



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA
Escola Básica Integrada de Lagoa

MATRIZ DA PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2026

PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

5º ano de escolaridade (*Portaria n.º 59/2019 de 28 de agosto*)

INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da prova extraordinária de avaliação do 5.º ano da disciplina de Educação Física (EF), a realizar em 2026.

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor.

A prova desta disciplina permite avaliar as aprendizagens e os conteúdos passíveis de avaliação em prova prática, com a duração de 90 minutos e tendo por referência a realização equilibrada e completa do conjunto de competências essenciais previstas para o 5º ano de escolaridade.

CARACTERIZAÇÃO E ESTRUTURA DA PROVA

A Prova Prática apresenta os seguintes domínios passíveis de avaliação:

- Área das Atividades Físicas: Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol e Basquetebol); Ginástica (Solo e Aparelhos); Atletismo (Corrida e salto).
- Área da Aptidão Física (Aptidão neuromuscular e Aeróbia).

Prova prática

Grupo 1: Área das Atividades Físicas.

Subáreas: Desportos Coletivos (Voleibol e Basquetebol); Ginástica (Solo e Aparelhos); Atletismo (Corrida e salto).

Grupo 2: Área da Aptidão Física (Aptidão neuromuscular e Aeróbia).

Grupo 1	Objetivos	Estrutura da prova / Conteúdos	Cotação
Subárea Desportos Coletivos	Voleibol: Situação de exercício critério. O aluno efetua em situação de exercício, as ações técnicas pretendidas.	Passe, Manchete e Serviço por baixo.	- Passe - 5 pontos; - Manchete - 5 pontos; - Serviço por baixo - 5 pontos. Total – 15 pontos.
	Basquetebol: Situação de exercício critério. O aluno efetua um percurso, realizando as ações técnicas pretendidas. - Realiza uma situação de jogo à escolha entre as modalidades anteriores.	Drible, Passe de peito e Lançamento livre. Situação de jogo e regras, cumprindo os princípios do jogo, desmarcação, atitudes ofensivas/defensivas;	- Drible - 5 pontos; - Passe de peito - 5 pontos; - Lançamento livre (técnica e eficácia) - 5 pontos (2+3). Total- 15 Pontos. - Situação de jogo Total - 8 pontos.
	Ginástica de solo Executar com correção, ritmo e sequência, elementos gímnicos no solo. Ginástica de aparelhos Executar com correção, ritmo e sequência, elementos gímnicos nos aparelhos.	Avião, rolamento engrupado à frente, rolamento engrupado à retaguarda e ponte. <u>Minitrampolim</u> - Salto em extensão com meia volta.	Sequência gímnica: - Avião, rolamento engrupado à frente, rolamento engrupado à retaguarda e ponte. Total - 16 pontos - Salto em extensão com meia volta: chamada (2 pt.); salto (4 pt.); receção (2 pt.). Total - 8 pontos.

Subárea Atletismo	Atletismo: O aluno realiza uma corrida de velocidade de 40 metros e um salto em comprimento.	<u>Trave olímpica</u> - Subida, deslocamento para a frente e salto.	- Trave: subida (2 pt.); deslocamento para a frente (4 pt.) e salto em extensão (2 pt.). Total - 8 pontos.
		<u>Boque</u> - Salto ao eixo.	- Salto ao eixo: chamada (2 pt.); salto (4 pt.); recepção (2 pt.). Total - 8 pontos.
		Corrida de velocidade (40m).	- Corrida de velocidade: - masculino com tempo $\leq 6,85s$ (6 pontos); - feminino com tempo $\leq 7,30s$ (6 pontos). Total – 6 pontos.
		Salto em Comprimento	- Salto em comprimento: - masculino $\geq 3,56m$ (6 pontos); - feminino $\geq 3m$ (6 pontos). Total – 6 pontos.
Grupo 2	Objetivos	Estrutura da prova / Conteúdos	Cotação
Aptidão Física	Aptidão aeróbia- O aluno realiza o teste de Vaivém com os valores mínimos, de percursos, de acordo com a sua idade e sexo.	Aptidão aeróbia - teste Vaivém.	Perfil Atlético: - masculino ≥ 59 percursos (5 pontos); - feminino ≥ 43 percursos (5 pontos). Total – 5 pontos.
	Aptidão neuromuscular O aluno realiza o teste de força média de acordo com os valores de referência mínima para a sua idade e sexo.	Aptidão neuromuscular - abdominais.	Perfil Atlético: - masculino ≥ 60 abdominais (5 pontos); - feminino ≥ 53 abdominais (5 pontos). Total – 5 pontos.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

- Nos desportos coletivos - a execução dos elementos fundamentais das modalidades em questão em exercício critério e situação de jogo.
- No atletismo - a execução da corrida de velocidade e do salto em comprimento de acordo com o tempo e as marcas de referência do MegaSalto e MegaSprinter (Micro-Infantis A).
- Na ginástica - correção, execução e fluidez do movimento em cada elemento gímico.
- Na Aptidão Física - de acordo com os valores referentes ao Perfil Atlético do programa FITescola, para a sua idade e sexo.

DURAÇÃO

A prova tem a duração de 90 minutos.

O aluno deverá comparecer 15 minutos antes, para se equipar e efetuar o aquecimento.

Proposta elaborada pelo Departamento Curricular de Educação Física a 12 de março de 2026

Aprovada pelo Conselho Pedagógico a 4 de maio de 2026

A Presidente do Conselho Pedagógico,

