

DISCIPLINA - EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Código da prova - 311

12.º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei 55/2018; Despacho Normativo 3/2026

Modalidade da prova: Escrita e Prática

Duração: Prova Escrita: 90 minutos

Prova Prática: 90 minutos (tempo útil)

Componente escrita:

OBJETO DE AVALIAÇÃO

- **Desenvolvimento das Capacidades Motoras Coordenativas e Condicionais:**

Conhecer e descrever as capacidades coordenativas e condicionais, bem como os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física. Fatores de Saúde e risco associados à prática das Atividades Físicas. Substâncias Dopantes. Processos de controlo de Esforço. Aspectos gerais da Ética.

- **Atividades Físicas e a Elevação Cultural dos Participantes:**

Dimensão Cultural da Atividade Física na Atualidade e ao Longo dos Tempos. A Função Social do Desporto. Desporto e saúde na Sociedade.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

Grupo I - Desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais.

Grupo II - Atividades Físicas e a Elevação Cultural dos Participantes.

- Dois conjuntos de perguntas:
- Um conjunto de perguntas de verdadeiro ou falso.

- Um conjunto de perguntas de resposta sucinta.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO/AVALIAÇÃO

Domínio de conteúdos.

Uso de terminologia específica.

Objetividade na resposta.

Clareza da expressão escrita.

- A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero.
- Sempre que se verifique um engano, deve ser riscado e corrigido à frente de modo bem legível.
- Não serão classificadas as respostas que não se relacionem com o tema proposto.

MATERIAL

Material de escrita (caneta ou esferográfica) de cor azul ou preta.

Não é permitido

- O uso de corretor.
- O uso do telemóvel.
- **Referência Bibliográfica:** Romão, Paula; Pais, Silvina - 3 / 2 / 1 - 10.º, 11.º e 12.º Anos; Porto Editora.

DURAÇÃO

90 minutos.

Componente Prática

OBJETO DE AVALIAÇÃO

- **Aptidão Física:**

Conhece as capacidades coordenativas e condicionais, bem como os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

- **Jogos Desportivos Coletivos:**

Realizar com oportunidade e correção, em situação de exercício critério e situação de jogo as ações técnico-táticas básicas dos Jogos Desportivos Coletivos.

- **Desportos Individuais:**

Realizar com oportunidade e correção, em situação de exercício critério, elementos básicos nas disciplinas selecionadas do Atletismo.

Realizar com correção, em situação de exercício critério, elementos gímnicos em aparelhos e uma sequência gímica no solo.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

- Realização com correção dos exercícios de Resistência, Força e Flexibilidade, constantes do programa de Educação Física;
- Realização de exercícios critério e situação de jogo em duas das modalidades coletivas indicadas;
- Realização com correção de uma disciplina do Atletismo;
- Realização de uma sequência com 6 elementos da Ginástica de Solo;
- Realização de 2 a 4 elementos gímnicos da Ginástica de Aparelhos.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO/AVALIAÇÃO

A classificação de cada prova será efetuada de 0 a 100%. A classificação final corresponde à ponderação de 30% da prova escrita e 70% da prova prática, sendo depois efetuada uma conversão para os parâmetros de avaliação utilizados no ensino secundário de 0 a 20 valores.

MATERIAL

- Equipamento e calçado desportivo adequado à realização dos conteúdos da prova prática. Calções ou fato de treino, t-shirt, ténis e sapatilhas.
- O restante material necessário para a realização da prova será disponibilizado pela escola.

Não é permitido

- Uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno (fios, anéis, pulseiras, relógio, outros);
- O uso de telemóvel;
- Realização da prova sem o vestuário e calçado adequados.

DURAÇÃO

- 90 minutos (tempo útil).
- O tempo de preparação dos materiais, de ativação geral e de experimentação das tarefas não está incluído no tempo de prova.