

Ginástica — Solo e Aparelhos — Ficha

7.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer técnicas elementares de ginástica; compor esquemas individuais e de grupo; aplicar critérios de correção técnica e expressividade; apreciar desempenhos.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A ginástica de solo inclui acrobacia e saltos. → ____

b) Os aparelhos incluem barra fixa e barras assimétricas. → ____

c) A expressividade é um critério de avaliação na ginástica. → ____

d) A ginástica rítmica utiliza apenas saltos. → ____

e) Os esquemas de grupo exigem coordenação entre ginastas. → ____

2. Completa

a) As 3 subáreas da ginástica são: ____, ____ e ____.

b) Os critérios de avaliação são: ____, ____ e ____.

c) A acrobacia inclui ____, ____ e ____.

3. Técnicas elementares

a) Cita 3 tipos de acrobacia na ginástica de solo.

b) Cita 3 tipos de saltos na ginástica.

c) Qual é a importância da expressividade nos esquemas?

4. Composição e análise

a) Como se compõe um esquema individual de ginástica?

b) O que são esquemas de grupo e como se organizam?

c) Quais são os critérios para apreciar um esquema?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância da ginástica para o desenvolvimento motor.

b) Relaciona a ginástica rítmica com a expressividade artística.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F (inclui bastões, aros, cordas, fitas) e) T
2. a) solo, aparelhos, rítmica b) correção técnica, expressividade, combinação c) rolos, mortais, flexões, equilíbrios
3. a) Rolos前面, rolos后面, mortais frontais, mortais carpados. b) Saltos com impulso, saltos mortais, saltos com rotação. c) Expressividade: transmitir emoções, ritmo, musicalidade — enriquece o desempenho.
4. a) Sequência de elementos técnicos com início, meio e fim, respeitando critérios. b) Esquemas de grupo: vários ginastas executam em sincronia — exigem coordenação e comunicação. c) Correção técnica, expressividade, originalidade, dificuldade.
5. a) Ginástica: coordenação motora, equilíbrio, força, flexibilidade, expressividade. b) Ginástica rítmica: combina movimentos técnicos com música e expressão corporal — dimensão artística.