

INFORMAÇÃO - PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Prova 47

1.º Ciclo do Ensino Básico - 4º Ano

Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho

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 1.º ciclo do ensino básico na disciplina de Educação Física, a realizar em 2026 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho na sua redação atual. Deve ainda ser tido em consideração o Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro.

Este documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

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

Objeto de avaliação

O documento atual apresenta informações relativas às provas de equivalência à frequência do 4º ano do ensino básico e não dispensam a consulta da legislação referida. Esta avaliação tem como referenciais o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho, e ainda as Aprendizagens Essenciais, conforme estabelecido no Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho, tendo em consideração a necessidade de avaliar a capacidade de mobilização e de integração dos saberes disciplinares, com especial incidência nas áreas de competências inscritas no referido documento e ainda devem ser

consideradas as competências relativas aos blocos de Perícias e Manipulações e de Deslocamentos e Equilíbrios indicadas para esse ano de escolaridade.

Caracterização da prova

A prova é exclusivamente prática.

Em percursos diversificados e em combinações, o aluno deve realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.

Domínios

A prova de Equivalência à Frequência de Educação Física destina-se a avaliar as aprendizagens nos seguintes domínios:

- Resistência geral;
- Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento;
- Flexibilidade;
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;
- Ritmo;
- Agilidade.

As sequências são constituídas por algumas das seguintes habilidades gímnicas:

Cambalhota à retaguarda e salto de obstáculos; equilibrar-se e saltar para um ponto superior; deslocar-se e descer o espaldar; lançar e agarrar o arco; conduzir a bola com o pé; acertar o alvo com uma bola; equilibrar-se no banco sueco; driblar; lançar e receber a bola; pontapear a bola; saltar à corda; realizar toques de bola com a raqueta.

Critérios de classificação

A classificação a atribuir resulta da observação direta da prestação motora tendo em conta os parâmetros enunciados no quadro 1.

Quadro 1

CONTEÚDOS	PARÂMETROS	COTAÇÃO (pontos)
Ginástica Solo	Execução Técnica	60
	Atitude Gímnica	20
	Ritmo de Execução	20

Todas as tarefas são classificadas de acordo com níveis diferenciados de desempenho. Cabe aos professores classificadores analisar cada desempenho dos alunos de acordo com os parâmetros enunciados.

Para cada tarefa, os professores classificadores registam o nível de desempenho de cada aluno na Ficha de Registo da Observação.

Material

Os alunos devem apresentar-se equipados com calções e T-shirt ou fato de treino, e com ténis ou sapatilhas ou outro equipamento adequado para a prática do exercício físico.

Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas (fios, anéis, pulseiras, relógio, etc.)

O material necessário à realização das provas é fornecido pela escola.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

A duração das várias etapas é a seguinte:

Explicação da prova e demonstração das tarefas em cada estação - 10 minutos

Estação I - 10 minutos

Estação II - 10 minutos

Estação III - 10 minutos

Estação IV - 5 minutos

Após a demonstração da tarefa pelo professor e antes de iniciarem a prova, os alunos experimentam todas as tarefas uma vez.

Os alunos que não consigam realizar uma tarefa com sucesso, à primeira tentativa, podem realizar uma segunda tentativa. Depois da segunda tentativa, regista-se o desempenho dos alunos, não havendo lugar a mais tentativas.

Após a realização das tarefas em cada estação, os alunos regressam ao lugar onde estavam no início da prova.