

MATRIZ DA PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

(Decreto-Lei n.º 55/2018, 6 de julho e Despacho Normativo n.º 1-F/2016)

2024

9.º ANO - Educação Física

O presente documento divulga informação relativa à Prova Extraordinária de Avaliação do 9.º ano, do Ensino Básico, da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, nomeadamente:

- Objetivo de avaliação;
- Caracterização e estrutura da prova;
- Critérios de classificação;
- Cotações;
- Material;
- Duração.

OBJETIVO DE AVALIAÇÃO

A Prova tem como referência o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória e as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física do 3.º Ciclo do Ensino Básico, emitido pela Direção Geral de Educação, e o programa em vigor para o referido ciclo de ensino. A prova é realizada num momento - componente prática.

Destina-se a avaliar os alunos cujo ingresso tardio no sistema de ensino português não permita a avaliação final em dois momentos e que, por decisão do Conselho de Turma, é-lhes permitida a realização da referida prova.

A Prova é Prática e é constituída por quatro grupos. Cada grupo corresponde, respetivamente, a cada um dos grandes temas organizadores do programa:

Grupo	Aprendizagens Essenciais	Conteúdos	Estrutura	Cotações (pontos)
I	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Realiza com oportunidade e correção global, os gestos técnicos específicos das Modalidades: <ul style="list-style-type: none">• Andebol;• Basquetebol;• Futebol;• Voleibol.	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Situação de Jogo	35

		Nota: o aluno escolhe duas Modalidades dos Jogos Desportivos Coletivos para Avaliação.	Reduzido Condicionado ou Circuito Técnico (Exercício Critério)	
II	ATLETISMO	Realiza as disciplinas escolhidas da modalidade de Atletismo, cumprindo com as exigências técnicas e regulamentares. Nota: o aluno escolhe duas das disciplinas para Avaliação: Corrida de 40 metros, Salto em Altura, Salto em Comprimento e Lançamento do Peso.	ATLETISMO Situação formal	30
III	GINÁSTICA	GINÁSTICA DE SOLO - Realiza os elementos gímnicos, segundo as exigências programáticas, cumprindo os critérios de correção técnica, amplitude e ritmo. GINÁSTICA DE APARELHOS - Realiza o salto de eixo no boque cumprindo os critérios de correção técnica.	GINÁSTICA DE SOLO: Composição e realização de sequência gímica, com os elementos específicos da modalidade GINÁSTICA DE APARELHOS: <ul style="list-style-type: none"> • Salto de eixo no boque 	35
IV	APTIDÃO FÍSICA	Realiza o teste de avaliação da Aptidão Aeróbia Nota: O aluno seleciona 1 dos dois testes de Aptidão Aeróbia da Bateria FIT escola (Vaivém ou Milha)	Vaivém - percursos de 20 metros de acordo com a cadência definida no protocolo FIT escola; Milha - percurso de 1609 metros de acordo com as	Penalização de 10% na nota final se estiver fora da Zona Saudável de

			regras definidas no protocolo FIT escola;	Aptidão Aeróbia
--	--	--	---	-----------------

CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

A prova é cotada na escala percentual de 0 a 100 pontos, distribuídos da seguinte forma:

COTAÇÃO (em pontos)	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	GINÁSTICA E ATLETISMO
0 a 19	<u>Círculo Técnico ou Exercício Critério:</u> Não executa as ações propostas; <u>Situação de Jogo:</u> não executa as ações técnico-táticas de forma a dar seguimento ao jogo, ou joga sem os companheiros.	Não executa o gesto técnico;
20 a 49	<u>Círculo Técnico ou Exercício Critério:</u> executa as ações propostas com muitos erros e/ou dificuldades <u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnicas do jogo, mas nem sempre toma as melhores opções.	Executa o gesto técnico com muitos erros e/ou dificuldades;
50 a 69	<u>Círculo Técnico ou Exercício Critério:</u> executa as ações propostas com alguns erros e/ou dificuldades. <u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas, procurando dar continuidade às situações de defesa e ataque.	Executa o gesto técnico com alguns erros e/ou dificuldades;
70 a 89	<u>Círculo Técnico ou Exercício Critério:</u> executa as ações propostas corretamente. <u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas e posiciona-se corretamente, dando continuidade às ações ofensivas e defensivas.	Executa corretamente o gesto técnico;
90 a 100	<u>Círculo Técnico ou Exercício Critério:</u> executa as ações propostas corretamente, com fluidez e de acordo com as exigências da técnica. <u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas e posiciona-se corretamente, dando continuidade às ações ofensivas e defensivas.	Executa corretamente o gesto técnico, com fluidez e de acordo com as exigências da técnica;

GRUPO IV - Avaliação da Aptidão Aeróbia

A prestação do aluno é avaliada de acordo com a tabela de Aptidão Física do FIT escola tendo uma penalização de 10% caso esteja fora da zona saudável de aptidão física:

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (PARÂMETROS)

