



**Disciplina:** Ginástica

**Horário:** segunda-feira, das 10:30 às 11:30

**Professora:** Leila Santiago

**Programa das aulas:**

Parte inicial da aula	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação e activação geral;</li> <li>- Predispor o organismo para a atividade a nível articular, a nível muscular e a nível cardiovascular.</li> <li>- Aquecimento, preparação para a parte principal.</li> <li>- Jogos de quebra-gelo, alongamentos, atividades como aquecimento muscular e a capacidade de concentração.</li> <li>- Alongamento- preparar o corpo para a aula.</li> <li>- Aquecimento muscular e articular com as formas básicas de movimento: deslocamentos, andar, saltitos, pequenas corridas.</li> <li>-Preparação para a parte principal da aula.</li> </ul>
Parte principal da aula	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizado por exercícios que trabalham o tempo de reação, agilidade (mobilidade) e coordenação motora.</li> <li>- Serão desenvolvidas as atividades principais das aulas.</li> <li>- Corresponde a 50% do total da aula.</li> <li>- Desenvolve o objetivo principal da aula.</li> <li>- Contém exercícios complexos e intensos.</li> </ul>
Parte final da aula	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Momento de descontração e diálogo.</li> <li>- Postura sempre correcta</li> <li>-Movimentos simples ao som da música.</li> </ul>