

Agrupamento de Escolas de Terras de Bouro

Informação – Prova de Equivalência à Frequência – Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ensino Secundário (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

Prova: 311 / 2026

Modalidade da prova: Escrita e prática

Duração da prova: 90 min escrita mais 90 min prática

Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova final de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, do Ensino Secundário, a realizar em 2026 pelos alunos abrangidos pelo Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida. A informação dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

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.

Caracterização da Prova

A prova é constituída por uma componente escrita e prática, com a duração total de 180 minutos (90 minutos escrita e 90 minutos prática). **A prova escrita vale 30% e a prova prática 70%, da nota final.**

O examinando tem de se apresentar com caneta preta ou azul para a componente escrita e devidamente equipado, de acordo com o regulamento específico da disciplina de Educação Física, para a componente prática, **e tem que ter realizado um aquecimento prévio.**

A prova escrita e prática avalia um conjunto de aprendizagens e objetivos desenvolvidos ao longo do Ensino Secundário, e estrutura-se em 6 modalidades, 3 coletivas (Futsal, Basquetebol e Voleibol), 3 individuais (Badminton, Atletismo e Ginástica de Aparelhos e Acrobática).

São objeto de avaliação os conteúdos das seguintes modalidades:

PROVA ESCRITA

- O aluno revela conhecimentos quer como praticante, quer como árbitro, sobre o objetivo do jogo dos Jogos Desportivos Coletivos (Futsal, Basquetebol e Voleibol) e Individuais (Badminton), a função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.

- O aluno revela conhecimentos sobre as especialidades do Atletismo e da Ginástica de Aparelhos e Acrobática, as suas corretas técnicas de execução e o regulamento específico das corridas de resistência e velocidade.

PROVA PRÁTICA

- Nos Jogos Desportivos Coletivos (Futsal, Basquetebol e Voleibol) o aluno escolhe **uma e apenas uma** das três modalidades para ser avaliado. Existem duas situações de avaliação, uma essencialmente técnica e outra, técnico-tática. O aluno deve executar corretamente os elementos técnicos e técnico-táticos solicitados.

- Nos Desportos Individuais o aluno será avaliado na modalidade de Atletismo (corrida da milha), onde deverá obter um resultado que se encontre dentro da Zona Saudável de Aptidão Física; Na modalidade de Ginástica de Aparelhos, o aluno deve realizar o salto de eixo e o salto entre mãos, aplicando os critérios de correção técnica; e na modalidade de Badminton - em situação analítica, executa com oportunidade e cumprindo os critérios de êxito subjacentes, devoluções de direita e esquerda, serviço curto e comprido, clear, lob, drive, remate e amorti.

Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

As duas componentes são cotadas para 200 pontos

- A componente escrita vale **30%** da nota final e a componente prática **70%**.

A fórmula a aplicar será: $Nota\ Exame\ Escrito\ x\ (30\%) + Nota\ Exame\ Prático\ x\ (70\%) / 10 = Nota\ Final$

PROVA ESCRITA

A cotação total da prova é de 200 pontos.

Modalidades	Cotação
Futsal	34 Pontos
Voleibol	34 Pontos
Basquetebol	34 Pontos

Atletismo	32 Pontos
Ginástica	32 Pontos
Badminton	34 Pontos

Critérios gerais de classificação da prova escrita.

- Perguntas de Verdadeiro ou Falso

- Resposta correta: cotação máxima; resposta errada ou sem resposta: **0%**

- Escolha Múltipla

- Opção correta: cotação máxima; opção errada ou sem resposta: **0%**

PROVA PRÁTICA

A cotação total da prova é de 200 pontos.

Modalidades	Cotação
Desportos Coletivos	80 Pontos
Atletismo	40 Pontos
Badminton	40 Pontos
Ginástica	40 Pontos

Material

Prova Escrita

- O aluno deve trazer somente caneta azul ou preta.
- As respostas são dadas no próprio enunciado.

Prova Prática

- O material necessário para a prova prática é o seguinte:

- Equipamento desportivo;
- Futsal: bolas da modalidade e baliza;
- Voleibol: bolas da modalidade, rede e campo delimitado;

- Basquetebol: bolas da modalidade e cestos de basquetebol;
- Badminton: redes, postes, volantes e raquetas da modalidade;
- Atletismo: apito e cronômetro;
- Ginástica: colchões;
- Coletes, sinalizadores e cones.

Nota: Todos os materiais da prova prática serão disponibilizados pelo professor responsável, à exceção do equipamento individual.

Duração

A prova tem a duração de 180 minutos (Escrita 90 minutos + Prática 90 minutos).