

## ENSINO PROFISSIONAL - ÉPOCA ESPECIAL DE RECUPERAÇÃO DE MÓDULOS

### Informação - Prova de Educação Física, Módulo 2 Ginástica I

**MODALIDADE DA PROVA: Prática**

**DURAÇÃO DA PROVA: 90 minutos**

| OBJETIVOS                                                                                                                                   | CONTEÚDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | COTAÇÕES                                                              | CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O aluno realiza com correção técnica as seguintes ações, de nível Introdutório, na modalidade de Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos | <p><b><u>Solo</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enrolamentos à frente e à retaguarda;</li> <li>- Pino de cabeça e apoio facial invertido;</li> <li>- Roda ou rondada;</li> <li>- Posições de equilíbrio e de flexibilidade;</li> <li>- Sequência de 5 elementos.</li> </ul> <p><b><u>Bock</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos de eixo.</li> </ul> <p><b><u>Mini- Trampolim</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em extensão e salto engrupado;</li> <li>- Salto com pirueta e salto de carpa;</li> </ul> | <p>15</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>60</p> | <p>Realiza um esquema gímico com pelo menos 4 elementos</p> <p>Realiza pelo menos 1 saltos no Bock</p> <p>Realiza pelo menos 2 saltos no Mini Trampolim</p> |
| <b>MATERIAL: Equipamento desportivo (roupa e calçado)</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                       |                                                                                                                                                             |

A Coordenadora de Grupo Disciplinar: