



## ÉPOCA DE RECUPERAÇÃO DE MÓDULOS

### MATRIZ DA PROVA DE RECUPERAÇÃO

**Disciplina:** Educação Física

**Módulo/UFCD/UF:** 2 – Ginástica I

**Modalidade da Prova:** Exame prático

**Duração da Prova:** 1 hora

**Ano Letivo:** 2025/2026

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ESTRUTURA	COTAÇÕES	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO
Ginástica  Realiza um esquema individual, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas:  - Rolamento à frente, terminando a pé juntos; - Cambalhota à retaguarda, terminando a pé juntos; - Pino de cabeça; - Roda; - Posições de flexibilidade e equilíbrio variadas (Ponte; Vela; Avião, entre outras).	Concretiza o Nível Introdução na Ginástica de Solo.  O Nível Introdução da Ginástica de Solo inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam a aptidão específica ou a preparação de base.	Sequência de movimentos gímnicos em situação de exercícios-critério	20 valores	Executa as determinadas habilidades gímnicas com base nos seguintes descritores de desempenho que determinarão os níveis para cada habilidade gímnica, que corresponderá a uma cotação final de 200 pontos:  - Não realiza a tarefa; - Realiza outra tarefa; - Realiza a habilidade gímnica, podendo apresentar incorreções, interrompendo com frequência a dinâmica do esquema; - Realiza a habilidade gímnica sem fluidez e/ou com falhas, mas de acordo com o padrão global de execução; - Realiza a habilidade gímnica com fluidez e sem falhas, de acordo com o padrão global de execução.

**MATERIAL PERMITIDO:** O uso de material adequado à prática da atividade física (estabelecido pela escola) é indispensável, assim como a adoção de uma postura correta para com todos os intervenientes na avaliação, bem como a realização das tarefas propostas segundo as competências indicadas.

O Professor: Marco Matos