



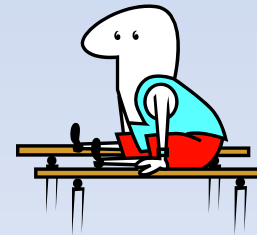
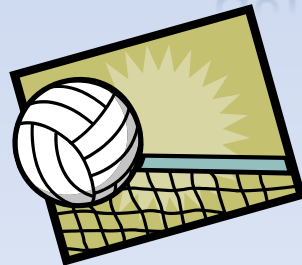
Ano Lectivo 2010-2011

Disciplina de Educação Física

Ginástica de Solo e Aparelhos

14/01/11

9ºD



Distribuição de Grupos

Grupo 1

Ana
Mathew
Tiago
Luís Oliveira
Vera

Grupo 2

Bárbara
Paulo Proença
João Vítor
Nuno
Rafael

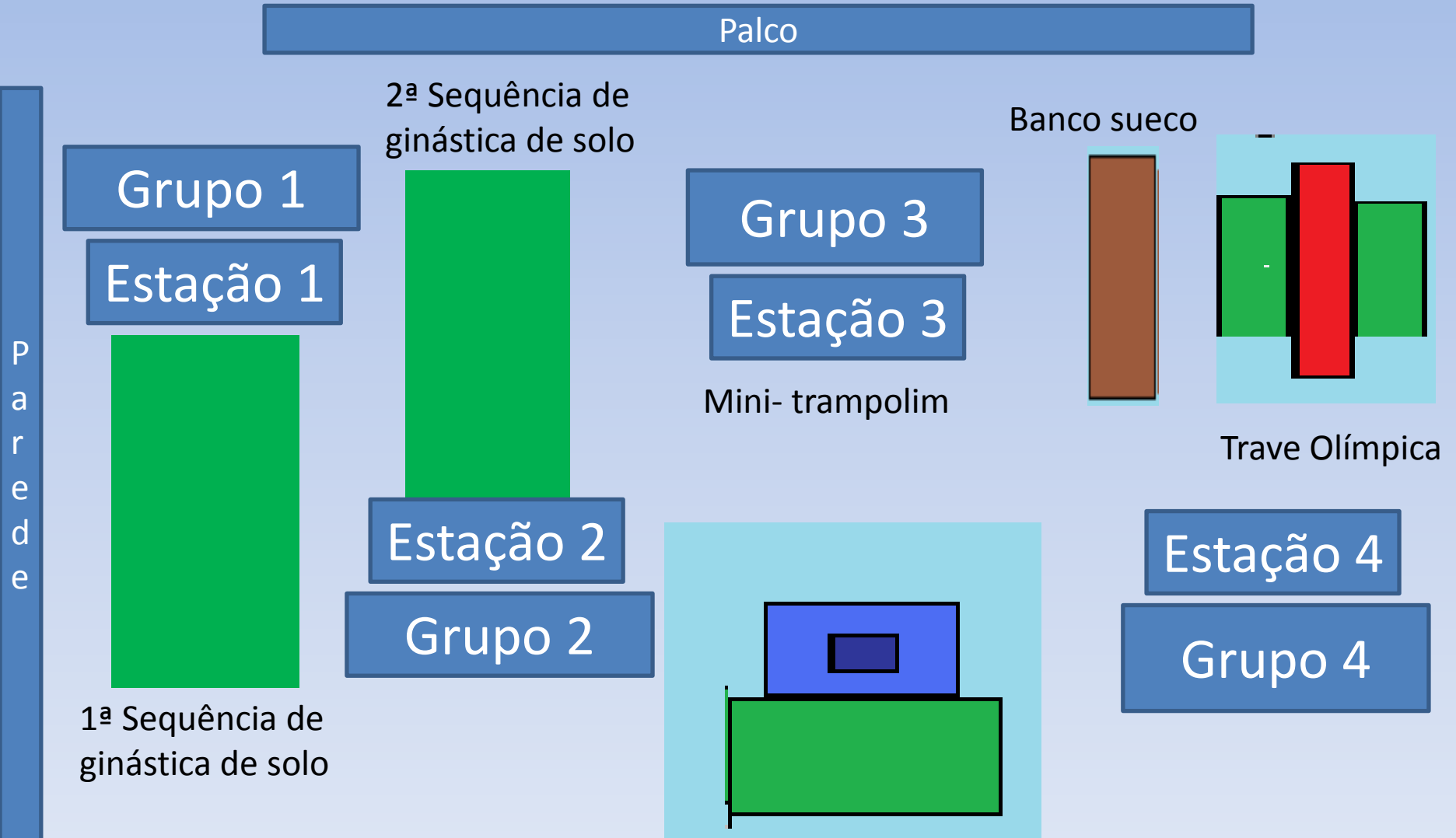
Grupo 3

Pedro
Gabriel
Miguel
João Santos
David

Grupo 4

Emanuel
Norton
Kamilla
Fernando

Estações



Exercícios

Estação 1

Sequência de solo 1

- Avião
- Pino com rolamento à frente
- Rolamento à frente com M.I. afastados
- Rolamento atrás engrupado
- ½ Pirueta
- Rolamento atrás com M.I. afastados

Estação 2

Sequência de solo 2

- Rolamento à frente engrupado
- Rolamento à frente saltado
- Elemento de ligação
- Rolamento atrás com M.I. unidos e estendidos.
- Roda
- Posição de Flexibilidade

Estação 3

Mini- Trampolim

- Salto em extensão ou salto de vela
- Salto engrupado
- Meia Pirueta.
- Salto de Carpa com M.I. afastados.

Estação 4

Trave Olímpica - Sequência

- Entrada a um pé
- Marcha na ponta dos pés à frente e para trás
- Meia-volta
- Salto a pés juntos
- Avião
- Salto de Gato