

INFORMAÇÃO — PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO — 2026

Disciplina: Educação Física

Ano letivo: 2025/2026

3.º Ciclo do Ensino Básico

Ano de escolaridade: 7º

Duração da Prova: 90 minutos

Tipo de Prova: Prática

O presente documento divulga informação relativa à Prova Extraordinária de Avaliação do 7º 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 o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, as Aprendizagens Essenciais e o Programa de Educação Física. 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 Basquetebol e Andebol (opção do(a) aluno(a)); Atletismo (corrida de velocidade – 20 metros; salto em comprimento); e Ginástica de Solo. - Aptidão Física - duas provas do protocolo de testes FitEscola (testes “Vaivém” e flexões do tronco/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.

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.

