

## MATRIZ-PROVA

### PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO – ENSINO SECUNDÁRIO

**2026****Prova Educação Física:****11º Ano**

---

O presente documento divulga informação relativa à prova extraordinária de avaliação do Ensino Secundário da disciplina de educação Física, 11º ano, do Ensino Secundário, a realizar em 2026, nomeadamente:

- **Objeto de avaliação;**
- **Características e estrutura;**
- **Critérios de classificação;**
- **Material;**
- **Duração.**

#### OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais na disciplina de Educação Física para, 11º ano, do Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação, de duração limitada, nomeadamente de 90 minutos na sua componente prática:

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos e nas capacidades Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais na disciplina de Educação Física, em vigor.

- Aplicação dos testes da bateria FITEscola relativamente às capacidades motoras e coordenativas;
- Compreender as Atividades Físicas e Desportivas (Jogos Desportivos Coletivos, Raquetas, Ginástica e Atletismo) nas suas dimensões técnica, tática e regulamentar.
- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, aplicando as regras das modalidades.
- Revelar conhecimentos técnicos, táticos e regulamentares bem como aspetos históricos das Atividades Físicas e Desportivas.

- Evidenciar um nível de condição física dentro dos parâmetros da bateria de testes do FITEscola: avaliação da aptidão aeróbia (Teste da Milha), avaliação da aptidão neuromuscular (Flexibilidade dos membros inferiores; Flexões de Braços, Abdominais e Impulsão Horizontal).
- Domínio de duas matérias da subárea dos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol);
- Domínio das subáreas do Atletismo, das Raquetas (Badminton) e das Atividades Rítmicas e Expressivas (Danças Sociais).

## **CARACTERÍSTICAS e ESTRUTURA DA PROVA**

### **Área das Atividades Físicas (Matérias)**

O aluno:

Opta por **duas** de **quatro** matérias dos **Jogos Desportivos Coletivos**

- Basquetebol, Futebol, Voleibol e Andebol.

Realiza **uma Corrida de 40 metros** e opta por **uma** matéria da subárea de **Atletismo**:

- opta por **uma** das disciplinas das matérias:
  - 1 – Saltos – Altura ou Comprimento;
  - 2 – Lançamentos – Peso ou Dardo.

Na subárea das **Raquetas**

- Badminton

Na subárea das **Atividades Rítmicas Expressivas**:

- **Dança** – Salsa (Line Dance).

Na subárea de **Ginástica** realiza uma **sequência** combinando as diferentes habilidades técnicas.

### **Área da Aptidão Física**

Realiza **quatro** testes de Aptidão Física (FITEscola):

- Um teste de aptidão aeróbia – Milha (**obrigatório**)
- Três dos seguintes testes de aptidão neuromuscular à sua escolha: Flexibilidade, Flexões de braços, Abdominais e Impulsão Horizontal.

## Prova Prática

A avaliação da prova prática será obtida, através dos indicadores observáveis de cada matéria, e em função da realização do examinando.

**Referência para o Sucesso** - O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO** em **4 matérias** e de nível **ELEMENTAR numa matéria (At+G+Bad+ DC +Dança)** das diferentes áreas e subáreas e **situa-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (DZSAF) em, pelo menos, três dos testes realizados.**

Considera-se que o aluno se encontra no **Nível Introdutório** se a sua prestação cumprir **2/3 das exigências técnicas das matérias**. Considera-se que o aluno se encontra no **Nível Elementar**, se, para além do cumprimento das exigências do Nível Introdutório, realiza a **totalidade das ações técnicas do Nível Elementar**.

### Grupo I

#### Aptidão Física

Evidenciar níveis de aptidão aeróbia e neuromuscular que se enquadrem dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, tendo como referência os PNEF e a Bateria FITEscola.

