
**Prova Prática - Prova de Equivalência à Frequência da disciplina de
Educação Física**

2023

Prova 26 - 12 páginas

.....
9º Ano de Escolaridade Despacho normativo n.º 7-A/2020, de 24 de março

INSTRUÇÕES GERAIS

- O aluno só poderá realizar a prova se estiver devidamente equipado.
- O equipamento deve estar limpo.
- O calçado desportivo deve ser adequado ao local do exame.
- O aluno não poderá utilizar nenhum tipo de adereço, tais como anéis, fios, pulseiras, ou outros, que sejam suscetíveis de causar danos físicos ao próprio ou a terceiros.
- As cotações encontram-se na coluna da direita de cada quadro de exercícios.

Esta página está em branco

ÁREA: APTIDÃO FÍSICA

O ALUNO REALIZA:

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	ESTRUTURA/TIPOLOGIA	COTAÇÃO
<i>Teste de Força Abdominal</i>	Atingir ou ultrapassar o número de repetições da Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF.	FitEscola	7,5 pontos

ÁREA: ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

O ALUNO OPTA POR DUAS DAS MATÉRIAS DOS DESPORTOS COLETIVOS:

Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol

ÁREA: ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS
SUB-ÁREA: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS
MATÉRIA: FUTEBOL

NÍVEIS	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS	COTAÇÃO
INTRODUÇÃO	Slalom seguido de situação 2x1 com finalização:	<ul style="list-style-type: none"> - Passe - Remate - Receção - Condução 	10 pontos
ELEMENTAR	Jogo reduzido 3X3+GR (campo reduzido)	<ul style="list-style-type: none"> - Remata se tem a baliza ao alcance - Passa a um companheiro em desmarcação - Conduz a bola para rematar ou passar - Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente - Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção - Penetra, fintando ou driblando para finalizar ou passar - Enquadra-se como GR para impedir o golo - Pressiona o jogador em posse de bola 	15 pontos
AVANÇADO	Jogo formal	<ul style="list-style-type: none"> - Passa a um companheiro em desmarcação utilizando passes altos - Devolve a bola ao companheiro que passou permitindo continuidade - Pressiona o jogador em posse de bola - Aclara o espaço de penetração do jogador com bola - Realiza as dobras quando os companheiros são ultrapassados em jogo - Cria situações de superioridade numérica defensiva em jogo em jogo - Fecha as linhas de passe mais ofensivas - Realiza as compensações em jogo 	25 pontos

ÁREA: ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

SUB-ÁREA: JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

MATÉRIA: VOLEIBOL

NÍVEIS	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS	COTAÇÃO
INTRODUÇÃO	Jogo 2X2 (campo reduzido)	<ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola por cima a duas mãos para dar continuidade à ação em jogo 2x2 - Recebe a bola em manchete para dar continuidade à ação em jogo 2x2 	10 pontos
ELEMENTAR	Jogo reduzido 4x4 (campo reduzido)	<ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo em jogo 4x4 - Posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em jogo 4x4 - Ao segundo toque do companheiro, finaliza o ataque executando com oportunidade e correção um passé colocado, em jogo 4x4 - Serve por cima colocando a bola na meio campo oposto - Remata para um espaço vazio de acordo com o posicionamento da outra equipa - Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa 	15 pontos
AVANÇADO	Jogo formal 6X6	<ul style="list-style-type: none"> - Em condições favoráveis de finalização, realiza remate, passé colocado ou amorti - Ao remate da sua equipa realiza a proteção ao ataque; - Ao ataque da equipa adversária (em remate) executa o bloco individual. 	25 pontos

