

INFORMAÇÃO-PROVA DE AVALIAÇÃO EXTRAORDINÁRIA – CURSOS PROFISSIONAIS

EDUCAÇÃO FÍSICA

2022

Módulo/Unidade de Formação n.º: 08 – ATLETISMO/RAQUETAS II

Duração da Prova: 60 minutos | Tolerância: 30 minutos

Modalidade: Prática

1. Objeto de avaliação

A prova tem como referência os conteúdos programáticos do **Módulo 08. Atletismo/Raquetas II**, do Programa de Educação Física dos Cursos Profissionais.

2. Caracterização da prova

A prova é prática.

3. Estrutura da prova

A prova organiza-se numa fase única de execução prática de exercícios critério e situação de jogo do Atletismo ou Raquetas.

4. Âmbito dos conteúdos

O/a aluno/a deverá ser capaz de executar duas provas de cada modalidade.

Atletismo	<u>Prova nº1</u> (50 pontos): realizar uma corrida de barreiras, com partida de blocos;
	<u>Prova nº2</u> (50 pontos): realizar o salto em altura, utilizando a técnica de tesoura (altura mínima correspondente à altura da cintura do próprio aluno/a).
Raquetas	<u>Prova nº1</u> (50 pontos): em exercício, num campo de badminton, executa o serviço curto e comprido, o lob, o clear e o remate.

	<p><u>Prova nº2</u> (50 pontos): em situação de jogo de singulares de badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos.</p>
--	---

5. Objetivos

Executar as componentes críticas dos diferentes exercícios critério/sequência de exercícios critério e/ou situação de jogo de singulares, para o atletismo/raquetas, com elevado ritmo e correção.

6. Material a utilizar

Uso obrigatório de equipamento desportivo adequado (calções ou fato de treino, *t-shirt* e ou *sweat-shirt*), bem como de calçado próprio.

Se o examinado não se apresentar com o vestuário adequado, não poderá realizar a prova.

7. Cotações

A prova é cotada em 200 (duzentos) pontos.