

---

## MATRIZ DA PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO – 2018

Despacho Normativo n.º 1-F/2016, de 5 de abril (Art.º 29º)

DISCIPLINA: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Ano de Escolaridade: **5º**

**4 Páginas**

Duração: **90 minutos**

MODALIDADE: **PRÁTICA**

---

### 1 - INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da **Prova Extraordinária de Avaliação – 5.º ano** na disciplina de **Educação Física**.

Este documento dará a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- 
- Objeto de Avaliação;
  - Características e Estrutura;
  - Critérios Gerais de Classificação;
  - Duração;
  - Material Autorizado.

### 2 - OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o Programa Nacional de Educação Física em vigor, aprovado pelo Despacho n.º 124/ME/91, de 31 de julho e publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º 188, de 17 de agosto.

A prova permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, enquadradas na área das Atividades Físicas, em domínios do programa da disciplina.

#### Domínios e conteúdos

A prova avalia o desempenho motor nos domínios do Atletismo - Salto em Comprimento, da Ginástica - Ginástica de Solo, dos Jogos Desportivos Coletivos – Basquetebol e da Aptidão Física.

### 3 - CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

A prova prática irá avaliar o desempenho motor em quatro matérias distintas, nomeadamente:

**O Salto em Comprimento**, através da realização de uma série de 3 saltos, utilizando:

1. Corrida de balanço (6 a 10 passadas);
2. Impulsão/chamada numa zona delimitada, sem redução nítida de velocidade;
3. A técnica de voo na passada (elevação enérgica da coxa da perna livre na impulsão,

mantendo em elevação durante o voo e queda a pés juntos na caixa de saltos);

4. Obtém as marcas mínimas de: sexo feminino 2,10m e sexo masculino 2,50m.

**Cotação: 20 pontos**

**A Ginástica de Solo**, através da realização de uma sequência de exercícios, em colchões/rolo, que combine as seguintes destrezas:

1. Cambalhota à frente, terminando em pé, na mesma direção do ponto de partida, em equilíbrio, com pernas unidas e fletidas;
2. Meia pirueta com elevação superior dos braços e extensão das pernas;
3. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em pé, equilíbrio, na direção do ponto de partida, com pernas unidas e fletidas;
4. Avião, com o tronco paralelo ao solo e as pernas em extensão, mantendo o equilíbrio durante 3 segundos;
5. Ponte, com amplitude, mantendo os braços estendidos na perpendicular dos ombros e as pernas unidas e estendidas, durante 3 segundos.

**Cotação: 35 pontos**

O aluno terá 2 tentativas, sendo escolhido o melhor desempenho motor revelado em cada uma delas para a avaliação final.

**O Basquetebol**, através da realização de um percurso, executa com correção, os seguintes elementos técnicos:

1. Recepção da bola a curta e média distância, 2/3 metros;
2. Passe de peito;
3. Passe picado;
4. Drible de progressão, com mão direita e esquerda, contornando, em ziguezague, 6 pinos afastados cerca de 3 metros;
5. Lançamento parado de curta distância;
6. Lançamento na passada.

**Cotação: 35 pontos**

O aluno terá 2 tentativas, sendo escolhido o melhor desempenho motor revelado em cada uma delas para a avaliação final.

Na **Aptidão Física** o aluno deve realizar os seguintes testes:

**Vaivém:** O aluno coloca-se atrás da linha de partida e ao sinal sonoro deverá correr ao longo dos vinte metros do percurso até à linha final onde ficará à espera de um novo sinal sonoro, para fazer o percurso invertido até à extremidade contrária. Quando não consegue chegar à linha que marca o final do percurso, antes do sinal sonoro por **duas vezes**, ou **desistir**, o teste termina.

**Abdominais:** O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

Nas 2 provas o aluno terá sucesso se conseguir atingir a zona saudável estipulada para cada uma delas (depende do género e idade do aluno).

