

INFORMAÇÃO PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

Ano letivo: 2023/2024

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano: 10.º

Modalidade da Prova: PRÁTICA

OBJETO DE AVALIAÇÃO

APTIDÃO FÍSICA:

- Corrida de resistência (12 min).
- 30 Abdominais.
- 15 Flexões de braços.

BASQUETEBOL

- 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

FUTEBOL

- 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.

GINÁSTICA:

Executar uma sequência gímnica com: Rolamento à frente, Rolamento à retaguarda, Apoio facial invertido, Roda, Avião, Ponte e Passos Rítmicos.

ATLETISMO:

Corrida de velocidade - 40 m.

Triplo Salto.

ARE

Exploração do movimento de acordo com a marcação rítmica.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

Corrida contínua.

Exercícios-critério.

Sequência gímnica.

CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO

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 gímnica adequada.

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

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

MATERIAL

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

DURAÇÃO

90 minutos