

---

**PROVA 311**

---

12º Ano de Escolaridade (Despacho Normativo 3/2026, de 23 de fevereiro)

---

### **Introdução**

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de Educação Física do 12º ano, nomeadamente:

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

### **1. Objeto de avaliação**

A prova tem como referência o programa da disciplina em vigor e é constituída por uma prova escrita e outra prática.

A prova escrita avalia os conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física, os conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas, os conhecimentos relativos aos objetivos e às ações técnico-táticas e os conhecimentos relativos às regras das várias modalidades. O suporte teórico de apoio consta do manual adotado pelo Grupo de Educação Física, para o ensino secundário (“Fair Play” – 10º /11º /12º anos, Texto Editora/Leya).

A prova prática permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos enquadrados em domínios do programa da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada. A prova avalia os conhecimentos e aptidões nas matérias dos Desportos Coletivos (Andebol/Basquetebol/Futsal/Voleibol) e dos Desportos Individuais (Atletismo e Ginástica de Solo).

A prova permite avaliar o grau de cumprimento/desempenho de acordo com os critérios gerais de classificação descritos no ponto 3, devendo, o aluno, para isso desempenhar com oportunidade e correção, as ações solicitadas.

## 2. Caracterização da prova

A prova é constituída por uma prova escrita e outra prática, ambas com 90 minutos de duração, e uma cotação de 200 pontos em cada uma das provas.

O peso relativo de cada uma das Provas é de 70% para a componente prática e de 30% para a componente escrita, de acordo com a legislação em vigor.

### Prova Escrita

A prova escrita é constituída por quatro grupos de questões, coincidindo com os conteúdos referenciados.

No grupo I, avaliam-se os conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física - Cotação: 50 pontos;

No grupo II, avaliam-se os conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas - Cotação: 50 pontos;

No grupo III, avaliam-se os conhecimentos relativos aos objetivos e às ações técnico-táticas das várias modalidades - Cotação: 50 pontos;

No grupo IV, avaliam-se os conhecimentos relativos às regras fundamentais das várias modalidades - Cotação: 50 pontos.

A estrutura da **prova escrita** sintetiza-se no seguinte quadro:

<b>APRENDIZAGENS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>COTAÇÃO</b>
Processos de desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física (6 questões de resposta)	<b>Grupo I</b> _ Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica fatores associados a um estilo de vida saudável; _ Conhece e identifica os princípios	50 Pontos

aberta)	fundamentais do treino das capacidades motoras; _ Conhece e identifica fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas; _ Diferencia as diferentes capacidades motoras.	
Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas (4 questões de resposta aberta)	<b>Grupo II</b> _ Identifica aspetos da dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; _ Distingue Desporto e Educação Física; _ Identifica fenómenos associados a limitações de prática das atividades físicas no contexto social e individual.	50 Pontos
Ações técnico-táticas das várias modalidades (10 questões de resposta curta)	<b>Grupo III</b> _ Identifica as principais ações técnico-táticas das modalidades do Programa de EF (Ginástica, Atletismo, Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol).	50 Pontos
Regras das várias modalidades (10 afirmações de escolha de Verdadeiro ou Falso)	<b>Grupo IV</b> _ Conhece as principais regras das modalidades do Programa de EF (Ginástica, Atletismo, Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol).	50 Pontos
		Total: 200 Pontos

### Prova Prática

A prova é dividida em dois grupos.

#### No grupo I, avalia-se a aprendizagem nas matérias dos Desportos Coletivos.

O aluno realiza com correção e oportunidade em situação de exercício-critério competências específicas de duas modalidades coletivas à escolha entre o Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol.

#### No grupo II, avalia-se a aprendizagem nas matérias dos Desportos Individuais.

No Atletismo, o aluno realiza a prova do “Vaivém” do programa FIT-escola.

Na Ginástica, o aluno realiza elementos gímnicos obrigatórios no solo.

