

MATRIZ DA PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

Educação Física

Prova Escrita

maio 2026

11.º Ano de Escolaridade do Ensino Secundário

(Portaria n.º 226-A/2018, de 7 de agosto)

O presente documento visa divulgar as características da prova extraordinária de avaliação da disciplina de Educação Física de 11.º Ano, a realizar no ano letivo de 2025/2026, na componente escrita.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Material;
- Duração;
- Critérios gerais de classificação.

Todas as respostas devem ser apresentadas na folha da prova.

Objeto de Avaliação

A prova avalia um conjunto de conhecimentos e competências transversais, que decorrem dos conteúdos enunciados nas aprendizagens essenciais do 11.º ano e do Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, passíveis de avaliação em prova de componente escrita.



Caraterização da Prova

Conteúdos		Objetivos	Grupo	Cotações
ATIVIDADES FÍSICAS e DESPORTIVAS	<p>Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol e Futsal)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterização geral dos Jogos Desportivos Coletivos 2. Regulamento 3. Ações/Gestos Técnicos 4. Ações técnico-táticas Elementares 5. Sistemas Táticos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterização geral dos Jogos Desportivos Coletivos. Conhecer/Identificar o objetivo do Jogo, representação do campo, estrutura do jogo (marcação de pontos, golos, número de sets etc.), número de jogadores e duração do jogo de cada uma das modalidades. 2. Identificar as regras básicas/fundamentais e respetivas sanções e/ou aplicações. 3. Identificar/ caracterizar e descrever os gestos técnicos da modalidade. 4. Caracterizar e interpretar ações técnico-táticas individuais e coletivas (processo defensivo e ofensivo). 5. Conhecer os Sistemas Táticos referindo as suas principais características. 	I	80 pontos
	<p>Ginástica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Material gímnico 2. Caracterização das destrezas gímnicas: <ol style="list-style-type: none"> a) Ginástica no Solo b) Minitrampolim 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Material Gímnico - Identificação, forma de transporte e segurança. 2. Caracterização das destrezas gímnicas <ol style="list-style-type: none"> a) <u>Ginástica no Solo</u> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamentos – cambalhota à frente e à retaguarda – (e respetivas ajudas); - Apoios (pino de cabeça, pino de braços, pino de braços com cambalhota à frente, roda e rodada (e respetivas ajudas). - Posições (força, equilíbrio e flexibilidade). b) <u>Minitrampolim</u> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de balanço, chamada e receção ao solo; - Salto em extensão; salto em extensão com uma e com meia pirueta; salto engrupado; salto de carpa com pernas afastadas e salto de carpa com pernas unidas. 	II	40 pontos
	<p>Raquetas (Badminton)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterização 2. Regulamento 3. Ações/Gestos Técnicos 4. Ações Técnico-táticas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer/Identificar o objetivo do Jogo, representação do campo, estrutura do jogo (singulares, pares, sistema de pontuação), número de jogadores. 2. Conhecer Identificar as regras básicas/fundamentais e respetivas sanções e/ou aplicações. 3. Identificar e descrever a pega da raqueta e do volante, os gestos técnicos da modalidade (batimentos realizados acima da cabeça, 	III	40 pontos

	Elementares	ao lado do corpo e abaixo da cintura). 4. Tendo em conta o conhecimento dos batimentos/serviços, referir o objetivo tático de cada um deles.		
Conteúdos		Objetivos	Grupo	Cotações
Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra escolares, nos quais se realizam as atividades físicas.		- Conhecer as capacidades motoras condicionais e coordenativas e sua relação com o desenvolvimento da Condição Física; - Relacionar determinada capacidade motora e coordenativa com as diferentes Atividades Físicas Desportivas; - Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos: a) Identificar as características que lhe conferem essa dimensão; b) Reconhecer a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; c) Distinguir Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.	IV	40 pontos

Tipologia, número de itens e cotação

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
Resposta restrita	6	10
Resposta alargada	6	10
Escolha múltipla	8	10



Material

O examinando apenas pode usar na prova, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta preta ou azul.

Não é permitido o uso de lápis nem de corretor.

Duração

A prova tem a duração de 90 minutos

CrITÉrios Gerais de Classificação

A prova escrita tem uma ponderação de 50% na classificação final do aluno e é cotada em 200 pontos, sendo posteriormente a respetiva classificação convertida numa escala de 0 a 20 valores.

As respostas devem ser claras e objetivas.

As cotações parcelares só deverão ser tomadas em consideração quando a resposta não estiver totalmente correta.

Nos itens de escolha múltipla a cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta. São classificadas com zero pontos as respostas em que seja assinalada: – uma opção incorreta; – mais do que uma opção.

Não há lugar a classificações intermédias.