

Matriz – PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO – 2023-2024

Prova de Educação Física (Prática)

2º Ciclo do Ensino Básico

6º ano de escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Avaliação Extraordinária do 2º ciclo, da disciplina de Educação Física do 6º ano, a realizar em 2024, nomeadamente:

- I - Conteúdos/Objetivos
- II - Estrutura da prova
- III- Cotações
- IV- Critérios de classificação
- V - Material
- VI -Duração

I -Conteúdos/Objetivos de avaliação

A prova extraordinária de avaliação tem por referência as Aprendizagens Essenciais do Ensino Básico de Educação Física do 6º ano de escolaridade, em vigor no presente ano letivo.

Na Área A, Atividades Físicas, são avaliadas as competências de nível de Introdução de:

- Ginástica (Solo e Aparelhos);
- Atletismo
- JDC – Basquetebol;
- JDC – Futsal.

A Área B, Aptidão Física, é avaliada de acordo com as tabelas de referência da zona saudável de aptidão física (ZSAF) da bateria de testes do FITescola:

- Aptidão Aeróbia;
- Aptidão Muscular - Força Resistente.

II- Estrutura da prova

O aluno realiza a prova de componente prática no ginásio, pavilhão ou espaço exterior, conforme a modalidade em execução.

GRUPO A

Área A - Área das Atividades Físicas

- Ginástica: Solo – sequência gímnica / Aparelhos – salto de eixo no boque e salto em extensão (vela) no minitrampolim;
- Atletismo: Salto em Altura (técnica de tesoura) / corrida de obstáculos / arremesso da bola;
- Jogos Desportivos Coletivos (JDC): Basquetebol – circuito técnico;
- Jogos Desportivos Coletivos (JDC): Futsal – circuito técnico.

O aluno executa todas as tarefas das áreas de ginástica, atletismo e das duas modalidades dos JDC.

O aluno dispõe de 2 tentativas para realizar as atividades propostas.

GRUPO B

Área B - Aptidão Física

O aluno executa os testes do FITescola:

- Aptidão Aeróbia – Vaivém;
- Aptidão Muscular: Força Resistente - Abdominais.

O aluno dispõe de 1 tentativa para realizar os dois testes apresentados.

III -Cotações

Na Área A, Atividades Físicas- Total do Grupo A = 90 pontos

A Área B, Aptidão Física, é avaliada de acordo com as tabelas de referência da zona saudável de aptidão física (ZSAF) da bateria de testes do FITescola- Total do Grupo B = 10 pontos

Total da Prova – 100 Pontos.

A distribuição da cotação em pontos pelos grupos, apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Distribuição da Cotação

	Matérias	Conteúdos	Cotação (pontos)
Área das Atividades Físicas	Ginástica de Solo	- Sequência Gímnica: . avião, rolamento à frente engrupado, rolamento atrás com saída de pernas afastadas, ponte e roda.	25
	Ginástica de aparelhos	- Salto de eixo, no boque. - Salto em extensão (vela), no minitrampolim.	10
	Atletismo	- Salto em altura (técnica de tesoura). - Arremesso da bola. - Corrida de obstáculos.	15
	Basquetebol	- Passe de peito. - Recepção de bola a duas mãos. - Drible de progressão. - Lançamento em apoio.	20
	Futsal	- Passe com a parte interna do pé. - Recepção com a sola do pé. - Condução da bola na direção da baliza. - Remate.	20
Área Aptidão Física	Aptidão Física	-Teste de Aptidão Aeróbia -Vaivém. -Teste de Aptidão Muscular: Força Resistente – Abdominais.	10
TOTAL			100

IV - Critérios de Classificação

Os critérios considerados resultam da articulação de duas áreas de avaliação:

A - Atividades Físicas;

B - Aptidão Física.

O aluno realiza as ações motoras na subárea da Ginástica (solo e aparelhos), na subárea do Atletismo (salto em altura, corrida de obstáculos e arremesso da bola) e nas duas modalidades da subárea dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol e Futsal), respeitando as determinantes técnicas de execução.

A Aptidão Física (Teste de aptidão aeróbia- vaivém e Teste de aptidão muscular: Força Resistente - abdominais) avalia-se de acordo com o protocolo do FITescola. Quando o aluno atingir o valor mínimo de referência o teste termina.

Os critérios de classificação apresentam-se organizados por níveis de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada cotação. A classificação a atribuir a cada tarefa é expressa por um número inteiro. A escala de classificação das tarefas que expressa os níveis de desempenho é a seguinte:

0 pontos – não executa a tarefa;

1 ponto – executa com muitos erros, não respeitando a maioria das determinantes técnicas de execução;

3 pontos – executa de forma satisfatória, respeitando minimamente as determinantes técnicas de execução;

5 pontos – executa corretamente, respeitando a globalidade das determinantes técnicas de execução.

V - Material

O examinando tem que se apresentar devidamente equipado (calções e t-shirt, ou fato de treino, calçado desportivo e sabrinas). Terá igualmente que realizar a prova sem adornos, acessórios ou equipamento que coloque em causa a segurança do examinando (relógio, brincos, fios, pulseiras, piercings, etc.). Caso contrário não poderá realizar a prova.

O examinando tem que se apresentar no Pavilhão gimnodesportivo quinze minutos antes da hora do início da prova. É recomendado que o examinando, neste período de tempo, realize mobilização geral e articular (aquecimento).

VI - Duração da prova

A prova tem a duração de 90 minutos