



INFORMAÇÃO – PROVA ÚNICA

Introdução

O presente documento divulga informação relativa à Prova Única do 3.º ciclo do ensino básico da disciplina de Educação Física, nomeadamente:

- Caracterização da prova;
- Tipologia e cotações;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração;
- Tabela de conteúdos;
- Tabela dos critérios de execução.

1. Caracterização da prova

A avaliação prática é constituída por exercícios critério (específicos), de um ou vários temas/modalidades.

2. Tipologia e cotação

A Prova Única é cotada para 100 pontos.

A tipologia de itens e a cotação por item apresentam-se no Quadro 1.

Quadro 1 - Tipologia e cotação

Itens		Cotação por item (em pontos)
Itens de Execução	Exercícios Critério	100 pontos
Basquetebol	Drible Lançamento na passada.	40 pontos
Ginástica - Solo	Rolamento à frente engrupado	30 pontos
Ginástica de Aparelhos Trave	Marcha em equilíbrio sobre o banco sueco invertido, executando uma posição de equilíbrio.	30 pontos

3. Critérios gerais de classificação

A classificação a atribuir a cada exercício resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

4. Material

O aluno deverá munir-se de equipamento desportivo adequado e limpo. Entenda-se por equipamento desportivo adequado: t-shirt, calção desportivo e/ou fato de treino. Não são permitidos top's e apenas são permitidas "leggings" opacas.

Cada aluno tem de utilizar um par de sapatilhas.

O aluno não poderá utilizar no decurso da avaliação; pastilhas elásticas e objetos de valor – bijuteria, relógios e adereços (Ex: piercings) que coloquem em risco a sua integridade física e a dos seus colegas.

Não é permitida a utilização de pitons de alumínio.

É obrigatório o uso do cabelo preso, bem como de cordões/atacadores completamente apertados no decurso da prova.

A utilização de boné apenas será permitida no espaço exterior e mediante autorização do avaliador.

5. Duração

A avaliação prática tem a duração de 50 minutos.

O aluno tem que estar equipado antes de começar a prova (50 minutos).

6. Tabela de Conteúdos

Quadro 2 - Conteúdos

Tema/Domínio	Conteúdos	Cotação
Jogos Desportivos Coletivos Basquetebol	Drible contornando os sinalizadores, utilizando as duas mãos finalizando com lançamento na passada.	40 pontos
Jogos Desportivos Individuais Ginástica - Solo	Rolamento à frente engrupado	30 pontos
Jogos Desportivos Individuais Ginástica de Aparelhos Trave	Marcha em equilíbrio sobre o banco sueco invertido, executando uma posição de equilíbrio.	30 pontos

7. Tabela dos Critérios de Execução

Quadro 3 – Critérios de Execução

Conteúdos	Critérios de execução	Cotação
Basquetebol: Drible contornando os sinalizadores, utilizando a mudança de mão, finalizando com lançamento na passada.	Executa mudança de mão ao contornar os sinalizadores e efetua os dois apoios na fase de lançamento passada.	40 pontos
	Não define claramente os momentos de mudança de mão, assim, como os apoios no lançamento da passada.	20 pontos
	Não executa nem os momentos de mudança de mão, nem os apoios no lançamento da passada.	0 pontos
Ginástica: Rolamento à frente engrupado	O aluno executa o rolamento corretamente iniciando de pé e finalizando de pé.	30 pontos
	O aluno executa ao rolamento com dificuldade e/ou com erros.	15 pontos
	Não executa.	0 pontos
Ginástica de aparelhos: Marcha em equilíbrio sobre o banco sueco invertido, executando uma posição de equilíbrio.	O aluno executa o percurso sem hesitações e executando a posição de equilíbrio a meio do percurso sem queda.	30 pontos
	O aluno executa o percurso com hesitações e sem queda	15 pontos
	O aluno executa o percurso com hesitações e com queda.	0 pontos