

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Disciplina Educação Física

2026

Código 46

1º Ciclo do Ensino Básico (Despacho Normativo nº 3/2026 de 23, de fevereiro)

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

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material

Objeto de avaliação

Ginástica; Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos

Caracterização da prova

Ginástica: Solo: Cambalhota à frente; Roda; Lançar o arco; Cambalhota à retaguarda; Subida para pino.

Aparelhos: Salto de Eixo; Salto de barreira; Posições de equilíbrio na trave de equilíbrio.

Perícias e Manipulações: Toques de sustentação da bola de ténis; Deslocação executando toques com bola; Remate (pé) à baliza com objetivo de passar a bola entre dois cones; Driblar a bola entre cones; Lançamento à distância; Passe (de peito e picado); Condução de bola (pé); Lançamento ao cesto.

Deslocamentos e equilíbrios: Salto de barreiras no plinto; Salto à corda; Salto em comprimento; Skate; Subida para um plano superior; Subir o espaldar.

Jogos: Jogo de Voleibol; Jogo de Lançamento.

Critérios gerais de classificação

A classificação é obtida na observância dos critérios de avaliação definidos.

Duração

45 minutos (Prática)

Material

Sapatilhas, meias, calção/fato de treino e t-shirt.

Elaborado e proposto pelo Departamento Curricular de Educação Física,

a 20 de abril de 2026

Aprovada pelo Conselho Pedagógico a 28 de abril de 2026

A Presidente do Conselho Pedagógico

