

Prova de Equivalência à Frequência do 1.º Ciclo, de Educação Física (46)
(Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro)

1.º Ciclo do Ensino Básico

Ano Letivo 2025/2026

1. 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, a realizar em 2026, pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pela legislação em vigor.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação em vigor da disciplina.

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

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Este documento será dado a conhecer aos alunos, bem como, aos respetivos Encarregados de Educação para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e pelas Aprendizagens Essenciais, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física do ensino básico, e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

As áreas que constituem o objeto de avaliação são os que a seguir se discriminam:

Área das atividades Físicas	Ginástica
	Jogos
	Atividades Rítmicas e Expressões (Dança)

3. Caracterização da prova

A prova é constituída por uma componente prática que é apresentada em situações de exercício individual e jogo reduzido.

A componente prática é cotada na escala percentual de 0 a 100.

Quadro 1 – Valorização relativa às áreas

Áreas	Cotação (em pontos)
Ginástica	45 a 55
Jogos	22 a 28
Atividades Rítmicas e Expressões (Dança)	22 a 28

4. Critérios de classificação

A componente prática é realizada na presença de um júri e o aluno terá de realizar os exercícios solicitados.

Execução correta dos elementos a realizar, postura, reação e decisões tomadas aquando de situações imprevistas. Rapidez e precisão no exercício. A cotação dos exercícios que não foram corretamente executados será fracionada de modo a contemplar o revelado.

5. Material

Equipamento adequado para a prática de atividade física (fato de treino, calções, camisola, t-shirt, ténis).

6. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.