

## **INFORMAÇÃO-PROVA**

**PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**

**2026**

**Prova: Educação Física**

**Código: 311**

### **Ensino Secundário**

---

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à Frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física do Ensino Secundário, a realizar em 2026, nomeadamente:

- **Objeto de avaliação**
- **Caracterização da prova**
- **Critérios gerais de classificação**
- **Duração**
- **Material autorizado**

### **Objeto de Avaliação**

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação, de duração limitada, nomeadamente:

- Conhecimento, compreensão e interpretação dos testes da bateria Fitescola;
- Aplicação dos testes da bateria Fitescola relativamente às capacidades motoras e coordenativas;
- Identificação da atividade física (desportiva ou outra) como meio para a melhoria da aptidão física, tendo em vista a saúde e o bem-estar em geral;
- Identificação e conhecimento das metodologias do treino das capacidades motoras;
- Reconhecimento do papel das Atividades Físicas na evolução do Homem e da Sociedade, e da sua importância no domínio da Educação, do Trabalho, do Lazer, da socialização e na promoção dos estilos de vida saudáveis;
- Reconhecimento do desporto como um fenómeno social de grande importância com um papel importante na integração e mobilidade social, na tolerância entre os povos e

como meio de combate aos fenómenos de xenofobia e racismo e outras formas de discriminação social.

- Sentido crítico na análise dos aspetos gerais da ética, na participação em Atividades Físicas e Desportivas, e o seu relacionamento com os interesses sociais, económicos, políticos e outros, com algumas das suas “perversões”;
- Compreender as Atividades Físicas e Desportivas (Jogos Desportivos Coletivos, desportos de raquete, Ginástica e Atletismo) nas suas dimensões: técnica, tática e regulamentar.
- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, aplicando as regras das modalidades.
- Ser capaz de verificar e interpretar o nível funcional das capacidades condicionais, (resistência geral e de média/longa duração, força, flexibilidade e velocidade) e relacionar a Aptidão Física com a Saúde e o bem-estar e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável.
- Conhecer e compreender os processos de desenvolvimento das capacidades motoras (condicionais e coordenativas) e os consequentes efeitos na melhoria e/ou manutenção da condição física.
- Revelar conhecimentos técnicos, táticos e regulamentares bem como aspetos históricos das Atividades Físicas e Desportivas
- Evidenciar um nível de condição física dentro dos parâmetros da bateria de testes do Fitescola: avaliação da aptidão aeróbia (Teste da milha), avaliação da aptidão muscular (Teste Senta e Alcança; Extensões de Braços e Abdominais).
- Domínio de 4 modalidades dos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol);
- Domínio de 3 desportos individuais (Atletismo, Ginástica e Badminton).

### **Conteúdos (Prova Escrita)**

A Prova Escrita é constituída por quatro grupos de questões de acordo com os conteúdos teóricos previstos no Programa Nacional de Educação Física:

I - Controle e Avaliação do Esforço, Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas e Estilos de Vida Saudável;

- Dimensões da Aptidão Física;
- Controlo do esforço e seus indicadores e sua relação com a Aptidão Física;
- Interpretação de dados da Bateria de testes Fitescola e sua relação com a Aptidão física e a saúde;
- Conhecimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas e suas formas/métodos de desenvolvimento.

O aluno:

- Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.
- Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade, relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.
- Compreende a relação entre o doseamento da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.
- Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.
- Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação ao exercício físico, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga extrema e recuperação difícil.
- Analisa criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos.
- Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.

- Conhece e aplica em todas as situações as principais orientações metodológicas do treino das capacidades motoras mais diretamente relacionadas com a saúde, evitando erros que comprometam a sua saúde, a segurança ou a melhoria da sua aptidão física

## II - Fenómenos Sociais Associados à Atividade Física

A Atividade Física e Desportiva como fenómeno de grande impacto na vida social moderna, com implicação, nomeadamente, nos domínios: pedagógico, do lazer e dos tempos livres, da economia, da saúde pública, da política e das relações sociais entre outras.

O aluno:

- Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:
  - identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
  - reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas e os diferentes contextos e objetivos em que eram (são) realizadas;
  - distinguindo as características do Desporto e da Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.
- Identifica fenómenos associados a limitações da prática das Atividades Físicas, às diferenças da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
- Compreende, traduzindo em linguagem própria, o papel das Atividades Físicas na evolução do Homem e nas Sociedades modernas, reconhecendo a sua importância no domínio da Educação, do Trabalho e do Lazer e na promoção dos estilos de vida saudáveis.
- Compreende e identifica os valores associados à prática desportiva, ao respeito pelos adversários, ao respeito pelas regras e regulamentos, demonstra uma preocupação pela igualdade de oportunidades entre os competidores e revela conhecimento crítico sobre fenómenos como: o racismo, a violência, a xenofobia, a fraude corporizada nas práticas de doping.
- Reconhece o desporto como um fenómeno social de grande importância:
  - identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
  - considerando as profissões que lhe estão associadas e comparando-o com outras manifestações culturais;

- analisando contextos e objetivos das grandes manifestações desportivas, de entre as quais os Jogos Olímpicos;

- identificando as principais instituições desportivas (Associações, Clubes, Federações, Comitês Olímpicos, etc.) e o seu papel na organização e desenvolvimento desportivo.

- Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas e Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com alguns dos comportamentos desviantes associados ao desporto, nomeadamente:
  - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;
  - A fraude associada à dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;
  - A violência – Hooliganismo, racismo e a xenofobia (dos espectadores e dos atletas) por oposição ao espírito desportivo;
  - A corrupção por oposição à competição desportiva leal e honesta;

### III - Componente Técnica e Tático-Estratégica das Atividades Físicas e Desportivas

Conhecimento teórico dos gestos técnicos das modalidades e dos comportamentos táticos básicos.

O aluno:

- Revela conhecimentos teóricos dos **gestos técnicos** básicos das modalidades desportivas:
  - Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol)
  - Atletismo (corrida de velocidade e barreiras, saltos em altura, comprimento e triplo, lançamentos do peso e dardo)
  - Ginástica (solo e aparelhos – paralelas, cavalo, trave, barra fixa e minitrampolim)
- Badminton.
- Revela conhecimentos teóricos sobre as estratégias e comportamentos táticos básicos, das modalidades desportivas coletivas: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol.

### IV - Regras e Regulamentos

Conhecimento teórico e compreensão dos regulamentos, na sua forma básica, das modalidades desportivas coletivas e individuais.

O aluno:

- Conhece os regulamentos básicos dos desportos coletivos: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol;
- Conhece os regulamentos básicos dos desportos individuais: Atletismo, Ginástica e Badminton.

### **Conteúdos (Prova Prática)**

#### Atividades Físicas e Desportivas (Matérias)

O aluno:

Opta por **duas** de quatro modalidades desportivas coletivas

- Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol.

Opta por duas componentes de cada uma das duas modalidades desportivas individuais

(Categoria B e Categoria C):

- Ginástica (categoria B): Exercício de Solo (obrigatório) e opta por um Aparelho (salto de cavalo ou minitrampolim);
- Atletismo (categoria C): realiza uma corrida de velocidade ou de barreiras e opta por uma das disciplinas - Saltos – altura, triplo ou comprimento ou Lançamentos – peso ou dardo.
- Badminton (Jogos de Raquetas) – Percurso/Circuito técnico
- Dança – Coreografia em Line Dance

Realiza quatro provas de Aptidão Física (Fitescola):

- Uma prova de aptidão aeróbia
- Três provas de aptidão muscular: senta e alcança, extensões de braços e força abdominal.

### **Caracterização da Prova**

A Prova Escrita tem a duração de 90 minutos e a Prova Prática tem a duração de 90 minutos.

A Prova Escrita avalia o conhecimento relativamente aos temas referidos. Os conteúdos são os referidos no livro adotado pelo Grupo de Recrutamento 620 – Fair Play - Educação Física, para o 10º, 11º e 12ºanos, da autoria de João Valente dos Santos, Jorge Faria e Rui Pinho - Texto Editora.

## Critérios Gerais de Classificação

### a) Prova Escrita

A classificação da Prova Escrita, resultará do somatório das pontuações obtidas nas respostas às diversas questões, conforme a seguir se indica:

#### *Grupo I*

Controlo e Avaliação do Esforço, Aptidão Física, Desenvolvimento das Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas e Estilos de Vida.

Questão 1	Construção	Pontuação
Questão 1.1	Resposta Restrita	6 pontos
Questão 1.2	Resposta Curta	6 pontos
Questão 1.3	Resposta Curta	6 pontos
Questão 1.4	Resposta Extensa	12 pontos
<b>Total</b>		<b>30 pontos</b>

Questão 2	Construção	Pontuação
Questão 2.1	Resposta Curta	6 pontos
Questão 2.2	Resposta Extensa	10 pontos
Questão 2.3	Resposta Curta	6 pontos
Questão 2.4	Resposta Restrita	8 pontos
<b>Total</b>		<b>30 pontos</b>

#### *Grupo II*

Fenómenos Sociais Associados à Atividade Física. Uma questão de resposta de desenvolvimento a partir da leitura de um texto.

