

INFORMAÇÃO — PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO — 2026

**Disciplina:** Educação Física

**Ano letivo:** 2025/2026

**2.º Ciclo do Ensino Básico**

**Ano de escolaridade:** 5º

**Duração da Prova:** 90 minutos

**Tipo de Prova:** Prática

O presente documento divulga informação relativa à Prova Extraordinária de Avaliação do 5º 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 por referência as Aprendizagens Essenciais e o Programa de Educação Física do Ensino Básico (2ºciclo).

A componente prática incide sobre competências específicas, de entre as áreas do currículo/domínios:

- Atividades Físicas - dois Jogos Desportivos Coletivos (ações técnicas diversas), de entre o conjunto de Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol (opção do(a) aluno(a)); Ginástica - uma das vertentes, de entre o conjunto de Solo e Aparelhos (opção do(a) aluno(a)); Atletismo (corrida de velocidade – 40 metros; salto em altura).
- Aptidão Física - duas provas do protocolo de testes FitEscola (testes “Vaivém” e “Abdominais”).

### CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

A prova prática é cotada para 100 pontos. É constituída por exercícios-critério, 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 dos jogos coletivos escolhidos.

### Critérios gerais de classificação:

Domínios e Competências	Conteúdos	Cotação Total (em pontos)	Protocolo de Avaliação
<b>1 - Aptidão Física – Bateria Testes FITescola:</b>			
O aluno realiza ações motoras tendo em conta as exigências do protocolo do	Resistência Aeróbica Força de resistência dos músculos da região	20 pontos	Realiza os testes conforme descritos no Manual. ZSAF de acordo com os valores de

FITescola.	abdominal		referência do FITescola, para a sua idade e gênero.
<b>2 - Atividades Físicas – Ginástica (o aluno escolhe 1 das modalidades):</b>			
O aluno elabora e realiza uma sequência de exercícios no solo, que combine com fluidez destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas.	<b>Ginástica de solo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolamento à retaguarda com membros inferiores estendidos e afastados;</li> <li>• Rolamento à frente engrupado com membros inferiores unidos;</li> <li>• Roda;</li> <li>• Uma posição de flexibilidade.</li> </ul>	20 pontos	Avaliação Técnica da Ginástica de Solo, ou da Ginástica de Aparelhos no plinto de esponja e no minitrampolim.
O aluno realiza com correção os saltos nos aparelhos.	<b>Ginástica de Aparelhos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Plinto <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto ao eixo OU Salto entre mãos;</li> </ul> </li> <li>b) Minitrampolim <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em extensão</li> </ul> </li> </ol>		
<b>Atividades Físicas – Desportos Coletivos (o aluno escolhe 1 das modalidades):</b>			
<p>O aluno adequa a sua ação, ao objetivo de jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo;</p> <p>O aluno deve, nas situações de exercício critério, executar corretamente as ações técnico-táticas.</p>	<b>Futebol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• recepção de bola;</li> <li>• remate;</li> <li>• condução de bola;</li> <li>• passe</li> <li>• desmarcação e marcação;</li> <li>• cabeceamento</li> </ul> <b>Basquetebol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• enquadramento;</li> <li>• passe;</li> <li>• recepção;</li> <li>• drible com mudança de mão;</li> <li>• lançamento parado;</li> <li>• lançamento na passada;</li> <li>• ressalto</li> </ul>	40 pontos	Avaliação em situação de exercício critério e ou em situação de jogo reduzido.

	<p><b>Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• serviço por baixo;</li> <li>• recepção ao serviço (manchete)</li> <li>• toques com as duas mãos por cima (passe)</li> </ul>		
	<p><b>Andebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• passe e recepção em corrida;</li> <li>• recepção-remate em salto;</li> <li>• drible-remate em salto;</li> <li>• acompanhamento do jogador com e sem bola;</li> <li>• interceção</li> </ul>		
<b>Atividades Físicas – Atletismo</b>			
<p>O aluno deve, nas situações de exercício critério, executar corretamente as ações.</p>	<p><b>Corrida de velocidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé, acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; e termina sem desaceleração nítida.</li> </ul> <p><b>Salto em altura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salta em altura com técnica de tesoura, elevação enérgica e simultânea da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas.</li> </ul>	<p>20 pontos</p>	<p>Avaliação em situação de exercício critério</p>
<b>TOTAL</b>		<b>100 PONTOS</b>	

## **MATERIAL**

Para realizarem a parte prática da prova os alunos devem estar equipados com t-shirt, calção ou calças de fato treino e ténis, aplicando-se os critérios de higiene, mobilidade, segurança e dignidade moral.

## **DURAÇÃO**

A duração total da prova é de 90 minutos.