
MATRIZ DA PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO – 2018

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

DISCIPLINA: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Ano de Escolaridade: **7º**

5 Páginas

Duração: **90 minutos**

MODALIDADE: **PRÁTICA**

1 - INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da **Prova Extraordinária de Avaliação – 7.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 do 3.º ciclo em vigor e o reajustamento do mesmo, publicado em Novembro de 2001.

A prova permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática, enquadrada na área das Atividades Físicas e da Aptidão Física, em domínios do programa da disciplina.

Domínios e conteúdos

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

3 - CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova é constituída por uma **componente prática**, cotada para **100 pontos**, que irá avaliar o desempenho motor em cinco matérias distintas e a Aptidão Física do aluno, nomeadamente:

Na **Ginástica de Solo**, através da realização da seguinte sequência de exercícios:

1. Afundo frontal, com perna de trás esticada, tronco direito e braços esticados lateralmente, partindo para avião;

2. Avião, com o tronco paralelo ao solo e as pernas esticadas, mantendo o equilíbrio durante 3 segundos;
3. Cambalhota à frente saltada, iniciada com alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em pé e em equilíbrio, com os braços em elevação superior;
4. Cambalhota à retaguarda, a terminar com as pernas afastadas e esticadas;
5. Posição de flexibilidade: ponte, com amplitude, mantendo as pernas unidas e estendidas, durante 3 segundos ou folha, com afastamento das pernas, mantendo-as esticadas e colocando os antebraços em contato com o solo durante 3 segundos;
6. Vela, mantendo o corpo na vertical durante 3 segundos;
7. Roda, com as pernas parcialmente esticadas e saída em equilíbrio.

Em exercício, realiza o **pino de braços ao espaldar** (com ajuda), com os segmentos esticados na vertical.

Cotação: 20 pontos

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

No **Badminton**, através da realização de exercícios a pares, o aluno executa:

1. Serviço curto ou longo, conseguindo colocar o volante na zona de serviço do colega.
2. Mantem o volante no ar, jogando com o seu colega, utilizando diferentes batimentos, de uma forma consistente.

Cotação: 15 pontos

No **Voleibol**, através da realização de exercícios a pares, o aluno executa:

1. Toque de dedos, com pernas e braços fletidos, colocando as mãos abertas, com os dedos bem afastados, acima do plano superior da testa, direcionando a bola para cima e para a frente, terminando com extensão completa dos membros inferiores e superiores;
2. Manchete, com pernas fletidas e os braços estendidos à frente, contactando a bola com os antebraços, finalizando com extensão simultânea dos membros inferiores;
3. Serviço por baixo, batimento na bola com o braço estendido e com a palma da mão aberta, de baixo para cima, com a força e a direção suficientes para ultrapassar a rede, ficando a bola no campo do adversário.

Cotação: 17,5 pontos

No **Basquetebol**, através da realização de exercícios a pares, o aluno executa:

1. Passe de peito, agarrando a bola com as duas mãos junto ao peito, faz a extensão completa dos dois braços, direcionando a bola para o peito do colega, terminando o movimento com as palmas das mãos viradas para fora. Executa a recepção da bola sempre com as duas mãos.

2. Drible de progressão, batendo a bola com a sua mão forte, à frente do corpo e à altura da cintura, executando a extensão e flexão do braço, bem como a flexão e extensão do pulso, de modo a que a bola ressalte no chão e volte para a sua mão, mantendo o controlo da bola.
3. Lançamento na passada, executa dois apoios alternados e lança ao cesto de forma controlada com o objetivo de encestar.

Cotação: 17,5 pontos

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 3,3m e sexo masculino 3,8m.

Cotação: 15 pontos

Na Aptidão Física, através da realização das seguintes provas:

1. Vaivém;
2. Flexões de braços;
3. Senta e alcança.

Cotação: 15 pontos

Nas 3 provas o aluno terá sucesso se conseguir atingir a zona saudável estipulada para cada uma delas (depende do género e idade do aluno).

A estrutura da prova sintetiza-se no seguinte quadro:

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 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"> • Afundo frontal; • Avião; • Cambalhota à frente saltada; • Cambalhota atrás com pernas afastadas; • Flexibilidade; • Vela; • Roda. Em exercício: Pino de braços ao espaldar com ajuda.	1 2 4 4 2 1 2,5 3,5	20	- 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.
Raquetas	Badminton	A avaliação será realizada em exercício a pares.	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço; • Manter o volante no ar de forma contínua. 	5 10	15	- 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
Jogos Desportivo s Coletivos	Voleibol	A avaliação será realizada em exercício a pares.	O aluno deverá ser capaz de executar corretamente os seguintes gestos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> • Toque de dedos; • Manchete; • Serviço por baixo. 	7 7 3,5	17,5	- Executa corretamente os gestos técnicos, de acordo com os critérios de êxito definidos.
	Basquetebol	A avaliação será realizada em exercício a pares.	O aluno deverá ser capaz de executar corretamente os seguintes gestos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> • Passe de peito/receção; • Drible de progressão; • Lançamento na passada. 	3,5 7 7	17,5	- Executa corretamente os gestos técnicos, de acordo com os critérios de êxito definidos.
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, obtendo a marca mínima definida: <ul style="list-style-type: none"> • sexo feminino – 3,3m • sexo masculino - 3,8m 	15	15	- Executa corretamente os gestos técnicos, coordenando a corrida de balanço com a chamada e atinge as marcas mínimas referidas.
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	15	- Atinge os mínimos para o seu género e idade.
	Força Superior (flexões de braços)	O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.	O aluno deverá atingir ou ultrapassar o número de repetições de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF), executando as flexões de forma correta obedecendo ao protocolo do Teste.	5		- Atinge os mínimos para o seu género e idade.
	Flexibilidade (Senta e alcança)	O aluno executa o exercício de medição da Flexibilidade com os dois membros inferiores.	O aluno deverá atingir ou ultrapassar a marca de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF), executando o teste de forma correta obedecendo ao protocolo do mesmo.	5		- Atinge os mínimos para o seu género e idade.

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.

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 **e um colega, igualmente equipado, para o auxiliar na prova de Badminton, Voleibol e Basquetebol.**

