

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

**Educação Física**

**2026**

**Prova 311**

**Escrita/Prática**

**12.º Ano de Escolaridade**

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

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

**OBJETO DE AVALIAÇÃO** (conteúdos e capacidades a avaliar, com indicação da respetiva valorização na prova)

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, em consonância com o Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro. Permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova teórico-prática de duração limitada, visando três grandes áreas: Atividades Físicas (Jogos Desportivos Coletivos, Desportos Individuais - Atletismo, Ginástica e Desportos de Raquete - Badminton), Aptidão física (Aptidão aeróbia, aptidão muscular e flexibilidade, avaliadas de acordo com protocolo Fitescola e as Zonas Saudáveis de Aptidão Física - ZSAF) e Conhecimentos (saberes teóricos relativos à Aptidão Física, Saúde, conhecimentos e compreensão da dimensão técnica, tática, organizativa e regulamentar das várias atividades e modalidades, bem como a dimensão ética e moral do fenómeno desportivo).

**CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA**

A prova é constituída por duas partes, uma componente teórica e uma componente prática, refletindo desta forma, uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A componente teórica será avaliada através de um elemento de avaliação escrito, numa sala da escola, indicada, com antecedência, pelo secretariado de exames da escola. A componente prática será composta pela realização de situações práticas específicas de várias modalidades e atividades físicas, compostas por exercícios critério, bem como pela realização de testes físicos da bateria Fitescola. A mesma será realizada nas instalações do Complexo Desportivo da Ribeira Grande / Escola.

| COMPONENTE | DURAÇÃO    | COTAÇÃO MÁXIMA | PESO NA CLASSIFICAÇÃO FINAL |
|------------|------------|----------------|-----------------------------|
| Escrita    | 90 minutos | 200 pontos     | 30%                         |
| Prática    | 90 minutos | 200 pontos     | 70%                         |

A parte teórica representa trinta por cento, (30%), e a parte prática setenta por cento, (70%), da classificação final, arredondada às unidades e convertida na escala de classificação de 0 a 20 valores.

A matriz da prova teórica é apresentada no Quadro 1.

| Conteúdos Programáticos                                 | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Estrutura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Questões Cotações                                                                             |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| I<br>Capacidades Motoras, Saúde, dimensão ética e moral | <b>1.1.</b> Conhecer e diferenciar as capacidades motoras e sua utilidade no processo de desenvolvimento desportivo do aluno.<br><b>1.2.</b> Identificar o impacto da atividade física na saúde e bem-estar.<br><b>1.3.</b> Conhecer e compreender a dimensão ética e moral do fenómeno desportivo. | <b>1.1.</b> Definição das diferentes capacidades motoras;<br><b>1.2.</b> Definição do conceito de saúde e bem-estar.<br><b>1.2.1.</b> Análise crítica de aspetos essenciais a um estilo de vida saudável (atividade, alimentação, repouso, higiene).<br><b>1.3.</b> Análise crítica de fenómenos sociais (violência no desporto, corrupção vs. verdade desportiva).                             | 5 Questões<br>(25 pontos)                                                                     |
| II<br>Desportos Coletivos                               | <b>2.1.</b> Identificar os Jogos Desportivos Coletivos (JDC): Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol.<br><b>2.2.</b> Caracterizar os JDC;<br><b>2.3.</b> História dos JDC;<br><b>2.4.</b> Esquematizar situações tático-técnicas das diferentes modalidades dos JDC.                              | <b>2.1.</b> Definição de Jogos Desportivos Coletivos (JDC);<br><b>2.2.</b> O aluno identifica o que caracteriza os JDC bem como a existência de diferenças entre os mesmos;<br><b>2.3.</b> O aluno elabora reflexão crítica de uma modalidade desportiva coletiva;<br><b>2.4.</b> O aluno identifica a noção de posse de bola, de ataque e da defesa, bem como as suas fases.                   | 7 Questões por cada modalidade (Futebol, Andebol Basquetebol e Voleibol)<br>(105 pontos)<br>* |
| III<br>Desportos Individuais                            | <b>3.</b> Caracterizar os Desportos Individuais:<br><b>3.1.</b> Ginástica Desportiva;<br><b>3.2.</b> Atletismo;<br><b>3.3.</b> Raquetes/Badminton.                                                                                                                                                  | <b>3.</b> Definição de Desporto Individual:<br><b>3.1.</b> Noção de Ginástica Desportiva, identifica os diferentes aparelhos, diferenciando-os quanto ao sexo;<br><b>3.2.</b> Diferencia as diferentes especialidades existentes no Atletismo;<br><b>3.3.</b> Utilização adequada dos fundamentos: serviço curto, serviço comprido; <i>clear</i> e <i>lob</i> , remate, amorti e deslocamentos. | 4 Questões por cada disciplina<br>(70 pontos)                                                 |

Quadro 1 - Matriz Prova Teórica.

A valorização das competências relativas às matérias selecionadas na **componente prática** apresenta-se a seguir, no Quadro 2.

