

Ginástica — Acrobática e Solo — Ficha

12.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Compor, realizar e analisar esquemas de Ginástica Acrobática e de Solo, aplicando critérios de correção técnica, expressão e combinação e garantindo a segurança própria e do grupo — a matéria de Ginástica no nível elementar do ano terminal.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Na Ginástica Acrobática, o «portor» suporta e o «volante» é suportado. → ____

b) Um esquema de solo deve incluir elementos de equilíbrio, flexibilidade e acrobáticos. → ____

c) A expressão (ritmo, sentido artístico, presença) é um critério de avaliação do esquema. → ____

d) A «roda» executa-se com o apoio simultâneo das duas mãos no solo. → ____

e) A correção técnica só se avalia nos elementos acrobáticos. → ____

2. Completa

a) Os três grandes critérios de avaliação de um esquema são a correção ____, a ____ e a ____.

b) Na Ginástica Acrobática, os elementos que suportam chamam-se ____ e os que são suportados ____.

c) No solo, a ____ e a ponte são elementos de flexibilidade; o ____ é um elemento de equilíbrio.

d) O ____ é a posição invertida de apoio nas mãos; o ____ à frente é um enrolamento do corpo.

e) As ____ entre elementos dão fluidez ao esquema e mantêm o ____.

3. Compor e realizar (nível elementar)

- a) Cita três elementos de solo e indica a família de cada um (equilíbrio, flexibilidade ou acrobático).
- b) Descreve como se dá uma ajuda/segurança num elemento acrobático (ex.: pino) e porque é fundamental.
- c) Explica como se garante a fluidez de um esquema, na passagem de um elemento para o seguinte.

4. Analisar e avaliar

- a) Enumera quatro critérios de observação para avaliar a correção técnica de um elemento.
- b) Distingue expressão de correção técnica num esquema de ginástica.
- c) Indica um erro provável num elemento de solo e como o corrigir (segurança incluída).

5. Responde por escrito

- a) Porque é que compor, realizar e analisar são aprendizagens distintas e complementares?
- b) Relaciona a cooperação na Ginástica Acrobática com a segurança do grupo.
- c) Justifica a importância da expressão num esquema, mesmo no nível elementar.

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **V** d) **F** — apoia as mãos **alternadamente** e) **F** — avalia-se em **todos** os elementos.
2. a) **técnica, expressão e combinação** b) **portores e volantes** c) **espacada** (espargata) e a ponte; o **avião** d) **pino; rolamento** e) **ligações; o ritmo**.
3. a) equilíbrio: **avião**; flexibilidade: **espacada/ponte**; acrobático: **roda/rolamento** (ou **pino**) b) o apoio acompanha o colega com as mãos nas ancas/pernas, corrige o alinhamento e evita a queda — garante **segurança** e permite progredir com confiança c) terminar cada elemento na posição de partida do seguinte, mantendo o ritmo — o esquema lê-se como um todo contínuo.
4. a) alinhamento, tonicidade, amplitude e postura/controlo (e o ponto de contacto/queda) b) **correção técnica** = execução correta do gesto; **expressão** = ritmo, sentido artístico, presença e intenção — a técnica executa o gesto, a expressão dá-lhe significado c) ex.: no rolamento à frente, a cabeça não encosta ao peito (risco para a nuca) → corrigir mantendo a cabeça fletida e a nuca protegida.
5. a) **Compôr** (planificar/organizar), **realizar** (executar) e **analisar** (observar e avaliar) cobrem os três papéis do aluno — criador, praticante e observador/juiz b) a cooperação (confiança, comunicação e distribuição de pesos e ajudas) é o que evita quedas: na Ginástica Acrobática a segurança depende do trabalho conjunto c) a expressão dá intenção e qualidade estética ao esquema, distingue uma execução mecânica de um trabalho cuidado e é exigida pelas AE mesmo no nível elementar.