



**Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva**



**PAFD**

**M7-7282 - Desportos Individuais 1 - Ginástica de Solo e Aparelhos**

**Duração da Prova: 45 minutos**

**Tipo de Prova: Prática**

ESTRUTURA	COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO
<p>A prova referente ao Módulo 7 de PAFD "<i>Desportos Individuais 1 - Ginástica</i>" é realizada em sala de aula com o material de ginástica necessário. A prova tem a duração de 45 minutos e uma classificação de 200 Pontos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno deverá colaborar na montagem e arrumação do material necessário à sua prova</li> <li>- O aluno deverá realizar uma sequencia gímnica no solo.</li> <li>- O aluno deverá realizar saltos no Mini-Trampolim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No solo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamentos à frente e retaguarda</li> <li>- Apoio invertido</li> <li>- Roda e/ou rodada</li> <li>- Posições de equilíbrio e flexibilidade</li> <li>- Elementos de ligação</li> <li>- No Mini-Trampolim: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos verticais</li> <li>- Mortal à frente</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>As várias competências gímnicas serão avaliadas isoladamente e em sequência num total de 200 Pontos.</p> <p>100 para o solo + 100 para os saltos</p>