

Prova de Avaliação Modular | Época de janeiro 2023

Informação-prova - Prova Prática 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 Eixo no Bock

CARACTERIZAÇÃO DA PROVA

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: rolamento à frente com saída das pernas juntas; rolamento à retaguarda com saída com os pés juntos; apoio invertido de cabeça; roda e posições de flexibilidade e de equilíbrio variadas.

No Bock com trampolim Reuther – realiza o salto ao eixo

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 1 salto ao eixo. O salto tem uma cotação final de 60 (sessenta) pontos. No salto são avaliadas as seguintes componentes: corrida de balanço, pré-chamada, chamada a um tempo (apoio dos pés em simultâneo) 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.