

## **OBJETIVOS TESTE DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2º PERÍODO**

### **GINÁSTICA DE SOLO**

O teste será composto por 4 grupos de perguntas: resposta curta, completar legendas e verdadeiro e falso.

1. Duas determinantes técnicas e ajudas dos elementos acrobáticos, elementos de flexibilidade e elementos de equilíbrio;
2. Identificar elementos de flexibilidade, equilíbrio e tipos de saltos;
3. Identificar e distinguir elementos de ligação;
4. Saber quais são as capacidades condicionais de cada exercício e identificar os grupos musculares específicos.

Bom estudo!  
Sandra Barbosa