
INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 311

12.º ano de escolaridade (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho | Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas competências enunciados nas Aprendizagens Essenciais para os 10º, 11º e 12º anos de escolaridade e no Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória.

Esta avaliação sumativa é realizada obrigatoriamente através de uma prova escrita e de uma prova prática.

A classificação final é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas na prova escrita (40%) e na prova prática (60%).

Características e estrutura

a) Prova escrita

A prova é constituída por três grupos, abordando os seguintes conteúdos:

1. Aptidão física e saúde (constituído por item de seleção, com escolha entre respostas verdadeiras e falsas).
Bateria de testes fitescola.
Estilos de vida saudáveis.
Capacidades condicionais.
2. Desportos coletivos (constituído por item de construção, com respostas curtas e restritas).
Basquetebol: regras e gestos técnicos fundamentais.
Voleibol: regras e gestos técnicos fundamentais.
3. Desportos individuais (constituído por item de construção, com respostas curtas e restritas).
Atletismo: regulamento e elementos técnicos fundamentais das diferentes disciplinas do atletismo.
Badminton: gestos técnicos fundamentais e caracterização das técnicas de batimento.

b) Prova prática

A prova é constituída por quatro etapas, abordando os seguintes conteúdos:

1. Basquetebol. Avaliação das componentes críticas da execução do lançamento na passada e dos dribles de progressão e de proteção.
2. Voleibol. Avaliação das componentes críticas da execução do serviço por cima e do passe de dedos.
3. Badminton. Avaliação das componentes críticas da execução do serviço longo e do batimento “clear”.
4. Atletismo. Avaliação das componentes críticas da execução do salto em comprimento.

Critérios gerais de classificação

a) Prova escrita

A classificação a atribuir a cada resposta é expressa por um número inteiro.

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

Nos itens de seleção, qualquer resposta indicada de forma equívoca ou errada, é classificada com zero pontos.

Nos itens de construção de resposta curta e de resposta restrita, é atribuída a classificação de zero pontos a respostas que não correspondam ao solicitado.

b) Prova prática

A avaliação do aluno incidirá sobre a qualidade da execução das componentes críticas de realização das provas propostas, expressa da seguinte forma:

- 0 pontos - Não realiza
- 1 ponto - Realiza com incorreções
- 2 pontos - Realiza bem

Duração

A prova escrita e a prova prática têm a duração de 90 minutos.

Material autorizado

a) Prova escrita

O examinando apenas pode usar na prova, 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.

b) Prova prática

Equipamento habitual das aulas de educação física: calçado de desporto, calção ou calça de fato de treino e camisola.