

**INFORMAÇÃO PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO****Ano letivo: 2023/2024**

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano: 8º Ano

Modalidade da Prova: PRÁTICA

**OBJETO DE AVALIAÇÃO**

O aluno seleciona duas modalidades coletivas para ser avaliado:

**BASQUETEBOL**

Passe de peito; Passe picado; Drible de progressão; Drible de proteção;

Paragem a um ou dois tempos; Lançamento em apoio; Lançamento na passada.

**FUTEBOL**

Condução de bola/drible; Passe e receção; Remate.

**VOLEIBOL**

Passe; Manchete; Serviço por baixo.

**GINÁSTICA**

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

**ATLETISMO**

Lançamento do peso; salto em comprimento.

**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.

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

## **MATERIAL**

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

## **DURAÇÃO**

90 minutos