



Universidade de Lisboa

Faculdade de Motricidade Humana

Escola Secundária Fernando Namora

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO INICIAL

Ano letivo 2015/2016

Professores Orientadores

Mestre Hamilton Santos

Prof. Dr. Nuno Januário

Professores Estagiários

Cláudia Loução

Francisco Fernandes

Rita Encarnação

Brandoa, Setembro de 2016



Índice

Introdução.....	3
Metodologia.....	5
Atividades Físicas E Desportivas	6
Ginástica de solo	6
Ginástica de aparelhos.....	7
Dança.....	7
Atletismo.....	8
Patinagem	9
Badmínton.....	10
Basquetebol	11
Voleibol	12
Andebol.....	12
Futebol	13
Aptidão Física	15
Conhecimentos	16
Matriz do teste diagnóstico	16



Introdução

O presente documento, tem como objetivo sintetizar o período de avaliação inicial das matérias nucleares do Programa Nacional de Educação Física (PNEF), de modo a que seja exequível no 3º ciclo de Escolaridade, nomeadamente no 8º ano, sendo este adaptado à Escola Secundária Fernando Namora.

A avaliação inicial, é um momento de extrema relevância na composição do planeamento anual do professor de educação física, uma vez que, ao mesmo tempo que permite diagnosticar o nível em que os alunos se encontram, permite também prognosticar as aprendizagens que cada aluno pode adquirir até ao final do ano letivo. Esta primeira etapa terá uma duração de 4 semanas, tendo em consideração a rotação semanal entre os 4 espaços existentes na escola para a lecionação da disciplina.

Os alunos serão submetidos a diferentes situações práticas, com o objectivo de avaliar a sua condição física e os diferentes comportamentos técnico-táticos, numa abordagem que deverá contemplar todas as matérias que serão lecionadas ao longo do ano letivo. Através da informação recolhida, estes serão diferenciados em níveis de aptidão (Introdutório, Elementar e Avançado), que permitirão criar grupos de trabalho e metas a alcançar para cada aluno individualmente.

Devido ao curto período de tempo, e tendo em conta a rotação dos espaços, esta avaliação inicial compreenderá apenas matérias nucleares, sendo elas, ginástica, dança, atletismo, patinagem, badmínton, basquetebol, voleibol, andebol e futebol. Foi escolhida uma ou mais disciplinas de cada matéria com o intuito de abordar o maior número de modalidades.

Para a modalidade de ginástica serão avaliadas as disciplinas de ginástica de solo e aparelhos separadamente, uma vez que só é possível realizar ginástica de aparelhos num espaço específico. A avaliação inicial de dança compreenderá uma coreografia de rumba quadrada, dado que se trata de uma dança de nível introdutório, que pode indicar logo quem tem mais dificuldades e mais facilidades, permitindo um melhor prognóstico. Para a modalidade de atletismo será dada prioridade à corrida de estafetas, visto que o material de salto em altura e corrida de barreiras não apresentam as melhores condições para a prática. Outra razão para esta escolha é o facto do material só se poder utilizar exclusivamente em determinados espaços (e.g. o salto em altura só pode ser feito no ginásio 2 e no espaço 3,



apesar de não ser uma matéria prioritária para o ginásio) o que não justifica que não se realizem as outras opções se surgir oportunidade. No caso dos desportos de raquete foi selecionada a matéria de badminton, não só por ser uma matéria nuclear como também por questões de material e organização da aula.

À exceção da ginástica de aparelhos, atletismo e do futebol não foi considerado o nível avançado em nenhuma das matérias. Pois tratando-se de turmas de 8ºano a probabilidade de haver algum aluno em nível avançado é muito reduzida sendo que, caso aconteça é facilmente detetável. As escolhas feitas para avaliação de elementos de nível avançado devem-se fundamentalmente às características das matérias e do material que a própria escola disponibiliza. Assim, no caso da ginástica de aparelhos optámos por realizar o salto ao eixo com o plinto transversal, dada a grande dimensão do plinto. No atletismo, nomeadamente na corrida de barreiras o elemento observado de nível avançado será extensão da perna de ataque, numa perspetiva de facilitar o prognóstico e futura criação de grupos de nível. No caso do futebol optou-se por observar a interceção/desarme, pois é a única forma que depende da própria equipa recuperar a posse de bola e poder finalizar, sendo um aspeto importante para a fluidez do jogo. Esta opção foi tomada visto que o futebol é um desporto fortemente praticado em Portugal e, por norma, os rapazes terem uma grande predisposição para a prática do mesmo.

