

MATRIZ – PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Tipo de prova: prática

1º Ciclo do Ensino Básico - Decreto-lei n.º 55/2018, de 6 de julho
- Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto

4º Ano

O presente documento visa divulgar as características da prova extraordinária de avaliação do 4.º ano do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026 pelos alunos que se encontram abrangidos pelo artigo 34.º da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto.

Este documento deve ainda atender ao disposto nos pontos 2 e 5 do artigo 34.º da referida da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto. As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objetivos;
- Conteúdos;
- Estrutura e respetivas cotações;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Desta matriz se dará conhecimento aos alunos, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar. Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

A prova permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

Objetivos

A prova tem por referência o **Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória** e as **Aprendizagens Essenciais** de Educação Física e permite avaliar as aprendizagens passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

Conteúdos

No Grupo I - **Bloco Perícias e Manipulações**

- Saltos à corda
- Drible com mãos alternadas
- Toques com raqueta

No Grupo II - **Bloco Deslocamentos e Equilíbrios**

- Salto de coelho para um plano superior
- Salto engrupado de um plano superior para o chão
- Transposição de obstáculos sucessivos

No Grupo III - **Bloco Ginástica**

- Rolamento à retaguarda
- Salto vertical com meia pirueta
- Rolamento à frente
- Posição de equilíbrio “Avião”

No Grupo IV - **Bloco Jogos**

- Condução de bola
- Passe/recepção
- Remate com a mão para um alvo

Estrutura

A prova é do tipo prático, visando a execução de exercícios técnicos (individuais e em grupo), devendo o avaliado demonstrar capacidades de execução técnico-tática, bem como o conhecimento e aplicação de regras.

A prova é cotada para 100 pontos.

No Grupo I, o **Bloco Perícias e Manipulações**, permite avaliar ações motoras com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido do movimento do aparelho.

No Grupo II, **Bloco Deslocamentos e Equilíbrios**, permite avaliar ações motoras básicas no solo e em aparelhos, encadeadas ou em combinação de movimentos.

No Grupo III, o Bloco Ginástica, permite avaliar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.

No Grupo IV, o Bloco Jogos, permite avaliar habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais para a situação de jogo.

Quadro 1 - A distribuição da cotação pelos grupos apresenta-se no quadro seguinte:

Grupos	Blocos	Número de itens	Cotação por itens	Cotação (em pontos)
Grupo I	Perícias e Manipulações	2 a 4	2 a 13	25
Grupo II	Deslocamentos e Equilíbrios	2 a 4	6 a 13	25
Grupo III	Ginástica	2 a 4	6 a 13	25
Grupo IV	Jogos	2 a 4	6 a 13	25

Critérios de classificação

A avaliação da prova será realizada através do método de observação direta e registo do nível de desempenho em grelha de avaliação.

A cotação da prova é de 100 pontos, distribuídos de acordo com as cotações do quadro 1.

A classificação final da Prova Extraordinária de Avaliação corresponde à classificação da prova e é expressa por um número inteiro.

Material

Os alunos devem apresentar-se equipados com calções e t-shirt ou fato de treino, com ténis ou sapatilhas ou outro equipamento adequado para a prática do exercício físico.

Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas (fios, anéis, pulseiras, relógio, etc.).

Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.