

 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS EDUARDO GAGEIRO	ENSINO SECUNDÁRIO EDUCAÇÃO FÍSICA – 10.º ANO	ANO LETIVO 2025/ 2026	
		DURAÇÃO	90 Minutos
		TIPO PROVA	Prática
 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO	Matriz – Prova Extraordinária de Avaliação		

1 – Introdução

O presente documento visa divulgar as características da Prova Extraordinária de Avaliação (PEA) do 10.º ano do Ensino Secundário na disciplina de Educação Física. As informações apresentadas não dispensam a consulta da legislação referida, do Programa da disciplina e dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova: objeto de avaliação; caracterização da prova; critérios de classificação; equipamento e duração.

Importa ainda referir que, na prova desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelas Aprendizagens Essenciais, em adequação ao ano de escolaridade a que a prova diz respeito.

A PEA na disciplina de Educação Física é constituída por uma Prova Prática, com 90 minutos de duração. As classificações são expressas numa escala percentual de 0 a 200, convertidas numa escala de níveis de 1 a 20.

2 – Objeto da avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória e incide sobre as aprendizagens e competências definidas para o 10.º ano de escolaridade do ensino secundário e tem como referencial o currículo nacional e as orientações curriculares da disciplina.

Em situação de exercício - Realizar com oportunidade e correção os gestos técnicos selecionados dos Jogos Desportivos Coletivos; realizar corretamente sequências de elementos técnicos da Ginástica no solo e na Ginástica de Aparelhos (minitrampolim); Realizar nas Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança Social) sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais, de acordo com o motivo da composição; realizar um teste de Aptidão Física (Fitescola):

1) Jogos Desportivos Coletivos

Andebol: passe-receção, drible-remate, receção-remate, remate em salto.

Basquetebol: receção-enquadramento, lançamento em salto, drible de progressão, drible de proteção, lançamento na passada.

Futebol: receção e controlo da bola, remate, condução de bola, drible, finta, passe.

Voleibol: posição base fundamental, serviço por baixo ou por cima, passe alto de frente, manchete, remate em apoio.

2) Ginástica de Aparelhos e Ginástica de Solo

- a) Minitrampolim: salto em extensão, salto engrupado, meia pirueta, carpa de pernas afastadas.
- b) Ginástica de solo: rolamento à frente, rolamento à retaguarda, ponte, avião, roda.

3) Atividades Rítmicas Expressivas

- a) Dança (Merengue): passo básico no lugar, passo básico com progressão frente, passo básico com progressão atrás, mambo, passo lateral e volta, passo cruzado esquerda e volta, jazz square, passo progressivo frente e meia volta, passo em “V”.

4) Aptidão Física

- b) Realiza um teste do FitEscola.

3 – Caraterísticas e estrutura

A prova é constituída por 4 grupos tendo cada um a seguinte cotação:

1. Grupo 1 – 78 pontos

- a) Andebol - 18 pontos
- b) Basquetebol - 18 pontos
- c) Voleibol -18 pontos
- d) Futebol – 24 pontos

2. Grupo 2 - 60 pontos

- a) Ginástica de Aparelhos – 24 pontos
- b) Ginástica de Solo – 36 pontos

3. Atividades Rítmicas e Expressivas – 40 pontos

4. Aptidão Física – 22 pontos

4 – Critérios de Classificação

A atribuição das cotações deverá ter em conta a correção técnica na execução de cada exercício e a concretização do objetivo de cada um.

5 – Material e duração

O examinando deverá apresentar-se com equipamento desportivo, ténis, sapatilhas.

A **duração** da prova será de 90 minutos.