

PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

INFORMAÇÃO-PROVA

Educação Física

2024

CURSO CIENTÍFICO-HUMANÍSTICO

10.º Ano de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova extraordinária de avaliação do 10.º ano da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Critérios de classificação
- Material
- Duração

Objeto de avaliação

A prova extraordinária de avaliação tem por referência o Programa de Educação Física, homologado em 2001, centrando-se nos conteúdos processuais (competências práticas – 70%) – prova prática e declarativos (conhecimentos das regras e das componentes críticas – 30%) – prova escrita, relativos aos domínios das Atividades Físicas Desportivas abaixo enunciados.

Caracterização da prova

Prova Escrita (45 minutos) – 200 pontos

CONHECIMENTOS (30%)

Aptidão física

- Analisar criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos.
- Identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.
- Conhecer e aplicar em todas as situações as principais orientações metodológicas do treino das capacidades motoras mais diretamente relacionadas com a saúde, evitando erros que comprometam a sua saúde, a segurança ou a melhoria da sua aptidão física.

Atletismo

- Conhecer o regulamento técnico do lançamento do peso
- Conhecer o regulamento técnico do salto em altura

Ginástica

- Identificar e caracterizar os elementos/ações técnicas da ginástica de aparelhos
- Identificar e caracterizar os elementos/ações técnicas da ginástica acrobática
- Identificar e caracterizar os elementos/ações técnicas da ginástica de solo

Futebol

- Conhecer o regulamento técnico da modalidade.
- Identificar e caracterizar os elementos/ações tático-técnicas da modalidade.
- Identificar os materiais e o terreno de jogo da modalidade.

Voleibol

- Conhecer o regulamento técnico da modalidade.
- Identificar e caracterizar os elementos/ações tático-técnicas da modalidade.
- Identificar os materiais e o terreno de jogo da modalidade.

Basquetebol

- Conhecer o regulamento técnico da modalidade.
- Identificar e caracterizar os elementos/ações tático-técnicas da modalidade.
- Identificar os materiais e o terreno de jogo da modalidade.

Badminton

- Conhecer o regulamento técnico da modalidade.
- Identificar e caracterizar os elementos/ações tático-técnicas da modalidade.
- Identificar os materiais e o terreno de jogo da modalidade.

Prova Prática (45 minutos) – 200 pontos

COMPETÊNCIAS PRÁTICAS (70%)

Aptidão física

- O teste de Vaivém, execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 metros a uma cadência pré-determinada pelo áudio do teste FITescola.

Atletismo (lançamento peso)

- Executa o lançamento peso com a projeção de um objeto esférico, à maior distância possível, através do arremesso com um só braço a partir do ombro. É realizado numa zona própria,

constituída por um círculo e por um sector de queda. Utiliza a técnica linear, de costas (Parry O'Brien) com definição das três variáveis ângulo, altura e velocidade de saída.

Atletismo (salto em altura)

- Executa o salto em altura, transpondo a fasquia à maior altura possível, sem a derrubar. Utiliza a técnica de Fosbury Flop, com definição da fase de corrida de balanço, fase de chamada ou impulsão, fase de voo/transposição da fasquia e fase de queda/receção.

Ginástica

- Elabora e realiza uma sequência gímnica com os seguintes elementos gímnicos: avião, rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados, apoio facial invertido com ajuda. Utiliza como elementos estéticos de ligação e combinação os saltos, voltas e afundos.

Futebol (em situação de jogo)

Como atacante

- Conduz a bola na direção da baliza, enquadra-se e remate com êxito.
- Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, procurando o espaço livre, receção de bola enquadra-se e remate com êxito.

Como defesa

- Marca individual e estritamente o seu adversário direto.
- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo, ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.

Voleibol (em situação de jogo)

- No serviço, coloca a bola no espaço mais vulnerável do campo adversário ou no pior recebedor, alternando a colocação da bola no espaço próximo e afastado da rede de forma a dificultar a receção;
- Como recetor, desloca-se, pára e recebe a bola orientando-a para junto da rede, colocando-a em excelentes condições (trajetória parabólica) no seu passador;
- Como passador, coloca a bola acima do bordo superior da rede junto a esta adequando a trajetória da bola à trajetória do colega atacante;
- Como atacante, progride para a rede e coloca a bola no espaço vulnerável em passe em suspensão remate/amortie.

Basquetebol (em situação de jogo)

Como atacante

- Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central utilizando, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar, finaliza com lançamento em suspensão.
- Após receção da bola, avança e realiza o lançamento na passada do lado direito e do do lado esquerdo.

- Realiza lançamento ao cesto, “um contra um”, dribla para o cesto ou passa e corta para o cesto adaptando a sua capacidade de jogo ao contexto.

Como defesa

- Marca individual e estritamente o seu adversário direto.
- Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.

Badminton

- Jogo de singulares, num campo de Badminton, utilizando diferentes tipos de batimentos. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento, clear, lob, remate, amorti, serviço curto e serviço comprido.

