

## 1. Introdução

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e do Programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

1. Introdução
2. Objeto de avaliação;
3. Características e estrutura;
4. Critérios de classificação;
5. Material
6. Duração

Realizam a prova os alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho. Deve ainda ser tida em consideração a Portaria n.º 243/2012, de 10 de agosto.

Importa ainda referir que, nas provas desta disciplina, o grau de exigência decorrente do enunciado dos itens e o grau de aprofundamento evidenciado nos critérios de classificação estão balizados pelo Programa, em adequação ao nível de ensino a que o exame diz respeito.

## 2. Objeto de avaliação

Objetivos específicos/capacidades.

Prova escrita:

- Conhece o Fitnessgram como instrumento de avaliação e educação da aptidão física nas suas vertentes de aptidão aeróbica, aptidão muscular e composição corporal.
- Conhece e aplica os conceitos relativos às capacidades motoras.
- Conhece as técnicas de nado de crol e costas e as respectivas técnicas de partida e viragem.
- Analisa, interpreta e identifica as exigências técnicas e regulamentares na partida da corrida de velocidade, no salto em altura e no salto em comprimento.
- Identifica equipamentos desportivos.
- Identifica e interpreta exercícios gímnicos relativos à ginástica de solo e ao mini-trampolim.
- Aplica conhecimentos relativos às exigências técnicas dos exercícios gímnicos executados no solo.
- Identifica, no Voleibol, no Basquetebol e no Andebol, as ações técnicas-táticas nas diferentes funções no jogo e conhece o regulamento de jogo.

Prova prática:

- Realiza uma sequência de elementos gímnicos no solo, composta por cinco elementos gímnicos (dos seis abaixo indicados) e integra dois elementos de ligação, aplicando os critérios de correção, expressão e combinação.
- Realiza os saltos no Mini-trampolim, aplicando os critérios de correção, expressão e combinação.
- Realiza, nas dimensões do campo de voleibol e com rede, as ações técnicas indicadas, com oportunidade e correção.
- Realiza no campo de Basquetebol, e em situação de exercício critério, as ações técnicas indicadas, com oportunidade e correção.

**Quadro 1 – Temas organizadores**

<b>Temas/subtemas</b>	<b>Conteúdos</b>
<b>PROVA ESCRITA</b>	
<b>Aptidão Física</b>	<b>Fitnessgram</b> <b>Capacidades Motoras</b>
<b>Natação</b>	<b>Técnica de crol</b> <b>Técnica de Costas</b> <b>Partidas</b> <b>Viragens</b>
<b>Atletismo</b>	<b>Corrida de velocidade</b> <b>Salto em altura</b> <b>Salto em comprimento</b>
<b>Ginástica</b>	<b>Solo</b> <b>Aparelhos (mini-trampolim)</b>
<b>Voleibol</b> <b>Basquetebol</b> <b>Andebol</b>	<b>Ações técnico-táticas</b> <b>Regulamentos de jogo</b>
<b>PROVA PRÁTICA</b>	
<b>Ginástica de solo</b>	<b>Pino de Braços (com ajuda)</b> <b>Rolamento à frente engrupado</b> <b>Avião</b> <b>Ponte</b> <b>Roda</b> <b>Rolamento Atrás de Pernas Afastadas</b> <b>Afundo</b> <b>Meia Pirueta</b>

<b>Mini-Trampolim</b>	<b>Salto engrupado</b> <b>Carpa de pernas afastadas</b> <b>Meia pirueta</b>
<b>Voleibol</b>	<b>Passe por Cima</b> <b>Manchete</b> <b>Serviço</b>
<b>Basquetebol</b>	<b>Drible de Progressão com Mudança de Mão</b> <b>Passe de peito</b> <b>Paragem a Dois Tempos</b> <b>Lançamento na passada após drible</b>

### 3. Características e Estrutura

Prova escrita e prática.

**Quadro 2 – Tipologia, número de itens e cotação**

Tipologia de itens		Número de itens	Cotação por item (em pontos)	Cotação por classe de itens (em pontos)
<b>PROVA ESCRITA</b>				
<b>ITENS DE SELEÇÃO</b>	Escolha múltipla	6	0-1	6
	Associação/Correspondência	1	0-1	1
	Verdadeiro e falso	13	0-1	13
<b>ITENS DE CONSTRUÇÃO</b>	Resposta curta	15	0-1	15
	Resposta restrita	4	0-1	4
	Resolução de Problemas/Cálculo	1	0-1	1

PROVA PRÁTICA				
ITENS PRÁTICOS	. Exercícios critério	5	0-4	20
		2	0-6	12
		7	0-4	28

Nota: algumas tarefas de resposta curta podem apresentar-se sob a forma de completamento ou perguntas de verdadeiro e falso.

#### 4. Critérios de Classificação

Prova escrita:

- Expressão com clareza e correção no que se relaciona com a utilização da Língua Portuguesa.
- Utilização adequada e rigorosa da linguagem específica da disciplina e dos seus conceitos.
- Apresentação das respostas numa caligrafia legível.
- Adequação da resposta e/ou o seu conteúdo às questões específicas.
- Demonstração de coerência nos argumentos utilizados.
- Identificação clara de todas as respostas.

Prova prática:

- Aplicação dos conhecimentos de forma sequencial e com fluidez.
- Utilização das ações técnicas correspondentes ao solicitado.
- Aplicação de capacidades motoras.
- Valorização dos aspetos relacionados com a coordenação e equilíbrio.

## **5. Material**

Para a prova escrita o aluno deve fazer-se acompanhar de esferográfica azul ou preta e para a prova prática o aluno deve fazer-se acompanhar pelo respetivo equipamento desportivo que inclua as sapatilhas para a ginástica de solo e os ténis, completamente limpos, que permitam a entrada no Pavilhão Gimnodesportivo.

## **6. Duração**

A prova tem a duração de 45 minutos + 45 minutos correspondentes, respetivamente, à prova escrita e à prova prática.