

INFORMAÇÃO-PROVA DE AVALIAÇÃO EXTRAORDINÁRIA

2024

INFORMAÇÃO:	Prova de Avaliação Extraordinária		
DISCIPLINA:	Educação Física		
TIPO DE PROVA:	Prática		
NÍVEL DE ENSINO/ANO:	3º Ciclo / 7º Ano		
DURAÇÃO:	Prova Prática: 45 minutos	TOLERÂNCIA:	Prova prática: sem tolerância

ÍNDICE:

1. Objeto de avaliação
2. Caracterização da prova
3. Material autorizado
4. Duração

Data da Publicação: 14/05/2024

1. Objeto de avaliação

A prova pretende avaliar a execução dos diferentes gestos técnicos ao nível da destreza e habilidade e na adequação das ações técnicas às situações propostas.

Atletismo

- Velocidade: 40 metros planos;
- Salto em Comprimento.

Aptidão física:

- Vai e vem.

Ginástica

- Ginástica de Solo

Realiza com correção uma sequência com os seguintes elementos gímnicos:

- Rolamentos à frente e à retaguarda na posição engrupada;
- Apoio facial invertido de cabeça;
- Avião;
- Ponte ou espargata;

Elementos de ligação:

- 1 volta (1/2 volta); 1 pirueta (1/2 pirueta).
- Sequência gímnica.

Badminton:

- Serviço
- Batimentos

Modalidades coletivas:

Basquetebol

Ações técnicas de base:

- Passe / Recepção;
- Drible;
- Lançamento na passada ou 1/2 distância;

Ações técnico-táticas elementares de jogo:

- Ataque/Defesa.
- Jogo reduzido

Futebol

- Passe;
- Recepção;
- Remate;

Ações técnico-táticas elementares de jogo:

- Ataque/Defesa.
- Jogo reduzido

2. Caracterização da prova

A prova inclui exercícios de 4 modalidades:

- Atletismo (o aluno pode optar por velocidade ou salto em comprimento);
- Aptidão Física;
- Ginástica;
- Basquetebol/Futebol (o aluno pode optar por uma das duas).

A componente prática é composta por:

Aquecimento geral	Livre
Aptidão Física (12,5%)	Vai e vem.
Atletismo (12,5%)	Corrida de velocidade; Salto em comprimento.
Ginástica (25%)	Uma sequência composta por elementos gímnicos e de elementos de ligação;
Basquetebol/ Futebol (25%)	Exercícios critérios; Gestos técnicos.
Badminton (25%)	Serviço direcionado para a zona de serviço; Manter o volante o máximo de tempo possível a jogar 1x1.

Critérios gerais de classificação

Aplicação de conhecimentos.

Relevância dos elementos selecionados.

Utilização com rigor do vocabulário específico da disciplina.

Rigor na execução dos elementos gímnicos e gestos técnicos.

Performance nas modalidades individuais e coletivas.

Aplicação dos Regulamentos Técnicos.

3. Material necessário

Os alunos têm de utilizar o equipamento adequado à prática desportiva (inclusive sabrinas para ginástica).

4. Duração

A prova prática tem a duração de 45 minutos sem tolerância.