Caracterização da prova escrita

Aptidão Física	3 perguntas de desenvolvimento	40 pontos
Atletismo	4 questões com resposta de escolha múltipla ou Verdadeiro/Falso	20 pontos
Ginástica	4 questões com resposta de escolha múltipla ou Verdadeiro/Falso	20 pontos
Futebol	6 questões com resposta de escolha múltipla ou Verdadeiro/Falso	30 pontos
Voleibol	6 questões com resposta de escolha múltipla ou Verdadeiro/Falso	30 pontos
Basquetebol	6 questões com resposta de escolha múltipla ou Verdadeiro/Falso	30 pontos
Badminton	6 questões com resposta de escolha múltipla ou Verdadeiro/Falso	30 pontos

Caracterização da prova prática

Aptidão física	Teste do Vaivém.	30 pontos
Atletismo	Seleciona uma das provas lançamento do peso ou salto em altura.	40 pontos
Ginástica	Elabora e realiza uma sequência gímnica.	40 pontos
Futebol, voleibol e basquetebol	Seleciona uma das modalidades Futebol, voleibol ou basquetebol para avaliação da prova.	50 pontos
Badminton	Jogo de 1x1.	40 pontos

Critérios de classificação

Prova escrita

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos. No entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Se o examinando responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.

Nos itens de resposta - verdadeiro/ falso, as respostas corretas são classificadas com a cotação total do item. As respostas incorretas são classificadas com zero pontos. Não há lugar a classificações intermédias.

Nos critérios de classificação organizados por níveis de desempenho, é atribuída, a cada um desses níveis, uma única pontuação. No caso de, ponderados todos os dados contidos nos descritores, permanecerem dúvidas quanto ao nível a atribuir, opta-se pelo nível mais elevado de entre os dois tidos em consideração. É classificada com zero pontos qualquer resposta que não atinja o nível 1 de desempenho.

As respostas classificadas por níveis de desempenho podem não apresentar exatamente os termos e/ou as expressões constantes dos critérios específicos de classificação, desde que o seu conteúdo seja cientificamente válido e adequado ao solicitado.

A classificação das respostas centra-se nos tópicos de referência, tendo em conta a organização dos conteúdos e a utilização de linguagem científica adequada.

Caso as respostas a este tipo de itens contenham elementos contraditórios, são considerados para efeito de classificação apenas os tópicos que não apresentem esses elementos. A classificação a atribuir traduz a avaliação simultânea do desempenho no domínio específico da disciplina e no domínio da comunicação escrita em língua portuguesa. A avaliação do desempenho no domínio da comunicação escrita em língua portuguesa faz-se de acordo com os níveis a seguir apresentados.

Descritores do domínio da comunicação escrita

NÍVEIS	DESCRIPTORES
3	Texto bem estruturado e linguisticamente correto*, ou com falhas esporádicas que não afetem a inteligibilidade do discurso.
2	Texto bem estruturado, mas com incorreções linguísticas que conduzam a alguma perda de inteligibilidade do discurso. OU Texto linguisticamente correto, mas com deficiências de estruturação que conduzam a alguma perda de inteligibilidade do discurso
1	Texto com deficiências de estruturação e com incorreções linguísticas, embora globalmente inteligível.

* Por «texto linguisticamente correto» entende-se um texto correto nos planos da sintaxe, da pontuação e da ortografia.

No caso de a resposta não atingir o nível 1 de desempenho no domínio específico da disciplina, não é classificado o desempenho no domínio da comunicação escrita em língua portuguesa.

Prova prática

Aptidão física

Corrida ao longo do percurso de 20 m na distância marcada por duas linhas, e deve tocar na linha quando ouve o sinal sonoro.

Ao sinal sonoro o deve também inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Se atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro.

O sinal áudio ajuda o aluno a marcar a velocidade durante o percurso. Inicialmente a velocidade é mais reduzida (8,5 km/h) e aumenta progressivamente (0,5 km/h a cada minuto; 1 min é igual a uma etapa) até ao máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa.

É atribuída a nota máxima do teste se atingir o número máximo de percursos para o perfil atlético, é atribuída metade da cotação se atingir a zona saudável. Nos restantes resultados será realizada a devida proporção aritmética.

Atletismo

- **Lançamento do peso**, correção e propósito das ações técnicas:

Preparação: apoiar o peso na base dos dedos; pressionar o peso com a mão direita contra a base do maxilar direito.

Deslizamento: elevar a perna esquerda, fletir um pouco a perna direita; impulsionar para a retaguarda com extensão forte da perna esquerda; deslizar impulsionando pelo calcanhar; manter os ombros voltados para o ponto de partida; os pés apoiam – num curto espaço de tempo-um a seguir ao outro. apoiar primeiro com o pé direito e depois com o pé esquerdo; rodar os dois pés na direção do arremesso.

