



MATRIZ (3º Ciclo)

|                      |   |              |            |            |  |
|----------------------|---|--------------|------------|------------|--|
| Época                | Junho e Setembro  | Ano lectivo  | 2010/2011  |            |  |
| Objecto de Avaliação | Prova de Exame de Equivalência à Frequência do 3º ciclo (9º ano), Decreto-Lei n.º 6/2001, de 18 de Janeiro, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 209/2002, de 17 de Outubro, e Despacho Normativo n.º 19/2008, de 19 de Março, alterado pelo Despacho Normativo n.º 10/2009, de 19 de Fevereiro. |              |            |            |  |
| Disciplina           | Educação Física – Código 26   | Departamento | Expressões |            |  |
| Modalidade da Prova  | Prática   | Duração      | 45 min.    | Tolerância |  |

| Competências   | Aprendizagens (Conteúdos)   | Estrutura   | Cotações  | CrITÉrios de Classificação   | Material  |
|--|---|---|---|--|---|
| <p>- Análise e interpretação da realização das AF seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação, ética desportiva e regras.</p> <p>- Relacionamento com cordialidade e respeito pelos companheiros e adversários.</p> <p>- Participação activa em todas as situações, procurando o êxito pessoal e social.</p> <p>- Elevação do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas e relacionamento harmonioso do corpo com o espaço.</p> | <p><b>Modalidade Colectiva</b><br/>(uma das duas modalidades apresentadas)</p> <p>- Voleibol<br/>- Basquetebol</p> <p><b>Modalidades Individuais</b><br/>- Atletismo<br/>- Ginástica de Solo<br/>- Ginástica de Aparelhos</p> | <p><b>Modalidade Colectiva</b></p> <p>Realiza com correcção e oportunidade, em exercício critério, as acções técnicas inerentes à modalidade seleccionada.</p> <p><b>Modalidades individuais</b></p> <p><b>Atletismo:</b> os alunos realizam uma prova de velocidade - 40 metros</p> <p><b>Ginástica:</b> os alunos realizam uma sequência gímnica (exercícios critério obrigatórios) e realizam dois saltos no plinto.</p> <p><b>Os alunos serão avaliados em uma das duas modalidades colectivas acima mencionadas e nas duas modalidades individuais apresentadas.</b></p> | <p><b>1. Modalidade colectiva - 50%</b></p> <p><b>2. Modalidades Individuais - 50%</b></p> <p><b>2.1. Atletismo (25%)</b></p> <p><b>2.1.1. Prova de Velocidade – 40 m (25%)</b></p> <p><b>2.2. Ginástica (25%)</b></p> <p><b>2.2.1. Solo: (15%)</b></p> <p>- Rolamento à frente (2%)<br/>- Rolamento à retaguarda (2%)<br/>- Apoio facial invertido com saída em rolamento à frente (3%)<br/>- Posição de equilíbrio (3%)<br/>- Posição de flexibilidade (3%)<br/>- Elementos de ligação (2%)</p> <p><b>2.2.2. Aparelhos: (10%)</b></p> <p>- Salto de eixo com o plinto transversal (5%)<br/>- Salto de eixo com o plinto longitudinal (5%)</p> | <p>- Execução técnica do exercício;<br/>- Aplicação criteriosa do regulamento.</p> | <p>Material indispensável à realização da prova prática (roupa desportiva, sapatilhas, material de higiene pessoal)</p> <p>- No exercício de Atletismo, é condição de aprovação completar a prova nos seguintes tempos:<br/>- Masculino: 6,80 seg<br/>- Feminino: 7,50 seg.</p> |

Coordenador de Departamento

(Luís Branquinho)

Professores responsáveis

(Helder Cunha)

(Filipa Silveira)