

Educação Física

Data: 6-05-2026

Prova 311/2026

Ensino Secundário

(Decreto-Lei n.º55/2018, de 6 de julho)

As informações sobre a prova apresentadas neste documento não dispensam a consulta dos documentos curriculares da disciplina.

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência Aprendizagens Essenciais, e incide sobre as aprendizagens adquiridas pelos alunos definidas para o final do Ensino Secundário, enquadradas nas três áreas do programa da disciplina: A – Atividades Físicas, B – Aptidão Física e C – Conhecimentos.

2. Características e estrutura da prova

A prova é composta por uma componente escrita e uma componente prática.

A classificação final da prova é expressa pela média ponderada e arredondada às unidades das classificações obtidas nas duas componentes, sendo que a componente escrita terá uma valorização de 30% e a componente prática uma valorização de 70%, cotadas de 0 a 200 pontos, sendo a classificação final da disciplina expressa na escala de 0 a 20 valores, arredondada às unidades.

2.1. Componente Escrita

A prova é constituída por dois grupos de questões:

- Grupo I – Atividades Físicas (Jogos Desportivos Coletivos – 2 matérias, Ginástica ou Atletismo e Outras– 2 matérias)
- Grupo II – Conhecimentos

No Grupo I, o aluno terá de responder a um conjunto de questões relativas às matérias em que será avaliado na parte prática de: duas matérias da categoria Jogos Desportivos Coletivos, de uma matéria da categoria Ginástica ou uma matéria da categoria Atletismo, de uma matéria da categoria Dança e de duas matérias da categoria outras.

No Grupo II, todas as questões são de resposta obrigatória.

Quadro 1 – Caracterização e estrutura da Prova Escrita – Grupo I

Áreas	Categorias	Matérias	Objeto de Avaliação (conteúdos e capacidades)	Número de itens	Tipologia	Valorização	
<p>Grupo I</p> <p>ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>O aluno seleciona:</p> <p>2 matérias de Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>+</p> <p>1 matéria de Ginástica ou a categoria Atletismo</p> <p>+</p> <p>2 matérias de Outras</p>	Jogos Desportivos Coletivos	Andebol Basquetebol Futebol ou Futsal Voleibol	Interpretar situações de jogo identificando as ações técnico-táticas, regulamentos e capacidades físicas relacionadas.	4	Resposta restrita	80 Pontos	
	OU	Ginástica	No Solo	Identificar as regras de segurança e de manuseamento dos equipamentos gímnicos, execução técnica das diferentes habilidades gímnicas, e as capacidades físicas relacionadas.	2	Resposta restrita	40 Pontos
		Atletismo	Corridas, Lançamentos e Saltos	Identificar as diferentes provas, os regulamentos específicos de cada uma das provas, a forma de execução de cada uma das ações técnicas e as capacidades físicas relacionadas.			
	Outras	Raquetas	Badminton	OU	2	Resposta restrita	40 Pontos
			Ténis de Mesa				
Orientação	Orientação Pedestre	Identifica a simbologia básica inscrita no mapa, orienta o mapa corretamente, segundo pontos de referência ou utilizando a bússola como meio auxiliar.	2	Resposta restrita	40 Pontos		

Quadro 2 - Caracterização e estrutura da Prova Escrita – Grupo II

Áreas	Temáticas	Objeto de Avaliação (conteúdos e capacidades)	Número de itens	Tipologia	Valorização
Grupo II CONHECIMENTOS	Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.	Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando a dosificação da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.	1	Completamento/ resposta curta	8 Pontos
			3	Completamento	6 Pontos
			3	Completamento	6 Pontos
	Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividade Físicas e Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”.	1	Resposta curta	8 Pontos
			3	Completamento	6 Pontos
			3	Escolha múltipla	6 Pontos

2.2. Componente Prática

Quadro 3 – Caracterização e estrutura da Prova Prática

Áreas	Categorias	Matérias/Testes	Objeto de Avaliação (conteúdos e capacidades)	Tipologia	Valorização
ATIVIDADES FÍSICAS: O aluno seleciona: 2 matérias de Jogos Desportivos Coletivos + 1 matéria da Ginástica ou a categoria Atletismo + 1 matéria da Dança +	Jogos Desportivos Coletivos	Andebol Basquetebol Futebol ou Futsal Voleibol	Realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares cumprindo o regulamento específico da modalidade.	Circuito de exercícios critério ou jogo reduzido.	160 Pontos
	Ginástica	Ginástica no Solo	Realizar no solo (em colchões), uma sequência de habilidades gímnicas que combine com fluidez, e de acordo com as exigências técnicas, destrezas gímnicas.		Não atinge o Nível Introdução
	Atletismo	Corridas, Lançamentos e Saltos	Realizar, com correção técnica e cumprimento dos regulamentos das respetivas disciplinas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salto em altura ▪ Corrida de velocidade ▪ Lançamento da bola 	Exercício critério.	Atinge o Nível Introdução (I)
	Dança	Dança Aeróbica ou Step	Realizar e apresentar uma sequência coreográfica, de acordo com a música escolhida e respeitando o princípio da perna pronta, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.		Atinge o Nível Elementar (E) Atinge o Nível Avançado (A)

