



Matriz de Exame Época Normal – junho de 2026 Duração da prova: 90 minutos Tipo de prova: <input checked="" type="checkbox"/> teórica <input checked="" type="checkbox"/> prática	Disciplina – Educação Física Módulo 4 – Ginástica I Código
--	---

1 – Modalidade da prova

O Exame do **Módulo 4 – Ginástica I** da disciplina de **Educação Física** será de carácter **teórico/prático**, com gestão do tempo do aluno, num total de 90 minutos. A prova teórica será cotada para 100 pontos e prova prática será avaliada para 100 pontos.

2 – Conteúdos, Objetivos e Cotação

PROVA TEÓRICA | PRÁTICA

Conteúdos selecionados para a realização do exame teórico e prático, com vista a atingir os objetivos apresentados.
(Exame prático realizado no ginásio)

Conteúdos	Objetivos	Cotação
<ul style="list-style-type: none">Técnica dos elementos gímnicos de solo	<ul style="list-style-type: none">Identificar, descrever e executar corretamente os principais elementos técnicos da ginástica de solo.	40 (Teórica) + 40 (Prática) = 80
<ul style="list-style-type: none">Técnica dos saltos no mini-trampolim	<ul style="list-style-type: none">Explicar e executar corretamente os princípios técnicos dos saltos, impulsão, voo e receção.	20 (Teórica) + 20 (Prática) = 40
<ul style="list-style-type: none">Técnica dos saltos de plinto/boque com reuther	<ul style="list-style-type: none">Identificar e aplicar as diferentes fases técnicas dos saltos (corrida, chamada, apoio, voo e receção).	20 (Teórica) + 20 (Prática) = 40
<ul style="list-style-type: none">Capacidades físicas associadas à ginástica (força, flexibilidade, coordenação e equilíbrio)	<ul style="list-style-type: none">Compreender a importância das capacidades físicas para o desempenho dos elementos gímnicos e dos saltos.	10 (Teórica) + 10 (Prática) = 20
<ul style="list-style-type: none">Regras de segurança, ajuda e comportamento na ginástica	<ul style="list-style-type: none">Reconhecer e aplicar normas de segurança, prevenção de acidentes e ajuda aos colegas durante a realização dos exercícios.	20 (Teórica)

Nota: É fundamental para o exame prático, o equipamento obrigatório para a realização de ginástica – roupa desportiva e sapatilhas de ginástica



3 – Orientações para estudo

- Leitura das págs. 123 a 152, exceto da 146 à 149, do manual (parte 1) – módulos de 4 a 6.
- Leitura e interpretação dos conteúdos (mód.4) presentes no Dossier Digital:
 - Resumo de apoio ao estudo
 - Ginástica – regras de segurança