

Curso Profissional
EDUCAÇÃO FÍSICA
Módulo 8 – Atletismo, Raquetas e Patinagem II
Duração da Prova: 90 minutos

Tipo de Prova: Prática

ESTRUTURA	COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO
A prova referente ao Módulo 8 « <i>Atletismo, Raquetas e Patinagem II</i> » é uma prova prática com a realização de Atletismo - Corrida de Barreiras + Salto em Altura, ou em alternativa Raquetas – Badminton. Terá a duração de noventa (90) minutos	- O aluno realiza competências do nível INTRODUÇÃO numa matéria deste grupo diferente da realizada no 1º ano, ou realiza uma matéria de nível ELEMENTAR na matéria seleccionada no ano anterior	Atletismo 1. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. 2. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.	O aluno para ter sucesso deverá alcançar os seguintes resultados nas provas realizadas: Competência final de Introdução: Não Introdução - 40 pontos Parte Introdução - 70 pontos Introdução - 100 pontos Parte Elementar - 130 pontos Elementar - 150 pontos Parte Avançada - 170 pontos Avançada - 200 pontos

		<p>Nível Elementar</p> <p>Efectua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios activos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>1. Efectua uma corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio nas recepções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <p>2. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia activamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p>	
--	--	---	--

		<p>Badminton</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.</p> <p>Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <p>Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.</p> <p>Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</p> <p>Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando, corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p>	
--	--	--	--

		<p>Nível Elementar</p> <p>1. Em <i>situação de jogo singulares</i>, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:</p> <p>1.1. Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p>1.2. Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>1.3. Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).</p> <p>1.4. Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p> <p>1.5. Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajectória tensa.</p> <p>2. Em <i>situação de exercício</i>, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajectória descendente e rápida.</p>	
--	--	--	--

