
Matriz-Prova Extraordinária de Avaliação

Educação Física

Tipologia da Prova: Prática

2.º Ciclo do Ensino Básico

6.º Ano

Introdução

O presente documento divulga informação relativa à prova extraordinária de avaliação do 6.º ano do 2.º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de Educação Física, a realizar no ano letivo de 2025/2026, de acordo com o art.º 34.º, da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto, alterada pela Portaria n.º 29/2025/1, de 7 de fevereiro, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Material autorizado;
- Duração;
- Critérios gerais de classificação.

Objeto de avaliação

A presente matriz tem como referência o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais definidas para o 2.º ciclo, na disciplina de Educação Física.

Caracterização da prova

A prova é de componente prática e é composta por três provas da área das Atividades Físicas, a saber: uma prova da subárea dos Jogos Desportivos Coletivos, uma prova da subárea da Ginástica, uma prova da subárea de Atletismo e ainda por um teste de Aptidão Física.

O aluno realiza uma prova de Futebol ou Basquetebol (opção do aluno), uma prova de Ginástica de Solo, o salto em altura do Atletismo e um teste de Aptidão Aeróbia (o teste de vaivém segundo protocolo da Plataforma FITescola).

Material autorizado

Para a realização da prova, o aluno deve apresentar-se com equipamento e calçado desportivo adequados, bem como toalha e garrafa de água. Deve ainda fazer-se acompanhar do material necessário para tomar banho após a prova.

Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

Critérios gerais de classificação

Área das atividades Físicas	Descritores de desempenho	Critérios Gerais de Classificação
<p>Grupo I</p> <p>Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>Futebol</p> <p>ou</p> <p>Basquetebol</p>	<p>Realização das ações técnico-táticas:</p> <p>Futebol:</p> <p>Condução de bola - Progredir com a bola controlada, utilizando preferencialmente as partes interna e externa do pé.</p> <p>Passé - Executar o passe com a parte interna do pé, dirigindo a bola para a frente, em condições jogáveis para o colega.</p> <p>Receção / controlo da bola - Realizar o controlo da bola com a parte interna do pé e com a planta do pé.</p> <p>Remate - Pontapear a bola com a parte interna e/ou com o peito do pé, imprimindo uma trajetória tensa.</p> <p>Basquetebol:</p> <p>Receção / passe de peito e passe picado - Observar a trajetória da bola e deslocar-se ao seu encontro; segurar a bola à frente do peito, com os cotovelos junto ao tronco; estender energicamente os membros superiores; dirigir a bola para o peito do colega ou para o solo, próximo do recetor; acompanhar a trajetória da bola.</p> <p>Lançamento na passada e parado - Realizar corretamente a sequência de apoios; ao segundo apoio, elevar o joelho do membro inferior livre; executar o lançamento no ponto mais alto. No lançamento parado: colocar a bola à altura do peito e lançar, terminando com o cotovelo acima do ombro; acompanhar a bola até ao final.)</p> <p>Drible de progressão - Driblar a bola à altura da cintura, ligeiramente ao lado e à frente do corpo; contactar a bola com os dedos estendidos e afastados; libertar o olhar da bola.</p>	25%

<p>Grupo II</p> <p>Ginástica de Solo</p>	<p>Realizar uma sequência gímnica com os elementos descritos, executados de forma contínua. A sequência deverá demonstrar correção técnica básica e controlo dos movimentos. Deverá começar e terminar, com os braços em elevação superior.</p> <p>Rolamento à frente engrupado- Queixo ao peito; corpo engrupado; elevação do corpo com os membros superiores à frente; terminar com os membros inferiores juntos.</p> <p>Meia-piruetta- Utilizar os membros superiores na rotação; manter os segmentos corporais alinhados; realizar rotação completa de 180º com o corpo em extensão e com elevação suficiente.</p> <p>Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados - Queixo ao peito; corpo engrupado; repulsão dos membros superiores; afastar os membros inferiores em extensão, apoiando as mãos no solo para se elevar.</p> <p>Roda - Apoio alternado das mãos no solo, colocadas à largura dos ombros; impulsão alternada dos membros inferiores, que devem passar pela posição vertical; retorno à posição inicial com repulsão dos membros superiores; manter extensão dos segmentos corporais; terminar em equilíbrio.</p>	<p>25%</p>
<p>Grupo III</p> <p>Atletismo</p> <p>Salto em altura (técnica de tesoura)</p>	<p>Executar três ensaios de salto em altura, sendo contabilizada a melhor marca obtida. Realizar o salto de acordo com os referenciais técnicos solicitados, nomeadamente:</p> <p>Corrida de balanço: aproximação frontal ou ligeiramente diagonal à fasquia, com passadas regulares e velocidade progressiva, mantendo o tronco ligeiramente inclinado à frente e o olhar na zona de impulsão.</p> <p>Chamada: apoio firme do pé de impulsão junto à fasquia, com elevação rápida da perna livre e ação coordenada dos braços, mantendo o tronco direito.</p> <p>Transposição da fasquia: passagem da fasquia em movimento de tesoura, com a perna de balanço a passar primeiro e a perna de impulsão a seguir, mantendo o corpo equilibrado.</p> <p>Receção: contacto com o solo, primeiro com o pé da perna de balanço e depois o outro, com flexão dos joelhos para amortecer e manter o equilíbrio.</p> <p>Marca mínima: 0,85 m</p>	<p>25%</p>
<p>Grupo IV</p> <p>Área de Aptidão Física</p>	<p>Teste de Aptidão aeróbia – Vaivém: Consiste na realização do número máximo de percursos numa distância de 20 metros, a uma cadência pré-definida.</p>	<p>25%</p>
TOTAL		100%

A **Classificação Final** é calculada pelo somatório das 4 provas realizadas.