

MATRIZ-PROVA

PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO – 3.º CICLO

2026

Prova: **Educação Física**

7º Ano

O presente documento divulga informação relativa à prova extraordinária de avaliação do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de **Educação Física, 7º ano, do 3º Ciclo do Ensino Básico**, 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 o 7º ano, do 3.º Ciclo do Ensino Básico e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação, de duração limitada de 90 minutos.

Caracterização da Prova

A Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física é constituída por uma componente prática.

A classificação final será convertida na escala de níveis de 1 a 5.

A avaliação é realizada de acordo com os níveis preconizados nas Aprendizagens Essenciais através da realização pelo examinando dos indicadores observáveis de cada matéria.

Referência para o Sucesso - O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO** em **5 matérias** das diferentes áreas e subáreas e situa-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (DZSAF) nos três testes realizados.

A prova incide nas seguintes matérias e competências, de acordo com o quadro que se segue:

Matérias	Competências
<p>Componente técnica e tático-estratégica das seguintes Atividades Físicas Desportivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogos Desportivos Coletivos; - Badminton; - Ginástica; - Atletismo. 	<p>1. Compreende as Atividades Físicas Desportivas (Jogos Desportivos Coletivos, Badminton, Ginástica e Atletismo) nas suas dimensões, técnica, tática e regulamentar.</p>
<p>Componente técnica e tático-estratégica das seguintes Atividades Físicas Desportivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol e Voleibol) 	<p>2. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, aplicando as regras.</p>
<p>Aptidão Aeróbia; Aptidão Neuromuscular (força média e flexibilidade), de acordo com a “Bateria de Testes de Aptidão Física do FITescola”.</p>	<p>3. Realiza uma situação de corrida contínua, de longa duração, com intensidade moderada, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço e resistindo à fadiga (Teste da Milha); realiza abdominais a uma cadência predefinida, com o objetivo de avaliar a resistência dos músculos da região abdominal; realiza a flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão (“Senta e Alcança”).</p>

A estrutura da Prova Extraordinária de Avaliação sintetiza-se no seguinte quadro:

Competências	Matérias	Avaliação
1 e 2	Jogos Desportivos Coletivos (JDC): Basquetebol e Voleibol	- Circuito técnico; - Jogo reduzido condicionado: 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3 e 4 x 4
1	Atletismo	- Corrida – 40 m - Salto em Comprimento

1	Ginástica	<p>- Ginástica de Solo</p> <p>Realiza a seguinte sequência gímnica: avião, rolamento à frente engrupado, seguido de salto em extensão com meia pirueta, rolamento à retaguarda engrupado, uma posição de equilíbrio (ponte, sapo ou espargata), roda, apoio facial invertido (com ajuda).</p> <p>- Ginástica de Aparelhos (Salto Engrupado)</p> <p>Executa, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no Mini-Trampolim, o salto engrupado fazendo uma recepção equilibrada no solo.</p>
1	Badminton	- Jogo reduzido condicionado: 1 + 1 e 1 x 1
3	Aptidão Física	<p>Aptidão Aeróbia: Teste da Milha</p> <p>Aptidão Neuromuscular: Teste de Abdominais e Teste “Senta e Alcança”</p>

Critérios Gerais de Classificação

A prestação do aluno é avaliada nas matérias de acordo com a seguinte escala e critérios:

Escala

- NI – Não atinge o Nível Introdução - 1
- PI – Atinge parte do Nível Introdução - 2
- I – Atinge o Nível Introdução - 3
- PE – Atinge parte do Nível Elementar - 4
- E – Atinge o Nível Elementar – 5

Critérios

- Grau de cumprimento das situações de avaliação;
- Riqueza do repertório motor;
- Nível de realização dos comportamentos técnicos e tático-estratégicos;
- Nível de intencionalidade e pertinência.

Relativamente aos **Testes de Aptidão Física** (Aptidão Aeróbia- Teste da Milha e Aptidão Neuromuscular- Teste de Abdominais e Teste do “Senta e Alcança”), a prestação do aluno é avaliada de acordo com a seguinte escala e critérios:

Escala

Não atinge a Zona Saudável – 0 (NI- Não atinge o Nível Introdutório)

Atinge a Zona Saudável – 5 (E- Atinge o nível Elementar)

Critérios

Grau de cumprimento das situações de avaliação nos Testes de Aptidão Física.

