



ESCOLA SECUNDÁRIA DE FRANCISCO RODRIGUES LOBO - LEIRIA



INFORMAÇÃO

**Prova Extraordinária de Avaliação
(PEA)**

Data: maio de 2022

Portaria-nº243/2012

Educação Física

2022

10º Ano de Escolaridade

1. Introdução

Prova Extraordinária de Avaliação - Prova Prática

2. Objeto da avaliação

• **Desportos Coletivos**

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; posições de flexibilidade (espargata, “fecho”, “ponte”); posições de equilíbrio

Atletismo:

- Corridas de Velocidade com e sem barreiras;



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. Critérios gerais de classificação

- Nível de execução das ações motoras, em conformidade com os padrões técnicos e táticos.
- Nível de conhecimento e cumprimento dos regulamentos específicos de cada modalidade.

5. Material

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

6. Duração

Duração da Prova – 150 minutos