

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 as Aprendizagens Essenciais definidas para o final do 3º Ciclo do Ensino Básico e permite avaliar as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos nos domínios das atividades físicas, da aptidão física e dos conhecimentos, passíveis de avaliação numa prova de natureza prática de duração limitada.

## 2. Características e estrutura da prova

**2.1.** A prova é prática e subdivide-se em dois grupos, sendo no grupo I avaliada a área das atividades físicas e no grupo II avaliada a área da aptidão física.

A classificação da prova corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, expressas em escala percentual de 0 a 100 pontos, sendo a classificação final da disciplina convertida de acordo com o anexo i do Despacho Normativo n.º 1-F/2016, de 5 de abril.

### 2.2. Componente Prática

Quadro 1 – Caracterização e estrutura da Prova Prática

Áreas	Categorias	Matérias / Testes	Objeto de Avaliação (conteúdos e capacidades)	Tipologia	Valorização
Atividades Físicas:	Jogos Desportivos Coletivos	Voleibol	Realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares cumprindo o	Circuito de exercícios critério ou jogo reduzido.	80 Pontos Não atinge o

Voleibol + 1 Ginástica o aluno seleciona uma matéria da Ginástica + Atletismo + 1 Dança: o aluno seleciona uma matéria das Danças			regulamento específico da modalidade.		Nível Introdução
	Ginástica	Ginástica no Solo	Realizar no solo (em colchões), uma sequência de habilidades gímnicas que combine com fluidez, e de acordo com as exigências técnicas, os elementos de cada nível.		Atinge o Nível Introdução (I)
	Atletismo	Corridas, Lançamentos e Saltos	Realizar, com correção técnica e cumprimento dos regulamentos das respectivas disciplinas: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salto em altura</li> <li>▪ Corrida de velocidade</li> <li>▪ Lançamento do vortex</li> </ul>	Exercício critério.	Atinge o Nível Elementar (E)
	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.		Atinge o Nível Avançado (A)
Outras	Orientação	Percurso na escola	Realiza um percurso de orientação simples, preenchendo corretamente o cartão de controle, 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.		<i>Consultar o Quadro 2</i>
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.	10 Pontos
	Força e Resistência Muscular	Abdominais ou extensão de braços ou Impulsão horizontal			7 Pontos
	Flexibilidade	Flexibilidade do ombro ou senta e alcança			3 Pontos

Quadro 2 – Prova Prática – Valorização das Atividades Físicas

SELEÇÃO DAS MATÉRIAS	Referência para o sucesso	Itens	Valorização
<p>Nos Jogos Desportivos Coletivos o aluno é avaliado no Voleibol;</p> <p>Na categoria Ginástica, o aluno é avaliado na matéria de Ginástica no Solo;</p> <p>No Atletismo o aluno realiza uma corrida, um lançamento e um salto;</p> <p>Na Dança o aluno seleciona uma matéria entre Aeróbica ou Step;</p> <p>Em “Outras” o aluno é avaliado na matéria de orientação.</p>	<p>No domínio das Atividades Físicas a prova prática tem como referência para o sucesso:</p>	4E ou 1I + 2E + 1A	80 Pontos
		1I + 3E ou 2I + 1E + 1A	75 Pontos
		2I + 2E ou 3I + 1A	65 Pontos
	<p>2 Níveis Introdução (I)</p> <p>+</p> <p>1 Nível Elementar (E)</p>	3I + 1E	55 Pontos
		2I + 1E ou 2E	45 Pontos
	<p>Admitem-se outras combinações de níveis de especificação, para além das descritas, desde que equivalentes à respetiva valorização.</p>	3I ou 1I + 1E	35 Pontos
		1E ou 2I	25 Pontos
		II	10 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.

O tempo dedicado à preparação do material, ou transições entre diferentes partes da prova não é contabilizado no tempo total disponível para a execução da prova