

Prova 311

12º ano / Ensino Secundário

Natureza da Prova: escrita ☒ prática ☒ oral ☐

O presente documento visa divulgar as características da **prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física do Ensino Secundário**, a realizar em 2026, nomeadamente:

1. Objeto de avaliação;
2. Características e estrutura;
3. Critérios gerais de classificação;
4. Material;
5. Duração;
6. Cálculo da Nota Final.

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física que têm como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Consideram-se as três áreas de extensão da EF:

- **Atividades Físicas**, onde se incluem as diferentes áreas (Atividades Físicas e Desportivas, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atividades de Exploração da Natureza, Jogos Tradicionais), subáreas (como jogos coletivos, ginástica ou atletismo) e matérias (como voleibol, ginástica de solo, danças sociais);
- **Aptidão Física**, com a demonstração das capacidades físicas com referência ao programa FITescola®;
- **Conhecimentos**, relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

2. Características e estrutura

A prova de equivalência à frequência de Educação Física do Ensino Secundário é constituída por duas componentes, a prova escrita (25% da nota final ou 5 valores) e a prova prática (75% da nota final ou 15 valores).

Ambas deverão refletir uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina e incluem a demonstração/aplicação de conhecimentos e capacidades nas três áreas de extensão da Educação Física – Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

2.1. PROVA ESCRITA

Esta prova é composta por três grupos de itens e é cotada com 200 pontos.

Vale 25% da nota final ou 5 valores.

Alguns dos itens/grupos de itens podem envolver a mobilização de aprendizagens relativas a mais do que uma das matérias do programa.

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência de apresentação das matérias no programa. A prova inclui itens de seleção e itens de construção.

No grupo I, avaliam-se os conhecimentos do examinando no que respeita às Atividades Físicas (matérias), suas determinantes tático-técnicas, normativas e regulamentares.

Cotação: 100 pontos

No grupo II, avaliam-se os conhecimentos do examinando no domínio dos processos de desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física.

Cotação: 40 pontos

No grupo III, avaliam-se as aprendizagens dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.

Cotação: 60 pontos

A estrutura da prova escrita sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Áreas, Conteúdos e Cotação da Prova Escrita

Áreas	Conteúdos	Cotação
Atividades Físicas	6 Matérias SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias) JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) GINÁSTICA OU ATLETISMO (uma matéria) ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO (duas matérias) PATINAGEM – Patinagem, Patinagem Artística, Hóquei em Patins e Corridas de Patins RAQUETAS – Badminton, Ténis e Ténis de Mesa OUTRAS – Atividades de Exploração da Natureza (Orientação), Desportos de Combate (Luta ou Judo), Jogos Tradicionais e Populares ou Natação	100 pontos
Aptidão Física	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Fatores condicionantes de um estilo de vida saudável.	40 pontos
Conhecimentos	Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar 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.	60 pontos
		Total 200 pontos

2.2. PROVA PRÁTICA

Para a realização desta prova o examinando deverá realizar um aquecimento antes do início da mesma, colaborar na montagem e na desmontagem do material, cooperar e respeitar todos os intervenientes e obedecer às regras e normas dos regulamentos das diferentes modalidades.

Esta prova apresenta dois grandes grupos de itens e é cotada com 200 pontos.

Vale 75% da nota final ou 15 valores.

No Grupo I, avalia-se a Aptidão Física (Neuromuscular e Aeróbia) do examinando. Este grupo, que é cotado com 50 pontos, inclui 2 partes (A e B):

A – Avaliação da Aptidão Neuromuscular

Atinge o valor referência de Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola®, para a sua idade e sexo nos testes seguintes:

Testes de Flexibilidade

Teste de Velocidade

Testes de Força

B – Avaliação da Aptidão Aeróbia

Atinge o valor referência de Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola®, para a sua idade e sexo no teste.

No Grupo II, avalia-se a aprendizagem das Atividades Físicas.

Este grupo é cotado com 150 pontos e inclui a avaliação em 6 matérias:

SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias)

E – Jogos Desportivos Coletivos (duas matérias)

Avaliação por conjunto de provas tático-técnicas em exercício critério e/ou situação de jogo reduzido em **duas das seguintes matérias**: Andebol, Basquetebol, Futsal ou Voleibol.