ÁREA: ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

SUB-ÁREA: JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

MATÉRIA: BASQUETEBOL

NÍVEIS	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS	COTAÇÃO
INRODUÇÃO	Jogo reduzido 3X3 (meio campo)	<ul style="list-style-type: none"> - Passa a um companheiro que garanta linha de passe mais ofensiva em jogo 3x3 - Dribla para abrir linha de passe em jogo 3x3 	10 pontos
ELEMENTAR	Jogo formal	<ul style="list-style-type: none"> - Lança se tem ou consegue situação de lançamento, em jogo - Desmarca-se em movimentos para o cesto oferecendo linhas de passe ofensivas, em jogo - Enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva, em jogo - Assume uma atitude defensiva logo que perde a posse de bola, em jogo - Oferece linha de primeiro passe - Aclara em corte para o cesto - Participa no ressalto ofensivo e defensivo - Dificulta o drible o passe e o lançamento - Dificulta a abertura de linhas de passe 	15 pontos
AVANÇADO	Jogo formal (5X5)	<ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se ocupando racionalmente o campo de jogo - Opta pela forma mais rápida de progressão da bola - Recupera o enquadramento defensivo 	25 pontos

ÁREA: ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

SUB-ÁREA: JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

MATÉRIA: ANDEBOL

NÍVEIS	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS	COTAÇÃO
INTRODUÇÃO	Jogo reduzido 4x4+GR (campo reduzido)	<ul style="list-style-type: none"> - Passa a um jogador mais ofensivo, em jogo - Desmarca-se oferecendo linha de passe mais ofensiva em jogo - Finaliza em remate se recebe a bola junto da área, em jogo - Assume uma atitude defensiva procurando recuperar a posse de bola - Dribla em progressão para finalizar em jogo - Finaliza em remate em salto se recebe a bola junto da área, em jogo - Procura interceptar a bola - Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe ou o remate 	10 pontos
ELEMENTAR	Jogo reduzido 4x4+GR (campo reduzido)	<ul style="list-style-type: none"> - Ocupa equilibradamente o espaço de jogo - Ultrapassa o adversário direto utilizando fintas e mudanças de direção pela esquerda e pela direita - Marca individualmente na proximidade e à distância - Tenta interceptar a bola colocando-se numa posição diagonal de defesa em jogo - Inicia o contra-ataque em jogo - Impede ou dificulta a progressão em drible o passe ou o remate em jogo - Passa, armando o braço ou dribla em progressão optando pela melhor situação em jogo 	15 pontos

AVANÇADO	Jogo formal	<ul style="list-style-type: none">- Finaliza preferencialmente na zona central- Afasta o jogador com bola da zona central tentando o desarme- Criação de superioridade numérica atacando o espaço entre dois opositores- O GR enquadra-se com a bola e a baliza e inicia imediatamente o contra-ataque	25 pontos
----------	-------------	--	-----------

O ALUNO REALIZA:

ÁREA: ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

SUB-ÁREA: RAQUETAS

MATÉRIA: BADMINTON

NÍVEIS	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS	COTAÇÃO
INTRODUTÓRIO	Em situação de jogo singulares (1+1):	<ul style="list-style-type: none">- Mantém uma posição base- Desloca-se com oportunidade- Diferencia os tipos de pega da raqueta- Coloca o volante ao alcance do companheiro- Utiliza os seguintes tipos de batimento:<ul style="list-style-type: none">- Clear- Lob	5 pontos
ELEMENTAR	Em situação de jogo singulares (1x1):	<ul style="list-style-type: none">- Desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos:<ul style="list-style-type: none">- Serviço curto- Serviço comprido- Drive	15 pontos
AVANÇADO	Em situação de jogo singulares (1x1):	<ul style="list-style-type: none">- Realiza com intencionalidade os batimentos - clear, drive, lob, remate e amorti - conforme a trajetória do volante e a posição do adversário, tentando colocar o volante num local de difícil devolução.	20 pontos

O ALUNO OPTA POR UMA DAS SEGUINTE MATÉRIAS:

ÁREA: ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

MATÉRIA: RAGUEBI

NÍVEIS	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS	COTAÇÃO
INTRODUTÓRIO	Situação de Jogo	<ul style="list-style-type: none">- Avança no terreno quando dispõe de espaço e está sem oposição- Pressiona o jogador com bola- Passa oportunamente a um companheiro em melhor posição- Aproxima-se do portador da bola quando este a tem de soltar	2,5 pontos
ELEMENTAR	Situação de Jogo	<ul style="list-style-type: none">- Passa correta e oportunamente a um companheiro em melhor posição- Procura garantir o equilíbrio da colocação defensiva- Apoia o portador da bola do lado melhor (menor densidade defensiva) ou abre linha de passe- Em situações de formação espontânea transmite a bola para o seu lado de forma controlada	10 pontos
AVANÇADO	Situação de Jogo	<ul style="list-style-type: none">- Controla a bola e transmite-a de acordo com a situação e forma de utilização mais aconselhável- Procura colocar-se permanentemente em posição de poder jogar a bola, integrando-se na organização coletiva- Impede a progressão do portador da bola, quando este se aproxima da sua zona de intervenção- Chega rapidamente às situações de jogo agrupado espontâneo (lutando pela posse de bola, pressionando os adversários ou dificultando o controlo e transmissão da bola) de acordo com as necessidades da equipa	15 pontos

ÁREA: ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

MATÉRIA: CORFEBOL

NÍVEIS	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS	COTAÇÃO
INTRODUTÓRIO	Em situação de jogo	<ul style="list-style-type: none"> - Ao entrar em posse da bola, enquadra-se ofensivamente. - Passa a um companheiro em posição mais ofensiva. - Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva. - Lança parado ou na passada, se está na zona de ataque com o cesto ao seu alcance e liberto de marcação. - Desmarca-se para se libertar da marcação do seu opositor direto. 	2,5 pontos
ELEMENTAR	Em situação de jogo	<ul style="list-style-type: none"> - Passa a um companheiro desmarcado, em corte para o cesto. - Passa e corta para o cesto, garantindo linha de passe para finalizar na passada. - Desmarca-se criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola. - Após lançamento, participa no ressalto. - Ocupa equilibradamente o espaço de jogo. - Ajusta a sua distância ao opositor direto, aproximando-se quando este entra em posse de bola e afastando-se quando ele executa um passe ou lançamento. - Quando o seu opositor direto não tem bola, procura manter contacto visual simultâneo deste e da bola. 	10 pontos
AVANÇADO	Em situação de jogo	<ul style="list-style-type: none"> - Ocupa uma posição que permita iniciar o ataque organizado a partir de 4:0. - Coloca-se em posição de assistente, de modo a passar ao companheiro em situação mais favorável. - Após o passe, assegura uma segunda assistência ou ressalto, de acordo com a ação do companheiro. - Na zona de defesa, coloca-se de forma a impedir a receção da bola, defendendo pela frente, recuperando o enquadramento e a atitude defensiva básica, logo que a bola entre na posse do atacante. - Avisa os companheiros da movimentação dos seus adversários. 	15 pontos

O ALUNO REALIZA:

ÁREAS: ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS
MATÉRIA: DANÇA

NÍVEIS	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS	COTAÇÃO
INTRODUÇÃO	Exploração individual do movimento com ambiente musical adequado: deslocamentos em todas as direções e sentidos, com variações de ritmo, posições estáticas.	- Realiza uma coreografia de “Merengue”	2,5 pontos
ELEMENTAR	Exploração individual do movimento com ambiente musical adequado: deslocamentos em todas as direções e sentidos, com variações de ritmo, posições estáticas.	- Realiza uma coreografia de: “Foxtrot”, “Chá-chá-chá” e “Rumba Quadrada”	5 pontos
AVANÇADO	Exploração individual do movimento com ambiente musical adequado: deslocamentos em todas as direções e sentidos, com variações de ritmo, posições estáticas.	- Realiza uma coreografia de: “Rock”, “Salsa”, “Valsa Lenta”	7,5 pontos