

INFORMAÇÃO-PROVA

Educação Física

2026

Prova de Extraordinária de Avaliação – 7.º Ano de Escolaridade

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova extraordinária de avaliação do 7º 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 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	- Corrida de estafetas - Corrida de barreiras
Badminton	- Situação de jogo 1x1
Ginástica	- Solo ou Aparelhos (à escolha do aluno)
Jogos Desportivos Coletivos	- Andebol - Voleibol
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.
- No Atletismo, o aluno aplica o regulamento específico da corrida de estafetas e da corrida de barreiras, 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 a sequência gímnica ou 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 ponderação:

- Aptidão Física – 10 pontos

- Atletismo – 15 pontos

- Badminton – 15 pontos

- Ginástica – 15 pontos

- Andebol – 15 pontos

- Voleibol – 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