Arremesso: peso do corpo sustentado pela perna direita; o tronco mantém-se um pouco arqueado (posição de força); rodar a bacia para a frente através da extensão rápida da perna direita; bloqueio do braço esquerdo; arremessar o peso com o cotovelo elevado; extensão do joelho esquerdo; arremesso acompanhado pela extensão rápida da perna direita; arremessar sobre a perna esquerda estendida.

Recuperação: após arremessar o peso efetuar um salto colocando a perna direita à frente.

- **Salto em altura**, correção e propósito das ações na técnica de Fosbury Flop:

Corrida de balanço: correr a 1ª parte – reta- da corrida de balanço com o tronco vertical; aumentar a velocidade da corrida com passadas amplas e enérgicas; inclinação do corpo para o interior da curva durante a 2ª parte – curva- da corrida de balanço. O ombro interior está mais baixo do que o ombro exterior; continuar a aumentar a velocidade da corrida através de passadas enérgicas, com particular ênfase na passagem – rápida- da penúltima para a última passada.

Chamada ou impulsão: a última passada é ligeiramente mais curta do que as outras; o pé de chamada deve efetuar um apoio rápido e ativo; fazer a chamada com o pé mais afastado do colchão, ligeiramente oblíquo à fasquia (apoio no prolongamento da curva), a seguir à passagem do primeiro poste, promovendo a extensão do membro inferior; elevar rapidamente a coxa da perna livre até à horizontal mantendo a posição; elevar os braços até à altura da cabeça e manter essa posição; extensão das articulações do tornozelo, joelho e anca; elevar energicamente o joelho da perna livre, rodar o corpo para se colocar de costas para a fasquia e iniciar a transposição com o membro superior do lado da perna livre.

Fase de voo/ transposição da fasquia: após a chamada, manter a coxa da perna livre na horizontal. A perna de chamada continua o seu movimento de extensão; o braço esquerdo deve atuar como braço condutor do movimento sendo o 1º a transpor a fasquia; elevar a bacia durante a transposição; formar a posição em L, com a bacia mais alta que a linha dos ombros, enquanto os calcanhares se aproximam das nádegas; quando a bacia acaba a transposição da fasquia o atleta leva a cabeça ao peito e estende as pernas; puxar os calcanhares logo que as coxas passam a fasquia e cair sobre os ombros no colchão.

Queda / Receção: a receção efetua-se com as costas com proteção dos braços; a receção deve ser efetuada com os joelhos separados.

Ginástica

Elabora e realiza uma sequência gímnica com os seguintes elementos, executando com correção os elementos gímnicos e fluidez na sequência:

Rolamento à frente: posição de sentido; grande flexão dos membros inferiores; colocação das mãos bem apoiadas no solo com dedos bem afastados e sensivelmente à largura dos ombros; faz a extensão dos M.I. em ação combinada com o “puxar” do queixo ao peito, provocando o desequilíbrio à frente e rolando sobre as costas; impulsão dos M.I. com a projeção do tronco para a frente, apoiando no solo com as costas arredondadas; contacto da bacia com o solo e colocação dos pés junto à bacia; elevação com os membros superiores estendidos.

Rolamento à retaguarda com saída membros inferiores afastados: posição de sentido; grande flexão dos M.I. ; fechar do tronco sobre os M.I. ; colocação das mãos bem por cima das omoplatas, palmas das mãos para cima e para trás; desequilíbrio do corpo à retaguarda; contacto da bacia com o solo e “puxar” os joelhos ao peito; flexão da cabeça sobre o peito; antes do apoio da nuca no solo, colocam-se as mãos

bem apoiadas no solo com dedos bem afastados; no momento da passagem pela posição invertida, deve fazer-se a repulsão dos membros superiores projetando os ombros e a bacia para cima, facilitando assim a transposição da cabeça entre os braços; extensão dos M.I. afastados voltando à posição inicial.

Apoio facial invertido com ajuda: posição de sentido com os M. S. em elevação superior; posição de afundo frontal; balanço da perna de trás em extensão e no prolongamento do tronco com impulsão da perna da frente; colocação das mãos no solo à largura dos ombros, longe do pé da frente, com dedos bem afastados e voltados para a frente; ombros em rotação interna; posição de apoio invertido com alinhamento de todos os segmentos corporais em extensão máxima, cabeça entre os braços; tonicidade geral do corpo com bacia em retroversão.

Avião: posição de sentido; inclinação do tronco até à horizontal; elevação de um M.I. simultaneamente até à horizontal; braços no prolongamento do tronco ou para o lado; colocação firme do pé de apoio; extensão de todo o corpo; olhar em frente.

Futebol, voleibol e basquetebol: Correção e propósito das ações tático-técnicas na situação analítica de jogo.

Badminton: Correção e propósito das ações tático-técnicas em jogo formal de 1x1.

Material

O examinando, na prova escrita, apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial). Não é permitido o uso de corretor.

Na prova prática, o examinando deve vir equipado com material desportivo adequado (t-shirt, calções, meias e calçado desportivo).

Duração

A prova escrita tem a duração de 45 minutos.

A prova prática tem a duração de 45 minutos.