

<b>INFORMAÇÃO:</b>	Prova de Equivalência à Frequência		
<b>DISCIPLINA:</b>	Educação Física		
<b>CÓDIGO DE PROVA:</b>	26		
<b>TIPO DE PROVA:</b>	Prática		
<b>NÍVEL DE ENSINO/ANO:</b>	3.º CICLO		
<b>DURAÇÃO:</b>	45 minutos	<b>TOLERÂNCIA:</b>	s/ tolerância

**ÍNDICE:**

1. **Objeto de avaliação**
2. **Características e estrutura**
3. **Critérios gerais de classificação**
4. **Material autorizado**
5. **Duração**

Disciplina: Educação Física	Modalidade da Prova: Prática	Duração: 45 minutos
-----------------------------	------------------------------	---------------------

Objeto de Avaliação	Características e Estrutura	Crítérios Gerais de Classificação												
<p>A prova pretende avaliar a execução dos diferentes gestos técnicos ao nível da destreza e habilidade e na adequação das ações técnicas às situações propostas.</p> <p><b>Atletismo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Velocidade: 40 metros planos;</li> <li>- Salto em Comprimento - técnica de voo na passada.</li> </ul> <p><b>Aptidão física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vai e vem</li> </ul> <p><b>Ginástica</b></p> <p><b>Ginástica de Solo</b></p> <p>Realiza com correção uma sequência com os seguintes elementos gímnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamentos à frente e à retaguarda na posição engrupada;</li> <li>- Rolamentos à frente e à retaguarda com saída de pernas afastadas;</li> <li>- Apoio facial invertido seguido de rolamento à frente;</li> <li>- Avião;</li> <li>- Ponte ou espargata;</li> </ul> <p>Elementos de ligação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 volta (1/2 volta); 1 pirueta (1/2 pirueta).</li> </ul> <p><b>Ginástica de Aparelhos</b></p> <p>Minitrampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em extensão;</li> <li>- Salto engrupado;</li> <li>- Carpa de pernas afastadas;</li> <li>- Carpa de pernas unidas.</li> </ul>	<p>Na componente prática, a estrutura define exercícios de 4 modalidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atletismo (o aluno pode optar por velocidade ou salto em comprimento).</li> <li>✓ Aptidão Física</li> <li>✓ Ginástica.</li> <li>✓ Basquetebol/Voleibol (o aluno pode optar por uma das duas).</li> </ul> <p>A componente prática é composta por:</p> <table border="1"> <tr> <td>Aquecimento geral</td> <td>Livre</td> </tr> <tr> <td>Aptidão Física (12,5%)</td> <td>Vai e vem</td> </tr> <tr> <td>Atletismo (12,5%)</td> <td>Corrida de velocidade; Salto em comprimento.</td> </tr> <tr> <td>Ginástica (25%)</td> <td>Uma sequência composta por elementos gímnicos e de elementos de ligação; Dois saltos no minitrampolim;</td> </tr> <tr> <td>Basquetebol/ Voleibol (25%)</td> <td>Exercícios critérios; Gestos técnicos.</td> </tr> <tr> <td>Badminton (25%)</td> <td>Serviço direcionado para a zona de serviço Manter o volante o máximo de tempo possível a jogar 1x1</td> </tr> </table>	Aquecimento geral	Livre	Aptidão Física (12,5%)	Vai e vem	Atletismo (12,5%)	Corrida de velocidade; Salto em comprimento.	Ginástica (25%)	Uma sequência composta por elementos gímnicos e de elementos de ligação; Dois saltos no minitrampolim;	Basquetebol/ Voleibol (25%)	Exercícios critérios; Gestos técnicos.	Badminton (25%)	Serviço direcionado para a zona de serviço Manter o volante o máximo de tempo possível a jogar 1x1	<p>Aplicação de conhecimentos.</p> <p>Relevância dos elementos selecionados.</p> <p>Utilização com rigor do vocabulário específico da disciplina.</p> <p>Rigor na execução dos elementos gímnicos e gestos técnicos.</p> <p>Performance nas modalidades individuais e coletivas.</p> <p>Aplicação dos Regulamentos Técnicos.</p>
Aquecimento geral	Livre													
Aptidão Física (12,5%)	Vai e vem													
Atletismo (12,5%)	Corrida de velocidade; Salto em comprimento.													
Ginástica (25%)	Uma sequência composta por elementos gímnicos e de elementos de ligação; Dois saltos no minitrampolim;													
Basquetebol/ Voleibol (25%)	Exercícios critérios; Gestos técnicos.													
Badminton (25%)	Serviço direcionado para a zona de serviço Manter o volante o máximo de tempo possível a jogar 1x1													

<p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- serviço</li> <li>- batimentos</li> </ul> <p><b><u>Modalidades coletivas:</u></b></p> <p><b>Basquetebol</b></p> <p>Ações técnicas de base:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe / Recepção;</li> <li>- Drible;</li> <li>- Lançamento na passada ou 1/2 distância;</li> </ul> <p>Ações técnico-táticas elementares de jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque/Defesa.</li> <li>- Jogo reduzido</li> </ul> <p><b>Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serviço por baixo ou por cima tipo ténis;</li> <li>- Passe de frente;</li> <li>- Manchete;</li> <li>- Remate em Apoio ou Suspensão;</li> <li>- Jogo reduzido.</li> </ul>		
---	--	--

**Material Necessário:** Os alunos têm que utilizar o equipamento adequado à prática desportiva (inclusive sabrinas para ginástica).