

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços de Lisboa e Vale do Tejo
Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso – 170070

Matriz – Prova de equivalência à frequência do 3º Ciclo – Disciplina: **Educação Física.** - Código n.º 26

2021 – 2022

1ª e 2ª Fase – Prova Prática

(Duração 45 minutos)

Enquadramento legal da prova: Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril; Despacho normativo n.º 1-A/2017, Despacho normativo n.º 4A/2018, de 14 de fevereiro e Despacho normativo n.º 3A/2019, de 26 de fevereiro; Despacho normativo n.º 3A/2020, de 5 de março, alterado pelo Decreto-Lei n.º 14-G/2020; Despacho Normativo n.º 10-A/2021; Despacho Normativo n.º 7-A/2022, de 24 de março.

Objeto de Avaliação		Tipologia da prova		Critérios Gerais de Classificação
Capacidades	Conteúdos	Itens /Nº de itens	Cotação	
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p><u>Subárea - Jogos Desportivos Coletivos</u></p> <p>Em situação de jogos 3x3 (no Basquetebol) e situação de jogos 2x2 e/ou 3x3 (no Voleibol), coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras.</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p><u>Subdomínio A</u></p> <p><u>Basquetebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Recepção (a duas mãos); - Passe peito e passe picado; - Lançamento na passada ou parado de curta distância; - Drible de proteção e progressão; - Desmarcação; - Atitude defensiva/ofensiva; - Defesa individual; - Ressalto defensivo e ofensivo. <p><u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Toque de dedos (Passe); - Manchete; - Serviço por baixo. 	<p><u>1 Item:</u></p> <p>→ Situação de jogo 3x3.</p> <p><u>2 Itens:</u></p> <p>→ Situação de jogo 2x2;</p> <p>→ Situação de jogo 3x3.</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p><u>Nível Introdução (2)</u> I (2) = 6 pontos</p> <p><u>Nível Elementar (1)</u> E (1) = 13 pontos</p> <p><u>Nível Elementar (2)</u> E (2) = 26 pontos</p>	<p>CONSULTAR QUADRO COM CRITÉRIOS DE CORREÇÃO E DESEMPENHO DOS DOMÍNIOS E SUBÁREAS</p>

<p><u>Subárea – Atividades Rítmicas Expressivas</u></p> <p>Realiza seqüências individuais de elementos técnicos elementares da Dança, em coreografias individuais (Merengue e Rumba Quadrada) e a pares (Rumba Quadrada), aplicando os critérios de expressividade.</p>	<p><u>Subárea – Atividades Rítmicas Expressivas</u></p> <p><i>Dança Latino-Americanas (Não progressivas)</i></p> <p>. <u>Merengue “Line dance”</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passos no lugar; - Passos progressivos; - Mambo; - Passos laterais; - Passes laterais cruzados; - Voltas; - Passos cruzados à frente “Jazz Square”; - Twist; - Passos em V. <p>. <u>Rumba Quadrada “Line dance”</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passo básico; - Passos progressivos em frente/atrás; - Volta circular; - Volta e contravolta. <p>. <u>Rumba Quadrada a pares</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição postural; - Princípios básicos de condução. 	<p><u>3 Itens:</u></p> <p>→ Sequência em coreografia individual - Merengue;</p> <p>→ Sequência em coreografia individual Rumba Quadrada;</p> <p>→ Sequência em coreografia a pares – Rumba Quadrada.</p>		
--	---	---	--	--

