



## INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

### EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

#### Prova 47

4.º Ano de Escolaridade

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho | Decreto-Lei n.º 62/2023, de 25 de julho

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;
- critérios gerais de classificação.

#### Objeto de avaliação

A Prova de Equivalência à Frequência tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 1.º Ciclo, em vigor, e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova de duração limitada, nos domínios contemplados no respetivo programa.

#### Caraterização da prova

A Prova é constituída pela componente **Prática** – estruturada em 3 Áreas – Quadro A

#### Quadro A – Estrutura da Prova Prática (Áreas/Competências/Cotação)

| Área das atividades Físicas                                   | Competências  | nº de habilidades motoras | Cotação   |
|---|---|---------------------------|-----------|
| Perícias e Manipulações/Deslocamentos e Equilíbrios/Ginástica | Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.<br>- Cambalhota à frente no plano inclinado; | 5                         | 50 pontos |

|  |  |   |           |
|--|--|---|-----------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambalhota à retaguarda num plano inclinado;</li> <li>- Posição de flexibilidade (Ponte ou folha)</li> <li>- Posição de Equilíbrio (deslocamento no banco sueco)</li> <li>- SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</li> </ul>   |   |           |
| Jogos  | <p>Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual, impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada.</li> </ul> | 1 | 35 pontos |
| (Subárea)<br>Atividades Rítmicas Expressivas | <p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</p> <p>Em situação de exploração do</p>  | 1 | 15 pontos |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | movimento, com ambiente musical adequado:<br>- Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. |  |  |
|--|--|--|--|

### **Material**

#### **- Prova Prática**

O aluno deve ser portador de material adequado à prática desportiva.

#### **- Material Específico:**

- Colchões de ginástica/tapete
- Plano inclinado
- Banco sueco
- Raquete
- Bolas de ténis
- Corda
- Aparelhagem
- Apito

### **Duração**

Duração da Prova: **45 minutos**

### **Critérios gerais de classificação**

A prova é constituída por uma componente prática, sendo a classificação final resultante da média aritmética simples arredondada às unidades.

Na Prova Prática a classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios específicos de classificação e é expressa por um número inteiro.