



Matriz do Exame

conclusão de módulos em atraso

EDUCAÇÃO FÍSICA

módulo n.º 4 (Ginástica I)

10.º ano de escolaridade

CURSOS PROFISSIONAIS

componente de formação de Educação Física

2019

data: 25.02.2019

(aos alunos abrangidos pela Portaria 74-A/2013, de 15 de fevereiro)

Ginástica no solo

Objetivo	Competências / Conteúdo	Cotação	Critérios de classificação
O aluno realiza com correção técnica uma sequência de elementos gímnicos obrigatórios	a) Rolamento à retaguarda com pernas afastadas	15	Partindo da posição de pé, efetua o rolamento à retaguarda, terminando em pé com os Membros Inferiores (MI) afastados e em extensão.
	b) ½ Pirueta	5	Efetua salto com rotação de 180°, terminando com Membros Superiores (MS) em extensão e receção em equilíbrio
	c) Avião	10	Executa corretamente com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio durante 3 seg.
	d) Rolamento à frente engrupado	15	Partindo do “avião”, executa o rolamento à frente, terminando em pé, sem apoio das mãos no solo na subida.
	e) Ponte	10	Realiza com flexibilidade, a extensão dos membros inferiores e superiores, ambos afastados à largura dos ombros
	f) Roda a duas mãos	15	Efetua, com os membros superiores e inferiores em extensão, o apoio alternado das mãos, mantendo o alinhamento no sentido do deslocamento
	Cadência e Ritmo do Exercício	25	Execução cadenciada dos exercícios e dos elementos de ligação
	Combinação dos elementos	25	Repartição progressiva dos elementos; Composição criativa e fluente dos exercícios; Utilização do espaço e mudanças de direção
			<p>O aluno dispõe de 3 tentativas para realizar com êxito as ações técnicas pretendidas. As ações técnicas são avaliadas em:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza (100%) • Realiza Parcialmente (50%) • Não Realiza (0%)

O aluno deverá apresentar-se no Pavilhão Desportivo Escolar com o equipamento desportivo habitualmente utilizado nas aulas de Educação Física.

DURAÇÃO DA PROVA: 30m

Ginástica de aparelhos

Objetivo	Competências / Conteúdo	Cotação	Critérios de classificação	
O aluno realiza com correção técnica, Saltos de Mini-trampolim, de nível Introdutório,	Realiza com corrida de balanço os seguintes Saltos:	a) Extensão	20	Após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços, colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea e receção equilibrada no colchão de queda
		b) Engrupado	30	Após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços, com fecho dos m.i. em relação ao tronco, na fase mais alta do salto seguido de abertura rápida e receção equilibrada no colchão de queda
		c) ½ Pirueta Vertical	30	Após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços, mantendo o controlo do salto durante a fase aérea e receção equilibrada no colchão de queda
<p>O aluno dispõe de 3 tentativas para realizar com êxito as ações técnicas pretendidas. As ações técnicas são avaliadas em:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza (100%) • Realiza Parcialmente (50%) • Não Realiza (0%) 				

O aluno deverá apresentar-se no Pavilhão Desportivo Escolar com o equipamento desportivo habitualmente utilizado nas aulas de Educação Física.

DURAÇÃO DA PROVA: 30m