

**Curso Profissional**
**EDUCAÇÃO FÍSICA**
**Módulo 7 - Ginástica II**
**Duração da Prova:** 90 minutos

**Tipo de Prova:** Prática

ESTRUTURA	COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO
<p>A prova referente ao Módulo 7 «Ginástica II» é uma prova prática com a realização de saltos de Plinto e/ou de Mini-trampolim. Terá a duração de noventa (90) minutos.</p>	<p><b>Ginástica II</b></p> <p>Ginástica de Aparelhos + Mini-trampolim</p> <p>- O aluno realiza competências do nível INTRODUÇÃO nos saltos de boque ou plinto e/ou nos saltos de mini-trampolim.</p>	<p><b>Salto no Boque ou Plinto</b></p> <p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (Reuther) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>1. <b>Salto de eixo no boque ou plinto</b>, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</p>	<p>O aluno para ter sucesso deverá alcançar os seguintes resultados nas provas realizadas:</p> <p><b>Competência final de Introdução:</b></p> <p>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. <b>Salto entre-mãos</b> no <b>boque</b> ou <b>plinto</b>, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>3. <b>Cambalhota à frente no plinto longitudinal</b>, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento.</p> <p><b>Mini-trampolim</b></p> <p>No <i>mini-trampolim</i>, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1. Em <b>extensão</b> (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>2. <b>Engrupado</b>, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>3. <b>Meia pirueta vertical</b> (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto.</p>	