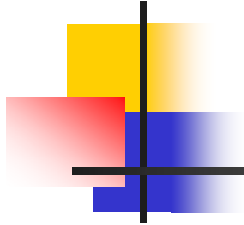


Organização da actividade dos alunos

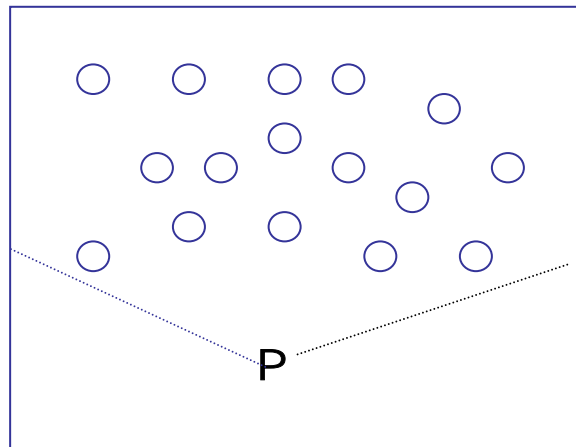


FORMAS ESPECÍFICAS DE ORGANIZAÇÃO

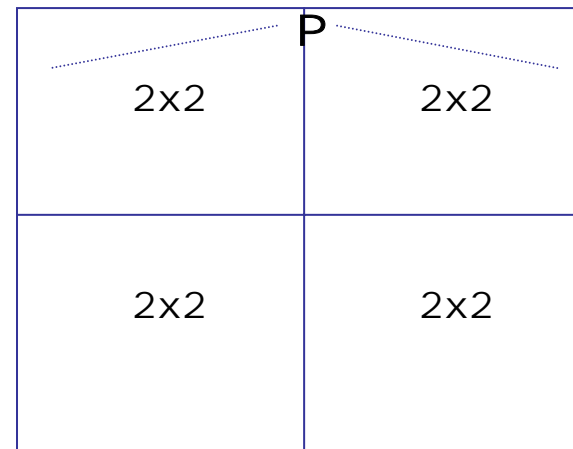
- 1 - ORGANIZAÇÃO MASSIVA
- 2 - ORGANIZAÇÃO EM VAGAS
- 3 - ORGANIZAÇÃO EM ESTAFETA
- 4 - ORGANIZAÇÃO EM PERCURSO
- 5 - ORGANIZAÇÃO EM CIRCUITO

Organização da actividade dos alunos

ORGANIZAÇÃO MASSIVA



Massiva em dispersão



Massiva em grupos

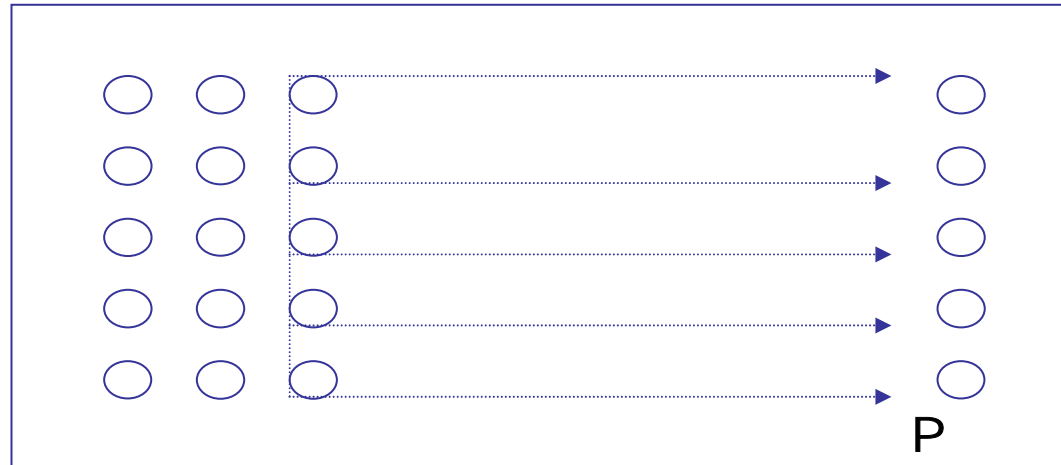
Vantagem - tempos de empenhamento motor elevados

