

INFORMAÇÃO – PROVA EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

Prova 311 / 2025

Ensino Secundário (Despacho Normativo n.º 2-A/2025)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência de Educação Física do Ensino Secundário, a realizar em 2025, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material
- Duração

Realizam a prova os alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo [Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho](#).

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência os conteúdos e as Metas Curriculares de Educação Física do Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e numa prova prática de duração limitada, nomeadamente relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspetiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida e a demonstração de competências relativamente às atividades físicas desportivas individuais e coletivas e à aptidão física.

2. Caracterização da prova

A prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física é caracterizada por dois tipos de prova:

- Prova escrita constituída por dois grupos, com a duração de 90 minutos;
- Prova prática constituída por 5 itens, com a duração de 90 minutos.

A prova escrita inclui os seguintes conteúdos:

Quadro1- Objetivos, conteúdos, estrutura da prova, cotações e critérios de correção

Objetivos	Conteúdos	Estrutura da Prova	Cotações	Crítérios de Correção
Conhecer os mecanismos técnico-táticos das diferentes atividades físicas.	Atividades Físicas e Desportivas	Grupo I	50	<ul style="list-style-type: none"> •Todas as questões têm ser respondidas no enunciado da prova; •A uma questão não respondida ou anulada será atribuída a cotação de zero pontos; •Sempre que houver erros ortográficos que inviabilizem a perceção da resposta, esta será considerada errada; • Questões de escolha múltipla: <ul style="list-style-type: none"> - A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentam de forma inequívoca a única alternativa correta. - São classificadas com zero pontos as respostas em que é assinalada: <ul style="list-style-type: none"> . uma alternativa incorreta; . mais do que uma alternativa. •Uma resposta rasurada que não permita a sua correta leitura será considerada errada; •Nas respostas curtas a cotação será dividida pelos vários aspetos a considerar.
		GRUPO II	42	
		GRUPO II	40	
Diferenciar os vários tipos de capacidades físicas. Identificar os princípios biológicos e de organização do treino.	Desenvolvimento das Capacidades Motoras e processos de elevação da Aptidão Física. Desporto como fenómeno Social	GRUPO IV	50	
Analisar acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.	A importância da prática regular da atividade física como fator de saúde ao longo da vida, quer na dimensão individual, quer social	Grupo V	18	

A prova prática inclui os seguintes conteúdos:

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e respetiva cotação.

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
EXERCÍCIO I – Aptidão Física	2	20
EXERCÍCIO II – Futebol/Andebol	1	40
EXERCÍCIO III – Basquetebol/Voleibol	1	40
EXERCÍCIO IV – Ginástica	1	40
EXERCÍCIO V – Atletismo	1	40

Quadro 3 – Valorização dos domínios/competências e conteúdos na prova

Domínios	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Ver anexos 1, 2 e 3	Ver anexos 1, 2 e 3	Ver anexos 1, 2 e 3

3. Critérios gerais de classificação

As classificações a atribuir às competências demonstradas a nível prático seguem os perfis apresentados nos Programas Nacionais de Educação Física do Ensino Secundário nos seus respetivos níveis de desempenho (Anexo 1), são expressas em números inteiros e resultam da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação.

As cotações a atribuir a cada componente da prova, escrita e prática, será de 200 pontos.

A Classificação Final da Prova será a média ponderada das duas componentes, Escrita 30% e Prática 70%.

4. Material

Na **Prova Escrita** o examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Não é permitido o uso de lápis, de “esferográfica-lápis”, nem de corretor.

As respostas são dadas no enunciado da prova.

Na **Prova Prática** examinando deve apresentar-se com equipamento desportivo adequado à prática das modalidades avaliadas nas provas constantes do quadro 1, e ser portador de material necessário à sua higiene pessoal após o terminus da prova de equivalência à frequência.

O aluno deve-se fazer acompanhar por 5 colegas do seu nível de ensino, os quais devem estar equipados com roupa adequada à prática desportiva. Estes colegas irão colaborar com o aluno, que realiza o exame de equivalência à frequência, na realização de exercícios dos jogos desportivos coletivos.

