

Unidade Didática - Ginástica Acrobática													
Ano Letivo 24/25 12º O		Aula		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
		Nº da Aula		3	7	9	11	13	18	20	22	24	
		Data		20/set	04/out	11/out	18/out	25/out	15/nov	22/nov	29/nov	06/dez	
		Duração		90	90	90	90	90	90	90	90	90	
		Espaço		P3	P3	P3	P3	P3	P3	P3	P3	P3	
		Conteúdos											
Habilidades Motoras	Figuras Acrobáticas	Ações Básicas	Monte	I	E	E	E	C					
			Definição da Figura	I	E	E	E	C					
			Desmonte	I	E	E	E	C					
		Figuras de Pares		I	E	E	E	C					
		Figuras de Trios		I	E	E	E	C					
		Figuras de Grupo		I	E	E	E	C					
		Pegas		I	E	E	E	C					
		Ajudas				I	E	E	E	C			
		Elementos Gímnicos Individuais (Elementos de Ligação)					I	E	E	C			
		Coreografia					I	E	E	C			
Condição Física		Capacidades Condicionais	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
		Capacidades Coordenativas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Cultura Desportiva		Terminologia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
		Regulamento	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Conceitos Psicossociais		Responsabilidade	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
		Autonomia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		Cooperação	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		Empenho	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		Disciplina	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		Respeito	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Legenda:		I - Introdução; E - Exercitação; C - Consolidação											