Inconvenientes - requer:

- Muito material da mesma espécie
- Muitos episódios de organização

Organização da actividade dos alunos

ORGANIZAÇÃO EM VAGAS



Vantagem:

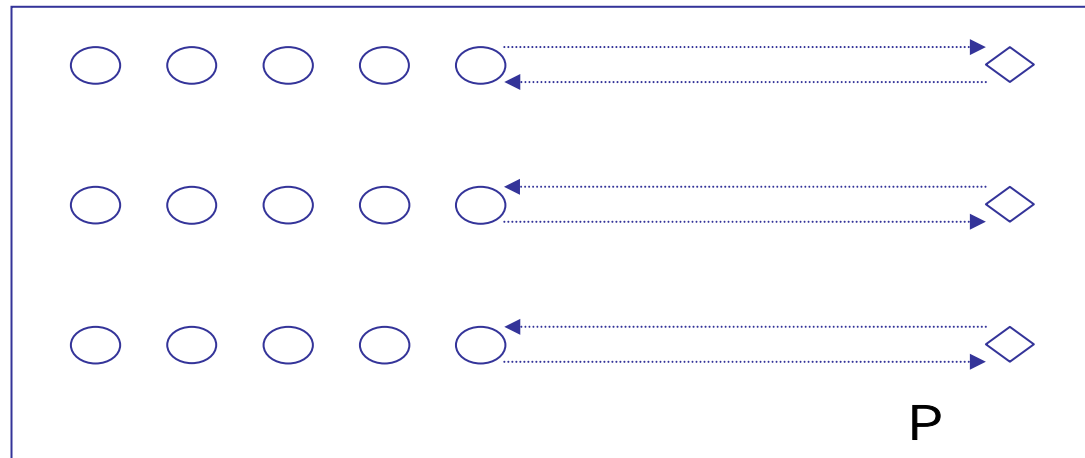
- Tempos de empenhamento motor elevados
- Exercitação intensa
- Bom controlo da turma

Pode utilizar-se com vantagem para:

- Exercitar habilidades já em fase de aprendizagem avançada
- Trabalhar a velocidade ou a resistência

Organização da actividade dos alunos

ORGANIZAÇÃO EM ESTAFETA



Vantagem:

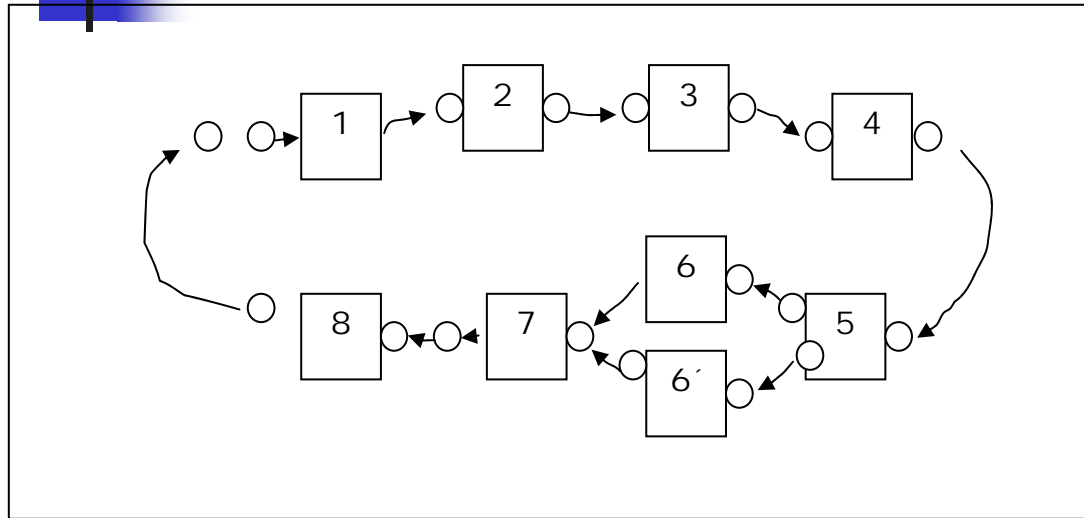
- Exercitação intensa com pausas perfeitamente controláveis
- Muita alegria animação

