

Curso Profissional
EDUCAÇÃO FÍSICA
Módulo 2 - Ginástica I
Duração da Prova: 90 minutos

Tipo de Prova: Prática

ESTRUTURA	COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO
<p>A prova referente ao Módulo 2 «Ginástica I» é uma prova prática com a realização de uma sequência de Ginástica de Solo e um salto de Plinto. Terá a duração de noventa (90) minutos.</p>	<p>Ginástica I (Ginástica no Solo + Ginástica de Aparelhos – Plinto)</p> <p>O aluno realiza competências do nível INTRODUÇÃO na ginástica de Solo e nos saltos de Plinto.</p>	<p>Ginástica de Solo</p> <p>O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 2. Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 3. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão. 4. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. 	<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>5. Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.</p> <p>6. 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), terminando em cambalhota à frente.</p> <p>7. Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>8. Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc).</p> <p>Ginástica de Aparelhos – Plinto</p> <p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (Reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, o seguinte salto: Cambalhota à frente no plinto longitudinal, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento.</p>	