

---

**INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**2026**

---

**PROVA CÓDIGO 311**

**12º Ano de Escolaridade**

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

---

O presente documento divulga informação relativa à **Prova de Equivalência à Frequência** a realizar em 2026, nomeadamente:

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

# 1. Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos, capacidades e habilidades lecionadas nos respetivos blocos temáticos enunciadas no programa da disciplina de Educação Física.

## Conteúdos e Objetivos

Prova Teórica	
Conteúdos	Objetivos
<b>I - Aptidão Física:</b> - Resistência - Força - Flexibilidade - Velocidade	Identificar e compreender a importância do desenvolvimento das capacidades motoras e da composição corporal;  Compreender os princípios que orientam o desenvolvimento das capacidades motoras e a promoção da saúde;
<b>II - Ética Desportiva</b>	Analisar criticamente aspetos gerais da ética desportiva na participação nas Atividades Desportivas.
<b>III - Modalidades Desportivas Coletivas:</b> - Andebol - Basquetebol - Futebol - Voleibol	Conhecer e valorizar a prática das modalidades como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida;  Conhecer as regras fundamentais de cada modalidade;  Identificar e compreender as componentes críticas das ações técnico-táticas das diferentes modalidades.
<b>IV - Modalidades Desportivas Individuais:</b> - Ginástica: - <i>Ginástica de solo</i> - <i>Ginástica de aparelhos</i> - <i>Ginástica acrobática</i>  - Atletismo: - <i>Corridas</i> - <i>Saltos</i> - <i>Lançamentos</i>	Conhecer e valorizar a prática da Ginástica como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida;  Identificar e compreender os diferentes elementos gímnicos;  Conhecer os diversos aparelhos, as suas funções e o modo de execução das técnicas e as ajudas adequadas a cada tipo de exercício, compreendendo as regras de segurança nas disciplinas da ginástica.  Conhecer e valorizar a prática do Atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida;  Conhecer e identificar as diferentes provas de Atletismo e as suas principais regras.

<b>Prova Prática</b>	
<p style="text-align: center;"><b>I - Modalidades Desportivas Coletivas:</b></p> <p>- Basquetebol</p>	<p>1. Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situação de jogo as seguintes ações:</p> <p>a) Drible de progressão  b) Finta (utilizando uma mudança de direção)  c) Lançamento após paragem  d) Ressalto  e) Drible de proteção  f) Lançamento na passada.</p> <p>2. O aluno, em situação de jogo 2x1, executa as seguintes ações:</p> <p>a) No papel de atacante, aplica a noção de passe e corte, finalizando em superioridade numérica;  b) No papel de defesa, adotando a posição base defensiva, procura impedir o ataque em superioridade numérica.</p>
<p>- Voleibol</p>	<p>1. Realizar com correção e oportunidade em exercícios critério e/ou situação de jogo as seguintes ações:</p> <p>a) Auto-passe.  b) Auto-manchete.  c) Remate, com deslocamento para a rede.</p> <p>2. Realizar, em situação de jogo 2X1, as seguintes ações: a) no papel de atacante, realiza a receção orientada para o passador, dando continuidade à ação ofensiva, finalizando em remate;  b) no papel de passador, distribui uma bola dando continuidade à ação ofensiva;  c) inicia o jogo com serviço por cima.</p>
<p style="text-align: center;"><b>II e III- Modalidades Desportivas Individuais:</b></p> <p>- Ginástica:</p> <p style="padding-left: 20px;">- <i>Ginástica de solo</i></p> <p style="padding-left: 20px;">- <i>Ginástica de aparelhos</i></p>	<p>1. Realizar um esquema de solo com os seguintes elementos obrigatórios:</p> <p>½ pirueta; rolamento à retaguarda com afastamento lateral de membros inferiores; avião; desequilíbrio à retaguarda para posição de vela; ponte; subida a uma perna; roda; apoio facial invertido com rolamento à frente e rodada.</p> <p>2. Realizar no Minitrampolim o Salto de Carpa com MI Afastados.</p>
<p>- Atletismo:</p> <p style="padding-left: 20px;">- <i>Corridas</i></p> <p style="padding-left: 20px;">- <i>Saltos</i></p> <p style="padding-left: 20px;">- <i>Lançamentos</i></p>	<p>1. Realizar uma corrida de velocidade com partida alta (40m).</p> <p>2. Realizar o lançamento do peso de costas com deslize aplicando o regulamento específico.</p> <p>3. Realizar um salto em altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i>.</p>

## 2. Caracterização da prova

A prova de equivalência à frequência tem uma versão e é composta por uma prova teórica e uma prova prática referente aos respetivos blocos temáticos abordados com a seguinte cotação:

