

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA  
**(Educação Física)**

**maio de 2021**

Código da Prova 26 (P /2021

Ano de Escolaridade: 9.º

**1. OBJETO DE AVALIAÇÃO**

**Jogos Desportivos Coletivos** (elementos técnicos fundamentais):

- Andebol
- Futebol
- Voleibol
- Basquetebol

**Ginástica Artística**

- Solo
- Aparelhos

**Atletismo**

- Resistência
- Velocidade
- Saltos
- Lançamentos

**2. CARATERÍSTICAS E ESTRUTURA**

Identificar e realizar adequadamente os elementos técnicos fundamentais de Andebol, Futebol, Voleibol e Basquetebol. Saber e respeitar as regras e os regulamentos técnicos de cada modalidade. Compreender a estruturação dos Jogos Desportivos Coletivos.	Executar três elementos técnicos fundamentais de uma das modalidades.
Identificar e realizar, com rigor técnico, os seguintes elementos gímnicos: - 1 posição invertida; - 3 rolamentos; - 1 posição de equilíbrio;	Executar uma sequência de seis elementos gímnicos ou dois saltos no bock.

<p>- 1 posição de flexibilidade.</p> <p>Realizar dois saltos no bock a 1.10 m: Feminino – bock colocado transversalmente. Masculino – bock colocado longitudinalmente.</p> <p>Identificar e realizar as diferentes provas. Conhecer e aplicar os regulamentos específicos de cada prova. Realizar uma prova de corrida de resistência (Milha) ou velocidade (40m);</p> <p>Realizar uma prova de salto em comprimento;</p> <p>Realizar uma prova de lançamento do peso;</p>	<p>Realizar uma das disciplinas técnicas do atletismo (corrida).</p> <p>Realizar uma das disciplinas técnicas do atletismo (salto).</p> <p>Realizar uma das disciplinas técnicas do atletismo (lançam. peso).</p>
--	---

### 3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Os exercícios solicitados serão classificados atendendo a grelhas de correção e/ou tabelas de classificação.

Os exercícios pedidos deverão ser executados tendo em consideração o rigor técnico de cada modalidade, o regulamento da mesma, respeitando a segurança, os diferentes ritmos de execução e o número de repetições solicitado.

### 4. MATERIAL QUE PODE SER USADO NA PROVA

Material adequado para a realização da prova desportiva: sapatilhas, meias, fato de treino/calção T-shirt.

### 5. DURAÇÃO

Duração da Prova 45 minutos.