

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

Disciplina: Educação Física (Prova Prática) 8º 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 (Plataforma FITescola).	20%
	2. APTIDÃO FÍSICA - Teste de abdominais: atingir ou ultrapassar o número de percursos de referência para a sua idade e género (Plataforma FITescola).	10%
	3. APTIDÃO FÍSICA - Teste de extensão de braços: atingir ou ultrapassar o número de percursos de referência para a sua idade e género (Plataforma FITescola).	10%
	4. ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS – Basquetebol: Realizar com correção, em exercício critério, as principais ações técnicas (lançamento na passada, drible de progressão com mudança de direção pela frente e passe com uma mão).	20%
	5. ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS – Voleibol: Realizar com correção, em exercício critério, as principais ações técnicas: passe alto de frente, manchete, serviço por baixo e serviço por cima.	20%
	6. ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS - Ginástica de Solo e Salto ao Eixo no Boque: No Solo, o aluno executa de forma encadeada uma sequência gímnica harmoniosa com rolamento à frente, rolamento à retaguarda, roda, apoio facial invertido (pino), posição de equilíbrio (avião, vela ou bandeira) e exercício de flexibilidade (ponte ou espargata). No Boque, o aluno realiza com correção salto ao eixo com os membros inferiores estendidos.	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.	20 PONTOS

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

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.	10 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 – Basquetebol: Realizar com correção, em exercício critério, as principais ações técnicas: lançamento em salto (10 Pontos), drible de progressão com mudança de direção pela frente (5 Pontos) e passe com uma mão (5 Pontos).	20 PONTOS
5. Atividades Físicas e Desportivas – Voleibol: Realizar com correção, em exercício critério, as principais ações técnicas: passe alto de frente (5 Pontos), manchete (5 Pontos), serviço por baixo (5 Pontos) e serviço por cima (5 Pontos).	20 PONTOS
6. Atividades Físicas e Desportivas - Ginástica de Solo e Salto ao Eixo no Boque: No Solo, o aluno executa de forma harmoniosa os elementos gímnicos rolamento à frente (2 Pontos), rolamento à retaguarda (2 Pontos), roda 4 Pontos), apoio facial invertido (3 Pontos), posição de equilíbrio (2 Pontos) e exercício de flexibilidade (2 Pontos). No Boque, o aluno realiza com correção salto ao eixo, com os membros inferiores estendidos (5 Pontos).	20 PONTOS
TOTAL	100 PONTOS

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

Critérios de Classificação	<p>A classificação a atribuir a cada tarefa resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos apresentados para cada item.</p> <p>Cada prova será avaliada por um júri, constituído por professores de Educação Física, que utilizarão a observação direta como meio de recolha da avaliação.</p> <p>A qualidade de execução das tarefas motoras será avaliada do seguinte modo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Aptidão Física: no teste do Vaivém os alunos serão avaliados de acordo com a tabela em vigor na escola relativa ao FITescola (Zona Saudável de Aptidão Física). O aluno encontra-se abaixo da Zona Saudável de Aptidão Física: <u>0</u> pontos; o aluno encontra-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física: <u>15</u> pontos; o aluno encontra-se no Perfil Atlético: <u>20</u> pontos. Nos Testes de força média e superior: O aluno encontra-se abaixo da Zona Saudável de Aptidão Física: <u>0</u> pontos; O aluno encontra-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física: <u>5</u> pontos; o aluno encontra-se no Perfil Atlético: <u>10</u> pontos.- Atividades Físicas Desportivas: Basquetebol, Voleibol, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos: nos desportos coletivos, cada uma das ações motoras é avaliada de 1 a 5, de acordo com o nível técnico evidenciado. Na Ginástica, cada elemento técnico tem a sua ponderação.
Material	Equipamento específico utilizado nas aulas de Educação Física: ténis de pavilhão e sapatilhas, fato de treino ou similar. O aluno não deve ser portador de adereços e deve prender o cabelo se estiver comprido.
Duração	90 minutos.

Sintra, maio de 2019

A Diretora

(Ana Teresa Louro)