Matérias por opção do aluno
Obrigatoriamente uma matéria da Subárea - Ginástica

<p><u>Subárea – Ginástica:</u></p> <p>- Solo ou - Aparelhos (Boque, Plinto e Minitrampolim)</p> <p>Em seqüência de solo ou em exercício individual, compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas elementares do solo ou dos aparelhos, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.</p>	<p><u>Subdomínio B</u> <i>Ginástica no Solo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente (de pernas unidas); - Cambalhota à frente de pernas afastadas; - Cambalhota saltada; - Cambalhota à retaguarda (de pernas unidas) - Cambalhota à retaguarda (terminando de pernas unidas e em extensão); - Pino de braços, terminando em cambalhota; - Roda. - Avião; - Posições de flexibilidade (ex: Ponte ou folha); - Saltos, voltas e afundos (elementos de ligação). <p><i>Ginástica de Aparelhos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Boque:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo. • <u>Plinto longitudinal:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente; - Salto de coelho-eixo. • <u>Boque / Plinto Transversal:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Salto entre-mãos. 	<p><u>1 Item:</u></p> <p>→ Sequência de solo.</p> <p><u>2 Itens:</u></p> <p>→ Exercício individual (4 saltos boque e plinto);</p>		
---	---	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Minitrampolim: <ul style="list-style-type: none"> - Extensão; - 1/2 Pirueta; - Engrupado; - 1 Pirueta; 	→ Exercício individual (4 saltos minitrampolim).		
Matérias por opção do aluno Obrigatoriamente uma matéria da Subárea Atletismo, Raquetas				
Subárea – Atletismo, Raquetas - Atletismo Realiza, do Atletismo, Corrida de Barreiras e Salto em Altura, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e do regulamento. Ou - Badminton Em cooperação e em situação de jogo singulares, realiza com correção as ações técnico-táticas elementares do Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais”, aplicando as regras.	Subárea – Atletismo, Raquetas Atletismo <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de barreiras: <ul style="list-style-type: none"> - Corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (Barreiras); - Trajetória rasante à barreira. • Salto em altura: <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de Tesoura. - Badminton <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Deslocamentos; - Pega direita e de esquerda; - Batimentos clear, lob e amorti; - Serviço curto e comprido 	2 Itens: → Exercício individual – corrida de barreiras; → Exercício individual – salto em altura. 2 Itens: → Em cooperação; → Em situação de jogo singulares.		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aptidão Aeróbia e Aptidão Neuromuscular Em situação de exercício individual, demonstra o nível funcional das capacidades condicionais (Aptidão Neuromuscular- Extensão de braços e Aptidão Aeróbia- Vaivém), de acordo com o exigido na Zona Saudável de Aptidão Física (FITescola).	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aptidão Neuromuscular (Teste - Extensão de braços do FITescola) Aptidão Aeróbia (Teste - Vaivém do FITescola)	1Item: → Exercício individual. 1Item: → Exercício individual.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA - Zona Saudável de Aptidão Física (FITescola) no teste de força resistente superior (flexão/extensão de braços) = 11pontos - Zona Saudável de Aptidão Física (FIT escola) no teste de Aptidão Aeróbia (Vaivém) = 11pontos	
Material: Fato de treino ou T` shirt e calções, ténis e sapatilhas de ginástica (máscara cirúrgica – opcional).				

Critérios de Correção / Desempenho na Área das Atividades Físicas

Basquetebol

Nível Introdução 2

1- Em situação de *jogo 3x3*:

1.1- Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição racial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:

1.1.1- Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).

1.1.2- Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).

1.1.3- Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.

1.2- Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.

1.3- Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).

1.4- Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.

Nível Elementar 1

2 - Em situação de *jogo 3x3*:

2.1 - Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:

2.1.1 - Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.

2.1.2 - Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.

2.1.3 - Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:

- Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,
- Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.

2.2 - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:

2.2.1 - Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.

2.2.2 - Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.

2.2.3 - Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.

Voleibol		
<p style="text-align: center;">Nível Introdução 2</p> <p>1- Em situação de exercício em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>2- Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura:</p> <p>2.1- Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.</p> <p>2.2- Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas mãos por cima ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.</p>	<p style="text-align: center;">Nível Elementar 1</p> <p>3- Em situação de <i>jogo 2 x 2 e 4 x 4</i> num campo reduzido (respetivamente 4,5 m x 6 m e 4,5 m x 9 m) com a rede aproximadamente a 2 m de altura:</p> <p>3.1- Serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto.</p> <p>3.2- Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.</p> <p>3.3- Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário (se tem condições favoráveis).</p> <p>3.4- Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correção um passe colocado (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários.</p> <p>3.5- Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.</p>	
Dança		
<p style="text-align: center;">Nível Introdução 2</p> <p>1- Respeitando o espaço disponível e a estrutura rítmica das Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue e Rumba Quadrada:</p> <p>1.1- Dança o Merengue, em situação de “<i>Line Dance</i>” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequencia de passos que combinem:</p> <p>1.1.1- Passos no lugar e progredindo à frente e atrás;</p> <p>1.1.2- Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar (“<i>Mambo</i>”);</p>	<p style="text-align: center;">Nível Elementar 1</p> <p>2- Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das Danças Latino-Americanas/não progressivas –Rumba Quadrada:</p> <p>2.1- Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição fechada” e identificando as posições relativas e as pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”;</p>	<p style="text-align: center;">Nível Elementar 2</p> <p>2.3.4 Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega D-E” mantendo o elemento masculino a mesma frente</p>

<p>1.1.3- Passos laterais à direita alternados com junção de apoios;</p> <p>1.1.4- Passos laterais cruzados pela frente;</p> <p>1.1.5- Voltas à direita e à esquerda;</p> <p>1.1.6- Passos cruzados à frente no lugar (“<i>Jazz Square</i>”);</p> <p>1.1.7- Passos em frente com ½ volta à esquerda (“<i>Twist</i>”);</p> <p>1.1.8- Passos em “V” no lugar.</p> <p>1.2- Dança a Rumba Quadrada, em situação de “<i>Line Dance</i>” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem:</p> <p>1.2.1- Passo Básico fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido;</p> <p>1.2.2- Passos progressivos em frente;</p> <p>1.2.3- Volta Circular em “Posição Aberta pega D-E”, executando o elemento masculino o passo básico com a mesma frente, enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente uma volta completa para a direita.</p>	<p>2.2- Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para o início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como sinal da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma segura) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro);</p> <p>2.3 - Dança a Rumba Quadrada em “Posição Fechada” realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par:</p> <p>2.3.1 - Passo Básico em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido;</p> <p>2.3.2 - Passos progressivos em “Posição Fechada” em frente sem volta, mantendo a posição relativa com o par, e os passos progressivos atrás;</p> <p>2.3.3 - Volta Circular em “Posição Aberta pega D-E”, executando o elemento masculino o passo básico com a mesma frente, enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente uma volta completa para a direita;</p>	<p>enquanto o elemento feminino executa uma volta completa à direita seguida de uma volta à esquerda;</p>
--	--	---

