

INFORMAÇÃO PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

Ano letivo: 2023/2024

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano: 11º

Modalidade da Prova: PRÁTICA

OBJETO DE AVALIAÇÃO

APTIDÃO FÍSICA

Corrida de resistência - 12 min

30 Abdominais

15 Flexões de braços

VOLEIBOL

Sustentação de bola em passe;

Sustentação de bola em manchete;

Sustentação de bola em passe e manchete, alternadamente;

Serviço.

ANDEBOL

Auto-passe, finta, drible e remate em suspensão;

Auto-passe, finta, drible e remate na passada;

Auto-passe, finta e finalização nas zonas assinaladas.

GINÁSTICA

Executar uma sequência gímnica com:

Rolamento à frente; Apoio facial invertido; Roda; Avião; Ponte; Passos Rítmicos.

Salto em extensão no minitrampolim.

ATLETISMO

Corrida de velocidade - 40m;

Salto em altura;

Lançamento do dardo.

ARE

Exploração do movimento de acordo com a marcação rítmica.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

Corrida contínua

Exercício-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 da sequência gímnica de forma fluida e harmoniosa e com postura gímnica adequada. Execução do salto no minitrampolim com definição das fases da chamada, voo e receção.

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