



INFORMAÇÃO-PROVA EXTRAORDINÁRIA DE AVALIAÇÃO

2024

INFORMAÇÃO:	Prova Extraordinária de Avaliação		
DISCIPLINA:	Educação Física		
TIPO DE PROVA:	Escrita		
NÍVEL DE ENSINO/ANO:	Ensino Secundário - 10º Ano		
DURAÇÃO:	90 minutos	TOLERÂNCIA:	s/ tolerância

ÍNDICE:

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

Data da Publicação: 14/05/2024



Objeto de Avaliação: A prova tem por referência as Aprendizagens Essenciais da Disciplina e o Perfil do Aluno à Saída do 10º Ano.

Material Autorizado: Caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino (modelo oficial).

Não é permitido o uso de corretor.

Caracterização da prova: A prova é escrita e está organizada por grupos de perguntas de resposta curta ou restrita.

Duração: 90 minutos

CONTEÚDOS	OBJETO DE AVALIAÇÃO	CARACTERIZAÇÃO DA PROVA	COTAÇÃO (pontos)
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS 1 - BASQUETEBOL 2 - VOLEIBOL 3 - FUTSAL	Compreender e saber interpretar: <ul style="list-style-type: none">- Estrutura do jogo- Técnica individual- Conceitos de ataque e defesa- Dinâmica do jogo- Regras principais- Exercícios preparatórios	Saber indicar: <ul style="list-style-type: none">- Descrição global- Principais componentes críticas dos gestos básicos- Estrutura defensiva e ofensiva- Modelo de jogo- Aplicação das regras e sua justificação- Estrutura de exercícios preparatórios simples	(1) - 30 (2) - 30 (3) - 30
DESPORTOS INDIVIDUAIS 1 – GINÁSTICA 1.1 – SOLO 2 – ATLETISMO 2.1 – VELOCIDADE	Compreender e saber interpretar: <ul style="list-style-type: none">- Elementos gímnicos básicos- Elementos de ligação- Destaques da execução técnica- Construção de encadeamentos gímnicos- Exercícios preparatórios	Saber indicar: <ul style="list-style-type: none">- Colocação segmentar- Mecânica de execução- Progressão de aprendizagem- Ajudas manuais- Ligação entre elementos- Regras de segurança- Funções específicas- Esquemas coreográficos	(1) (1.1) - 45 (2) (2.1) - 15 (2.2) - 15



2.2 – ESTAFETAS 2,3 – SALTO COMPRIMENTO	- Execução técnica - Regulamentos	- Principais componentes críticas - Aplicação das regras e sua justificação	(2.3) - 15
--	--------------------------------------	--	-------------------

DESPORTOS DE RAQUETA BADMINTON	Compreender e saber interpretar: - Pegas - Tipos de batimentos - Função das principais ações técnico-táticas - Regras principais - Exercícios preparatórios	Saber indicar: - Colocação segmentar - Principais componentes críticas - Mecânica da execução - Aplicação das regras e sua justificação - Estrutura de exercícios preparatórios simples	20
--	---	---	-----------

TOTAL: 200 Pontos

PROVA ESCRITA – 30% / PROVA PRÁTICA – 70%