



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

6º 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 6.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 6º 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 Andebol); 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 Andebol); 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
Sub área Despor- tos Coletivos	Voleibol: Situação de exercício critério. O aluno efetua um percurso, realizando as ações técnicas pretendidas.	Passe, Manchete e Serviço por cima.	- Passe- 5 pontos; - Manchete- 5 pontos; - Serviço por cima- 5 pontos. Total – 15 pontos.
	Andebol: Situação de exercício critério. O aluno efetua um percurso, realizando as ações técnicas pretendidas.	Drible, passe picado e remate em apoio.	- Drible - 5 pontos; - Passe picado - 5 pontos; - Remate em apoio (técnica e eficácia) - 5 pontos (2+3). Total - 15 Pontos.
	- Realiza uma situação de jogo à escolha entre as modalidades anteriores.	Situação de jogo e regras, cumprindo os princípios do jogo, desmarcação, atitudes ofensivas/defensivas;	- Situação de jogo - 8 pontos. Total - 8 pontos.
	Ginástica de solo Executar com correção, ritmo e sequência, elementos gímnicos no solo.	Roda, Rolamento à frente pernas afastadas, sapo, rolamento à retaguarda engrupado.	Sequência gímnica: Roda, rolamento à frente pernas afastadas, sapo, rolamento à retaguarda engrupado. Total - 16 pontos.
Subárea Ginástica	Ginástica de aparelhos Executar com correção, ritmo e sequência, elementos gímnicos nos aparelhos.	<u>Plinto</u> - Rolamento à frente, no plinto longitudinal, com pernas em extensão.	- Rolamento à frente com pernas em extensão: chamada (2 pt.); rolamento à frente no plinto (4 pt.); recepção (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 1/2 volta, deslocamento para trás e salto com 1/2 volta.	-Trave: Subida 1/2 volta (2 pt.); deslocamento para trás (4 pt.) e salto com 1/2 volta. (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 $\leq 6,90s$ (6 pontos); - feminino com $\leq 6,60s$ (6 pontos). Total – 6 pontos
		Salto em Comprimento	Salto em comprimento - masculino $\geq 3,98m$ (6 pontos); - feminino $\geq 3,20m$ (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 ≥ 67 percursos (5 pontos); - feminino ≥ 45 percursos (5 pontos). Total – 5 pontos.
	Aptidão neuromuscular O aluno realiza o teste de força superior de acordo com os valores de referência mínima para a sua idade e sexo.	Aptidão neuromuscular - flexões.	Perfil Atlético: - masculino ≥ 22 flexões (5 pontos); - feminino ≥ 16 flexões (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 B).
- 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,

