

Informação-Prova

Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física – Prova 46

1.º Ciclo do Ensino Básico (Este documento é válido para a 1.ª e a 2.ª Fase)

Despacho Normativo n.º 3/2026 de 23 de fevereiro

2026

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

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

Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência de Educação Física tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre os temas seguintes: Ginástica, Jogos e Patinagem.

Caraterização da prova

A prova é prática e está cotada para 100 pontos.

A prova é realizada no pavilhão gimnodesportivo da EB2,3 de Capelas.

A valorização dos domínios apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 — Valorização dos domínios

Competências	Domínios	Pontuação Parcial	Pontuação Total
Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares em todas as funções, aplicando as regras como jogador.	Futebol		20
	- Passe/recepção	5	
	- Condução de bola	5	
	- Remate	10	
	Basquetebol		20
	- Passe/recepção	5	
- Drible de progressão	5		
- Lançamento ao cesto	10		
Realizar uma sequência gímnica /livre, com elementos obrigatórios.	Ginástica		20
	- Rolamento à frente engrupado	5	
	- Rolamento à retaguarda com pernas afastadas e estendidas	5	
	- Roda	5	
- Deslocamento e equilíbrio no banco sueco	5		

Competências	Domínios	Pontuação Parcial	Pontuação Parcial
Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de um percurso.	Patinagem		20
	- Realização de um percurso de destreza de patins	20	
Realizar um jogo ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e o seu objetivo.	Jogos		20
	- Jogo do Mata	20	

Material

O aluno deverá ser portador do material desportivo adequado à realização prática das modalidades anteriormente referenciadas (sapatilhas e meias desportivas, calções ou calças de fato de treino e *t-shirt*).

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Nota:

Antes da realização da prova, é dado um tempo extra ao aluno para que este realize o aquecimento.