

# MATRIZ

Exame julho 2018

---

Disciplina/Módulo: **Educação Física – Módulo 4 (Ginástica I)**

---

Curso(s): 10TEAC – **Curso Profissional de Técnico de Eletrónica, Automação e Comando**

---

Docente: Eliana Teixeira

---

Natureza da Prova: **Prática**

---

Duração da Prova: **90 minutos**

---

✓ **Objeto de avaliação**

A prova tem por referência o programa do módulo da disciplina de Educação Física.

A prova desta disciplina permite avaliar a aprendizagem e os conteúdos, enquadrados em domínios do programa do módulo da disciplina, passíveis de avaliação em prova prática, de duração limitada. A prova avalia a aprendizagem dos elementos gímnicos de equilíbrio, de flexibilidade e de ligação.

✓ **Caracterização da prova**

• **Estrutura da prova**

A prova é constituída por situações/tarefas relativas a uma modalidade desportiva de caráter obrigatório. A prova termina com a palavra fim.

• **Tipologia, número de itens e cotação**

Conteúdos	Objetivos/competências	Cotação
Ginástica	Elaborar uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine com fluidez destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: a) rolamento à frente, terminar em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo; b) rolamento à frente saltado, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminar em equilíbrio e com os braços em elevação anterior; c) rolamento à retaguarda, terminar em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas; d) Apoio Facial Invertido com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), seguido de	200 Pontos

	rolamento à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio; e) Avião, com o tronco paralelo ao solo e com membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; f) Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte ou espargata frontal e lateral, etc.); g) Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.	
	Cotação Total	200 Pontos

- **Critérios gerais de classificação**

Em todas as situações, os professores responsáveis poderão solicitar ao aluno mais do que uma tentativa ou um tempo maior na tarefa, no sentido de permitir uma observação mais completa, justa e sempre em benefício do aluno examinado.

Em todas as observações serão utilizados os seguintes critérios:

- 1) Não executa – 0% da cotação;
- 2) Executa com incorreções – 25% da cotação;
- 3) Executa – 50% da cotação;
- 4) Executa bem – 75% da cotação;
- 5) Executa muito bem – 100% da cotação.

- **Duração**

A prova tem a duração de 90 minutos.

- **Material Autorizado**

É obrigatório o uso de equipamento específico de Educação Física – sapatilhas e fato de treino/camisola e calções.