**MODALIDADES:** Todas as modalidades contarão com vídeos de até 30 segundos com a realização da prova.

**✓ Atletismo**

**Prova:** Salto em distância adaptado

Saltar a maior distância que conseguir, mas partir do corpo parado, só abaixar pra pegar o impulso. Marcar o ponto de partida e fazer uma marcação no chão a cada 30 cm com fita, giz ou objeto, antes de saltar. Após saltar, marcar o ponto aonde cair, seja com fita crepe, giz, um objeto, mostrando no vídeo o momento do salto e a distância atingida, medindo com a fita métrica de modo a ficar claro no vídeo essa distância. Seguir a orientação do professor antes da realização e gravação do vídeo e todos os cuidados para segurança.

**✓ Basquete:**

**Prova:** Arremesso no balde

Usar um balde a uma distância de 3 metros posicionado no chão e arremessar durante 30 segundos uma bola nesse balde, contando em voz alta quantas cestas consegue, sempre pegando a bola e voltando do ponto de partida para arremessar (dentro desse tempo de 30 segundos). É importante respeitar a distância, provando no vídeo a medição com uma fita métrica. Seguir a orientação do professor antes da realização e gravação do vídeo e todos os cuidados para segurança.

**✓ Futsal**

**Prova categoria 1:** Embaixadinha

Usar uma bola ou um rolo de papel higiênico e gravar até 30 segundos de embaixadinha contando em voz alta quantas consegue, a regra é não repetir seguidamente o local batido, então deve ser usado pé direito, pé esquerdo, coxa, etc, ao errar, para a contagem e o vídeo no número conseguido. Seguir a orientação do professor antes da realização e gravação do vídeo e todos os cuidados para segurança

**Prova categoria 2:** Freestyle

Futebol Freestyle é uma variante do futebol em que um jogador realiza manobras (tricks) com uma bola ou a equilibra em várias partes do corpo, ele se baseia na arte de compor sequências de manobras, tentando unir controle, criatividade e dificuldade utilizando o corpo todo em interação com a bola. Sit Down é o estilo que se faz sentado se utilizando muito de tricks rápidas e de variações bem características do Sit Down como o uso da canela e da sola dos pés. O Lower é o estilo que se faz em pé com a parte inferior do corpo. As manobras são realizadas utilizando os pés, joelhos, calcanhares e canela. Ground Moves são tricks realizadas com a bola em contato com o chão. O Ground Moves é muito conhecido pois o estilo é baseado em movimentos feitos como se estivesse driblando um oponente.

Seguir a orientação do professor antes da realização e gravação do vídeo e todos os cuidados para segurança.

O critério de escolha/ pontuação será definido em conjunto pelos professores que farão a avaliação, a partir do controle, criatividade e dificuldade na sequência de movimentos

**✓ Voleibol**

**Prova:** Toque simples ou manchete na parede

Usar uma bola e gravar até 30 segundos de toque simples ou manchete na parede, contando em voz alta quantos consegue, podendo alternar entre toque e manchete, não deixando a bola cair e contando apenas quando a mesma tocar a parede. Ao errar encerra-se a contagem e tempo do vídeo. Seguir a orientação do professor antes da realização e gravação do vídeo e todos os cuidados para segurança.

**✓ Handebol**

**Prova:** Arremesso

Fazer um quadrado na parede usando fita crepe (tamanho 30cm x 30cm), delimitar um espaço a uma distância de 3 metros (comprovados no vídeo com a medição da fita métrica) e durante 30 segundos arremessar uma bola com uma das mãos acertando este quadrado, contando em voz alta quantos acertos consegue. Seguir a orientação do professor antes da realização e gravação do vídeo e todos os cuidados para segurança.

**✓ Damas**

**Prova:** Montar o tabuleiro corretamente dos dois lados, de modo a mostrar no vídeo de 30 segundos exatamente quantas vezes você conseguiu montar corretamente e desmontar o tabuleiro, como se duas pessoas fossem jogar, conte em voz alta. Não esquecer de mostrar a montagem de modo que o professor que está avaliando consiga ver se está correto, antes de desmontar e recomeçar. Seguir a orientação do professor antes da realização e gravação do vídeo e todos os cuidados para segurança.

**✓ Xadrez**

**Prova:** Criação e realização de jogadas.

O aluno deverá gravar um vídeo onde mostre a criação e execução do maior número de jogadas que conseguir em 30 segundos, sendo parte da regra narrar as jogadas. Seguir a orientação do professor antes da realização e gravação do vídeo e todos os cuidados para segurança.

**✓ Tênis de Mesa**

**Prova:** Bolinha na raquete

Num vídeo de até 30 segundos o aluno deverá contar em voz alta quantas vezes consegue quicar a bolinha na raquete, ao errar encerra-se a contagem e o tempo do vídeo. Seguir a orientação do professor antes da realização e gravação do vídeo e todos os cuidados para segurança.