

ATIVIDADES DESPORTIVAS GINÁSTICA

FINALIDADES	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS		
			ATIVIDADES	MATERIAIS	TEMPO
<p>Contribuir para a formação integral dos alunos, de modo a desenvolver valores relevantes para a vida adulta.</p> <p>Permitir fenómenos de sociabilização, bem como contribuir para a valorização pessoal do aluno.</p> <p>Permitir a compreensão e aplicação dos princípios de responsabilidade pessoal e colectiva, cooperação e solidariedade;</p> <p>Reforçar o gosto pela prática das actividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como factores de saúde ao longo da vida:</p> <p>Promover uma útil ocupação dos tempos livres e contribuir para a organização pessoal do trabalho escolar.</p>	<p>Desenvolver capacidades físicas, técnicas e tácticas dentro da modalidade de ginástica</p> <p>Proporcionar o convívio entre colegas de diferentes turmas e anos de escolaridade, bem como com colegas de outras escolas.</p> <p>Fomentar espírito de "fair-play" e desportivismo.</p> <p>Desenvolver a concentração, o respeito, a disciplina e a confiança.</p> <p>Desenvolver hábitos de higiene e segurança no desporto.</p> <p>Ter noções dos regulamentos e ajuizamento.</p>	<p>Noções básicas sobre os gestos técnicos mais relevantes.</p> <p>Regras e formas de fazer...</p> <p>Evolução na modalidade com prática sistemática e regular.</p> <p>Exercitação de várias habilidades motoras fundamentais para a ginástica.</p>	<p>Exercícios de flexibilidade.</p> <p>Exercícios de equilíbrio</p> <p>Exercícios de coordenação</p> <p>Realização de habilidades gímnicas básicas.</p> <p>Evolução das capacidades físicas (força, agilidade e flexibilidade)</p> <p>Competição externa nos campeonatos do Desporto Escolar</p>	<p>Espaço físico e materiais cedidos pela disciplina de Educação Física</p>	<p>2 horas semanais (2º ciclo)</p> <p>3 horas semanais (3º ciclo e secundário)</p>