



MATRIZ DA PROVA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2023

PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

6.º Ano de escolaridade (Portaria nº 59/20019 de 28 de agosto)

O presente documento divulga informação relativa à Prova Extraordinária de Avaliação do 6.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 B).

Na ginástica_ correção, execução e fluidez do movimento em cada elemento gímnico.

Na Aptidão Física_ de acordo com os valores referentes ao Perfil Atlético do programa FIT escola, 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 Andebol); Ginástica (Solo e Aparelhos); Atletismo (Corrida e salto).

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

Grupo 1	Objetivos	Estrutura da prova / Conteúdos	Cotação
Subárea Jogos Despor- tos Coletivos	Voleibol: Situação de exercício critério. O aluno efetua um percurso, realizando as ações técnicas pretendidas.	Passe, Manchete e Serviço por cima.	- Passe- 5 pontos; - Manchete- 5 pontos; - Serviço por cima- 5 pontos. Total – 15 pontos.
	Andebol: Situação de exercício critério. O aluno efetua um percurso, realizando as ações técnicas pretendidas.	Drible, passe picado e remate em apoio.	- Drible - 5 pontos; - Passe picado - 5 pontos; - Remate em apoio (técnica e eficácia) - 5 pontos (2+3). Total - 15 Pontos.
	- Realiza uma situação de jogo à escolha entre as modalidades anteriores.	Situação de jogo e regras, cumprindo os princípios do jogo, desmarcação, atitudes ofensivas/defensivas;	- Situação de jogo - 8 pontos.
	Ginástica de solo Executar com correção, ritmo e sequência, elementos gímnicos no solo.	Roda, Rolamento à frente pernas afastadas, sapo, rolamento à retaguarda engrupado.	Sequência gímnica: Roda, rolamento à frente pernas afastadas, sapo, rolamento à retaguarda engrupado. Total - 16 pontos.
Subárea Ginástica	Ginástica de aparelhos Executar com correção, ritmo e sequência, elementos gímnicos nos aparelhos.	<u>Plinto</u> - Rolamento à frente, no plinto longitudinal, com pernas em extensão.	- Rolamento à frente com pernas em extensão: chamada (2 pt.); rolamento à frente no plinto (4 pt.); recepção (2 pt.). Total - 8 pontos.

<p>Subárea Atletismo</p>	<p>Atletismo:</p> <p>O aluno realiza uma corrida de velocidade de 40 metros e um salto em comprimento.</p>	<p><u>Trave olímpica</u></p> <p>- Subida 1/2 volta, deslocamento para trás e salto com 1/2 volta.</p> <p><u>Boque</u></p> <p>- Salto ao eixo.</p> <p>Corrida de velocidade (40m).</p> <p>Salto em Comprimento</p>	<p>-Trave: Subida 1/2 volta (2 pt.); deslocamento para trás (4 pt.) e salto com 1/2 volta. (2 pt.). Total - 8 pontos.</p> <p>-Salto ao eixo: chamada (2 pt.); salto (4 pt.); receção (2 pt.). Total - 8 pontos.</p> <p>Corrida de velocidade</p> <p>- masculino com tempo ≤ 6,90s (6 pontos);</p> <p>- feminino com ≤ 6,60s (6 pontos).</p> <p>Salto em comprimento</p> <p>- masculino ≥ 3,98m (6 pontos);</p> <p>- feminino ≥ 3,20m (6 pontos).</p>
<p>Grupo 2</p>	<p>Objetivos</p>	<p>Estrutura da prova / Conteúdos</p>	<p>Cotação</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</p> <p>O aluno realiza o teste de força superior de acordo com os valores de referência mínima para a sua idade e género.</p>	<p>Aptidão aeróbia - teste Vaivém.</p> <p>Aptidão neuromuscular - flexões.</p>	<p>Perfil Atlético:</p> <p>- masculino ≥ 67 percursos (5 pontos);</p> <p>- feminino ≥ 45 percursos (5 pontos).</p> <p>Perfil Atlético:</p> <p>- masculino ≥ 22 flexões (5 pontos);</p> <p>- feminino ≥ 16 flexões (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