Testes	Bateria FITEscola
Teste 1	Abdominais
Teste 2	Flexões de braços
Teste 3	Flexibilidade dos Membros Inferiores
Teste 4	Teste de Impulsão Horizontal
Teste 5	Teste da Milha

### Tabelas de Aptidão Física

Milha										
NÍVEL	Rapazes					Raparigas				
	14	15	16	17	18+	14	15	16	17	18+
FZSAF	>9,09	>8,47	>8,41	>8,44	>8,47	>9,05	>9,13	>9,18	>9,21	>9,26
DZSAF	<=9,09	<=8,47	<=8,41	<=8,44	<=8,47	<=9,05	<=9,13	<=9,18	<=9,21	<=9,26
P.ATL.	<=5,27	<=5,14	<=5,08	<=5,1	<=5,15	<=6,51	<=7,02	<=7,08	<=7,2	<=7,46

Abdominais										
NÍVEL	Rapazes					Raparigas				
	14	15	16	17	18+	14	15	16	17	18+
FZSAF	<=23	<=23	<=23	<=23	<=23	<=17	<=17	<=17	<=17	<=17
DZSAF	<=56	<=56	<=56	<=56	<=56	<=46	<=48	<=48	<=50	<=51
P.ATL.	>56	>56	>56	>56	>56	>46	>48	>49	>50	>51

Extensões de braços										
NÍVEL	Rapazes					Raparigas				
	14	15	16	17	18+	14	15	16	17	18+
FZSAF	<=13	<=14	<=16	<=16	<=16	<7	<7	<7	<7	<7
DZSAF	<=20	<=23	<=25	<=27	<=28	<=12	<=13	<=14	<=14	<=14
P.ATL.	>20	>23	>25	>27	>28	>12	>13	>14	>14	>14

Flexibilidade - Senta e Alcança										
NÍVEL	Rapazes					Raparigas				
	14	15	16	17	18+	14	15	16	17	18+
FZSAF	<20,3	<20,3	<20,3	<20,3	<20,3	<25,4	<30,5	<30,5	<30,5	<30,5
DZSAF	<=27,3	<=28,3	<=29,4	<=30,1	<=30,5	<=31,7	<=33,7	<=34	<=34,3	<=34,5
P.ATL.	>27,3	>28,3	>29,4	>30,1	>30,5	>31,7	>33,7	>34	>34,3	>34,5

Impulsão Horizontal										
NÍVEL	Rapazes					Raparigas				
	14	15	16	17	18+	14	15	16	17	18+
FZSAF	<=151,4	<=165,4	<=175,9	<=184,2	<=203,2	<=121,7	<=122,9	<=125,9	<=129,4	<=131,8
DZSAF	>151,4	>165,3	>175,4	>184,1	>203,1	>121,7	>122,9	>125,9	>129,4	>131,8
P.ATL.	>213,2	>224,3	>231,7	>238,9	>251,6	>179,6	>178,9	>180,3	>183,3	>184,1

**Grupo II**  
**Área das Atividades Físicas**

Subárea de Atletismo	
<b>1</b>	Corrida de 40m.
<b>2</b>	<p>Opta por um <b>Salto ou um Lançamento</b>:</p> <p><b>1. Salto</b> (Comprimento ou Altura):</p> <p><b>Altura</b> – Salto de Tesoura – Nível Introdutório</p> <p style="padding-left: 20px;">- Fosbury flop – Nível Elementar;</p> <p><b>Comprimento</b> - Técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão <b>numa</b> zona de chamada. (Nível Introdutório).</p> <p>Técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão <b>na</b> tábua de chamada. (Nível Elementar).</p> <p><b>2. Lançamentos (Peso ou Dardo).</b></p> <p><b>Peso</b> - Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg – Nível Introdutório. Lança de costas (duplo apoio) e sem balanço o peso de 3 kg/4 kg – Nível Elementar.</p>

Corrida de 40 metros										
NÍVEL	Rapazes					Raparigas				
	14	15	16	17	18+	14	15	16	17	18+
NI	>6,76	>6,49	>6,24	>6	>5,77	>7,52	>7,49	>7,51	>7,58	>7,72
I	<=6,76	<=6,49	<=6,24	<=6	<=5,77	<=7,52	<=7,49	<=7,51	<=7,58	<=7,72
E	<=5,97	<=5,77	<=5,59	<=5,42	<=5,27	<=6,66	<=6,58	<=6,60	<=6,67	<=6,79

