

Ginástica — Solo e Aparelhos — Ficha

8.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Aperfeiçoar destrezas de ginástica; compor esquemas mais complexos; aplicar critérios de correção técnica avançados.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No 8.º ano, espera-se aperfeiçoamento das destrezas elementares. → ____

b) Os esquemas de grupo exigem sincronização. → ____

c) A dificuldade dos elementos é um critério de avaliação. → ____

d) A ginástica de solo inclui apenas acrobacia. → ____

e) A expressividade é menos importante que a correção técnica. → ____

2. Completa

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

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

c) A combinação de elementos é fundamental em ____.

3. Técnicas avançadas

a) Descreve um esquema individual avançado de ginástica.

b) Descreve como se compõe um esquema de grupo.

c) Qual é a importância da musicalidade na ginástica rítmica?

4. Correção técnica

a) Quais são os erros mais comuns na ginástica de solo?

b) Como se avalia a dificuldade de um elemento?

c) Qual é a importância da autoavaliação na ginástica?

5. Responde por escrito

a) Analisa a evolução da ginástica entre o 7.º e o 8.º ano.

b) Relaciona a ginástica com o desenvolvimento da coordenação motora.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F (inclui saltos, equilíbrios) e) F (são igualmente importantes)
2. a) solo, aparelhos, rítmica b) correção técnica, expressividade, originalidade, dificuldade c) ginástica
3. a) Sequência: mortais + saltos + equilíbrios + acrobacia — com correção e expressividade. b) Grupo: vários ginastas executam em sincronia — coordenação, comunicação, musicalidade. c) Musicalidade: sincronizar movimentos com música — enriquece expressividade.
4. a) Erros: quedas, execuções incorrectas, falta de fluidez. b) Dificuldade: Complexidade do elemento, número de rotações, altitude. c) Autoavaliação: identificar pontos fracos/fortes — melhorar desempenho.
5. a) 7.º ano: introdução. 8.º ano: aperfeiçoamento — esquemas mais complexos, maior exigência. b) Ginástica: coordenação motora, equilíbrio, força, flexibilidade, expressividade.