

Matriz da Prova Final de Recuperação dos Cursos Profissionais

2014/2015

Curso: Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos

Disciplina: Educação Física

Designação do Módulo: Ginástica Artística – Exercícios no Solo

Número do Módulo: 02

Modalidade: Escrita Oral Prática Prova de projeto

Duração: 90 min

Material: Uso de equipamento adequado à prática de Ginástica no Solo (equipamento usado nas aulas de Educação Física)

Estrutura da Prova: A prova é constituída por uma sequência de habilidades no solo.

Critérios de Classificação da Prova:

| Competências | Conteúdos | Cotações |
|---|--|-----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Sabe realizar os elementos gímnicos de: força, flexibilidade e equilíbrio; - Sabe aplicar os apoios invertidos, rolamentos e movimentos estéticos. | <p><u>Sequência de Habilidades no Solo:</u> Apoio facial Invertido com saída em Rolamento Engrupado à frente; Rolamento à frente com saída de pernas afastadas e estendidas; Rolamento à retaguarda com saída de pernas afastadas e estendidas; Afundo (frontal); Queda frontal em extensão; Queda dorsal em extensão; Ponte; Vela; Rolamento Engrupado à retaguarda; Volta (em pirueta); Avião; Roda; Rodada.</p> | <p>200 pontos</p> |

Formadores responsáveis pela elaboração: Carla Gonçalves

A Presidente do Conselho Pedagógico: _____