

Competências	Objectivos	Conteúdos	Actividade Estratégias	Recurso	Nº de Aulas	Avaliação
<p>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;</p> <p>- Relacionar-se com cordialidade e respeito com os seus companheiros, quer como adversários quer como parceiros;</p> <p>- Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreadjudada para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);</p> <p>- Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na actividade da turma;</p> <p>- Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;</p> <p>- Combinar com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.</p>	<p>- Cooperar com os companheiros nas ajudas;</p> <p>- Analisar o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança;</p> <p>- Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material;</p> <p>- Desenvolver a capacidade de visualização imaginária do movimento ou sequências de movimentos;</p> <p>- Desenvolver no aluno a adopção de atitudes e posturas compatíveis com as praticas gímnicas;</p> <p>- Promover o conhecimento, a compreensão e a aplicação das componentes críticas dos diversos elementos gímnicos;</p> <p>- Promover no aluno a realização de destrezas com equilíbrio, flexibilidade e com níveis de amplitude compatíveis com as características fundamentais do gesto gímnico.</p>	<p>SOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado - Rolamento à frente encarpado com pernas afastadas - Rolamento à retaguarda engrupado - Rolamento à retaguarda encarpado com pernas afastadas - Rolamento à retaguarda encarpado com pernas unidas - Rolamento à retaguarda com passagem por apoio invertido / aranha (s) - Apoio facial invertido de braços - Apoio facial invertido com apoio da cabeça - Roda - Rondada - Elementos de equilíbrio e flexibilidade: <ul style="list-style-type: none"> . Avião, espargata, ponte e sapo - Elementos de ligação: <ul style="list-style-type: none"> . Voltas, piruetas, saltos e afundos <p>APARELHOS</p> <p>TRAVE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrada de eixo transversal com apoio pés e mãos. - Volta (pivot) - Saltos (gato, corsa, troca passo, etc.) - Avião - Saída em rondada <p>BARRA FIXA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subida de frente - Volta à frente em apoio - Balanços - Cambiada - Saída de báscula <p>PARALELAS SIMÉTRICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subida de báscula comprida - Balanços em apoio de mãos - Apoio invertido de ombros - Saída <p>PARALELAS ASSIMÉTRICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subida para o banzo inferior - Passagem de uma perna - Apoio das mãos no banzo sup. - Subida para o banzo superior - Rolamento à frente - Balanços - Saída de pés e mãos <p>SALTOS NO CAVALO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo com o aparelho em posição transversal e longitudinal; - Salto entre mãos com o aparelho em posição transversal e longitudinal; 	<p>Estações</p> <p>Sequencias</p> <p>Circuito</p> <p>Pequenos grupos</p> <p>Grandes grupos</p> <p>Fila</p>	<p>Ginásio</p> <p>Colchões</p> <p>Bancos</p> <p>Barra fixa</p> <p>Pranchas</p> <p>Trave</p> <p>Cavalo</p> <p>Paralelas simétricas e assimétricas</p> <p>Plinto</p> <p>Bock</p> <p>Reuther</p> <p>Espaldares</p>	36	<p>- Avaliação inicial: Situação de diagnóstico</p> <p>- Avaliação intercalar (formativa): Nos mesmos moldes da avaliação diagnóstico mas com carácter qualitativo.</p> <p>- Avaliação sumativa: Realização de sequência obrigatória (definida no início de ano)</p>