

## Ensino Secundário – Cursos Profissionais

Matriz de Recuperação de Módulo 7 – (Ginástica II)

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

(Departamento de Expressões – Grupo 620)

Ano Lectivo

Ano Curricular

Disciplina

Prova

Duração (min)

**2015 / 2016**

11º

Educação Física

Prática

45 ‘

Competências	Conteúdos	Estrutura	Cotação (pontos)	Critérios de Classificação
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Combinar, com correcção global, as habilidades especificadas nos conteúdos e em sequência no solo</li>   <li>▪ Realizar com correcção os saltos no bock, cumprindo as várias fases constituintes do salto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar a <b>cambalhota à frente</b> no colchão, terminando a <b>pés juntos</b>, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento;</li> <li>▪ Realizar a <b>cambalhota à frente num plano inclinado</b>, terminando com as <b>pernas afastadas e em extensão</b>;</li> <li>▪ Realizar a <b>cambalhota à rectaguarda</b> com repulsão dos braços na fase final e <b>sair com as pernas afastadas e em extensão</b>;</li> <li>▪ Realizar a <b>cambalhota à rectaguarda</b> com repulsão dos braços na fase final e <b>sair com os pés juntos</b> na direcção do ponto de partida;</li> <li>▪ Realizar <b>Pino de Cabeça</b></li> <li>▪ Realizar a <b>subida para pino de braços</b> apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), e terminar em cambalhota em frente.</li>   <li>▪ <b>Salto de eixo</b>, no bock, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos);</li> <li>▪ <b>Salto entre mãos</b> no bock, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</li> </ul>	<p>O aluno realiza os elementos gímnicos especificados, em sequência.</p> <p>O aluno realiza um dos dois saltos, utilizando 3 tentativas em cada.</p>	20	Solo
			25	
			20	- Execução Técnica - 90% - Harmonia e ritmo – 10%
			25	
			30	Saltos
			40	
			40	- Execução Técnica – 100%
			40	
		<b>Total</b>	<b>200</b>	

Material específico necessário: Vestuário Desportivo