
1. Introdução

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 1.º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026 nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração

Realizam a prova os alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. Deve também ser considerado o Despacho normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro.

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor, nomeadamente as áreas de competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova de duração limitada, incidindo sobre a Área das Atividades Físicas nos blocos: Ginástica (em percursos diversificados e em combinações, realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento) e Jogos (participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogo de oposição e jogos de raquetes).

3. Caracterização da prova

A prova apresenta tarefas, integradas nos blocos apresentados anteriormente. Algumas delas podem envolver a mobilização de conhecimentos e capacidades relativos a mais do que um dos temas do Programa da disciplina. A prova é cotada para 100 pontos. A classificação final corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes expressas em escala percentual de 0 a 100.

Quadro 1 - Valorização dos domínios/conteúdos na Prova Prática - 1.ª FASE.

PR OV A PR ÁT ICA	ATIVACÃO GERAL			
	Explicação da prova e demonstração das tarefas em cada estação e experimentação das tarefas pelo aluno (10 a 15 minutos)			
	BLOCOS	ESTRUTURA	TEMPO (em minutos)	COTAÇÃO (em pontos)
	GINÁSTICA	Estação I - Tarefas 1 e 2 (equilíbrio, salto de um plano superior).	6	(2x10) 20
		Estação II - Tarefas 3 e 4 (rolar o arco, saltos à corda).	6	(2x10) 20
Estação III - Tarefas 5 e 6 (cambalhota à frente, vela - apoio de ombros).		6	(2x10) 20	
JOGOS	Estação IV - Tarefas 7 e 8 (toques de sustentação com raqueta, passe e receção da bola com a mão).	6	(2x10) 20	
	Estação V - Tarefas 9 e 10 (drible da bola, passe e receção da bola com o pé).	6	(2x10) 20	
			45 minutos	100 pontos

Quadro 1 - Valorização dos domínios/conteúdos na Prova Prática - 2.ª FASE.

PR OV A PR ÁT ICA	ATIVACÃO GERAL			
	Explicação da prova e demonstração das tarefas em cada estação e experimentação das tarefas pelo aluno (10 a 15 minutos)			
	BLOCOS	ESTRUTURA	TEMPO (em minutos)	COTAÇÃO (em pontos)
	GINÁSTICA	Estação I - Tarefas 1 e 2 (equilíbrio no banco sueco, subida para plinto baixo e salto para colchão).	6	(2x10) 20
		Estação II - Tarefas 3 e 4 (rolar o arco e saltar, saltos à corda).	6	(2x10) 20
Estação III - Tarefas 5 e 6 (cambalhota à frente, vela - apoio de ombros).		6	(2x10) 20	
JOGOS	Estação IV - Tarefas 7 e 8 (toques de sustentação com raqueta, lançamento de precisão)	6	(2x10) 20	
	Estação V - Tarefas 9 e 10 (drible da bola, passe e receção da bola com o pé).	6	(2x10) 20	
			45 minutos	100 pontos

4. Material

O aluno deve apresentar-se com equipamento desportivo adequado à prática das modalidades (camisola e calções ou fato de treino, meias, ténis e sabrinas). Caso o aluno não apresente o material exigido não poderá realizar a prova. Todo o material desportivo usado para a prática dos diferentes exercícios, estará à disposição dos alunos.

5. Duração

A prova de Educação Física tem a duração de 45 minutos ininterruptos, 10 a 15 minutos para a ativação geral, explicação da prova e demonstração das tarefas em cada estação e experimentação das tarefas pelo aluno e 30 minutos para a realização das tarefas.

O tempo destinado à troca de equipamento não é contabilizado para o tempo da prova. Para este efeito o aluno dispõe de um tempo máximo de 10 minutos.