



## INFORMAÇÃO – PROVA DE AVALIAÇÃO EXTRAORDINÁRIA

(Educação Física) - Módulo (nº 1)

### 1. OBJETIVOS E CONTEÚDOS

Os objetivos e os conteúdos a avaliar pelo exame desta disciplina são os constantes do programa em vigor e de acordo com a planificação anual estabelecida no início do ano para a disciplina.

#### 1.1. Objetivos

##### RESISTÊNCIA

***O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, em percursos de habilidades, ou noutras situações:***

- Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

##### FORÇA

***O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade.***

##### VELOCIDADE

***O aluno, nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:***

- Reage rapidamente a um sinal conhecido, iniciando ações motoras previstas, globais ou localizadas.
- Realiza ações motoras acíclicas com máxima velocidade, sem perda da eficácia de movimentos.

## FLEXIBILIDADE

***O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):***

- Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.

## DESTREZA GERAL

***O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.***

### 1.2. Conteúdos

Desenvolvimento das capacidades motoras, condicionais e coordenativas

## 2. ESTRUTURA, TIPOS DE ITENS E COTAÇÃO DA PROVA

### 2.1. Estrutura:

A prova é constituída por 1 modalidade: Aptidão Física

### 2.2. Tipos de itens:

Prova prática.

### 2.3. Cotação da Prova:

A classificação final da prova prática é resultante da média aritmética das cotações obtidas nos diferentes conteúdos cotados com 200 pontos.

## 3. MATERIAL A UTILIZAR

O examinando deverá ser portador de material desportivo adequado.

## 4. DURAÇÃO DA PROVA

A prova tem a duração de 90 minutos.