



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 Prova Única tem por referência o *O FITescola*[®], que é um programa que tem como objetivo avaliar a aptidão física e atividade física dos alunos, ao mesmo tempo fornecer conselhos úteis de como manter a boa forma física, ou, se for o caso, poder melhorar e, conseqüentemente alcançar saúde, qualidade de vida e rendimento escolar.

2. Tipologia e cotações

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
Corrida da Milha	O teste da Milha consiste na realização de 1 milha (1609 m) no menor tempo possível	40 pontos
Senta e alcança	O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.	30 pontos
Impulsão horizontal	O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.	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
Aptidão física	Corrida da Milha	40 pontos
Aptidão física	Senta e alcança	30 pontos
Aptidão física	Impulsão Horizontal	30 pontos

7. Tabela dos Critérios de Execução

Quadro 3 – Critérios de Execução

Conteúdos	Critérios de execução		Cotação
	Raparigas	Rapazes	
Corrida da Milha	<9:00	<7:30	40 pontos
	9:00/11:30	7:30/10:30	20 pontos
	>11:30	> 10:30	0 pontos
Senta e alcança	>30	>25	30 pontos
	25,5/30	20/25	15 pontos
	<25,5	<20	0 pontos
Impulsão Horizontal	1,30m	1,50	30 pontos
	1,18/1.29m	1,35/1.49	15 pontos
	<1,18m	<1,35	0 pontos

Exercício para a avaliação da aptidão aeróbia

1 – Ponto de partida e o ponto de chegada sinalizados com objetos que sejam bem visíveis (cones).

2 - Turma em dois e emparelhados de forma a facilitar a avaliação.

Enquanto um grupo realiza o teste, o outro ficará responsável por contar o número de voltas.

3 - Os procedimentos do teste:

A) Indique claramente o número de voltas necessárias para completar o percurso definido equivalente aos 1609 m. O aluno deve iniciar o teste atrás da linha de partida e alinhado com os restantes colegas.

B) Ao sinal de partida, inicia-se a contagem do tempo com o cronómetro e o aluno inicia o teste. Compete ao aluno escolher o ritmo de corrida que mais se adequa às suas capacidades, tendo em atenção, que tem de manter esse ritmo relativamente estável ao longo do percurso. Se o aluno não for capaz de manter o ritmo de corrida, pode optar por andar.

C) O professor regista a duração da prova deve parar a cronometragem assim que o aluno passar a linha da meta e fazer o registo do tempo em min e s (por exemplo, 8 min e 20 s) que o aluno demorou a concluir os 1609 m.

D) Após terminar o teste cada aluno deverá realizar um retorno à calma, dando mais uma volta na área previamente selecionada pelo professor.

E) O aluno que registou o tempo e a contagem das voltas deverá informar o colega do tempo total da prova, trocar de posição com o colega, e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

Exercício de Senta e Alcança

A) O aluno deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma das pernas fletida com a planta do pé bem assente no chão, e a outra em extensão completa, encostando o pé à caixa..

B) Depois de posicionado, o aluno deve fletir o tronco à frente e tentar chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços mantendo uma flexão de aproximadamente 90°. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos esticados, mantendo sempre a posição inicial das pernas. As mãos devem deslizar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra.

C) O aluno deve tentar atingir a distância máxima, sendo que para efeitos de registo conta o valor alcançado pelo dedo médio. O aluno deverá manter esta posição pelo menos durante 1s.

D) O aluno deverá repetir as instruções acima mas alternar a perna. Se a primeira repetição foi executada com a perna direita em extensão, na segunda repetição esta mesma perna deve ser fletida e a esquerda deve estar agora em extensão.

Exercício de Impulsão Horizontal.

1 - Desenhe uma linha horizontal no ponto de partida e linhas de referência a cada 10 cm (1 m após a linha inicial).

2 - Coloque a fita métrica perpendicularmente às linhas horizontais para facilitar a medição da distância alcançada.

3 - Após a fase de preparação da zona do salto explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.

B) O aluno deve flectir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.

C) O professor/avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.