

---

## Informação-Prova

### Prova Extraordinária de avaliação

---

5.º Ano de Escolaridade/2022

---

### Prova Prática de Educação Física

Páginas 3

---

#### 1. Objeto de avaliação

O presente documento visa divulgar as características da prova de Educação Física, a realizar em 2022 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, acrescido do Decreto-Lei nº54/2018, de 6 de julho, e em conformidade com a Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto.

#### 2. Caracterização da prova

Será avaliada a aprendizagem através de uma prova prática de duração limitada referente aos seguintes temas:

- Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol e Voleibol;
- Ginástica - Solo;
- Aptidão Física.

A estrutura da prova prática caracteriza-se no quadro 1.

### Quadro 1 - Valorização dos temas/tópicos na prova

Temas	Tópicos	Cotação (em pontos)
Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol Voleibol	<p><u>O aluno executa em exercício critério:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe de peito e picado, Recepção, Drible de progressão, lançamento parado.</li> </ul> <p><u>O aluno executa em exercício critério:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe, Manchete, Serviço por baixo</li> </ul>	40
Ginástica - Solo	<p><u>O aluno executa de forma encadeada os seguintes elementos gímnicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição de equilíbrio (avião);</li> <li>- Rolamento à frente engrupado;</li> <li>- Posição de Flexibilidade (ponte);</li> <li>- ½ pirueta;</li> <li>- Rolamento atrás engrupado;</li> <li>- Apoio facial invertido (com ajuda).</li> </ul>	40
Aptidão Física	O aluno executa teste de aptidão aeróbia - Vaivém, cumprindo o número de percursos determinado nos padrões da zona saudável para o seu género e escalão etário.	20

A prova prática de Educação Física decorrerá em dois espaços distintos: Pavilhão (Basquetebol/Voleibol e Aptidão Física) e Ginásio (Ginástica).

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

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (pontos)
<p>Exercício critério de Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe de peito e picado, Recepção, Drible de progressão e lançamento parado.</li> </ul> <p>Exercício critério de Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe, Manchete, Serviço por baixo</li> </ul>	2	20+20
Sequência Gímnica de solo	1	40
Teste de Aptidão Física	1	20

### 3. Critérios de Classificação

A classificação final corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações da prova.

A classificação a atribuir resulta da aplicação das cotações apresentadas no Quadro 1 da prova prática e é expressa por um número inteiro.

Na prova prática a classificação é atribuída com base na observação direta do desempenho do aluno nas várias matérias.

<b><u>Basquetebol + Voleibol</u></b> <b><u>(20 +20 pontos)</u></b>	<b><u>Ginástica de solo</u></b> <b><u>(40 pontos)</u></b>	<b><u>Fitnessgram</u></b> <b><u>(20 pontos)</u></b>
<b><u>Exercício Analítico (20 pontos)</u></b> -Drible de progressão; - Passe de peito e picado/receção; -Lançamento parado. <b><u>Exercício Analítico (20 pontos)</u></b> - Serviço por baixo; -Receção em manchete; - Passe.	<b><u>Sequência Gímica:</u></b> - Posição de equilíbrio (avião); - Rolamento à frente engrupado; - Posição de Flexibilidade (ponte); - ½ pirueta; - Rolamento atrás engrupado; - Apoio facial invertido (com ajuda).	<b><u>Teste de Aptidão Aeróbia:</u></b> Vai-Vem
Não Realiza - 0 pontos Realiza com algumas incorreções - metade dos pontos Realiza com correção - pontuação máxima		Dentro ou acima da Zona Saudável - 20 pontos Abaixo da Zona Saudável - 0 pontos

### 4.Material

A prova tem de ser realizada com equipamento adequado (ténis, t-shirt, calções ou fato de treino), estando interdita a utilização de quaisquer adornos (pulseiras, brincos, anéis, fios, entre outros) durante a realização da prova. As sapatilhas são obrigatórias nas provas de ginástica.

Não serão permitidas idas ao balneário, durante a realização da prova, só podendo os alunos deslocarem-se para outro espaço de prova, depois de indicação dada pelos professores.

Na prova não será permitido mastigar pastilha elástica.

Aplica-se o Plano de Contigência.

### 5.Duração da Prova

A prova tem a duração de 90 minutos. O aluno deverá comparecer 20 minutos antes da prova para que se possa equipar, dirigir-se ao pavilhão gimnodesportivo e efetuar o aquecimento antes de iniciar a prova prática.