

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Educação Física

Prova 46 | 2026

1.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga as características da prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto Legislativo Regional n.º 16/2019/A de 23 de julho.

Os alunos que se encontram abrangidos pela Aplicação de Adaptações na Realização de Provas e Exames (Norma 02/JNE/2026) realizam esta prova com medidas contempladas nos seus Relatórios Técnicos-Pedagógicos, de acordo com o Decreto Legislativo Regional n.º 5/2023/A, de 17 de fevereiro, alterado e republicado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 34/2023/A, de 13 de outubro, que aprova o modelo de educação inclusiva.

Deve ainda ser tida em consideração a Portaria n.º 59/2019, de 28 de agosto e o Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida, bem como do referencial-base das Aprendizagens Essenciais, com especial enfoque nas áreas de competência inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

Este documento deve ser dado a conhecer aos encarregados de educação e aos alunos. O mesmo deve ser analisado com os alunos, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Objeto de avaliação

Esta prova tem por referência o Programa de Educação Física do ensino básico, com as adaptações introduzidas pelo grupo de Educação Física, com as decisões estratégicas para cumprimento dos programas, tendo em conta a realidade dos recursos humanos, materiais e organizacionais da EBI de Arrifes.

A prova permite avaliar competências passíveis de avaliação numa prova prática, de duração limitada e os conteúdos a elas associados.

Caracterização da prova

Constituem objeto de avaliação, na prova, as aprendizagens a seguir especificadas:

- **APTIDÃO FÍSICA**
 - a) Realizar corrida de velocidade de 20 metros.

- **JOGOS**
 - a) Lançar uma bola o mais longe possível;
 - b) Realizar toques de sustentação;
 - c) Realizar batimentos de bola contra uma parede com a raquete.

- **GINÁSTICA**
 - 1. Realizar uma sequência de habilidades gímnicas **no solo**:
 - a) Rolamento à frente com pernas afastadas;
 - b) Rolamento à frente engrupado;
 - c) $\frac{1}{2}$ pirueta;
 - d) Avião;
 - e) Ponte;
 - f) Rolamento atrás engrupado;
 - g) Rolamento atrás de pernas afastadas;
 - h) Sapo.
 - 2. Realizar 50 saltos seguidos com a corda.

- **Ginástica de aparelhos**
 - **No plinto:**
 - a) Salto de coelho seguido de salto ao eixo.
 - **No boque:**
 - a) Salto de eixo.

Em relação às características e estrutura da prova, esta é constituída por três blocos, sendo que os itens a serem observados resultam na execução de habilidades motoras, na execução clara de gestos técnicos em situação de exercícios critério.

Quadro 1

Tipologia de itens	Cotação por item (em pontos)
Aptidão Física	10
Habilidades motoras	90

A prova é cotada para 100 pontos.

Critérios gerais de classificação

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

Resulta do conhecimento das regras das diferentes modalidades e na realização com segurança, fluidez e correção dos critérios de êxito dos diferentes gestos tático-técnicos.

Material autorizado

- ✓ Sapatilhas
- ✓ Meias
- ✓ Calções/ Fato de treino
- ✓ Camisola
- ✓ Água

Duração

O tempo de prova é de 45 minutos sem tolerância, tendo em conta que o tempo não é contabilizado na transição entre modalidades.

Abril de 2026