

MATRIZ - PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

Portaria 223-A/2018 e Portaria nº 29/2025/1, de 7 de fevereiro (Procede à segunda alteração à Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto, que regulamenta as ofertas educativas do ensino básico previstas no n.º 2 do artigo 7.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, na sua redação atual.

Ano letivo 2025/ 2026

Educação Física

6.º Ano de Escolaridade

1. Introdução

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Extraordinária de Avaliação do 6.º ano de escolaridade da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026 pelos alunos que se encontram abrangidos n.º 12, alínea a), do art.º 34.º, da Portaria n.º 223-A/2018, de 7 de fevereiro.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e dos conteúdos programáticos da disciplina.

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

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

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 6º ano do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

3. Caracterização da prova

A prova é cotada para 100 pontos.

É constituída por três partes, uma dirigida aos Jogos Desportos Coletivos (basquetebol, futebol e voleibol), outra aos Desportos Individuais (atletismo e ginástica) e por último à Condição Física.

Na parte relativa aos Jogos Desportos Coletivos, a prova consiste na realização de duas estações técnicas para cada modalidade desportiva, devendo o(a) aluno(a) optar por duas das três modalidades coletivas indicadas. Cada estação será concretizada até o júri indicar o fim da mesma.

Estrutura da 1ª Parte – Desportos coletivos

Basquetebol

1ª Estação – Realizar passe de peito contra a parede, enviando e recebendo controladamente a bola.

2ª Estação – Realizar o drible em progressão, controladamente e sem paragens, por entre cinco sinalizadores, evitando a queda dos mesmos e finalizar o exercício com lançamento parado a curta distância.

Futebol

1ª Estação – Realizar passe e receção contra a parede, enviando e recebendo controladamente a bola.

2ª Estação – Realizar a condução de bola controladamente e sem paragens, por entre três sinalizadores (com distância aproximada de 1 metro), seguida de condução de bola controlada (aproximadamente 15 metros), finalizando o exercício com remate à baliza (à entrada da área).

Voleibol

1ª Estação – Realizar o passe, a duas mãos, por cima da cabeça, sustentando a bola e evitando a queda da mesma no solo.

2ª Estação – Realizar o serviço por baixo, para uma zona sinalizada no campo.

Em relação aos desportos individuais, a prova consiste na realização de duas estações técnicas para o atletismo, e quatro para a ginástica, devendo o(a) aluno(a) optar por uma das duas modalidades individuais indicadas, tendo o(a) aluno(a) a possibilidade de realizar duas tentativas para cada uma das estações.

Estrutura da 2ª Parte – Desportos individuais

Atletismo

1ª Estação – Realizar uma corrida de velocidade, com partida alta, num percurso de 40 metros. O tempo deverá ser igual ou inferior a 8,50”, para o sexo feminino e igual ou inferior a 7,50”, para o sexo masculino.

2ª Estação – Realizar o salto em altura (técnica de tesoura). O salto deverá ser igual ou superior a 75 cm, para o sexo feminino e igual ou superior a 85 cm, para o sexo masculino.

Ginástica

1ª Estação – Realizar o rolamento à frente engrupado.

2ª Estação – Realizar salto vertical com meia pirueta.

3ª Estação – Realizar uma posição de equilíbrio.

4ª Estação – Realizar o apoio facial invertido, de três apoios.

Em relação à Condição Física, a prova consiste na realização de duas provas, tendo o(a) aluno(a) a possibilidade de realizar uma tentativa na primeira e duas na segunda.

Estrutura da 3ª Parte – Condição Física

Condição Física

1ª Prova – Realizar a prova do Vai Vem, com o protocolo do Fitescola. A classificação tem em conta os valores de referência das tabelas do Fitescola.

2ª Prova – Realizar Impulsão horizontal com o protocolo do Fitescola. A classificação tem em conta os valores de referência das tabelas do Fitescola.

MATÉRIAS		PONTUAÇÃO
Jogos Desportivos Coletivos	Jogos Desportivos Coletivos I	25 PONTOS
	Jogos Desportivos Coletivos II	25 PONTOS
Desportos Individuais	Modalidade Individual	25 PONTOS
Condição Física		25 PONTOS
		100 PONTOS

A nota final da disciplina corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das

classificações obtidas expressas em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de 1 a 5.

4. Material

Equipamento próprio para a prática desportiva: Camisola, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas e meias.

5. Duração

A prova tem a duração de 100 minutos.

6. Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada tarefa resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

Não há lugar a classificações intermédias.

A cada conteúdo avaliado, será atribuída uma pontuação de acordo com a seguinte tabela:

CRITÉRIO	PONTUAÇÃO
NÃO EXECUTA / ABAIXO DA ZONA SAUDÁVEL	0 PONTOS
EXECUTA COM IMPERFEIÇÕES / ZONA SAUDÁVEL	1 PONTOS
EXECUTA CORRETAMENTE / PERFIL ATLÉTICO	2 PONTOS

FIM