

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