



Cofinanciado pela
União Europeia



Época Especial de Exames de Recuperação – Ensino Profissional

Disciplina: Ed. Física / Módulo 6 (Ginástica III)

Duração da Prova: 50min

Julho - 2026

Tipo de Prova: Prática

[Handwritten signature and date 21/07/26 over a circular stamp]

CONTEÚDOS	OBJETIVOS/COMPETÊNCIAS	ESTRUTURA DA PROVA	COTAÇÕES	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO
Sequência gímnica de pelo menos 4 elementos	O aluno realiza com correção técnica as seguintes ações, de nível Introdutório, na modalidade de Ginástica de Solo	- Avião;	30 pts	Realiza (R) – Cotação na totalidade Não realiza (NR) – Não tem cotação Realiza com incorrecções (RI) – Tem metade da cotação
		- Rolamento engrupado à frente e à retaguarda;	30 pts	
		- Rolamento engrupado à retaguarda;	30 pts	
		- Apoio Facial Invertido;	30 pts	
		- Roda.	30 pts	
		- Sequência gímnica.	50 pts	
			200 pts	

- O aluno deve trazer o equipamento desportivo adequado para a realização da prova.
- Antes do início da prova o aluno dispõe de vinte (15) minutos para a realização de aquecimento geral e específico, bem com treinar a sequência.