

Ano letivo de 2017/2018

PROVA ESCRITA

OBJETO DE AVALIAÇÃO		ESTRUTURA DA PROVA	COTAÇÃO	CRITÉRIOS
Conhecer os processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física.	Capacidades Físicas. Princípios do Treino. Fatores de saúde e risco/lesões. Processos de controlo do esforço. Fatores associados a um estilo de vida saudável.	Grupo I 20 Perguntas de resposta aberta, escolha múltipla; verificação ou correspondência.	20 Pontos 20 Pontos 20 Pontos 20 Pontos 20 Pontos	Nas respostas abertas o texto deve ser apresentado de forma coerente e estruturada.
Interpretar os acontecimentos na esfera da Cultura Física: Desporto como Fenómeno Social	Jogos Olímpicos. Instituições Desportivas. Perversões do Desporto: - Especialização Precoce. - Dopagem. - Violência. - Ética Desportiva.	Grupo II 20 Perguntas de resposta aberta, escolha múltipla, verificação ou correspondência.	20 Pontos 10 Pontos 10 Pontos 20 Pontos 20 Pontos 20 Pontos	Escolha da resposta mais adequada a cada uma das questões de escolha múltipla, correspondência e de verificação.

MATERIAL - Caneta de tinta indelével azul ou preta

DURAÇÃO - 90 minutos

PROVA PRÁTICA

OBJETO DE AVALIAÇÃO		ESTRUTURA	COTAÇÃO	DURAÇÃO	CRITÉRIOS (*)
Realizar com correção e oportunidade as ações técnico-táticas específicas de cada AFD, mostrando conhecer e respeitar os seus regulamentos	Aptidão Física: Testes Fitnessgram a)	Teste Vai-vem Teste Flexibilidade inferior: Senta e alcança Teste de força superior	25 Pontos 10 Pontos 15 Pontos	20 minutos	Os resultados dos testes situam o aluno na Zona Saudável da Aptidão Física.
	Ginástica	Sequência de solo: 8 elementos gímnicos (enrolamentos não engrupados, roda, rodada, apoio invertido, pino e avião ligados por saltos, afundos, piruetas,...) Salto de mãos ou entre mãos no plinto.	25 Pontos	10 minutos	Executa as ações com correção.
	Dança	Realiza a coreografia de uma dança social: Merengue, Rumba ou Cha-cha-cha.	25 Pontos	5 minutos	Executa as ações com correção.
	Badminton	Execução das ações em situação de jogo e/ou exercício critério: Serviço, Lob, Drive, Clear, Remate, Amorti.	25 Pontos	10 minutos	Executa as ações com correção e oportunidade.
	Voleibol	Execução das ações técnico-táticas em situação de jogo e/ou exercício critério: Serviço, Passe, Manchete, Remate, Bolco e Protecções.	25 Pontos	15 minutos	Executa as ações com correção e oportunidade.
	Basquetebol	Execução das ações técnicas (Passe, Drible, Lançamento, Bloqueio) e táticas (Abertura de linhas de passe, passe e corte, aclaramento, Desmarcação, Ressalto) em situação de jogo e/ou exercício critério.	25 Pontos	15 minutos	Executa as ações com correção e oportuni-dade.
Futebol	Execução das ações técnicas (Passe, Condução, Drible, Finta, Remate) e táticas (Pressão, Penetração, Desmarcação, Aclaramento) em situação de jogo e/ou exercício critério.	25 Pontos	15 minutos	Executa as ações com correção e oportunidade.	

a) Condição sine qua non para obter classificação positiva na prova

(*) Constantes nos Programas Nacionais de Educação Física

MATERIAL - Equipamento desportivo adequado a cada uma das modalidades objeto de avaliação

DURAÇÃO - 90 minutos