



Agrupamento de Escolas Coimbra Centro

Rua Olímpio Nicolau Rui Fernandes

3000-303 COIMBRA

Cod. 161974



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

Matriz da Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física

Ano Letivo 2019 / 2020

Portaria 226-A/2018 de 7 de agosto

Introdução

O presente documento visa divulgar as características da **Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física**, a realizar em 2020 pelos alunos que se encontram abrangidos pela **Portaria 226-A/2018 de 7 de agosto (nº 11 do artº 31º)**.

A **Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física** é composta por *duas provas: uma Prova Prática e uma Prova Escrita*. A *Prova Prática vale 70% enquanto a Prova Escrita vale 30%*.

A **Prova Prática** será realizada no ginásio ou espaços exteriores da Escola Secundária de Jaime Cortesão.

A **Prova Escrita** será realizada numa sala de Aula.

Material: Para a prova prática, os alunos deverão apresentar-se com o equipamento adequado à realização da prova (calçado desportivo e fato de treino ou outro equipamento adequad) . Para a prova escrita deverá levar apenas uma caneta azul ou preta.



PROVA PRÁTICA - 60 Minutos

Cotação 20 valores com peso de 70% na Classificação final da Prova Extraordinária de Avaliação

| Grupo | Matérias / Objetivos | Objeto da avaliação (Conteúdos) | Avaliação - Critérios Gerais |
|-------|--|---|---|
| 1 | Aptidão Física <i>Corrida de resistência:</i> realiza uma corrida de intensidade progressiva que aumenta de minuto a minuto repetindo um percurso de 20 m <i>Força inferior:</i> realiza o salto horizontal sem corrida de balanço <i>Flexibilidade:</i> realiza o teste senta e alcança <i>Força Superior:</i> realiza o teste de extensões de braços <i>Força Média:</i> realiza o teste de abdominais | a) Corrida de Resistência (teste de vai e vem) b) Impulsão horizontal (corrida de balanço) c) Flexibilidade (teste de senta e alcança) d) Extensão de braços e) Teste do Abdominais Nota: testes de avaliação física do Fitnessgram | O resultado final da prova de Aptidão Física é arredondada às décimas do nível atingido em cada uma das provas. Np1 |
| 2 | Ginástica O aluno realiza da Ginástica de Solo as destrezas elementares dos Saltos, aplicando os critérios de correção técnica. | 1. Um Salto no Boque ou Plinto (transversal ou longitudinal): eixo e entre-mãos. 2. Um Salto no Minitrampolim: engrupado e / ou “carpa” | O candidato realiza com correção os saltos definidos de acordo com cada nível. O resultado final da prova de Ginástica de Aparelhos é igual à média aritmética, arredondada às décimas, dos níveis atingidos em cada uma das provas. Np2 |
| 3 | Atletismo O aluno realizar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha), cumprindo corretamente as exigências técnicas. | - Salto em comprimento - Lançamento do peso - Corrida de velocidade - Corrida de Estafetas - Corrida de Barreiras | O candidato realiza com correção as provas definidas de acordo com cada nível. O resultado final da prova de Atletismo é arredondada às décimas do nível atingido em cada uma das provas. Np3 |



Agrupamento de Escolas Coimbra Centro

Rua Olímpio Nicolau Rui Fernandes

3000-303 COIMBRA

Cod. 161974



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

| Grupo | Matérias / Objetivos | Objeto da avaliação (Conteúdos) | Avaliação - Critérios Gerais |
|-------------|---|---|--|
| 4 e 5 | <p>Desportos Coletivos</p> <p>2 Desportos: Basquetebol e Voleibol</p> <p>Realiza um conjunto de ações técnicas e /ou táticas específicas das modalidades escolhidas com correção técnica- tática procurando atingir um nível ou prestação definida.</p> | <p>Ações técnico-táticas fundamentais: passes, tipos de receção, dribles, remates, lançamentos, tipos controle de bola, tipos de condução, manchetes, serviços, etc.</p> <p>Utilização das ações técnico-táticas mais adequadas às situações de jogo.</p> | <p>1. Exercício critério com os elementos técnicos base desse jogo desportivo coletivo. Verificação do nível classificação atingida.</p> <p>2. Jogo reduzido (Sendo possível). Verificação e confirmação dos níveis de prestação alcançados</p> <p>Np4 e Np5</p> |



Avaliação – Critérios Gerais:

Em cada matéria, os candidatos serão colocados em seis níveis consoante a sua prestação:

Nível 0: - Recusa-se ou não realiza qualquer das situações pedidas no exame;

