

MATRIZ-PROVA

PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO – ENSINO SECUNDÁRIO

2026**Prova Educação Física:****12º Ano**

O presente documento divulga informação relativa à prova extraordinária de avaliação do Ensino Secundário da disciplina de educação Física, 12º ano, do Ensino Secundário, a realizar em 2025, nomeadamente:

- **Objeto de avaliação**
- **Caracterização da prova**
- **Critérios gerais de classificação**
- **Duração**
- **Material autorizado**

OBJETO DE AVALIAÇÃO

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 (ex: 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**.

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 | |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Corrida de 40m. |
| 2 | <p>Opta por um Salto ou um Lançamento:</p> <p>1. Salto (Comprimento ou Altura):</p> <p>Altura – Salto de Tesoura – Nível Introdutório - Fosbury flop – Nível Elementar;</p> <p>Comprimento - Técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. (Nível Introdutório).</p> <p>Técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. (Nível Elementar).</p> <p>2. Lançamentos (Peso ou Dardo).</p> <p>Peso - 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> <p>Dardo - Lança a bola (tipo ténis), com 4 a 7 passadas de balanço em aceleração progressiva – Nível Introdutório. Executa as 3 passadas finais com os apoios e ritmo corretos – 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 Cm (ver

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 receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.

Subárea Jogos Desportos Coletivos

1

Escolhe duas matérias (Basquetebol, Futebol, Voleibol, Andebol) e realiza – **em percurso ou em circuito** – diferentes ações técnicas específicas de cada uma delas.

Subárea Jogos Desportos Coletivos - Andebol

1

Realiza – **em percurso** – diferentes ações técnicas específicas desta subárea:

- Pega da bola (Nível Introdutório);
- Passe de ombro/Desmarcação/ Receção em corrida/Remate em salto (Nível Introdutório);
- Drible de progressão/Remate em Salto (Nível Introdutório);
- Fintas/Mudanças de direção/ Remate em suspensão (Nível Elementar);
- Como guarda-redes utiliza a técnica de defesa de remate para o ângulo superior; meia altura e para o chão (Nível Elementar).

| Subárea Jogos Desportos Coletivos - Basquetebol | |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p>Realiza – em percurso – diferentes ações técnicas específicas desta subárea:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançamento em apoio (Nível Introdutório); - Lançamento em suspensão (Nível Elementar); - Ressalto/Enquadramento ofensivo; - Finta no arranque em drible (Nível Elementar); - Arranque em drible direto ou cruzado (Nível Elementar); - Quatro tipos de mudanças de direção com mudança de mão. Pela frente; por trás das costas; entre pernas e de inversão (Nível Elementar); - Finalização em lançamento na passada (Nível Introdutório); - Passe de Peito/Desmarcação/Receção de bola (Nível Introdutório); - Drible de progressão (Nível Introdutório); - Paragem a 1 ou 2 tempos (Nível Introdutório). |

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

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

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

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

CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

O aluno realiza as **competências essenciais** para o 12.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**.

| ATIVIDADES FÍSICAS | APTIDÃO FÍSICA | CLASSIFICAÇÃO (pontos) | CLASSIFICAÇÃO (valores) |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 5 ou menos níveis Introdução | 4 testes FZSAF ou 1 teste DZSAF | 0 – 44 pontos | 0 – 4 valores |
| 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 | 3 testes DZSAF + 1 teste no Perfil Atlético | 135 – 174 pontos | 14 – 17 valores |
| 1 nível Introdução + 4 níveis Elementar | 2 testes DZSAF + 2 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.