

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA ANO LETIVO 2025/2026

ENSINO SECUNDÁRIO

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CÓDIGO 311

MODALIDADE PROVA ESCRITA E PRÁTICA

INTRODUÇÃO:

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.

Realizam a prova os alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho. Deve também ser considerado o Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho, bem como o Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro.

COMPONENTE ESCRITA – PONDERAÇÃO 30%

OBJETO DE AVALIAÇÃO:

A prova tem por referência, as aprendizagens essenciais, o currículo nacional e o programa de Educação Física do Ensino Secundário, nomeadamente as seguintes competências:

- Conhece testes de avaliação da aptidão física;
- Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável;
- Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras;
- Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço;
- Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas;
- Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada;
- Compreende a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos;
- Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações;

Identifica os objetivos dos diferentes Jogos Desportivos Coletivos e Raquetes, relacionando as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e diferentes fases do jogo, de acordo com as regras das diferentes modalidades;

Na Ginástica identifica as destrezas elementares, bem como os critérios de correção técnica, expressão e combinação na realização dos diferentes elementos;

No Atletismo, identifica corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento dos diferentes elementos.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA:

A prova é classificada de 0 a 200 pontos;

Grupo I - Questões de escolha múltipla. Cotação 20 pontos.

Grupo II - Questões de resposta Verdadeiro ou Falso. Cotação 20 pontos.

Grupo III - Questões de resposta simples ou sucinta, que só admitem uma forma possível. Cotação 140 pontos.

Grupo IV - Questões de desenvolvimento. Cotação 20 pontos.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO:

Grupo I e II- Correto ou incorreto.

Grupo III- Clareza da resposta. Conhecimento e aplicação dos conteúdos. Utilização da terminologia técnica adequada.

Grupo IV -Respostas completas. Correção, clareza e objetividade das respostas. Utilização de terminologia adequada.

DURAÇÃO:

A prova tem a duração de 90 minutos.

MATERIAL AUTORIZADO:

Esferográfica azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

COMPONENTE PRÁTICA – PONDERAÇÃO 70%

OBJETO DE AVALIAÇÃO:

A prova tem por referência o currículo nacional e o programa de Educação Física do Ensino Secundário, nomeadamente as seguintes competências:

Realiza ações técnicas com correção nos jogos desportivos coletivos;

Realiza provas de Atletismo cumprindo as exigências técnicas;

Realiza em sequência, com correção técnica e fluidez, destrezas na Ginástica de solo e de aparelhos;

Realiza uma coreografia de elementos com correção e expressividade em ritmos de dança sociais;

Realiza testes da bateria *Fitescola*, atingindo a zona saudável da aptidão física.

