

Ginástica — Solo e Aparelhos — Ficha

9.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Rever e consolidar destrezas de ginástica; compor esquemas; aplicar critérios de avaliação do 3.º ciclo.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No 9.º ano, dedica-se à revisão e consolidação. → ____

b) Os esquemas de grupo exigem sincronização. → ____

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

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

e) A musicalidade é importante na ginástica rítmica. → ____

2. Completa

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

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

c) A autoavaliação é fundamental em ____.

3. Revisão de técnicas

a) Cita 3 tipos de acrobacia na ginástica.

b) Descreve um esquema individual revisado.

c) Qual é a importância da expressividade na ginástica?

4. Revisão de avaliação

a) Quais são os critérios de avaliação na ginástica?

b) Por que é importante a autoavaliação?

c) Como se aprecia um esquema de grupo?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância da revisão no 9.º ano.

b) Relaciona a ginástica com o desenvolvimento motor.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F (inclui saltos, equilíbrios) e) T
2. a) solo, aparelhos, rítmica b) correção técnica, expressividade, originalidade, dificuldade c) ginástica
3. a) Rolos, mortais, flexões, equilíbrios. b) Sequência de elementos com início, meio e fim — respeitando critérios. c) Expressividade: transmitir emoções — enriquece desempenho.
4. a) Correção técnica, expressividade, originalidade, dificuldade. b) Autoavaliação: identificar pontos fracos/fortes — melhorar. c) Grupo: sincronização, comunicação, uniformidade.
5. a) 9.º ano: revisão — consolidar o aprendido ao longo do 3.º ciclo. b) Ginástica: coordenação motora, equilíbrio, força, flexibilidade, expressividade.