

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
(Educação Física)

maio de 2026

Código da Prova 311(E) /2026

Ano de Escolaridade: 12.º ano

O presente documento divulga a informação relativa à prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física (prova escrita), a realizar em 2026, nomeadamente:

- **Objeto de avaliação**

Aptidão Física, Desporto e Saúde: Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas. Processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão/condição física. Estruturas e fenómenos sociais extraescolares.

Atividades Físicas Desportivas: regulamentos de atletismo, badmínton, andebol, basquetebol e voleibol.

- **Caracterização e estrutura da prova**

A prova divide-se em quatro grupos:

1º Grupo - diferenciar os conceitos de Desporto e Educação Física; diferenciar os conceitos de saúde e aptidão física; apontar o sedentarismo como fator limitador do desenvolvimento das capacidades motoras; identificar os fatores de saúde e risco associados à prática de atividade física e desporto; associar a especialização precoce a situações de risco (saúde, integração social e desenvolvimento individual); relacionar a utilização de substâncias dopantes com situações de risco para a saúde e ética desportiva; identificar as causas fomentadoras da violência no espetáculo desportivo; conhecer as medidas que podem ajudar a resolver a violência no desporto; identificar as diferentes instituições desportivas; relacionar os Jogos Olímpicos da Grécia Antiga com os da Era Moderna; conhecer o conceito de espírito desportivo, o “fair play”.

Este grupo contém 10 questões.

2º Grupo - conhecer os princípios do treino desportivo; conhecer as componentes da carga; identificar os principais fatores condicionantes da condição física (alimentação, hidratação, álcool, tabaco, repouso, higiene, afetividade, lesões, fadiga e controlo do esforço); conhecer as lesões mais frequentes e os respetivos tratamentos.

Este grupo contém 4 questões

3º Grupo - definir as capacidades motoras (resistência, força, velocidade, flexibilidade, destreza e coordenação) e conhecer os seus benefícios.

Este grupo contém 1 questão.

4º Grupo - conhecer os regulamentos das seguintes modalidades desportivas: atletismo, badmínton, andebol, basquetebol e voleibol.

Este grupo contém 5 questões.

- **Critérios gerais de classificação**

Domínio dos conceitos relativos aos seguintes conteúdos programáticos: aptidão física, desporto e saúde; atividades físicas desportivas.

Clareza e objetividade na exposição dos conhecimentos.

- **Critérios gerais de classificação**

Domínio dos conceitos relativos aos seguintes conteúdos programáticos: aptidão física, desporto e saúde; atividades físicas desportivas.

Clareza e objetividade na exposição dos conhecimentos.

- **Material autorizado**

Caneta ou esferográfica de cor azul ou preta.

- **Duração**

Duração da prova 90 minutos.