TABELA SALTO EM ALTURA

**RAPARIGAS**

Altura(m)	NI		NI		I		E		E	
	1,45 - 1,49	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1,50 - 1,54	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
1,55 - 1,59	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
1,60 - 1,64	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
1,65 - 1,69	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
1,70 - 1,74	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
1,75 - 1,79	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135
1,80 - 1,84	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
1,85 - 1,89	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145
1,90 - 1,94	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
1,95 - 1,99	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155
2,00 - 2,05	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160

Nível INTRODUÇÃO - Técnica de Tesoura + altura conseguida em Cm (ver tabela)

Nível ELEMENTAR - Técnica FOSBURY- flop + altura conseguida em C  
tabela)

**RAPAZES**

Altura(m)	NI		NI		I		E		E	
	1,45 - 1,49	65	70	75	80	85	90	95	100	105
1,50 - 1,54	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
1,55 - 1,59	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
1,60 - 1,64	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
1,65 - 1,69	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
1,70 - 1,74	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135
1,75 - 1,79	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
1,80 - 1,84	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145
1,85 - 1,89	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
1,90 - 1,94	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155
1,95 - 1,99	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
2,00 - 2,05	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165

Nível INTRODUÇÃO: Técnica de Tesoura + altura conseguida em Cm (ver tabela)

Nível ELEMENTAR - Técnica FOSBURY- flop + altura conseguida em  
Cm (ver tabela)

### Subárea de Ginástica

**Nível INTRODUÇÃO** - O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:

**Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; - **subida para pino** com elevação alternada dos membros inferiores e regresso à posição inicial; **cambalhota à frente no colchão**, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento; **meia pirueta**; **cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida; **posição de flexibilidade** (vela ou ponte); **roda**, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), ou no chão, passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.

### Subárea Jogos Desportos Coletivos

- |          |  |
|----------|--|
| <b>1</b> | Escolhe duas matérias (Basquetebol, Futebol, Voleibol, Andebol) e realiza – <b>em percurso ou em circuito</b> – diferentes ações técnicas específicas de cada uma delas. |
|----------|--|

### Subárea Jogos Desportos Coletivos - Andebol

- |          |   |
|----------|---|
| <b>1</b> | Realiza – <b>em percurso</b> – diferentes ações técnicas específicas desta subárea: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pega da bola (Nível Introdutório);</li><li>- Passe de ombro/Desmarcação/ Recepção em corrida/Remate em salto (Nível Introdutório);</li><li>- Drible de progressão/Remate em Salto (Nível Introdutório);</li><li>- Fintas/Mudanças de direção/ Remate em suspensão (Nível Elementar);</li><li>- Como guarda-redes utiliza a técnica de defesa de remate para o ângulo superior; meia altura e para o chão (Nível Elementar).</li></ul> |
|----------|---|

### Subárea Jogos Desportos Coletivos - Basquetebol

<b>1</b>	Realiza – <b>em percurso</b> – diferentes ações técnicas específicas desta subárea: <ul style="list-style-type: none"><li>- Lançamento em apoio (Nível Introdutório);</li><li>- Lançamento em suspensão (Nível Elementar);</li><li>- Ressalto/Enquadramento ofensivo;</li><li>- Finta no arranque em drible (Nível Elementar);</li><li>- Arranque em drible direto ou cruzado (Nível Elementar);</li><li>- Quatro tipos de mudanças de direção com mudança de mão. Pela frente; por trás das costas; entre pernas e de inversão (Nível Elementar);</li><li>- Finalização em lançamento na passada (Nível Introdutório);</li><li>- Passe de Peito/Desmarcação/Receção de bola (Nível Introdutório);</li><li>- Drible de progressão (Nível Introdutório);</li></ul>
----------	---

### Subárea Jogos Desportos Coletivos - Futebol

<b>1</b>	Realiza – <b>em percurso e estações</b> – diferentes ações técnicas específicas desta subárea: <ul style="list-style-type: none"><li>- Passe/Receção de bola (Nível Introdutório);</li><li>- Condução de bola/Passe/Desmarcação/Remate (Nível Introdutório);</li><li>- Finta/Dribling (Nível Elementar);</li><li>- Remate de cabeça, Cabeceamento (Nível Elementar);</li></ul>
<b>2</b>	- Domínio da bola utilizando várias partes do corpo: pés; coxas, peito e cabeça ((Nível Elementar).

