



INFORMAÇÃO-PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA - 2026

PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Prova 46- Prática

1º Ciclo do Ensino Básico (Portaria n.º 59/2019 de 28 de agosto e Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro)

INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da prova de equivalência à frequência do 1º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física (EF) a realizar em 2026.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor, relativos à disciplina de Educação Física, permitindo avaliar as aprendizagens e os conteúdos passíveis de avaliação em prova prática.

CARACTERIZAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA

A Prova Prática apresenta os seguintes blocos passíveis de avaliação:

- Ginástica
- Jogos

Objeto de avaliação	Estrutura da prova (conteúdos)	Cotação
<u>Raquetes</u>	O aluno executa em exercício critério as ações técnicas pretendidas: ✓ Batimentos contra a parede ✓ Serviço por cima	✓ Batimentos - 10 pontos ✓ Serviço por cima – 5 pontos Total – 15 pontos

<u>Futebol</u>	O aluno executa em exercício critério as ações técnicas pretendidas: ✓ Condução de Bola ✓ Passe ✓ Receção ✓ Remate	✓ Condução de Bola - 6 pontos ✓ Passe - 3 pontos ✓ Receção - 3 pontos ✓ Remate - 3 pontos Total – 15 pontos
<u>Voleibol</u>	O aluno executa em exercício critério as ações técnicas pretendidas: ✓ Passe por Cima ✓ Manchete	✓ Passe por Cima - 10 pontos ✓ Manchete - 5 pontos Total – 15 pontos
Atletismo	O aluno realiza um lançamento: ✓ Lançamento da bola	✓ Lançamento da bola – 5 pontos Total – 5 pontos
<u>Ginástica de Solo</u>	O aluno executa em exercício critério as habilidades gímnicas: ✓ Avião ✓ Cambalhota à frente ✓ Cambalhota à retaguarda ✓ Roda ✓ Sapo	✓ Avião - 5 pontos ✓ Cambalhota à frente – 5 pontos ✓ Cambalhota à retaguarda – 5 pontos ✓ Roda – 10 pontos ✓ Sapo – 5 pontos Total – 30 pontos
<u>Ginástica de Aparelhos</u>	O aluno executa com correção e ritmo os salto num aparelho portátil: ✓ Salto de coelho ✓ Salto de eixo	✓ Salto de coelho – 10 pontos ✓ Salto de eixo – 10 pontos Total – 20 pontos

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Na avaliação da prova prática atender-se-á às seguintes condições:

- a. A avaliação da correção das ações técnicas dos exercícios propostos nas diferentes atividades físicas é da responsabilidade do Júri, de acordo com a exigência prevista no documento de orientação curricular Aprendizagens Essenciais (AE).
- b. A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada parte e é expressa por um número inteiro.
- c. Ponderação da avaliação da prova prática: 100 pontos, igual a 100% da classificação final.
- d. A Classificação Final (CF) será a Classificação da Prova Prática (CPP).

Prova Prática: O valor da prova prática é de 100% da nota final.

DURAÇÃO

Prova Prática com a duração de 45 minutos (sem tolerância).

O aluno deverá comparecer 15 minutos antes da prova para que se possa equipar e efetuar o aquecimento antes de iniciar a prova prática.

MATERIAL

Para a realização da Prova Prática o/a aluno/a deve apresentar-se equipado/a (camisola, calças de fato de treino, leggings, calções, meias, sapatilhas/ténis).

O material a utilizar é da responsabilidade do aluno/a, não sendo permitido outro tipo de material ou adereço.

Proposta elaborada pelo Departamento Curricular de Educação Física a 12 de março de 2026

Aprovada pelo Conselho Pedagógico a 4 de maio de 2026

A Presidente do Conselho Pedagógico,

