

Informação-Prova

Prova Extraordinária de Avaliação

Educação Física

2023

11.º / 12º ano de escolaridade

Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho e Portaria nº 226-A/2018, de 7 de agosto

1. Objeto de avaliação

A prova tem como objeto de avaliação as Aprendizagens Essenciais referentes ao Programa de Educação Física do 11.º ano de escolaridade, contemplando os seguintes conteúdos:

1. Realizar, nos **Jogos Desportivos Coletivos**, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas.
2. Compor e realizar esquemas individuais e analisar elementos técnicos da **Ginástica** (Solo e Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.
3. Realizar sequências de elementos técnicos da **Dança** em coreografias individuais, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
4. Realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas de **Jogos de Raquetas**, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais, aplicando as regras como jogador.

2. Caracterização da Prova

A prova é prática e é constituída por 6 grupos.

A sequência dos itens na prova pode não corresponder à sequência das unidades temáticas nas aprendizagens essenciais da disciplina.

A prova é cotada para 200 pontos.

Temas, número de itens e cotação

Temas	Número de Itens	Intervalo de Cotação (pontos)
Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Andebol, Futebol, Voleibol) - 4 matérias (escolhe duas)	1	0 - 30
	1	0 - 30
Ginástica de Solo	1	0 - 30
Ginástica de Aparelhos	1	0 - 20
Dança (Merengue, Cha cha cha)	1	0 - 30
Badminton	1	0 - 30
Saúde e Aptidão Física	1	0 - 15
	1	0 - 15

3. Critérios de classificação

1. Correção, oportunidade e adequação com que o aluno realiza as situações descritas, por matéria.
2. A pontuação atribuída a cada elemento ou ação técnica tem em consideração os critérios referidos no ponto 1.

Jogos Desportivos Coletivos - 60 pontos

(das quatro matérias, Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol, o aluno escolhe apenas duas). Utilizar corretamente as seguintes ações, em situação de exercício:

Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> • Passe (6 pontos) • Recepção (6 pontos) • Drible (6 pontos) • Lançamento na Passada (6 pontos) • Lançamento Parado (6 pontos)
Andebol	<ul style="list-style-type: none"> • Passe (6 pontos) • Recepção (6 pontos) • Drible (6 pontos) • Remate em Salto (6 pontos) • Remate em Apoio (6 pontos)
Futebol	<ul style="list-style-type: none"> • Passe (6 pontos) • Recepção (6 pontos) • Condução de Bola (6 pontos) • Remate (6 pontos) • Remate de Cabeça (6 pontos)
Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • Passe (6 pontos) • Manchete (6 pontos) • Serviço por cima (6 pontos) • Remate (12 pontos)

Ginástica - 50 pontos

Ginástica de Solo - 30 pontos

- Elaborar e executar uma sequência de habilidades no solo que integra as seguintes destrezas gímnicas:

- Apoio facial invertido com rolamento à frente (6 pontos)
- Rolamento à retaguarda engrupado (4 pontos)
- Rolamento à frente saltado (4 pontos)
- Roda (4 pontos)
- Elemento de equilíbrio (2 pontos)
- Elemento de flexibilidade (2 pontos);
- Elementos de ligação (saltos, voltas, afundos) (2 pontos)
- Salto de mãos à frente ou flic-flac à retaguarda (6 pontos)

Ginástica de Aparelhos - 20 pontos

- Executar os seguintes saltos:

No plinto ou boque transversal	<ul style="list-style-type: none">• Salto ao eixo (4 pontos)
No Minitrampolim	<ul style="list-style-type: none">• Salto em extensão (4 pontos)• Salto engrupado (4 pontos)• Pirueta (4 pontos)• Salto carpa de pernas afastadas (4 pontos)

Dança - 30 pontos. Realizar em “line dance” uma das duas danças:

Merengue	<ul style="list-style-type: none">• Passo base• Frente / atrás• Passos cruzados• Voltas• Passo em V• Passo mambo
Cha cha cha	<ul style="list-style-type: none">• Passo base• Time-step• Promenade• Voltas• Hand to hand• Fan• Hockey stick

Badminton - 30 pontos. Deslocar-se e posicionar-se, em situação de jogo singular, utilizando as ações técnico -táticas adequadas.

Aptidão Física - 30 pontos.

- Força Superior - O aluno realiza 7 (Feminino) / 18 (Masculino) Extensões de Braços (condições de realização segundo Manual do Fitescola). (15 pontos)

- Força Média - O aluno realiza 18 (Feminino) / 24 (Masculino) Abdominais (condições de realização segundo Manual do Fitescola). (15 pontos)

4. Material

O aluno deve estar equipado com roupa adequada para a prática de atividade física: t-shirt, calções ou calças de fato de treino, ténis, sapatilhas.

5. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos