

INFORMAÇÃO-PROVA DE AVALIAÇÃO EXTRAORDINÁRIA – CURSOS PROFISSIONAIS

EDUCAÇÃO FÍSICA

2022

Módulo/Unidade de Formação n.º: 05 – GINÁSTICA II

Duração da Prova: 60 minutos | Tolerância: 30 minutos

Modalidade: Prática

1. Objeto de avaliação

A prova tem como referência os conteúdos programáticos do Módulo 05. **Ginástica II**, do Programa de Educação Física dos Cursos Profissionais.

2. Caracterização da prova

A prova é prática.

3. Estrutura da prova

A prova organiza-se numa fase única de execução prática de ginástica de aparelhos.

4. Âmbito dos conteúdos

O/a aluno/a deverá ser capaz de executar duas provas em diversos aparelhos.

Trave	<p>Prova nº1 (100 pontos): executar com elevada correção a seguinte sequência:</p> <p>Subida para a trave com um apoio, salto de gato, ½ volta, em apoio nas pontas dos pés, marcha à frente, marcha à retaguarda, flexão/extensão dos membros inferiores (“troca-pés”), avião, marcha à frente na ponta dos pés, marcha à retaguarda na ponta dos pés, saída em ½ pirueta.</p>
Mini-trampolim	<p>Prova nº2 (100 pontos): executar com elevada correção e ritmo os seguintes saltos:</p>

	Mini-trampolim » salto em extensão, ½ pirueta, “joelhos ao peito”, carpa de pernas afastadas, e pirueta completa.
--	---

5. Objetivos

Realizar um conjunto de elemento gímnicas em diversos aparelhos.

6. Material a utilizar

Uso obrigatório de equipamento desportivo adequado (calções ou fato de treino, *t-shirt* e ou *sweat-shirt*), bem como de calçado próprio (sapatilhas de ginástica).

Se o/a examinado/a não se apresentar com o vestuário adequado, não poderá realizar a prova.

7. Cotações

A prova é cotada em 200 (duzentos) pontos.