A estrutura da **prova prática** sintetiza-se no seguinte quadro:

MATÉRIAS E OBJETIVOS	CONTEÚDOS	COTAÇÃO
<p><b>GRUPO I – DESPORTOS COLETIVOS</b></p> <p>– Escolha de 2 modalidades. - Executa as ações com coordenação, velocidade, oportunidade e ritmo.</p>	<p><b>ANDEBOL</b> - Em situação de exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe de ombro e receção;</li> <li>• Auto passe, drible e remate em apoio;</li> <li>• Auto passe, drible e remate em suspensão;</li> <li>• Auto passe, finta, drible e remate na passada.</li> </ul> <p><b>BASQUETEBOL</b> - Em situação de exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drible de progressão com ambas as mãos e com mudanças de direção;</li> <li>• Lançamento em apoio;</li> <li>• Auto passe, drible e lançamento na passada do lado direito e esquerdo;</li> <li>• Auto passe, drible, paragem a um tempo e lançamento em suspensão perto do cesto (dentro da área restritiva);</li> </ul> <p><b>FUTSAL</b> - Em situação de exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toques de sustentação de bola com ambos os pés;</li> <li>• Condução de bola com ambos os pés;</li> <li>• Condução de bola, finta e remate com pé esquerdo;</li> <li>• Condução de bola, finta e remate com pé direito.</li> </ul> <p><b>VOLEIBOL</b> - Em situação de exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sustentação (alta e baixa) de bola</li> </ul>	<p>Dois desportos (50 X 2)</p> <p>50</p> <p>50</p> <p>50</p>

	<p>com toque de dedos;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sustentação (alta e baixa) de bola com manchete;</li> <li>• Sustentação (alta e baixa) de bola com toque de dedos e manchete alternadamente;</li> <li>• Serviços por baixo e por cima colocados.</li> </ul>	50
<b>GRUPO II – DESPORTOS INDIVIDUAIS</b>	<b>ATLETISMO</b> - Prova do “Vaivém” - avaliação da aptidão aeróbia.	50
<b>ATLETISMO</b> Realiza a corrida e controla o esforço.	<b>GINÁSTICA NO SOLO</b> - Elementos gímnicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolamento à frente;</li> <li>• Rolamento à retaguarda;</li> <li>• Apoio facial invertido;</li> <li>• Roda;</li> <li>• Ponte.</li> </ul>	50
<b>GINÁSTICA</b> Executa com correção técnica, os elementos gímnicos obrigatórios.		
		Total: 200 Pontos

### 3. Critérios gerais de classificação

As diferentes ações técnicas e táticas serão observadas e avaliadas de acordo com os critérios de êxito e especificidade de cada matéria/conteúdo.

#### Prova escrita

Critérios de correção:

- Utilização de uma escrita clara e rigorosa;
- Correção na utilização da língua portuguesa;
- Coordenar e exprimir ideias de forma lógica e aplicar conhecimentos;
- Objetividade e rigor na utilização de terminologia desportiva;
- Nas questões que exijam descrição técnica são valorizadas as respostas que explicitem os aspetos fundamentais da execução e os respetivos pontos críticos.

## **Prova prática**

### **Grupo I - Desportos Coletivos**

- Realização dos exercícios critério à escolha em dois dos desportos apresentados.

Critérios de execução:

- O aluno dispõe de três tentativas para realizar o exercício critério, sendo avaliada a melhor prestação;

- As ações técnicas são avaliadas em:

Realiza - 100%;

Realiza parcialmente - 50%;

Não Realiza - 0%.

### **Grupo II – Desportos Individuais**

Atletismo:

O aluno realiza o teste do Vaivém do programa Fit-escola e alcança um resultado tendo como referência os valores do programa, da seguinte forma:

Realiza com valores dentro do Perfil Atlético - 100%;

Realiza com valores dentro da Zona Saudável - 50%;

Realiza com valores abaixo da Zona Saudável ou não realiza - 0%.

Ginástica de Solo:

O aluno dispõe de duas tentativas para realizar os exercícios gímnicos, sendo avaliada a melhor prestação;

As ações técnicas são avaliadas em:

Realiza -100%;

Realiza Parcialmente -50%;

Não Realiza - 0%.

## **4. Duração**

A Prova tem a duração total de 180 minutos (90 minutos para a prova escrita e 90 minutos para a prova prática).

## **5. Material**

### **Prova escrita**

Caneta ou esferográfica, de cor azul ou preta. Não é permitido a utilização de tinta corretora.

**Prova prática**

O aluno deverá apresentar-se para a prova prática com equipamento desportivo adequado à prática dos exercícios