

Ginástica

• 6 ECTS

• 3.º Ano, 2.º Semestre

| Área Científica

Educação Física e Desporto (EFD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer as características das Atividades Gímnicas;
- Saber a sua taxonomia;
- Identificar as similaridades motoras das diferentes atividades e justificar a sua utilidade;
- Conhecer e utilizar os aspetos relacionados com o planeamento e organização da sessão;
- Conhecer os aspetos relacionados com a intervenção do professor (ajudas);
- Conhecer e utilizar as progressões relacionadas com a determinação do sentido de rotação (eixo longitudinal);
- Conhecer e utilizar as progressões relacionadas com a construção do exercício (ligações de elementos);
- Conhecer e utilizar as progressões, através dos meios facilitadores e da rentabilização do material;
- Saber fazer a análise estrutural dos elementos técnicos constantes no programa.
- Na vertente prática pretende-se que os alunos:
 - Utilizem os aspetos relacionados com a intervenção do professor (ajudas);
 - Conheçam e executem as técnicas constantes no programa;
 - Construam e executem um exercício (ou parte) através das progressões.

| Conteúdos Programáticos

- Atividades Gímnicas
- Taxonomia
- Similaridades Motoras

- Ensino das Atividades
 - Planeamento e organização da sessão
 - A intervenção do professor
 - Aprendizagem das técnicas de acordo com o programa.
 - Meios facilitadores e rentabilização do material.
- Análise dos Elementos Técnicos
 - Análise estrutural
 - Objetivos dos elementos técnicos

| Metodologia de Ensino

- Circuitos
- Percursos
- Trabalho individual
- Trabalho a pares