

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
(Educação Física)

maio de 2026

Código da Prova 311 (P) /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 prática), a realizar em 2026, nomeadamente:

- **Objeto de avaliação**

Jogos Desportivos Coletivos (elementos técnicos fundamentais): andebol; basquetebol; futebol; voleibol.

Desportos Individuais: ginástica artística (solo).

Desportos Individuais: atletismo (corrida e lançamento).

Desportos de Raquetas: ténis de campo ou badminton.

- **Caraterísticas e estrutura da prova**

A prova divide-se em quatro partes:

1ª Parte - Realizar, em situação de exercício critério, os gestos técnicos solicitados dos quatro jogos desportivos coletivos.

2ª Parte - Realizar, com rigor técnico, segurança e fluidez de movimentos, uma sequência gímnica no solo, com os seguintes elementos obrigatórios: três posições invertidas; cinco rolamentos; uma posição de equilíbrio; uma posição de flexibilidade.

3ª Parte - Realizar uma prova de resistência (milha) ou de velocidade (40 m) e um dos lançamentos: lançamento do peso; lançamento do Vórtice.

4ª Parte - Realizar, em situação de exercício critério, os gestos técnicos solicitados dos desportos de raquetas.

- **Critérios gerais de classificação**

Os exercícios solicitados serão classificados atendendo a grelhas de correção e/ou tabelas de classificação.

Os exercícios pedidos deverão ser executados tendo em consideração o rigor técnico de cada modalidade, o regulamento da mesma, respeitando a segurança, os diferentes ritmos de execução e o número de repetições solicitado.

- **Material autorizado**

Equipamento desportivo (t-shirt, calção ou calça) e calçado desportivo (sapatilhas).

- **Duração**

Duração da prova: 90 minutos.