

Ginástica Rítmica Expressiva — Ficha

6.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Interpretar sequências de elementos técnicos em coreografias individuais e de grupo, aplicando critérios de expressividade.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Ginástica rítmica combina movimento com música. → ____

b) Expressividade é importante nas coreografias. → ____

c) Danças sociais e tradicionais fazem parte desta subárea. → ____

d) A ginástica rítmica é apenas individual. → ____

e) Coreografias de grupo exigem coordenação. → ____

2. Completa

a) Ginástica rítmica = movimento + _____

b) Coreografia = _____ de movimentos planeados

c) Expressividade = transmitir _____ através do movimento

d) Danças _____ e _____ são exemplos desta subárea

3. Classifica

Indica: R (Rítmica), S (Social) ou T (Tradicional).

a) Valça → ____ b) Corridinho → ____ c) Exercícios com fita → ____

d) Tuna → ____ e) Sarau → ____ f) Exercícios com bola → ____

4. Cria uma coreografia

a) Música escolhida: _____ b) Número de elementos: _____

c) Sequência de 4 movimentos: 1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. Etiqueta

a) Cumprimentar antes de começar: a) Obrigatório b) Opcional c) Errado

b) Respeitar o ritmo dos colegas: a) Opcional b) Importante c) Irrelevante

c) Ajudar colega que se atrapalha: a) Fraqueza b) Respeito c) Falta

6. Expressividade

Que elementos transmites através do movimento? Escreve 3 exemplos:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F (pode ser grupo) e) T
2. a) música b) sequência c) sentimentos/emocões d) sociais; tradicionais
3. a) S b) T c) R d) T e) S f) R
5. a) A b) B c) B