

---

## Informação Prova

Prova de Equivalência à Frequência de

# Educação Física

---

Prova 311 | 2026 | Fases: 1ª e 2ª fases

12.º Ano de Escolaridade

---

## 1. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e competências enunciados nas Aprendizagens Essenciais para o Ensino Secundário.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta do documento “Aprendizagens Essenciais”.

A resolução da prova pode implicar a mobilização de aprendizagens inscritas nas Aprendizagens Essenciais, mas não expressas nesta informação.

A prova é constituída por duas componentes, uma escrita e uma prática, com a classificação final a ser expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes. A componente escrita equivale a 30% e a componente prática a 70% da classificação final.

## Competências

**O aluno revela a capacidade de mobilizar os conhecimentos com vista a:**

1. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação, arbitragem e ética desportiva.
2. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
3. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.
4. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.
5. Interpretar e explicitar as condições de elevação do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.
6. Realizar, nos Jogos Desportivos Coletivos, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas.
7. Compor e realizar esquemas individuais e analisar elementos técnicos da Ginástica (Solo e Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.
8. Realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

9. Realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais, aplicando as regras como jogador.

#### Conteúdos:

- Jogos Desportivos Coletivos: Futebol, Basquetebol, Andebol, Voleibol
- Ginástica: de Solo e de Aparelhos
- Dança: Merengue, Cha-cha-cha
- Badminton
- Saúde e Aptidão Física
- Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais - Ética Desportiva (especialização precoce, doping, violência, corrupção no desporto).

## 2. Caracterização da prova

A prova é constituída por uma componente escrita e por uma componente prática.

A componente escrita é constituída por 8 grupos.

A componente prática é constituída por 6 grupos.

A sequência dos itens na prova pode não corresponder à sequência das unidades temáticas nas aprendizagens essenciais da disciplina.

A componente escrita é constituída por itens de construção (resposta curta, resposta restrita e resposta extensa)

#### Componente escrita

Quadro 1 - Temas, tipologia, número de itens e cotação

Temas	Tipologia	Número de Itens	Cotação por item (em pontos)
Jogos Desportivos Coletivos - 4 grupos	Resposta curta	8	5
	Resposta restrita	4	20
Ginástica	Resposta curta	1	5
	Resposta restrita	1	20
Badminton	Resposta curta	5	3
Saúde e Aptidão Física	Resposta restrita	2	10
Ética Desportiva	Resposta extensa	1	20

#### Componente prática

Quadro 2 - Tema, número de itens e cotação

Temas	Número de Itens	Intervalo de Cotação (pontos)
Jogos Desportivos Coletivos - 4 matérias (escolhe duas)	1	0 - 30
	1	0 - 30
Ginástica de Solo	1	0 - 30
Ginástica de Aparelhos	1	0 - 20
Dança	1	0 - 30
Badminton	1	0 - 30
Saúde e Aptidão Física	1	0 - 15
	1	0 - 15

### 3. Critérios de classificação

#### Componente escrita

##### RESPOSTA CURTA

A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

##### RESPOSTA RESTRITA

Os critérios de classificação das respostas aos itens de resposta restrita apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

É classificada com zero pontos qualquer resposta que não atinja o nível 1 de desempenho no domínio específico da disciplina.

##### RESPOSTA EXTENSA

Os critérios de classificação das respostas aos itens de resposta extensa apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.

É classificada com zero pontos qualquer resposta que não atinja o nível 1 de desempenho no domínio específico da disciplina.

Nos itens de resposta extensa, com cotação igual a vinte pontos, a classificação a atribuir traduz a avaliação simultânea das competências específicas da disciplina e das competências de comunicação escrita em língua portuguesa.

A avaliação das competências de comunicação escrita em língua portuguesa contribui para valorizar a classificação atribuída ao desempenho no domínio das competências específicas da disciplina. Esta valorização corresponde a cerca de 10% da cotação do item e faz-se de acordo com os níveis de desempenho a seguir descritos.

Níveis	Descritores
3	Composição bem estruturada, sem erros de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, ou com erros esporádicos, cuja gravidade não implique perda de inteligibilidade e/ou de sentido.
2	Composição razoavelmente estruturada, com alguns erros de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, cuja gravidade não implique perda de inteligibilidade e/ou de sentido.
1	Composição sem estruturação aparente, com erros graves de sintaxe, de pontuação e/ou de ortografia, cuja gravidade implique perda frequente de inteligibilidade e/ou de sentido.

No caso de a resposta não atingir o nível 1 de desempenho no domínio específico da disciplina, não é classificado o desempenho no domínio da comunicação escrita em língua portuguesa.

#### Componente prática

1. Correção, oportunidade e adequação com que o aluno realiza as situações descritas, por matéria.
2. A pontuação atribuída a cada elemento ou ação técnica tem em consideração os critérios referidos no ponto 1.

## **Ginástica - 50 pontos**

### **Ginástica de Solo - 30 pontos**

- Elaborar e executar uma sequência de habilidades no solo que integra as seguintes destrezas gímnicas:

- Apoio facial invertido com rolamento à frente; (6 pontos)
- Rolamento à retaguarda engrupado; (4 pontos)
- Rolamento à frente saltado; (4 pontos)
- Roda; (4 pontos)
- Elemento de equilíbrio; (2 pontos)
- Elemento de flexibilidade; (2 pontos);
- Elementos de ligação (saltos, voltas, afundos); (2 pontos)
- Salto de mãos à frente ou flic-flac à retaguarda. (6 pontos)

### **Ginástica de Aparelhos - 20 pontos**

- Executar os seguintes saltos:

- No plinto ou boque transversal - salto ao eixo; (4 pontos)
- No Minitrampolim - salto em extensão, salto engrupado, pirueta e salto carpa de pernas afastadas. (4 x 4 pontos)

**Badminton** - 30 pontos. Deslocar-se e posicionar-se, em situação de jogo singular, utilizando as ações técnico-táticas adequadas.

**Dança** - 30 pontos. Realizar em “line dance” uma das duas danças: Merengue ou Cha-cha-cha.

**Jogos Desportivos Coletivos** - 60 pontos (das quatro matérias, Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol, o aluno escolhe apenas duas). Utilizar corretamente as seguintes ações, em situação de exercício:

- Basquetebol - passe, receção; drible com mudança de mão; lançamento (parado e na passada) e passe e corte.
- Andebol - passe, receção; drible; remate (em salto e em apoio).
- Futebol - passe; receção; condução (slalom); remate (pé e cabeça).
- Voleibol - passe; manchete; serviço por cima; remate

**Aptidão Física** - 30 pontos.

- Força Superior - O aluno realiza 7 (Feminino) / 18 (Masculino) Extensões de Braços (condições de realização segundo Manual do Fitescola). (15 pontos)
- Força Média - O aluno realiza 18 (Feminino) / 24 (Masculino) Abdominais (condições de realização segundo Manual do Fitescola). (15 pontos)

#### 4. Material

Componente escrita: O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitido o uso de lápis e de corretor.

Componente prática: O examinando deve estar equipado com roupa adequada para a prática de atividade física: t-shirt, calções ou calças de fato de treino, ténis, sapatilhas.

#### 5. Duração

A prova tem a duração de 90 + 90 minutos (componente escrita + componente prática)