O aluno deve proceder a um aquecimento antes do início da prova de equivalência à frequência

5. Duração

A prova escrita tem a duração de 90 minutos;

A prova prática a duração de 90 minutos.

PARTE PRÁTICA

Anexo 1 – Critérios de Classificação: Tabela Aptidão Física

Género Feminino

Idade	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		VELOCIDADE 40 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	Nº repetições		Nº repetições		cm		segundos		cm		S/N
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
13	18	57	7	16	118,1	176,4	7,62	6,69	25,4	33,3	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
14	18	59	7	16	121,8	179,6	7,52	6,61	25,4	34,6	
15	18	62	7	17	123,0	179,0	7,49	6,58	30,5	35,3	
16	18	63	7	18	126,0	180,4	7,51	6,60	30,5	35,6	
17	18	65	7	19	129,5	183,4	7,58	6,67	30,5	36,0	
+18	18	66	7	19	131,9	184,2	7,72	6,79	30,5	36,3	

Idade	Vaivém			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥	
	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos
13	39,7	25	46,9	45
14	39,4	27	46,5	47
15	39,1	29	45,7	48
16	38,9	32	45,3	50
17	38,8	35	44,6	51
+18	38,6	37	43,1	50

Idade	Milha			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥	
	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
13	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	9,18,	45,3	7,08
17	38,8	9,21	44,6	7,20
+18	38,6	9,26	43,1	7,46

Género Masculino

Idade	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		VELOCIDADE 40 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	Nº repetições		Nº repetições		cm		s		cm		S/N
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável vel ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável vel ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
13	21	66	12	22	135,4	197,3	7,04	6,18	20,3	29,2	Sim(S)=Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
14	24	71	14	24	151,5	213,3	6,76	5,97	20,3	30,4	
15	24	71	16	27	165,4	224,4	6,49	5,77	20,3	31,9	
16	24	71	18	29	175,9	231,8	6,24	5,59	20,3	33,5	
17	24	71	18	32	184,2	239,0	6,00	5,42	20,3	34,5	
+18	24	71	18	34	203,2	251,7	5,77	5,27	20,3	35,0	

Idade	Vaivém			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥	
	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos
13	41,1	28	54,7	67
14	42,5	36	57,1	77
15	43,6	42	58,8	85
16	44,1	47	59,8	91
17	44,2	50	59,7	94
+18	44,3	53	59,3	96

Idade	Milha			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥	
	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
13	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	8,44	59,7	5,10
+18	44,3	8,47	59,3	5,15

