



MATRIZ - PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

Educação Física

7º 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 7º 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. Objetos 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 escrita de duração limitada e abrange os domínios do programa.

2. Características e Estrutura da Prova

Prova de natureza prática (100%).

Conteúdos	Estrutura	Cotações
GRUPO I - Jogos Desportivos Coletivos Escolhe três das quatro matérias: 1- Andebol 2- Basquetebol 3- Voleibol 4- Futebol	Realiza em exercícios critério, as ações técnicas das modalidades. 1- Drible, passe, desmarcação, receção e finalização. 2- Drible, passe, desmarcação, receção e lançamento. 3- Passe/manchete e serviço por baixo direcionado. 4- Condução de bola, passe, desmarcação, receção e finalização.	(10+10+10) 30 pontos



<p>GRUPO II - Ginástica de solo e aparelhos Sequência gímnica e saltos no minitrampolim</p>	<p>Realiza elementos gímnicos com: uma figura de equilíbrio; uma inversão; dois rolamentos; uma figura de flexibilidade e um elemento de ligação. No minitrampolim realiza três saltos.</p>	<p>20 pontos</p>
<p>GRUPO III - Atletismo Salto em altura, lançamento do peso e corrida de velocidade 40 metros</p>	<p>Realiza salto em altura, utilizando a técnica de tesoura. Realiza lançamento do peso com deslize. Realiza a corrida de velocidade, com critério.</p>	<p>20 pontos</p>
<p>GRUPO IV - Atividades Rítmicas Expressivas Coreografia</p>	<p>Realiza uma sequência de diversos elementos coreográficos a solo.</p>	<p>10 pontos</p>
<p>GRUPO V - Raquetas Badminton</p>	<p>Em situação de 1x1, realiza as ações técnicas e táticas que mais se adaptam às situações.</p>	<p>10 pontos</p>
<p>GRUPO VI - Aptidão Física Resistência aeróbia Aptidão Neuromuscular</p>	<p>Realiza o teste de aptidão aeróbia: vaivém. Realiza o teste de flexibilidade: Flexibilidade de ombros.</p>	<p>10 pontos</p>
<p>TOTAL</p>		<p>100 pontos</p>

3. Critérios de classificação

Grupo I: Jogos Desportivos Coletivos - Realiza os exercícios critério mantendo o padrão global de execução técnica, de acordo com as regras das modalidades.

Grupo II: Ginástica de Solo e Aparelhos - Realiza a sequência gímnica e os três saltos no minitrampolim, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas. Nos saltos combina a corrida preparatória, a chamada, a execução técnica e a receção.

Grupo III: Atletismo - Realiza o salto, lançamento e a corrida de velocidade, mantendo o padrão global de execução.

Grupo IV: Atividades Rítmicas Expressivas - Realiza a coreografia ou os diversos elementos coreográficos com correção, coordenação, ritmo e harmonia, de acordo com o suporte musical escolhido.



Grupo V: Raquetas - Em situação de jogo, realiza as ações técnicas e táticas que mais se adaptam às situações.

Grupo VI: Aptidão Física - Realiza o número de percursos na tabela de referência, dentro do intervalo saudável, para a idade e sexo e o teste de flexibilidade de ombros, classificado como positivo ou negativo.

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.

Será garantida a hidratação dos alunos durante a prova.

Aprovado em Conselho Pedagógico: 29 de abril de 2026

<p>A Equipa Responsável, Bruno Pinto José Diogo Pereira</p>	<p>A Coordenadora de Departamento, Fátima Andrade</p>
---	---