EDUCAÇÃO FÍSICA

- A Prova de Equivalência à Frequência na disciplina de Educação Física é constituída apenas por uma **Prova Prática com 45 minutos de duração.** A classificação da prova é expressa na escala percentual de 0 a 100 e convertida na escala de níveis de 1 a 5.
- O suporte teórico de apoio, consta do manual adotado pelo Grupo de Educação Física, para o Ensino Básico (Educação Física, 7º/8º/9º, Porto Editora).
- Para a realização da prova prática, o aluno deverá apresentar-se no Pavilhão Desportivo Escolar com o equipamento desportivo habitualmente utilizado nas aulas de Educação Física.

Prova Prática (45 minutos)

Objeto de avaliação 1. O aluno realiza a prova de "vaivém" do programa Fitescola, mantendo um nível de prestação dentro da zona saudável de aptidão física

Características e Estrutura		Critério Geral de Classificação
Capacidades Motoras condicionais: **Resistência**	Corrida progressiva (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20 metros, segundo um ritmo padronizado	O aluno, dispondo de uma tentativa, alcança o mínimo de percursos de referência para se situar na Zona Saudável de Aptidão Física (Fitescola)

Objeto de avaliação 2. O aluno realiza com correção técnica uma sequência de elementos gímnicos obrigatórios (Ginástica no Solo)

Características e Estrutura		Critério Geral de Classificação
Realiza uma combinação de elementos gímnicos no solo (colchões), integrando, numa sequência obrigatória, as seguintes acções:	a) Rolamento à retaguarda	O aluno dispõe de 2 tentativas para realizar o exercício gímnico, sendo avaliada a melhor prestação; As ações técnicas são avaliadas em: ▪Realiza (100%) ▪Realiza parcialmente (50%) ▪Não Realiza (0%)
	b) ½ Pirueta	
	c) Avião	
	d) Rolamento à frente engrupado	
	e) Ponte	
	f) Roda a duas mãos	
	Cadência e Ritmo do Exercício	
	Combinação dos elementos	

Objeto de avaliação 3. O aluno realiza com correção ações técnicas elementares dos Jogos Desportivos Coletivos, em duas matérias à escolha entre Futebol, Voleibol e Basquetebol;

Características e Estrutura			Critério Geral de Classificação
Futebol	Circuito técnico contínuo, efetuado com **rapidez** de execução e realizando as seguintes ações técnicas:	a) **Passe e receção** com controlo de bola	O aluno dispõe de 3 tentativas para realizar com êxito as ações técnicas pretendidas. As ações técnicas são avaliadas em: ▪Realiza (100%) ▪Realiza parcialmente (50%) ▪Não Realiza (0%)
		b) **Drible**, contornando uma sequência de 4 pinos, distanciados entre si de 1,5 m	
		c) **Condução de bola**, com mudança de direção e transposição de obstáculos fixos;	
		d) Efetua uma "tabelinha" para **remate** enquadrado com a baliza	
Voleibol	Em área delimitada de 3mx3m, o aluno executa:	a) **Passe** continuado	
	Em área delimitada de 6m x 3m, com rede a 2,20 e em situação de 1 x 1, realiza:	b) **Passes** alternados por cima da rede	
		c) Receção em **manchete** e reenvio em passe por cima da rede	

	Em área delimitada de 12mx6m, rede a 2,20, o aluno executa:	d) **Serviço** por Baixo ou por Cima	O aluno dispõe de 3 tentativas para realizar com êxito as ações técnicas pretendidas. As ações técnicas são avaliadas em: ▪Realiza (100%) ▪Realiza parcialmente (50%) Não Realiza (0%)
Basquetebol	Circuito técnico contínuo, efetuado em corrida moderada e executando as seguintes ações técnicas:	a) **Passe de peito** e deslocação para a frente assinalando com a mão contrária a intenção de receber a bola. **Receção** de bola com paragem a 1 tempo;	
		b) **Progride em Drible**, contornando 4 pinos distanciados entre si de 1,5 mt., alternando mão de batimento de acordo com o sentido do deslocamento (dir./esq.)	
		c) **Drible/Finta** com passagem de bola por trás das costas (batimento com mão dta ou esq. quando se desloca para o lado dto ou esq. Respetivamente	
		d) **Lançamento** na passada para finalizar, ganhando **ressalto** ofensivo	

Objeto de avaliação 4. O aluno realiza com correção as ações técnicas elementares do Lançamento do Peso (ATLETISMO)

Características e Estrutura	Critério Geral de Classificação
Realiza, na pista de saltos do campo exterior, o salto em comprimento com corrida de balanço.	O aluno dispõe de 3 tentativas para realizar com êxito as Ações técnicas pretendidas. As Ações técnicas são avaliadas em: ▪Realiza (100%) ▪Realiza parcialmente (50%) ▪Não Realiza (0%)

Montijo, 9 de maio de 2022
O Coordenador do Grupo de Educação Física (620)