



---

**MATRIZ - PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO**

---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**6º Ano de Escolaridade**

**Prova Prática**

**2026**

**Legislação:** Portaria nº 223-A/2018 de 3 de agosto, na sua redação atual – Ensino Básico

---

## **Introdução**

O presente documento divulga informação relativa à Prova Extraordinária de Avaliação da disciplina de Educação Física, do 6º ano, a realizar em 2026, pelos alunos que se encontram abrangidos pelo artigo 34º da portaria nº 223-A/2018 de 3 de agosto, nomeadamente:

- Objetos de Avaliação
- Características e estrutura da prova
- Critérios de Classificação
- Duração da prova
- Material autorizado

## **1. Objeto de avaliação**

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais e o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, permitindo, assim, avaliar o conhecimento do examinando, em prova prática de duração limitada e abrange os domínios do programa.

## **2. Características e estrutura da prova**

Prova de natureza prática (100%).

GRUPO A – 20% - Ginástica Aparelhos (Trave, Minitrampolim – será avaliada uma deste grupo de duas modalidades).

GRUPO B – 20% - Atletismo (Corridas e Salto em Altura).

GRUPO C – 20% - Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol – serão avaliadas duas deste grupo de três modalidades).

GRUPO D – 20% - Dança (Danças Sociais)

GRUPO E – 20% - Condição Física.



### 3. Critérios gerais de classificação

**GRUPO A** - Realiza as destrezas elementares de aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais aplicando os critérios de correção técnica.

**GRUPO B** - Realiza corrida e salto em altura com técnica de tesoura cumprindo as exigências técnicas e o regulamento.

**GRUPO C** - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em situação de jogo ou em exercício, de acordo com as regras da modalidade.

**GRUPO D** – Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das Atividades Rítmicas e Expressivas em coreografias individuais aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos da composição.

**GRUPO E** – Aptidão aeróbia (teste do Vaivém) e Força Explosiva dos membros inferiores (teste de impulsão horizontal).

### 4. Duração da Prova

A prova tem a duração de 90 minutos, não podendo a sua aplicação ultrapassar esse limite.

### 5. Material Autorizado

Os alunos devem apresentar-se para a realização da Prova com equipamento adequado, semelhante ao usado nas aulas de Educação Física. É ainda aconselhável que sejam portadores de sapatilhas de ginástica.

Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas de prova.

Os alunos realizam exercícios de ativação geral e de mobilização articular, sob a orientação dos professores/júris, antes do início da prova (10 a 15 minutos).

Será garantida a hidratação dos alunos durante a prova.

Aprovado em Conselho Pedagógico: 29 de abril de 2026

A Equipa Responsável, Ivete Ribeiro Ana Rita Castela	A Coordenadora de Departamento, Fátima Andrade
--	---