PARTE PRÁTICA

ANEXO 2 – Critérios classificação: Atividades Físicas e Desportivas

Jogos Desportivos Coletivos PROVA II e III	Futsal	Jogo reduzido ou formal	O aluno não se encontra em condições de jogar; realiza com dificuldade condução da bola em drible e passe para o colega;	NI – 0
			Quando recebe a bola, enquadra-se ofensivamente com a baliza; Após leitura de jogo, escolhe a ação mais ofensiva rematando à baliza, passando a bola a um colega desmarcado ou conduzindo a bola para rematar ou passar; Oferece linhas de passe com oportunidade; Defesa realiza marcação ao portador da bola.	I – 20
			Em posse de bola: Desmarca-se para oferecer linhas de passe para penetração ou remate ou linha de passe de apoio. Sem posse de bola: Fecha linhas de passe criando superioridade numérica defensiva sobre o portador da bola.	E - 30
			Quando recebe a bola, enquadra-se ofensivamente com a baliza; Após leitura de jogo, escolhe a ação mais ofensiva rematando à baliza, passando a bola a um colega desmarcado ou conduzindo a bola para rematar ou passar; Oferece linhas de passe com oportunidade; Logo que perde a bola, marca o seu atacante; Quando a sua equipa está de posse da bola, colabora com os companheiros, cumprindo os princípios do jogo, de modo a permitir a manutenção da posse de bola, a progressão para a baliza e a finalização	A – 40
	Andebol	Jogo reduzido ou formal	O aluno não se encontra em condições de jogar; realiza com dificuldade condução da bola em drible e passe para o colega	NI – 0
			Em situação de jogo 7x7, quando a sua equipa perde a posse de bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio campo, procurando recuperar a posse de bola: a) faz marcação individual; b) faz marcação de vigilância; c) faz marcação de controlo	I -20
			Em situação de jogo formal, jogador com posse de bola e sem condições de finalização: a) colabora no cruzamento com outro jogado e na sequência recebe a bola em posição oportuna, remata utilizando a técnica adequada à situação; b) ao movimento de bloqueio desloca o seu adversário direto, deixando-o no bloqueio	E - 30
			Em situação de jogo formal, quando a equipa não consegue a finalização rápida, atitude de um jogador sem posse de bola: a) ataca a defesa aproveitando sucessivamente o espaço entre dois defesas, penetrações sucessivas; b) Executa entradas. 2- Realiza com correção em jogo e em exercício critério: a) penetrações; b) cruzamentos; c) bloqueios; d) entradas	A - 40
	Basquetebol	Jogo reduzido ou formal	O aluno não se encontra em condições de jogar; realiza com dificuldade condução da bola em drible e passe para o colega	NI – 0
			Marcação individual; desmarca-se em direção ao cesto; progride em drible; recebe a bola com as duas mãos; lança na passada ou parado de curta distância e assume atitude defensiva colocando-se entre o seu atacante e o cesto	I – 20
			Desmarca-se criando linhas de passe; marcação individual; passe e corte; em situação de posse de bola, opta por lançamento, passe ou drible (tripla ameaça); realiza ressalto ofensivo; enquadramento defensivo e dificulta ação do adversário, intercetando linhas de passe	E – 30
			Desmarca-se finalizando rapidamente; cria linhas de passe; ultrapassa o adversário direto, criando inferioridade numérica; mal perde a posse de bola assume uma atitude defensiva e utiliza fintas para ultrapassar o adversário.	A – 40
	Voleibol	Jogo reduzido ou formal	O aluno não se encontra em condições de jogar; realiza com dificuldade o passe e manchete, não colabora na manutenção da bola no ar	NI – 0
			Realiza o serviço por baixo, o passe de frente e a manchete. Dá continuidade ao jogo, colaborando na manutenção da bola no ar	I – 20
			Realiza o serviço por cima (tipo ténis), passe, manchete e passe de costas, coloca a bola no espaço vazio do campo adversário utilizando o passe.	E – 30
			Realiza o serviço por cima em suspensão (tipo ténis), passe, manchete e passe de costas, coloca a bola no espaço vazio do campo adversário utilizando o remate, realiza o bloco e proteção ao bloco.	A - 40

Ginástica PROVA IV	Ginástica de solo	Sequência	O aluno não alcança o Nível Introdução (quando realiza apenas 3 ou menos elementos)	NI – 0
			Rolamento à frente engrupado, meia pirueta, rolamento à retaguarda de pernas unidas ou afastadas, passo lateral, avião, roda, afastamento lateral de pernas e Apoio Facial Invertido com ajuda	PI – 10 I – 20
			Rolamento à frente de pernas afastadas, rolamento à frente saltado, roda, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, meia pirueta e **apoio facial invertido terminando com rolamento à frente, salto em extensão, avião, rolamento à retaguarda com passagem por pino e rodada.	PE-30 E -40
Atletismo PROVA V	Corrida de Velocidade	40 m	<p>Escala quantitativa</p> <p>O aluno realiza a prova de velocidade (40m) percorrendo a distância num tempo adequado à idade, tendo como referência a tabela em anexo.</p>	Anexo 3

