



INFORMAÇÃO

Prova Extraordinária de Avaliação (PEA)

Data: maio de 2022

Portaria-nº226/2018

Educação Física

2022

11º, 12º Ano de Escolaridade

1. Introdução

Prova Extraordinária de Avaliação - Prova Prática

2. Objeto da avaliação

○ Desportos Coletivos

Andebol:

- Ações Técnico-táticas Ofensivas: passar, receber, driblar, rematar, fintar, mudar de direção, criar linhas de passe;
- Ações Técnico-táticas Defensivas: enquadramento e deslocamentos defensivos;
- Princípios Ofensivos e Defensivos do Jogo.

Futsal:

- Ações Técnico-táticas Ofensivas: condução de bola, passe receção e finalização;
- Ações Técnico-táticas Defensivas: marcação;
- Princípios Ofensivos e Defensivos do Jogo: a progressão da bola, criação de linhas de passe e finalização; noção de defesa individual.

Basquetebol:

- Ações Técnico-táticas Ofensivas: driblar, passar e receber, lançar, ressalto;
- Ações Técnico-táticas Defensivas: posição defensiva base e deslocamentos defensivos, defesa ao portador da bola;
- Princípios Ofensivos e Defensivos do Jogo.

Voleibol:

- Ações Técnico-táticas Ofensivas: serviço, passe, manchete e remate;
- Ações Técnico-táticas Defensivas: posição defensiva base e deslocamentos defensivos, defesa ao portador da bola;
- Princípios Ofensivos e Defensivos do Jogo: receção, ação do passador e ataque; a transição para a defesa; o serviço;

Badminton:

- Ações Técnico-táticas: Serviço, Clear, Lob, Remate, Amortie;
- Princípios Ofensivos e Defensivos do Jogo.

○ Desportos Individuais

Ginástica:

Solo

- Rolamentos à frente e à retaguarda; apoio facial invertido; roda; posições de flexibilidade (espargata, "fecho", "ponte"); posições de equilíbrio;
- Princípios de execução das técnicas de ajuda à execução dos elementos gímnicos referidos no item anterior.

Minitrampolim:

- Salto em extensão (vela);
- Salto engrupado;
- Salto de carpa com afastamento dos membros inferiores;
- Pirueta.
- Princípios de execução das técnicas de ajuda à execução dos elementos gímnicos referidos no item anterior.

Boque e Plinto:

- Salto de eixo;
- Salto entre mãos;



ESCOLA SECUNDÁRIA DE FRANCISCO RODRIGUES LOBO - LEIRIA

INFORMAÇÃO

**Prova Extraordinária de Avaliação
(PEA)**

Data: maio de 2022

Portaria-nº226/2018

Educação Física

2022

11º, 12º Ano de Escolaridade

- Princípios de execução das técnicas de ajuda à execução dos elementos gímnicos referidos no item anterior.

Atletismo:

- Corridas de velocidade planas e com barreiras;
- Saltos em comprimento e/ou altura.

3. Características e estrutura

Desportos Coletivos:

- Exercícios critério;
- Situação de jogo reduzido.

Desportos Individuais:

Ginástica:

- Exercícios critério.

Atletismo:

- Exercícios critério

Desportos de Raquetas:

Badminton:

- Exercícios critério;
- Jogo Singulares.

Cotações

Jogos Desportivos Coletivos = 80 pontos

Ginástica = 40 pontos

Atletismo = 40 pontos

Desportos de Raquetas = 40 pontos

Total = 200 pontos

4. Parâmetros e indicadores gerais de classificação

- Nível de execução técnico e/ou tática.
- Sentido estético e de ligação de diferentes ações psicomotoras.
- Nível de domínio dos conhecimentos sobre regras e sinalética de arbitragem bem como de procedimentos de segurança e ajuda.

5. Material

- T-Shirt e calções.
- Sapatilhas.
- Sabrinas de Ginástica.

6. Duração

Duração da Prova – 150 minutos