



INFORMAÇÃO – PROVA DE AVALIAÇÃO EXTRAORDINÁRIA

(Educação Física) - Módulo (nº 5)

1. OBJETIVOS E CONTEÚDOS

Os objetivos e os conteúdos a avaliar pelo exame desta disciplina são os constantes do programa em vigor e de acordo com a planificação anual estabelecida no início do ano para a disciplina.

1.1. Objetivos

- Ginástica de solo:

O aluno realiza no solo os seguintes exercícios, com fluidez de movimentos, equilíbrio e amplitude de execução técnica: posições de flexibilidade (ponte, espargata); posição de equilíbrio (avião); elementos de ligação (saltos, voltas e afundos); rolamento à frente engrupado; rolamento à frente com membros inferiores estendidos (afastados ou unidos); rolamento à retaguarda engrupado; rolamento à retaguarda, saída com pernas em extensão e afastadas; apoio facial invertido; roda.

1.2. Conteúdos

- Ginástica de solo: Rolamentos; Posição de equilíbrio (avião); Posição de flexibilidade; Apoio facial invertido; Roda.

2. ESTRUTURA, TIPOS DE ITENS E COTAÇÃO DA PROVA

2.1. Estrutura:

A prova é constituída por 1 modalidade: Ginástica de solo.

2.2. Tipos de itens:

Prova prática.

2.3. Cotação da Prova:

A classificação final da prova prática é resultante da média aritmética das cotações obtidas nos diferentes conteúdos cotados com 200 pontos.

3. MATERIAL A UTILIZAR

O examinando deverá ser portador de material desportivo adequado.

4. DURAÇÃO DA PROVA

A prova tem a duração de 90 minutos.