

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: **6º**

5 Páginas

Duração: **90 Minutos**

MODALIDADE: PRÁTICA

1 - INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da **Prova Extraordinária de Avaliação – 6.º ano** na disciplina de **Educação Física**.

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

- Objeto de Avaliação;
- Características e Estrutura da Prova;
- 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. Afundo lateral, com flexão lateral de uma perna e extensão lateral da outra, tronco na vertical e braços em elevação lateral, durante 3 segundos;
5. Avião, com o tronco paralelo ao solo e as pernas em extensão, mantendo o equilíbrio durante 3 segundos;
6. 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 e 5/6 metros respetivamente;
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 aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 90°, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos esticados. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície.

O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas até envolver os joelhos (posição final).

Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão.

Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por min (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 s). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares.

O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros

- Os pés não estão em contacto com o colchão/chão;
- A cabeça não toca no chão entre repetições;
- A mão não envolve os joelhos.

O valor registado é o número de repetições realizadas pelo 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)		Crítérios 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">• Corrida de balanço;• Impulsão/chamada;• Técnica de voo na passada;• Resultado obtido:<ul style="list-style-type: none">- sexo feminino – mínimo 2,10m- sexo masculino - mínimo 2,50m	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.

Temas/ matérias	Conteúdos	Estrutura	Objetivos/Competências	Cotação (em pontos)		Critérios de classificação
Ginástica	Ginástica de Solo	A avaliação será realizada mediante a execução de uma sequência contendo os elementos ginásticos 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"> • Rolamento à frente de pernas unidas e fletidas a terminar em pé; • 1/2 Pirueta; • Rolamento à retaguarda de pernas unidas e fletidas a terminar em pé; • Afundo lateral - 3"; • Avião - 3"; • Ponte - 3". 	9	35	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar com uma definição apreciável os elementos ginásticos em sequência de exercícios; - Realizar a sequência ginástica no solo (em tapetes/rolo) de forma harmoniosa que combine com um mínimo de correção e ritmo.
				4		
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"> • Recepção da bola a curta e média distância, 2/3m e 5/6m respetivamente; • Passe de peito; • Passe picado; • Drible de progressão, mão direita e esquerda, contornando, em ziguezague, 6 pinos afastados cerca de 3m; • Lançamento parado de curta distância; • Lançamento na passada. 	4	35	<ul style="list-style-type: none"> - Executa corretamente os gestos técnicos, de acordo com os critérios de êxito definidos.
2	2	9	9	9		
Aptidão Física	Aptidão Aeróbica (Vaivém)	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	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza os percursos mínimos para a idade e género, de acordo com os critérios de êxito definidos.
	Força Média (Abdominais)	O teste de Abdominais de Braços consiste na execução do maior número Abdominais, a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos abdominais	O aluno deverá atingir ou ultrapassar o número de repetições de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF), executando as Abdominais de forma correta obedecendo ao protocolo do Teste.	5		

4 - CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Na prova prática, 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

Para a prova prática o aluno deverá levar equipamento desportivo adequado à prática das atividades físicas.

