

# Educação Física

---

2026

Ensino Secundário – Prova 311

---

Despacho Normativo nº 3/2026 de 23 de fevereiro

---

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.

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

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração

Os critérios gerais de classificação serão publicados antes da realização da prova, em simultâneo com as instruções de realização.

## 1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e prática de duração limitada.

A prova avalia a aprendizagem nos domínios das áreas dos Conhecimentos, da Aptidão Física e das Atividades Físicas e Desportivas.

## 2. Caracterização da prova

A prova é constituída por duas partes: uma prova escrita e uma prova prática.

A estrutura da **prova escrita** sintetiza-se no Quadro 1, que se apresenta de seguida:

Domínios/ subdomínios	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Área dos Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptidão Física e Saúde - fatores associados a um estilo de vida saudável;</li> <li>• Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos;</li> <li>• Suporte Básico de Vida;</li> <li>• Métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras;</li> <li>• Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas;</li> <li>• Aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas (Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva).</li> </ul>	110
Área da Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades condicionais e coordenativas gerais e específicas;</li> <li>• Testes de Aptidão Física (FITescola).</li> </ul>	20
Área das Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de execução motora em termos técnicos, táticos e regulamentares nas subáreas de: Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Raquetes e Atividades de Exploração da Natureza.</li> </ul>	70
TOTAL		200

**Quadro 1** – Valorização dos domínios/áreas/subáreas e conteúdos na prova escrita.

Percentagem a atribuir à componente escrita–30%

A **prova prática** apresenta os exercícios práticos apresentados no Quadro 2. Antes do início da prova, o aluno deve realizar a ativação geral (aquecimento).

A estrutura da prova prática sintetiza-se no Quadro 2, que se apresenta de seguida:

Domínios/subdomínios	Conteúdos	Tipo de Exercício	Cotação (em pontos)
----------------------	-----------	----------------------	------------------------

Área da Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de aptidão aeróbia (vaivém);</li> <li>• Teste de senta e alcança;</li> <li>• Teste de flexões de braços.</li> </ul>	Exercício Critério	45  (20+10+15)
Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol/Andebol)  (Voleibol/Futebol)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drible de Progressão;</li> <li>• Lançamento em apoio/Remate em apoio;</li> <li>• Lançamento na passada/Remate em suspensão.</li> </ul>	Exercício Critério	30 (10x3)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe de Dedos/Remate;</li> <li>• Manchete/Condução de bola.</li> </ul>	Exercício Critério	30 (15x2)
Subárea Ginástica (Solo/Aparelhos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolamento à Frente Engrupado/Salto de eixo;</li> <li>• Rolamento à Retaguarda Engrupado/Salto entre-mãos;</li> <li>• Roda/Salto em extensão;</li> <li>• Avião/Salto engrupado;</li> <li>• Apoio Facial Invertido seguido de Rolamento à Frente Engrupado/Carpa pernas afastadas.</li> </ul>	Exercício Critério	30 (6x5)
Subárea Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em altura com técnica de tesoura;</li> <li>• Salto em altura com técnica Fosbury Flop.</li> </ul>	Exercício Critério	30  (15+15)
Subárea Atividades Rítmicas Expressivas (Dança social/Dança Tradicional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 gestos técnicos de uma dança, à escolha do aluno.</li> </ul>	Exercício Critério	15 (5x3)
Subárea Raquetas (Badminton)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clear;</li> <li>• Lob.</li> </ul>	Exercício	20
		Critério	(10x2)
TOTAL			200

**Quadro 2** – Valorização dos domínios/subdomínios, conteúdos e tipos de exercícios na prova prática

Percentagem a atribuir à componente prática–70%

### 3. Material

#### Prova escrita:

As respostas são registadas em folha de prova da Editorial do Ministério da Educação, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.

Os alunos posicionados nos níveis de iniciação ou intermédio (B1) podem utilizar o dicionário de Português – Língua Materna do aluno e de Língua Materna do aluno – Português. No caso de não existir dicionário de Português – Língua Materna do aluno é permitido utilizar o dicionário de Português – Língua Segunda do aluno e Língua Segunda do aluno – Português.

#### Prova Prática:

A prova é realizada no pavilhão gimnodesportivo, devendo os alunos fazer-se acompanhar de equipamento adequado para a prática desportiva (sapatilhas, *t-shirt* e/ou *sweat* e calções e/ou calças de fato de treino). A falta de equipamento adequado implica a anulação da prova.

#### **4. Duração**

##### Prova escrita:

A prova escrita tem a duração de 90 minutos.

##### Prova prática:

A prova prática tem a duração de 90 minutos.