



Prova de Educação Física - Código 311 - Tipo de Prova: Escrita e Prática

12.º Ano de Escolaridade

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

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor, bem como do programa da disciplina.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e numa prova prática de duração limitada.

Nesta prova, serão avaliados os domínios dos Desportos Individuais e dos Desportos Coletivos.

Desportos Individuais

Atletismo

Saber a história e o regulamento das diferentes disciplinas do Atletismo: corrida de longa duração, corrida de barreiras e triplo salto.

Identificar os principais elementos técnicos das diferentes disciplinas do Atletismo: corrida de longa duração, corrida de barreiras e triplo salto.

Saber executar, na prática um Triplo Salto com corrida de balanço de seis a dez passadas (hop e step), impulsão na tábua de chamada (jump) e queda a dois pés na caixa de saltos.

Ginástica de Aparelhos

Saber a história e o regulamento base da modalidade.

Identificar as habilidades técnicas do salto de eixo e entre mãos no boque ou plinto, e dos saltos em extensão, engrupado, carpa com membros inferiores estendidos e afastados; ½ pirueta e pirueta no minitrampolim.

Saber executar, na prática e com correção os seguintes saltos: de eixo ou entre mãos no boque ou plinto.

Desportos Coletivos

Futebol

Saber a história, regras/regulamento base e objetivo do jogo.

Identificar os elementos técnico/táticos: posição fundamental; passe/recepção; condução de bola; remate e princípios básicos do jogo.

Basquetebol

Saber a história, regras/regulamento base e objetivo do jogo.

Identificar os elementos técnico/táticos: posição fundamental; passes/recepção; dribles; lançamentos; ressaltos e princípios básicos do jogo.

Saber executar, na prática e com correção as seguintes ações técnicas: passe de peito e picado; drible de proteção e progressão; lançamento em suspensão, em apoio e na passada.

Voleibol

Saber a história, regras/regulamento base e objetivo do jogo.

Identificar os elementos técnico/táticos: posição fundamental; passe alto de frente; manchete; serviços por baixo e por cima; remate em suspensão e princípios básicos do jogo.

Saber executar, na prática e com correção as seguintes ações técnicas: serviço por baixo e por cima; passe alto de frente; manchete e remate em suspensão.

Caracterização da prova

Prova escrita:

O aluno realiza a prova escrita em papel de prova.

Os itens podem ter como suporte textos, tabelas e figuras.

A sequência dos itens é efetuada por domínios dos Desportos Individuais e dos Desportos Coletivos.

Os itens podem envolver a mobilização de conteúdos relativos a várias modalidades

A valorização dos domínios na prova escrita (E) apresenta-se no Quadro 1.

Grupos	Domínios	Cotação (em pontos)
I	Desportos Individuais (Ginástica de Aparelhos e Atletismo)	100
II	Desportos Coletivos (Futebol, Voleibol e Basquetebol)	100

Quadro 1 – Valorização dos domínios na prova escrita

A tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item, para a prova escrita, apresentam-se no Quadro 2.

Tipologia de itens		Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Itens de seleção	Escolha múltipla - Verdadeiro/Falso	35 a 70	2 a 4
Itens de construção	Resposta restrita	15 a 30	2 a 4

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação da prova escrita

A prova escrita é cotada para 200 pontos.

Prova prática

A valorização dos domínios na prova prática (P) apresenta-se no Quadro 3.

Grupos	Domínios	Cotação (em pontos)
I	Desportos Individuais (Ginástica de Aparelhos e Atletismo)	100
II	Desportos Coletivos (Voleibol e Basquetebol)	100

Quadro 3 – Valorização dos domínios na prova prática

A prova prática é cotada para 200 pontos.

A classificação final da prova de equivalência à frequência de Educação Física corresponde a 70% da prova prática e a 30% da prova escrita.

Material

Prova escrita

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.

Prova prática

O aluno deve ser portador do material necessário para a prova prática (vestuário desportivo – meias de desporto, calções ou calças de fato treino, t-shirt ou sweatshirt, sapatilhas e elástico para o cabelo, caso seja de comprimento médio ou longo).

Duração

A prova de educação física tem a duração de 180 minutos, 90 minutos para a prova escrita e 90 minutos para a prova prática.

Critérios gerais de classificação

Prova escrita

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item.

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

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 restrita, os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho ou por etapas. A cada nível de desempenho ou a cada etapa corresponde uma dada pontuação.

As respostas que exijam justificações, que não sejam apresentadas, são classificadas com zero pontos.

Prova prática

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados.

Todos os exercícios são de execução obrigatória.

Os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho ou por etapas. A cada nível de desempenho ou a cada etapa corresponde uma dada pontuação.

Os descritores de níveis de desempenho podem integrar os parâmetros: êxito na tarefa, aspetos técnicos e técnico-táticos inerentes, coordenação geral do movimento e velocidade de execução.