



INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física – Escrita e Prática

2026

Prova 311

ENSINO SECUNDÁRIO

Introdução

Conforme previsto no **Despacho Normativo n° 3/2026**, articulado com o **Decreto-Lei n° 55/2018, de 6 de julho**, e com a **Portaria n° 226-A/2018, de 7 de agosto**, o presente documento divulga a informação relativa à prova de equivalência à frequência do Ensino Secundário, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026.

O documento integra os seguintes elementos fundamentais:

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

1. Objeto de avaliação

A prova tem como referencial base as **Aprendizagens Essenciais** da disciplina e as competências inscritas no **Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória**. Incide sobre os seguintes domínios e conteúdos:

ÁREA DOS CONHECIMENTOS - métodos e meios de treino; capacidades motoras; estilo de vida; ética versus perversões na prática desportiva (especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; violência; corrupção).

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA - resistência; velocidade; força; flexibilidade.

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS - desportos coletivos; ginástica; atletismo; atividades rítmicas expressivas; raquetes.



2. Características e estrutura da prova

Prova escrita:

Grupo I - questão aberta sobre capacidades motoras, estilo de vida saudável, métodos e meios de treino.

Grupo II - questão aberta sobre ética em contexto desportivo.

Prova prática:

Grupo I - avaliação da aptidão física de acordo com o programa FITescola®

Grupo II - avaliação das atividades físicas.

3. Critérios gerais de classificação

Prova escrita (60 pontos)

Grupo I – 40 pontos: identifica as capacidades motoras, conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao seu desenvolvimento ou manutenção, reconhece o seu impacto na saúde e estilo de vida saudável.

Grupo II – 20 pontos: Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; corrupção vs. verdade desportiva.

Prova prática (140 pontos)

Grupo I – 40 pontos: evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.

Grupo II – 100 pontos: realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em situação de jogo ou de exercício, de acordo com as regras dos jogos desportivos coletivos ou de raquetes; realiza elementos ou esquemas gímnicos aplicando os critérios de correção técnica e expressão; realiza corridas, saltos e lançamentos, cumprindo as exigências técnicas e do regulamento; nas atividades rítmicas expressivas realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

4. Material

Esferográfica de tinta indelével de cor azul ou preta.

Ténis e sapatilhas gímnicas, meias; calções ou calças desportivas, T-shirt e/ou Sweatshirt.



5. Duração

Prova escrita: 90 minutos

Prova prática: 90 minutos

Aprovado em Conselho Pedagógico: 29 de abril de 2026

<p>A Equipa Responsável, Carlos Santos Paulo Teixeira</p>	<p>A Coordenadora de Departamento, Fátima Andrade</p>
---	---