
Matriz-Prova Extraordinária de Avaliação

Educação Física

Tipologia da Prova: Prática

3.º Ciclo do Ensino Básico

9.º Ano

Introdução

O presente documento divulga informação relativa à prova extraordinária de avaliação do 9.º ano do 3.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;
- Características e estrutura da prova;
- Material autorizado;
- Duração;
- Critérios gerais de classificação.

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

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

Objeto de avaliação

A prova em por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais relativas à totalidade dos anos em que a disciplina de Educação Física é lecionada.

A prova tem um caráter prático, que implica a realização de tarefas objeto de avaliação performativa, em situações de organização individual ou em grupo, a manipulação de materiais, instrumentos e equipamentos, que incide sobre o trabalho prático e ou experimental produzido, implicando a presença de um júri e a utilização, por este, de um registo de observação do desempenho do aluno. Tem duração limitada, não podendo ser ultrapassada o tempo limite.

Características e estrutura da prova

A prova de Educação Física é constituída por uma prova prática (quadro 1).

A classificação final da prova de Educação Física correspondente à classificação obtida na prova prática, arredondada às unidades.

O tempo destinado à deslocação entre as instalações, à troca de equipamento e à ativação geral, não é contabilizado para o tempo da prova. Para este efeito o aluno dispõe de um tempo máximo de 15 minutos.

Antes de realizar os exercícios, o aluno deverá ler com atenção o enunciado da Prova Prática.

A prova prática consta de uma legenda para que o aluno possa entender os esquemas de apoio apresentados. Todos os exercícios são de caráter individual.

O aluno aplica a técnica de base das várias modalidades coletivas e individuais em situação critério.

Nas modalidades coletivas o aluno executa os gestos técnico-táticos, específicos da modalidade de Basquetebol, de Futebol e de Voleibol. Nas modalidades individuais o aluno realiza uma sequência Gímnica, na modalidade de Ginástica de Solo, e na modalidade de Atletismo, o salto em altura ou o salto em comprimento. Realiza ainda o teste de Vaivém do Fitescola.

O aluno é avaliado na execução dos diferentes gestos técnicos ao nível da destreza e habilidade e na adequação das ações técnicas às situações propostas, conforme previsto na grelha de classificação.

O aluno só poderá repetir o exercício caso o júri considere necessário, independentemente do número de tentativas.

Os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho a que corresponde uma dada pontuação.

A prova prática será em duas modalidades, uma coletiva – Futsal ou Voleibol ou Basquetebol – e uma individual – Ginástica no solo ou Atletismo.

A prova prática reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

Material autorizado

O aluno deve usar, obrigatoriamente, o equipamento desportivo específico estipulado no Regulamento Interno e no Regulamento Específico de Educação Física:

- Camisola;
- Calções e/ou fato de treino;
- Meias;
- Sapatilhas;

Caso o aluno não apresente o material exigido, não poderá realizar a prova prática.

Duração

Duração da prova: 90 minutos.

Critérios gerais de classificação

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

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	TIPOLOGIA DOS EXERCÍCIOS	COTAÇÃO	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO
1ª PARTE – APTIDÃO FÍSICA				
Executa o máximo de percursos numa distância de 20 m numa cadência pré-determinada (Protocolo Fitescola)	Vaivém	Individual	10 pontos	Pontuação máxima se alcançar a Zona Saudável (Tabela referência Fitescola)
2ª PARTE - DESPORTOS COLETIVOS				
BASQUETEBOL				
Conhece e executa os gestos técnico táticos específicos da modalidade.	Passes; Drible de progressão; Lançamento parado e na passada; Mudanças de direção.	Individualmente, utiliza os conteúdos definidos, ou em situação de jogo reduzido 1x1 ou 2x2.	18 pontos	1 – Não executa 2 - Executa com dificuldade 3 - Executa razoavelmente 4 – Executa bem 5 -Executa muito bem
FUTEBOL				
Conhece e executa os gestos técnico táticos específicos da modalidade.	Passes; Recepção; Condução de bola; Finta; Remate.	Individualmente, utiliza os conteúdos definidos, ou em situação de jogo reduzido 1x1 ou 2x2.	18 pontos	1 – Não executa 2 - Executa com dificuldade 3 - Executa razoavelmente 4 – Executa bem 5 -Executa muito bem
VOLEIBOL				
Conhece e executa os gestos técnico táticos específicos da modalidade.	Toque de dedos; manchete; remate e serviço	Individualmente, utiliza os conteúdos definidos, ou em situação de jogo reduzido 1x1 ou 2x2.	18 pontos	1 – Não executa 2 - Executa com dificuldade 3 - Executa razoavelmente 4 – Executa bem 5 - Executa muito bem
3ª PARTE - DESPORTOS INDIVIDUAIS				
GINÁSTICA DE SOLO				
Conhece e aplica os gestos técnicos da modalidade, através de uma sequência gímnica com os conteúdos definidos.	Rolamento à frente e atrás (engrupado ou com saída de pernas afastadas); Posição de flexibilidade (ponte ou espargata); Posição de equilíbrio (avião ou bandeira); Apoio facial Invertido (pino de cabeça ou de braços); Roda.	Sequência gímnica.	18 pontos	1 – Não executa 2 - Executa com dificuldade 3 - Executa razoavelmente 4 - Executa bem 5 - Executa muito bem
ATLETISMO				
Realiza um dos saltos	Salto em altura (Técnica de tesoura), ou Salto em comprimento.	Individual	18 pontos	1 – Não executa 2 - Executa com dificuldade 3 - Executa razoavelmente 4 - Executa bem 5 -Executa muito bem
			Total - 100 Pontos	

