

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE OLIVEIRA DE FRADES**  
**MATRIZ EXAME – ENSINO PROFISSIONAL**

Disciplina: Educação Física Módulo: 5 – Ginástica II Tipo de Prova: Escrita + Prática Duração: 45 minutos + 45 minutos Ano letivo: 2012/2013

**TEÓRICA**

Conteúdos	Objetivos	Estrutura da prova	Cotações
<p><b><u>Ginástica de solo:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rolamento à frente pernas juntas em extensão</li><li>- Rolamento à frente pernas afastadas em extensão</li><li>- Rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas</li><li>- Apoio facial invertido com saída de rolamento à frente</li><li>- Roda</li><li>- Posição de equilíbrio (avião ou bandeira)</li><li>- Posições de flexibilidade (Ponte)</li><li>- Saltos voltas e afundos</li></ul> <p><b><u>Ginástica de aparelhos:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Saltos no Boque e Plinto</b></li><li>- Salto de eixo no boque/plinto</li><li>- salto entre mãos no boque/plinto</li><li>- Rolamento à frente no plinto longitudinal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e expressar de forma correta os gestos técnicos abordados nas aulas;</li><li>- Refletir e interpretar as vivências por si experienciadas neste módulo;</li></ul>	<p>Grupo I:</p> <p>A. Perguntas de resposta curta.</p> <p>Grupo II:</p> <p>A. Verdadeiro ou falso.</p> <p>Grupo III:</p> <p>A. Escolha múltipla.</p>	<p>1 x 1 = 1 valor + 2 x 2 = 4 valores = 5 valores</p> <p>5 x 1 = 5 valores</p> <p>10 x 1 = 10 valores</p>
<b>TOTAL</b>			<b>20 valores</b>

**Material a utilizar:**

- O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.
- Não é permitido o uso de «esferográfica-lápis», nem de corrector.
- O examinando realizará a prova no enunciado.
- Não é permitido a troca ou empréstimo de material no decorrer da prova.

## Critérios gerais de correcção:

1. Utilização adequada de terminologia científica.
2. Domínio dos conhecimentos, rigor científico, fundamentação das respostas.
3. Correcção linguística (aspectos sintácticos e ortográficos) e cuidado na apresentação.
4. A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero.
5. A ausência de resposta será atribuída a cotação de zero.
6. Deve ser respeitado o número de opções pedidas. Caso se exceda esse número, a cotação será zero



**Material a utilizar:**

- Material indispensável para a prática de Educação Física  
(Sapatilhas, meias, t´shirt, calção ou fato de treino)

**Critérios gerais de correcção:**

**Actividades gímnicas:**

**Solo:**

- Exigências técnicas;
- Ritmo de execução;
- Encadeamento;
- Realização dos elementos obrigatórios;
- Postura.

**Aparelhos (plinto):**

- 1º e 2º voo;
- Recepção ao solo;
- Alinhamento dos segmentos corporais;
- Fecho e abertura do corpo.

Oliveira de Frades, de junho de 2013

O professor responsável: \_\_\_\_\_

**Época de junho/julho de 2013**  
**Critérios Específicos de Classificação - Teórica**

Grupo I

- A. Certo / Errado / Parcialmente certo .....5 valores
1. ....2 valores
  2. ....1 valor
  3. ....2 valores

