

---

## Prova 311

---

### 12.º Ano de Escolaridade

---

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

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

### Objeto de avaliação

A prova tem por referência o **Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória** e as **Aprendizagens Essenciais** para o 12º ano de escolaridade, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os domínios da Aptidão Física e das Atividades Físicas.

### Caracterização da prova

A prova integra atividades de referência das matérias a avaliar. A prova é constituída por um conjunto de tarefas organizadas em percurso, em sequência, em concurso e em situação de jogo.

### Material

Os alunos devem apresentar-se com o equipamento adequado para as aulas de Educação Física: calções desportivos, camisola, meias de desporto e sapatilhas. Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas (fios, anéis, pulseiras, relógio, etc.).

O restante material será fornecido pela escola.

### Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

## Critérios gerais de classificação

A) Domínio da Aptidão Física: apresenta valores no limiar da ZSAF num teste de Aptidão Aeróbia e dois testes de Aptidão Neuromuscular.

B) Domínio das Atividades Físicas

### 1. Desportos Coletivos (Voleibol)

1.1 Padrão global de execução das ações técnicas de receção, passe e finalização.

1.2 Ações técnico-táticas: iniciativa, adequação das ações de acordo com a fase do jogo, cooperação, cordialidade, respeito das regras do jogo.

### 2. Desportos Individuais

2.1 Ginástica (solo e aparelhos): padrão global de execução das habilidades gímnicas; fluidez.

2.2. Atletismo: padrão global de execução das técnicas.

Cotações:

A) Domínio da Aptidão Física - 30 Pontos

1.1 Aptidão Aeróbia - 10 Pontos

1.2 Aptidão Neuromuscular - 10 Pontos cada teste

B) Domínio das Atividades Físicas - 170 Pontos

### 1. Desporto Coletivo (Voleibol) - 100 Pontos

1.1 Ações técnicas de receção, passe e finalização - 30 Pontos

1.2 Ações técnico-táticas - 70 Pontos

### 2. Desportos Individuais (Ginástica OU Atletismo) - 70 Pontos

#### 2.1 Ginástica

2.1.1 Solo - 50 Pontos

2.1.2 Aparelhos - 20 Pontos

2.1.2.1 Cavalo - 10 Pontos

2.1.2.2 Minitrampolim - 10 Pontos

#### 2.2. Atletismo

2.2.1 Corrida de Barreiras - 15 Pontos

2.2.2 Corrida de Velocidade - 10 Pontos

2.2.3 Salto em Altura - 15 Pontos

2.2.4 Salto em Comprimento - 15 Pontos

2.2.5 lançamento do Peso - 15 Pontos

Cotação total da prova - 200 pontos