

MATRIZ DE MÓDULO NÃO REALIZADO

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA	Nível de Ensino: Secundário	Formação: Sócio cultural
Modalidade: Escrita (30%) / Prática (70%)	Ano de Escolaridade: 1º	Duração: 90+90 minutos
Curso: Cursos Profissionais	Módulo: 02 – JDI I - Ginástica I	Plano de estudos: DL 55/2018 Portaria 235-A/2018

Conteúdos	Objetivos/Competências	Estrutura	CrITÉRIOS de correção	Cotações
<ul style="list-style-type: none"> • Material gímnico. • Regras de segurança. • Ginástica de Solo: <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente e à retaguarda engrupada e com M.I. afastados e em extensão; - Roda; - Pino. • Exercícios de flexibilidade e equilíbrio. • Minitrampolim: <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela); - Salto engrupado; - Meia pirueta vertical. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre o conhecimento do material, regras de segurança e dos diferentes exercícios gímnicos. 	<p><u>A prova escrita consta de três grupos:</u></p> <p>Grupo I Composto por cinco questões de resposta aberta.</p> <p>Grupo II Composto por dez questões de escolha múltipla.</p> <p>Grupo III Composto de duas perguntas de legendagem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A soma da cotação é de 200 pontos; - As cotações a atribuir a cada questão são as indicadas no enunciado da prova; - A cada questão não respondida ou anulada é atribuída a cotação de 0 pontos. 	<p>Grupo I <i>75 pontos</i></p> <p>Grupo II <i>50 pontos</i></p> <p>Grupo III <i>75 pontos</i></p> <p><u>Total: 200 pontos</u></p>

MATRIZ DE MÓDULO NÃO REALIZADO

Conteúdos Práticos	Competências	Estrutura	CrITÉrios de correção	Cotações
<p>Ginástica: Solo Rolamento à frente com membros inferiores estendidos, afastados ou unidos; Rolamento à retaguarda com membros inferiores estendidos, afastados ou unidos; Apoio facial invertido; Roda; Rodada; Avião ou bandeira; espargata ou ponte; Salto de gato; Piruetas; elementos de ligação.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Elabora e realiza uma sequência de elementos gímnicos de solo. 	<p>A prova consta de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Elabora e realiza uma sequência gímnic com os elementos abordados. 	<p>Fatores de desvalorização:</p> <ul style="list-style-type: none"> Execução parcialmente correta dos elementos gímnicos; Execução incorreta dos elementos gímnicos; Execução da sequência sem harmonia e/ou ligação; Posturas incorretas na execução dos elementos. 	<p>150 pontos</p>
<p>Ginástica: Aparelhos Mini – trampolim Salto em extensão; Salto com flexão dos membros inferiores (engrupado); ½ pirueta à direita e à esquerda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> No minitrampolim, após corrida de balanço, executa chamada com elevação rápida dos membros superiores, seguido do salto previamente definido, com receção equilibrada no colchão de queda. 	<ul style="list-style-type: none"> Executa os saltos abordados (um de cada vez) no minitrampolim com receção no colchão de queda. 	<ul style="list-style-type: none"> Execução parcialmente correta dos saltos; Execução incorreta dos saltos; Execução dos saltos sem harmonia e/ou ligação; Posturas incorretas na execução dos saltos. 	<p>50 pontos</p>
				<p>Total: 200 Pontos</p>

Material utilizado: O aluno deverá levar para a prova escrita/prática esferográfica de tinta azul ou preta e equipamento para a prova prática.