

- 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 (Fair Play, 7º/8º/9º, Texto 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.

**Objeto de avaliação 1.** O aluno realiza a prova de “vaivém” do programa Fitescola (**APTIDÃO FÍSICA**)

Características e Estrutura		Critério Geral de Classificação
Capacidades Motoras condicionais: <b>Resistência</b>	Corrida progressiva (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20 metros, segundo um ritmo padronizado	O aluno, dispendo 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 as ações técnicas elementares do Salto em Comprimento (**ATLETISMO**)

Características e Estrutura	Critério Geral de Classificação
Realizar o <b>Salto em comprimento</b> com corrida de balanço (6 a 10 passadas). Sem perda nítida de velocidade, faz a impulsão na zona de chamada, com impulsão da perna livre e tronco direito. Queda a pés juntos com flexão dos membros inferiores.	O aluno dispõe de 3 tentativas para realizar com êxito as ações técnicas pretendidas. As ações técnicas são avaliadas em: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza (100%)</li> <li>▪ Realiza parcialmente (50%)</li> <li>▪ Não Realiza (0%)</li> </ul>

**Objeto de avaliação 3.** 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 ações:	a) Rolamento à retaguarda	O aluno dispõe de 2 tentativas para realizar o exercício gímnico, sendo avaliada a melhor prestação;
	b) 1/2 Pirueta	
	c) Avião	As ações técnicas são avaliadas em: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza (100%)</li> <li>▪ Realiza parcialmente (50%)</li> <li>▪ Não Realiza (0%)</li> </ul>
	d) Rolamento à frente engrupado	
	e) Ponte	
	f) Roda a duas mãos	
	Cadência e Ritmo do Exercício	
Combinação dos elementos		

**Objeto de avaliação 4.** 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 <b>rapidez</b> de execução e realizando as seguintes ações técnicas:	a) <b>Passé e receção</b> com controlo de bola
		b) <b>Drible</b> , contornando uma sequência de 4 pinos, distanciados entre si de 1,5 m
		c) <b>Condução de bola</b> , com mudança de direção e transposição de obstáculos fixos;
		d) Efetua uma “tabelinha” para <b>remate</b> enquadrado com a baliza
Voleibol	Em área delimitada de 3mx3m, o aluno executa:	a) <b>Passé</b> continuado
	Em área de 6m x 3m, com rede a 2,20, em situação de 1 x 1, realiza:	b) <b>Passes</b> alternados por cima da rede
	Em área de 12mx6m, rede a 2,20, o aluno executa:	c) Receção em <b>manchete</b> e reenvio em passe por cima da rede
	Em área de 12mx6m, rede a 2,20, o aluno executa:	d) <b>Serviço</b> por Baixo ou por Cima
Basquetebol	Circuito técnico contínuo, efetuado em corrida moderada e executando as seguintes ações técnicas:	a) <b>Passé de peito</b> e deslocação para a frente assinalando com a mão contrária a intenção de receber a bola. <b>Receção</b> de bola com paragem a 1 tempo;
		b) <b>Progride em Drible</b> , contornando 4 pinos distanciados entre si de 1,5 mt., alternando mão de batimento de acordo com o sentido do deslocamento (dir./esq.)
		c) <b>Drible/Finta</b> 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) <b>Lançamento</b> na passada para finalizar, ganhando <b>ressalto</b> ofensivo
		<p>O aluno dispõe de 3 tentativas para realizar com êxito as ações técnicas pretendidas.</p> <p>As ações técnicas são avaliadas em:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Realiza (100%)</li> <li>■ Realiza parcialmente (50%)</li> <li>■ Não Realiza (0%)</li> </ul>