

INFORMAÇÃO – PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

Ano: 9.º Turma: D

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

Modalidade da Prova: prática

Ano letivo: 2021/2022

Objeto de Avaliação	Características e estrutura da prova	Cotação (Total: 100%)
O aluno seleciona duas modalidades coletivas para ser avaliado: ANDEBOL Passe ombro; Drible; Remate (apoio / suspensão); FUTEBOL Condução de bola/drible; Passe e receção; Remate; VOLEIBOL Autopasses sucessivos; Autopasse/manchete; Serviço por baixo.	Exercício-critério	20%+20%
GINÁSTICA Avião; rolamento à frente engrupado; ½ pirueta; rolamento à retaguarda; roda; ponte/espargata.	Sequência Gímnica	20%
ARE Exploração do movimento de acordo com a marcação rítmica	Exercício-critério	20%
APTIDÃO FÍSICA Teste de aptidão aeróbia	Milha ou Vai e vem (de acordo com as condições meteorológicas), seguindo as normas do <i>Fitnessgram</i>	20%

Critérios de Classificação:

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

Ginástica – Execução da sequência gímnica de forma fluida e harmoniosa, cumprindo os padrões de execução de cada exercício.

ARE – Execução da coreografia de forma fluida e harmoniosa, envolvendo os vários segmentos corporais de coordenada e ritmada.

Aptidão Física – Execução dentro dos valores de referência definidos na Bateria de testes do *Fitnessgram*.

Duração da prova: 90 minutos.

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