

1. Objeto de Avaliação

A prova avalia o conjunto de aprendizagens desenvolvidas no 3.º Ciclo do Ensino Básico, tendo como referência o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), tanto na área das atividades físicas (prova prática) como na área dos conhecimentos (prova escrita).

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	Em situação de jogo - Recebe a bola, Remata, Passa a um companheiro desmarcado; Conduz a bola. Enquadra-se ofensivamente; simula e/ou finta. Conforme a situação: Remata, Passa ou Conduz a bola. Desmarca-se após o passe , criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. Desmarca-se, utilizando fintas e mudanças de direção. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante. Na defesa, marca o adversário escolhido. O aluno realiza com correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i> , as ações: a) recepção de bola , b) remate , c) condução de bola , d) passe , e) desmarcação e f) marcação , g) desmarcação e i) marcação .
Basquetebol	Enquadramento ofensivo, desmarcação, drible de progressão, lançamento na passada e parado, atitude defensiva HxH. 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: a) passe-recepção em corrida , b) recepção-remate em salto , c) drible-remate em salto , d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) intercepção . Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: Desmarca-se rapidamente, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual) , procurando recuperar a posse da bola : Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância , utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. Realiza “marcação de vigilância” e faz “marcação de controlo” 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: Cambalhota à frente terminando com os pés juntos, Cambalhota à frente, com as pernas estendidas, afastadas ou unidas (no plano inclinado); 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 , contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência. 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: Salto de eixo (plinto transversal), Salto de eixo (no plinto longitudinal), Salto entre-mãos (plinto transversal).
	Minitrampolim	Com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa de pernas afastadas.
Ginástica Acrobática		A par , executa uma sequência com elementos de ligação com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento: 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 (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés.
Atletismo		
Objetivos		
Corrida de velocidade - Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m). Corrida de estafetas - Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração. Corrida de barreiras - 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. Salto em altura - 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 Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante.		
Dança		
Objetivos		
Foxtrot social - Realiza Quarto de volta à direita; Quarto de volta à esquerda; Passo de espera/Time step e Passo de canto/Rock turn. Valsa Lenta - Realiza Quarto de volta à direita; Quarto de volta à esquerda; Passo de espera e Passo de canto/Box turn. Rumba Quadrada - Realiza Passo Base,Passo Progressivo, Volta e Contra volta e Volta Circular. Chá-chá-chá - Realiza Time step; Passo básico; Volta por baixo do braço para a esquerda e Volta por baixo do braço para a direita.		

ÁREA DOS CONHECIMENTOS		
Conteúdos		Objetivos Específicos
Atividades físicas	-Ginástica: solo, aparelhos, acrobática -Badminton - Dança -Atletismo: saltos, corridas e lançamentos	O(A) aluno(a) demonstra conhecer as componentes técnicas da correta execução das diversas modalidades.
	Voleibol, Futebol, Basquetebol, Andebol	O(A) aluno(a) demonstra conhecer as componentes técnicas, táticas e as respetivas regras das diferentes modalidades.
Benefícios da Atividade Física		O(A) aluno(a) demonstra conhecer os benefícios da atividade física associados a um estilo de vida saudável, tais como: - Desenvolvimento das capacidades motoras; - A alimentação; - O repouso; - A higiene; - Qualidade do meio ambiente.

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). 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

Prova escrita

A prova apresenta VII grupos.

No Grupo I, II, III e IV avalia-se o conhecimento das regras dos jogos desportivos coletivos e individuais e os conhecimentos sobre os fundamentos técnicos e táticos. Avalia-se a capacidade de aplicar fundamentos técnicos da corrida, dos saltos, dos lançamentos e dos fundamentos gímnicos, bem como os fundamentos da patinagem.

No grupo V, VI e VII avaliam-se os conhecimentos relativamente aos benefícios da atividade física.

A prova é cotada em 100 pontos.

Áreas	Matérias	Conteúdos	Cotação (em pontos)
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	O(A) aluno(a) demonstra conhecimentos relativamente às regras do jogo e os seus fundamentos técnicos e táticos.	67
	Voleibol		
	Basquetebol		
	Andebol		
Ginástica	de solo	O(A) aluno(a) aplica os conhecimentos relativamente aos fundamentos gímnicos.	
	De aparelhos		
	Acrobática		
Atletismo		O(A) aluno(a) aplica os conhecimentos relativamente aos fundamentos técnicos da corrida, dos saltos e dos lançamentos.	
Badminton		O(A) aluno(a) demonstra conhecimentos relativamente às regras do jogo e os seus fundamentos técnicos e táticos.	
Dança		O(A) aluno(a) demonstra conhecimentos relativamente às danças sociais.	
Benefícios da Atividade Física		O(A) aluno(a) demonstra conhecer os benefícios da atividade física associados a um estilo de vida saudável, tais como: - Desenvolvimento das capacidades motoras; - A alimentação; - O repouso; - A higiene; - Qualidade do meio ambiente.	33

Tabela 2 - Valorização relativamente às matérias da prova escrita

Tipologia dos itens	Número de itens	Cotação (em pontos)
Itens de seleção		50 a 60
Tipologia Verdadeiro /Falso	30 a 40	
Escolha múltipla		
Completamento de frases		
Itens de construção		40 a 50
Resposta curta	7 a 10	
Resposta extensa		

Tabela 3 - Tipologia, número de itens e cotação da prova escrita

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(a) aluno(a)	30
	À escolha do(a) aluno(a)	
Ginástica	À escolha do(a) aluno(a)	20
Atletismo	Salto em altura	20
	Corrida de velocidade	
	Corrida de estafetas	
	Corrida de barreiras	
Badminton		15
Dança		15
Total		100

Tabela 4 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

Prova escrita

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

As respostas ilegíveis ou que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos. No entanto, em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada, se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Se o aluno responder a um mesmo item mais do que uma vez, não eliminando inequivocamente a(s) resposta(s) que não deseja que seja(m) classificada(s), deve ser considerada apenas a resposta que surgir em primeiro lugar.

CLASSIFICAÇÃO FINAL

A classificação final corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações da prova prática e da prova escrita.

4. Material

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

Para a prova escrita, o aluno deverá trazer caneta ou esferográfica azul ou preta. As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino.

Não é permitido o uso de corretor.

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.

A duração da prova escrita é de 45 minutos.