



INFORMAÇÃO – PROVA DE AVALIAÇÃO EXTRAORDINÁRIA

(Educação Física) - Módulo (nº 13)

Ano Letivo 2013-14

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

1. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
2. Combina uma coreografia em trios, utilizando diversas direções e sentidos, afundo, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com três elementos técnicos pré-definidos, (descritos de seguida) e outros três da sua autoria.
3.
 - 3.1 Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.

- 3.2 Dois bases, frente a frente em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.
- 3.3 Dois bases, encostados lateralmente, suportam o volante apoiado verticalmente nas suas bacias

1.2. Conteúdos

Ginástica Acrobática – nível introdução

Pegas, pares e trios

2. ESTRUTURA, TIPOS DE ITENS E COTAÇÃO DA PROVA

2.1. Estrutura:

A prova é constituída por 1 modalidade: Ginástica acrobática

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 .

