

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
(Educação Física)

maio de 2022

Código da Prova 26 (P) /2022

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; - 1 posição de flexibilidade.	Executar uma sequência de seis elementos gímnicos ou dois saltos no bock.

<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) respeitando os tempos mínimos exigidos: Milha – Feminino - 11,00 min. Milha – Masculino – 9,30 min. Velocidade – Feminino – 8,20 seg. Velocidade – Masculino – 7,70 seg.</p> <p>Realizar uma prova de salto em comprimento respeitando os critérios mínimos exigidos: Salto em Comprimento. – Feminino – 2,60 m Salto em Comprimento – Masculino – 3,20 m Salto em Altura – Feminino – 0,95 m Salto em Altura – Masculino – 1,10 m</p> <p>Realizar uma prova de lançamento do peso respeitando os critérios mínimos exigidos: Lançam. de Peso – Feminino – (2Kg) - 2,60 m Lançam. de Peso – Masculino – (3Kg) – 5,00 m</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 (lançamento do peso).</p>
---	---

3. CRITÉRIOS GERAIS 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.