

As informações sobre a prova apresentadas neste documento não dispensam a consulta do Programa da disciplina.

1. Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Programa Nacional de Educação Física em vigor, as Aprendizagens Essenciais e incide sobre as aprendizagens adquiridas pelos alunos definidas para o final do 3º Ciclo do Ensino Básico, enquadradas nas áreas do programa da disciplina: A – Atividades Físicas e B – Aptidão Física.

2. Características e estrutura da prova

A prova é composta por uma componente prática que se subdivide em dois grupos, sendo no grupo I avaliada a área das atividades físicas e no grupo II avaliada a área da aptidão física

2.1. Componente Prática

Quadro 2 – Caracterização e estrutura da Prova Prática

Áreas	Categorias	Matérias/Te- stes	Objeto de Avaliação (conteúdos e capacidades)	Tipologia	Valoriza- ção
ATIVIDAD ES FÍSICAS: Voleibol + 1 Ginástica o aluno seleciona uma matéria da Ginástica + Atletismo + 1 Dança: o aluno	Jogos Desportivos Coletivos	Voleibol	Realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares cumprindo o regulamento específico da modalidade.	Circuito de exercícios critério ou jogo reduzido.	70 Pontos Não atinge o Nível Introdução
	Ginástica	Ginástica no Solo	Realizar no solo (em colchões), em situação de exercício, uma sequência de habilidades gímnicas que combine com fluidez, e de acordo com as exigências técnicas.		Atinge o Nível Introdução (I)
	Atletismo	Corridas, Lançamentos e Saltos	Realizar, com correção técnica e cumprimento os regulamentos das respetivas disciplinas: ▪ Salto em altura	Exercício critério.	Atinge o Nível Elementar (E)

seleciona uma matéria das Danças			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida de velocidade ▪ Lançamento da bola 		Atinge o Nível Avançado (A)
	Dança	Aeróbica ou Step	Realiza e apresenta uma sequência coreográfica, de acordo com a música escolhida e respeitando o princípio da perna pronta, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.		
Outras	Orientação	Percurso na escola	Realiza um percurso de orientação simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo, orienta o mapa corretamente, segundo pontos de referência, identificando a sua localização no espaço e no mapa e identifica a melhor opção para cumprir o percurso o mais rapidamente possível		<u>Consultar o Quadro 3</u>
APTIDÃO FÍSICA O aluno seleciona um teste de cada categoria.	Aptidão Aeróbia	Vaivém ou corrida da milha	Demonstrar capacidades (encontrar-se dentro da Zona Saudável de Aptidão Física) em 3 testes da Bateria de Testes do Fit-escola (1 de Aptidão Aeróbia + 1 de Força e resistência muscular + 1 de flexibilidade), adequadas às normas de aptidão física representativas da saúde para a sua idade.	Exercício critério.	15 Pontos
	Força e Resistência Muscular	Abdominais ou extensão de braços ou Impulsão horizontal			10 Pontos
	Flexibilidade	Flexibilidade do ombro ou senta e alcança			5 Pontos

Quadro 3 – Prova Prática – Valorização das Atividades Físicas

SELEÇÃO DAS MATÉRIAS	Referência para o sucesso	Itens	Valorização
Nos Jogos Desportivos Coletivos o aluno é avaliado no Voleibol. Da categorias Ginástica, o aluno seleciona uma das matérias da Ginástica (no Solo ou de Aparelhos) e No Atletismo o aluno seleciona uma corrida, um lançamento e um salto).	No domínio das Atividades Físicas a prova prática tem como referência para o sucesso: 2 Níveis Introdução (I) + 1 Nível Elementar (E) Admitem-se outras combinações de níveis de especificação, para além das descritas, desde que equivalentes à respetiva valorização.	4E ou 1I + 2E + 1A	70 Pontos
		1I + 3E ou 2I + 1E + 1A	65 Pontos
		2I + 2E ou 3I + 1A	55 Pontos
		3I + 1E	45 Pontos
		2I + 1E ou 2E	35 Pontos
		3I ou 1I + 1E	25 Pontos
		1E ou 2I	15 Pontos
		1I	5 Pontos

3. Material

Material a utilizar:

- Equipamento desportivo adequado às matérias selecionadas pelo aluno e que lhe permita total liberdade de movimentos: fato de treino ou calções, meias e t-shirt.
- Calçado rigorosamente limpo: ténis e sapatilhas de ginástica.
- Boné, quando tal se justifique.

Material não autorizado:

- Relógios, pulseiras, brincos, fios, anéis, piercings, molas de cabelo.
- Outros objetos que possam pôr em perigo integridade física do aluno e do professor.

4. Duração

A prova tem a duração de 45 minutos, não havendo lugar a um período de tolerância.