



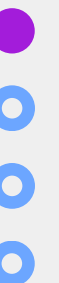
GINÁSTICA DE SOLO

ESCOLA SECUNDÁRIA FILIPA DE VILHENA

10ºA, 10ºB, 10ºC, 10ºD

PROFESSORES ESTAGIÁRIOS: MARTA TAVEIRA, MIGUEL BOTELHO, PEDRO OLIVEIRA, RAQUEL MACHADO

PROFESSOR COOPERANTE: LUÍS MOREIRA



NÚCLEO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL FAEUP 2025/2026

COMO SE VAI DESEENROLAR A UD ?



1

ESCOLHER UM NOME PARA O GRUPO

2

ATRIBUIR FUNÇÕES DENTRO DO GRUPO



CAPITÃO



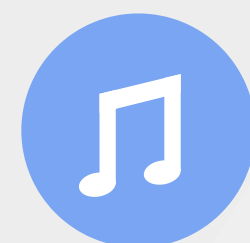
RESPONSÁVEL PELO REGISTO NA FICHA DE EVOLUÇÃO DO GRUPO (*NOS GRUPOS DE 6 ELEMENTOS FICAM DOIS RESPONSÁVIES)



RESPONSÁVEL PELO GUARDA-ROUPE DA COREOGRAFIA FINAL



RESPONSÁVEL PELA SEGURANÇA NA EXECUÇÃO DE TODOS OS EXERCÍCIOS DO GRUPO



RESPONSÁVEL PELA MÚSICA DA COREOGRAFIA FINAL



COMO SE VAI DESENNROLAR A UD ?



3

PARA A AVALIAÇÃO SUMATIVA CADA GRUPO VAI TER QUE MONTAR UMA **SEQUÊNCIA GÍMNICA** QUE RESPEITE AS SEGUINTE DIRETRIZES:

1. CADA ALUNO INDIVIDUALMENTE TEM QUE EXECUTAR OBRIGATORIAMENTE, NO MÍNIMO:

- 1 ROLAMENTO À FRENTE
- 1 ROLAMENTO À RETAGUARDA
- 1 APOIO FACIAL INVERTIDO
- 1 RODA
- 1 ELEMENTO DE FLEXIBILIDADE
- 1 ELEMENTO DE EQUILÍBRIO
- 2 ELEMENTOS DE LIGAÇÃO



COMO SE VAI DESEENROLAR A UD ?



4

PARA A AVALIAÇÃO SUMATIVA CADA GRUPO VAI TER QUE MONTAR UMA **SEQUÊNCIA GÍMNICA** QUE RESPEITE AS SEGUINTE DIRETRIZES:

1. CADA EQUIPA, NO CONJUNTO DE TODOS OS ELEMENTOS DA SEQUÊNCIA GÍMNICA TÊM QUE FAZER UM MÍNIMO DE X PONTOS E UM MÁXIMO DE X PONTOS, SENDO QUE OS DIFERENTES ELEMENTOS GÍMNICOS TÊM A SEGUINTE PONTUAÇÃO:

ELEMENTOS GÍMNICOS

ROLAMENTO Á FRENTE	ROLAMENTO Á FRENTE COM OS MI AFASTADAS	ROLAMENTO Á RETAGUARDA COM OS MI AFASTADOS	APOIO FACIAL INVERTIDO	APOIO FACIAL INVERTIDO COM ROLAMENTO Á FRENTE	RODA

COMO SE VAI DESENNROLAR A UD ?



4

PARA A AVALIAÇÃO SUMATIVA CADA GRUPO VAI TER QUE MONTAR UMA **SEQUÊNCIA GÍMNICA** QUE RESPEITE AS SEGUINTE DIRETRIZES:

1. CADA EQUIPA, NO CONJUNTO DE TODOS OS ELEMENTOS DA SEQUÊNCIA GÍMNICA TÊM QUE FAZER UM MÍNIMO DE X PONTOS E UM MÁXIMO DE X PONTOS, SENDO QUE OS DIFERENTES ELEMENTOS GÍMNICOS TÊM A SEGUINTE PONTUAÇÃO:

ELEMENTOS DE EQUILÍBRIO

AVIÃO	BANDEIRA	VELA



COMO SE VAI DESENNROLAR A UD ?



