

### 1. Objeto de Avaliação

A prova avalia o conjunto de aprendizagens desenvolvidas no 3.º Ciclo do Ensino Básico, tendo como referência as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, na área das atividades físicas (prova prática)

| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jogos Desportivos Coletivos                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Matéria                                                                                                                                                                   | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Nos Jogos Desportivos coletivos o aluno deve conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Futebol                                                                                                                                                                   | <b>Em situação de jogo - Recebe a bola, Remata, Passa a um companheiro desmarcado; Conduz a bola. Enquadra-se</b> ofensivamente; simula e/ou finta. <b>Conforme a situação: Remata, Passa ou Conduz a bola.</b><br><b>Desmarca-se após o passe</b> , criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. <b>Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</b> Desmarca-se, utilizando fintas e mudanças de direção. <b>Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</b><br>Logo que perde a posse da bola (defesa), <b>marca o seu atacante.</b><br>Na defesa, <b>marca o adversário escolhido.</b><br>O aluno realiza com correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i> , as ações: a) <b>recepção de bola</b> , b) <b>remate</b> , c) <b>condução de bola</b> , d) <b>passe</b> , e) <b>desmarcação</b> e f) <b>marcação</b> , g) <b>desmarcação</b> e i) <b>marcação</b> .                 |
| Basquetebol                                                                                                                                                               | Enquadramento ofensivo, desmarcação, drible de progressão, lançamento na passada e parado, atitude defensiva HxH.<br>Atitude ofensiva básica, transição defesa-ataque; passe e corte, aclaramento em corte para o cesto, desmarcação; drible de progressão, lançamento na passada e parado, atitude defensiva HxH.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Voleibol                                                                                                                                                                  | Serviço por baixo ou por cima (tipo ténis), recepção em manchete ou com as duas mãos por cima; deslocamento e posicionamento (2º toque passador); finalização em passe colocado ou remate (em apoio).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Andebol                                                                                                                                                                   | Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo</i> , as ações:<br>a) <b>passe-recepção em corrida</b> , b) <b>recepção-remate em salto</b> , c) <b>drible-remate em salto</b> , d) <b>acompanhamento do jogador com e sem bola</b> e e) <b>intercepção</b> .<br>Após recuperação da bola pela sua equipa, <b>inicia de imediato o contra-ataque: Desmarca-se rapidamente, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</b><br>Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu <b>meio-campo (defesa individual)</b> , procurando <b>recuperar a posse da bola</b> : Faz <b>marcação individual</b> ao seu adversário, <b>na proximidade e à distância</b> , utilizando, consoante a situação, <b>deslocamentos defensivos</b> frontais, laterais e de recuo. Realiza <b>“marcação de vigilância”</b> e faz <b>“marcação de controlo”</b> ao jogador com bola. |

| Ginástica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Matéria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Ginástica de solo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas: <b>Cambalhota à frente terminando com os pés juntos, Cambalhota à frente, com as pernas estendidas, afastadas ou unidas</b> (no plano inclinado); <b>Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas e estendidas; Avião; Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.); Saltos, voltas e afundos, utilizados como elementos de ligação</b> , contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.<br>Em situação de exercício, passagem por pino e Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal). |
| Ginástica de aparelhos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Plinto        | Após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:<br><b>Salto de eixo (plinto transversal), Salto de eixo (no plinto longitudinal), Salto entre-mãos (plinto transversal).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Minitrampolim | Com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:<br><b>Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa de pernas afastadas.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ginástica Acrobática                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>A par</b> , executa uma sequência com elementos de ligação com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento: <b>prancha facial; o base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino; o base com um joelho no chão e outra perna fletida</b> (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), <b>suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés.</b>                                                                                                                                                                     |
| Atletismo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Corrida de barreiras</b> - Efetua uma corrida de barreiras. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas recepções ao solo e sem desaceleração nítida.                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Salto em altura</b> - Salta em altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Badminton                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Mantém a atitude básica defensiva, estando pronto a reagir rapidamente em qualquer direção e executa os seguintes batimentos <i>lob</i> ou <i>clear</i> , colocando o volante ao alcance do colega<br>Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante.                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dança                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Foxtrot social</b> - Realiza Quarto de volta à direita; Quarto de volta à esquerda; Passo de espera/Time step e Passo de canto/Rock turn.<br><b>Valsa Lenta</b> - Realiza Quarto de volta à direita; Quarto de volta à esquerda; Passo de espera e Passo de canto/Box turn.<br><b>Rumba Quadrada</b> - Realiza Passo Base,Passo Progressivo, Volta e Contra volta e Volta Circular.<br><b>Chá-chá-chá</b> - Realiza Time step; Passo básico; Volta por baixo do braço para a esquerda e Volta por baixo do braço para a direita. |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## 2. Características e estrutura da prova

### Prova prática

A prova avalia as capacidades de o examinando realizar as diversas aprendizagens acima descritas. Cabe ao aluno escolher 2 matérias dos desportos coletivos (Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol), 1 matéria da Ginástica (Ginástica de Solo, Acrobática e de Aparelhos). Terá de realizar as provas de Badminton, Atletismo e Dança.

| Matéria                                                | Estrutura da Prova Prática                                                                                                                                                               | Cotação (em pontos) |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Jogos desportivos coletivos (2 à escolha do examinado) | Situação de jogo.                                                                                                                                                                        | 30                  |
| Ginástica                                              | Apresentação dos elementos gímnicos/sequência de destrezas gímnicas (ginástica de solo) ou de figuras (ginástica acrobática).<br>Execução dos diversos saltos no minitrampolim e plinto. | 20                  |
| Atletismo                                              | Execução dos saltos, lançamentos e corridas apenas uma vez.                                                                                                                              | 20                  |
| Badminton                                              | Situação de jogo.                                                                                                                                                                        | 15                  |
| Dança                                                  | Apresentação de uma dança escolhida entre as quatro propostas (Foxtrot Social, Valsa Lenta, Rumba Quadrada e Chá-chá-chá).                                                               | 15                  |

Tabela 1 Valorização relativamente às matérias da prova prática

### 3. Critérios gerais de classificação

#### Prova Prática

A apreciação global das aprendizagens é realizada considerando os objetivos referidos na área das atividades físicas.

A classificação a atribuir a cada matéria realizada é:

| Área                        | Matéria              | Cotação total |
|-----------------------------|----------------------|---------------|
| Jogos Desportivos Coletivos | À escolha do aluno   | 30            |
|                             | À escolha do aluno   |               |
| Ginástica                   | À escolha do aluno   | 20            |
| Atletismo                   | Salto em altura      | 20            |
|                             | Corrida de barreiras |               |
| Badminton                   |                      | 15            |
| Dança                       |                      | 15            |
| Total                       |                      | 100           |

Tabela 2 Cotação das matérias da prova prática

| Critérios de classificação | Cotação                 |
|----------------------------|-------------------------|
| Não executa                | 0 pontos                |
| Executa com imperfeições   | Metade da cotação total |
| Executa corretamente       | Cotação total           |

### 4. Material

Para a prova prática, o aluno deverá vir equipado com o equipamento da escola/desportivo e trazer ténis e sapatilhas.

### 5. Duração

A duração total da prova prática é de 45 minutos.

A duração da prova prática não inclui o tempo de preparação dos alunos para a prova (ex: aquecimento), nem o tempo necessário à organização dos alunos e da atividade.