Este período de avaliação inicial deve ser ainda, um período de avaliação formativo e não sumativo. As situações de aprendizagem a que os alunos são sujeitos, devem permitir observar com clareza os aspetos críticos de cada matéria, de forma a proporcionar ao professor uma fácil recolha de informação e conseqüente, diagnosticar com precisão o nível de desempenho dos alunos. O protocolo de Avaliação Inicial é assim um momento decisivo e imprescindível quer para o professor, quer para os alunos.



Metodologia

A avaliação dos alunos será realizada através de grelhas de registo que contêm critérios e indicadores, onde o método de registo será “faz” (+), “não faz” (-), “faz apenas parte dos indicadores” (+ -). Depois do diagnóstico, será realizado um prognóstico onde os alunos serão distribuídos pelos respetivos níveis, não introdutório (NI), parte do introdutório (PI), Introdutório (I), parte do elementar (PE), elementar (E), parte do avançado (PA) e avançado (A), cumprindo os critérios estabelecidos. O Nível Avançado não se encontra discriminado, uma vez que, o que se pretende com esta avaliação inicial é um prognóstico do desempenho dos alunos.

Atividades Físicas E Desportivas

Ginástica de solo		Nível
Avião	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alinhamento tronco e perna; ▪ Olhar em frente; ▪ Manter equilíbrio (3’’). 	I
Rolamento à frente	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colocação das mãos; ▪ Queixo ao peito; ▪ Terminar de pé em equilíbrio. 	I
Rolamento à retaguarda	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colocação das mãos; ▪ Repulsão dos braços; ▪ Terminar de pé em equilíbrio. 	I
Roda	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colocação lateral das mãos; ▪ Passagem dos membros inferiores esticados acima da linha do tronco; ▪ Terminar em equilíbrio. 	E
Meia pirueta	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Segmentos alinhados; ▪ Utilização dos braços na rotação. 	I
Apoio facial invertido com ajuda	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Afundo; ▪ Retroversão da bacia/alinhamento do corpo; ▪ Olhar dirigido para as mãos. 	E
Níveis Não introdutório: menos de 3I; P. introdutório: 3I em sequência; Introdutório: 3I ou 2I + 1E ou 1I + 2E em sequência; P. elementar: 3I + 1E ou 2I + 2E em sequência; Elementar: 4I + 2E ou 3I + 2E em sequência.		

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO:

Para a avaliação inicial da modalidade de ginástica de solo optámos por seleccionar a seguinte sequência: avião; rolamento à frente; rolamento à retaguarda; roda; meia pirueta; e apoio facial invertido.

Neste exercício, o aluno mostra que além de realizar os elementos, consegue ligá-los numa sequência. Esta sequência compreende elementos quer de nível introdutório, quer de nível elementar, que nos permite discriminar qual o nível de aptidão de cada aluno. Para além do domínio técnico dos diferentes elementos, também se terá atenção à fluidez durante a realização e articulação dos diferentes elementos em sequência.

Agrupamento de Escolas Fernando Namora

Ginástica de aparelhos			Nível
PLINTO (transversal)	Salto entremãos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida e chamada; ▪ Passagem das pernas no alinhamento do tronco; ▪ Repulsão dos braços. 	I
	Salto eixo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida e chamada; ▪ Passagem das pernas afastadas; ▪ Receção em equilíbrio. 	E
Níveis Não introdutório: o aluno não realiza nenhum salto; Introdutório: 1I; P. elementar: 1I + 1E.			
MINI TRAMPOLIM	Salto extensão	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida e chamada; ▪ Alinhamento do tronco; ▪ Receção em equilíbrio; 	I
	Salto engrupado	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida e chamada; ▪ Fecho + abertura (ativo); ▪ Receção em equilíbrio. 	I
	Carpa pernas afastadas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida e chamada; ▪ Fecho + abertura com membros inferiores esticados e afastados; ▪ Receção em equilíbrio. 	E
Níveis Não introdutório: o aluno não realiza nenhum salto, nem a corrida, nem a chamada; P. Introdutório: 1I Introdutório: 2I Elementar: 2I + 1E			

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO:

Para a avaliação inicial da modalidade de ginástica de aparelhos optámos por seleccionar os elementos apresentados, quer para o plinto, quer para o minitrampolim, realizando uma média de ambos os aparelhos para classificação final.