4

PARA A AVALIAÇÃO SUMATIVA CADA GRUPO VAI TER QUE MONTAR UMA **SEQUÊNCIA GÍMNICA** QUE RESPEITE AS SEGUINTE DIRETRIZES:

1. CADA EQUIPA, NO CONJUNTO DE TODOS OS ELEMENTOS DA SEQUÊNCIA GÍMNICA TÊM QUE FAZER UM MÍNIMO DE X PONTOS E UM MÁXIMO DE X PONTOS, SENDO QUE OS DIFERENTES ELEMENTOS GÍMNICOS TÊM A SEGUINTE PONTUAÇÃO:

ELEMENTOS DE FLEXIBILIDADE

PONTE	FOLHA OU FECHO	ESPAGATA



COMO SE VAI DESEENROLAR A UD ?



4

PARA A AVALIAÇÃO SUMATIVA CADA GRUPO VAI TER QUE MONTAR UMA **SEQUÊNCIA GÍMNICA** QUE RESPEITE AS SEGUINTE DIRETRIZES:

1. CADA EQUIPA, NO CONJUNTO DE TODOS OS ELEMENTOS DA SEQUÊNCIA GÍMNICA TÊM QUE FAZER UM MÍNIMO DE X PONTOS E UM MÁXIMO DE X PONTOS, SENDO QUE OS DIFERENTES ELEMENTOS GÍMNICOS TÊM A SEGUINTE PONTUAÇÃO:

ELEMENTOS DE LIGAÇÃO

AFUNDOS	PIVOTS	TROCA O PASSO	MEIA PIRUETA	PIRUETA	SALTO ENGRUPADO



COMO SE VAI DESEENROLAR A UD ?



5

NA **SEQUÊNCIA GÍMNICA** PARA ALÉM DE TODOS OS ELEMENTOS QUE FORAM ANTERIORMENTE REFERIDOS, TAMBÉM VÃO SER AVALIADOS NAS SEGUINTE COMPONENTES :

ESQUEMA DE GRUPO

SINCRONISMO	FLUIDEZ	CRIATIVIDADE	TRABALHO DESENVOLVIDO AO LONGO DAS AULAS

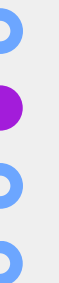




ROLAMENTO Á FRENTE



- 1) COLOCAÇÃO DAS MÃOS À LARGURA DOS OMBROS COM OS DEDOS AFASTADOS E ORIENTADOS PARA A FRENTE**
- 2) MEMBROS SUPERIORES EM EXTENSÃO E QUEIXO JUNTO AO PEITO**
- 3) MANUTENÇÃO DO CORPO BEM FECHADO SOBRE SI PRÓPRIO DURANTE O ENROLAMENTO**





ROLAMENTO Á RETAGUARDA



1) COLOCAÇÃO DO QUEIXO JUNTO AO PEITO, FLEXÃO DA CABEÇA

2) COLOCAÇÃO DAS PALMAS DAS MÃOS NO SOLO AO LADO DA CABEÇA COM OS DEDOS ORIENTADOS PARA TRÁS, MANTENDO A POSIÇÃO ENGRUPADA

3) EMPURRAR O COLCHÃO



APOIO FACIAL INVERTIDO



- 1) COLOCAÇÃO DAS MÃOS NO SOLO À LARGURA DOS OMBROS COM OS DEDOS BEM AFASTADOS
- 2) IMPULSÃO DO MEMBRO INFERIOR DA FRENTE
- 3) CABEÇA ENTRE OS MEMBROS SUPERIORES COM O OLHAR DIRIGIDO PARA AS MÃOS





RODA



1) ENÉRGICO LANÇAMENTO DA PERNA LIVRE

2) APOIO ALTERNADO DAS MÃOS NA LINHA DO MOVIMENTO

3) GRANDE AFASTAMENTO DOS MEMBROS INFERIORES DURANTE A FASE DE PASSAGEM PELO APOIO INVERTIDO





AVIÃO



- 1) TRONCO INCLINADO PARA A FRENTE E ALINHADO COM A PERNA DE TRÁS.
- 2) PERNA DE TRÁS ESTICADA E ELEVADA.
- 3) BRAÇOS ESTENDIDOS PARA AJUDAR NO EQUILÍBRIO.





PIRUETA



- 1) CORPO DIREITO ANTES E DURANTE A ROTAÇÃO.**
- 2) ROTAÇÃO SEM PERDER O EQUILÍBRIO.**
- 3) ACABAR A ROTAÇÃO DE FORMA ESTÁVEL, SEM PASSOS A MAIS.**