Pode utilizar-se com vantagem para:

- Exercitar habilidades já em fase de aprendizagem avançada
- Trabalhar a velocidade

Organização da actividade dos alunos

ORGANIZAÇÃO EM PERCURSO



Percurso de ginástica:

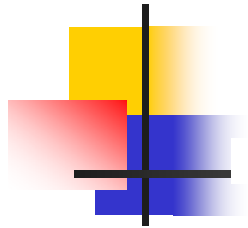
- 1) cambalhota à frente;
- 2) Salto de eixo no boque;
- 3) Cambalhota à retaguarda;
- 4) Avião;
- 5) Roda;
- 6) Pino de braços;
- 7) Pino de braços contra o espaldar;
- 8) Cambalhota à frente de pernas afastadas em plano inclinado;
- 9) Salto de vela no minitrampolim.

Vantagem: Exercitação intensa e diversificada

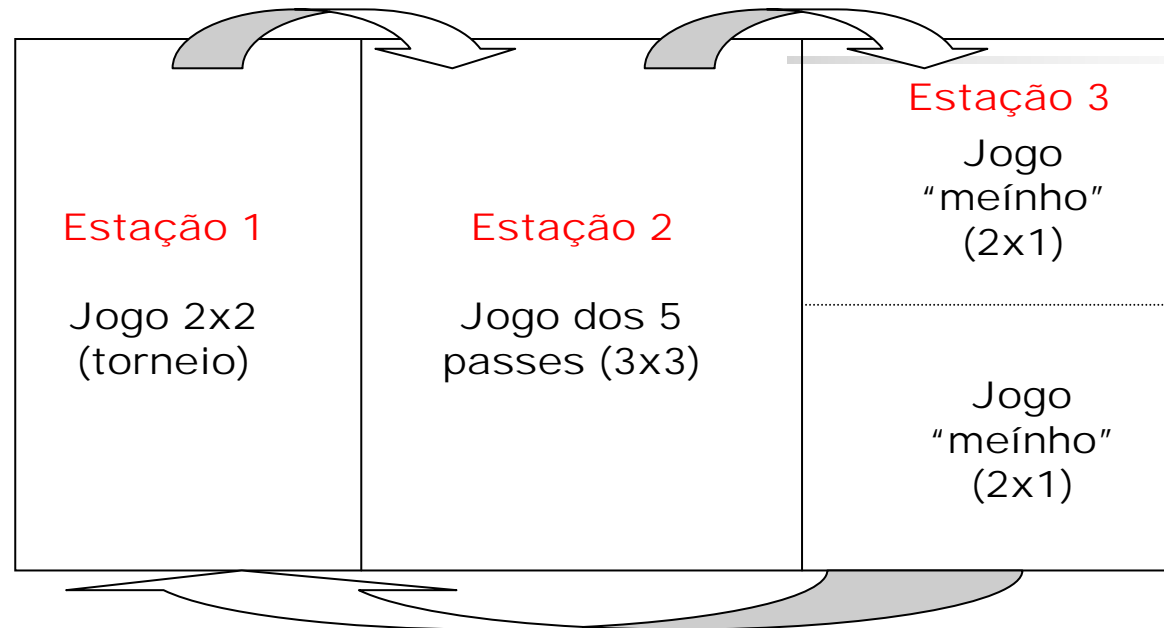
Pode utilizar-se com vantagem para:

- Familiarizar os alunos com os conteúdos e fazer simultaneamente/ uma avaliação diagnóstica
- Consolidar as habilidades já em fase adiantada de aprendizagem
- Trabalhar a resistência

Organização da actividade dos alunos



ORGANIZAÇÃO EM CIRCUITO



Vantagens – económico quanto:

- Episódios de organização e de apresentação das actividades
- Requer pouco material da mesma espécie
- Permite o apoio individualizado a cada grupo ou a cada aluno

Pode utilizar-se com vantagem:

- Aquisição e aperfeiçoamento das habilidades técnico/tácticas
- Aplicação das habilidades técnico-tácticas