

Disciplina: Desportos Individuais

Módulo: um – Ginástica - elementos técnicos gerais

Modalidade da Prova: Escrita

Duração: 90 minutos

Financiado por



Conteúdos	Competências Específicas	Estrutura da Prova (tipo de questão)	Cotação	Critérios de Classificação	Material
<p>1. Equilíbrios de base</p> <p>1.1. Pressupostos técnicos de execução de técnicas no solo e nos aparelhos</p> <p>1.2. Técnicas gímnicas: estacionários</p> <p>1.3. Técnicas dinâmicas: deslocamentos em equilíbrios</p> <p>2. Elementos técnicos com dois e três ginastas</p> <p>2.1. Pegas e pontos de contacto</p> <p>2.2. Noções de equilíbrio (peso e contra peso)</p> <p>2.3. Elementos de equilíbrio no solo entre dois ginastas</p> <p>2.4. Elementos de equilíbrio para pares / trios</p> <p>2.5. Montes e desmontes</p> <p>2.6. Elementos de dinâmicos para pares / trios</p> <p>3. Saltos gímnicos</p> <p>4. Exercícios de adaptação ao mini trampolim</p> <p>5. Corridas</p> <p>6. Saltos verticais simples</p> <p>7. Rotações longitudinais</p> <p>8. Rotações no eixo transversal</p>	<p>Identifica os diferentes padrões motores gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.</p> <p>Aplica as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.</p> <p>Descreva os elementos gímnicos das várias ginásticas.</p> <p>Corrige os erros mais frequentes de base nos aparelhos.</p>	<p>ITENS DE CONSTRUÇÃO: Resposta restrita</p>	<p>200 pontos</p> <p>5 grupos de 40 pontos cada.</p>	<p>A classificação das respostas aos itens de resposta restrita centra-se nos tópicos de referência, tendo em conta a organização dos conteúdos e a utilização de linguagem científica adequada. As respostas, se o seu conteúdo for considerado cientificamente válido e adequado ao solicitado, podem não apresentar exatamente os termos e/ou as expressões constantes dos critérios específicos de classificação desde que a linguagem usada em alternativa seja adequada e rigorosa. Nestes casos, os elementos de resposta cientificamente válidos devem ser classificados de acordo com os descritores apresentados. Caso a resposta contenha elementos contraditórios, são considerados para efeito de classificação apenas os tópicos que não apresentem esses elementos.</p>	<p>Material de escrita: caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.</p> <p>As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino.</p> <p>Não é permitido o uso de corretor</p>

