

## MATRIZ – PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

Tipo de prova: Prática

---

3.º Ciclo do Ensino Básico - Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto

---

7.º Ano

---

Através da presente matriz, pretende-se divulgar as características da prova extraordinária de avaliação do 7.º ano do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar pelos alunos que se encontram abrangidos pelo artigo 34.º da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto, alterada pela Portaria n.º 29/2025/1, de 7 de fevereiro.

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, alterada pela Portaria n.º 29/2025/1, de 7 de fevereiro. 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.

Este documento deve ser dado a conhecer 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.

## 1. Objetivos

A prova Extraordinária de Avaliação final tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída do 7.º Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada incidindo sobre as seguintes **áreas**:

- Área da Aptidão Física;
- Área das Atividades Físicas.

## 2. Conteúdos

Área da Aptidão Física
<b>Fitescola (testes dentro da zona saudável):</b> Teste de Vai-e-vem ou Abdominais e Senta e alcança.

Área das Atividades Físicas	
Subárea Jogos Desportivos Coletivos	<b>Serão escolhidas <u>duas</u> modalidades para avaliar. O aluno realiza com oportunidade e correção as seguintes açõestécnico-táticas:</b> <u>Basquetebol</u> <ul style="list-style-type: none"><li>● Passe de peito e picado, drible de progressão, lançamento parado.</li></ul> <u>Voleibol</u> <ul style="list-style-type: none"><li>● Sustentação de bola individual e com parceiro;</li><li>● Serviço por baixo.</li></ul>

<p>Subárea Ginástica</p>	<p><b>O aluno realiza com critério e correção as seguintes ações:</b></p> <p><u>Ginástica no solo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rolamento à frente engrupado;</li> <li>● Rolamento à retaguarda engrupado;</li> <li>● Roda na cabeça do plinto.</li> </ul> <p><u>Ginástica de aparelhos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Minitrampolim</u> - Salto extensão.</li> </ul>
<p>Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas</p>	<p><b>O aluno realiza uma coreografia individual com:</b></p> <p><u>Rumba Quadrada</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Passo básico, Progressivos à frente e atrás.</li> </ul>
<p>Subáreas Atletismo, Raquetas e Outras</p>	<p><b>O aluno realiza com oportunidade e correção as seguintes ações técnico-táticas:</b></p> <p><u>Badminton</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Serviço longo, Serviço curto.</li> </ul> <p><u>Escalada (individual)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Equipa-se de forma correta e conhece e aplica as técnicas corretas de escalar.</li> </ul>

### 3. Estrutura

<b>Prova Prática</b>		
Cotação parcial		
<b>Área da Aptidão Física</b>		
<b>Fitescola (testes dentro da zona saudável)</b>		20
<b>Área das Atividades Físicas</b>		
Jogos Desportos Coletivos	2 matérias	10 + 10
Ginástica	2 matérias	10 + 10
Atividades Rítmicas e Expressivas	1 matéria	20
Atletismo, Raquetas e Outras	2 matérias	10 + 10
		Total: 100 pontos

#### 4. Critérios de classificação

<b>Área da Aptidão Física</b>		
Fitescola	Testes dentro da zona saudável	20
	Testes parcialmente dentro da zona saudável	10
	Testes fora da zona saudável	0
<b>Área das Atividades Físicas</b>		
Jogos Desportos Coletivos Atletismo, Raquetas e Outras	Realiza a tarefa 2 matérias	10
	Realiza Parcialmente a tarefa	5
	Não Realiza a tarefa	0
Ginástica Atividades Rítmicas e Expressivas	Realiza a tarefa 2 matérias	20
	Realiza Parcialmente a tarefa	10
	Não Realiza a tarefa	0

#### 5. Material

Material indispensável para a prática desportiva, nomeadamente, t-shirt, fato de treino ou calção, ténis, sabrinas, toalha e cantil para água.

#### 6. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.