

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA  
Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho

## EDUCAÇÃO FÍSICA

maio de 2026

PROVA /311| 2026

### Ensino Secundário

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 da prova
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

### Objeto de avaliação

#### A. Domínios/Competências

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios das Aprendizagens Essenciais da disciplina, passíveis de avaliação em prova escrita e prática de duração limitada. A prova avalia a aprendizagem nos domínios das Atividades Físicas, da Aptidão Física e dos Conhecimentos. Esta prova será adaptada de acordo com as necessidades de cada aluno.

Esta prova permite avaliar conhecimentos e competências relacionadas com:

- Aptidão Física - Capacidades Motoras;
- Atividades Físicas - Modalidades coletivas e modalidades individuais;
- Conhecimentos - Educação para a organização desportiva; Educação para o desporto; Educação para o lazer; Educação para a saúde.

#### B. Temas/Conteúdos

- Jogos Desportivos Coletivos

- Andebol
- Basquetebol
- Futebol
- Voleibol

- Ginástica de Solo

- Ginástica de Aparelhos

- Minitrampolim
- Plinto
- Trave

- Atletismo

- Corrida de velocidade
- Lançamento do peso
- Salto em altura

- Raquetas

- Badminton

- Atividades Rítmicas Expressivas

- Dança

- Atividades de Exploração da Natureza

- Orientação

- Aptidão Física

- Capacidades Motoras/Aptidão Física

- Educação para a saúde.

## **Características e estrutura da prova**

Prova com duas componentes - componente escrita e componente prática.

Cada uma das componentes é cotada para 200 pontos.

### **PROVA/COMPONENTE ESCRITA:**

1 - A prova apresenta seis grupos de itens.

No Grupo I, avalia-se a aprendizagem no domínio das Capacidades Motoras, da Aptidão Física e da Educação para a Saúde. Este grupo inclui cinco questões de resposta restrita. Cotação: 40 pontos (5 x 8 pontos).

Nos Grupos II, III, IV, V e VI avalia-se a aprendizagem no domínio das Atividades Físicas. Estes grupos incluem 25 questões de resposta restrita que incidem sobre diversos temas e conteúdos. Cotação: 160 pontos:

Grupo II - Tema/Conteúdo - “Jogos Desportivos Coletivos”:

**Andebol** - Três questões de resposta restrita. Cotação: 15 pontos (3 x 5 pontos).

**Basquetebol** - Três questões de resposta restrita. Cotação: 15 pontos (3 x 5 pontos).

**Futsal** - Três questões de resposta restrita. Cotação: 15 pontos (3 x 5 pontos).

**Voleibol** - Três questões de resposta restrita. Cotação: 15 pontos (3 x 5 pontos).

Grupo III - Tema/Conteúdo - “Ginástica Artística”:

**Ginástica de solo** - Duas questões de resposta restrita. Cotação: 20 pontos (2 x 10 pontos).

**Ginástica de aparelhos** - Duas questões de resposta restrita. Cotação: 20 pontos (2 x 10 pontos).

Grupo IV - Tema/Conteúdo - “Atletismo”:

**Corrida de velocidade** - Uma questão de resposta restrita. Cotação: 8 pontos.

**Lançamento do peso** - Uma questão de resposta restrita. Cotação: 8 pontos.

**Salto em altura** - Uma questão de resposta restrita. Cotação: 8 pontos.

Grupo V - Tema/Conteúdo - “Raquetas”:

**Badminton** - Três questões de resposta restrita. Cotação: 18 pontos (3 x 6 pontos).

Grupo VI - Tema/Conteúdo - “Atividades Rítmicas Expressivas”:

**Dança** - Três questões de resposta restrita. Cotação: 18 pontos (3 x 6 pontos).

### **PROVA/COMPONENTE PRÁTICA:**

1 - A prova apresenta quatro grupos de itens.

Grupo I - Temas/Conteúdos - “Jogos Desportivos Coletivos”: O aluno é avaliado em dois dos seguintes Temas/Conteúdos.

- **Andebol**
- **Basquetebol**
- **Futsal**
- **Voleibol**

Realizar com correção e oportunidade as ações técnico-táticas de defesa e de ataque (com e sem posse de bola).

