
INFORMAÇÃO PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

Ano letivo: 2023/2024

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano: 7º

Modalidade da Prova: PRÁTICA

OBJETO DE AVALIAÇÃO

O aluno é avaliado em duas modalidades coletivas:

FUTEBOL

Passe; Drible; Remate.

VOLEIBOL

Serviço por baixo; Passe; Manchete.

GINÁSTICA

Avião; rolamento à frente engrupado; ½ pirueta; rolamento à retaguarda; roda.
ponte/espargata.

ATLETISMO

Lançamento do peso.

BADMINTON

Pegas, posição base, serviço e batimentos (lob e clear).

APTIDÃO FÍSICA

Teste de aptidão aeróbia.

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

Exercício-critério

Sequência Gímnica

Milha ou Vai e vem (de acordo com as condições meteorológicas), seguindo as normas do Fitescola.

CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO

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.

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

Badminton – Execução com coordenação, velocidade, oportunidade e ritmo.

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

MATERIAL

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

DURAÇÃO

90 minutos