

ESCOLINHAS DE GINÁSTICA

1º ciclo do Ensino básico



Desportos Gímnicos

Regulamento Específico



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:

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 (primeiro e último 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 com conhecimento a dsde.1ciclo@gmail.com).

Coordenação de Desportos Gímnicos:

- Manuela Vieira: 962734695
- Bárbara de Sousa: 969210425



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

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	Pino com rolamento à frente - 1.00
		Rolamento à retaguarda engrupado - 0.3	Rolamento à retaguarda m.i. afastados - 0.3	Rolamento à retaguarda m.i. juntos em extensão - 1.00
	Piruetas (Voltas gímnicas)	1 Volta em ½ pontas com braços livres 0.10	Meia volta sobre um pé com posição da outra perna livre 0.30	1 volta em ½ ponta sobre um pé (pivot) 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 90° `frente ou ao lado- 0.30	Elevação dos mi em ângulo, juntos ou afastados 1.00



Anexo 2- Ficha de inscrição

ESCOLINHA DE GINÁSTICA		
MÚSICA		
PROFESSOR		
Nº	NOME DO ALUNO (1º e último nome)	DATA DE NASCIMENTO
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		



13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		