

MATRIZ DA PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

[de acordo com o ponto 10 do artigo 31º da Portaria nº 226 –A/2018]

Ano Letivo: 2018/19

Disciplina: Educação Física (Prova Prática) 10º ano

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Física, • Práticas de Matérias Físicas e Desportivas 	
Conteúdos	Domínios/Subdomínios	Cotações
	<ul style="list-style-type: none"> • O aluno deve demonstrar as suas capacidades físicas em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade, com o objetivo de se situarem na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF-Fitnessgram); 	40
	<ul style="list-style-type: none"> • Aspectos técnicos, táticos e normativos das regras das modalidades nucleares – Atletismo, Ginástica, Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Voleibol e Dança. 	160
Estrutura	<p>São aplicados testes da Bateria do Fitnessgram e abordadas as quatro matérias nucleares, de acordo com a composição curricular dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) - as questões permitem aos alunos escolher, no âmbito das matérias individuais, entre Atletismo ou Ginástica. No que respeita às matérias coletivas selecionar duas matérias entre Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal e Voleibol, nas matérias expressivas a Dança, obrigatória, permite a opção relativamente à especialidade. Sobre os conteúdos passamos a especificar o seguinte:</p> <p>A prova está estruturada em quatro partes: Parte I, refere-se à aplicação dos testes do Fitnessgram; Parte II, trata as matérias expressivas/ dança; Parte III, trata as matérias individuais – atletismo ou ginástica e a Parte IV, as matérias coletivas.</p> <p>Parte I: São aplicados testes de aptidão física de acordo com as seguintes condições:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Um teste de aptidão aeróbia (Vaivém); - Dois testes de aptidão muscular, um da categoria força abdominal e resistência e outro das restantes categorias (força 	

	<p>superior, força e flexibilidade do tronco e flexibilidade).</p> <p>Parte II: Aborda a matéria expressiva, em que o aluno pode optar pela apresentação individualizada dos passos básicos de uma das danças de salão (Cha-Cha-Cha, Rumba ou Salsa):</p> <p>- Danças de salão;</p> <p>Parte III: Aborda as matérias Ginástica e Atletismo com as respetivas categorias e especialidades, em que o aluno pode optar pela apresentação individual de uma das especialidades de uma das áreas.</p> <p>III.I Atletismo: Categorias de especialidades divididas em saltos, corridas e lançamentos, das quais podem ser abordados os saltos em comprimento e salto em altura e a corrida de velocidade, e respetivas fases de execução e regras base da competição formal.</p> <p>III.II Ginástica: Dividida nas especialidades de solo, aparelhos, acrobática e rítmica, deve conhecer e realizar as formas de execução corretas das técnicas gímnicas, inseridas num esquema de exercícios ou realizar saltos gímnicos com a utilização de duas figuras diferentes.</p> <p>Parte IV: Aborda as quatro matérias coletivas Andebol, Basquetebol, Voleibol e Futebol/Futsal, entre as quais o aluno deve selecionar duas para a sua prova, nas quais devem dominar os seus conteúdos, quer em termos de conhecimentos, quer em termos de execução prática.</p>
<p>CrITÉRIOS de Classificação</p>	<p>As cotações serão distribuídas de acordo com os cinco subdomínios em avaliação, testes de aptidão física (1), matéria expressiva (2), matéria individual (3) e duas matérias coletivas (4 e 5), sendo que todos terão a mesma cotação relativa: 40 pontos. Em consequência as Partes I, II e III terão a cotação de 40 pontos; a parte IV terá a cotação de 80 pontos.</p>

MATRIZ DA PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO
[de acordo com o ponto 10 do artigo 31º da Portaria nº 226 –A/2018]

Ano Letivo: 2018/19

Material	O examinando deve utilizar na prova, equipamento de Educação Física.
Duração	50 minutos

Sintra, maio de 2019

A Diretora

(Ana Teresa Louro)