

Curso Profissional

EDUCAÇÃO FÍSICA

Módulo 12 - Ginástica III

Duração da Prova: 90 minutos

Tipo de Prova: Prática

ESTRUTURA	COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO
<p>A prova referente ao Módulo 12 «Ginástica III» é uma prova prática com a realização de uma coreografia de Ginástica Acrobática. Terá a duração de noventa (90) minutos.</p>	<p>Ginástica III Ginástica Acrobática</p> <p>- O aluno realiza competências do nível INTRODUÇÃO da ginástica acrobática.</p>	<p>Ginástica Acrobática</p> <p>Combina numa coreografia (com ou sem música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos: 1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das sua pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</p>	<p>O aluno para ter sucesso deverá alcançar os seguintes resultados nas provas realizadas:</p> <p>Competência final de Introdução: Não Introdução - 40 pontos Parte Introdução - 70 pontos Introdução - 100 pontos</p> <p>Parte Elementar - 130 pontos Elementar - 150 pontos Parte Avançada - 170 pontos Avançada - 200 pontos</p>

ESTRUTURA	COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO
		<p>2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>3. O base com um joelho no chão e outra perna flectida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>4. Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.</p>	

		<p>5. Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.</p>	
--	--	--	--