Ginástica no Solo

Nível Introdução 2	Nível Elementar 1
<p>1- Compõe e realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo (em colchões) encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento:</p> <p>1.1- Cambalhota à Frente terminando com pernas unidas.</p> <p>1.2- Cambalhota à Retaguarda com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas</p> <p>1.3- Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p>	<p>3- Compõe e realiza uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>3.1 - Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>3.2 - Cambalhota à frente saltada (podendo realizar alguns passos de corrida)</p>

<p>1.4- Posição de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, rã, etc).</p> <p>1.5- Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p>2- Em situação de exercício, realiza:</p> <p>2.1- Cambalhota à frente terminando com pernas afastadas em extensão, em plano inclinado ou elevado.</p> <p>2.2- Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés no espaldar, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente / Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.</p> <p>2.3- Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p>	<p>com chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</p> <p>3.3 - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.</p> <p>3.4 - Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio (podendo beneficiar de ajuda).</p> <p>3.5 - Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p> <p>3.6- Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>3.7 - Posições de flexibilidade à escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, etc).</p> <p>3.8 - Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p>
---	---

Ginástica de Aparelhos

Nível Introdução 2	Nível Elementar 1
<p>1- No <i>plinto/boque</i>, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther ou sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1.1- Salto de coelho (<i>plinto longitudinal</i>);</p> <p>1.2- Cambalhota à frente (<i>plinto longitudinal</i>), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito;</p> <p>1.3- Salto de eixo (<i>boque transversal</i>), com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos);</p> <p>2- No <i>minitrampolim</i>, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>2.1- Salto em extensão (vela), após corrida de balanço, colocando a bacia em</p>	<p>1- No <i>plinto/boque</i>, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther ou sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1.4 - Salto de coelho seguido de salto ao eixo (<i>plinto longitudinal</i>), chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido;</p> <p>1.5 - Salto entre-mãos (<i>boque ou plinto transversal</i>), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>2- No <i>minitrampolim</i>, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>2.3- 1 Pirueta vertical após corrida de balanço, mantendo o controlo do salto.</p>

<p>ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>2.2- ½ Pirueta vertical, após corrida de balanço, mantendo o controlo dos segmentos corporais durante a fase aérea do salto.</p>	<p>2.4- Salto engrupado, após corrida de balanço, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p>
---	--

Atletismo

Nível Introdução 2	Nível Elementar 1
<p>1- Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras) separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.</p> <p>2- Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</p>	<p>2- Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</p> <p>3- Efetua uma corrida de barreira. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p>

Badminton

Nível Introdução 2	Nível Elementar 1
<p>1 - Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <p>1.1 - Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.</p> <p>1.2 - Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</p> <p>1.3 - Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>1.4 - Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:</p> <p>1.4.1 - <i>Clear</i> - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>1.4.2 - <i>Lob</i> - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num</p>	<p>3 - Em <i>situação de jogo singulares</i> num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:</p> <p>3.1. - Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p>3.2 - Em <i>clear</i>, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>3.3 - Em <i>lob</i>, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos</p>

<p>movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>2 - Em situação de <i>exercício</i>, num campo de <i>Badminton</i>, executa o serviço curto e comprido, e colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p>	<p>de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).</p> <p>3.4 - Em <i>amorti</i> (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p>
---	---

Critérios de correção / Desempenho na Área da Aptidão Física
<p>Aptidão Neuromuscular</p> <p>O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida.</p> <p>O aluno deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), até que o ombro desça até ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. (posição final).</p> <p>O retorno à posição inicial deve ser feito também de forma lenta (respeitando a cadência) e controlada até o cotovelo ficar em completa extensão.</p> <p>O aluno deve evidenciar aptidão muscular, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.</p>
<p>Aptidão Aeróbia</p> <p>O teste de Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada.</p> <p>O aluno corre ao longo do percurso de 20 m na distância marcada por duas linhas, e deve tocar na linha quando ouve o sinal sonoro.</p> <p>O sinal áudio ajuda o aluno a marcar a velocidade durante o percurso. Inicialmente a velocidade é mais reduzida (8,5 km/h) e aumenta progressivamente (0,5 km/h a cada minuto; 1 min é igual a uma etapa) até ao máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa.</p> <p>O aluno deve evidenciar aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.</p>