

## ESCOLA SECUNDÀRIA DA MOITA

Informação Prova de Equivalência à Frequência

Data: Maio 2015

**Educação Física - Módulo 2 - GINÁSTICA I**

2015 (Prova Prática)

Ensino Secundário – Curso Profissional 10º Ano

*Os alunos dispõem de quinze minutos para realizar aquecimento específico.*

**1. Objeto de avaliação**

Conteúdos programáticos dos Cursos Profissionais da disciplina de Educação Física, na área da Ginástica - Ginástica I.

**Grupo A: GINÁSTICA NO SOLO (100 pontos)**

O aluno elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:

**Nível Introdução (65 pontos)**

- Cambalhota à frente engrupada;
- Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão;
- Cambalhota à retaguarda com saída com as pernas afastadas e em extensão;
- Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida;
- Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente;
- 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), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés;

- Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc).

### **Nível elementar: (25 pontos)**

- Cambalhota à frente, com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; - (25 pontos)
- Cambalhota à frente saltada;- (25 pontos)
- Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas e estendidas; - (25 pontos)
- Pino de braços, terminando em cambalhota à frente; - (25 pontos)
- Roda;
- Avião;
- Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).
- Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

### **Nível Avançado: (10 pontos)**

- Rodada;
- Cambalhota retaguarda com passagem por pino;
- Roda a um braço;
- Salto de mãos à frente;
- Flic flac à retaguarda, na sequência da rodada;
- Mortal engrupado à retaguarda;
- Salto de cabeça;
- Mortal à frente engrupado.
- Posições de equilíbrio, posições de flexibilidade, exercícios (posições) de força, saltos e voltas, utilizados como elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas por forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.

### **Grupo B - Ginástica de Aparelhos - (100 pontos)**

O aluno:

No mini-trampolim, realiza, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, os seguintes saltos:

### **Nível Introdutório (65 pontos)**

- Salto em extensão (vela);
- Salto Engrupado,
- Meia pirueta vertical (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto.

### **Nível Elementar (25 pontos)**

- Carpa de pernas afastadas;
- 3/4 de Mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado;
- 1/4 de Mortal à retaguarda, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.

### **Nível Avançado (10 pontos)**

- Mortal à frente engrupado e encarpado, com saída ventral;
- Barani engrupado (mortal à frente engrupado com meia pirueta),
- Mortal engrupado à retaguarda, com saída dorsal, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho.

## **2. Caracterização da prova**

Esta prova (prática) caracteriza-se pela demonstração de competências por parte do aluno na área da ginástica, no solo e dos aparelhos o mini-trampolim: Grupo A - 100 Pontos e Grupo B - 100 Pontos.

## **3. Critérios de classificação**

O aluno executa, com correção, evidenciando a totalidade das componentes críticas.

### **Ginástica de solo:**

O nível Introdutório é a referência para o sucesso (10-13 valores). Assim, a atribuição de classificações inferiores a 9, terá como referência a “distância” que o aluno se encontra das normas de referência para o sucesso.

Parte do Nível Elementar corresponde a uma classificação entre 14-17 valores;

Nível Avançado entre 18-20 valores.

### **Ginástica de aparelhos - Mini-trampolim:**

O nível Introdução é a referência para o sucesso (10-13 valores). Assim, a atribuição de classificações inferiores a 9, terá como referência a “distância” que o aluno se encontra das normas de referência para o sucesso.

O Nível Elementar corresponde a uma classificação entre 14-17 valores

Nível Avançado entre 18-20 valores.

### **4. Material**

Equipamento: Calções, t-shirt e sapatilhas de ginástica.

### **5. Duração**

Prova Prática - 90 minutos

Aprovada em C.P. de 03/06/2011  
Raf