

MATRIZ-PROVA

PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

2026**2.º CICLO** (Despacho Normativo nº3/2026 de 23 de fevereiro)**Prova (disciplina): Educação Física****5º Ano**

O presente documento divulga informação relativa à prova extraordinária de avaliação do 2.º ciclo do ensino básico, (Despacho Normativo nº3/2026 de 23 de fevereiro), da disciplina de Educação Física do 5º ano, a realizar em 2026, nomeadamente:

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

Objeto de Avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para, 5º ano, do 2º Ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação em prova escrita e em prova prática de duração limitada, incidindo sobre os três domínios do programa da disciplina (áreas do programa):

- **Atividades Físicas:** Basquetebol, Badminton, Ginástica e Atletismo
- **Aptidão Física:** Resistência Aeróbia
- **Conhecimentos:** Cultura Física

Os conteúdos objeto de avaliação em sede de exame são:

- Basquetebol - Drible e Lançamento em apoio;
- Badminton – Batimento em Lob e Serviço;
- Ginástica de solo/Sequência Gímnica – Avião; Rolamento à frente Engrupado; Meia Volta; Rolamento à Retaguarda e Ponte;
- Ginástica de Aparelhos – Salto em Extensão no Minitrampolim;
- Atletismo - Corrida de Velocidade;
- Aptidão Física - Resistência Aeróbia.

Caracterização da Prova

Prova Escrita

A prova escrita é realizada no enunciado.

A prova é cotada para 100 pontos e é constituída por seis grupos.

A valorização dos domínios na prova apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização dos domínios

Grupos	Domínios	Cotação (em pontos)
I	Corpo Humano	16 pontos
II	Postura Corporal	6 pontos
III	Capacidades Motoras	20 pontos
IV	Aptidão Física	25 pontos
V	Fatores de Aptidão Física	24 pontos
VI	Fatores de Aptidão Física	9 pontos

A tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item apresentam-se no Quadro 2.

Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens		Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Grupo I	- Questões de correspondência	4	4 pontos cada
Grupo II	- Questões de escolha múltipla	2	3 pontos cada
Grupo III	- Questões de preenchimento de espaços e correspondência	2	10 pontos cada
Grupo IV	- Questões de escolha múltipla	5	5 pontos cada
Grupo V	- Questões de resposta curta	3	Item 5.1 – 9 pontos Item 5.2 - 6 pontos Item 5.2 - 9 pontos
Grupo VI	- Questões de escolha múltipla	3	3 pontos cada

Prova Prática

As condições de espaço e de equipamento requeridas para a realização da prova, para além de algum material específico desta disciplina, são as mesmas que foram consideradas necessárias para lecionar a disciplina: Pavilhão Gimnodesportivo, Sala de Ginástica e Pista no Exterior.

A prova é cotada para 100 pontos e é constituída por seis grupos.

A valorização dos domínios na prova apresenta-se no Quadro 3.

Quadro 3 – Valorização dos domínios

Grupos	Domínios	Cotação (em pontos)
I	Atividades Físicas Desportivas	80
II	Aptidão Física	20

Em cada grupo, além do domínio em foco, podem ser mobilizadas aprendizagens de outros domínios.

A tipologia de itens, o número de itens e a cotação por item apresentam-se no Quadro 4.

Quadro 4 – Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens		Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Grupo I	Basquetebol, Badminton, Ginástica, Atletismo	4	1- 15 pontos
			2- 15 pontos
			3- 30 pontos
			4- 20 pontos
Grupo II	Aptidão Física	1	1- 20 pontos

Critérios Gerais de Classificação

As duas componentes, escrita e prática, são expressas em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de 1 a 5 correspondente à média aritmética simples, arredondada às unidades.

Prova Escrita

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios de classificação apresentados para cada item. Os alunos respondem no enunciado da prova, cedido pelo estabelecimento de ensino.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Os critérios de classificação têm como princípio os seguintes preceitos:

- Conformidade das respostas às questões formuladas;
- Identificação e compreensão dos conceitos;
- Compreensão de terminologia específica da disciplina de Educação Física.