Nesta modalidade é avaliado se o aluno sabe ou não fazer cada elemento, observando onde apresenta mais dificuldades, na corrida e chamada, no salto em si, ou na receção.

Dança	
Rumba Quadrada	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ritmo; ▪ Coordenação; ▪ Harmonia.

Agrupamento de Escolas Fernando Namora

Níveis:

Não introdutório: o aluno não tem ritmo, coordenação ou harmonia;

P. Introdutório: o aluno tem apenas uma das características apresentadas;

Introdutório: o aluno tem apenas duas das características apresentadas;

Elementar: o aluno tem ritmo, coordenação e harmonia.

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO:

Para a avaliação inicial da modalidade de dança são selecionados critérios específicos como ritmo, coordenação e harmonia. Estas características serão observadas num sistema de ensino massivo, onde são utilizados alunos como agentes de ensino, que substituem o professor na liderança da classe. Este exercício permite observar todos os alunos em simultâneo, fazendo sobressair alunos com mais e menos dificuldades.

Atletismo			Nível
SALTO EM ALTURA	Técnica de tesoura	▪ Impulsão a um pé;	I
		▪ Perna mais afastada da fasquia.	I
		▪ Elevação da perna livre e dos braços.	I
		▪ Corrida de balanço em curva.	I
Níveis: Não introdutório: nenhum I; o aluno não consegue transpor o elástico; P. Introdutório: 2I; o aluno não consegue transpor o elástico; Introdutório: 3I; o aluno não consegue transpor o elástico; Elementar: 3I, o aluno consegue transpor o elástico.			
BARREIRAS	▪ Corrida / transposição fluida.	I	
	▪ Receção /corrida fluida.	I	
	▪ Acelera até à 1ª barreira.	E	
	▪ Corrida entre barreiras sem desaceleração.	E	
	▪ Extensão da perna de ataque.	A	
Níveis: Não introdutório: nenhum I; o aluno não consegue transpor a barreira; P. Introdutório: 1I; Introdutório: 2I; P. Elementar: 2I + 1E; Elementar: 2I + 2E; P. Avançado: 2I + 2E +1A.			
ESTAFETAS	▪ Entrega sem desacelerar.	I	

Agrupamento de Escolas Fernando Namora

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recebe em movimento. 	I
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passa / recebe dentro da zona de transmissão. 	E
<p>Níveis: Não introdutório: nenhum I; P. Introdutório: 1I; Introdutório: 2I; P. Elementar: 2I + 1E; Elementar: 2I + 1E + 1A</p>		

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO:

Para avaliação inicial da modalidade de Atletismo:

Salto em altura – Será realizado um exercício utilizando apenas a técnica de tesoura, com um elástico a substituir a fasquia, posicionado a 100 cm para os rapazes, e 90 cm para as raparigas. Este exercício será realizado à vez, observando os aspetos identificados acima.

Corrida de Barreiras – Numa distância de 50 metros, com partida em pé e transposição de 3 barreiras de altura mais baixa e distância ajustável a 3 passos entre barreiras.

Corrida de Estafetas – Numa distância de 50 metros, em pares, será realizado um exercício de transmissão do testemunho, em que seja possível visualizar os critérios referidos acima.

Patinagem	Nível
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deslize à frente. 	I
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Travagem com travão. 	I
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Curvar. 	E
<p>Níveis: Não introdutório: nenhum I; Introdutório: 2I; Elementar: 2I + 1E.</p>	

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO:

Para a avaliação inicial da modalidade de patinagem, para quem nunca experimentou, será realizado um exercício a pares, onde apenas um dos alunos está com patins. Neste

Agrupamento de Escolas Fernando Namora

exercício o aluno terá apenas de se deslocar de um lado ao outro do campo, em deslize, com a ajuda do colega (puxa-empurra). Para os mais experientes, será realizado um circuito onde o aluno realizará deslize com slalom entre pinos, contorno de pinos e travagem.

Badminton		Nível
Posição Base	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Joelhos ligeiramente fletidos; ▪ Cabeça da raquete acima do nível da cintura; ▪ Regressa à posição inicial após cada batimento. 	I
Clear	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Batimento explosivo acima de cabeça; ▪ Trajetória alta, longa e profunda; ▪ O volante cai perto da linha final. 	I
Lob	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Execução do batimento contínuo para cima e para a frente; ▪ Trajetória alta; ▪ Avanço da perna do lado da raquete. 	I
Serviço curto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Volante é batido a baixo da linha da cintura; ▪ Bloqueio final do pulso. 	E
Serviço comprido	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Volante é batido a baixo da linha da cintura; ▪ Movimento contínuo da raquete. 	E
Amorti	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colocar o volante junto à rede. 	E
Níveis: Não introdutório: nenhum I ou 1I; P. Introdutório: 2I; Introdutório: 3I; P. Elementar: 3I + 1E ou 3I + 2E; Elementar: 2I + 3E.		

