

10.º Ano de escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova extraordinária de avaliação da disciplina de Educação Física, a realizar em julho de 2020, nomeadamente:

- Objetivos e conteúdos;
- Estrutura e cotações;
- Critérios de classificação;
- Material;
- Duração.

Objetivos e conteúdos

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor (Aprendizagens Essenciais e programa de Educação Física do 10º ano) e permitir avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, nomeadamente:

Atividade Física – Jogos Desportivos Coletivos

- Demonstrar competência na consecução dos objetivos específicos definidos para cada Atividade Física (Futsal, Basquetebol, Voleibol), que se enquadrarão num de três níveis de aprendizagem: Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A).
- Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*.
- Neste Grupo o aluno terá de encontrar-se no Nível Elementar em, pelo menos, 2 das 3 atividades e Introdução na outra.

Atividade Física – Desportos Individuais

- Demonstrar competência na consecução dos objetivos específicos definidos para cada Atividade Física (Atletismo, Ginástica), que se enquadrarão num de três níveis de aprendizagem: Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A).
- Neste Grupo o aluno terá de encontrar-se no Nível Elementar em, pelo menos, 1 das 2 atividades e Introdução na outra.

Atividade Física – Aptidão Física

- Em função da sua idade e sexo, ter aptidão aeróbia em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o programa *FITescola*.

Estrutura e cotações

A prova apresenta **três Grupos** de exercícios práticos:

No **Grupo I**, avalia-se a aprendizagem no domínio da Atividade Física – Jogos Desportivos Coletivos. Este grupo subdivide-se em 3 circuitos diferentes. No primeiro realizam-se habilidades técnicas de Futsal, no segundo Basquetebol e no terceiro Voleibol.

No **Grupo II**, avalia-se a aprendizagem no domínio da atividade física – Desportos Individuais. Este grupo inclui a realização de uma prova de Atletismo (40 m) e uma prova de Ginástica que inclui uma sequência gímnica (uma posição de flexibilidade, uma posição de equilíbrio, rolamento à frente e à retaguarda e apoio facial invertido) e 2 saltos no Boque (Eixo e Entre Mãos).

No **Grupo III**, avalia-se a aprendizagem no domínio da Atividade Física – Aptidão Física. Este grupo inclui um exercício dos que constam dos testes FitEscola, o “Vai-Vem”. A classificação terá como referência as tabelas que, segundo a idade e género, definem as zonas “saudável”, “ótima” e “abaixo da zona saudável”.

A prova é cotada para 200 pontos

A valorização relativa dos domínios apresenta-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Valorização relativa dos domínios

DOMÍNIOS			COTAÇÃO (em pontos)
ATIVIDADE FÍSICA	Jogos Desportivos Coletivos	Futsal	40
		Basquetebol	40
		Voleibol	40
	Desportos Individuais	Atletismo Velocidade (40 m)	20
		Ginástica Ginástica de solo	30
		Ginástica de Aparelhos	10
	Aptidão Física	Vai-Vem	20

5. Critérios de classificação

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

Os critérios de classificação dos exercícios apresentam-se organizados por níveis de desempenho.

GRUPO I – DESPORTOS COLETIVOS

3.1 FUTSAL

	COTAÇÃO
Condução de bola	10
Passe/recepção	10
Remate	10
Drible	10
Total	40 pontos

3.2 BASQUETEBOL

	COTAÇÃO
Passe (peito ou picado)	10
Drible de proteção	10
Drible de progressão	10
Lançamento na passada	10
Total	40 pontos

3.3 VOLEIBOL

	COTAÇÃO
Passe em apoio	10
Manchete	10
Serviço por baixo	10
Remate	10
Total	40 pontos

GRUPO II – DESPORTOS INDIVIDUAIS

2.1 - Ginástica de Solo/Aparelhos

SEQUÊNCIA GÍMNICA	COTAÇÃO
Posição de Flexibilidade – Espargata ou Posição de Flexibilidade – Ponte	5
Posição de Equilíbrio – Avião ou Posição de Equilíbrio – Bandeira	5

Rolamento à frente	5
Rolamento à retaguarda	5
Apoio facial invertido	5
Fluidez da sequência de exercícios	5
APARELHOS	
Salto de Eixo	5
Salto entre Mãos	5
Total	40 pontos

2.2 - Atletismo - Velocidade (40m)

GÉNERO		COTAÇÃO
MASCULINO	FEMININO	
≥7:00	≥ 7:50	2
6:90	7:40	4
6:80	7:30	6
6:70	7:20	8
6:60	7:10	10
6:50	7:00	12
6:40	6:90	14
6:30	6:80	16
6:20	6:70	18
≤6:10	≤6:60	20
Total		20 pontos

GRUPO III – APTIDÃO FÍSICA

VAI-DEM	COTAÇÃO
6 percursos abaixo da ZSAP	2
4 percursos abaixo da ZSAP	4
2 percursos abaixo da ZSAP	6
ZSAP	6-12
ZOAP	18-20
ZOAP+5	20
Total	20 pontos

(ZSAP- Zona Saudável de Aptidão Física; ZSOP- Zona Ótima de Aptidão Física)

6. Material Necessário

- Sapatilhas
- Meias
- Calções/ Fato de treino

- Camisola
- Material de Higiene Pessoal

7. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos.