

INFORMAÇÃO - PROVA PRÁTICA FINAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA A NÍVEL DE ESCOLA

Ensino Secundário – 12º Ano

1. Objeto de Avaliação:

A prova final tem por referência o Programa de Educação Física do Ensino Secundário e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, enquadrada por um conjunto de capacidades, nomeadamente: Exercícios critério de 2 desportos coletivos (entre Voleibol/Basquetebol/Futsal/Corfebol); Exercícios critério de um desporto de raquete (Badminton); Sequência gímnica (Ginástica de solo) e Corrida de resistência – Milha/Cooper e Corrida de Velocidade (Atletismo).

Domínios/Objetivos

Executar as ações técnicas e táticas referentes às seguintes modalidades: 2 Desportos Coletivos (entre Voleibol/Basquetebol/Futsal/Corfebol) e de um Desporto de Raquete (Badminton); realizar uma sequência de habilidades da Ginástica de Solo; terminar a prova de Atletismo (Corrida de resistência e corrida de velocidade).

DESPORTOS COLETIVOS

Exercício critério - O aluno deve realizar com correção e oportunidade, em exercícios critério e em situação de jogo reduzido as principais ações técnicas e táticas das duas modalidades escolhidas.

GINÁSTICA DE SOLO

Sequência gímnica - O aluno deve elaborar e realizar uma sequência de habilidades no solo, que combine com fluidez, destrezas gímnicas, elementos de ligação, elementos de flexibilidade e elementos de equilíbrio, de acordo com as exigências técnicas.

ATLETISMO

Corrida de resistência - O aluno deve realizar uma milha no menor tempo possível ou realizar o teste de Cooper, percorrendo a maior distância possível em 12 minutos de acordo com as exigências técnicas.

DESPORTO RAQUETA (BADMINTON)

Exercício critério - O aluno deve realizar com correção e oportunidade, em exercícios critério e em situação de jogo 1X1 as principais ações técnicas e táticas da modalidade.

CONTEÚDOS

DESPORTOS COLETIVOS	GINÁSTICA DE SOLO	DESPORTO DE RAQUETE	ATLETISMO – CORRIDA VELOCIDADE E RESISTÊNCIA
Elementos técnicos e táticos das modalidades	Elementos técnicos da modalidade apresentando uma sequência gímnica	Elementos técnicos e táticos do Badminton	Elementos técnicos na corrida de velocidade e na corrida de resistência

2. Caracterização e estrutura da prova:

Características e Estrutura da Prova (componente prática)	
Tema	Cotação (em pontos)
2 Desportos Coletivos	80 pontos
Ginástica	40 pontos
Atletismo	40 pontos
Badminton	40 pontos

3. Critérios de classificação:

- O aluno dispõe de duas tentativas das quais se avalia a melhor, exceto na corrida de resistência (Atletismo), tendo nesta prova somente uma tentativa;
- O aluno cumpre as determinantes técnicas em exercício critério;
- O aluno aplica a melhor opção tática em contexto de jogo reduzido;
- Será tido em conta as exigências técnicas bem como o encadeamento e a complexidade do esquema (Ginástica Artística);
- O aluno deverá iniciar e finalizar o exercício em atitude gímnica correta (Ginástica Artística).

4. Material: Equipamento

desportivo:

- Calções/fato de treino;
- T-shirt;

- Sapatilhas.

5. Duração

A prova tem a duração de noventa (90) minutos.