

INFORMAÇÃO — PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO — 2026

Disciplina: Educação Física

Ano letivo: 2025/2026

Ensino Secundário

Ano de escolaridade: 10º

Duração da Prova: 90 minutos

Tipo de Prova: Prática

O presente documento divulga informação relativa à Prova Extraordinária de Avaliação do 10º ano, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova (características, estrutura e critérios gerais de classificação);
- Material;
- Duração.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem como referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, as Aprendizagens Essenciais e o Programa de Educação Física. A componente prática incide no desenvolvimento e avaliação de competências específicas integradas nas diferentes áreas do currículo. No domínio das Atividades Físicas e Desportivas, serão avaliados dois Jogos Desportivos Coletivos, à escolha do(a) aluno(a), entre Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol, incidindo sobre a execução de diversas ações técnicas. Inclui também a Ginástica, sendo que o(a) aluno(a) deverá optar entre ginástica de solo ou ginástica de aparelhos. A modalidade de Badminton é de realização obrigatória para todos os alunos. Ainda neste domínio, serão consideradas as Atividades Rítmicas Expressivas, através da realização de uma dança à escolha entre danças tradicionais, como o regadinho, o sariquité e o malhão, ou danças sociais, como a rumba quadrada, o merengue e o chá-chá-chá. No domínio da Aptidão Física, a avaliação integra três provas do protocolo de testes FitEscola: o teste do vaivém, o teste de flexões de braços e o teste de abdominais.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova prática é cotada para 100 pontos. É constituída por exercícios-critério e/ou jogos reduzidos, que solicitam um desempenho motor revelador dos níveis de capacidades motoras, dos níveis de competências técnicas e técnico-táticas e de conhecimento básico dos regulamentos das matérias escolhidas.

MATERIAL

Para realizarem a parte prática da prova, os alunos devem estar equipados com t-shirt ou camisola, calção de treino ou calças de fato treino, meias e ténis (equipamento que respeite os critérios de higiene, mobilidade, segurança e dignidade moral). Não será permitido, por razões de segurança, o uso de qualquer tipo de adornos (brincos, anéis, fios) e de cabelo médio/longo solto.

DURAÇÃO

A duração total da prova é de 90 minutos.