

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho
Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro

Provas de Equivalência à Frequência

Ensino Secundário

Informação-Prova

2026

Educação Física

Código: **311**

Tipo de Prova: **Escrita + Prática**
Duração: **(90 min. + 90 min.)**

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho, respetivamente. Deve ainda ser tido em consideração o Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida, o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e das Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física, do ensino secundário, conforme estabelecido no Despacho n.º 8476-A/2018, de 31 de agosto.

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

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

O grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelas Aprendizagens Essenciais /Programa da Disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência as Metas Curriculares de Educação Física do Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e numa prova prática, de duração limitada.

2. Características e estrutura

A prova tem duas componentes: componente teórica e componente prática. Qualquer das componentes está cotada para 200 pontos. A classificação final a apurar resulta da média ponderada das componentes sendo que a teórica tem uma valência de 30% e a prática de 70%.

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

2.1. Prova Escrita

Conteúdos	Competências	Tipo de itens	Cotações
<p><u>Tema I</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Atividade Física, Aptidão Física e Saúde -Componentes da Aptidão Física. Relação entre atividade física, aptidão física e saúde - Suporte Básico Vida Estilos de vida <ul style="list-style-type: none"> -Fatores condicionadores. Vantagens da atividade física - Capacidades e habilidades motoras <ul style="list-style-type: none"> - Formas de manifestação - Processo auto renovação da matéria viva - Princípios do Treino das Capacidades Motoras 	<p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.</p> <p>Conhecer, identificar e relacionar os conceitos de Aptidão Física, Atividade Física e Saúde.</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores associados a um estilo de vida saudável reconhecendo os benefícios da atividade física.</p> <p>Diferenciar conceitos relacionados com as capacidades motoras interpretando e reconhecendo-as</p> <p>Conhecer, interpretar e relacionar os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras com o princípio biológico da auto renovação da matéria viva.</p>	<p>Itens de seleção (Escolha múltipla Verdadeiro e falso)</p> <p>Questões de resposta curta</p> <p>Questões com resposta de desenvolvimento</p> <p>Questão de resposta com elaboração e interpretação de gráfico</p>	80 Pontos
<p><u>Tema II</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Métodos e Meios de Treino Fatores de saúde e de risco associados às atividades físicas. 	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <p>Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>	<p>Questões de resposta livre/ou orientada</p>	40 Pontos

<p>Tema III Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.</p>	<p>Relacionar os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; • Corrupção vs. Verdade desportiva. 	<p>Questões de resposta livre/ou orientada</p>	<p>80 Pontos</p>
<p>Total = 200 Pontos</p>			

2.2 Prova Prática

Nas matérias de ensino das Atividades Físicas, a avaliação incide sobre a qualidade da execução técnico-tática. Na Aptidão Física a avaliação segue o critério normativo sendo a situação de exercício correspondente ao teste padronizado do Fitescola como resultado de referência.

Matérias Competências	Conteúdos	Tipo de itens	Cotações
<p>Tema I Aptidão Física (Elevar o nível funcional das capacidades motoras, condicionais e coordenativas)</p>	<p>Bateria de testes fitescola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexibilidade (Membros inferiores) - Flexibilidade (ombros) - Força Superior (Extensões de braços) - Força Média (Abdominais) - Impulsão Horizontal - Impulsão Vertical - Aptidão aeróbia (Vai-Vem) 	<p><u>Prática Individual</u> 1 prova de avaliação da resistência aeróbia; 1 prova de avaliação da aptidão muscular; 1 prova de flexibilidade; 1 prova de força explosiva)</p>	<p>30 Pontos</p>
<p>Tema II Desportos Coletivos (Cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas)</p>	<p>Conteúdos do nível ELEMENTAR/AVANÇADO das seguintes modalidades:</p> <p>Futebol</p> <p>Voleibol</p> <p>Basquetebol</p> <p>Andebol</p>	<p>Exercícios critério ou circuito com exercícios critério em 2 das modalidades enunciadas</p> <p>Exercícios Critério: 1x0 - 1x1</p> <p>Exercícios Critério: 3x0 - 3x3</p> <p>Exercícios Critério: jogos reduzidos 2x13x2</p>	<p>50 Pontos</p> <p>+</p> <p>50 Pontos</p>

