

Informação – Prova Equivalência à Frequência 2019/2020

3º Ciclo

Educação Física - Prática

Ano de escolaridade

9º Ano

OBJETO DE AVALIAÇÃO

Basquetebol

Voleibol

Ginástica

Natação

CARACTERÍSTICAS, ESTRUTURA E CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Basquetebol

Pega de bola;

Drible de progressão;

Drible de proteção;

Paragem a 1 tempo;

Paragem a 2 tempos;

Mudanças de direção pela frente;

Lançamento na passada (esquerda e direita).

Cotação 25 %

Voleibol

Passe em apoio;

Manchete;

Serviço por baixo;

Serviço por cima.

Cotação 25 %

Ginástica Solo:

Avião;

Rolamento à frente membros inferiores afastados;

Rolamento atrás, membros inferiores afastados;

Roda;

Apoio facial invertido seguido de rolamento à frente ou apoio facial invertido contra os espaldares.

Ginástica Aparelhos:

Salto de eixo em boque com reuther (transversal);

Salto seguido de rolamento (plinto longitudinal) em minitrampolim;

Salto carpa pernas afastadas no minitrampolim;

Salto com roda no minitrampolim.

Cotação 25 %

Natação

Prova de 100m em estilo mariposa (opcional), costas, bruços e crol.

Cotação

25 %

MATERIAL

Equipamento de Educação Física e de Natação.

DURAÇÃO

A prova tem a duração de 45 minutos