

Informação Prova de Equivalência a Frequência

Data: maio 2015

Educação Física - Módulo 7 - GINÁSTICA II

2015 (Prova Prática)

Ensino Secundário – Curso Profissional 11º Ano

1. Objeto de avaliação

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

Grupo A:

GINÁSTICA NO SOLO

O aluno:

Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas nos conteúdos programáticos:

(Nível elementar)

- Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas;
- Cambalhota à frente saltada;
- Cambalhota à retaguarda, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas;
- Pino de braços, terminando em cambalhota à frente;
- Roda;
- Avião;
- Posições de flexibilidade à sua escolha (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):

- Todos os conteúdos do nível elementar;
- 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, na sequência da rodada;
- Salto de cabeça.

Grupo B:

GINÁSTICA DE APARELHOS

O aluno:

Demonstra competências num dos aparelhos à sua escolha, a seguir apresentados:

BOQUE/PLINTO

Após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim reuther e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, o aluno, realiza os saltos definidos nos conteúdos programáticos:

(Nível Introdutório)

- Salto de eixo no boque;
- Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal;
- Cambalhota à frente no plinto longitudinal;

(Nível Elementar)

- Salto de eixo no plinto transversal;
- Salto de eixo no plinto longitudinal;
- Salto entre-mãos no plinto transversal;

(Nível avançado)

- Salto entre mãos plinto longitudinal;
- Roda no plinto transversal ou longitudinal;
- Passagem por pino no plinto transversal.

MINITRAMPOLIM

Após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços no minitrampolim, o aluno realiza os saltos definidos, seguidos de receção equilibrada no colchão de quedas.

(Nível Introdutório)

- Extensão
- Engrupado
- Meia Pirueta Vertical

(Nível Elementar)

- Pirueta Vertical
- Carpa de Pernas Afastadas
- $\frac{3}{4}$ de Mortal à frente engrupado

(Nível Avançado)

- Mortal à frente engrupado e encarpado
- Barani engrupado

TRAVE

Em equilíbrio elevado na trave, o aluno realiza um encadeamento das habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio.

(Nível Introdutório)

- Marcha à frente e atrás
- Marcha na ponta dos pés à frente e atrás
- Meia volta, com balanço de uma perna
- Salto a pés juntos

(Nível Elementar)

- Entrada a 1 pé com chamada no reuther
- Avião
- Saída em salto de extensão com meia-pirqueta

(Nível Avançado)

- Entrada entre mãos transversal ao aparelho
- Volta
- Saltos
- Cambalhota à frente
- Cambalhota atrás
- Saída em rodada
- Saída em salto de mãos

2. Caracterização da prova

Esta prova (prática) caracteriza-se pela demonstração de competências por parte do aluno na área da ginástica, no solo e de um aparelho, à sua escolha entre os três apresentados: 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 Elementar 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 Avançado corresponde a uma classificação entre 14-17 valores; Nível Avançado entre 18-20 valores.

Ginástica de aparelhos:

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
03/06/2015

