



INFORMAÇÃO – PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO
EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

4º ano

1.º Ciclo do Ensino Básico

Introdução

O presente documento divulga informação relativa à prova extraordinária de avaliação do 1.º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Estudo do Meio do 4.º ano, a realizar em 2026, de acordo com os termos do n.º 5, do art.º 34 da Portaria n.º 29/2025/1, de 7 de fevereiro, nomeadamente:

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

Objeto e conteúdos de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para, 4º ano, do 1.º Ciclo do Ensino Básico e permite avaliar as aprendizagens/competências físico-motoras passíveis de avaliação, de duração limitada, nomeadamente no domínio de **Ginástica**, podendo incidir ainda nos domínios **Atividades Rítmicas Expressivas (Dança) e jogos**.

Caracterização da prova

A prova desenvolve-se, exclusivamente, na modalidade prática, de duração limitada (45 90 minutos). A prova é cotada para 100 pontos, convertida em menção qualitativa. A prova é constituída por um conjunto de tarefas organizadas em estações. Inclui exercícios que pretendem aferir competências motoras essenciais, tais como:

1. Elevar o nível das capacidades condicionais e coordenativas:

- 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 de orientação espacial.
- Ritmo;
- Agilidade.

2. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipo de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

A valorização dos domínios da prova sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos domínios/ subdomínios na prova e cotação.

Domínios	Subdomínios	Cotação (em pontos)
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.	35
Atividades Rítmicas Expressivas (dança)	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.	35
Jogos	Participar em jogos 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.	30

Critérios de classificação

O aluno é avaliado em situação de exercício/critério por um professor classificador.

Os critérios estão organizados por descritores de desempenho de cada item.

A classificação final a atribuir é expressa de forma quantitativa e resulta da observação direta da prestação motora e da média atribuída pelos professores classificadores, a cada item, de acordo com a seguinte tabela:

Não executa	0% da cotação do item
Executa parcialmente	25% da cotação do item
Executa com erros	50% da cotação do item
Executa sem erros	75% da cotação do item
Executa com distinção	100% da cotação do item

A classificação final da prova é expressa em escala de 0 a 100, convertida em menção qualitativa.

Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

O tempo de preparação dos materiais, de avaliação geral e de experimentação das tarefas não está incluído no tempo de prova.

Material Autorizado

Material a providenciar pelo aluno: calções ou fato de treino e *t-shirt*; ténis ou sapatilhas, para uso exclusivo na prova.

Material a providenciar pela escola: arcos, bolas, raquetes, colchão, banco sueco, cordas, bastões, cones, discos.