2 matérias de Outras	Outras	Raquetas	Badminton	Realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares cumprindo o regulamento específico da modalidade.	Exercícios critério e/ou jogo.	
			Tênis de Mesa			
		Orientação	Orientação	Realiza um percurso de orientação preenchendo corretamente o cartão de controlo, orienta o mapa corretamente, segundo pontos de referência, identificando a melhor opção de percurso.	Cumprir um percurso dentro da escola no intervalo de tempo definido	
APTIDÃO FÍSICA O aluno seleciona um teste de cada categoria.	Aptidão Aeróbia	Vaivém ou corrida da milha	Demonstrar capacidades (encontrar-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física) em 3 testes da Bateria de Testes do Fit-escola (1 de Aptidão Aeróbia + 1 de Força e resistência muscular + 1 de flexibilidade), adequadas às normas de aptidão física representativas da saúde para a sua idade.	Exercício critério.	20 Pontos	
	Força e Resistência Muscular	Abdominais ou extensão de braços ou Impulsão horizontal			12 Pontos	
	Flexibilidade	flexibilidade do ombro ou senta e alcança			8 Pontos	

Quadro 4 – Prova Prática – Valorização das Atividades Físicas

SELEÇÃO DAS MATÉRIAS	Referência para o sucesso	Itens	Valorização
<p>Nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) o aluno seleciona duas matérias.</p> <p>Das categorias Ginástica e Atletismo, o aluno seleciona uma das matérias da Ginástica (no Solo ou de Aparelhos) ou a categoria Atletismo (uma corrida, um lançamento e um salto).</p> <p>Na Dança, o aluno seleciona apenas uma matéria: a Rumba Quadrada, o Merengue, ou o Step.</p> <p>Na categoria “Outras” o aluno seleciona duas matérias.</p>	<p>No domínio das Atividades Físicas a prova prática tem como referência para o sucesso:</p> <p>3 Níveis Introdução (I) + 3 Nível Elementar (E)</p>	5E + 1A	160 Pontos
		1I + 4E + 1A	140 Pontos
		1I + 5E ou 2I + 3E + 1A	120 Pontos
		2I + 4E	100 Pontos
		3I + 3E	80 Pontos
		3I + 2E	60 Pontos
		3I + 1E	40 Pontos
		3I	20 Pontos
2I	10 Pontos		

3. Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item, e é expressa num número inteiro.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta só será classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Nos itens de escolha múltipla, a cotação só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a opção correta. Todas as outras respostas serão classificadas com zero pontos. Se for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, só é classificada a resposta que surgir em primeiro lugar.

A classificação das provas nas quais se apresente, pelo menos, uma resposta escrita integralmente em maiúsculas é sujeita a uma desvalorização de três pontos.

Na classificação das respostas aos itens de completamento, pode ser atribuída pontuação a respostas parcialmente corretas.

Nos itens de resposta curta, a cotação do item só é atribuída às respostas totalmente corretas. Poderão ser atribuídas pontuações a respostas parcialmente corretas, de acordo com os critérios específicos.

4. Critérios de desvalorização

São fatores de desvalorização o desenvolvimento confuso e desordenado das ideias, a não utilização do vocabulário específico da disciplina e os erros ortográficos.

5. Material

5.1. Componente escrita

O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitido o uso de corretor nem a consulta do dicionário.

5.2. Componente prática

Material a utilizar:

- Equipamento desportivo adequado às matérias selecionadas pelo aluno e que lhe permita total liberdade de movimentos: fato de treino ou calções, meias e t-shirt.
- Calçado rigorosamente limpo: ténis e sapatilhas de ginástica.
- Boné, quando tal se justifique.

Material não autorizado:

- Relógios, pulseiras, brincos, fios, anéis, piercings, molas de cabelo.
- Outros objetos que possam pôr em perigo integridade física do aluno e do professor.

6. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos para a componente escrita e 90 minutos para a componente prática não havendo lugar, para qualquer uma delas, a um período de tolerância.

O tempo dedicado à preparação do material, ou transições entre diferentes partes da prova não é contabilizado no tempo total disponível para a execução da prova