



## Disciplina de Educação Física

Informação prova de equivalência à frequência – 3º ciclo do ensino básico

Prova Prática

Ano Letivo de 2020/2021

Duração: 45 minutos

Objeto de avaliação		Conteúdos	Estrutura	Crítérios de classificação	Material	Cotação (%)
<b>Nota:</b>  As matérias de <b>Andebol</b> e <b>Voleibol</b> são de opção.  O aluno deve optar apenas por uma delas.	<b>ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</b> <b>DESPORTOS COLETIVOS</b> <b>- Andebol</b> 1.1. Cooperar com os companheiros, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 1.2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo; 1.3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnicas e táticas e as regras do jogo.	a) Regulamento da modalidade; b) Recepção alta, média e baixa; c) Remate em apoio e suspensão; d) Drible; e) Passe de ombro; Passe picado; f) Finta; g) Desmarcação; marcação; h) Defesa zona; i) Ataque organizado; j) Interceção.	a) Exercícios Critério  b) Situação de Jogo (4x4)	a) Por pontuação, na realização dos exercícios critério  b) Por observação direta, analisando o grau de eficiência na realização dos gestos motores solicitados.	Equipamento adequado para a prática desportiva	40
	<b>- Voleibol</b> - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários; - Adequa a sua atuação ao objectivo do jogo, regras, função e modo de execução das principais ações técnicas e táticas.	a) Regulamento da modalidade; b) Posições base defensiva e ofensiva c) Serviço por baixo; d) Serviço por cima; e) Passe alto de frente e de costas; f) Manchete (defesa alta e baixa); g) Remate; h) Bloco; i) Deslocamentos	a) Exercícios Critério  b) Situação de Jogo (2x2) em campo reduzido			
<b>ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</b> <b>DESPORTOS INDIVIDUAIS</b> <b>- Ginástica artística</b> <u>SOLO</u> Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, fluidez e destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas. <u>APARELHOS</u> Realiza no <i>minitrampolim</i> , após chamada, saltos com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda.  <b>- Atletismo</b> Realiza corrida de velocidade e salto em altura, cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares.		<b>Solo:</b> a) Rolamento à frente e à retaguarda; b) Roda/rodada; c) Apoio facial invertido; d) Ponte; e) Vela; f) Avião; <b>SALTOS:</b> a) Extensão b) Meia pirueta <b>Atletismo:</b> a) Corrida de velocidade (40 m) b) Salto em altura	a) Exercícios Critério			30
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>  Realiza um teste de resistência, e flexibilidade.		a) Vai e vem b) Senta e alcança	a) Exercícios individuais (em concurso)	c) resultados obtidos devem situar-se na zona saudável de aptidão Física.		30