



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E DOS ASSUNTOS CULTURAIS  
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA  
ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE LAGOA



---

MATRIZ DA PROVA

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**2023**

---

PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

---

**5º Ano de escolaridade (Portaria nº59/2019 de 28 de agosto)**

---

O presente documento divulga informação relativa à Prova Extraordinária de Avaliação do 5.º ano da disciplina de Educação Física, a realizar em 2023, nesta Escola, nomeadamente:

- Objetivos
- Conteúdos
- Estrutura da prova
- Cotações e critérios gerais de classificação
- Duração

### **OBJETO DE AVALIAÇÃO**

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor.

### **CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**

Nos desportos coletivos - a execução dos elementos fundamentais das modalidades em questão em exercício critério e situação de jogo.

No atletismo - a execução da corrida de velocidade e do salto em comprimento de acordo com o tempo e as marcas de referência do MegaSalto e MegaSprinter (Micro-Infantis A).

Na ginástica correção, execução e fluidez do movimento em cada elemento gímnic.

Na Aptidão Física - de acordo com os valores referentes ao Perfil Atlético do programa FITescola, para a sua idade e sexo.

### **DURAÇÃO**

A prova tem a duração de 90 minutos.

**Prova prática**Grupo 1: Área das Atividades Físicas.

Subáreas: Jogos Desportos Coletivos (Voleibol e Basquetebol); Ginástica (Solo e Aparelhos); Atletismo (Corrida e salto).

Grupo 2: Área da Aptidão Física (Aptidão neuromuscular e Aeróbia).

<b>Grupo 1</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Estrutura da prova / Conteúdos</b>	<b>Cotação</b>
<b>Subárea</b> Jogos Desportos Coletivos	<b>Voleibol:</b> Situação de exercício critério. O aluno efetua em situação de exercício, as ações técnicas pretendidas.	Passe, Manchete e Serviço por baixo.	- Passe - 5 pontos; - Manchete - 5 pontos; - Serviço por baixo - 5 pontos. Total – 15 pontos.
	<b>Basquetebol:</b> Situação de exercício critério. O aluno efetua um percurso, realizando as ações técnicas pretendidas.  - Realiza uma situação de jogo à escolha entre as modalidades anteriores.	Drible, Passe de peito e Lançamento livre.  Situação de jogo e regras, cumprindo os princípios do jogo, desmarcação, atitudes ofensivas/defensivas;	- Drible - 5 pontos; - Passe de peito - 5 pontos; - Lançamento livre (técnica e eficácia) - 5 pontos (2+3). Total- 15 Pontos.  - Situação de jogo Total - 8 pontos.
	<b>Ginástica de solo</b> Executar com correção, ritmo e sequência, elementos gímnicos no solo.  <b>Ginástica de aparelhos</b> Executar com correção, ritmo e sequência, elementos gímnicos nos aparelhos.	Avião, rolamento engrupado à frente, rolamento engrupado à retaguarda e ponte.  <u>Mini-trampolim</u> - Salto em extensão com meia volta.	Sequência gímnica: - Avião, rolamento engrupado à frente, rolamento engrupado à retaguarda e ponte. Total - 16 pontos  - Salto em extensão com meia volta: chamada (2 pt.); salto (4 pt.); receção (2 pt.). Total - 8 pontos.

<p><b>Subárea</b> Atletismo</p>	<p><b>Atletismo:</b> O aluno realiza uma corrida de velocidade de 40 metros e um salto em comprimento.</p>	<p><u>Trave olímpica</u> - Subida, deslocamento para a frente e salto.</p> <p><u>Boque</u> - Salto ao eixo.</p> <p>Corrida de velocidade (40m).</p> <p>Salto em Comprimento</p>	<p>- Trave: subida (2 pt.); deslocamento para a frente (4 pt.) e salto em extensão (2 pt.). Total - 8 pontos.</p> <p>- Salto ao eixo: chamada (2 pt.); salto (4 pt.); recepção (2 pt.). Total - 8 pontos.</p> <p>- Corrida de velocidade: - masculino com tempo ≤ 6,85s (6 pontos); - feminino com tempo ≤ 7,30s (6 pontos).</p> <p>- Salto em comprimento: - masculino ≥ 3,56m (6 pontos); - feminino ≥ 3m (6 pontos).</p>
<p><b>Grupo 2</b></p>	<p><b>Objetivos</b></p>	<p><b>Estrutura da prova / Conteúdos</b></p>	<p><b>Cotação</b></p>
<p>Aptidão Física</p>	<p>Aptidão aeróbia- O aluno realiza o teste de Vaivém com os valores mínimos, de percursos, de acordo com a sua idade e género.</p> <p>Aptidão neuromuscular O aluno realiza o teste de força média de acordo com os valores de referência mínima para a sua idade e género.</p>	<p>Aptidão aeróbia - teste Vaivém.</p> <p>Aptidão neuromuscular - abdominais.</p>	<p>Perfil Atlético: - masculino ≥ 59 percursos (5 pontos); - feminino ≥ 43 percursos (5 pontos).</p> <p>Perfil Atlético: - masculino ≥ 60 abdominais (5 pontos); - feminino ≥ 53 abdominais (5 pontos).</p>

Proposta elaborada pelo Departamento Curricular de Educação Física a 5 de maio de 2023

Aprovada pelo Conselho Pedagógico a 16 de maio de 2023

A Presidente do Conselho Pedagógico,

*Maria Aida V. S. Moura*