

1. Objeto de Avaliação

A prova avalia o conjunto de aprendizagens desenvolvidas no Ensino Secundário, tendo como referência o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), na área das atividades físicas (prova prática).

| ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA | |
|---|--|
| TESTES DO FITESCOLA | |
| Matéria | Objetivos |
| Na Aptidão Física, o aluno deve evidenciar níveis de aptidão física que estejam dentro da Zona Saudável da Aptidão Física para a sua idade (de acordo com o a Bateria de testes FitEscola); | |
| Força Inferior | Impulsão Horizontal ou Impulsão Vertical |
| Força Média | Abdominais |
| Flexibilidade | Senta e Alcança, Flexibilidade de Ombros |

| 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: Logo que recupera a posse de bola, enquadra-se ofensivamente e realiza a acção mais adequada: Penetra para finalizar ou fixar, remata, passa, após passe desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal, executa a “tabelinha”. Desmarca-se para oferecer linhas de passe Logo que a sua equipa perde a posse de bola: Pressiona o jogador com bola Cria superioridade numérica defensiva Fecha as linhas de passe Realiza dobras Faz compensação |

| | |
|---------------------------|---|
| <p>Basquetebol</p> | <p>Em situação de jogo 5 x 5:</p> <p>Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, no meio campo defensivo opta pela forma mais rápida de progressão ocupação racional do espaço de jogo 3x2 e 2x1</p> <p>em posse de bola ataque em 5 abertos</p> <p>Sem bola no ataque desmarca-se nos espaços aclarados, em corte para o cesto ou bola e aclarando no seu meio campo defensivo entreaajuda dificulta o drible, passe e lançamento do jogador com bola dificulta a abertura de linhas de passe ao jogador sem bola</p> |
| <p>Voleibol</p> | <p>Em situação de jogo 6x6 formal:</p> <p>Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), Recebe o serviço em manchete para o passador</p> <p>Como passador, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro à sua escolha Remata, faz amorti ou passe colocado, Proteção do ataque. Bloco individual e a dois Desloca-se em atitude defensiva (jogador da posição 6), protegendo a acção dos companheiros.</p> <p>Em situação de jogo formal 6 x 6, colabora com os companheiros na organização coletiva da sua equipa para a receção do serviço, em W, (4:0:2), para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e para proteção ao ataque da sua equipa em duas linhas (6 avançado),</p> |
| <p>Andebol</p> | <p>Em situação de jogo 7x7:</p> <p>Continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola :</p> <p>Desmarca-se, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”). Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal): ..“fixando” a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical) para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado.</p> <p>Logo que a sua equipa perde a posse da bola, Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”). Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.</p> |

| 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 ; Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas e estendidas; Pino de braços cambalhota, Roda/Rodada Avião; Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.); Posições de força, Saltos, voltas e afundos, utilizados como elementos de ligação , contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência. | |
| 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 entre-mãos (plinto transversal/longitudinal). Roda (plinto transversal) |
| | Minitrampolim | Com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: Salto engrupado; Carpa de pernas afastadas. |
| Atletismo | | |
| Objetivos | | |
| <p>Corrida de velocidade - Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m),</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Salto em altura - Salta em altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i>.</p> | | |
| Dança | | |
| Objetivos | | |
| <p>Foxtrot Social - Realiza Quarto de volta à direita; Quarto de volta à esquerda; Passo de espera e Passo de canto/Rock Turn.</p> <p>Chá-Chá-Chá- Realiza Time step; Passo básico; New Yorker e Volta à Esquerda.</p> | | |

2. Características e estrutura da prova

A prova avalia as capacidades de o examinando realizar as diversas aprendizagens acima descritas nas matérias de Futebol, Basquetebol, Andebol, Voleibol, Ginástica (Ginástica de Solo e Aparelhos) Atletismo e Dança.

| Matéria | Estrutura da Prova Prática | Cotação (em pontos) |
|-----------------------------|--|---------------------|
| Condição Física | Realização de testes do FitEscola | 30 |
| Jogos desportivos coletivos | Situação de jogo. | 35+35 |
| Ginástica | Apresentação dos elementos gímnicos/sequência de destrezas gímnicas (ginástica de solo). Execução dos diversos saltos no minitrampolim e plinto. | 30 |
| Atletismo | Execução dos saltos e corridas . | 40 |
| Dança | Apresentação de duas danças: Chá-Chá-Chá e Foxtrot Social | 30 |

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 e da aptidão física.

A classificação a atribuir a cada matéria realizada é:

| Área | Matéria | Cotação total |
|-----------------------------|---------------------|---------------|
| Aptidão Física | Testes do FitEscola | 30 |
| Jogos Desportivos Coletivos | 1 Desporto coletivo | 35 |
| | 1 Desporto coletivo | 35 |
| Ginástica | Solo | 20 |
| | aparelhos | 10 |
| Atletismo | Saltos | 20 |
| | Corridas | 20 |
| Dança | | 30 |
| Total | | 200 |

Tabela 2 Cotação das matérias da prova prática

4. Material

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

5. Duração

A duração total da prova prática é de 90 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.