



INFORMAÇÃO – PROVA DE AVALIAÇÃO EXTRAORDINÁRIA

(Educação Física) - Módulo (nº 6)

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

O aluno:

Realiza corrida de resistência de longa duração (mínimo 8 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.

Efetua uma **corrida de velocidade (40m), com partida alta**. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida.

Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.

1.2. Conteúdos

Corrida contínua (superior a 8'), corrida de velocidade - 40m, salto em altura – Fosbury flop.

2. ESTRUTURA, TIPOS DE ITENS E COTAÇÃO DA PROVA

2.1. Estrutura:

A prova é constituída por 1 modalidade: Atletismo.

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.