



INFORMAÇÃO-PROVA

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROVA A NÍVEL DE ESCOLA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

2026

Prova 311

Ensino Secundário

LEGISLAÇÃO:

Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro

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

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

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência os conteúdos/objetivos comuns ao programa de Educação Física do ensino secundário em vigor no corrente ano letivo.

2. Caracterização da prova

A prova está dividida em duas partes:

- Parte I, prova escrita;
- Parte II, prova prática.

A prova escrita apresenta 7 grupos:

Grupo I - Exercício e saúde;

Grupo II – Andebol;

Grupo III – Futsal;



Grupo IV – Basquetebol;

Grupo V – Voleibol;

Grupo VI – Atletismo;

Grupo VI – Ginástica.

Os grupos apresentam questões de verdadeiro/falso, de escolha múltipla, de resposta curta e de resposta extensa.

A prova prática apresenta 4 grupos:

Grupo I – Atletismo;

Grupo II – Jogos Desportivos Coletivos;

Grupo III – Ginástica no Solo e Ginástica de Aparelhos;

Grupo IV – Aptidão Física

No Grupo I avalia-se os gestos técnicos segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares e a técnica regulamentar da corrida de barreiras;

No Grupo II avalia-se com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, aplicando as regras dos Jogos Desportivos Coletivos escolhidos pelo aluno;

No Grupo III avalia-se uma sequência de Ginástica no Solo com os elementos técnicos exigidos, com harmonia e graciosidade, bem como com as exigências elementares da realização do salto ao eixo no plinto.

No Grupo IV avalia-se se o aluno alcança ou não a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF);

3. Critérios gerais 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 são cotadas de 0 a 200 pontos, sendo a classificação expressa na escala de 0 a 20 valores, arredondada às unidades.

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



Parte I – Escrita

Itens de Construção (resposta curta e resposta extensa)

Nos itens de resposta curta a classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.

A resposta pode resumir-se, por exemplo, a uma palavra, a uma expressão, a uma frase, ou a um número.

Nos itens de resposta extensa solicita-se uma resposta com maior extensão do que a solicitada pelos itens de resposta curta, podendo essa resposta ser orientada por um conjunto de instruções de realização.

Itens de Seleção (resposta verdadeiro e falso e escolha-múltipla) A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.

O afastamento integral dos aspetos de conteúdo implica que a resposta seja classificada com zero pontos.

Parte II – Prática

Itens de Execução:

Aptidão Física - A classificação é atribuída de acordo com as Tabelas de Referência constantes no manual de aplicação de testes do Fitescola, sendo atribuída a pontuação máxima apenas quando o resultado do aluno se situa na Zona Saudável de Aptidão Física, tendo em conta a sua idade e sexo.

Atletismo, Jogos Desportivos Coletivos e Ginástica no Solo - A classificação é atribuída de acordo com a demonstração/aplicação de ações motoras que se traduzam nos elementos técnicos solicitados e apresentados. Os critérios de classificação das execuções técnicas apresentam-se organizados por níveis de desempenho, sendo valorizadas a correção e a eficácia na sua realização. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação, a saber:

- 5 pontos - executa com correção e sem dificuldade;
- 4 pontos - executa com alguma correção e facilidade;
- 3 pontos - executa de forma satisfatória, mas com algumas dificuldades;
- 2 pontos - executa parcialmente, mas com algumas dificuldades e incorreções;
- 1 pontos - executa parcialmente, mas com muitas dificuldades e grandes incorreções;
- 0 pontos - não executa.

Se permanecerem dúvidas quanto à pontuação a atribuir, deve-se optar pela pontuação mais elevada de entre as duas tidas em consideração. Nos itens de sequencialidade, a cotação máxima de cada item só é atribuída às execuções cujo elemento técnico apresentado seja fluido e harmonioso e esteja integralmente correto.



De acordo com o Despacho normativo n.º 3-A/2020, de 5 de março, a percentagem a atribuir a cada uma das componentes da prova traduz-se da seguinte forma: 30% para a componente escrita e 70% para a componente prática.

4. Duração

180 minutos (Prova Escrita 90 minutos + Prova Prática 90 minutos)

5. Material

Parte I – Escrita

O aluno realiza a prova no enunciado, apenas podendo usar como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Parte II – Prática

O aluno deve ser portador do material necessário para a realização prática de uma aula de Educação Física, tendo ainda em conta a especificidade da modalidade em que irá ser avaliado.