

INFORMAÇÃO- PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA
ENSINO SECUNDÁRIO
ANO LETIVO 2025-2026
1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência / Exame a nível da Escola (**Prova escrita 30% e Prova prática 70%**) da disciplina de **Educação Física (311)** do curso científico-humanístico do Ensino Secundário, a realizar em 2026 pelos alunos autopropostos, de acordo com o definido no Despacho Normativo nº3/2026 de 23 de fevereiro, artigo, 81º.

PROVA ESCRITA (30%)

2	3	4	4
Objeto de avaliação	Características e Estrutura da prova	Cotação	Crítérios gerais de classificação
Identificar as capacidades motoras e os pressupostos de rendimento necessários ao desenvolvimento da actividade física.	8 questões de verdadeiro ou falso e de correção	24 pontos (12%)	1- Será necessário assinalar verdadeiro ou falso em cada questão. As respostas erradas serão cotadas com zero pontos. 2-A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível será cotada com zero pontos. 3 – No caso de o aluno não corrigir ou corrigir incorretamente uma afirmação falsa, terá 1/3 da cotação da pergunta.
Conhecer os princípios biológicos e organizacionais do treino das capacidades físicas e interpretar a adaptação do ser humano às cargas de treino.	8 questões de verdadeiro ou falso e de correção	24 pontos (12%)	
Distinguir as fases do jogo e interpretar os princípios subjacentes a cada uma das fases nos Jogos Desportivos Colectivos	8 questões de verdadeiro ou falso e de correção	24 pontos (12%)	
Descrever o modo de execução das principais ações técnico-táticas e regulamentares na modalidade de Futebol	8 questões de verdadeiro ou falso e de correção	24 pontos (12%)	
Descrever o modo de execução das principais ações técnico-táticas e regulamentares na modalidade de Basquetebol	8 questões de verdadeiro ou falso e de correção	24 pontos (12%)	
Descrever o modo de execução das principais ações técnico-táticas e	8 questões de verdadeiro ou falso e de correção	24 pontos (12%)	

regulamentares na modalidade de Voleibol			
Conhecer as habilidades motoras de solo e aparelhos na modalidade de Ginástica	6 questões de resposta aberta	24 pontos (12%)	1-As respostas devem estar legíveis, claras e devidamente referenciadas. 2- Os critérios de classificação estão organizados por níveis de desempenho.
Descrever os benefícios das atividades físicas e da Aptidão Física na promoção da saúde.	1 questão de resposta aberta	32 pontos (16%)	
Total	55 questões	200 pontos (100%)	

5. Material autorizado: Esferográfica

6. Duração: 90 minutos

PROVA PRÁTICA (70%)

2	3	4	
Objeto de avaliação	Características e Estrutura da prova	Cotação	Critérios gerais de classificação
<p>Jogos Desportivos Coletivos Demonstrar ser capaz de executar as principais ações técnico-táticas nas seguintes modalidades:</p> <p>Futebol;</p> <p>Voleibol;</p> <p>Basquetebol.</p>	Exercícios em demonstração individual	20 pontos 20 pontos 20 pontos	A avaliação da prova é orientada pela execução técnica, pela forma como se desenvolve a tarefa e pelo grau de consecução do objetivo da mesma, tendo em conta os níveis de desempenho.
<p>Dança Realizar uma composição individual, com ambiente e estrutura musical adequadas, utilizando as seguintes ações: saltos, voltas, passos, gestos, quedas, deslocamentos e equilíbrios.</p>	Coreografia Individual Duração: 2min a 3min (a seleção da música será da responsabilidade do estudante)	20 pontos	A Avaliação da prova é orientada pela qualidade da coreografia, tendo em conta a complexidade, criatividade, execução técnica e adequação da estrutura rítmica.
<p>Ginástica - Solo Elaborar e realizar uma sequência de exercícios no solo que combine com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas, designadamente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rolamento à frente engrupado; 2. Rolamento à frente (pernas afastadas); 3. Rolamento à retaguarda engrupado; 4. Rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido; 5. Apoio facial Invertido de braços, com saída em rolamento à frente; 6. Posição de flexibilidade; 7. Posição de equilíbrio; 8. Elementos de ligação; 9. Roda; 10. Rodada; 	Exercício individual sobre os colchões de ginástica.	25 pontos	A avaliação da prova prática é orientada pela correta execução das ações técnicas, bem como pela graciosidade e fluidez da sequência.
<p>Atletismo</p> <p>Salto Execução de salto em altura, com a técnica Fosbury Flop (de acordo com as regras da modalidade).</p>	Salto em Altura com medição. Três tentativas.	30 pontos	A avaliação da prova prática é orientada pela correta execução da ação técnica e tendo em atenção as marcas conseguidas pelo aluno.

Objeto de avaliação	Características e Estrutura da prova	Cotação	Critérios gerais de classificação
<p>Badminton</p> <p>Demonstrar ser capaz de executar as principais ações técnico-táticas</p>	<p>Situações de exercício individual</p>	<p>20 pontos</p>	<p>A avaliação da prova é orientada pela execução técnica, pela forma como se desenvolve a tarefa e pelo grau de consecução do objectivo da mesma, tendo em conta os níveis de desempenho.</p>
<p>Capacidades Físicas</p> <p>De acordo com a bateria de testes “<i>fitnessgram</i>”:</p> <p>Resistência Realizar ações motoras globais de longa duração, sem diminuição nítida de eficácia, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço:</p> <p>Força Realiza de acções motoras de contracção muscular localizada, vencendo resistências, de carga moderada, sem diminuição nítida de eficácia, resistindo à fadiga.</p> <p>Flexões/extensões de braços: completar o maior nº possível de Flexões/extensões de braços a uma cadência de uma repetição por cada 3 segundos.</p> <p>Força e resistência abdominal: completar o maior número possível de abdominais a uma cadência de uma repetição por cada 3 segundos.</p>	<p>Corrida vaivém.</p> <p>Extensões de braços</p> <p>Abdominais</p>	<p>15 pontos</p> <p>15 pontos</p> <p>15 pontos</p>	<p>A avaliação da prova prática é orientada pela execução técnica e pelos valores indicados em tempos e número de repetições de acordo com a bateria de testes <i>fitnessgram</i>.</p>
<p>Total</p>		<p>200 pontos</p>	

5. Material autorizado: Equipamento desportivo

6. Duração: 90 minutos