem estar, saúde e ambiente; Sensibilidade estética e artística; Saber científico, técnico e tecnológico e Consciência e domínio do corpo. Tem também por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e prática de duração limitada, incidindo sobre os 3 domínios de referência: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

2. Características e estrutura

A prova tem uma componente escrita e uma componente prática. Cada componente da prova é cotada de 0 a 200 pontos. A componente escrita tem a ponderação de 30 % e a componente prática de 70 %. A componente escrita da prova apresenta entre 8 a 16 itens. As respostas aos itens podem requerer a mobilização articulada de aprendizagens relativas a mais do que um dos módulos das Aprendizagens Essenciais.

A componente prática da prova é composta por 3 grupos, correspondentes aos domínios e conteúdos que serão objeto de avaliação, designadamente, «Aptidão Física», «Desportos Coletivos» e «Desportos Individuais».

A Prova prática será realizada nas instalações desportivas de Educação Física e inicia-se 20 minutos depois da conclusão da componente escrita da prova.



A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1

Quadro 1 – Valorização dos domínios e conteúdos na prova

Estrutura	Domínios/Conteúdos	Cotação (em pontos)	CrITÉRIOS de Avaliação
Componente Escrita da Prova (30%)	- Conhecimentos técnicos, táticos e regulamentares das atividades físicas desportivas	40	- Identifica o objetivo, os princípios e as ações técnico/táticas - Conhece as componentes críticas de execução - Conhece as principais regras
	- Conhecimentos sobre as temáticas relacionadas com os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física: . Aptidão Física e Saúde . Estilos de vida Saudável . Métodos de desenvolvimento das Capacidades Motoras . Mecanismos de adaptação ao exercício físico	80	- Grau de conhecimento sobre as temáticas: . Domina os conceitos . Relaciona os conceitos
	- Conhecimentos sobre as temáticas relacionadas com a interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas Desportivas: . Aspectos gerais da Ética das Atividades Físicas Desportivas . A função social do Desporto	80	- Grau de conhecimento sobre as temáticas: . Domina os conceitos . Relaciona os conceitos
TOTAL		200	
Componente Prática da Prova (70%)	Aptidão Física – Fit Escola: - Teste do Vai Vém - Teste dos Abdominais - Teste de Flexibilidade (Senta e alcança ou Ombros)	60 (20 para cada teste)	- Valores normativos do Fit Escola para a Zona Saudável de Aptidão Física
	Desportos Coletivos (2 matérias à escolha): -Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futsal	80 (40 para cada matéria)	-Nível de correção da execução das ações técnicas e táticas
	Desportos Individuais (1 matéria à escolha): - Ginástica - Solo + Aparelhos (Boque/ Plinto e Minitrampolim) ou - Atletismo – Salto (Comprimento ou Altura) + Corrida Velocidade	60	-Nível de correção da execução das ações técnicas
TOTAL		200	

A componente escrita da prova pode incluir os tipos de itens discriminados no Quadro 2.

Quadro 2 – Tipologia de itens

Tipologia de itens		Número de itens	Cotação por item
Itens de seleção	<ul style="list-style-type: none"> • Escolha múltipla • Associação/correspondência • Ordenação 	4 a 10	5 a 20



Itens de construção	<ul style="list-style-type: none">• Resposta curta• Resposta restrita• Resposta extensa	4 a 10	5 a 20
---------------------	---	--------	--------

3. Critérios gerais de classificação

Na componente escrita a classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados no Quadro 1 e é expressa por um número inteiro. As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos. Se for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, só é classificada a resposta que surgir em primeiro lugar.

Itens de seleção

Nos itens de seleção, a cotação do item só é atribuída às respostas integralmente corretas. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos.

Itens de construção

Nos itens de resposta curta, são atribuídas pontuações às respostas total ou parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos.

Nos itens de resposta restrita, os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho, correspondendo uma dada pontuação a cada nível de desempenho, de acordo com os critérios específicos.

Nos itens que envolvem a produção de um texto, a classificação das respostas tem em conta a organização dos conteúdos e a utilização de linguagem científica adequada.

O afastamento integral dos aspetos de conteúdo implica que a resposta seja classificada com zero pontos.

Na componente prática a classificação é atribuída com base na observação direta do desempenho do aluno nas várias matérias, socorrendo-se o júri, para tal, de um registo de observação do desempenho do aluno.

A classificação final corresponde à média ponderada, arredondada às unidades, das classificações da componente escrita (30%) e da componente prática (70%).

4. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos (Escrita) + 90 minutos (Prática)

5. Material autorizado

Componente escrita:

Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

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

Não é permitida a consulta de dicionário.

Não é permitido o uso de corretor.

Componente prática:

A componente prática da prova exige equipamento adequado para a prática desportiva (ténis, fato de treino ou calções desportivos e t-shirt).

O restante material desportivo a utilizar (bolas, colchões, postes...) será fornecido pela escola