

**INFORMAÇÃO**

Prova de

Equivalência à Frequência

Data: Maio de 2026

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

Educação Física

Prova 311 | 2026

12.º Ano de Escolaridade

1. Introdução

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência da disciplina, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelas Aprendizagens Essenciais, em adequação ao nível de ensino a que dizem respeito.

2. Objeto da avaliação**I – Componente Teórica****Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Futsal, Basquetebol, Voleibol):**

- Regulamento específico da modalidade;
- Princípios técnico táticos do jogo;
- Princípios de execução das ações técnico-táticas.

Ginástica no Solo e de Aparelhos:

- Características da modalidade;
- Princípios de execução das ajudas aos elementos gímnicos no solo, minitrampolim e boque/plinto;
- Princípios de execução (componentes críticas).
 - Solo - sequência de elementos gímnicos, (rolamentos, apoio facial invertido, roda, posições de equilíbrio e flexibilidade e elementos de ligação).
 - Minitrampolim - saltos: extensão (vela), engrupado, carpa com afastamento dos membros inferiores e pirueta.
 - Boque e Plinto - saltos: eixo e entre mãos.

Atletismo:

- Características da modalidade;
- Princípios de execução (componentes críticas).
 - Corridas de velocidade planas e com barreiras;
 - Saltos: comprimento e/ou altura.

Aptidão Física:

- Aptidão aeróbia e a aptidão neuromuscular

II – Componente Prática

- **Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Futsal, Basquetebol, Voleibol):**

Andebol:

- Ações técnico-táticas ofensivas: passar, receber, driblar, rematar, fintar, mudar de direção, criar linhas de passe;
- Ações técnico-táticas defensivas: enquadramento e deslocamentos defensivos;
- Princípios ofensivos e defensivos do Jogo.

Futsal:

- Ações técnico-táticas ofensivas: passar, receber, receber e controlar a bola, conduzir a bola, driblar, fintar, rematar, criar linhas de passe;
- Ações técnico-táticas defensivas: marcação;
- Princípios ofensivos e defensivos do Jogo.

Basquetebol:

- Ações técnico-táticas ofensivas: driblar, passar, receber, lançar, ressaltar;
- Ações técnico-táticas defensivas: posição defensiva base, deslocamentos defensivos, defesa ao portador da bola;
- Princípios ofensivos e defensivos do Jogo.

Voleibol:

- Ações técnico-táticas ofensivas: passar alto de frente, receber em manchete, servir por baixo, servir por cima, rematar;
- Ações técnico-táticas defensivas: posição defensiva base e deslocamentos defensivos;
- Princípios ofensivos e defensivos do jogo.

• Ginástica no Solo e de Aparelhos:Solo:

- Rolamentos;
- Apoio facial invertido (pino);
- Roda
- Posições de equilíbrio;
- Posições de flexibilidade;
- Elementos de ligação.

Minitrampolim:

- Salto em extensão (vela);
- Salto engrupado;
- Salto de carpa com afastamento dos membros inferiores;
- Pirueta.

Boque e Plinto:

- Salto de eixo;
- Salto entre mãos.

• Atletismo:

- Corridas de velocidade planas e com barreiras;
- Saltos em comprimento e/ou altura.

• Aptidão Física:

- Aptidão aeróbia
- Aptidão Neuromuscular

3. Caracterização da prova

I – Componente Teórica

A componente Teórica caracteriza-se por uma **prova escrita** que inclui itens de seleção e itens de construção, de acordo com a seguinte tipologia:

- **Itens de Seleção:**
 - Verdadeiro ou Falso;
 - Escolha múltipla.
- **Itens de Construção:**
 - Resposta de composição curta;
 - Resposta de composição estrita.
- **Cotações:**
 - Itens de seleção = 100 Pontos.
 - Itens de construção = 100 Pontos.
- **Cotação Total = 200 pontos.**

II – Componente Prática

Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Futsal, Basquetebol, Voleibol):

- Exercícios critério;
- Situação de jogo reduzido.

Ginástica no Solo e de Aparelhos:**Ginástica:**

- Sequência de elementos gímnicos no solo;
- Exercícios critério.

Atletismo:

- Exercícios critério.

Aptidão Física:

- Testes fitescola.

Cotações

- Jogos Desportivos Coletivos = 90 pontos.
- Ginástica = 45 pontos.
- Atletismo = 45 pontos.
- Aptidão Física = 20 Pontos.

Cotação Total = 200 pontos.

4. Critérios gerais de classificação

I – Componente Teórica (CT):**Itens de Seleção:**

- O aluno deverá assinalar corretamente se cada uma das afirmações é verdadeira ou falsa;
- O aluno deverá optar e assinalar corretamente e inequivocamente uma só opção;

Itens de Construção:

- O aluno deverá construir a sua resposta com correção linguística e correção no seu conteúdo.

II – Componente Prática (CP):

- Nível de execução das ações motoras, em conformidade com os padrões técnicos e táticos e com as Aprendizagens Essenciais;
- Nível de conhecimento e cumprimento dos regulamentos específicos de cada modalidade e das Aprendizagens Essenciais

CLASSIFICAÇÃO FINAL DA PROVA DE EXAME DE EDUCAÇÃO FÍSICA = 0,3xCT + 0,7xCP

5. Material

I – Componente Teórica

- Os alunos apenas podem usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta;
- Não é permitido o uso de corretor.

I – Componente Prática

O examinando deverá apresentar-se na prova da componente prática devidamente equipado, nomeadamente:

- T-shirt e calções;
- Sapatilhas;

Sabrinhas de Ginástica.

6. Duração

A duração da Prova Escrita da **Componente Teórica** será de **90 minutos**

A duração da Prova da **Componente Prática** será de **90 minutos**