



# REPÚBLICA PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO

Ano letivo 2025-2026

Ensino Secundário - 1ª e 2ª Fase

Disciplina de *Educação Física 311*

## Informação Prova de Equivalência à Frequência

### 1. Introdução

O presente documento tem como objetivo informar sobre as características da prova de Equivalência à Frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física (311), a realizar pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, considerando o Despacho Normativo nº 3/2026 de 23 de fevereiro de 2026 que determina a aprovação do Regulamento das Provas de Avaliação Externa e das Provas de Equivalência à Frequência dos Ensinos Básico e Secundário para o ano letivo 2025/2026. A prova tem como referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do Ensino Secundário e o livro adotado pelo AECCB para este grau de ensino – 3-2-1- Educação Física 10.º, 11.º e 12.º anos da Porto Editores.

A classificação final da prova de Equivalência à Frequência é atribuída após a ponderação de 30% da componente teórica e 70% da componente prática.

### 2. Objecto de avaliação

#### PROVA ESCRITA

A prova é constituída por III grupos de itens relacionados com o domínio de conhecimentos, o domínio da aptidão física e o domínio das atividades físicas:

#### Conhecimentos:

- Algoritmo do Suporte Básico de Vida: saber realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorespiratória, no contexto da atividades físicas ou outro, e interpretá-lo como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva. 30 pontos

- Lesões desportivas: conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização da atividade física em segurança. 30 pontos

- Carga de treino e processos adaptativos: conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, dosando a intensidade e duração do esforço, respeitando os princípios básicos do treino. 30 pontos

- Violência no Desporto vs, Espírito Desportivo: Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação das Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros. 30 pontos

#### Aptidão Física e Saúde

- Desenvolvimento das Capacidades Motora.
- Aptidão física relacionada com a saúde.
- Aptidão neuromuscular: força muscular, resistência, velocidade, agilidade e flexibilidade. 30 pontos

#### Atividades Físicas Desportivas

- Análise e interpretação das técnicas e dos regulamentos das modalidades de voleibol, Ténis e Atletismo. 50 pontos

TOTAL: 200 Pontos

#### PROVA PRÁTICA

Atletismo 50 pontos

- Prova de velocidade de 40 metros.

- Conseguir realizar um triplo-salto respeitando as seguintes determinantes técnicas: executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos;

- Conseguir realizar o lançamento do peso respeitando as seguintes determinantes técnicas: lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco

Bateria de Testes Fitescola 50 pontos

- Atingir os resultados estabelecidos a nível nacional da flexibilidade, força inferior e teste do Vai vem

Voleibol 100 pontos

- Proporcionar ao aluno a possibilidade de demonstrar através de várias ações técnico-táticas, individualmente, em situação analítica.

Ténis

- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares.

TOTAL: 200 pontos

### 3. Caracterização da prova

#### PROVA ESCRITA:

A prova contém conjuntos de itens de suporte de informação que podem ser apresentados sob a forma de textos, gráficos, figuras ou quadros.

A prova inclui itens de resposta:

- \* curta
- \* associação
- \* extensa
- \* escolha múltipla
- \* verdadeiro / falso

#### PROVA PRÁTICA:

\* Atletismo realiza o triplo-salto com as componentes técnicas assinaladas (três ensaios), o lançamento do peso, com as componentes técnicas assinaladas (3 ensaios) e uma prova de velocidade de 40 metros.

\* Realiza os testes de Fitescola - flexibilidade, Força inferior e Vai vem .

\* Realiza exercícios técnico-táticos específicos do Voleibol.

\* Realiza exercícios técnicos específicos do Ténis.

### 4. Critérios de classificação

#### PROVA ESCRITA

Na correção da prova serão valorizados os seguintes aspetos:

1. Utilização de uma escrita clara e rigorosa.
2. Utilizar a terminologia específica da disciplina.
3. Ser claro e objetivo na exposição de conceitos, descrições ou argumentos.
4. Todas as respostas ilegíveis ou não identificadas será atribuída a classificação de zero pontos.
5. No caso de engano, a resposta deve ser riscada e corrigido à frente, de modo bem legível.

6. Às respostas de conteúdos contraditórios ou ambíguos será atribuída a cotação de zero pontos.
7. Nos itens de verdadeiro / falso serão anuladas as respostas que indiquem mais do que uma opção como verdadeira ou falsa.
8. Nos itens de escolha múltipla, onde é pedida apenas uma opção, se a resposta contiver mais do que uma opção será atribuída a classificação de zero pontos.
9. Nos itens de resposta curta, caso a resposta contenha elementos que excedam o solicitado, só são considerados para efeitos de classificação os elementos que satisfaçam o que é pedido. Contudo, se os elementos em excesso se revelarem contraditórios com os solicitados, será atribuída a classificação de zero pontos.
10. Nos itens de resposta extensa, o examinando deve aplicar a capacidade de síntese, sem prejuízo da referência aos conteúdos considerados determinantes.

#### PROVA PRÁTICA

As competências da componente prática serão avaliadas, individual e presencialmente, de acordo com o desempenho do aluno e com o grau de conhecimento demonstrado sobre os fundamentos técnico-táticos e os regulamentos.

#### DESPORTOS INDIVIDUAIS:

No Atletismo e no Ténis, o aluno será avaliado tendo em conta:

- A competência de execução técnica;
- As marcas alcançadas;
- O conhecimento do regulamento específico de cada uma das disciplinas técnicas propostas nesta prova.

#### DESPORTO COLETIVO:

Nos desportos: o aluno será avaliado tendo em consideração os seguintes aspetos:

- A competência de execução técnica;
- O domínio dos fundamentos técnico-táticos;
- Os conhecimentos evidenciados sobre a modalidade, de acordo com a sua especificidade.

#### APTIDÃO FÍSICA

- Nos testes de Aptidão Física, o aluno será avaliado de acordo com os valores estabelecidos para os testes de Fitescola utilizando a tabela de referência da escola.

### 5. Material

PROVA ESCRITA: caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta. Não é permitido o uso de lápis, borracha ou corretor na folha de resposta.

PROVA PRÁTICA: Equipamento desportivo adequado + garrafa de água.

### 6. Duração

PROVA ESCRITA: 90 minutos.

PROVA PRÁTICA: 90 minutos.