Grupo II

- A. Certo / Errado .....5 x 1 = 5 valores

Grupo III

- A. Certo / Errado .....10 x 1 = 10 valores

Oliveira de Frades, de junho de 2013

O professor responsável: \_\_\_\_\_

**Época de junho/julho de 2013**  
**Critérios Específicos de Classificação - Prática**

**Ginástica de solo**

Conteúdos	Critérios de Êxito	Cotação
<b>Posição de equilíbrio:</b>		
a) <u>Avião</u>	Grande afastamento e extensão do membros inferiores.	0,3
	Membros superiores estendidos e perpendiculares ao tronco.	0,3
	Equilíbrio (manter a posição durante 3", depois de definida) cabeça levantada, olhando em frente.	0,4
<b>Total</b>		<b>1 valor</b>
b) <u>Bandeira</u>	M.I. estendidos e afastados.	0,3
	Mão segura M.I. na zona do calcanhar ajudando à sua elevação e extensão.	0,3
	M.S. livre em elevação lateral, com a cabeça levantada (olhar em frente).	0,4
<b>Total</b>		<b>1 valor</b>
<b>Apoio Facial Invertido (AFI) c/ rolamento à frente (c/ ou s/ ajuda)</b>	Mãos à largura dos ombros, dedos afastados (em mola) e virados para a frente.	0,4
	Olhar dirigido para as mãos com hiperextensão dos M.S.	0,4
	Extensão e alinhamento dos segmentos corporais, com bacia em retroversão.	0,4
	Ligeiro avanço dos ombros com flexão dos M.S.	0,4
	Aproximar o queixo do peito, apoiando a nuca e executando o rolamento.	0,4
<b>Total</b>		<b>2 valores</b>
<b>Rolamento à Frente:</b>		
a) <u>Engrupado</u>	Apoiar mãos à largura dos ombros com dedos afastados e estendidos.	0,4
	Apoiar a nuca e rolar sobre as costas arredondadas.	0,4
	Manter o queixo junto ao peito.	0,4
	Manter os joelhos junto ao peito.	0,4
	Membros inferiores flectidos e unidos.	0,4
<b>Total</b>		<b>2 valores</b>
b) <u>com saída dos M.I. afastados em extensão</u>	Apoiar mãos (à largura dos ombros, orientadas para a frente) longe dos apoios dos M.I.	0,4
	Apoiar a nuca no solo.	0,4
	Impulsão dos M.I.	0,4
	M.I. estendidos e unidos, afastando-se no final do rolamento.	0,4
	Repulsão dos M.S. no solo, entre os M.I.	0,4
<b>Total</b>		<b>2 valores</b>
c) <u>com saída dos M.I. juntos em extensão</u>	Apoiar mãos (à largura dos ombros, orientadas para a frente) longe dos apoios dos M.I.	0,4
	Apoiar a nuca no solo.	0,4
	Impulsão dos M.I.	0,4
	M.I. estendidos e unidos, próximos do tronco.	0,4
	Repulsão dos M.S. no solo, ao lado das coxas.	0,4
<b>Total</b>		<b>2 valores</b>
<b>Salto ½ Volta</b>	Chamada a dois pés.	0,3
	Rotação sobre o eixo longitudinal do corpo com os segmentos corporais alinhados.	0,3

	Definir as posições iniciais e finais, com o olhar dirigido para a frente.	0,4
<b>Total</b>		<b>1 valor</b>
<b>Rolamento à Rectaguarda</b>		
<u>a) Engrupado</u>	Apoiar mãos à largura dos ombros com dedos afastados, estendidos e virados no sentido contrário à rotação.	0,4
	Apoiar a bacia e rolar sobre as costas arredondadas.	0,4
	Manter o queixo e os joelhos junto ao peito.	0,4
	Membros inferiores flectidos e unidos.	0,4
	Mãos empurram o colchão terminando em apoio dos pés.	0,4
<b>Total</b>		<b>2 valores</b>
<u>b) com saída dos M.I. afastados em extensão</u>	Apoiar mãos à largura dos ombros com dedos afastados, estendidos e virados no sentido contrário à rotação.	0,4
	Apoiar a bacia e rolar sobre as costas arredondadas.	0,4
	Manter o queixo e os joelhos junto ao peito.	0,4
	M.I. unidos, afastando-se no final do rolamento.	0,4
	Mãos empurram o colchão terminando em apoio dos pés.	0,4
<b>Total</b>		<b>2 valores</b>
<u>c) com saída dos M.I. juntos em extensão</u>	M.I. e M.S. estendidos e M.S. no prolongamento do corpo.	0,4
	Flexão do tronco à frente formando um ângulo agudo com os M.I.	0,4
	Desiquilíbrio à retaguarda e colocação de M.S. ao lado das coxas, passando de seguida para o lado da cabeça.	0,4
	M.I. estendidos e unidos, próximo do tronco.	0,4
	Repulsão dos M.S. no final do rolamento.	0,4
<b>Total</b>		<b>2 valores</b>
<b>Ponte</b>	M.S. e M.I. em extensão completa.	0,3
	Mãos apoiadas no solo viradas para os pés e olhar dirigido para as mãos.	0,3
	Bacia elevada e projecção dos ombros atrás das mãos.	0,4
<b>Total</b>		<b>1 valor</b>
<b>Roda</b>	Iniciar a roda de frente com rotação do tronco antes de colocar os M.S. no chão.	0,4
	Posição de afundo com colocação correcta dos segmentos.	0,4
	Apoio alternado dos M.S. na mesma linha dos M.I. e longe do pé de chamada.	0,4
	Hiperextensão e grande afastamento dos M.I. na passagem pela vertical.	0,4
	Recepção no solo a dois tempos: primeiro a perna de balanço e depois a perna de impulsão.	0,4
<b>Total</b>		<b>2 valores</b>
<b>Encadeamento</b>	O aluno executa o esquema com muitos “tempos mortos” e com a ajuda no encadeamento das figura.	0,3
	O aluno executa o esquema alguns “tempos mortos” e COM / SEM a ajuda no encadeamento das figura.	0,6
	O aluno executa o esquema sem “tempos mortos” e sem ajuda no encadeamento das figura.	1,0
<b>Total</b>		<b>1 valor</b>
<b>Postura</b>	O aluno executa o esquema sem postura e sem tonus muscular.	0,3
	O aluno executa o esquema sem postura e sem tonus muscular.	0,6
	O aluno executa o esquema com postura e com tonus muscular.	1,0
<b>Total</b>		<b>1 valor</b>
	Realiza o apoio facial invertido com ajuda	0

