

Plano Unidade Didática - Ginástica															
Nível introdutório															
Aulas		Conteúdos													
		1 29/set	2 08/out	3 15/out	4 03/nov	5 15/dez	6 07/jan	7 14/jan	8 02/fev	9 18/fev	10 04/mar	11 11/mar	12 01/jun		
Solo	Rolamento à frente		Avaliação Diagnóstica			Avaliação Formativa/Sumativa	CM		Avaliação Formativa/Sumativa			Avaliação Sumativa			
	Rolamento à retaguarda						CM								
	Roda				CM					CM					
	Pino de braços				CM					M					
Aparelhos	Boque	Salto ao eixo		CM				CM						L	
		Salto entre mãos		CM				CM						L	
		Rolamento		CM				CM						L	
	Mini	Salto extensão		CM				CM							
	Trave	Marcha											CM		
		Meia Volta											CM		
		Salto pés juntos											CM		
	Barra Fixa	Subida AV			CM						CM				
		Balanços		CM				CM							
	Acrobática		Figura de pares			L	CM								
Figura de trios					L	CM									
Cultura Desportiva	História		Os alunos devem conhecer a técnica e as suas diferentes aplicações; conhecimento das regras de penalização existentes no regulamento; abordar a história e a evolução da ginástica; incentivar os alunos a acompanhar as competições durante a unidade didática.												
	Regulamento														
Fisiologia do Treino	Capacidades Coordenativas		Desenvolver as capacidades coordenativas e condicionais relevantes para os conteúdos a abordar na unidade didática.												
	Capacidades Condicionais														
Psicossociais			Respeito perante toda a população escolar, a disciplina e cooperação em ambiente de aula bem como o empenho demonstrado na realização de todos os exercícios propostos.												
Legenda				Introdução		Exercitação		Consolidação							
			CM	Capacidades Motoras	L	Lúdico									