

**1º CICLO DO ENSINO BÁSICO**

**2019 - 2020**

# Nota introdutória

Este documento vem complementar e dar seguimento/ atualizar o regulamento e programa das escolinhas de ginástica /1º ciclo nos seguintes pontos referidos no documento inicial:

# Calendarização dos encontros gímnicos

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Estágios** | **Festival Gímnico** | **Encontro Gímnico** | **Circuito Gímnico** | **Festa do Desporto Escolar** |
|  |  |  |  | a definir |
| Escolas | Pav. Bartolomeu Perestrelo ou Caniço  (confirmar) | Pav. Bartolomeu Perestrelo ou Caniço  (confirmar) | Ginásio da Cidade Desportiva da Choupana - CDN | Estádio dos Barreiros - Cerimónia de Abertura e demonstrações de rua |
| 1 a 2 horas | manhã (9h/12h30) | manhã (9h/12h30) | Turnos da manhã ou da tarde\* | a definir |
| Os RH da DSDE vão às escolas | Asseguramos transporte | Asseguramos transporte | Asseguramos transporte\*\* | Asseguramos transporte |

### programa a definir (a enviar posteriormente)

\*\* 8 alunos do 1º e/ou 2º ano, mais 10 alunos no máximo do núcleo de ginástica

# Atividades Gímnicas

* + **Estágios -** colaborar no trabalho de melhoramento da prestação motora gímnica dos alunos, bem como colaborar na elaboração de uma pequena sequência de elementos técnicos em coreografias de grupo.
  + **Festival Gímnico -** apresentação das coreografias.
  + **Encontro Gímnico -** apresentação das coreografias e treino conjunto com os núcleos de ginástica de outros níveis de ensino e partilha de conhecimentos.
  + **Circuito Gímnico -** apresentação das coreografias e oportunidade de experimentar a utilização de aparelhos gímnicos criando situações desafiadoras e aliciantes para os alunos explorarem.
  + **Festa de Desporto Escolar** 
    - Participação na cerimónia de abertura
    - Apresentação das coreografias no Sarau Gímnico.

# Orientações sobre as Apresentações

* **Número de alunos por coreografias:** mínimo 6, máximo 10 alunos; Caso o núcleo tenha 15 alunos poderão fazer a mesma coreografia duas vezes trocando os alunos;
* **Tempo de execução:** mínimo 1 minuto e 30 segundos, máximo 2 minutos e 30 segundos
* **Música:** livre, contudo deverão ter o devido cuidado na escolha principalmente com as letras das mesmas (atenção às palavras obscenas, etc.)
* **Elementos gímnicos/níveis**: Para orientação do professor quanto à utilização dos elementos gímnicos na construção das coreografias, haverá uma grelha de elementos gímnicos (ANEXO - 1)
* Na construção das coreografias deverá haver o cuidado de utilizar pelo menos **6 elementos da grelha** – mínimo 1 elemento por família, (a escolha deve ser feita de acordo com o nível, as capacidades e segurança dos alunos). A soma do valor dos elementos escolhidos dirá o nível da coreografia numa escala de **Excelente** valores entre 7 a 10, **Muito Bom** valores entre 4 a 6, e **Bom** valores entre 0.1 a 3 (esta avaliação é feita pelo próprio professor na sua escola para análise do seu grupo; **não haverá avaliação nos encontros**, podendo apenas haver um feed - back no sentido de se melhorar o trabalho.)
* **Materiais para as coreografias:** as coreografias poderão ser simples ou com diversos materiais como bolas, cordas, arcos ou outros desde que não comprometam a segurança dos alunos;
* **Inscrição para os encontros:**

1. **Ficha de apresentação:** deverá ter o nome da escolinha de ginástica(escola), a identificação dos alunos (1º e ultimo nome), data de nascimento dos alunos, nome da música e autor. Esta deve ser preenchida pelo professor responsável.
2. As músicas deverão ser enviadas com 8 dias de antecedência do dia da atividade externa.
3. Sobre o transporte: a ser tratado com a DSDE

# Colaboração da DSDE

Sempre que necessitarem da nossa colaboração, podem solicitar por via email ([**dsde.ginastica@gmail.com**](mailto:dsde.ginastica@gmail.com) com conhecimento a [**dsde.1ciclo@gmail.com**](mailto:dsde.1ciclo@gmail.com)).

**Coordenação de Desportos Gímnicos:**

* Manuela Vieira: 962734695
* Bárbara de Sousa: 969210425
* Rui Araújo: 965769309

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| FAMILIA | **Flexibilidade** | Sapo  0.2 | Espargatas (direita, esquerda, frontal) - 0.3 | Aranha  (à frente ou à retaguarda)  1.00 |
| Ponte  0.3 | Flexão tronco/pernas m.i.junto – 0.30 |
| **Rolamentos** | À frente engrupado - 0.2 | À frente m.i. afastados 0.3 | À frente com passagem por pino - 1.00 |
| Rolamento á retaguarda engrupado - 0.3 | Rolamento á retaguarda m.i. afastados - 0.3 | Rolamento á retaguarda m.i. juntos em extensão - 1.00 |
| **Piruetas (Voltas gímnicas)** | Volta em ½ pontas com braços livres  0.10 | Meia volta sobre um pé com posição da outra perna livre  0.30 | ½ volta sobre um pé em ½ pontas seguido de ½ volta em pontas ("détourné")  1.00 |
| **Saltos gímnicos** | Salto de gato  0.20 | Salto de tesoura  0.30 | Salto de corsa  1.00 |
| Salto em extensão  0.20 | Salto extensão com ½ volta - 0.30 | Salto extensão com 1/1 volta  1.00 |
| **Acrobáticos** | Pino com 1 perna (a outra livre) - 0.20 | Pino de braços  0.50 | Afundo/Pino de braços/Afundo  1.00 |
| Estrela (roda livre)  1.00 | Afundo seguido de Roda  1.00 | Rodada  1.00 |
| **Posições de equilíbrio/força** | Avião  0.30 | Vela  0.3 | Bandeira  1.00 |
| Afundo  0.10 | Levantar perna á horizontal a 90º `frente ou ao lado- 0.30 | Elevação dos mi em ângulo, juntos ou afastados  1.00 |

## Anexo 1- Grelha dos elementos gímnicos e respetivo grau de dificuldade

## Anexo 2- Ficha de inscrição

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ESCOLINHA DE GINÁSTICA | |  | |
| MÚSICA | |  | |
| PROFESSOR | |  | |
| **Nº** | **NOME DO ALUNO**  **(1º e ultimo nome)** | | **DATA DE NASCIMENTO** |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |