


	Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos – Pedro Eanes Lobato Informação da Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física Prova 26 2018 3.º Ciclo Tipo de Prova: Prática	
---	--	--

Conteúdos	Competências	Estrutura	Cotação	Critérios de Êxito/ Execução
<u>Condição Física</u> - Teste do Vaivém, flexão de braços e abdominais do Fitescola	- Aptidão Aeróbia - Força superior - Força média	Uma execução	10 5 5 20 pontos	Realizar o teste do Vaivém, flexão de braços e abdominais para que o resultado obtido se situe na Zona Saudável, segundo a tabela do Fitescola.
<u>Voleibol</u> - Serviço por cima - Toques de sustentação - Passe - Manchete	- Analisar e interpretar a realização da atividade física selecionada, aplicando os conhecimentos sobre a técnica. - Realizar com correção as ações técnicas elementares.	Circuito Técnico	20 pontos	Serviço (5 pontos): - Batimento da bola com a mão; - Bola batida para a frente de forma a bola passar para o outro lado da rede. Toques de sustentação (5 pontos = 5 x 1 ponto): - Mãos acima da cabeça; - Bola sempre acima da cabeça e controlada. Passe (5 pontos): - Mãos e bola acima da cabeça; - Toque na bola com a ponta dos dedos, controlada e de forma a que a Bola passe para o outro lado da rede. Manchete (5 pontos): - Toque na bola com os antebraços, bem paralelos e em extensão; - A bola tem de passar para o outro lado da rede.
<u>Futebol</u> - Passe - Recepção - Condução e controlo de bola - Remate	- Analisar e interpretar a realização da actividade física seleccionada, aplicando os conhecimentos sobre a técnica. - Realizar com correção as acções técnicas elementares.	Circuito Técnico (Preferencialmente com grupos de dois alunos)	20 pontos	Passe (5 pontos): - Realiza o passe corretamente utilizando a parte interna ou externa do pé e olha para o colega. Recepção (5 pontos) - Realiza corretamente recepção dirigida no sentido do deslocamento. Condução e Controlo de Bola (5 pontos): - Realiza corretamente a condução controlando a bola junto ao pé. Remate (5 pontos): - Realiza corretamente utilizando a parte interna ou externa do pé, coloca o pé de apoio ao lado bola e remata na direção da baliza.

	Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos – Pedro Eanes Lobato Informação da Prova de Equivalência à Frequência de Educação Física Prova 26 2018 3.º Ciclo Tipo de Prova: Prática	
---	--	---

Conteúdos	Competências	Estrutura	Cotação	Critérios de Êxito/ Execução
<u>Andebol</u> - Passe - Recepção - Paragem a um Tempo/Finta - Remate em suspensão	- Analisar e interpretar a realização da actividade física selecionada, aplicando os conhecimentos sobre a técnica. - Realizar com correção as ações técnicas elementares.	Circuito Técnico (Preferencialmente com grupos de dois alunos)	20 pontos	Passe (5 pontos): - Armar o Braço (cotovelo afastado do tronco e mão afastada da cabeça); - Pega da bola a uma mão com dedos bem afastados; - Bola dirigida para o peito do colega descrevendo uma trajectória tensa. Recepção (5 pontos): - Braços em extensão para a frente, com as palmas das mãos viradas para as frentes; - Dedos afastados e em extensão; - Recepção da bola com flexão dos braços. Paragem a um Tempo / Finta (5 pontos): - Em situação de drible, pára, apoiando os dois pés ao mesmo tempo, ficando em equilíbrio para executar mudança de direção/finta e rematar. Remate em Suspensão (5 pontos): - Após paragem a um tempo, realiza o segundo e terceiro apoio dos pés, de acordo com a mão a utilizar no remate em suspensão; - Arma o braço para rematar (leva o braço atrás rodando ligeiramente o tronco); - Realiza o remate no momento mais alto do salto.
<u>Atletismo</u> - Salto em altura.	- Analisar e interpretar a realização da atividade física selecionada, aplicando os conhecimentos sobre a técnica. - Realizar com correção as ações técnicas elementares	Realização técnica fosburyflop	20 pontos	Salto em altura (20 pontos): - Executa com correção o salto em altura, com a fasquia a 1,10 metros (candidatos masculinos) e 1,00 metro (candidatos femininos), aplicando a técnica de fosburyflop; - Tem três tentativas para transpor a fasquia.

Duração da Prova: Circuito Técnico de Desportos Coletivos e Individuais (35 minutos). Testes do Fitescola (10 minutos)

Material Necessário: Equipamento definido para a realização das aulas de Educação Física.