Prova Prática

Considera-se que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que correspondem à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências nas situações características das atividades físicas desportivas na sua dimensão técnica e de desempenho.

Exercícios e Critérios de Êxito

Exercícios Critério	Critério de êxito
Exercícios Critério de Badminton: Realiza 15 batimentos recorrendo à técnica Lob. Com a rede a 1,50m de altura e a uma distância de 3 metros, realiza 5 serviços por baixo colocando o volante no campo adversário, sem tocar na rede.	<u>LOB</u> √ Realiza bem: 7,5 pontos √ Incorreções: 3,5 pontos √ Não Realiza: 0 pontos <u>Serviço</u> √ Realiza bem: 7,5 pontos √ Incorreções: 3,5 pontos √ Não Realiza: 0 pontos
Exercício Critério de Basquetebol: Do meio-campo, inicia o drible de progressão e realiza 5	<u>Drible</u> √ Realiza bem: 5 pontos

lançamentos em apoio.	✓ Incorreções: 2 pontos ✓ Não Realiza: 0 pontos <u>Lançamento</u> ✓ Realiza bem: 10 pontos ✓ Incorreções: 3,5 pontos ✓ Não Realiza 0 pontos
Ginástica de Solo: Executa a seguinte sequência gímnica: - Avião seguido de rolamento à frente engrupado, meia-volta, rolamento à retaguarda, finalizando com a ponte.	<u>Sequência Gímnica</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Avião ✓ Realiza bem: 2 pontos ✓ Incorreções: 1 ponto ✓ Não Realiza: 0 pontos ● Rolamento à frente engrupado ✓ Realiza bem: 6 pontos ✓ Incorreções: 3 ponto ✓ Não Realiza: 0 pontos ● Meia Volta ✓ Realiza: 1 ponto ✓ Não Realiza: 0 pontos ● Rolamento à retaguarda engrupado ✓ Realiza bem: 8 pontos ✓ Incorreções: 4 pontos ✓ Não Realiza: 0 pontos ● Ponte ✓ Realiza bem: 3 pontos ✓ Incorreções: 2 pontos ✓ Não Realiza 0 pontos
Ginástica de Aparelhos: Executa, após corrida de balanço e chamada a pés paralelos, ligeiramente afastados, o salto em extensão fazendo uma recepção equilibrada no solo.	<ul style="list-style-type: none"> ● Salto em Extensão ✓ Realiza bem: 10 pontos ✓ Incorreções: 4 pontos ✓ Não Realiza: 0 pontos
Atletismo: Realiza no menor tempo possível uma corrida de 40 metros.	De acordo com as tabelas de referência
Aptidão Física / Vaivém: Percorre a máxima distância possível numa direção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto.	De acordo com as tabelas de referência da bateria de testes do FITEscola (zona saudável)

Duração

Prova Escrita

A prova tem a duração de 45 minutos.

Prova Prática

A prova tem a duração de 45 minutos.

Observações: No início da realização da prova prática, o examinado já deve estar devidamente equipado e ter realizado a ativação funcional (aquecimento).

Material Autorizado

Prova Escrita

Como material de escrita, apenas pode ser usada caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Prova Prática

As condições de espaço e de equipamento requeridas para a realização da prova, para além de algum material específico desta disciplina, são as mesmas que foram consideradas necessárias para lecionar a disciplina: Pavilhão Gimnodesportivo; Sala de Ginástica, Pista no Exterior.

Material específico para a prática das atividades letivas da disciplina.

Materiais e utensílios a fornecer pelo estabelecimento de ensino:

- Bola de Basquetebol;
- Raqueta de Badminton e Volante;
- Colchões;
- Aparelhos de Ginástica (Minitrampolim);
- Cronómetro;
- Gravador;
- Cd do FITEscola;
- Pinos.

Os materiais e utensílios devem estar dispostos de maneira a facilitar o seu reconhecimento e a sua utilização pelos examinados.

Materiais e utensílios de que o examinando deve ser portador:

Equipamento desportivo (t-shirt, fato de treino/calção, meias, sapatilhas e ténis).