

Prova de Avaliação Modular | Época de Setembro 2022

Informação - Prova Escrita de Educação Física

UFCD/Módulo nº 4 – Ginástica I

OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova é elaborada tendo por referência o Programa de Educação Física dos Cursos Profissionais do Ensino Secundário, no nível introdutório. Permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada, nomeadamente a realização de uma sequência gímnica de solo e de um aparelho.

Grupo I – Sequência gímnica de solo

Grupo II – Saltos do Mini trampolim

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

Realização de uma sequência gímnica de solo, seguida de saltos no aparelho Mini trampolim.

Objetivos

No Solo - elabora e realiza uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas:

Cambalhota à frente com saída das pernas juntas; cambalhota à frente com membros inferiores afastados e em extensão; cambalhota à retaguarda com saída com os pés juntos; passagem por pino; roda e posições de flexibilidade variadas.

No Mini trampolim – realiza os saltos em extensão; engrupado e meia pirueta.

Características e estrutura

A prova é constituída por duas partes e tem a cotação de 200 (duzentos) pontos.

O Grupo I é constituído por 6 (elementos) mais a apreciação global da fluidez e ritmo da sequência. Tem o valor total de 140 (cento e quarenta) pontos, sendo atribuído a cada elemento de solo a cotação de 20 (vinte) pontos e à fluidez e ao ritmo 20 (vinte) pontos.

O Grupo II é constituído por 3 saltos. Cada salto tem uma cotação final de 60 (sessenta) pontos. Nos saltos são avaliadas as seguintes componentes: corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e a receção equilibrada no colchão de queda.

MATERIAL

O aluno deve trazer roupa desportiva confortável e sapatilhas.

DURAÇÃO

A prova tem a duração de 50 (cinquenta) minutos.