

INFORMAÇÃO-PROVA

Educação Física

2026

Prova Extraordinária de Avaliação – 8.º Ano de Escolaridade

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova extraordinária de avaliação do 8º ano de escolaridade, do 3.º ciclo do ensino básico, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização e Tipologia da prova
- Critérios Gerais de Classificação
- Material obrigatório
- Duração

Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 3º ciclo e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação, no 8º ano de escolaridade, numa prova prática de duração limitada.

Esta prova de exame integra duas áreas: as atividades físicas e a aptidão física.

Caracterização da prova

- Tipo de Prova: Prática.

- Visa:

- Avaliar os processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.
- Avaliar a interpretação da realização das modalidades selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e regras.

Os conteúdos programáticos indicados no quadro seguinte, serão passíveis de serem abordados na prova prática.

Quadro 1 – Conteúdos programáticos

Aptidão Física	- Teste de Flexões de braços - Teste de impulsão horizontal - Teste de flexibilidade de ombros
Atletismo	- Salto em comprimento - Salto em altura
Badminton	- Situação de jogo 1x1
Ginástica	- Aparelhos (minitrampolim, trave e boque ou plinto)
Jogos Desportivos Coletivos	- Basquetebol - Futsal
Atividades Rítmicas Expressivas - Dança	- Realiza os passos da Coreografia da Dança Tradicional “Regadinho” ou Coreografia livre* (com mínimo de 32 tempos).

*Se o aluno optar por realizar a Coreografia livre deverá ser portador da música selecionada pelo próprio em suporte digital pen em formato Mp3.

Critérios gerais de classificação

- Na Aptidão Física, o aluno atinge os valores dentro da ZSAF, em função do seu género/idade e o teste termina.
- No Atletismo, o aluno aplica o regulamento específico do salto em comprimento e do salto em altura (técnica de “tesoura”), realizando-os com correção técnica.
- No Badminton, o aluno conhece o objetivo do jogo, as principais regras e o modo correto de execução das principais ações técnicas da modalidade, em situação de jogo 1x1.
- Na Ginástica, o aluno realiza os exercícios de ginástica de aparelhos, estipulados, com correção técnica.

- Nos Jogos Desportivos Coletivos, o aluno conhece o objetivo do jogo, as principais regras, a função e o modo correto de execução das principais ações técnicas da modalidade.
- Na Dança, o aluno realiza os movimentos coreografados da dança em questão, de forma coerente e com respeito pelos tempos musicais.

As cotações estão distribuídas com a seguinte pontuação:

- Aptidão Física – 10 pontos
- Atletismo – 15 pontos
- Badminton – 15 pontos
- Ginástica – 15 pontos
- Basquetebol – 15 pontos
- Futsal – 15 pontos
- Dança – 15 pontos

Material Obrigatório

Material indispensável à realização da prova prática: Roupa desportiva, ténis limpos e sapatilhas de ginástica.

Duração

Duração da prova prática: 90 minutos.

O aluno deverá realizar um pequeno aquecimento antes da hora de início do exame.