

Secundário

Disciplina: Educação Física

Prova Prática: 311 (1ª e 2ª fase)

1. Introdução

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

Nota: a prova de equivalência à frequência de Educação Física é constituída por duas componentes, escrita e prática.

2. Objeto de avaliação

Grupo I – Condição Física.

Grupo II – Modalidades coletivas (Futsal, Andebol, Voleibol e Basquetebol). (*) – Duas modalidades desportivas coletivas que não foram sujeitas a avaliação na prova escrita.

Grupo III – Ginástica Artística (solo).

Grupo IV – Atletismo (corrida de velocidade, salto em comprimento e lançamento do peso).

Grupo V – Dança (estilo opcional).

Grupo VI – Patinagem.

.

.

3. Características e estrutura

Prova composta por 6 grupos:

Grupo I - Testes de condição física: ativação funcional; teste de agilidade (4x10m), extensões de braços e impulsão horizontal.

Grupo II - Sequência de elementos técnicos das duas modalidades desportivas coletivas que não foram sujeitas a avaliação na prova escrita.

Grupo III –

- **Sequência com elementos gímnicos obrigatórios** (rolamento à frente e à retaguarda com os membros inferiores afastados e estendidos; apoio facial invertido com rolamento à frente; roda; posição de flexibilidade; posição de equilíbrio; elementos de ligação);

Grupo IV – Corrida de velocidade (40 m), salto em comprimento e lançamento do peso (técnica O'Brien).

Grupo V – Coreografia livre de um estilo à escolha;

Grupo VI – Circuito: deslize, slalom, saltos e carrinho.

Cotações:

	GRUPO I	GRUPO II	GRUPO III	GRUPO IV	GRUPO V	GRUPO VI
Total de exercícios critério: 16	4	2+2	1	3	1	1
Cotação total: 200 Pontos	30 pontos	40 pontos	40 pontos	50 pontos	20 pontos	20 pontos

4.Critérios gerais de classificação

Correção na execução das diferentes habilidades motoras.

Níveis de desempenho.

Aplicação correta dos conhecimentos.

Compreensão da terminologia específica.

5. Material

Equipamento desportivo: t-shirt; meias; sapatilhas; calções ou fato de treino.

6.Duração

90 minutos .