APTIDÃO AERÓBIA

IDADE	INVER		VERÃO	
	VO ₂ (ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹)	VO ₂ (l.min ⁻¹)	VO ₂ (ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹)	VO ₂ (l.min ⁻¹)
8	40,2	1,38	46,8	1,50
9	40,2	1,38	46,8	1,50
10	40,2	1,38	46,8	1,50
11	40,2	1,38	46,8	1,50
12	40,2	1,38	46,8	1,50
13	40,2	1,38	46,8	1,50
14	40,2	1,38	46,8	1,50
15	40,2	1,38	46,8	1,50
16	40,2	1,38	46,8	1,50
17	40,2	1,38	46,8	1,50
18	40,2	1,38	46,8	1,50

COMPOSIÇÃO CORPORAL

IDADE	IMC		PERCENTO DE Gordura		Mасса GORDA
	kg.m ⁻²	kg	%	kg	
8	13,1	18,7	16,8	22,2	
9	13,7	19,4	16,8	20,4	
10	14,1	20,3	19,9	25,8	
11	14,7	21,3	12,1	26,8	
12	15,2	22,3	14,2	27,8	
13	15,7	23,1	17,7	28,6	
14	16,0	23,8	16,8	29,2	
15	16,3	24,3	17,7	29,8	
16	16,6	24,6	18,8	30,5	
17	16,9	25,0	19,2	31,4	

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

IDADE	ABDOMINAIS		FLEXÃO		IMPULSO HORIZONTAL		IMPULSO VERTICAL		AGILIDADE 45º		VELOCIDADE 45º		VELOCIDADE 90º		SERRE E ALARGA		ALARGAÇÃO DO OMBRO	
	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)
8	9	39	6	18	108,4	17,9	11,9	20,9	11,7	8,3	7,3	4,0	23,9	11,2				
9	12	39	7	15	110,9	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
10	15	40	7	15	113,3	17,0	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
11	18	41	7	15	115,8	17,3	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
12	18	41	7	15	118,2	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
13	18	41	7	15	120,6	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
14	18	41	7	15	123,0	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
15	18	41	7	15	125,4	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
16	18	41	7	15	127,8	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
17	18	41	7	15	130,2	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
18	18	41	7	15	132,6	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (PARÂMETROS)

APTIDÃO AERÓBIA

IDADE	INVER		VERÃO	
	VO ₂ (ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹)	VO ₂ (l.min ⁻¹)	VO ₂ (ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹)	VO ₂ (l.min ⁻¹)
8	40,2	1,38	46,8	1,50
9	40,2	1,38	46,8	1,50
10	40,2	1,38	46,8	1,50
11	40,2	1,38	46,8	1,50
12	40,2	1,38	46,8	1,50
13	40,2	1,38	46,8	1,50
14	40,2	1,38	46,8	1,50
15	40,2	1,38	46,8	1,50
16	40,2	1,38	46,8	1,50
17	40,2	1,38	46,8	1,50
18	40,2	1,38	46,8	1,50

COMPOSIÇÃO CORPORAL

IDADE	IMC		PERCENTO DE Gordura		Mасса GORDA
	kg.m ⁻²	kg	%	kg	
8	13,1	18,7	16,8	22,2	
9	13,7	19,4	16,8	20,4	
10	14,1	20,3	19,9	25,8	
11	14,7	21,3	12,1	26,8	
12	15,2	22,3	14,2	27,8	
13	15,7	23,1	17,7	28,6	
14	16,0	23,8	16,8	29,2	
15	16,3	24,3	17,7	29,8	
16	16,6	24,6	18,8	30,5	
17	16,9	25,0	19,2	31,4	

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

IDADE	ABDOMINAIS		FLEXÃO		IMPULSO HORIZONTAL		IMPULSO VERTICAL		AGILIDADE 45º		VELOCIDADE 45º		VELOCIDADE 90º		SERRE E ALARGA		ALARGAÇÃO DOS OMBROS	
	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)	Repetições	Tempo (seg)
8	9	39	6	18	108,4	17,9	11,9	20,9	11,7	8,3	7,3	4,0	23,9	11,2				
9	12	39	7	15	110,9	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
10	15	40	7	15	113,3	17,0	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
11	18	41	7	15	115,8	17,3	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
12	18	41	7	15	118,2	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
13	18	41	7	15	120,6	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
14	18	41	7	15	123,0	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
15	18	41	7	15	125,4	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
16	18	41	7	15	127,8	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
17	18	41	7	15	130,2	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			
18	18	41	7	15	132,6	17,4	10,9	20,4	11,9	10,9	6,2	4,4	5,9	22,9	11,2			

MATERIAL

O aluno só pode realizar a prova, desde que esteja convenientemente equipado (calça de fato de treino ou calções, t-shirt, tênis e elástico para o cabelo).

Na Prova de Ginástica deverá ter calçado apropriado para o Ginásio.

DURAÇÃO

A prova prática tem a duração de 90 minutos.