

## INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

---

### PROVA 311

---

12º Ano de Escolaridade

---

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 12º Ano da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- **TIPOLOGIA: Prova teórico/prática**

- a) **Objeto de avaliação**

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados no Programa de Educação Física em vigor.

Esta prova teórico/prática de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos e das competências enunciados no programa.

- Capacidades Físicas (Condicionais e Coordenativas)
- Andebol (Regulamento Técnico; Ações Técnico-táticas; Estruturas Táticas)
- Basquetebol (Regulamento Técnico; Ações Técnico-táticas; Estruturas Táticas)
- Futsal (Regulamento Técnico; Ações Técnico-táticas; Estruturas Táticas)
- Voleibol (Regulamento Técnico; Ações Técnico-táticas; Estruturas Táticas)
- Atletismo (Corridas e Saltos)
- Ginástica (Aparelhos)
- Badminton (Regulamento Técnico; Ações Técnico-táticas; Estruturas Táticas)

- b) **Características e estrutura da prova**

A prova é constituída por uma componente teórica e uma componente prática. A componente teórica tem peso de 30% e a componente prática tem peso de 70% na nota final do exame. A classificação final do exame é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes.

A **prova escrita** tem duas versões (Versão 1 e Versão 2) e reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

- Todas as perguntas são de resposta obrigatória.
- A classificação é expressa numa escala de 0 a 200 pontos e está distribuída equilibradamente pelos diferentes grupos de questões

Tipologia

- Verdadeiro/Falso
- Resposta Curta
- Desenvolvimento
- Legenda de Figuras

- **Na prova prática** os alunos devem demonstrar o domínio da execução prática das técnicas de base das diferentes matérias.

- A classificação é expressa numa escala de 0 a 200 pontos distribuídos pelas várias matérias.

### PROVA ESCRITA

Conteúdos	Verdadeiro/ Falso	Resposta Curta/ Escolha múltipla	Desenvolviment o	Legenda de Figuras	Nº Questões
Capacidades Físicas			1		1
Atletismo		1	1		2
Andebol	3	1	1		5
Basquetebol		3		1	4
Voleibol	4		1		5
Futsal		2	2		4
Badminton		2			2
Ginástica	2		1		3

PROVA PRÁTICA

AVALIAÇÃO	CONTEÚDOS/GESTOS TÉCNICOS	OBJETIVOS	SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO
Aptidão Física	FITEscola: Teste Vai vem Teste de Abdominais	Encontrar-se dentro da zona ZSAF no teste de aptidão aeróbia e no teste de aptidão muscular de força abdominal	Protocolo definido pelo FITEscola
Jogos Desportivos Coletivos (Optar por 2 modalidades)	Andebol: Passe, receção, drible e remate (apoio e/ou suspensão)	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares respetivas a cada uma das modalidades de opção	Exercício critério
	Basquetebol: Drible, passe, receção e lançamento na passada		Exercício critério
	Voleibol: Serviço (por baixo e por cima), passe e manchete		Exercícios critério Situação 1+1
	Futebol: Passe, receção, drible e remate		Exercício critério
Atletismo	Corrida de velocidade (40 metros)  Salto em Altura	Realizar saltos e corridas cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, previsto para os mesmos.	Corrida (40m) Salto em Altura
Badminton	Jogo de Singulares: Serviço (curto ou comprido), Lob, Clear e Drive	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, aplicando as suas regras.	Exercícios critério Situação 1+1
Ginástica	Mini trampolim: Salto em extensão, engrupado e encarpado.	Compor e realizar, as destrezas elementares dos aparelhos, em exercícios individuais aplicando os critérios de correção técnica para cada um dos elementos gímnicos.	Execução dos saltos no aparelho

c) Critérios gerais de classificação

**PROVA PRÁTICA**

CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO	COTAÇÕES
FITEscola (Vaivém e abdominais)	Zona Saudável (ZSAF)	40 pontos
	ZSAF num teste	½ da Cotação Total
	Não está na ZSAF	Sem Cotação
Jogos Desportivos Coletivos (escolhe dois)	Realiza	80 pontos
	Realiza parcialmente	De ¼ a ¾ da Cotação Total
	Não realiza	Sem Cotação
Badminton	Realiza	25 pontos
	Realiza parcialmente	De ¼ a ¾ da Cotação Total
	Não realiza	Sem Cotação
Atletismo (velocidade e estafetas)	Realiza	30 pontos
	Realiza parcialmente	De ¼ a ¾ da Cotação Total
	Não realiza	Sem cotação
Ginástica	Realiza	25 pontos
	Realiza parcialmente	De ¼ a ¾ da Cotação Total
	Não realiza	Sem cotação

## PROVA TEÓRICA

QUESTÕES	RESPOSTAS	COTAÇÕES
Verdadeiro / Falso	Resposta Correcta	Cotação Total
	Resposta Incorrecta	Sem Cotação
Resposta Curta	Resposta Correcta	Cotação Total
	Resposta não totalmente correcta	De $\frac{1}{4}$ a $\frac{3}{4}$ da Cotação
	Resposta Incorrecta	Sem Cotação
Demonstrar Esquema com	Resposta Correcta	Cotação Total
	Resposta não totalmente correcta	De $\frac{1}{4}$ a $\frac{3}{4}$ da Cotação
	Resposta Incorrecta	Sem Cotação
Desenvolver	Resposta completa e explicita	Cotação total
	Resposta incompleta	De $\frac{1}{4}$ a $\frac{3}{4}$ da Cotação
	Resposta Incorrecta	Sem Cotação

- Utilização de terminologia adequada
- Domínio de conceitos
- Objetividade/Clareza das respostas
- Coerência das respostas
- Capacidade de expressão escrita.

### d) Material

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, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial). Não é permitido o uso de corretor.

**Para a prova prática:** fato de treino ou calções e t-shirt e ténis/sapatilhas.

### e) Duração

A prova escrita tem a duração de 90 minutos e a prova prática tem a duração de 90 minutos, a que acresce a tolerância de 30 minutos.