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO:

Para a avaliação inicial da modalidade de badminton, será realizado uma situação de exercício 1+1, onde o aluno demonstrará as ações técnicas acima mencionadas, modificando o objetivo do exercício durante o registo.

O critério referente à posição base é essencial para manter uma posição segura e estável que permita aos alunos efetuarem os batimentos de forma equilibrada. As técnicas Clear e Lob são consideradas nível introdutório uma vez que, são gestos mais defensivos que proporcionam ao

Agrupamento de Escolas Fernando Namora

volante uma trajetória mais parabólica, mais longa, aumentar o tempo de preparação para a resposta do colega. Como elementos de nível elementar, introduzimos ambos os serviços, curto e comprido, dado que é a forma de iniciar o jogo formal. O amorti, também técnica de nível elementar, sendo que apresenta uma trajetória mais curta, diminuindo o tempo de reação e a complexidade da receção por parte do colega.

Basquetebol		Nível
Drible progressão	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Drible da bola à frente e ao lado do corpo; ▪ Olha dirigido para a frente. 	I
Drible proteção	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilização do braço na proteção à bola ▪ Bola batida junto ao corpo; ▪ Drible com a mão mais afastada do defensor; 	I
Passe peito	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passe com as duas mãos; ▪ Braços terminam esticados (mãos voltadas para fora, polegares para baixo); ▪ Avanço de um dos apoios. 	I
Desmarcação	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Criação de linhas de passe. 	I
Lançamento na passada	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida em drible e oblíqua ao cesto; ▪ Lançamento realizado com a mão oposta ao pé de impulsão; ▪ Aquando do 2º apoio deve existir elevação do joelho contrário. 	E
Passe e corte	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corte para o cesto após passar a bola. 	E
<p>Níveis: Não introdutório: menos de 3I; P. Introdutório: 3I; Introdutório: 4I; P. Elementar: 4I + 1E; Elementar: 4I + 2E.</p>		

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO:

A avaliação de basquetebol será realizada em duas situações distintas. Uma primeira situação em jogo 3x3, com o intuito de perceber o comportamento do aluno com e sem bola

Agrupamento de Escolas Fernando Namora

no jogo em si, para uma apreciação mais qualitativa, e uma segunda situação de exercício 1+1, a fim de registar a qualidade das ações técnicas, numa apreciação mais quantitativa.

Voleibol		Nível
Passé	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deslocamento para baixo da bola; ▪ Triângulo com os polegares e indicadores; ▪ Braços acompanham a trajetória da bola. 	I
Manchete	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Extensão completa dos MS; ▪ Contacto com a bola no terço distal anterior dos antebraços; ▪ Bola contactada abaixo do plano dos ombros. 	I
Serviço por baixo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colocação da bola no prolongamento do braço de batimento; ▪ Movimento de pêndulo (palma da mão aberta); ▪ Transposição do peso do corpo para o apoio mais avançado. 	I
Direciona o passe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Receção para passador; ▪ Passe para a finalização. 	E
Níveis: Não introdutório: menos de 2I; P. Introdutório: 2I; Introdutório: 3I; Elementar: 3I + 1E.		

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO:

Para avaliação inicial da matéria de voleibol, será realizada, em primeiro lugar, uma situação de exercício 1+1, com o intuito de observar ações técnicas específicas. Posteriormente será aplicada uma situação de jogo 3x3 a fim de avaliar efetivamente o nível de jogo dos alunos.

Pelo facto de no voleibol o domínio da técnica ser indispensável para a prática do jogo, torna-se necessário que os alunos possuam as habilidades básicas de sustentação da bola, como o passe e a manchete, sabendo, a partir da trajetória da bola, definir qual das técnicas utilizar.

