



INFORMAÇÃO - PROVA DA PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DE SAÚDE E ATIVIDADES DESPORTIVAS

PROVA | 2026

11º Ano do Ensino Secundário (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, Portaria n.º 181/2019, de 11 de junho, alterado pela Portaria n.º 306/2021, de 17 de dezembro e do ponto 10, artigo 30º do Despacho Normativo n.º 2-A/2025, de 13 de março)

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência do Ensino Secundário da disciplina de **SAÚDE E ATIVIDADES DESPORTIVAS**, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

Objeto de avaliação

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor, nomeadamente o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, os conteúdos programáticos da disciplina de Saúde e Atividades Desportivas e as aprendizagens das Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD), dos referenciais das qualificações constantes no Catálogo Nacional de Qualificações (10º e 11º anos) do Curso Científico-Humanístico de Nível Secundário – Percurso Formativo Próprio Desporto e permite avaliar a aprendizagem numa prova, com componentes escrita e prática, de duração limitada.

Caracterização da prova

Prova escrita

Prova escrita a realizar em sala de aula.

Grupo	Conteúdos	Cotação (pontos)	Cotação (%)
I	O Corpo Humano	15	7,5

II	Nutrição	15	7,5
III	Doping	10	5
IV	Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios	20	10
V	Cardiofitness e musculação – o treino	20	10
	Total	80	40

Prova prática

Prova prática a realizar no ginásio.

Grupo	Conteúdos	Cotação (pontos)	Cotação (%)
I	Step ou Ginástica aeróbica (apresentação de uma coreografia individual de 64 tempos).	50	25
II	Ginástica localizada (Preparação de um circuito para o desenvolvimento muscular dos vários segmentos corporais, utilizando materiais específicos para a prática da ginástica localizada).	70	35
	Total	120	60

CrITÉRIOS Gerais de classificação

Prova escrita

Na correção da prova serão tidos em consideração os seguintes aspetos: adequação da resposta à pergunta; correção científica e estrutura da resposta.

Todas as respostas deverão ser perfeitamente legíveis e estar corretamente identificadas.

Quando se verificar um engano, deve ser riscado e corrigido à frente. Não é permitido o uso de corretor.

Nas respostas curtas, escolha múltipla e preenchimento de espaços/ legendas só será atribuída cotação às respostas corretas, não sendo penalizadas as incorretas.

Se, a uma pergunta, forem dadas duas ou mais respostas, para efeitos de correção será atribuída a cotação à primeira resposta.

Atribuição da cotação de: 100% se a resposta for estruturada e incluir todos os parâmetros; 75% se a resposta omitir um dos parâmetros fundamentais e não utilizar toda a linguagem técnica apropriada mesmo sendo estruturada; 50% se a resposta omitir mais parâmetros fundamentais, utilizar uma linguagem técnica deficiente e só responder a parte da questão; 25% se a resposta omitir os parâmetros fundamentais, não utilizar linguagem técnica e incluir erros ligeiros de conteúdo e 0% na ausência de resposta ou de resposta com erros graves de conteúdo.

Prova prática

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

Na correção da prova serão tidos em consideração os seguintes aspetos: êxito na execução, correção das exigências técnicas e regulamentares, correção e oportunidade das ações técnicas e táticas e, nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.

É obrigatória a presença de mais 2 alunos, da responsabilidade do aluno em prova, para a realização das situações práticas.

A classificação da prova (escrita e prática) corresponde à soma ponderada das duas componentes, escrita (40%) e prática (60%), arredondada às unidades, em sistema de 0 a 200 pontos, transformado posteriormente numa escala de 0 a 20 valores.

Material autorizado

Prova Escrita - A prova de equivalência à frequência é resolvida no enunciado. O examinando apenas pode usar na prova escrita, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

Não é permitido o uso de corretor.

Não é permitida a consulta de dicionários.

As cotações dos itens encontram-se no final da prova.

Prova Prática - Equipamento desportivo adequado para as atividades físicas previstas na informação prova.

Duração

A prova **escrita** tem a duração de 90 minutos. A prova **prática** tem a duração de 45 minutos.