



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS

ANTÓNIO CORREIA DE OLIVEIRA - 150850



PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

Informação de Prova – Prova prática

Ano lectivo 2017/2018

Educação Física - 9ºano

Duração da prova prática– 45 minutos

Aprendizagens e Competências de Ciclo	Estrutura	Cotação Total: 100 pontos	CrITÉrios de Classificação
ATLETISMO: Realizar as provas definidas cumprindo as exigências técnicas e regulamentares.	Corrida de velocidade, 40 metros	a) 3 b) 3 c) 3	Executa com correcção técnica: a) Partida baixa; b) Acelera até à velocidade máxima de uma forma controlada c) eficiência marca: Raparigas mínimo: 7,30 (segundos) Rapazes mínimo: 7,00 (segundos)
	Salto em comprimento	a) 4 b) 4 c) 2 d) 2 e) 4 Total 25	Executa com correcção técnica: a) corrida b) chamada c) voo d) queda e) eficiência marca: Raparigas mínimo: 2,50 m - Rapazes mínimo: 3,10 m
GINÁSTICA: Compreender a Ginástica na sua dimensão técnica.	Roda	a) 2 b) 1 c) 1	a) Bom alinhamento corporal b) Extensão dos membros c) Recepção em dois tempos
	Rolamento à frente engrupado	a) 2 b) 2 c) 2	a) Colocação correcta das mãos b) Impulsão das pernas, seguido de apoio da nuca no tapete e rolamento correcto do corpo, mantendo o queixo junto ao peito c) Saída
	Posição de flexibilidade	a) 1 b) 1	a) Bom alinhamento corporal b) Extensão dos membros
	Rolamento atrás engrupado	a) 2 b) 2 c) 2	a) Colocação correcta das mãos. b) Rolamento correcto do corpo, mantendo o queixo e joelhos junto ao peito. c) Repulsão dos braços no colchão e saída.
	Avião	a) 1 b) 1	a) Equilíbrio estático b) Alinhamento postural
	Apoio facial invertido de braços	a) 2 b) 3 Total 25	a) Apoio correcto dos membros superiores. b) Extensão completa do corpo (apoio invertido).
BASQUETEBOL: Realização com correcção as acções técnico-tácticas.	Drible de protecção Drible de progressão com mudanças de direcção Fintas de arranque em drible Lançamento na passada pela direita e pela esq. Posição básica defensiva	5 5 5 5 5 Total 25	a) Nível de execução e eficiência dos comportamentos técnico tácticos exigidos.
VOLEIBOL: Realização com correcção as acções técnico-tácticas	Passe por cima Manchete Serviço	10 7,5 7,5 Total 25	a) Nível de execução e eficiência dos comportamentos técnico tácticos exigidos.

CRITÉRIOS GERAIS DE CORRECÇÃO

- Domínio dos conceitos relativos aos seguintes conteúdos programáticos:

- Regulamentos das Modalidades Desportivas: Basquetebol, Voleibol e Atletismo.
- Fundamentos técnicos e táticos das modalidades desportivas referidas;
- Aplicação dos conhecimentos adquiridos de forma racional, dando uma ordem lógica às ideias e conceitos.

MATERIAL A UTILIZAR

Equipamento desportivo (camisola, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas)

Os alunos devem apresentar-se 20 minutos antes da prova, a fim de realizarem o aquecimento para a mesma.