

Ensino Secundário – Cursos Profissionais

Matriz de Recuperação de Módulo 2 – (Ginástica)

EDUCAÇÃO FÍSICA

(Departamento de Expressões)

Ano Lectivo
Ano Curricular
Disciplina
Prova
Duração (min)

2016 / 2017
10º
Educação Física
Prática
45 ‘

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