



Educação Física – 10º Ano

Ensino Secundário (Portaria n.º 226-A/2018, de 7 de agosto)

1. Introdução

O presente documento divulga a matriz relativa à prova extraordinária de avaliação da disciplina de educação física, a realizar em 2021, nomeadamente:

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

2. Objeto de avaliação

A prova tem por referência a articulação do programa da disciplina educação física, do 10º ano com as aprendizagens essenciais e com o PASEO, permitindo avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova teórica/prática de duração limitada.

3. Caracterização da prova

Prova teórica

A **prova teórica** é constituída por três grupos de itens.

Grupos – Itens	Cotação (em pontos)
I - Aptidão Física (FITescola e capacidades motoras: condicionais e coordenativas)	90
II – Área das atividades físicas (Regras e sinais de arbitragem e fundamentos técnico-táticos das modalidades)	90
III – Área dos conhecimentos (Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica)	20

Cotação: Prova teórica 200 pontos.

Prova prática

Área das atividades físicas:

- Subárea jogos desportivos coletivos (andebol, basquetebol, futebol e voleibol): o aluno escolhe duas matérias;
- Subárea da ginástica: o aluno deverá elaborar uma sequência de ginástica de solo;
- Subárea do atletismo: o aluno deverá realizar uma corrida de velocidade (40metros);
- Subárea atividades rítmicas expressivas: o aluno cria pequenas sequências de movimentos, em relação a uma música sugerida pelo próprio (nível introdutório) ou irá compor e elaborar uma coreografia, tendo como base a música *Jerusalema* (nível elementar).

Área da aptidão física:

O aluno deverá realizar o teste do vaivém ou a milha, evidenciando aptidão aeróbia, enquadrada na ZSAF do programa FITescola.

Cotação: Prova prática 200 pontos.

4. Critérios gerais de classificação

Na **prova teórica** 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.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

Na **prova prática** a classificação a atribuir a cada um dos gestos técnicos resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número de 0 a 20.

Na subárea jogos desportivos coletivos o peso é de 40% (20% para cada desporto coletivo escolhido);

Na subárea ginástica e atletismo o peso é de 20%;

Na subárea atividades rítmicas expressivas o peso é de 20%;

Na área da aptidão física o peso é de 20%

A classificação final da prova corresponde a 70% para a componente prática e 30% para a componente teórica, arredondada às unidades das classificações das provas escrita e prática.

5. Duração

A prova tem a duração de 90 minutos (Prova teórica: 45 minutos; Prova prática: 45 minutos)

6. Material autorizado

Prova teórica

O examinando 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).

Obrigatório o uso de máscara, conforme definido no plano de contingência do agrupamento.

Prova prática

Para a prova prática o aluno tem que utilizar equipamento desportivo.

É obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações para a prática desportiva e balneários. Os alunos só são dispensados da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico.

Nota: Aconselha-se trazer água.