

FRENTE · 1 / 12

1

Como se otimiza a passada na corrida de velocidade?

FRENTE · 2 / 12

2

Quais são as fases do salto em comprimento avançadas?

FRENTE · 3 / 12

3

Qual é a importância do ritmo nas provas de média distância?

FRENTE · 4 / 12

4

Como se avalia a dificuldade de um elemento de ginástica?

VERSO

1

Comprimento e frequência otimizados — maximum velocidade.

VERSO

2

Corrida aproximação, impulso, voo, aterragem — fases refinadas.

VERSO

3

Manter velocidade constante — evitar fadiga precoce.

VERSO

4

Complexidade, rotações, altitude, combinação de elementos.

FRENTE · 5 / 12

5

Quais são os critérios de avaliação na ginástica avançada?

FRENTE · 6 / 12

6

O que é a autoavaliação na ginástica?

FRENTE · 7 / 12

7

Como se compõe um esquema de grupo avançado?

FRENTE · 8 / 12

8

Quais são as infrações mais comuns nos saltos do atletismo?

VERSO

5

Correção técnica, expressividade, originalidade, dificuldade.

VERSO

6

Identificar pontos fracos/fortes — melhorar desempenho.

VERSO

7

Sincronização, comunicação, uniformidade — exigem coordenação.

VERSO

8

Pisar na racha, não ultrapassar, sair da paleta.

FRENTE · 9 / 12

9

Como evolui o atleta entre o 7.º e o 8.º ano?

FRENTE · 10 / 12

10

Qual é a importância da musicalidade na ginástica rítmica?

FRENTE · 11 / 12

11

O que é a partida em bloqueio avançada?

FRENTE · 12 / 12

12

Relaciona o atletismo com o desenvolvimento da resistência.

VERSO

9

7.º: introdução. 8.º: aperfeiçoamento — mais técnica, velocidade.

VERSO

10

Sincronizar movimentos com música — enriquece expressividade.

VERSO

11

Mãos à frente, pés no bloco, impulso explosivo otimizado.

VERSO

12

Corridas de média/longa → treino aeróbia → ↑ cardiovascular.