

## PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Prova Prática de: Educação Física

Código:26/2 págs.

Ano de Escolaridade:

Fase: 1ª e 2ª

Ano letivo: 2018/2019

Duração da prova: 45 minutos

### 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;  
- 1 posição de flexibilidade.  
Realizar dois saltos no bock a 1.10 m:  
Feminino – bock colocado transversalmente.  
Masculino – bock colocado longitudinalmente.

Executar uma sequência de seis elementos gímnicos ou dois saltos no bock.

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) respeitando os tempos mínimos exigidos:  
Milha – Feminino - 10,02 min.

Realizar uma das disciplinas técnicas do atletismo (corrida).

## PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Prova Prática de: Educação Física

Código:26/2 págs.

Ano de Escolaridade:

Fase: 1ª e 2ª

Ano letivo: 2018/2019

Duração da prova: 45 minutos

Milha – Masculino – 8,03 min.

Velocidade – Feminino – 6,91 seg.

Velocidade – Masculino – 6,16 seg.

Realizar uma prova de salto em comprimento respeitando os critérios mínimos exigidos:

Salto em Comprim. – Feminino – 2,80 m

Salto em Comprim – Masculino – 3,60 m

Salto em Altura – Feminino – 0,95 m

Salto em Altura – Masculino – 1,10 m

Realizar uma prova de lançamento do peso respeitando os critérios mínimos exigidos:

Lançam. de Peso – Feminino – (2Kg) - 4,50 m

Lançam. de Peso – Masculino – (3Kg) – 5,50 m

Realizar uma das disciplinas técnicas do atletismo (salto).

Realizar uma das disciplinas técnicas do atletismo (lançam. peso).

### 3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Os exercícios pedidos deverão ser executados tendo em consideração o rigor técnico de cada modalidade, o conhecimento das regras e regulamentos técnicos e a segurança, respeitando os diferentes ritmos de execução.

### 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.