

Ginástica

• **3 ECTS**

•

1.º Ano, 1.º Semestre

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| 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.

| Conteúdos Programáticos

1. Ensino das Atividades
2. Análise dos Elementos Técnicos
3. Fundamentos básicos da ginástica
4. Aparelhos de GAF e GAM
5. Ginástica Acrobática.
6. Trampolins.

| Metodologia de Ensino

As aulas terão recurso a Circuitos, Percursos, Trabalho individual e Trabalho a pares.