



## INFORMAÇÃO - PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO (PEA) - Ano letivo 2021/2022

Ao abrigo do artigo 34.º da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto

Duração da prova: 90 minutos (Prática)

### 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO 9.º Ano de Escolaridade

**DISCIPLINA:** Educação Física

#### 1. Objeto de avaliação

- A prova extraordinária de avaliação de Educação Física incide sobre as metas curriculares e o programa homologado para a disciplina

Unidades temáticas	Conteúdos	Aprendizagens Essenciais / Competências
<p><b>Grupo - I</b></p> <p><b>Atividades Físicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jogos Desportivos Coletivos</b></li>   <li>• <b>Ginástica</b></li>   <li>• <b>Atletismo</b></li>   <li>• <b>Patinagem</b></li> </ul>	<p><b>Grupo - I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Futebol</b> - passe, recepção, condução da bola e remate.</li> <li>• <b>Basquetebol</b> - passe, recepção, drible, lançamento e ressalto.</li>   <li>• <b>Solo</b> - rolamento à frente, rolamento à frente pernas afastada e esticadas em plano inclinado, rolamento à retaguarda, pino de braços com apoio, pino de cabeça com apoio, roda na cabeça do plinto e uma posição de flexibilidade.</li> <li>• <b>Aparelhos</b> - salto ao eixo (Boque); salto entre-mãos e rolamento à frente (Plinto); salto em extensão, salto engrupado e meia pirueta (Mini-trampolim).</li>   <li>• <b>Salto em altura</b> - técnica de tesoura.</li>   <li>• <b>Percurso com destrezas</b> - marcha, deslize em "V", deslizar sobre um patim, deslizar de cócoras e curvar em paralelo.</li> </ul>	<p><b>Grupo - I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcançar o objectivo dos <b>Jogos Desportivos Coletivos</b>, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares, aplicando as regras;</li>   <li>• Realizar da <b>Ginástica</b>, as destrezas elementares dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, aplicando os critérios de correcção técnica;</li>   <li>• Realizar do <b>Atletismo</b>, saltos, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento;</li>   <li>• Utilizar adequadamente os <b>patins</b>, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança;</li> </ul>

<p><b>Grupo - II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bateria de Teste do Fitescola</b></li> </ul>	<p><b>Grupo - II</b></p> <p><b>Aptidão Física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de aptidão aeróbia: <u>vaivem</u></li> <li>• Teste de aptidão muscular da categoria força abdominal ou força superior: <u>abdominais ou extensão de braços</u></li> <li>• Testes de aptidão muscular das restantes categorias (Flexibilidade de ombros e Flexibilidade de pernas) <u>extensão do tronco e senta e alcança.</u></li> </ul>	<p><b>Grupo - II</b></p> <p><b>Aptidão Física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm) .</li> <li>• Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) em um dos testes de aptidão muscular, ou da categoria Força Abdominal ou Força superior (abdominais ou extensão de braços) e outro das restantes categorias ( Flexibilidade de ombros ou de Flexibilidade pernas).</li> </ul>
---	---	--

## 2. Caracterização e estrutura da prova, critérios gerais de avaliação, cotações e material necessário

Caracterização e estrutura da Prova	Critérios gerais de classificação da prova	Cotações	Material necessário
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo I - avaliam-se as competências das <b>Atividades Físicas.</b> De acordo com a atividade realiza percursos, esquemas e exercícios critério.</li> <li>• Grupo II - avaliam-se competências da <b>Aptidão Física.</b> Protocolo de avaliação da aptidão física da bateria de testes do fitesola. Os alunos realizam o teste do vai-vem e selecionam um teste de força (extensões de braços ou abdominais) e um teste de flexibilidade (flexibilidade de <i>ombros</i> ou senta e alcança).</li> </ul>	<p>No Grupo I -Atividades Físicas - considera-se que um aluno cumpriu uma atividade física/matéria, quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes revela correção na totalidade do(s) exercício(s) considerado(s).</p> <p>No Grupo II – Aptidão Física - considera-se que um aluno cumpriu um exercício quando o seu desempenho atinge a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola).</p>	<p>A prova é cotada para 100 pontos.</p> <p>Grupo I (67 pontos)</p> <p>Grupo II (33 pontos)</p>	<p>O aluno deverá estar devidamente equipado com material de Educação Física: Camisola de algodão; Calções; Meias; Fato de treino (facultativo). Trazer umas sapatilhas lavadas para o pavilhão e sabrinas para o ginásio</p>