### Subárea Jogos Desportos Coletivos - Voleibol

<b>1</b>	Realiza – <b>em circuito</b> – diferentes ações técnicas específicas desta subárea: <ul style="list-style-type: none"><li>- Serviço por baixo dirigido para uma zona pré-definida (Nível Introdutório);</li><li>- Serviço por cima dirigido para uma zona pré-definida (Nível Elementar);</li><li>- Deslocamento e receção em toque de dedos para uma zona pré-definida (Nível Introdutório);</li><li>- Deslocamento e receção em manchete para uma zona pré-definida (Nível Introdutório);</li><li>- Deslocamento e passe de ataque para uma zona pré-definida (Nível Elementar);</li></ul>
----------	--

Subárea Raquetas (Badminton)	
<b>1</b>	<p>Realiza – <b>em circuito</b> – diferentes ações técnicas específicas desta subárea:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslocamentos (Nível Introdutório);</li> <li>- Serviço curto (Nível Introdutório);</li> <li>- Serviço comprido (Nível Introdutório);</li> <li>- Clear (Nível Introdutório);</li> <li>- Lob (Nível Introdutório);</li> <li>- Amortie (Nível Elementar);</li> <li>- Drive (Nível Elementar);</li> <li>- Remate (Nível Elementar).</li> </ul>

Subárea das Atividades Rítmicas Expressivas	
<b>1</b>	Realiza uma coreografia de dança social em line dance (Salsa), com correção técnica dos passos, dentro do ritmo da música e com expressividade e fluidez.
<b>2</b>	<p><b>Exigências Técnicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passo na diagonal progredindo à frente e atrás;</li> <li>- Passo lateral;</li> <li>- Passo atrás,</li> <li>- Cucarachá;</li> <li>- Passo à frente;</li> <li>- ½ volta pelo lado esquerdo.</li> </ul>

### **CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO**

O aluno realiza as **competências essenciais** para o 11.º ano de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO** em **3 matérias** e de nível **ELEMENTAR** em **2 matérias**.

Considera-se que o aluno se encontra no **Nível Introdutório** se a sua prestação cumprir **2/3 das exigências técnicas das matérias**. Considera-se que o aluno se encontra no **Nível Elementar**, se, para além do cumprimento das exigências do Nível Introdutório, realiza a **totalidade das ações técnicas do Nível Elementar**.

<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	<b>CLASSIFICAÇÃO (pontos)</b>	<b>CLASSIFICAÇÃO (valores)</b>
5 ou menos níveis	4 testes FZSAF ou 1 teste	0 – 44 pontos	0 – 4 valores

Introdução	DZSAF		
4 Níveis Introdução + 1 nível Elementar	2 ou mais testes DZSAF	45 – 94 pontos	5 – 9 valores
3 níveis Introdução + 2 níveis Elementar	3 ou mais testes DZSAF	95 – 134 pontos	10 – 13 valores
2 níveis Introdução + 3 níveis Elementar	4 testes DZSAF	135 – 174 pontos	14 – 17 valores
1 nível Introdução + 4 níveis Elementar	3 testes DZSAF + 1 teste no Perfil Atlético	175 – 200 pontos	18 – 20 valores

### INDICADORES DE OBSERVAÇÃO

- Grau de cumprimento das situações de avaliação
- Nível de intencionalidade e pertinência
- Riqueza do repertório motor
- Nível de realização dos elementos técnicos
- Execução técnica, ritmo, expressividade e fluidez (Dança)
- Alcançar a zona saudável de Aptidão Física
- A Prova Extraordinária de Avaliação é constituída por uma prova prática cotada de 0 a 200 pontos, numa escala de classificação expressa de 0 a 20 valores.

### Material autorizado

O professor examinador regista as avaliações relativas ao aluno examinado numa ficha/quadro.

O examinando deve estar devidamente equipado com:

- Sapatilhas ou sapatos de ténis;
- Calção e camisola (o fato de treino, pode substituir o calção e a camisola);
- Boné (a usar nas provas realizadas no exterior).

### Recomendações:

O examinando deve apresentar-se no local da prova 30 minutos antes do seu início;  
Realizar um aquecimento prévio de 20 minutos, de forma autónoma;  
Ser portador de uma garrafa de água.

**Duração-** A prova prática tem a duração de 90 minutos.