**Cotação: 10 pontos**

A prova está cotada para 100 pontos e sua estrutura sintetiza-se no seguinte quadro:

Temas/matérias	Conteúdos	Estrutura	Objetivos/Competências	Cotação (em pontos)		CrITÉrios de classificação
Atletismo	Salto em Comprimento	A avaliação será realizada mediante a execução de 3 tentativas, das quais será apurado o melhor resultado.	O aluno deverá ser capaz de executar, corretamente, os gestos técnicos do Salto em Comprimento, adequando a corrida a uma chamada eficaz: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de balanço;</li> <li>• Impulsão/chamada;</li> <li>• Técnica de voo na passada;</li> <li>• Resultado obtido: <ul style="list-style-type: none"> <li>- sexo feminino – mínimo 2,10m</li> <li>- sexo masculino - mínimo 2,50m</li> </ul> </li> </ul>	2,5 2,5 5 10	20	– Executa corretamente os gestos técnicos, coordenando a corrida de balanço com a chamada e atinge as marcas mínimas referidas.
Ginástica	Ginástica de Solo	A avaliação será realizada mediante a execução de uma sequência contendo os elementos gímnicos lecionados. O aluno realizará duas vezes a mesma sequência sendo selecionada a melhor	O aluno deverá ser capaz de realizar corretamente os seguintes exercícios, numa sequência harmoniosa no Solo, que combine com um mínimo de correção e ritmo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolamento à frente de pernas unidas e fletidas a terminar em pé;</li> <li>• 1/2 Pirueta;</li> <li>• Rolamento à retaguarda de pernas unidas e fletidas a terminar em pé;</li> <li>• Avião - 3";</li> <li>• Ponte - 3".</li> </ul>	9 4,5 9 5 7.5	35	– Realizar com uma definição apreciável os elementos gímnicos em sequência de exercícios;  – Realizar a sequência gímica no solo (em tapetes/rolo) de forma harmoniosa que combine com um mínimo de correção e ritmo.
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol	A avaliação será realizada mediante a execução de um percurso, em que o aluno terá 2 tentativas para cada gesto técnico.	O aluno deverá ser capaz de executar, corretamente, os seguintes gestos técnicos, através da realização de um percurso: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepção da bola a curta e média distância, 2/3m ;</li> <li>• Passe de peito;</li> <li>• Passe picado;</li> <li>• Drible de progressão, mão direita e esquerda, contornando, em ziguezague, 6 pinos afastados cerca de 3m;</li> <li>• Lançamento parado de curta distância;</li> <li>• Lançamento na passada.</li> </ul>	4 2 2 9 9 9	35	- Executa corretamente os gestos técnicos, de acordo com os critérios de êxito definidos.

Temas/ matérias	Conteúdos	Estrutura	Objetivos/Competências	Cotação (em pontos)		CrITÉrios de classificação
Aptidão Física	<b>Aptidão Aeróbica (Vaivém)</b>	A avaliação será realizada mediante a execução de uma corrida numa direção e na oposta (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20m.	O aluno deverá atingir ou ultrapassar o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).	5	10	- Realiza os percursos mínimos para a idade e género, de acordo com os critérios de êxito definidos.
	<b>Força Média (Abdominais)</b>	O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.	O aluno deverá atingir ou ultrapassar o número de repetições de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF), executando os Abdominais de forma correta obedecendo ao protocolo do Teste.	5		- Realiza os abdominais mínimos para a idade e género, de acordo com os critérios de êxito definidos.

#### 4 - CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação a atribuir na realização das diferentes ações motoras, tem por base os critérios definidos pelo Programa de Educação Física e pelos Planos Plurianuais das Matérias elaborados pelo Grupo de Educação Física, relativos aos critérios de êxito para cada matéria.

Cada ação motora tem uma cotação, expressa no quadro anterior.

#### 5 - DURAÇÃO

A prova terá a duração de 90 minutos.

#### 6 - MATERIAL AUTORIZADO

O aluno deverá levar equipamento desportivo adequado à prática das atividades físicas.