

INFORMAÇÃO-PROVA

Educação Física

2026

Prova Extraordinária de Avaliação – 10.º Ano de Escolaridade

Ensino Secundário

O presente documento divulga informação relativa à prova extraordinária de avaliação do ensino secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura
- Critérios gerais de classificação
- Material autorizado
- Duração

Objeto de avaliação

A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 10º ano de escolaridade e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada.

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

Características e estrutura

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

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

Quadro 1 – Conteúdos programáticos

Aptidão Física	Atletismo	Badminton	Ginástica	Jogos Desportivos Coletivos	Atividades Rítmicas Expressivas - Dança
-Teste de impulsão horizontal - Abdominais -Teste de flexibilidade de ombros	- salto em comprimento - Corrida de velocidade de 40 metros	- Situação de jogo 1x1	- Solo ou aparelhos	- Basquetebol - Futebol	- Realiza a coreografia do Regadinho ou realiza uma Coreografia Livre (com mínimo de 32 tempos).

Abril de 2026

Notas Importantes:

1. O aluno deve fazer-se acompanhar por um colega para realizar as tarefas que necessitem de um par, nomeadamente badminton e dança.
2. No caso de o aluno optar por realizar uma coreografia livre deve providenciar a música numa pen ou no telemóvel.

Tipo de prova: Prática

A prova está organizada por grupos de atividade:

- **Aptidão Física:** o aluno realiza os testes de aptidão física definidos, atingindo os valores dentro da zona saudável (ZSAF), em função do seu género/idade;
- **Atletismo** - o aluno realiza o salto em comprimento e a corrida de velocidade, com correção técnica;
- **Ginástica** – o aluno realiza uma sequência de ginástica de solo ou na ginástica de aparelhos (trave, boque, plinto e mini trampolim).
- **Badminton** - o aluno realiza com correção e oportunidade, em jogo 1x1, as ações técnico-táticas inerentes à modalidade;
- **Jogos Desportivos Coletivos:** o aluno realiza com correção e oportunidade, em exercício critério, as ações técnicas inerentes às matérias selecionadas;
- **Atividades Rítmicas Expressivas – Dança** – o aluno realiza a coreografia do Regadinho ou Coreografia Livre (com um mínimo de 32 tempos).

Critérios gerais de classificação

- Na Aptidão Física, o aluno atinge os valores dentro da ZSAF, em função do seu género/idade.
- No Atletismo, o aluno aplica o regulamento específico do salto em comprimento e da corrida de velocidade, 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 o esquema gímnico estipulado ou os saltos de ginástica de aparelhos 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.

Material autorizado

Material indispensável à realização da prova prática (roupa desportiva, ténis e sapatilhas de ginástica).

Duração

Duração da prova prática: 90 minutos