F – Ginástica OU Atletismo (uma matéria)

Prova gímica composta por **uma prova de ginástica de solo e uma prova de ginástica de aparelhos**.

OU

Prova de atletismo composta por **um salto e um lançamento**. Execução conforme regulamento técnico.

G – Atividades rítmicas expressivas (uma matéria) – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais

Prova de atividades rítmicas expressivas constituída pela realização de **composições livres de movimentos e habilidades, com coordenação e fluidez e em sintonia com a música proposta**.

Avaliação por conjunto de provas em duas das seguintes matérias (H, I, J):

H – Patinagem – Patinagem, Patinagem Artística, Hóquei em Patins e Corridas de Patins

Prova em patins, cumprindo as regras de segurança própria, composta pela realização de combinações de deslocamentos e paragens, com coordenação global e fluidez de movimentos.

I – Raquetas – Badminton, Ténis e Ténis de Mesa

Prova de um jogo de raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

J – Outras – Atividades de Exploração da Natureza (Orientação), Desportos de Combate (Luta ou Judo), Jogos Tradicionais e Populares ou Natação.

Realizar Atividade de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.

Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.

Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas solicitadas.

A estrutura da prova prática sintetiza-se no Quadro 2.

Quadro 2 – Áreas, Conteúdos e Cotação da Prova Prática.

Áreas	Conteúdos	Cotação
Aptidão Física	<i>A – Avaliação da Aptidão Neuromuscular – Atinge ZSAF</i> <i>Testes de Flexibilidade</i> <i>Teste de Velocidade</i> <i>Testes de Força</i> <i>B – Avaliação da Aptidão Aeróbia – Atinge ZSAF</i>	5 pontos 5 pontos 20 pontos 20 pontos
Atividades Físicas	<u>SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias)</u> E – Jogos Desportivos Coletivos (30 pontos para cada uma das 2 matérias) F – Ginástica OU Atletismo G – Atividades rítmicas expressivas <u>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO (duas matérias)</u> (20 pontos para cada uma das matérias) H – Patinagem I – Raquetas J – Outras	60 pontos 35 pontos 15 pontos 40 pontos
		Total 200 pontos

3. Critérios gerais de classificação

3.1. PROVA ESCRITA

Na componente escrita da prova, a classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Nas perguntas de itens de seleção (V/F ou escolha múltipla) serão classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada uma opção incorreta ou mais do que uma opção.

Nas perguntas de itens de construção a classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

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: conteúdos corretos e adequados; capacidade de síntese; capacidade de integração de conhecimentos; organização coerente das ideias.

3.2. PROVA PRÁTICA

Na componente prática da prova, a atribuição da classificação pontual referida em cada item dependerá da realização ou não realização das ações previstas no Quadro 2 para cada matéria.

À realização da ação prevista será atribuída a cotação máxima, enquanto a não realização da ação será atribuída a cotação de zero pontos.

A escala de valorização dos elementos técnicos em exercício critério e dos elementos da sequência e respetiva ligação, é a seguinte:

- Executa muito bem – de 18 a 20;
- Executa bem – de 14 a 17;
- Executa de forma satisfatória – de 10 a 13;
- Executa de forma insatisfatória – de 05 a 09;
- Não executa – de 0 a 04.

4. Material

PROVA ESCRITA: O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, 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 PRÁTICA - O examinando apenas pode usar, como material para a prova prática, o equipamento próprio para a prática desportiva definido pela escola no seu regulamento interno/regulamento de Educação Física (sapatilhas, meias, calção, camisola).

Não é permitido o uso de chapéus/gorros, brincos, anéis, pulseiras, fios e relógios.

Caso o aluno não apresente o equipamento desportivo para a realização da prova prática ser-lhe atribuída a classificação de zero pontos.

Para a prova de Natação é obrigatório o uso de chinelos e touca.

5. Duração

A prova tem a duração de 180 minutos, a que correspondem 90 minutos para a prova escrita e 90 minutos para a prova prática.

6. Cálculo da nota final

A prova de equivalência à frequência de Educação Física do Ensino Secundário é constituída por duas componentes, a prova escrita (25% da nota final ou 5 valores) e a prova prática (75% da nota final ou 15 valores).

NOTA FINAL = 25% Prova Escrita + 75% Prova Prática