

**Ensino Secundário – Cursos
 Profissionais**

Matriz de Recuperação de Módulo 8 – (Atletismo)

EDUCAÇÃO FÍSICA

(Departamento de Expressões)

Ano Lectivo
 Ano Curricular
 Disciplina
 Prova
 Duração (min)

2014 / 2015
 11º
 Educação Física
 Prática
 45 ‘

Competências	Conteúdos	Estrutura	Cotação (pontos)	Critérios de Classificação
<p>-Efectuar uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelerar até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realizar apoios activos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e terminar sem desaceleração nítida.</p> <p>-Efectuar uma corrida de estafetas de 4X50 metros; receber o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento e entregá-lo com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>-Realizar uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a recepção.</p> <p>-Lançar de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg ,apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurrar o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>	<p>-corrida de velocidade</p> <p>-corrida de estafetas</p> <p>-corrida de obstáculos</p> <p>-lançamento do peso</p>	<p>O aluno realiza uma corrida de 40 metros.</p>	50	<p>A classificação final será atribuída segundo o seguinte critério:</p> <p>Execução Técnica Correta - 100%</p>
		<p>O aluno realiza uma corrida de 4x50 metros.</p>	50	
		<p>O aluno realiza uma corrida de obstáculos.</p>	50	
		<p>O aluno executa três tentativas de lançamento do peso.</p>	50	
		Total	200	

Material específico necessário: equipamento desportivo