

**PROVA 26**

**9. ° ANO DE ESCOLARIDADE**

**Objeto de avaliação**

A prova tem por referência os conteúdos/objetivos referentes ao programa de Educação Física e às Aprendizagens Essenciais do terceiro ciclo do Ensino Básico.

Na prova de Educação Física será avaliada a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática, de 45 minutos de duração, referente a duas áreas:

**Área I - Atividades Físicas**

- Categoria A - Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Voleibol);
- Categoria B - Ginástica de Solo ;
- Categoria E - Dança (Aeróbica);
- Categoria F - Raquetas (Badminton).

**Área II - Aptidão Física:**

**Testes de Aptidão Física ( *Fitnessgram* )**

- Vaivém;
- Força superior (extensão de braços);
- Força abdominal;
- Flexibilidade do tronco e pernas (senta e alcança);

**Características e estrutura**

A prova reflete uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos da disciplina. A prova será cotada para 100 pontos.

**PROVA**

A avaliação será feita nas áreas das Atividades Físicas e Aptidão Física, estando organizada em dois grupos. Cada grupo correspondente a uma das Áreas a avaliar na prova. (quadro 1)

**Quadro 1 - Valorização dos temas/ tópicos da prova**

	<b>Grupo I - Atividades Físicas</b>	
<b>Categoria A</b> <i>Jogos Desportivos Coletivos (*)</i>	Futebol	<ul style="list-style-type: none"><li>• Condução de bola com mudança de direção seguido de finalização;</li><li>• Situação de 2x1;</li></ul>
	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passe de frente; receção em manchete; serviço por baixo direcionado</li><li>• Situação de cooperação 1+1;</li></ul>

	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drible de progressão, com mudança de mão sempre que troca de direção;</li> <li>• Drible de progressão com finalização em lançamento e parado;</li> </ul>
<b>Categoria B</b> <i>Ginástica</i>	Ginástica de Solo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequência de elementos gímnicos no solo cuja composição revela fluidez e ritmo, designadamente:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Posição de equilíbrio;</li> <li>b) Posição de flexibilidade;</li> <li>c) Rolamento à frente e à retaguarda;</li> <li>d) Apoio facial invertido;</li> </ol> </li> </ul>
<b>Categoria E</b> <i>Dança</i>	Aeróbica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coreografia simples, constituída por dois blocos de 32 tempos, incluindo os passos básicos da Dança Aeróbica.</li> </ul>
<b>Categoria F</b> <i>Raquetas</i>	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batimentos “Clear” em situação de exercício critério;</li> <li>• Serviço curto e serviço comprido, direcionando o volante;</li> </ul>
<b>Grupo II - Aptidão Física</b>		
<b>Bateria de Testes</b> <i>Fitescola</i> (**)	Teste da Força Abdominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar o maior número possível de abdominais, até ao limite definido, partindo da posição de deitado dorsal;</li> </ul>
	Teste da Força Superior	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar o maior número de extensões/flexões completas de braços, até ao limite definido, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão;</li> </ul>
	Teste da Flexibilidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chegar com as duas mãos à frente, o mais longe possível, até ao limite definido, sentado no chão (Senta e alcança);</li> </ul>
	Teste do <i>Vaivém</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correr percursos de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência;</li> </ul>

(\*) O aluno escolhe dois (2) dos desportos coletivos apresentados.

(\*\*) O aluno escolhe dois (2) dos testes do *Fitescola* mais o *Teste do vaivém*, que é obrigatório.

**Quadro 2 - Tipologia, número de itens e cotação**

Grupo	Tipologia dos Itens	Nº de Itens	Cotação (Pontos)	Total (Questão)
I	Categoria A - Execução de exercício critério individual	2	20	40
	Categoria B - Sequência de elementos gímnicos	1	10	10
	Categoria E- Coreografia musicada	1	10	10
	Categoria F - Execução de exercício critério	1	10	10
II	Execução prática dos testes da Bateria de Testes <i>Fitnessgram</i>	3	10	30
<b>Total</b>				<b>100</b>

## Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir à execução de cada item resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa mediante as referências seguintes, tendo em conta a realização dos exercícios critério:

- ✓ **Nível 1** - Não realiza (0% da cotação / 0 pontos)
- ✓ **Nível 2** - Realiza com muitas dificuldades (25% da cotação /  $\frac{1}{4}$  da pontuação)
- ✓ **Nível 3** - Realiza com algumas dificuldades (50 % da cotação /  $\frac{1}{2}$  da pontuação)
- ✓ **Nível 4** - Realiza bem (75 % da cotação /  $\frac{3}{4}$  da pontuação)
- ✓ **Nível 5** - Realiza muito bem (100 % da cotação / pontuação por inteiro)

### Aptidão Física - Testes de Aptidão Física (*Fitescola*):

A classificação será feita de acordo com tabela Fitescola, referindo-se os valores mínimos de referência da Zona Saudável (Quadro 3).

Quadro 3 - Tabela de Referência da Zona Saudável (ZSAF)

Idade	Abdominais		Extensões de braços		Senta e alcança		Vaivém	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
14	18	24	7	14	25,4	20,3	27	36
15	18	24	7	16	30,5	20,3	29	42
16	18	24	7	18	30,5	20,3	32	47
17	18	24	7	18	30,5	20,3	35	50

- Três testes fora da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) - 0% da cotação total / zero (0) pontos;
- um (1) teste dentro da ZSAF e dois fora da ZSAF - 25% da cotação /  $\frac{1}{4}$  da pontuação;
- dois (2) testes dentro da ZSAF, com o vaivém fora da ZSAF - 50 % da cotação /  $\frac{1}{2}$  da pontuação;
- dois (2) testes dentro da ZSAF, com o vaivém dentro da ZSAF - 75 % da cotação /  $\frac{3}{4}$  da pontuação;
- três (3) testes dentro da ZSAF - 100 % da cotação / pontuação por inteiro;

### Duração

A prova prática tem a duração de 45 minutos.

Os alunos deverão comparecer 15 minutos antes da hora da prova, a fim de se equiparem e realizarem o aquecimento.

### Material autorizado

O aluno realiza a prova prática nas instalações desportivas da Escola, devendo apresentar-se devidamente equipado para a prática desportiva de acordo com o estipulado no Regulamento Interno da Escola.