

CORREÇÃO - TESTE DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

9.ºB

Grupo 1

1. Rolamento à frente – 2 determinantes técnicas

- Flexão dos Membros Inferiores;
- Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos afastados e orientados para a frente;
- Membros Superiores em extensão e queixo junto ao peito;
- Elevação da bacia acima dos ombros;
- Colocação da nuca no solo;
- Forte impulsão dos membros inferiores;
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;
- Projeção dos membros superiores para a frente.

Ajuda

- Colocação de uma mão na coxa e outra nas costas ou na nuca;
- Segurar as mãos na fase de elevação;

2. Rolamento à retaguarda – 2 determinantes técnicas

- Fechar bem os membros inferiores fletidos sobre o tronco (“joelhos ao peito”);
- Fletir a cabeça para a frente de forma a encostar o queixo ao peito;
- Colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça;
- Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, com os dedos orientados para trás;
- Manutenção da posição engrupada na passagem da bacia pela vertical
- Empurrar o colchão;
- Apoio simultâneo dos pés no solo com os membros inferiores fletidos.

Ajuda

- O ajudante deverá apoiar uma mão no pescoço do aluno e assim evitar que bata com a cabeça;
- Se o aluno já executa bem as fases de fecho e enrolamento à retaguarda, o ajudante deverá colocar-se um pouco mais atrás, segurá-lo pela bacia e puxar para cima facilitando a repulsão de braços e impedindo que bata com a cabeça no solo.

3. Apoio Facial Invertido – 2 determinantes técnicas

- Colocação das mãos no solo à largura dos ombros, com os dedos bem afastados e longe do pé da frente;
- Balanço do membro inferior da retaguarda;
- Impulsão do membro inferior da frente;
- Corpo em completo alinhamento e em tonicidade;
- Cabeça entre os membros superiores com o olhar dirigido para as mãos.

Ajuda

- Colocação das mãos na coxa ou uma mão no ombro;
- Colocando-se na frente do aluno segurando-o pela bacia logo que este apoie as mãos no solo.

4. Ponte – 2 determinantes técnicas

- Extensão dos membros superiores;
- Extensão dos membros inferiores;
- Elevação significativa da bacia;

- Cabeça acompanha o movimento de extensão da coluna.

Ajuda

- Ajudante à frente do executante, pés de frente para as mãos;
- Mãos na omoplata para elevar o tronco.

5. Avião

- Tronco paralelo ao solo;
- Membros superiores em extensão, no prolongamento ou lateral ao tronco;
- Membro inferior em elevação, paralelo ao solo e no prolongamento do tronco;
- Membro inferior de apoio em extensão;
- Olhar dirigido para a frente.

Ajuda

- O ajudante coloca-se lateralmente ao aluno e com uma mão no peito e outra na parte anterior da coxa, da perna ou do pé.

Grupo 2

Fig. 1 – A: Afundo Frontal B: Afundo Lateral

Fig.2 – Meia Volta

Fig.3 – Meio Pivot

Fig.4 – Salto de tesoura seguido de meia volta

Grupo 3

1. V
2. F
3. V
4. V
5. F

Grupo 4

C: Espargata frontal / Flexibilidade / Pernas

D: Dorsais / Força / Costas e glúteos

E: Flexão do tronco à frente / Flexibilidade / Isquiotibiais (músculos posteriores da coxa)

OBJETIVOS TESTE DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2º PERÍODO

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