



INFORMAÇÃO - Prova de Exame Final de Equivalência à Frequência

Educação Física

Prova 311 – Prova Prática

maio 2026

12º Ano de Escolaridade (Despacho Normativo nº3/2026, de 23 de fevereiro)

O presente documento visa divulgar as características da prova prática do exame de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física do ensino secundário, a realizar em 2025.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação das aprendizagens essenciais do 10º, 11º e 12º anos.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

Objeto de Avaliação

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, que permite avaliar as aprendizagens e competências passíveis de avaliação, numa prova prática de duração limitada.

Caracterização da Prova

Temas/Conteúdos	Competências Específicas	Estrutura dos itens	Cotação
<p><u>APTIDÃO FÍSICA</u> - Bateria de Testes do Fitescola: a) VV20; b) Extensão de braços; c) Abdominais; d) Senta e Alcança/Ombros; e) Impulsão vertical e horizontal</p> <p><u>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</u> - Futsal e Voleibol ● Conhece/ Identifica, em situação de jogo reduzido e/ou formal, o objetivo e a estrutura do Jogo (marcação de pontos, golos, número de sets etc.), a representação do campo, o número de jogadores e a duração do jogo. ● Realiza com correção e oportunidade, em situação de exercício critério e/ou situação de jogo reduzido ou formal, ações técnico-táticas individuais e coletivas (processo defensivo e ofensivo). ● Conhece/ Identifica, em situação de jogo, as regras básicas/fundamentais e respetivas sanções e/ou aplicações.</p>	<p>a) VV20 ● Resistência;</p> <p>b) Força e Flexibilidade Extensão de braços ● Força Superior</p> <p>Abdominais ● Força Média;</p> <p>Senta e Alcança/Ombros ● Flexibilidade dos Membros Inferiores e Superiores;</p> <p>Impulsão Vertical e Horizontal ● Força Inferior</p> <p>- Futsal ● Recepção ativa e Enquadramento ofensivo ● Passe/ recepção ● Condução da bola ● Drible/ fintas ● Remate ● Desmarcação/ Combinações táticas ● Ações tático-técnicas como atacante com e sem bola ● Enquadramento defensivo/ Atitude defensiva ● Posição defensiva básica ● Defesa/ Marcação ao atacante com e sem bola</p> <p>- Voleibol ● Atitude base e deslocamentos ● Passe alto de frente ● Manchete ● Amorti/ Passe colocado ● Remate ● Bloco ● Serviço p/ baixo/ p/ cima</p>	<p>Grupo I (7 exercícios de desempenho/ execução prática)</p> <p>Grupo II (exercícios de desempenho/ execução prática)</p> <p>Futsal: 3 exercícios</p> <p>Voleibol: 3 exercícios</p>	<p>Grupo I (70 pontos) a) 40p b) 30p</p> <p>Grupo II (80 pontos) Futsal (40 pontos): a) 10p b) 10p c) 20p</p> <p>Voleibol (40 pontos): a) 10p b) 10p c) 20p</p>

<p><u>DESPORTOS INDIVIDUAIS</u></p> <p>- Ginástica de Solo</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identifica o material gímico, a sua forma de transporte e as condições de segurança indispensáveis para a realização da atividade. Colabora na preparação, arrumação e preservação do material. ● No solo realiza com elevado nível de correção, em situação de exercício e/ ou sequência gímnica, rolamentos, apoios, uma posição de equilíbrio e elementos de ligação. ● Conhece e aplica as ajudas e correções das habilidades e/ou destrezas gímnicas solicitadas. <p>Raquetas - Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Conhece/ Identifica em situação de jogo, o objetivo do jogo, representação do campo, estrutura do jogo (singulares, pares, sistema de pontuação) e número de jogadores. ● Realiza, em situação de jogo, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. ● Conhece/ Identifica, em situação de jogo, as regras básicas/fundamentais e respetivas sanções e/ou aplicações 	<p>● Ocupação racional do espaço</p> <p>- Ginástica de Solo Sequência de habilidades no solo com as destrezas referidas e elementos de ligação.</p> <p>Rolamentos: Cambalhota à frente, Cambalhota à retaguarda (pernas afastadas ou unidas)</p> <p>Apoios: Roda, Apoio facial invertido (pino de braços) com ou sem ajuda</p> <p>Posições de equilíbrio/flexibilidade (2): Avião, Ponte/Espargata</p> <p>- Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pega da raqueta e do volante ● Atitude/Posição base e Deslocamentos <p>Batimentos por cima da cabeça:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Clear ● Remate ou Smash ● Amorti alto <p>Batimentos ao lado do corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Drive à direita ● Drive à esquerda <p>Batimentos abaixo da cintura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Serviço curto e comprido ● Lob ● Amorti baixo 	<p>Grupo III</p> <p>(6 elementos num exercício de desempenho/ execução prática)</p> <p>Solo: 1 exercício</p> <p>Badminton: 2 exercícios (2 exercícios de desempenho/ execução prática)</p> <p>a) Execução das técnicas em situação analítica</p> <p>b) Execução das técnicas em situação de jogo.</p>	<p>Grupo III (50 pontos)</p> <p>Solo (25 pontos):</p> <p>Badminton (25 pontos):</p> <p>a) 10p</p> <p>b) 15p</p>
--	---	--	--

Material

Os alunos devem apresentar-se equipados adequadamente para a prática de atividade física: t-shirt, calções ou calças de fato de treino, meias e ténis.

Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

Crítérios Gerais de Classificação

. A prova prática tem uma ponderação de 70% na classificação final do aluno e é cotada em 200 pontos, sendo posteriormente a respectiva classificação convertida numa escala de 0 a 20 valores.

. O aluno para cada uma das matérias e respetivos objetivos será avaliado através de observação direta, por um júri constituído por professores do Subdepartamento de Educação Física, sendo o seu registo efetuado numa grelha de observação.

. Cada "exercício prático" (alínea) pode contemplar um ou mais objectivos e a sua avaliação é realizada de acordo com os descritores apresentados na tabela em baixo. As classificações atribuídas são convertidas na pontuação correspondente segundo a respetiva cotação (folha de cálculo Excel).

Níveis de desempenho	Descritores
1	Não executa
2	Executa com dificuldades significativas
3	Executa com algumas dificuldades
4	Executa com correção
5	Executa com correção e facilidade/ fluidez

. Os critérios de correção terão em consideração as competências para cada uma das Categorias da disciplina apresentadas (A - Jogos Desportivos Coletivos; B - Ginástica; F - Raquetas), tendo em conta o domínio das componentes críticas de cada técnica e/ou destreza e dos comportamentos técnico-táticos elementares nas situações de jogo.

. O grau de desempenho das capacidades motoras condicionais e coordenativas está associado à execução/ realização de todos os exercícios/ sequências gímnicas/ situações de jogo, pelo que será igualmente considerado, bem como o empenho e iniciativa do aluno.

. No que diz respeito aos Testes de Aptidão Física, a referência para o sucesso será a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) para os respetivos género e idade em cada um dos testes.