

INFORMAÇÃO-PROVA | Ensino Profissional

Módulo/UFCD: 4 – GINÁSTICA I

Disciplina: Educação Física

Modalidade: Teórica (30%) + Prática (70%)ⁱ

Duração da Prova: Teórica - 45 minutos | Prática - 45 minutos

O Exame consiste na realização de uma componente teórica, que tem uma ponderação de 30%, e de uma componente prática, com ponderação de 70%. As respetivas caracterizações serão apresentadas de seguida, contemplando os conteúdos, objetivos/competências e material de cada uma das componentes.

Caracterização da Prova Teórica | 200 pontos

Itens de escolha múltipla, verdadeiro ou falso, itens de resposta restrita e respostas de desenvolvimento.

Conteúdos

Ginástica de Solo

Rolamento à frente engrupado (pernas unidas e fletidas);
Rolamento à frente com as pernas afastadas e estendidas;
Rolamento à retaguarda engrupado (pernas unidas e fletidas);
Rolamento à retaguarda com as pernas afastadas e estendidas;
Apoio facial invertido;
Roda;
Posições de flexibilidade.

Ginástica de aparelhos

Boque - Salto de eixo.

Boque ou plinto transversal - salto entre mãos.

Trave olímpica - Marcha à frente e atrás, marcha na ponta dos pés, meia-volta na ponta dos pés e salto a pés juntos.

Objetivos/Competências

Demonstrar conhecimento teórico sobre os conteúdos referidos anteriormente, nomeadamente quanto à sua execução, determinantes técnicas, critérios de êxito e erros a evitar.

Material

Caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Nota: as respostas serão registadas em folha própria, fornecida pela escola.

Conteúdos

Ginástica de Solo

Rolamento à frente engrupado (pernas unidas e fletidas);

Rolamento à frente com as pernas afastadas e estendidas, num plano inclinado;

Rolamento à retaguarda engrupado (pernas unidas e fletidas);

Rolamento à retaguarda com as pernas afastadas e estendidas;

Apoio facial invertido – passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto; e subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente;

Roda - com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal);

Posições de flexibilidade.

Ginástica de aparelhos

Boque - Salto de eixo.

Boque ou plinto transversal - salto entre mãos.

Trave olímpica baixa - Marcha à frente e atrás, marcha na ponta dos pés, meia-volta na ponta dos pés e salto a pés juntos.

Objetivos/Competências

Cooperar com o colega e/ou o professor.

Executar com correção e adequação os conteúdos supramencionados, cumprindo as componentes críticas.

Material

Equipamento adequado, nomeadamente: *t-shirt*, calções ou calças de fato-de-treino, meias de desporto e sapatilhas ou sabrinas.

Nota: a prova deverá ser realizada utilizando sabrinas, apenas as meias ou descalço.

ⁱ - Alunos dispensados da prova prática, ao abrigo do artigo 20.º, do ponto 11 da alínea b), do Regimento do Curso Profissional – Teórica 100%.