

1. Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova extraordinária de avaliação do 7.º ano do ensino básico da disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA, a realizar em 2026 pelos alunos que se encontram abrangidos pelo artigo 34.º da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto.

Este documento deve ainda atender ao disposto nos pontos 2 e 5 do artigo 34.º da referida da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória e das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Conteúdos;
- Objetivos;
- Características e estrutura;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos, para que fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

A prova permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita/ prática de duração limitada.

2. Conteúdos da prova

A prova apresenta três domínios de referência distribuídos em:

- Modalidades Coletivas: Jogos Desportivos Coletivos – (Futsal e Voleibol)
- Modalidades Individuais : Ginástica no solo e Atletismo (Salto em altura)

- Aptidão Física: teste de aptidão aeróbica (teste prático do “vai-vem” da bateria de testes do programa Fitnessgram).

3. Objetivos da prova

A prova tem por referência o Programa de Educação Física em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar a performance motora do aluno em modalidades coletivas, individuais e a aptidão física, passíveis de avaliação em prova prática e escrita (interpretação e compreensão dos fundamentos teóricos das modalidades) de duração limitada.

Modalidades Coletivas (Futsal e Voleibol): Identificar, compreender e aplicar as ações técnico táticas e as principais regras das modalidades.

Modalidades Individuais (Ginástica no solo e salto em altura) : Identificar, compreender e realizar com correção, amplitude e ritmo, ações técnicas específicas da Ginástica de solo; identificar, compreender e realizar com correção, amplitude e ritmo, ações técnicas específicas do Atletismo (salto em altura).

4. Caracterização da prova

A prova tem duas componentes:

- Componente Escrita
- Componente Prática

O aluno realiza a componente escrita da prova no enunciado.

Cada componente da prova é cotada para 100 pontos.

A prova apresenta três domínios de referência distribuídos em:

- Modalidades Coletivas (Jogos Desportivos Coletivos)
- Modalidades Individuais
- Aptidão Física

A estrutura da prova sintetiza-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos temas/ tópicos na prova

	Temas	Tópicos	Cotação (em pontos)
COMPONENTE ESCRITA	FUTSAL	• Conceitos teóricos da modalidade, nomeadamente: objetivo de jogo, aspetos regulamentares e aspetos táticos a desenvolver enquanto atacante e enquanto defesa.	10 a 40
	VOLEIBOL	• Conceitos teóricos da modalidade, nomeadamente: objetivo de jogo, aspetos regulamentares e aspetos táticos a desenvolver enquanto atacante e enquanto defesa.	10 a 40

	Temas	Tópicos	Cotação (em pontos)
	SALTO EM ALTURA	• Conceitos teóricos da modalidade, nomeadamente os aspetos regulamentares específicos da modalidade.	10 a 40
	GINÁSTICA NO SOLO	• Conceitos teóricos da modalidade, nomeadamente os aspetos regulamentares específicos da modalidade	10 a 40
COMPONENTE PRÁTICA	FUTSAL	• Destrezas específicas da modalidade, nomeadamente: condução de bola, passe e remate.	35 a 45
	VOLEIBOL	• Destrezas específicas da modalidade, nomeadamente: passe; manchete e serviço.	35 a 45
	SALTO EM ALTURA	• Salto em altura segundo a técnica de “Fosbury flop”	35 a 45
	GINÁSTICA NO SOLO	• Destrezas específicas da modalidade, nomeadamente: rolamentos à frente e atrás; posições de flexibilidade e apoio facial invertido.	35 a 45
	APTIDÃO FÍSICA	• Teste de aptidão aeróbica - teste do “vaivém” - da bateria de testes do Programa Fitnessgram	10 a 30

A prova pode incluir os tipos de itens discriminados no Quadro 2.

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação

	Tipologia dos itens		Número de itens	Cotação por item (em pontos)
COMPONENTE ESCRITA	ITENS DE SELEÇÃO	• Escolha múltipla • Valor lógico • Associação/Correspondência	20 a 40	1 a 3
	ITENS DE CONSTRUÇÃO	• Resposta curta • Completamento	8 a 12	2 a 8
COMPONENTE PRÁTICA	ITENS DE EXECUÇÃO	• Exercício critério de caráter individual em modalidade coletiva	3 a 6	1 a 5
		• Teste do Programa Fitnessgram	1 a 2	10 a 20
		• Exercício critério de caráter individual em modalidade individual	1 a 5	5 a 10

5. Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Deve ser atribuída cotação máxima apenas às respostas que estejam totalmente corretas.

No presente ano letivo, na classificação das provas, apenas será considerada correta a grafia que seguir o que se encontra previsto no Acordo Ortográfico de 1990 (atualmente em vigor).

Itens de seleção

ESCOLHA MÚLTIPLA

No caso de ser pedida apenas uma opção:

– a cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem, de forma inequívoca, a única opção correta.

São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada:

- uma opção incorreta;
- mais do que uma opção.

No caso de ser pedida mais do que uma opção:

- a classificação é atribuída de acordo com o número de opções corretas;
- são classificadas com zero pontos as respostas que excedam o número de opções pedidas.

ASSOCIAÇÃO / CORRESPONDÊNCIA

A classificação é atribuída de acordo com níveis de desempenho.

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem, de forma inequívoca, a associação/correspondência integralmente correta e completa.

VERDADEIRO / FALSO

Serão classificadas com zero pontos as respostas que indiquem todas as opções como verdadeiras ou como falsas.

Itens de construção

RESPOSTA CURTA

A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados. Sempre que seja solicitado um número definido de elementos e a resposta ultrapasse esse número, serão considerados apenas os primeiros elementos, de acordo com o número estabelecido.

COMPLETAMENTO

A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem, de forma inequívoca, o complemento integralmente correto.

São classificadas com zero:

- cada elemento de complemento incorreto;
- cada elemento de complemento omitido.

Na componente prática o aluno deverá optar por um dos dois temas referentes às modalidades coletivas (Futsal ou Voleibol) e por um dos dois temas referentes às modalidades individuais (Ginástica ou Atletismo).

O teste de aptidão física é obrigatório.

Os exercícios da componente prática da prova serão avaliados segundo níveis de desempenho.

A classificação final da prova corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes expressas em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5, de acordo com a tabela apresentada no ANEXO XII da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto.

6. Material

O aluno realiza a componente escrita da prova no enunciado, apenas podendo usar, como material de escrita, esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.

O aluno realiza a componente prática da prova se devidamente equipado, como se de uma aula de Educação Física se tratasse, respeitando o Regulamento Interno do Agrupamento.

O aluno deve ser portador do material que se indica de seguida:

- T-shirt branca
- Calção ou calça de treino (fato de treino ou licra)
- Meias brancas
- Sapatilhas

7. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos distribuídos da seguinte forma:

- componente escrita - 45 minutos.
- componente prática - 45 minutos, distribuídos da seguinte forma:
 - Modalidades coletivas: 15 minutos
 - Modalidades individuais: 20 minutos
 - Aptidão Física: 10 minutos

No final da componente escrita da prova, será dado um intervalo de 30 minutos para que o aluno se possa equipar, dirigir ao pavilhão gimnodesportivo e efetuar o aquecimento antes de iniciar a componente prática da prova.

Na componente prática da prova, entre a modalidade coletiva e a modalidade individual o aluno terá um intervalo de cinco minutos, não podendo, no entanto, sair do pavilhão gimnodesportivo.

Aprovada em reunião de Conselho Pedagógico de 22 de Abril de 2026