Andebol		Nível
Passé de ombro	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Armação do braço a 90º; ▪ A bola é direcionada para o peito do colega. 	I

Agrupamento de Escolas Fernando Namora

Remate em apoio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Armação do braço a 90º; ▪ Contra lateralidade; ▪ Rotação do tronco, extensão total do braço e rápida ação do pulso. 	I
Remate em salto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elevação do joelho do lado do braço que remata; ▪ Armação do braço a 90º; ▪ Rotação do tronco, extensão total do braço e rápida ação do pulso, no ponto mais alto do salto. 	E
Desmarcação	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Criação de linhas de passe. 	E
Marcação individual	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deslocamentos frontais, laterais e de recuo. 	E
<p>Níveis: Não introdutório: menos de 2I; P. Introdutório: 2I; Introdutório: 3I; P. Elementar: 2I+1E Elementar: 3I + 1E.</p>		

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO:

A avaliação inicial da modalidade de andebol será realizada, em primeiro lugar, numa situação de jogo 3x3 condicionado (sem balizas) a fim de se observar o comportamento dos alunos nas ações básicas do jogo. Isto é, quer nas ações técnicas base (passe e receção), quer no comportamento dos alunos com e sem bola (passes balão; deslocamentos na periferia da zona da bola). Posteriormente será realizada uma situação de exercício (situação de ataque), onde os alunos realizaram as ações técnicas drible e remate em apoio e/ou suspensão.

No que toca aos critérios ofensivos, consideramos que a desmarcação permite reduzir o jogo anárquico, mostrando desta forma que o aluno percebe o sentido de coletividade do jogo. Quanto ao processo defensivo, é necessário que o aluno saiba colocar-se entre a bola e a baliza, a fim de dificultar o ataque adversário, manifestando, conhecer os dois principais objetivos do jogo, marcar golo e impedir que a outra equipa marque golo.

Futebol		Nível
Passe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acertar no centro da bola com a parte interna do pé, proporcionando uma trajetória rasante; ▪ Em deslocamento, passar a bola para a frente do colega ou 	I

Agrupamento de Escolas Fernando Namora

	para o espaço livre, solicitando a entrada do colega.	
Condução de bola	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bola junto ao pé; 	I
Remate	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Não inclinar o corpo atrás; ▪ Colocar o pé de apoio ao lado da bola; ▪ Remata com o interior do pé. 	I
Desmarcação	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Criação de linhas de passe (baliza ou apoio). 	E
Marcação do atacante	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificulta a ação ofensiva. 	E
Interceção/Desarme	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colocar o pé perpendicularmente à direção de deslocamento da bola, de modo a bloqueá-la; ▪ Olhar sempre dirigido para a bola. 	A
<p>Níveis: Não introdutório: menos de 2I; P. Introdutório: 1I; Introdutório: 2I; P. Elementar: 2I + 1E; Elementar: 2I + 2E. P. Avançado: 2I + 2E + 1A.</p>		

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO:

Dado a grande heterogeneidade entre géneros no nível de aptidão dos alunos, a avaliação inicial da modalidade de futebol será realizada em diferentes situações.

Para os rapazes, uma situação de jogo 3x3 condicionado a fim de se observar o comportamento dos alunos nas ações básicas do jogo. Posteriormente será realizada uma situação de exercício, para uma apreciação mais quantitativa, onde os alunos realizaram as ações técnicas de condução de bola, passe e remate. A avaliação será realizada num campo 20m x 10m, com balizas de 1m. Poderão também ser feitos exercícios de superioridade numérica 3x2 ou 5x4.

Para as raparigas, será realizada uma situação de exercício a fim de observar, passe, condução de bola e remate. Consoante a prestação das alunas poderá ser introduzido uma situação de jogo condicionado (3x3) para averiguar a desmarcação, nomeadamente a criação de linhas de passe.

Aptidão Física

Testes	Descrição
Teste de Resistência Aeróbia	Teste Vaivém: É um teste de patamares de esforço progressivo, que avalia a aptidão aeróbia. Neste teste, aplicado ao som de música que marca a cadência da corrida, o aluno deverá percorrer a máxima distância possível numa direção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto.
Teste de Velocidade	Teste de 40 metros: O aluno deverá percorrer a distância de 40 metros no menor tempo possível.
Teste de Flexibilidade	Teste “Senta e Alcança”: O aluno deverá alcançar a maior distância possível, para os lados direito e esquerdo do corpo.
Teste de Força Superior	Teste de Extensões de Braços: O aluno deverá completar o maior número possível de extensões de braços, com uma cadência especificada.
Teste de Força Média	Teste de Abdominais: O aluno deverá completar o maior número possível de abdominais até um máximo de 80, a uma cadência especificada.
Teste de Coordenação	Teste “Saltar à Corda”: O aluno deverá completar o maior número possível de saltos por cima da corda, durante o período de um minuto.

