



INFORMAÇÃO — PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA do 4º ano

Educação Física**2026**

Prova Prática

1.º Ciclo do Ensino Básico

A prova de equivalência à frequência do 1º ciclo do ensino básico, na disciplina de Educação Física, prevista na Portaria nº 59/2019 de 28 de agosto de 2019, emanada pela SREC, destina-se aos alunos que reúnam as condições de acesso legalmente definidas.

A presente Informação-prova cumpre o determinado no Regulamento das provas de avaliação externa e das provas de equivalência à frequência dos ensinos básico e secundário, aprovado pelo Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro no ponto 1 do artº 29 conjugado com o estipulado na alínea a) do ponto 2.2. da Norma 02/JNE/2026.

Este documento divulga informação relativa à prova final de avaliação interna do 1.º Ciclo da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

- **Objeto de avaliação**

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor e permite avaliar conhecimentos/aprendizagens passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada. Nesta prova, serão avaliados os conteúdos dos temas previstos no Programa do 1º ciclo da disciplina.

- **Características e estrutura**

A prova da disciplina é constituída por uma prova prática que avalia os domínios de Ginástica e Jogos. A prova é cotada para 100 pontos.

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

Quadro 1 – Valorização relativa dos domínios e dos conteúdos.

Tipo de Prova	Temas/Domínios	Tópicos/Conteúdos	Cotação (em pontos)	
			Parcial	Total
Prática	Ginástica	Realiza a cambalhota à frente, sobre um plano inclinado no colchão, sem interrupções, terminando em pé, sem sair do colchão.	14	
		Realiza salto ao eixo no boque	14	
	Jogos	Toques de sustentação com a raquete.	15	
		Pontapear e conduzir a bola com os pés.	14	
	Deslocamentos e Equilíbrios	Saltar em comprimento após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda num colchão (receção a dois pés).	15	
		Lançar a bola (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.	14	
	Perícias e Manipulações	Saltar à corda em corrida e no local (a pés juntos).	14	
				100

- **Crêterios gerais de classificação**

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos cr terios gerais e dos cr terios específicos de classificação apresentados para cada item e   expressa por um número inteiro.

- **Duração da prova**

A prova tem a duração de 45 minutos.

- **Material autorizado**

Equipamento Desportivo – Fato de treino, calções, T-shirt, meias e t nis.