

**MATRIZ – Prova Extraordinária de Avaliação – 2023**

Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto

**Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**7.º ano – 3.º Ciclo de Escolaridade**

**Prova Prática**

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Objetivos</b>                    | A prova tem como objeto as Aprendizagens Essenciais, com especial enfoque nas áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.   |
| <b>Conteúdos</b>                    | Área da Aptidão Física: força inferior e força média.<br>Área das Atividades Físicas:<br>Subárea - Jogos Desportivos Coletivos: basquetebol e voleibol<br>Subárea - Atletismo, Patinagem, Raquetas e outras: atletismo (corrida de velocidade) e badminton<br>Subárea da Ginástica: ginástica de Solo   |
| <b>Estrutura<br/>E<br/>Cotações</b> | Tipo de prova: componente prática (100%).<br>Os alunos realizam as tarefas, respeitando a sequência descrita no enunciado da prova.<br>Composição da prova e tipologia que a constituem: a prova é composta por 6 tarefas:<br>Tarefa 1 – 15 Pontos: execução de dois testes da bateria de testes FITescola.<br>Tarefa 2 – 20 Pontos: execução de exercícios-critério do basquetebol.<br>Tarefa 3 – 20 Pontos: execução de exercícios-critério do voleibol.<br>Tarefa 4 – 20 Pontos: execução de exercícios-critério do badminton.<br>Tarefa 5 – 10 Pontos: execução de uma corrida de velocidade do atletismo.<br>Tarefa 6 – 15 Pontos: execução de uma sequência gímnica da ginástica de solo. |
| <b>CrITÉrios de Classificação</b>   | A classificação a atribuir a cada exercício executado, resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada tarefa e é expressa em   |

|                 |   |
|-----------------|---|
|                 | <p>pontos (de 0 a 100 pontos). A não realização de um dos exercícios é classificada com zero pontos. De acordo com as aprendizagens avaliáveis neste tipo de prova prática, deverão ser considerados os seguintes critérios:</p> <p>Tarefa 1: o aluno enquadra-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo, através da realização dos testes de impulsão horizontal e de abdominais. Estes testes devem ser executados e avaliados de acordo com o estipulado nos protocolos da bateria de testes do programa FITescola.</p> <p>Tarefa 2: o aluno realiza com oportunidade e correção as seguintes ações técnicas elementares do basquetebol: passe de peito, passe picado, drible de progressão e lançamento em apoio.</p> <p>Tarefa 3: o aluno realiza com oportunidade e correção as seguintes ações técnicas elementares do voleibol: serviço por baixo e passe alto de frente.</p> <p>Tarefa 4: de acordo com o padrão global de execução, o aluno executa os seguintes batimentos: serviço e clear.</p> <p>Tarefa 5: cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas, o aluno realiza uma corrida de velocidade de 20 metros, com partida de dois apoios.</p> <p>Tarefa 6: aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, o aluno realiza as seguintes destrezas elementares, em esquema individual, da ginástica de solo: rolamento à frente de membros inferiores unidos, rolamento atrás de membros inferiores unidos, meia pirueta e avião.</p> |
| <b>Material</b> | <p>Os alunos devem apresentar-se com o equipamento adequado, semelhante ao usado nas aulas de Educação Física.</p> <p>Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno. Todos os materiais e instalações necessários para a execução das diferentes tarefas, são disponibilizados pela escola.</p>  |
| <b>Duração</b>  | <p>A prova tem a duração de 90 minutos.</p>   |