

Planificação Modular

CURSO: Profissional Técnico de Desporto

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 11º **Turma:** 2ºPTD2

Módulo: Ginástica II

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>O aluno:</p> <p>1. coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material;</p> <p>2. elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>2.1. cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida;</p> <p>2.2. cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior;</p>	<p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais, combinando habilidades, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e colaborando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p>	<p>Demonstração e prática;</p> <p>Manuseamento de materiais; Exercícios critério;</p> <p>Elaboração de uma sequência; Exposição oral;</p> <p>Realização de exercícios/trabalhos em grupo/individuais;</p>	<p>Internet (pesquisa de informação);</p> <p>Projetor de vídeo;</p> <p>Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>12 tempos durante o 1º período</p>	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Grelha de registo de avaliação sumativa (prática); -Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho; -Grelha de Observação de sala de aula; - Auto e hétero avaliação.

<p>2.3. cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida;</p> <p>2.4. pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio;</p> <p>2.5. roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida;</p> <p>2.6. avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;</p> <p>2.7. posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, entre outras);</p> <p>2.8. saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência;</p> <p>3. em situação de exercício faz:</p> <p>3.1. rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior;</p> <p>3.2. cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em</p>				
---	--	--	--	--

relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

Boque e plinto

1. realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:

- 1.1. salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos);
- 1.2. salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito;
- 1.3. cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento;

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia