

Prova de Equivalência à Frequência de

Educação Física

Prova 311 | 2026 – Tipo: Escrita e Prática

12.º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei n.º 55/2018

Informação n.º 3.2026

Data- Escrita: 00/ 00/2026 **Hora:** 00.00

Data- Prática: 00/ 00/ 2026 **Hora:** 00:00

1.ª e 2.ª Fases

APROVADO

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de *Educação Física dos cursos científico-humanísticos* do ensino secundário, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

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 12º ano e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita, com ponderação de 30%, e numa prova prática, com ponderação de 70%, ambas de duração limitada. Nomeadamente:

Conteúdos Prova Escrita:

I - Aptidão Física e Saúde:

- Conceito de aptidão física;
- Conceito de saúde;
- Componentes da aptidão física.

II - Capacidades Motoras:

- Capacidades condicionais e coordenativas.

III - Relação entre exercício físico, recuperação, repouso e alimentação:

- Processo de autorrenovação da matéria viva.

Prova de Equivalência à Frequência de

Educação Física

Prova 311 | 2026 – Tipo: Escrita e Prática

12.º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei n.º 55/2018

Informação n.º 3.2026

Data- Escrita: 00/ 00/2026 **Hora:** 00.00

Data- Prática: 00/ 00/ 2026 **Hora:** 00:00

1.ª e 2.ª Fases

IV - Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas:

- Lesão desportiva: conceito e tipos de lesões;
- Fatores causadores de lesões desportivas;
- Medidas preventivas do aparecimento de lesões.

V - Doping:

- Conceito de doping;
- Classes de substâncias proibidas e seus efeitos.

Conteúdos Prova Prática:

Basquetebol:

- *Passe de peito;
- *Passe picado;
- *Drible de progressão;
- *Drible de proteção;
- *Lançamento em apoio;
- *Lançamento na passada.

Voleibol:

- *Passe de frente;
- *Manchete;
- *Serviço por baixo;
- *Serviço por cima.

Prova de Equivalência à Frequência de

Educação Física

Prova 311 | 2026 – Tipo: Escrita e Prática

12.º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei n.º 55/2018

Informação n.º 3.2026**Data- Escrita:** 00/ 00/2026 **Hora:** 00.00**Data- Prática:** 00/ 00/ 2026 **Hora:** 00:00

1.ª e 2.ª Fases

Badminton:

*Serviço Curto;

*Serviço Longo;

*Posição Fundamental;

*Lob;

*Clear.

*Jogo singulares.

Caracterização da prova**Estrutura da Prova Escrita**

A prova escrita é constituída por cinco grupos de itens. Em cada grupo, existem itens de tipologia diferente (itens de seleção e itens de construção):

Grupo	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Grupo I	Aptidão Física e Saúde	40
Grupo II	Capacidades Motoras	40
Grupo III	Relação entre exercício físico, recuperação, repouso e alimentação	40
Grupo IV	Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas	40
Grupo V	<i>Doping</i>	40

Prova de Equivalência à Frequência de

Educação Física

Prova 311 | 2026 – Tipo: Escrita e Prática

12.º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei n.º 55/2018

Informação n.º 3.2026**Data- Escrita:** 00/ 00/2026 **Hora:** 00.00**Data- Prática:** 00/ 00/ 2026 **Hora:** 00:00

1.ª e 2.ª Fases

Estrutura da Prova Prática

A prova prática é constituída pelas três matérias acima enunciadas. Na modalidade de Basquetebol, avaliam-se seis exercícios critério. Na modalidade de Voleibol, a avaliação é efetuada através da realização de quatro exercícios critério. Em Badminton, é solicitada a realização de três exercícios critérios e um jogo de singulares, sendo avaliada a execução técnica dos diferentes elementos.

Grupo	Modalidade	Cotação (em pontos)
Grupo I	Basquetebol	70
Grupo II	Voleibol	70
Grupo III	Badminton	60

Material autorizado**Prova Escrita:**

Como material de escrita, apenas pode ser usada 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 corretor.

Prova de Equivalência à Frequência de

Educação Física

Prova 311 | 2026 – Tipo: Escrita e Prática

12.º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei n.º 55/2018

Informação n.º 3.2026

Data- Escrita: 00/ 00/2026 **Hora:** 00.00

Data- Prática: 00/ 00/ 2026 **Hora:** 00:00

1.ª e 2.ª Fases

Prova Prática:

O aluno apenas pode usar o equipamento desportivo adequado às modalidades em questão.

Duração

A prova escrita tem a duração de 90 minutos.

A prova prática tem a duração de 90 minutos.

CrITÉRIOS gerais de classificação

Prova 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.

Se for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, só é classificada a resposta que surgir em primeiro lugar.

Prova Prática

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios específicos de classificação apresentados para cada exercício e é expressa por número inteiro. A não execução de exercício implica a atribuição de zero pontos.