Ginástica — Acrobática, Solo e Aparelhos — Ficha

11.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas — e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A ginástica inclui as vertentes acrobática, solo e aparelhos. → ____

b) Na ginástica, o esquema deve ser executado, sem ser analisado. → ____

c) A expressão é um dos critérios de apreciação de um esquema. → ____

d) A combinação das destrezas é um critério de apreciação. → ____

e) Um esquema em grupo dispensa a cooperação entre os elementos. → ____

2. Completa

a) Compete ao aluno compor, ____ e analisar esquemas individuais e em grupo.

b) Os três critérios de apreciação são a correção ____, a ____ e a ____ das destrezas.

c) Na ginástica acrobática, os elementos trabalham em ____ ou em ____, com apoios e ajudas.

d) Um esquema de solo é uma sequência de ____ encadeadas com entrada, parte central e saída.

e) Antes de executar, o aluno ____ o esquema; no fim, ____ o esquema.

© 2026 Estudantices

3. Compor e realizar

a) Indica quatro destrezas que possas encadear num esquema de solo.

b) Explica como se compõe um esquema: ordem das destrezas, progressão e segurança.

c) Porque é que a expressão (postura, ritmo e presença) conta tanto como a dificuldade?

4. Analisar e apreciar

a) Distingue correção técnica de expressão, com um exemplo de cada.

b) Indica três pontos a observar quando analisas o esquema de um companheiro.

c) Indica três cuidados de segurança antes de iniciar um esquema em grupo.

5. Responde por escrito

a) Descreve, por palavras tuas, um esquema individual de solo com entrada, elementos e saída.

b) Num esquema em grupo, como se distribuem os elementos e se sincronizam as ações?

c) Em que se distingue a ginástica acrobática da ginástica de solo?

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **F** — as AE pedem compor, realizar **e analisar** c) **V** d) **V** e) **F** — o esquema em grupo exige cooperação, ajudas e sincronização.

2. a) **realizar** b) correção **técnica**, **expressão** e **combinação** das destrezas c) **pares** ou **grupos** d) **destrezas** e) **compõe/planifica** e, no fim, **analisa/aprecia**.

3. a) Exemplos: rolamento à frente, rolamento à retaguarda, avião, roda, pino (apoio invertido), salto de gato b) Escolher destrezas que o aluno domina, ordená-las do mais simples ao mais exigente, garantir transições fluídas e segurança (colchões, ajudas, espaço livre) c) A ginástica é uma modalidade expressiva: a postura, o ritmo e a presença transformam uma sequência de exercícios num esquema — sem expressão, perde qualidade mesmo com destrezas difíceis.

4. a) Correção técnica = execução rigorosa do gesto (ex.: rolamento com queixo ao peito e corpo enrolado); expressão = postura, ritmo e intenção (ex.: entrada com braços em extensão e olhar dirigido) b) Exemplos: alinhamento e postura, fluidez das transições, amplitude e controlo da saída c) Verificar colchões e materiais, combinar as ajudas e o papel de cada um, e deixar espaço livre em volta.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: entrada em posição de sentido, rolamento à frente, avião, roda, rolamento à retaguarda e saída em posição final com braços em extensão b) Distribuem-se as destrezas pelas posições do grupo (bases e elementos apoiados), marcam-se entradas simultâneas ou em cascata e repetem-se as passagens com contagem comum c) A acrobática organiza-se em pares ou grupos, com figuras e apoios entre os elementos; o solo é individual, sobre tapete, com uma sequência de destrezas no mesmo espaço.

© 2026 Estudantices