Nível 1: - Não realiza as atividades de acordo com as indicações e/ou atinge o nível de prestação baixo;

Nível 2: - Não atinge os mínimos propostos para cada matéria;

Nível 3: - Atinge os mínimos propostos em cada matéria;

Nível 4: - Alcança com êxito a grande maioria das situações propostas em cada matéria;

Nível 5: - Dá expressão elevada às situações propostas em cada matéria. Assim:

Np_1 = Nível da Prova 1

Np_2 = Nível da Prova 2 e assim sucessivamente até à prova 5

Avaliação Global

Em qualquer uma das provas a classificação obtida será arredondada às décimas.

| Níveis "Np" | 5 | | | | | 4 | | | | | 3 | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | |
|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|
| Classificação | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | | |

O nível do candidato corresponde à soma das classificações obtidas nas 5 provas:
 $(Np_1 + Np_2 + Np_3 + Np_4 + Np_5) / 5 =$ Classificação Final da Prova Prática.

A Classificação Final da **Prova Extraordinária de Avaliação de Educação Física** constam *duas provas*.

- **Prova Prática** será determinada pela seguinte fórmula:

$$\text{PEA Prática} = \text{Classificação Final da Prova Prática} \times 70\%$$

- **Prova Escrita** será determinada:

$$\text{PEA Teórica} = \text{Classificação Final da Prova Escrita} \times 30\%$$

A Prova Prática será integralmente realizada no ginásio ou espaços exteriores da escola.



PROVA ESCRITA - 30 Minutos

Cotação 20 valores com peso de 30% na Classificação final da Prova Extraordinária de Avaliação

| Grupo | Matérias / Objetivos | Objeto da avaliação (Conteúdos) | Avaliação - Critérios Gerais |
|-------|--|--|--|
| 1 | <p>Área dos conhecimentos</p> <p>Fatores de Aptidão Física:</p> <p>Conhece e interpreta corretamente as principais adaptações do funcionamento do organismo durante a Atividade Física.</p> <p>Conhece e identifica as qualidades físicas fundamentais e as suas principais formas de manifestação.</p> <p>Conhece e compreende as relações entre o exercício físico e a aptidão física.</p> | <p>A atividade física e o funcionamento do organismo.</p> <p>As capacidades físicas e a sua importância para o exercício e para a saúde.</p> <p>A adaptação do organismo ao exercício físico.</p> <p>A aptidão física e suas principais características.</p> | <p>Grupo com a cotação de 40 pontos (4 valores)</p> <p>Quatro questões de resposta breve.</p> |
| 2 | <p>Desportos Coletivos</p> <p>Basquetebol e Voleibol:</p> <p>Conhece o objetivo dos jogos, as suas principais regras, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.</p> <p>Interpreta e analisa as ações do jogo, seleciona a melhor opção para determinada Ação do jogo.</p> | <p>Ações técnico-táticas fundamentais: receção, passe, marcação, desmarcação, finalização, drible, finta, desarme, interceção...</p> <p>Ações técnico-táticas e princípios do jogo (defensivos e ofensivos).</p> | <p>Grupo com a cotação de 80 Pontos (8 valores)</p> <p>Questões de resposta breve ou escolha.</p> |
| 3 | <p>Atletismo:</p> <p>Conhece as várias especialidades e provas do atletismo.</p> <p>Conhece e identifica os aspetos fundamentais (componentes críticas) da técnica do salto em comprimento e do lançamento do peso.</p> <p>Ginástica:</p> <p>Conhece e identifica as fases e componentes críticas mais importantes na realização dos saltos de boque ou plinto.</p> | <p>Especialidades do atletismo</p> <p>Fases e ações corporais fundamentais das seguintes especialidades: salto em comprimento, lançamento do peso e corridas de barreiras, estafetas e de velocidade.</p> <p>Ginástica:</p> <p>Saltos no Boque ou Plinto (transversal ou longitudinal): eixo e entre-mãos.</p> | <p>Grupo com a cotação de 80 pontos (8 valores)</p> <p>Questões de resposta breve ou escolha.</p> |



Agrupamento de Escolas Coimbra Centro

Rua Olímpio Nicolau Rui Fernandes

3000-303 COIMBRA

Cod. 161974



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

Avaliação Global da Prova Escrita: Critérios Gerais

Nas questões de resposta direta ou de escolha a resposta correta tem 100% da cotação.

Nas questões de resposta breve a resposta correta e concisa tem a cotação de 90% sendo os outros 10% para os critérios clareza e correção sintática e gramatical.

Local e Duração do Exame:

Sala da Secundária de Jaime Cortesão - **30 minutos prova escrita**