

INFORMAÇÃO – PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

Ano: 10.º

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

Modalidade da Prova: prática

Ano letivo: 2021/2022

Objeto de Avaliação	Características e estrutura da prova	Cotação (Total: 200 pontos)
Aptidão Física <ul style="list-style-type: none">- Corrida de resistência - 12 min- 30 Abdominais- 15 Flexões de braços	Corrida contínua Exercício-critério Exercício-critério	40 pontos
Basquetebol <ul style="list-style-type: none">- Auto-passe, finta, drible e lançamento na passada do lado direito- Auto-passe, finta, drible e lançamento na passada do lado esquerdo- Auto-passe, drible, paragem (a 1 e 2 tempos) e lançamento em suspensão perto do cesto (dentro da área restritiva)- Auto-passe, paragem (a 1 e 2 tempos) e lançamento em suspensão (fora da área restritiva)- Lance livre	Exercício-critério	40 pontos
Futebol <ul style="list-style-type: none">- Passe para a parede com receção- Passe para a parede ao primeiro toque- Condução de bola- Condução de bola, finta e remate para a baliza	Exercício-critério	40 pontos
Ginástica <ul style="list-style-type: none">- Executar uma sequência gímnica com:<ul style="list-style-type: none">- Rolamento à frente- Rolamento à retaguarda- Apoio facial invertido- Roda- Avião- Ponte- Passos Rítmicos	Sequência gímnica	40 pontos

Atletismo - Corrida de velocidade - 40m - Salto em comprimento - Lançamento de peso	Exercício-critério	40 pontos
---	--------------------	-----------

CrITÉrios Gerais de Classificação:

Aptidão Física – Execução com correção, ritmo e intensidade do esforço.

Desportos coletivos – Execução com coordenação, velocidade, oportunidade e ritmo.

Ginástica – Execução de forma fluída, harmoniosa e com a postura gímnicade adequada.

Atletismo - Execução adequada dos gestos técnicos, dentro do padrão de execução.

Duração da prova: 90 minutos

Material autorizado: Equipamento do aluno, tal como consta do Regulamento Interno da Escola Secundária de Almeida Garrett.