



EDUCAÇÃO FÍSICA

2023

7º ano (Portaria nº 223-A/2018 de 3 de agosto)

INTRODUÇÃO

O presente documento divulga informação à prova extraordinária de avaliação do 7º ano na disciplina de Educação Física, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura
- Material
- Duração
- Critérios gerais de classificação

1 - OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem como referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física em vigor e permite avaliar as aprendizagens enquadradas nas matérias constantes nas aprendizagens essenciais da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática de duração limitada.

2 - CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

Componente Prática

A prova prática tem como finalidade avaliar a capacidade do examinando identificar, executar e aplicar, na prática, um conjunto de competências consideradas fundamentais, numa estrutura organizada em quatro grupos:

1. Conteúdos a avaliar:

Grupo 1 - avalia as competências regulamentares, técnicas e táticas do examinando, em dois dos **Jogos Desportivos Coletivos**: Voleibol e Andebol.

1.1. Aplicar em situação de exercício critérios as diferentes técnicas das duas modalidades:

1.1.1. Voleibol: *toque de dedos para um alvo, serviço por baixo para uma zona específica.*

1.1.2. Andebol: *passse, drible e remate (realiza o passe e, após a receção da bola, desloca-se para a baliza em drible, finta o opositor e realiza o remate).*

Grupo 2 - avalia as competências regulamentares e técnicas do examinando, em duas das **Disciplinas**

Gímnicas:

2.1. Solo – Realizar a seguinte sequência gímnica, incluindo elementos de ligação, cumprindo as exigências técnicas: *posição de sentido com braços atrás; avião; pino de braços; ponte; ½ pirueta; rolamento engrupado à retaguarda; roda.*

2.2. Aparelhos – Realizar em situação de exercício critério um dos seguintes saltos (os alunos optam por um dos saltos):

2.2.1. *salto de eixo no boque.*

2.2.2. *salto carpa de pernas afastadas no minitrampolim*

Grupo 3 - avalia as competências regulamentares e técnicas do examinando, em uma das duas disciplinas do **Atletismo** (os alunos optam por uma das disciplinas):

3.1. Saltos (altura)

3.2. Lançamentos (lançamento do peso indoor).

Grupo 4 - avalia as competências técnicas e a aptidão física do examinando, em dois dos seguintes testes da Bateria Fit escola (os alunos optam por dois, dos três testes):

4.1. Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança)

4.2. Força dos membros inferiores (impulsão horizontal)

4.3. Força Superior (flexões de braços)

2. A valorização dos domínios/matérias

As cotações para os diferentes Domínios/Matérias encontram-se apresentados no Quadro 1.

Quadro 1 — Distribuição da cotação

Domínios/Matérias	Cotação (em pontos)
Voleibol e Andebol	35
Ginástica de solo	20
Ginástica de aparelhos	20
Atletismo	15
Aptidão Física	10

3 - CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Matérias	Tipologia	Crítérios de Correção	Cotação
Voleibol e Andebol	. Exercícios critério	Indicadores técnicos: - Cumprimento das determinantes técnicas (50%) Indicadores de desempenho: - Cumprimento dos indicadores de eficácia (em 5 tentativas concretiza 3) (50%)	35%
Ginástica de solo	. Sequência gímnica	- Exigências técnicas (50%) - Ritmo da execução (15%) - Encadeamento (15%) - Realização dos elementos obrigatórios (15%) - Atitude corporal (5%)	20%
Ginástica de aparelhos	. Salto	- Realização da figura do salto (40%) - Receção ao solo (20%) - Alinhamento dos segmentos corporais (15%) - Amplitude do salto (25%)	20%
Atletismo	. Salto ou . Lançamento	- Realiza com correção e oportunidade, em exercício critério, os padrões técnicos das ações referidas no programa.	15%
Aptidão Física	. Senta e alcança . Impulsão horizontal . Flexões de braços	- Realiza com correção os testes da bateria Fitescola e encontra-se na zona saudável.	10%

A não realização das situações propostas implica a classificação de zero pontos.

A classificação final da prova prática será expressa em escala percentual de 0 a 100, convertida posteriormente, na escala de níveis de 1 a 5.

A classificação é inferior a 20 pontos	Nível 1
A classificação situa-se no intervalo de 20 a 49 pontos	Nível 2
A classificação situa-se no intervalo de 50 a 69 pontos	Nível 3
A classificação situa-se no intervalo de 70 a 89 pontos	Nível 4
A classificação situa-se no intervalo de 90 a 100 pontos	Nível 5

4 - DURAÇÃO DA PROVA

A duração da prova é de 90 minutos de componente prática.

Serão dados 15 minutos para os alunos se equiparem e realizarem o respetivo aquecimento, antes de se iniciar a contagem do tempo efetivo da prova prática.

5 - MATERIAL A UTILIZAR

5.1. Material a fornecer pelo estabelecimento de ensino:

5.1.1. Todo o material e instalações próprias, necessário para a realização da prova.

5.2. Material e utensílios que o examinando deve ser portador:

5.2.1. - Equipamento desportivo utilizado nas aulas de Educação Física.