

Ano letivo 2025/2026

1º Ciclo - 1ª FaseDisciplina de **Educação Física**

Informação – Prova de Equivalência à Frequência

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova final de equivalência a frequência do 1.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física (46), a realizar em 2026, pelos alunos que se encontram na situação enquadrável no disposto pelo Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de Fevereiro que assenta no regime jurídico da educação inclusiva, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, na sua redação atual, e nos princípios orientadores da avaliação das aprendizagens consagrados no Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, também na redação em vigor. Atende, igualmente, às normas regulamentares de cada oferta educativa e formativa do ensino básico e secundário, nomeadamente Decreto-Lei n.º 70/2021, de 3 de agosto, Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto, Portaria n.º 226-A/2018, de 7 de agosto, Portaria n.º 229-A/2018, de 14 de agosto, Portaria n.º 232-A/2018, de 20 de agosto, Portaria n.º 235-A/2018, de 23 de agosto, Portaria n.º 242/2012, de 10 de agosto, nas suas redações atuais, Portaria n.º 86/2025, de 6 de março, Portaria n.º 359/2019, de 8 de outubro, Portaria n.º 181/2019, de 11 de junho, na sua redação atual, Despacho n.º 9128/2024, de 12 de agosto, na sua redação atual, e Decreto-Lei n.º 357/2007, de 29 de outubro.

Importa ainda referir que o tipo de prova da disciplina e respetiva duração se encontram descritos no mesmo Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de Fevereiro.

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

O grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelos documentos orientadores, em adequação ao nível de ensino a que o exame diz respeito e o presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

2. Objeto de avaliação



A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física em vigor e permite avaliar as aprendizagens passíveis de avaliação numa prova escrita de duração limitada, nos domínios:

- Ginástica

- Realizar habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, em esquemas ou sequências no solo, encadeando e combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.

- Jogos

- realizar habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais.

- Percursos da Natureza

- Interpretar sinais informativos simples (no percurso ou no mapa), para cumprir um percurso na sala, combinando as habilidades aprendidas, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.

- Atividades Rítmicas Expressivas – Dança

- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados à expressão de motivos ou temas, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.

3. Caracterização da prova

A prova é prática e inclui um conjunto de tarefas gímnicas e expressivas organizadas em percurso;

O aluno realiza atividades que integram várias habilidades gímnicas básicas da ginástica e da dança, em esquemas ou sequências no solo, encadeando e combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento e com manipulação de bola de futebol.

A prova é cotada para 100 pontos.

A valorização relativa dos domínios apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 — Valorização dos domínios

Grupos	Domínios	Cotação (em pontos)
I	Ginástica	30 a 40
II	Jogos	30 a 40
III	Expressão Rítmica Expressiva - Dança	30 a 40



4. Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada tarefa resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos e é expressa por um número previsto na grelha de classificação.

O aluno realiza as tarefas, respeitando a sequência descrita no enunciado da prova.

O aluno deve apresentar-se equipado com equipamento adequado para a prática do exercício físico. Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou de outros (fios, anéis, pulseiras, relógio, etc.).

O professor aplicador acompanha o aluno na realização das tarefas, devendo intervir caso a integridade física possa estar em causa. Se for necessária ajuda ou manipulação considera-se que o aluno não realizou a tarefa com sucesso.

Os professores classificadores explicam e demonstram cada tarefa, uma única vez, e o aluno experimenta todas as tarefas antes do início. Cabe ainda aos professores classificadores gerir o tempo da prova, decidir o início e o fim do período de observação, em cada tarefa, garantida a observação e solicitar a repetição da tarefa em situações excecionais (por exemplo, quando o desempenho não tenha sido observado pelos professores classificadores ou quando o desempenho tenha sido afetado por um motivo não imputável ao aluno).

A realização da prova requer uma sala polivalente, um espaço coberto, um ginásio ou um pavilhão, com área mínima de aproximadamente 80 m², livre de obstáculos. Este espaço necessita de ter uma parede lisa e livre de obstáculos numa área de 2,5 metros de altura por 3 metros de largura, aproximadamente.

5. Material

Material requerido à escola:

- Colchão de ginástica
- Bolas de ténis
- Raqueta
- Cones de sinalização
- Banco sueco
- Arcos
- Fita métrica
- Cronómetro
- Bola de futebol
- Bússola



- Mapa da escola
- Balizas de orientação

6. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.