<b>Grau de Dificuldade</b>	Realiza o apoio facial invertido sem ajuda	0,4
	Realiza o rolamento à frente engrupado	0
	Realiza o rolamento à frente com saída de membros inferiores afastados em extensão	0,2
	Realiza o rolamento à frente com saída de membros inferiores juntos em extensão	0,3
	Realiza o rolamento à retaguarda engrupado	0
	Realiza o rolamento à retaguarda com saída de membros inferiores afastados em extensão	0,2
	Realiza o rolamento à retaguarda com saída de membros inferiores juntos em extensão	0,3
	<b>Total</b>	<b>1 valor</b>
<b>Total</b>	<b>14 valores</b>	

### Ginástica de aparelhos

<b>Conteúdos</b>	<b>Critérios de Êxito</b>	<b>Cotação</b>
<b>1 – Salto de eixo</b>		
<u>a) Transversal</u>	Promover o primeiro voo, com extensão inicial do corpo, antes do apoio das mãos no plinto.	0,4
	Repulsão dos membros superiores e projecção dos ombros e do peito para cima.	0,4
	Afastar os membros inferiores no momento da repulsão.	0,4
	Efectuar a extensão do corpo antes da recepção no solo.	0,4
	Terminar em equilíbrio, flectindo as pernas no momento da recepção.	0,4
<b>Total</b>		<b>2 valores</b>
<u>b) Longitudinal</u>	Promover o primeiro voo, com extensão inicial do corpo, antes do apoio das mãos no plinto.	0,4
	Apoiar as mãos no plinto, na sua extremidade distal.	0,4
	Repulsão dos membros superiores e projecção dos ombros e do peito para cima.	0,4
	Afastar os membros inferiores no momento da repulsão.	0,4
	Terminar em equilíbrio, flectindo as pernas no momento da recepção.	0,4
<b>Total</b>		<b>2 valores</b>
<b>2 – Salto entre mãos</b>		
<u>a) Transversal</u>	Promover o primeiro voo, com extensão inicial do corpo, antes do apoio das mãos no plinto.	0,4
	Repulsão dos membros superiores e projecção dos ombros e do peito para cima.	0,4
	Flectir os membros inferiores no momento da repulsão.	0,4
	Efectuar a extensão do corpo antes da recepção no solo.	0,4
	Terminar em equilíbrio, flectindo as pernas no momento da recepção.	0,4
<b>Total</b>		<b>2 valores</b>
<b>Rolamento à Frente:</b>		
<u>a) Longitudinal</u>	Promover o primeiro voo, antes do apoio das mãos no plinto.	0,4
	Apoio das mãos em simultâneo e paralelas no plinto.	0,4
	Colocar o queixo junto ao peito.	0,4
	Manter os membros inferiores estendidos durante o rolamento.	0,4
	Terminar em pé e em equilíbrio.	0,4
<b>Total</b>		<b>2 valores</b>
<b>Total</b>		<b>6 valores</b>

Oliveira de Frades, de junho de 2013

O professor responsável: \_\_\_\_\_