



Secretaria Regional da Educação, Cultura e Desporto

Direção Regional da Educação e Administração Educativa

Informação Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física - Código 46

Tipo de Prova: Prática

Ano letivo: 2025/2026

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência acima referida, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

Os critérios gerais de classificação serão publicados antes da realização da prova, em simultâneo com as instruções de realização.

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as respetivas áreas de competências, designadamente consciência e domínio do corpo, desenvolvimento pessoal e autonomia, bem-estar, saúde e ambiente, bem como as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para os 1º, 2º, 3º e 4º anos, permitindo avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

Caracterização da prova

A prova é realizada no espaço interior definido, e adequado à prática da disciplina.

A prova é constituída por um conjunto de duas tarefas organizadas em percurso e uma em situação de jogo, realizada individualmente.

Nos Jogos, participa ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. Na Ginástica, realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas e sequências no solo e em aparelhos, encadeando e combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. Na Patinagem, desliza com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com

intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados. Utiliza adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança.

A prova é cotada para 100 pontos.

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.

Material

Equipamento: calções ou fato de treino/leggings e t-shirt; ténis ou sapatilhas com sola antiderrapante.

Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno (fios, anéis, brincos, pulseiras, relógio, etc.), nem a realização da prova sem o vestuário e o calçado adequados, referidos no ponto anterior. No caso dos alunos que apresentem cabelo comprido, deverá o mesmo encontrar-se apanhado por questões estritas de segurança.