

12.05.2026

informação-prova
de equivalência à frequência
311 EDUCAÇÃO FÍSICA
PROVA ESCRITA e PROVA PRÁTICA
12.ºano de escolaridade (trienal)
2026

Despacho Normativo 3/2026, de 23 de fevereiro

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO:

PROVA ESCRITA

OBJETIVOS:

- . Identificar e explicar as capacidades coordenativas e condicionais.
- . Identificar os testes de aptidão física utilizados na nossa escola.
- . Compreender os benefícios da atividade física na saúde mental e física das pessoas.
- . Identificar e explicar os Fatores que condicionam um estilo de vida saudável.
- . Conhecer os fatores que condicionam o desenvolvimento ou manutenção da forma física.
- . Identificar os objetivos do treino e conhecer os seus princípios.
- . Conhecer os cuidados a ter na prática de atividades físicas e desportivas.
- . Compreender os conteúdos dos regulamentos das atividades físicas propostas: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Badminton, Salto em Comprimento, salto em altura e Lançamento do Peso e interpretar a aplicação das principais regras.
- . Conhecer e interpretar os fundamentos técnico-táticos do jogo das modalidades desportivas: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol e Badminton.
- . Conhecer e interpretar os fundamentos técnicos do Lançamento do Peso.
- . Conhecer e interpretar os fundamentos técnicos do Salto em Comprimento e em Altura.
- . Conhecer e interpretar os fundamentos técnicos dos elementos constituintes da Ginástica de Solo (Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados; Rolamento à retaguarda com os membros inferiores estendidos unidos; Apoio facial invertido; Roda; Rodada; salto de mãos e posições de flexibilidade).

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- . Processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física.
- . Aptidão Física e Saúde: Significado da Aptidão Física e de saúde; componentes da Aptidão Física.
- . Estilos de vida: benefícios da atividade física na saúde; meio ambiente; alimentação; tabaco; álcool; acidentes.
- . Capacidades motoras: capacidades condicionais e coordenativas.
- . Mecanismos de adaptação ao exercício físico: processos de autorrenovação, treino, princípios do treino.
- . Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.

Andebol

Principais regras do jogo.

Pressupostos técnico-táticos do jogo de Andebol.

Badminton

Principais regras do jogo.

Componentes críticas dos seguintes gestos técnicos: Pega da raquete; Drive; Lob; Clear; Remate; Amortie; Encoste; Serviço curto e longo.

Jogo de singulares.

Basquetebol

Principais regras do jogo.

Pressupostos técnico-táticos do jogo de Basquetebol.

Futebol

Principais regras do jogo.

Princípios gerais do jogo e princípios específicos da defesa e do ataque. Pressupostos técnico-táticos do jogo de Futebol.

Voleibol

Principais regras do jogo.

Pressupostos técnico-táticos do jogo de Voleibol.

Atletismo

Pressupostos técnicos do Lançamento do Peso e Salto em Comprimento.

Regulamentos Técnicos.

Ginástica de Solo

Pressupostos técnicos dos elementos constituintes da ginástica de solo: Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados; Rolamento à retaguarda com os membros inferiores estendidos unidos; Apoio facial invertido; Roda; Rodada; salto de mãos e posições de flexibilidade. Regulamento técnico.

PROVA PRÁTICA

OBJETIVOS:

. Demonstrar domínio e eficácia dos fundamentos táticos e técnicos das atividades físicas propostas:

Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Badminton, Salto em Comprimento, Lançamento do Peso e Ginástica de solo.

. Demonstrar que se encontra na zona saudável de aptidão física.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Aptidão de Resistência Cardiovascular

Teste de força e Resistência superior e intermédio

Teste de senta e alcança

Andebol

Passe de ombro, passe picado; de pulso; drible de progressão; remate em suspensão antecedido de três passos 1X1 – princípios ofensivos; fintas com bola 2X2 – princípios ofensivos e defensivos.

Badminton

Drive; Lob; Clear; Remate; Amortie; Encosto; Serviço curto e longo.

Jogo de singulares – deslocamentos; utilização adequada dos fundamentos consoante a posição do adversário no terreno de jogo e as trajetórias desses diferentes batimentos.

Basquetebol

Paragens a 1 e a 2 tempos; rotações; passe de peito, direto e picado; drible de progressão e de proteção; lançamento na passada e em salto; cortes diretos e com mudanças de direção para a bola e para o cesto; 1X1 / 3X3 – princípios ofensivos e defensivos.

Futebol

Passe/receção; remate e condução de bola; drible; controlo da bola

1X1 – fintas com a bola

2X2 – princípios ofensivos e defensivos.

Voleibol

Passe de frente e de costas; manchete; remate em suspensão; bloco; serviço tipo ténis.

2X2 / 3X3 – dispositivo de receção ao serviço; defesa ao ataque contrário; funções ofensivas e defensivas dos jogadores.

Atletismo

Lançamento do Peso.

Salto em Comprimento (salto na passada).

Ginástica de Solo

Sequência gímnica: Posição de equilíbrio; rodada; rolamento à retaguarda com os membros inferiores estendidos unidos; apoio facial invertido seguido de rolamento à frente; roda; salto de mãos; Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados; posição de flexibilidade.

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA:

PROVA ESCRITA

A prova consta de três Partes:

Parte 1 - 70 pontos Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

Parte 2 - 70 pontos Desportos coletivos
- com três grupos de questões.

Parte 3 - 60 pontos

Desportos Individuais – com dois grupos de questões.

Esta prova é cotada de **0 a 200 pontos**, sendo a classificação de 0 a 20 valores. A cotação atribuída a cada questão constará no final do enunciado da prova.

PROVA PRÁTICA

. Exercícios critério de cada um dos fundamentos.

-
- . Na prova prática os alunos serão examinados em duas modalidades coletivas à escolha do aluno (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol) e uma modalidade individual (Atletismo ou Ginástica de Solo), no Badminton e aptidão física.
 - . A classificação desta prova é a média das classificações das 5 avaliações.
 - . Cada modalidade é cotada com 200 pontos.
 - . A cotação atribuída a cada fundamento será apresentada no momento da prova.
-

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO:

PROVA ESCRITA

Organização coerente das ideias e dos conceitos apresentados; Capacidade de síntese; Objetividade nas respostas; Não será atribuída qualquer pontuação a respostas cujo conteúdo seja inadequado.

PROVA PRÁTICA

De acordo com a perfeição, velocidade de execução e eficácia dos gestos. Na aptidão física é usada a tabela do Fitnessgram adaptada pela escola.

4. MATERIAL A UTILIZAR:

PROVA ESCRITA

Caneta de cor azul ou preta indelével.

PROVA PRÁTICA

Equipamento adequado à realização de uma aula de Educação Física.

5. TIPO E DURAÇÃO:

TIPO DE PROVA: Escrita + Prática (EP).

DURAÇÃO DA PROVA escrita: 90 minutos **E DA PROVA prática:** 90 (+30*) minutos.

***Tolerância de 30 minutos** para os alunos abrangidos pelo Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de março (cursos tecnológicos) - cf QUADRO X, anexo ao Despacho Normativo 1-A/2017, de 10.02