Cotação total dentro destes temas: 80 pontos (40 pontos para cada um dos dois Temas/conteúdos como abaixo se explicita)

Regulamentos - 8 pontos

Aspetos ofensivos - 16 pontos

Aspetos defensivos - 16 pontos

Grupo II - Temas/Conteúdos - outras “Atividades Físicas Desportivas”: O aluno é avaliado em Ginástica e num dos outros três Temas/Conteúdos (Atletismo, ou Raquetas ou Aptidão Física)

**Ginástica:** sequência gímnica com dez elementos obrigatórios (acrobáticos, flexibilidade e equilíbrio).  
Com as seguintes cotações:

Execução Técnica - 36 pontos

Harmonia e ritmo - 4 pontos

**Atletismo:** uma situação formal de corrida, salto e lançamento. Com as seguintes cotações:

Corrida de Barreiras - 16 pontos

Salto - 12 pontos

Lançamento - 12 pontos

**Badminton:** jogo, formal ou condicionado, de singulares. Com as seguintes cotações:

Regulamentos - 4 pontos

Execução técnica - 18 pontos

Oportunidade de execução - 18 pontos

**Aptidão Física:** realização de 4 testes, de aptidão física, do Programa FITescola. Com as seguintes cotações:

Vaivém - 10 pontos

Extensão de braços - 10 pontos

Abdominais - 10 pontos

Senta e Alcança - 10 pontos

Cotação total dentro destes temas: 80 pontos (40 pontos para a Ginástica de Solo e 40 pontos para uma das três seguintes hipóteses -Atletismo, ou Badminton ou Aptidão Física - consoante a indicação dada pelos professores que elaboram/aplicam a prova).

Grupo III e Grupo IV - Temas/Conteúdos - “Atividades Rítmicas Expressivas” e “Atividades de Exploração da Natureza”: O aluno é avaliado em um destes Temas/Conteúdos

**Dança** - O aluno deve selecionar uma coreografia com a duração de 30 segundos a 1 minuto. Realizar a coreografia individual ou a pares de uma dança, com correção técnica, aplicando critérios de expressividade, ritmo e ocupação de espaço. Com as seguintes cotações:

Técnica - 12 pontos

Expressividade - 8 pontos

Ritmo - 12 pontos

Ocupação de espaço - 8 pontos

**Orientação** - O aluno deve realizar um percurso de Orientação utilizando, com correção, as técnicas e materiais da orientação. Minipercursos realizados individualmente na escola.

Realização do Percurso com uma Técnica - 16 pontos

Utilização das Técnicas e Materiais da Orientação - 24 pontos

Cotação total dentro destes temas: 40 pontos para uma das duas seguintes hipóteses - 40 pontos para a Dança ou 40 pontos para a Orientação, consoante a indicação dada pelos professores que elaboram/aplicam a prova.

## **Critérios gerais de classificação**

A prova é cotada para 200 pontos.

A classificação a atribuir em cada execução resulta da aplicação dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

Os comportamentos/execuções que não possam ser claramente identificados são classificados com zero pontos. No entanto, em caso de engano detetado pelo aluno, este pode repetir a execução, tendo em atenção que tal não alterará a duração da prova.

Se o examinando executar o comportamento solicitado mais do que uma vez, deve ser apenas considerado aquele que revelar maior intencionalidade/consciência de ação.

De acordo com o Despacho normativo nº 2-A/2025, de 03 de março, as provas de equivalência à frequência são cotadas de 0 a 200 pontos, sendo a classificação expressa na escala de 0 a 20 valores, arredondada às unidades. A classificação das provas constituídas por duas componentes é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes - 30% para a componente escrita e 70% para a componente prática.

## **Duração**

A prova tem a duração de 90 minutos + 90 minutos:

- Componente Escrita - 90 minutos;
- Componente Prática - 90 minutos.

## **Material Autorizado**

### **COMPONENTE ESCRITA:**

A prova é realizada no enunciado, sendo apenas permitido, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Necessário o uso de máquina calculadora.

Não é permitido o uso de corretor.

**COMPONENTE PRÁTICA:**

Calçado e vestuário desportivo apropriado a cada uma das modalidades indicadas (calção e t-shirt ou fato de treino, calçado desportivo e sapatilhas de ginástica).

**Os alunos não deverão ser portadores de qualquer tipo de adornos (fios, brincos, colares, piercings e relógios).**