

Disciplina: Educação Física (Prova Prática) 6º ano

Objetivos		
Conteúdos	Domínios/Subdomínios	Cotações
	1. APTIDÃO FÍSICA – Teste de resistência “Vaivém”: atingir ou ultrapassar o número de percursos de referência para a sua idade e género, de acordo com respetivo protocolo.	30%
	2. APTIDÃO FÍSICA – Teste de abdominais: atingir ou ultrapassar o número de percursos de referência para a sua idade e género, de acordo com respetivo protocolo.	20%
	3. APTIDÃO FÍSICA – Teste de extensão de braços: atingir ou ultrapassar o número de percursos de referência para a sua idade e género, de acordo com respetivo protocolo	10%
	4. ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS – Andebol: Realizar com correção, em exercício critério, as principais ações técnicas (passe, receção, drible em progressão e remate apoiado).	20%
	5. ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS – Futebol: Realizar com correção, em exercício critério, as principais ações técnicas (passe, receção, condução de bola e remate).	20%
Estrutura		
Critérios de Classificação	1. Aptidão Física - Teste de resistência “Vaivém”: Correr numa direção e na oposta (vaivém), percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência de acordo com as tabelas do FITescola.	30 PONTOS
	2. Aptidão Física - Teste de abdominais: Realizar o maior número de flexões do tronco, de acordo com o respetivo protocolo, partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores em extensão, mãos nas coxas e os membros inferiores fletidos com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido nas tabelas do FITescola.	20 PONTOS
	3. Aptidão Física -Teste de extensão de braços: Realizar o maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90°), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido nas tabelas do FITescola.	10 PONTOS
	4. Atividades Físicas e Desportivas – Andebol: Realizar com correção, em exercício critério, as principais ações técnicas: passe (5 Pontos), receção (5 pontos), drible em progressão (5 Pontos) e remate apoiado (5 Pontos).	20 PONTOS
	5. Atividades Físicas e Desportivas – Futebol: Realizar com correção, em exercício critério, as principais ações técnicas: passe (5 Pontos), receção (5 pontos), condução de bola (5 Pontos) e remate (5 Pontos).	20 PONTOS
	TOTAL	

MATRIZ DA PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

[de acordo com o ponto 10 do artigo 29º do Despacho Normativo 1-F/2016]

Ano Letivo: 2018/19

Material	Alunos deverão trazer o equipamento habitual e necessário para as aulas de Educação Física.
Duração	90 minutos

Sintra, maio de 2019

A Diretora

(Ana Teresa Louro)