Questão	Construção	Pontuação
Questão 1	Resposta Extensa	20 pontos
<b>Total</b>		<b>20 pontos</b>

### **Grupo III**

Componente Técnica e Tático-Estratégica das Atividades Físicas Desportivas. Três questões de resposta curta:

<b>Questão</b>	<b>Construção</b>	<b>Pontuação</b>
Questão 1 (4 Alíneas)	Seleção- Verdadeiro/Falso	20 pontos
Questão 2 (3 Alíneas)	Seleção- Escolha múltipla	15 pontos
Questão 3 (5 Alíneas)	Resposta Extensa	25 pontos
<b>Total</b>		<b>60 pontos</b>

### **Grupo IV**

Regras e regulamentos das modalidades desportivas.

Quatro questões de escolha múltipla:

<b>Questão</b>	<b>Construção</b>	<b>Pontuação</b>
Questão 1 (5 Alíneas)	Seleção- Verdadeiro/Falso	25 pontos
Questão 2 (3 Alíneas)	Construção- Resposta Restrita	15 pontos
Questão 3 (4 Alíneas)	Seleção- Associação	20 pontos
<b>Total</b>		<b>60 pontos</b>

---

**TOTAL - 200 PONTOS**

**30% da classificação final**

## b) Prova Prática

A avaliação da prova prática é realizada de acordo com os níveis preconizados nas Aprendizagens Essenciais através da realização pelo examinando dos indicadores observáveis de cada matéria.

Referência para o Sucesso - O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível *INTRODUÇÃO* em 3 matérias e de nível *ELEMENTAR* em 3 matérias das diferentes áreas e subáreas e situa-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (DZSAF) em, pelo menos, três dos testes realizados.

### Grupo I - Aptidão Física

Testes	Bateria Fitescola	Pontuação
Teste 1	Abdominais	10 pontos
Teste 2	Extensões de braços	10 pontos
Teste 3	Senta e alcança	10 pontos
Teste 4	Teste da Milha ou do Vaivém	10 pontos
<b>Total</b>		<b>40 pontos</b>

### Grupo II

#### Desportos Individuais

Desportos Individuais 1 - Atletismo		Pontuação
1	Opta por Corrida de Velocidade ou de Barreiras	15 pontos
2	Opta por um Salto ou um Lançamento: 1. Saltos (comprimento, triplo ou altura) 2. Lançamentos (peso ou dardo)	15 pontos
<b>Total</b>		<b>30 pontos</b>

Desportos Individuais 2 - Ginástica		Pontuação
1	Realiza um exercício de solo	30 pontos
<b>Total</b>		<b>30 pontos</b>

### Grupo III

#### Desportos Coletivos

Desportos Coletivos		Pontuação
1	Escolhe duas de quatro modalidades (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol)	2 x 30 pontos
<b>Total</b>		<b>60 pontos</b>

### Grupo IV (opta por uma matéria)

Desportos de Raquete - Badminton		Pontuação
1	Realiza um percurso/circuito técnico	20 pontos
<b>Total</b>		<b>20 pontos</b>

OU

Dança		Pontuação
1	Executa uma coreografia em Line dance	20 pontos
<b>Total</b>		<b>20 pontos</b>

**TOTAL - 200 PONTOS**

**70% da classificação final do exame**

### Duração

A prova escrita tem a duração de 90 minutos.

A prova prática tem a duração de 90 minutos.

### Material Autorizado

Na Prova Escrita o examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são dadas na folha de prova (escrita).

Não é permitido o uso de corretor.

Na Prova Prática, o professor examinador regista as avaliações relativas ao aluno examinado numa ficha/quadro.

Na Prova Prática, o examinando deve estar devidamente equipado com:

- Sapatilhas ou sapatos de ténis;

- Calção e camisola (o fato de treino, pode substituir o calção e a camisola);
- O material desportivo necessário à realização da prova é fornecido pela escola.

Nota – Recomenda-se que o examinando compareça no local da Prova Prática, trinta minutos antes da hora marcada para o seu início, a fim de realizar o respetivo aquecimento.