



PROVA PRÁTICA

1. Objeto da avaliação

DOMÍNIO A) ATIVIDADES FÍSICAS

A1) Desportos Coletivos (Escolha de 3 dos 4 conteúdos)

Conteúdos

ANDEBOL

Em situação de jogo no ataque com bola:

Passa e remata.

Em situação de jogo no ataque sem bola:

Ocupa espaço para repor o equilíbrio ofensivo;

Na defesa, ocupa lugar e adota postura defensiva.

BASQUETEBOL

Em situação de jogo no ataque com bola:

Passa, desmarca-se e ocupa um espaço livre;

Finta e lança na passada.

Em situação de jogo no ataque sem bola:

Ocupa espaço para repor o equilíbrio ofensivo;

Quando a sua equipa perde a bola, assume uma atitude defensiva e marca o seu adversário direto colocando-se entre este e o cesto.

FUTEBOL

Em situação de jogo no ataque com bola:

Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe com a sua própria desmarcação.

Em situação de jogo no ataque sem bola:

Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza;

Na defesa, marca o seu atacante procurando dificultar a ação.

VOLEIBOL

Em situação de jogo realiza com correção e oportunidade as seguintes ações:
Passe de frente, manchete, remate, serviço por baixo e serviço por cima.

Em situação de jogo:

Posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro.

Cotação - 45 PONTOS

A2) Desportos Individuais (Realização do salto e escolha de 1 lançamento)

Conteúdos

ATLETISMO

Salto em comprimento: Executa as várias fases do salto, Corrida de Balanço, Chamada, Voo e Queda.

Lançamento de um peso (3Kg): Executa as várias fases do Lançamento: Preparação, Rotação e o Arremesso.

Lançamento do Dardo: Executa as regras de corrida de balanço, paragem e lançamento com o dado a sair como ângulo correto.

Cotação - 25 PONTOS

DOMÍNIO B) DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS

Conteúdos

Prova de Resistência Aeróbia - Protocolo do teste de Vai-vem do FITESCOLA.

Prova de Força Superior - Protocolo do teste de flexões de braços do FITESCOLA.

Prova de Força Média - Protocolo do teste de abdominais do FITESCOLA.

Prova de Força e Potência Inferior – Protocolo do teste de impulsão horizontal do FITESCOLA.

Cotação - 30 PONTOS

2. Características e estrutura da prova

DOMÍNIO A1)

- Tipologia dos Itens - jogo reduzido
- Número de Itens - 1 a 3 por modalidade.
- Cotação por itens - 5 a 15 por modalidade

DOMÍNIO A2)

- Tipologia dos Itens - Execução prática na Caixa de Saltos e Área de Lançamento, respetivamente.
- Número de Itens - 1 a 3.
- Cotação por itens - 5 a 25.

DOMÍNIO B)

- Tipologia dos Itens - Protocolo do Fitescola
- Número de Itens - 1 a 3.
- Cotação por itens - 10 a 30

3. Critérios de classificação

DOMÍNIO A)

O nível de classificação - cotação a atribuir nas diferentes provas práticas - será de acordo com o nível das matérias dos Programas de Educação Física definidos para o 3ºciclo, a saber: Não Introdutório, Introdutório, Elementar e Avançado.

DOMÍNIO A1)

Nos Desportos Coletivos, serão considerados os seguintes critérios:

- Nível de desenvolvimento técnico dos gestos específicos da modalidade;
- Realização correta e oportuna das soluções técnico-táticas em situação de jogo;
- Ocupação adequada do espaço de jogo;
- Nível de conhecimento das regras de jogo revelado como participante.

DOMÍNIO A2)

Nos desportos individuais será considerado o seguinte critério:

- Nível de desenvolvimento das técnicas específicas nas diferentes ações ou fases de execução das especialidades do atletismo, tendo como referência as determinantes técnicas na realização das mesmas.

DOMÍNIO B)

Na Aptidão Física a classificação será atribuída de acordo com a ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física) do FITESCOLA.

4. Material

Equipamento desportivo:

- t-shirt;
- calças ou calções;
- ténis.

5. Duração

45 minutos

Professores responsáveis pela elaboração:

Hélder Santos

Luís Rodrigues

Margarida Lourenço

Poceirão, 19 de abril de 2023