



INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LETIVO 2025/2026

PROVA PRÁTICA

Ensino Secundário

Código:311

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

3 Páginas

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova de Equivalência à Frequência do Ensino Secundário da disciplina de Educação Física a realizar em 2026.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor e do Programa da disciplina.

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

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura da prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

2. Objeto de avaliação

A prova de exame tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais, com as adaptações introduzidas pelo grupo de Educação Física, com as decisões estratégicas para cumprimento dos programas tendo em conta a realidade dos recursos humanos, materiais e organizacionais da Escola Secundária de Lagoa.

A prova permite avaliar competências passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada e os conteúdos a elas associados, no âmbito do Programa adaptado da disciplina, com uma classificação de 70 por cento em relação à classificação final.

3. Caracterização da prova

Constituem objeto de avaliação, na prova, as aprendizagens a seguir especificadas:

- **ATLETISMO (15 pontos por disciplina – total 45 pontos)**
 - a) Salto em comprimento;
 - b) Lançamento do dardo;
 - c) Corrida de velocidade (40m).

- **ANDEBOL (15 pontos por ação técnica – total 60 pontos)**

Sequência de gestos técnicos em percurso:

- a) Drible;
- b) Passe;
- c) Recepção;
- d) Remate em apoio.

- **FUTSAL (10 pontos por ação técnica – total 50 pontos)**

Sequência de gestos técnicos em percurso:

- a) Condução de bola;
- b) Passe;
- c) Recepção;
- d) Finta;
- e) Remate.

- **VOLEIBOL (15 pontos por ação técnica – total 45 pontos)**

Sequência de gestos técnicos em exercício critério:

- a) Serviço por baixo;
- b) Passe alto de frente;
- c) Manchete.

Em relação às características e estrutura da prova, esta é constituída por quatro blocos, sendo que os itens a serem observados resultam na execução de habilidades motoras, na execução clara de gestos técnicos em situação de exercícios critério e exercícios em forma de circuito.

Quadro 1

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Execução habilidade motora	15	De 0 a 10 e 15
Exercícios em forma de percurso	2	De 0 a 50 e 60

4. Critérios gerais de classificação da prova

A classificação a atribuir a cada execução resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

Resulta do conhecimento das regras das diferentes modalidades e na realização com segurança, fluidez e correção os critérios de êxito dos diferentes gestos tático-técnicos.

5. Material

- ✓ Instalações Desportivas e Grelhas de avaliação.
- ✓ Atletismo
- ✓ Cronómetro, dardos (200 gr a 600 gr), cones, blocos de partida e fita métrica.

- ✓ Andebol
- ✓ Bolas, cones, campo, balizas.
- ✓ Futsal
- ✓ Bolas, cones, campo, balizas.
- ✓ Voleibol
- ✓ Bolas, rede, campo, postes.

O aluno tem de se apresentar com vestuário e calçado próprio para a prática de exercício físico em condições de higiene e segurança.

6. Duração

O tempo de prova é de 90 minutos.

Lagoa, 6 de maio de 2026

Aprovado em Conselho Pedagógico