

MATRIZ DA PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

Disciplina:	Educação Física Natureza da prova: escrita e prática
Ano de escolaridade:	10º Ano
Ano letivo:	2023 / 2024
Legislação:	Portaria nº 226-A / 2018, de 7 de agosto

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
- Características e estrutura
- Critérios gerais de classificação
- Duração
- Material autorizado

As informações sobre a prova apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação, Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e Aprendizagem Essenciais na Área Curricular de Educação Física.

Objeto de avaliação

A prova a que esta informação se refere incide nos conhecimentos, nas competências e nas finalidades enunciados no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e Aprendizagem Essenciais na Área Curricular de Educação Física em vigor. A avaliação, realizada através de uma prova escrita e prática de duração limitada, só permite avaliar parte dos conhecimentos, das competências e das finalidades enunciados nos respectivos documentos.

Características e estrutura

PROVA TEÓRICA (valência 20%)

Competências da Prova Teórica

Grupo I (100 pontos):

Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.

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, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

Conhecer como realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias de forma clara

e eficiente; realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo actual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).

Grupo II (100 Pontos)

Técnica, tática, ética desportiva, regras e regulamentos/Conhecimentos relativos aos objetivos e às ações técnico e táticas dos desportos coletivos e individuais.

PROVA PRÁTICA (valência 80%)

Realizar desempenho motor em situação de exercício critério de diferentes atividades físicas e/ou modalidades desportivas.

Critérios gerais de classificação

Teórica

Itens de construção RESPOSTA ABERTA; ESCOLHA MÚLTIPLA; DICOTÓMICA; RESPOSTA ÚNICA; TIPO MATRIZ e/ou RANKING. A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados. O registo poderá ser escrito ou na forma de questionamento oral.

A avaliação das competências de comunicação escrita em língua portuguesa contribui para valorizar a classificação atribuída ao desempenho no domínio das competências específicas da disciplina. Esta valorização corresponde a cerca de 10% da cotação do item e faz-se de acordo com os níveis de desempenho a seguir descritos.

- Conteúdos corretos e adequados. Capacidade de síntese. Capacidade de integração de conhecimentos. Organização coerente das ideias.

PRÁTICA

Execução de acordo com os níveis Introdutório/Elementar constantes nas Aprendizagem Essenciais na Área Curricular de Educação Física nas seguintes atividades físicas:

- Desportos coletivos (escolha de 1 entre Andebol, Basquetebol e Futsal e Voleibol obrigatório)
- Ginástica – execução técnica de cada elemento e realização de uma sequência no solo;
- Atletismo – execução de salto em altura, conforme regulamento técnico;
- Dança – execução de coreografia, acompanhado por trecho musical respeitando o ritmo musical e organização espaço temporal.
- Condição Física – realização dos níveis de Zona Saudável para o género/idade do aluno(a), em função do protocolo de avaliação da aptidão física do *Fitescola*.

Componente da aptidão aeróbica (apto/não apto) – teste de vaivém.

Componente da aptidão neuromuscular (apto em 3 dos 4 testes realizados) – teste de abdominais; teste de flexões de braços; teste de impulsão horizontal; e teste de flexibilidade dos membros inferiores.

Duração

A prova tem a duração total de 90 minutos.

Material autorizado

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).

Não é permitido o uso de corretor.

A prova prática realiza-se nas instalações desportivas da escola com recurso aos materiais disponíveis. Na execução prática é obrigatório o uso de equipamento adequado.