

## MATRIZ - PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

(Portaria nº 29/2025/1, de 7 de fevereiro)

### EDUCAÇÃO FÍSICA

### 5º Ano de Escolaridade

**PEA-2025/26**

Prova escrita

Prova oral

Prova prática

X

Duração: 90 minutos

### Introdução

O presente documento pretende orientar a elaboração da Prova Extraordinária de Avaliação do ensino básico, a realizar em Junho de 2026. As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação aplicável, bem como o programa da disciplina.

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

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

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 balizados pelas Aprendizagens Essenciais estabelecidas para a disciplina e as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, em adequação ao nível de ensino a que a prova diz respeito.

### 1. Objetivos de avaliação

A prova de avaliação extraordinária de Educação Física, tem por referência o “Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória” e as “Aprendizagens Essenciais” da disciplina. Permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, incidindo sobre as áreas/subáreas/matérias seguintes:

- Aptidão Física (testes do fitescola);
- Atividades Físicas:
  - Jogos Desportivos Coletivos (futsal);
  - Ginástica (Ginástica do Solo e Ginástica de Aparelhos);
  - Atletismo (Corrida de Resistência, Velocidade, Corrida de estafetas, lançamento da bola e salto em comprimento);
  - Atividades rítmicas e expressivas (danças tradicionais).

## 2. Conteúdos

### 2.1 Área dos conhecimentos

- Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação de acordo com as características do esforço realizado
- Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação, e ética desportiva.

### 2.2 ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

- Jogos desportivos coletivos: conhece o objetivo do jogo de Futsal, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras;
- Ginástica: compõe, realiza e analisa, da Ginástica, as destrezas elementares dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Atletismo: realiza e analisa, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.
- Atividades rítmicas e expressivas: interpreta sequências de habilidades específicas elementares das atividades rítmicas e expressivas (Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.

## 3. Características e estrutura

A Prova é composta por um único caderno-

O aluno realiza a prova de componente **prática** no pavilhão, ginásio ou exterior, conforme a modalidade em execução, realizando tarefas em circuitos, exercícios critérios, sequências e provas de aptidão física.

A prova prática aborda 2 áreas/matérias.

## 4. Cotações

A prova é cotada para 100 pontos.

A distribuição da cotação em pontos, apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Distribuição da cotação

MATÉRIAS	CONTEÚDOS	COTAÇÃO (em pontos)
Aptidão física	Testes do Fitescola: - Vaivém; - Senta e alcança;	20
Futsal	Habilidade técnicas de Futsal: - passe - receção de bola; - condução de bola; - Remate.	20

Ginástica	Solo: - posição de flexibilidade (ponte/espargata), posição de equilíbrio (avião), rolamento à frente e um elemento de ligação (meia volta). Aparelhos (Minitrampolim): - Salto em extensão ou vela	20
Atletismo	- Salto em comprimento - Lançamento da bola	20
Atividades Rítmicas Expressivas	Dança tradicional – regadinho	20

#### 4. Critérios de classificação

O aluno será avaliado nas seguintes áreas/matérias: Aptidão Física, Jogos Desportivos Coletivos (Futsal), Ginástica (Solo e Aparelhos), Atletismo, Atividades rítmicas e expressivas.

- Os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho.
- A cada nível de desempenho corresponde uma dada cotação.
- Sempre que o aluno não realize uma tarefa, é atribuída a cotação de zero pontos. Esta cotação é atribuída se não houver qualquer evidência de que o aluno tentou realizar a tarefa.
- É atribuída a cotação zero pontos aos desempenhos inadequados à tarefa solicitada.
- É igualmente atribuída cotação zero pontos nos casos em que o aluno executa uma tarefa, mas sem respeitar as instruções.

A classificação a atribuir a cada tarefa é expressa por um número inteiro. A escala de classificação das tarefas apresenta-se no Quadro 2, expressando os níveis de desempenho e respetiva cotação.

Quadro 2 - Escala de classificação

Níveis de Desempenho	Cotação (pontos)
Executa muito bem	5
Executa bem	4
Executa razoavelmente	3
Executa com dificuldade	2
Executa com muita dificuldade	1

A classificação final será reconvertida segundo o quadro 3:

Quadro 3- Classificação/Nível

Menção qualitativa	Nível (pontos)
Muito Bom	5 - (90 a 100)
Bom	4- (70 a 89)
Suficiente	3- (50 a 69)
Insuficiente	2- (20 a 49)
Insuficiente	1- (0 a 19)



## 5. Material

**Todo material desportivo** existente na escola está à disposição para a realização da prova.

### **Materiais que o aluno deve ser portador:**

Fato treino ou calções e t-shirt, sapatilhas e meias.

O aluno não deve usar relógio, anéis ou outros adereços que ponha em risco a sua integridade física.

## 6. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

A prova é dada por terminada após a observação do desempenho do aluno em todas as tarefas.

Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico, a 22 de abril de 2026