<b>Prova Teórica</b>	
<b>Estrutura</b>	<b>Cotações</b>
<b>Grupo I – 30 pontos</b>	
<b>Item 1</b> 3 questões de resposta aberta	10 pontos cada
<b>Grupo II – 10 pontos</b>	
<b>Item 2</b> 1 questão de resposta aberta	10 pontos
<b>Grupo III - 80 pontos</b>	
<b>Item 3</b> 25 afirmações de escolha Verdadeiro ou Falso	25 pontos (1 ponto cada)
<b>Item 4</b> 8 questões de resposta aberta	40 pontos (5 pontos cada)
<b>Item 5</b> 5 questões de resposta de escolha múltipla	15 pontos (3 pontos cada)
<b>Grupo IV - 80 pontos</b>	
<b>Item 6</b> 6 questões de resposta de escolha múltipla	18 pontos (3 pontos cada)
<b>Item 7</b> 7 questões de preenchimento de espaços	14 pontos (2 pontos cada)
<b>Item 8</b> 2 questões de resposta aberta	8 pontos (4 pontos cada)
<b>Item 9</b>	

6 questões de resposta de escolha múltipla	18 pontos (3 pontos cada)
<b>Item 10</b>	
7 questões de preenchimento de espaços	14 pontos (2 pontos cada)
<b>Item 11</b>	
2 questões de resposta aberta	8 pontos (4 pontos cada)
<b>Prova Prática</b>	
<b>I – Desportos Coletivos</b>	<b>100 pontos</b>
2 Modalidades: 4 tarefas motoras	25 pontos cada
<b>II e III– Desportos Individuais</b>	<b>100 pontos</b>
2 Modalidades: 5 tarefas motoras	20 pontos cada

Algumas questões podem envolver a mobilização de aprendizagens relativas a mais do que um tema do programa.

### 3. Material

Para a realização da prova teórica, o examinando necessita de esferográfica de cor azul ou preta.

Para a realização da prova prática será necessário o recurso a equipamento desportivo pessoal adequado à prática desportiva nas diferentes modalidades.

### 4. Duração

A prova tem a duração de 180 minutos (90 minutos prova escrita + 90 minutos prova prática).

### 5. Critérios gerais de classificação

A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

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

O afastamento integral dos aspetos de conteúdo implica que a resposta seja classificada com zero pontos. A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios de correção a seguir indicados:

<b>Prova Teórica</b>	
<b>Estrutura</b>	<b>CrITÉrios de Correção</b>
<b>Grupo I</b>	
<b>Item 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdo correto e adequado (50%);</li> <li>- Organização coerente das ideias (25%);</li> <li>- Capacidade de síntese (25%).</li> </ul>
<b>Grupo II</b>	
<b>Item 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdo correto e adequado (50%);</li> <li>- Organização coerente das ideias (25%);</li> <li>- Capacidade de síntese (25%).</li> </ul>
<b>Grupo III</b>	
<b>Item 3</b>	- Conteúdo correto e adequado (100%);
<b>Item 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdo correto e adequado (50%);</li> <li>- Organização coerente das ideias (25%);</li> <li>- Capacidade de síntese (25%).</li> </ul>
<b>Item 5</b>	- Conteúdo correto e adequado (100%);
<b>Grupo IV</b>	

<b>Item 6</b>	- Conteúdo correto e adequado (100%);
<b>Item 7</b>	- Conteúdo correto e adequado (100%);
<b>Item 8</b>	- Conteúdo correto e adequado (50%); - Organização coerente das ideias (25%); - Capacidade de síntese (25%).
<b>Item 9</b>	- Conteúdo correto e adequado (100%);
<b>Item 10</b>	- Conteúdo correto e adequado (100%);
<b>Item 11</b>	- Conteúdo correto e adequado (50%); - Organização coerente das ideias (25%); - Capacidade de síntese (25%).
<b>Prova Prática</b>	
<b>I – Desportos Coletivos</b>	- Execução correta e adequada das ações motoras - 50%. - Aplicação coerente dos regulamentos - 25%. - Criatividade e capacidade crítica - 25%.
<b>II e III– Desportos Individuais</b>	- Execução correta e adequada das ações motoras - 50%. - Aplicação coerente dos regulamentos - 25%. - Criatividade e capacidade crítica - 25%.

A **prova escrita** tem uma ponderação de **30%** da classificação final e a **prova prática** ponderação de **70%**. A **classificação final** da prova de equivalência à frequência será obtida pelo **somatório dos 30% da prova escrita + 70% da prova prática**.

**Se o aluno se encontrar impossibilitado de realizar a prova prática por motivo de se encontrar de atestado médico, em alternativa, realizará apenas a prova teórica que terá uma ponderação de 100%.**