Anexo 3 – Critérios de Classificação: Prova velocidade

FEMININO				MASCULINO			
2009 a 2011	2007 2008	2005 2006	2002 a 2004	2009 a 2011	2007 2008	2005 2006	2002 a 2004
INFANTIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS	INFANTIS B	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS
4.85	4.85	4.85	4.85	4.85	4.85	4.85	4.85
4.90	4.90	4.90	4.90	4.90	4.90	4.90	4.90
4.95	4.95	4.95	4.95	4.95	4.95	4.95	4.95
5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
5.05	5.05	5.05	5.05	5.05	5.05	5.05	5.05
5.10	5.10	5.10	5.10	5.10	5.10	5.10	5.10
5.15	5.15	5.15	5.15	5.15	5.15	5.15	5.15
5.20	5.20	5.20	5.20	5.20	5.20	5.20	5.20
5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25
2.30	2.30	2.30	2.30	2.30	2.30	5.30	2.30
5.35	5.35	5.35	5.35	5.35	5.35	5.35	5.35
5.40	5.40	5.40	5.40	5.40	5.40	5.40	5.40
5.45	5.45	5.45	5.45	5.45	5.45	5.45	5.45
5.50	5.50	5.50	5.50	5.50	5.50	5.50	5.50
5.55	5.55	5.55	5.55	5.55	5.55	5.55	5.55
5.60	5.60	5.60	5.60	5.60	5.60	5.60	5.60
5.65	5.65	5.65	5.65	5.65	5.65	5.65	5.65
5.70	5.70	5.70	5.70	5.70	5.70	5.70	5.70
5.75	5.75	5.75	5.75	5.75	5.75	5.75	5.75
5.80	5.80	5.80	5.80	5.80	5.80	5.80	5.80
5.85	5.85	5.85	5.85	5.85	5.85	5.85	5.85
5.90	5.90	5.90	5.90	5.90	5.90	5.90	5.90
5.95	5.95	5.95	5.95	5.95	5.95	5.95	5.95
6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00
6.05	6.05	6.05	6.05	6.05	6.05	6.05	6.05
6.10	6.10	6.10	6.10	6.10	6.10	6.10	6.10
6.15	6.15	6.15	6.15	6.15	6.15	6.15	6.15
6.20	6.20	6.20	6.20	6.20	6.20	6.20	6.20
6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25
6.30	6.30	6.30	6.30	6.30	6.30	6.30	6.30
6.35	6.35	6.35	6.35	6.35	6.35	6.35	6.35
6.40	6.40	6.40	6.40	6.40	6.40	6.40	6.40
6.45	6.45	6.45	6.45	6.45	6.45	6.45	6.45
6.50	6.50	6.50	6.50	6.50	6.50	6.50	6.50
6.55	6.55	6.55	6.55	6.55	6.55	6.55	6.55
6.60	6.60	6.60	6.60	6.60	6.60	6.60	6.60
6.65	6.65	6.65	6.65	6.65	6.65	6.65	6.65
6.70	6.70	6.70	6.70	6.70	6.70	6.70	6.70
6.75	6.75	6.75	6.75	6.75	6.75	6.75	6.75
6.80	6.80	6.80	6.80	6.80	6.80	6.80	6.80
6.85	6.85	6.85	6.85	6.85	6.85	6.85	6.85
6.90	6.90	6.90	6.90	6.90	6.90	6.90	6.90
6.95	6.95	6.95	6.95	6.95	6.95	6.95	6.95
7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00
7.05	7.05	7.05	7.05	7.05	7.05	7.05	7.05
7.10	7.10	7.10	7.10	7.10	7.10	7.10	7.10
7.15	7.15	7.15	7.15	7.15	7.15	7.15	7.15
7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	7.20
7.25	7.25	7.25	7.25	7.25	7.25	7.25	7.25
7.30	7.30	7.30	7.30	7.30	7.30	7.30	7.30
7.35	7.35	7.35	7.35	7.35	7.35	7.35	7.35
7.40	7.40	7.40	7.40	7.40	7.40	7.40	7.40
7.45	7.45	7.45	7.45	7.45	7.45	7.45	7.45
7.50	7.50	7.50	7.50	7.50	7.50	7.50	7.50



HIPER MEGA	A	40
SUPER MEGA	E	30
MEGA	I	20
MINI MEGA	PI	10
MICRO MEGA	NI	0