

## MATRIZ DA PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

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

2024

7.º ANO - Educação Física

Prova Prática

O presente documento divulga informação relativa à Prova Extraordinária de Avaliação do 7.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"><li>• Andebol;</li><li>• Basquetebol;</li><li>• Futebol;</li><li>• Voleibol.</li></ul>	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS  Situação de Jogo Reduzido Condicionado	35

		<b>Nota:</b> o aluno escolhe duas Modalidades dos Jogos Desportivos Coletivos para Avaliação.	ou Circuito Técnico (Exercício Critério)	
II	ATLETISMO	Realiza as disciplinas escolhidas da modalidade de Atletismo, cumprindo com as exigências técnicas e regulamentares.  <b>Nota:</b> 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"> <li>• Salto de eixo no boque</li> </ul>	35
IV	APTIDÃO FÍSICA	Realiza o teste de avaliação da Aptidão Aeróbia  <b>Nota:</b> O aluno seleciona 1 dos dois testes de Aptidão Aeróbia da Bateria FIT escola (Vaivém ou Milha)	<b>Vaivém</b> - percursos de 20 metros de acordo com a cadência definida no protocolo FIT escola;  <b>Milha</b> - percurso de 1609 metros de acordo com as regras definidas no protocolo FIT escola;	Penalização de 10% na nota final se estiver fora da Zona Saudável de 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	<p><u>Circuito Técnico ou Exercício Critério:</u> Não executa as ações propostas;</p> <p><u>Situação de Jogo:</u> não executa as ações técnico-táticas de forma a dar seguimento ao jogo, ou joga sem os companheiros.</p>	Não executa o gesto técnico;
20 a 49	<p><u>Circuito Técnico ou Exercício Critério:</u> executa as ações propostas com muitos erros e/ou dificuldades</p> <p><u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnicas do jogo, mas nem sempre toma as melhores opções.</p>	Executa o gesto técnico com muitos erros e/ou dificuldades;
50 a 69	<p><u>Circuito Técnico ou Exercício Critério:</u> executa as ações propostas com alguns erros e/ou dificuldades.</p> <p><u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas, procurando dar continuidade às situações de defesa e ataque.</p>	Executa o gesto técnico com alguns erros e/ou dificuldades;
70 a 89	<p><u>Circuito Técnico ou Exercício Critério:</u> executa as ações propostas corretamente.</p> <p><u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas e posiciona-se corretamente, dando continuidade às ações ofensivas e defensivas.</p>	Executa corretamente o gesto técnico;
90 a 100	<p><u>Circuito Técnico ou Exercício Critério:</u> executa as ações propostas corretamente, com fluidez e de acordo com as exigências da técnica.</p> <p><u>Situação de Jogo:</u> executa as ações técnico-táticas e posiciona-se corretamente, dando continuidade às ações ofensivas e defensivas.</p>	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 (RAFAELAS)**

**APTIDÃO AERÓBIA**

IDADE	MASCULINO		FEMEA	
	Zona Saudável	Perf. Máxima	Zona Saudável	Perf. Máxima
9	42,2	11,7	42,2	11,7
10	42,2	11,7	42,2	11,7
11	42,2	11,7	42,2	11,7
12	42,2	11,7	42,2	11,7
13	42,2	11,7	42,2	11,7
14	42,2	11,7	42,2	11,7
15	42,2	11,7	42,2	11,7
16	42,2	11,7	42,2	11,7
17	42,2	11,7	42,2	11,7
18	42,2	11,7	42,2	11,7
19	42,2	11,7	42,2	11,7
20	42,2	11,7	42,2	11,7

**COMPOSIÇÃO CORPORAL**

IDADE	MASCULINO		FEMEA	
	% Gordura	% Massa Muscular	% Gordura	% Massa Muscular
9	15,3	18,7	15,3	18,7
10	15,3	18,7	15,3	18,7
11	15,3	18,7	15,3	18,7
12	15,3	18,7	15,3	18,7
13	15,3	18,7	15,3	18,7
14	15,3	18,7	15,3	18,7
15	15,3	18,7	15,3	18,7
16	15,3	18,7	15,3	18,7
17	15,3	18,7	15,3	18,7
18	15,3	18,7	15,3	18,7
19	15,3	18,7	15,3	18,7
20	15,3	18,7	15,3	18,7

**APTIDÃO NEUROMUSCULAR**

IDADE	MASCULINO		FEMEA	
	Força	Resistência	Força	Resistência
9	10,0	10,0	10,0	10,0
10	10,0	10,0	10,0	10,0
11	10,0	10,0	10,0	10,0
12	10,0	10,0	10,0	10,0
13	10,0	10,0	10,0	10,0
14	10,0	10,0	10,0	10,0
15	10,0	10,0	10,0	10,0
16	10,0	10,0	10,0	10,0
17	10,0	10,0	10,0	10,0
18	10,0	10,0	10,0	10,0
19	10,0	10,0	10,0	10,0
20	10,0	10,0	10,0	10,0

**TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAFAELAS)**

**APTIDÃO AERÓBIA**

IDADE	MASCULINO		FEMEA	
	Zona Saudável	Perf. Máxima	Zona Saudável	Perf. Máxima
9	42,2	11,7	42,2	11,7
10	42,2	11,7	42,2	11,7
11	42,2	11,7	42,2	11,7
12	42,2	11,7	42,2	11,7
13	42,2	11,7	42,2	11,7
14	42,2	11,7	42,2	11,7
15	42,2	11,7	42,2	11,7
16	42,2	11,7	42,2	11,7
17	42,2	11,7	42,2	11,7
18	42,2	11,7	42,2	11,7
19	42,2	11,7	42,2	11,7
20	42,2	11,7	42,2	11,7

**COMPOSIÇÃO CORPORAL**

IDADE	MASCULINO		FEMEA	
	% Gordura	% Massa Muscular	% Gordura	% Massa Muscular
9	15,3	18,7	15,3	18,7
10	15,3	18,7	15,3	18,7
11	15,3	18,7	15,3	18,7
12	15,3	18,7	15,3	18,7
13	15,3	18,7	15,3	18,7
14	15,3	18,7	15,3	18,7
15	15,3	18,7	15,3	18,7
16	15,3	18,7	15,3	18,7
17	15,3	18,7	15,3	18,7
18	15,3	18,7	15,3	18,7
19	15,3	18,7	15,3	18,7
20	15,3	18,7	15,3	18,7

**APTIDÃO NEUROMUSCULAR**

IDADE	MASCULINO		FEMEA	
	Força	Resistência	Força	Resistência
9	10,0	10,0	10,0	10,0
10	10,0	10,0	10,0	10,0
11	10,0	10,0	10,0	10,0
12	10,0	10,0	10,0	10,0
13	10,0	10,0	10,0	10,0
14	10,0	10,0	10,0	10,0
15	10,0	10,0	10,0	10,0
16	10,0	10,0	10,0	10,0
17	10,0	10,0	10,0	10,0
18	10,0	10,0	10,0	10,0
19	10,0	10,0	10,0	10,0
20	10,0	10,0	10,0	10,0

## 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.