REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AEM AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARRAZES

MATRIZ

PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO 2026

EDUCAÇÃO FÍSICA – 7.º ano –

3.º Ciclo do Ensino Básico (Portaria 223-A/2018, de 3 de agosto)

O presente documento divulga informação relativa à **prova extraordinária de avaliação (PEA)** do 7.º ano de escolaridade, do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objetivos
- Conteúdos
- Estrutura e respetivas cotações
- Critérios de classificação
- Material

Objetivos

A prova realiza-se a nível de escola e tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as respetivas áreas de competências bem como as Aprendizagens Essenciais de Educação Física. Permite avaliar as aprendizagens passíveis de avaliação numa prova prática de duração limitada, nos domínios que constam no quadro de caracterização da prova.

Conteúdos

Tendo por base os três domínios de referência: Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos, a prova é constituída pelos diferentes conteúdos programáticos exigidos para o 7.º ano de escolaridade, podendo o aluno optar entre diferentes opções como descrito na tabela seguinte:

Conteúdos		
Desportos Coletivos	Opções: Voleibol, Andebol ou Basquetebol.	Exercícios critério dos diferentes gestos técnicos da modalidade escolhida
Desportos de Raquetes	Badminton	Exercícios critério dos diferentes gestos técnicos da modalidade
Atividades Rítmicas e Expressivas	Danças tradicionais	Pequena coreografia com a duração entre 1 e 3 minutos
Ginástica	Sequência no Solo	Sequência de diferentes habilidade e destrezas gímnicas com a duração entre 1 e 2 minutos
	Aparelhos	Mini-trampolim, boque (salto de eixo)

Atletismo	Opções: Salto em Altura (Fosbury) ou em Comprimento	Corrida de balanço, chamada, voo e queda.
	Opções: Lançamento do Vortex	Preparação (pega adequada), arremesso, recuperação.
Aptidão Física	FITescola	Três testes da bateria de testes FITescola. Um para a capacidade aeróbia, um para avaliar a força e um para a flexibilidade.

Estrutura e respetivas cotações

Prova prática, que implica a realização de tarefas objeto de avaliação performativa, a manipulação de materiais, instrumentos e equipamentos, que incide sobre o trabalho prático, em execução individual (exercício critério) ou execução com colaboração (1x1), implicando a presença de um júri e a utilização, por este, de um registo de observação do desempenho do aluno.

A prova é dividida em cinco partes. É cotada para 100 pontos, distribuídos da seguinte forma:

Parte		Cotação
1.ª Parte		25 pontos
Desportos Coletivos		
2.ª Parte		15 pontos
Desportos de Raquetes		
3.ª Parte		25 pontos
Ginástica	Solo	
	Aparelhos	
4.ª Parte		20 pontos
Atletismo	Salto	
	Lançamento	
5.ª Parte		15 pontos
Aptidão Física	FITescola	

Critérios gerais de classificação

A avaliação tem como base a observação direta com registo em grelha própria, tendo por base os descritores constantes do anexo 3 das aprendizagens essenciais do 7.º ano de escolaridade.

Material

Material a fornecer pelo estabelecimento de ensino:

Todo o material necessário para a realização da prova

Material e utensílios de que o aluno deve ser portador:

Equipamento desportivo adequado à prática desportiva para as diferentes modalidades.

Maio de 2026