

INFORMAÇÃO-PROVA

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA 311 – CÓDIGO 12º ANO DE ESCOLARIDADE 1ª e 2ª FASES/2026

(DESPACHO NORMATIVO N.º 3/2026 – 23FEV)

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física.

A **componente escrita** permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita de duração limitada, relativamente ao conhecimento, à compreensão e à capacidade de relacionamento dos temas da área dos Conhecimentos, nomeadamente:

Tema – Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas;

Tema – Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;

Tema – Fenómenos sociais extraescolares no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

A **componente prática** permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, relativamente às áreas das Atividades Físicas Desportivas e da Aptidão Física, nomeadamente as capacidades que a seguir se enunciam:

- Realizar com correção as ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos e demonstrar conhecimento sobre a tática e o objetivo do jogo e suas principais regras.
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas dos jogos de raquetas e demonstrar conhecimento sobre o objetivo do jogo e suas principais regras.
- Realizar, no atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências técnicas elementares.
- Realizar, na ginástica, as destrezas gímnicas do solo e os saltos/elementos dos aparelhos.
- Realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais ou em grupo (duração máxima: 2 minutos).
- Atingir os valores de referência para a zona saudável nos testes de aptidão aeróbia e muscular.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova é constituída por uma componente escrita e por uma componente prática com pesos relativos de 30 e 70 por cento, respetivamente. Ambas as componentes são de realização obrigatória.

Componente escrita:

Os itens podem envolver a mobilização de conteúdos relativos a mais do que um dos temas do programa.

A componente escrita é cotada para 200 pontos.

A valorização dos temas apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos temas

Temas	Cotação (em pontos)
Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	50
Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	100
Fenómenos sociais extraescolares no seio dos quais se realizam as atividades físicas	50

Componente prática:

A prova apresenta itens de execução prática através de exercícios critério, sequências gímnicas, coreografias, saltos, lançamentos, corridas e testes de aptidão física incluídos no programa FITescola.

A prova possibilita a seleção de matérias de acordo com o apresentado no Quadro 2.

A componente prática é cotada para 200 pontos.

A valorização das matérias apresenta-se no Quadro 2.

Quadro 2 – Valorização das matérias

Matérias	Cotação (em pontos)
Jogos desportivos coletivos (selecionar 2 matérias)	Futebol
	Voleibol
	Basquetebol
	Andebol
	50 (25+25)
Desportos individuais	Badmínton/Ténis
	Ginástica
	Atletismo
	75 (25+25+25)
Atividades rítmicas expressivas (coreografia de dança – máximo 2 minutos, dança tradicional ou social)	25
Aptidão física	50

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**Componente 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.

Nos itens verdadeiro/falso, seleção ou escolha múltipla, a cotação do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta. Todas as outras respostas são classificadas com zero pontos.

Nos itens de resposta restrita e de resposta extensa, os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível corresponde uma dada pontuação.

Nos itens de resposta extensa a classificação tem em conta a clareza, a organização dos conteúdos e a utilização de terminologia científica adequada.

Componente prática:

A classificação a atribuir em cada matéria resulta da aplicação dos critérios de êxito definidos para cada situação prática.

Na classificação a atribuir são considerados:

- A oportunidade e/ou a correção das ações técnicas e/ou técnico-táticas;
- A coordenação, o equilíbrio, o ritmo e a precisão dos elementos gímnicos;
- A coordenação e a fluidez dos elementos coreográficos.
- A correção na execução dos testes e desempenho dentro da zona saudável.

MATERIAL E DURAÇÃO**Componente escrita:**

Noventa minutos.

Caneta esferográfica de tinta preta ou azul.

Folha de teste.

Componente prática:

Noventa minutos.

Equipamento adequado para a prática de atividade física (fato de treino, calções, camisola, t-shirt, ténis).