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO:

Todos os testes de aptidão física serão aplicados consoante as normas e regras do protocolo de avaliação da escola, que por sua vez estão de acordo com a bateria de testes do Fitnessgram®, que avalia a aptidão física dos alunos nas componentes de aptidão aeróbia, composição corporal e aptidão muscular (força, resistência e flexibilidade).



Conhecimentos

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO:

Para avaliação inicial da área dos conhecimentos, será aplicado um teste diagnóstico que revele o conhecimento dos alunos nos temas de saúde e atividade física, capacidades físicas, atividades físicas já abordadas (ginástica e dança) e estilos de vida saudáveis. Este teste deverá conter perguntas com diversos tipos de resposta (curta; extensa; verdadeiro e falso; escolha múltipla) por forma a não beneficiar/prejudicar nenhum aluno.

Matriz do teste diagnóstico

Conteúdo	Objetivos	Tipo de item	Item	Resposta correta:	Nível de complexidade	CrITÉrios de classificação	Cotação
Aptidão aeróbica	Identificar a capacidade física	Escolha Múltipla	1.1. O teste de vaivém avalia:	R: c) Resistência.	Baixa	Resposta correta: 5% Resposta incorreta: 0%	15%
Hábitos de vida saudável	Identificar o benefício.	Escolha Múltipla	1.2. Sempre que tenho uma alimentação saudável, pratico atividade física regular e durmo pelo menos 8 horas por dia:	R: c) Melhoro a minha saúde e aptidão física.	Baixa	Resposta correta: 5% Resposta incorreta: 0%	



Agrupamento de Escolas Fernando Namora

Conteúdo	Objetivos	Tipo de item	Item	Resposta correta:	Nível de complexidade	CrITÉrios de classificação	Cotação
Resposta fisiológica ao esforço	Identificar a resposta fisiológica	Escolha Múltipla	1.3. Durante a prática de atividade física	R: c) A frequência respiratória aumenta.	Baixa	Resposta correta: 5% Resposta incorreta: 0%	
Aptidão física	Identificar as diferentes capacidades físicas	Associação	2. Faz corresponder os conceitos da Coluna I com as definições da Coluna II, indicando a letra correta na chave.	R: 1.- E 2.- C 3.- B	Méio	O aluno realiza todas as associações corretamente – 15% O aluno apenas realiza 2 associações corretamente – 10 % O aluno apenas realiza 1 associação corretamente – 5% O aluno realiza todas as associações incorretamente – 0%	15%
Hábitos de vida saudável	Identificar hábitos de vida saudável	Resposta extensa	3. Existem vários fatores que contribuem para um estilo de vida saudável. Indica 3 desses fatores.	R: Alimentação saudável; praticar atividade física de forma regular e não consumir drogas, álcool e outras substâncias.	Alta	Cada fator correto – 3% Justificações – 11%	20%
Hábitos de vida saudável	Identificar hábitos de vida saudável	Verdadeiro e Falso	4. Assinala se são verdadeiras (V) ou falsas (F) as seguintes afirmações	R: a) V; b) F; c) V; d) V; e) F; f) V; g) F; h) F.	Média	Cada afirmação correta – 2,5%	20%



Agrupamento de Escolas Fernando Namora

Conteúdo	Objetivos	Tipo de item	Item	Resposta correta:	Nível de complexidade	Critérios de classificação	Cotação
Atividades Físicas	Identificar materiais e ações na modalidade de Ginástica.	Resposta curta	5. Relativamente à ginástica, indica o nome do salto na figura 1 e o nome dos aparelhos representados na figura 2.	R: <u>Figura 1</u> : salto engrupado <u>Figura 2</u> : 1 – Reuther ou trampolim de madeira; 2 – Plinto.	Baixa	O aluno indica corretamente os três nomes – 15% O aluno indica corretamente dois nomes – 10% O aluno indica corretamente um nome – 5% O aluno indica incorretamente todos os nomes – 0%	15%
Atividades Físicas	Identificar nomes e ações na modalidade Dança.	Escolha curta	6. Relativamente à dança indica: a) Qual o nome da dança trabalhada nas aulas? b) Qual o nome do passo em que formas um quadrado com o teu deslocamento?	R: a) Rumba quadrada; b) Passo base.	Baixa	O aluno responde corretamente a todas as alíneas – 15% O aluno responde corretamente a uma alínea – 10% O aluno responde incorretamente a todas as alíneas – 0%	15%