<p>Tema III</p> <p>A- Ginástica (Realizar as destrezas elementares da ginástica de solo ou aparelhos; compor e realizar sequências cumprindo os critérios técnicos e de expressão com correção)</p> <p>B – Atletismo (Realiza com correção e eficácia as técnicas dos saltos)</p> <p>C - Raquetes (Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas)</p>	<p>Conteúdos do nível ELEMENTAR/AVANÇADO das seguintes modalidades:</p> <p>Ginástica no Solo</p> <p>Ginástica em Aparelhos</p> <p>Conteúdos de nível ELEMENTAR / AVANÇADO: Salto em altura</p> <p>Salto em comprimento</p> <p>Conteúdos de nível ELEMENTAR / AVANÇADO da modalidade de Badminton.</p>	<p>Prática Individual (A/B ou A/C)</p> <p>A - Execução de sequência de elementos gímnicos de solo ou realização de 2 saltos (no boque ou minitrampolim)</p> <p>B - 2 ensaios num exercício em uma das áreas contempladas</p> <p>C - Situação de jogo condicionado 1x1</p>	<p>A</p> <p>40 Pontos</p> <p>+</p> <p>B ou C</p> <p>10 Pontos</p>
<p>Tema IV</p> <p>Dança (Conhecer as formações e executá-las; compor e realizar sequências)</p>	<p>Conteúdos do nível ELEMENTAR / AVANÇADO.</p> <p>Danças sociais</p> <p>Dança moderna</p> <p>Danças tradicionais</p>	<p>Execução prática, apresenta coreografia de dança integrando os seguintes elementos: Tema; Acompanhamento musical; Principais habilidades a utilizar.</p>	<p>20 Pontos</p>
<p>TOTAL = 200 pontos</p>			

3. Critérios gerais de classificação

3.1. Critérios gerais de classificação (Prova Escrita)

Identificação e interpretação de conceitos fundamentais. Análise crítica e desenvolvimento dos conteúdos abordados. Organização /relacionamento dos conteúdos / Capacidade de síntese. Utilização da terminologia adequada /Clareza e rigor na linguagem. Utilização adequada da língua portuguesa.

Escolha múltipla - A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta. São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada: – uma opção incorreta; – mais do que uma opção. Não há lugar a classificações intermédias.

3.2. Critérios gerais de classificação (Prova Prática)

Na prova prática de Educação Física, o grau de exigência decorrente das situações de avaliação propostas, bem como o nível de desempenho evidenciado nos critérios de classificação, estão balizados pelo Aprendizagens Essenciais /programa da disciplina, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

A avaliação da prova prática será realizada através do método de observação direta e registo do nível de desempenho em grelha de avaliação. A classificação a atribuir a cada item da prova prática resulta do nível de execução apresentado pelo aluno e é expressa por um número inteiro e os critérios de classificação são os seguintes:

Aptidão Física	7.5 pontos para cada prova. A entrada da zona saudável de aptidão física implica a atribuição dos pontos considerados. (o Fora ZSAF; 7.5 Dentro ZSAF)	
Desportos Coletivos Ginástica Atletismo Raquetes Dança	O aluno não realiza	0/10
	O aluno realiza com incorreções graves	2.5/10
	O aluno realiza com incorreções moderadas	5/10
	O aluno realiza com pequenas incorreções	7.5/10
	O aluno realiza de acordo com o modelo de referência o correto padrão de movimento	10/10

Classificação final: 70% Prova prática e 30% da Prova escrita (teste escrito).

4. Material

4.1 - Prova Escrita Teórica:

O aluno apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

4.2 - Prova Prática:

O aluno deverá ser portador de Equipamento de Educação Física (Ténis, sapatilhas e sabrinas, T-shirt ou camisola, calções ou calças de fato de treino), de forma a poder otimizar o seu desempenho motor.

O aluno deverá facultar ao júri antes do início da prova, um CD/PEN com as músicas para as coreografias da prova de dança.

5. Duração

A prova tem a duração de 180 minutos, 90 minutos para a parte escrita e 90 minutos para a parte prática, não podendo a sua aplicação ultrapassar este limite de tempo.