| Competências                                                                                 | Objetivos                                                                                                                                         | Estrutura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Cotações                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| I - Destreza e Coordenação Motora                                                            | 1. Os resultados dos testes do discente devem-se situar na ZSAF proposta pela bateria de testes FitEscola, de acordo com o género e a idade.      | 1.1. Execução dos seguintes testes físicos:<br>. Teste dos Abdominais,<br>. Teste das Flexões de braços,<br>. Teste do Vaivém,<br>. Teste de agilidade (4x10m).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Teste na ZSAF equivale a 5 pontos.<br><b>Total: 20 pontos.</b> |
| II - Habilidades Motoras Básicas e Complexas [Desportos Coletivos (*Opção somente por três)] | 2. Execução correta de habilidades motoras relativas às três modalidades desportivas coletivas, opção*: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol. | 2.1.1. Componentes críticas do <b>Andebol</b> : passe, receção, drible, remate em apoio e em suspensão.<br>2.1.2. Marcação (H x H) e desmarcação.<br>2.1.3. Situação de jogo e regras, movimento de defesa individual e defesa zonal ofensiva.<br>2.2.1. Componentes críticas do <b>Basquetebol</b> : tripla ameaça, rotações, passe, receção, bloqueio direto e indireto.<br>2.2.2. Lançamento na passada e em suspensão.<br>2.2.3. Situação de jogo e regras, passe, corte e reposição.<br>2.3.1. Componentes críticas do <b>Futebol</b> : passe, receção, condução da bola, remate.<br>2.3.2. 2x2 – 1º e 2º princípios de jogo defensivos e ofensivos (movimento de rutura e cobertura ofensiva).<br>2.3.3. Situação de jogo e regras, cumprindo os princípios do jogo.<br>2.4.1. Componentes críticas do <b>Voleibol</b> : passe de frente, manchete, serviço por cima.<br>2.4.2. Componentes críticas do remate e bloco.<br>2.4.3. Situação de jogo e regras, princípios receção, ataque e rotação. | <b>Total: 105 pontos*</b>                                      |
| III - Destreza e Correção Técnica (Desportos Individuais)                                    | 3.1. Ginástica Desportiva.                                                                                                                        | <b>3.1. Solo</b><br><b>3.1.1. Sequência (escolher três elementos de solo):</b><br>- Rolamento à frente;<br>- ½ Pirueta;<br>- Elemento de flexibilidade(ponte);<br>- Rolamento à retaguarda;<br>- Pino de braços com o alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, com saída em rolamento à frente;<br>- Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio com um quarto de volta, com os braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.<br>- Rodada os membros superiores elevados e em extensão; promover a união dos membros inferiores após a passagem pela vertical; definir o movimento de corveta (flexão dos membros inferiores sobre o tronco e projeção do tronco para cima).<br><b>3.1.2. Aparelhos</b><br>Opção: Plinto ou Minitrampolim<br>Plinto: Sentido transversal para o feminino e masculino;<br>- Salto de eixo;<br>- Salto entre mãos.<br>Minitrampolim<br>- Salto engrupado, carpa com pernas afastadas e ½ pirueta.         | <b>Total: 20 pontos</b>                                        |
|                                                                                              | 3.2. Atletismo                                                                                                                                    | <b>3.2. Atletismo.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                |

|  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |
|--|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  |                | <b>3.2.1. Velocidade (60m) obrigatório:</b><br>Feminino - marca mínima: 13 segundos;<br>Masculino - marca mínima: 11 segundos.<br><b>3.2.2. Lançamentos</b><br>Opção: Peso ou Dardo<br>Peso:<br>Feminino (Peso 2 Kg) - marca mínima: 6,00 metros;<br>Masculino (Peso 3 Kg) - marca mínima: 7.50 metros.<br>Dardo:<br>Feminino: marca mínima: 15 metros;<br>Masculino: marca mínima: 20 metros.<br><b>3.2.3. Saltos</b><br>Opção: Comprimento ou Altura<br>Comprimento:<br>Feminino: marca mínima: 3,10 metros;<br>Masculino: marca mínima: 4,30 metros.<br><br>Altura: O aluno deve utilizar o estilo Fosbury Flop.<br>Feminino: marca mínima: 1,00 metros;<br>Masculino: marca mínima: 1,25 metros. | <b>Total: 30 pontos</b> |
|  | 3.3. Badminton | 3.3.1. Em situação de exercício critério, num campo de Badminton, o aluno executa os seguintes batimentos: serviço (curto e comprido), clear, lob e amorti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Total: 25 pontos</b> |

Quadro 2 – Valorização das competências relativas aos conteúdos programáticos selecionados.

## CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A componente teórica será avaliada através de um elemento de avaliação escrito, com questões de resposta aberta e de desenvolvimento, sobre os seguintes conteúdos programáticos: Capacidades Motoras; Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol) e Desportos Individuais (Atletismo e Ginástica) e Desportos de Raquete (Badminton).

Na componente prática, a classificação de cada exercício critério é atribuída de acordo com a qualidade de execução técnica, segundo os seguintes descritores:

| DESCRIPTOR DE DESEMPENHO                                                             | PERCENTAGEM DA COTAÇÃO DO ITEM |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Execução com muita facilidade e com qualidade técnica dos exercícios critério        | 4                              |
| Execução com facilidade e com qualidade técnica dos exercícios critério              | 3                              |
| Execução com dificuldade e com alguma qualidade técnica dos exercícios critério      | 2                              |
| Execução com muita dificuldade e com pouca qualidade técnica dos exercícios critério | 1                              |
| Não executa os exercícios critério                                                   | 0                              |

Na Aptidão Física (AF), o aluno recebe a totalidade dos pontos em cada teste de aptidão física se atingir os valores de referência do protocolo FITESCOLA para a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), de acordo com a sua faixa etária e género. A não obtenção da ZSAF implica classificação de zero pontos nesse teste.

## **MATERIAL AUTORIZADO**

### Componente escrita:

- Caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.
- As respostas são registadas em folha própria fornecida pela escola.
- Não é permitido o uso de corretor (líquido, fita ou outro).
- Não é permitido o uso de lápis.

### Componente prática:

Deverá ser usado o material adequado a uma aula de Educação Física, de acordo com o estipulado pelo Regulamento Interno da escola. Assim, deve equipar-se com t-shirt, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas adequadas à prática desportiva e sapatilhas de ginástica.

## **DURAÇÃO DA PROVA**

Prova Escrita: 90 minutos;

Prova Prática: 90 minutos.