Tabela de Referência para a prova de 40 metros (Matéria de Atletismo)

Rapazes:

Idade	Nível 1 (NI)	Nível 2 (PI)	Nível 3 (I)	Nível 4 (PE)	Nível 5 (E)
12	≥ 8,4''	8,3-7,4''	7,3-6,4''	6,3-5,6''	≤5,5''
13	≥ 8,4''	8,3-7,4''	7,3-6,4''	6,3-5,6''	≤5,5''
14	≥7,3''	7,2-6,5''	6,4-6,1''	6,0-5,5''	≤5,4''
15	≥7,4''	7,3-6,5''	6,4-6,1''	6,0-5,5''	≤5,4''
16	≥7''	6,9-6,1''	6,0-5,8''	5,7-5,5''	≤5,4''
≥17	≥7''	6,9-6,1''	6,0-5,8''	5,7-5,1''	≤5,0''

Raparigas:

Idade	Nível 1 (NI)	Nível 2 (PI)	Nível 3 (I)	Nível 4 (PE)	Nível 5 (E)
12	≥ 9,1''	9,0-8,1''	8,0-7,1''	7,0-6,3''	≤ 6,2''
13	≥ 9,1''	9,0-8,1''	8,0-7,1''	7,0-6,3''	≤ 6,2''
14	≥ 9,1''	9,0-8,1''	8,0-7,1''	7,0-6,4''	≤ 6,3''
15	≥ 8,3''	8,2-7,5''	7,4-7,1''	7,0-6,4''	≤ 6,3''
≥16	≥ 8,3''	8,2-7,4''	7,3-7,0''	6,9-6,2''	≤ 6,1''

Tabela de Referência para a prova de Salto em Comprimento (Matéria de Atletismo)

Rapazes:

Idade	Nível 1 (NI)	Nível 2 (PI)	Nível 3 (I)	Nível 4 (PE)	Nível 5 (E)
12	≤ 361 cm	362-403 cm	404-481 cm	482-517 cm	≥ 518 cm
13	≤ 391 cm	392-481 cm	482-583 cm	584-619 cm	≥ 620 cm
14	≤ 391 cm	392-481 cm	482-583 cm	584-619 cm	≥ 620 cm
15	≤ 451 cm	452-535 cm	536-619 cm	620-655 cm	≥ 656 cm
16	≤ 451 cm	452-535 cm	536-619 cm	620-655 cm	≥ 656 cm
≥17	≤ 451 cm	452-535 cm	536-619 cm	620-655 cm	≥ 656 cm

Raparigas:

Idade	Nível 1 (NI)	Nível 2 (PI)	Nível 3 (I)	Nível 4 (PE)	Nível 5 (E)
12	≤ 238 cm	239-361 cm	362-445 cm	446-481 cm	≥ 482 cm
13	≤ 238 cm	239-385 cm	386-469 cm	470-505 cm	≥ 506 cm
14	≤ 238 cm	239-385 cm	386-469 cm	470-505 cm	≥ 506 cm
15	≤ 249 cm	250-391 cm	392-499 cm	500-528 cm	≥ 529 cm
16	≤ 249 cm	250-391 cm	392-499 cm	500-528 cm	≥ 529 cm
≥17	≤ 249 cm	250-391 cm	392-499 cm	500-528 cm	≥ 529 cm

Tabela de Referência para a prova da Milha, 1609 metros (Teste de Aptidão Aeróbia)

Rapazes:

Idade	Zona Saudável
12 Anos	9,57'
13 Anos	9,40'
14 Anos	9,09'
15 Anos	8,47'
16 Anos	8,41'
17 Anos	8,44'
≥18 Anos	8,47'

Raparigas:

Idade	Zona Saudável
12 Anos	8,48'
13 Anos	8,58'
14 Anos	9,05'
15 Anos	9,13'
16 Anos	9,18'
17 Anos	9,21'
≥18 Anos	9,26'

Tabela de Referência para o Teste de Abdominais (Teste de Aptidão Neuromuscular)

Rapazes:

Idade	Zona Saudável
12 Anos	18
13 Anos	21
14 Anos	24
15 Anos	24
16 Anos	24
17 Anos	24
≥18 Anos	24

Raparigas:

Idade	Zona Saudável
12 Anos	18
13 Anos	18
14 Anos	18
15 Anos	18
16 Anos	18
17 Anos	18
≥18 Anos	18

Tabela de Referência para o Teste do “Senta e Alcança” (Teste de Aptidão Neuromuscular)

Rapazes:

Idade	Zona Saudável
12 Anos	20,3
13 Anos	20,3
14 Anos	20,3
15 Anos	20,3
16 Anos	20,3
17 Anos	20,3
≥18 Anos	20,3

Raparigas:

Idade	Zona Saudável
12 Anos	25,4
13 Anos	25,4
14 Anos	25,4
15 Anos	30,5
16 Anos	30,5
17 Anos	30,5
≥18 Anos	30,5

Classificação Final:

JDC (Basquetebol) + JDC (Voleibol) + Badminton + Ginástica (Solo + Salto no mini-trampolim) + Atletismo (Velocidade + Salto em comp.) + AF (3 testes de Aptidão Física) / 6

Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.

Material Autorizado

Material específico para a prática das atividades letivas da disciplina.

Observação - O aluno deverá comparecer nas instalações desportivas 30 minutos antes da hora definida para o início da prova, munido de equipamento desportivo.