



Ficha de Observação – Avaliação Diagnóstica

Escola Secundária Jaime Moniz **Unidade Temática: Ginástica** **Professor: Micaela Abreu** **Turma: 12º08** **Ano Letivo: 2025/2026**

Ginástica de Solo

Nível Introdutório

Nº	Aluno	Rolamento à frente				Rolamento à retaguarda				Roda				Observações			
		Queixo ao peito		Mantém direção durante o rolamento		Termina com os pés juntos		Faz repulsão dos braços na fase final		Finaliza o movimento na mesma direção do ponto de partida		Apoio alternado das mãos			Receção equilibrada		Apoio alternado dos pés
		C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N
1	Afonso Serrado	X		X			X		X		X	X			X	X	
2	Ana Dias	X		X		X		X		X		X			X	X	
3	Artur Escalreira		X		X		X		X		X		X		X		X
4	Beatriz Sousa		X		X		X		X		X		X		X		X
5	Bruna Silva	X		X		X		X		X		X		X		X	
6	Diana Vieira	X		X	X	X		X		X		X		X		X	
7	Filipa Nunes		X		X		X	X		X		X		X		X	
8	Filipa Ferreira		X		X		X	X		X		X		X		X	
9	Iara Almas	X		X	X	X		X		X		X		X		X	
10	Inês Batista	X		X	X	X		X		X		X		X		X	
11	Jorge Abreu	X		X		X		X		X		X		X		X	
12	Lara Silva		X	X		X		X		X		X		X		X	
13	Lara Almas	X		X		X		X		X		X		X		X	
14	Laura Andrade	X		X		X		X		X		X		X		X	
15	Laura Pereira		X	X		X		X		X		X		X		X	
16	Lígia Jesus	X		X		X	X		X		X		X		X	X	
17	Lourenço Vieira		X		X		X		X		X		X		X		X
18	Lucas Silva	X		X		X		X		X		X		X		X	
19	Maria Andrade	X		X		X		X		X		X		X		X	
20	Maria Camacho	X		X		X		X		X		X		X		X	
21	Matilde Ferraz																L
22	Rodrigo Spínola	X		X		X		X		X		X		X		X	

Sistema de Registro: C – Cumpre; N – Não Cumpre.



Ficha de Observação – Avaliação Diagnóstica

Escola Secundária Jaime Moniz	Unidade Temática: Ginástica	Professor: Micaela Abreu	Turma: 12º08	Ano Letivo: 2025/2026
--------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	---------------------	------------------------------

Ginástica de Solo

Nível Elementar

Nº	Aluno	Avião				Apoio Invertido com Rolamento				Posições de Flex.				Rondada									
		Tronco paralelo ao solo		MI em extensão		Mantém o equilíbrio		Alinhamento dos segmentos corporais, em extensão		Realiza o rolamento à frente		Ponte		Vela		Chamada e ritmo dos apoios corretos		Realiza impulsão de braços		Fecho rápido dos MI em relação ao tronco		Receção a pés juntos, sem desequilíbrios laterais	
		C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N
1	Afonso Serrado		X	X		X			X			X	X		X		X		X		X		X
2	Ana Dias		X	X		X		X				X		X		X		X		X		X	
3	Artur Escalreira		X	X			X		X			X		X		X		X		X		X	
4	Beatriz Sousa		X		X		X		X			X		X		X		X		X		X	
5	Bruna Silva	X			X	X			X			X		X		X		X		X		X	
6	Diana Vieira	X		X		X		X	X			X		X		X		X		X		X	
7	Filipa Nunes	X		X			X			X			X		X		X		X		X		X
8	Filipa Ferreira	X		X			X			X			X		X	X		X		X		X	
9	Iara Almas	X		X		X				X			X	X		X				X		X	
10	Inês Batista	X		X		X			X			X		X		X	X		X		X		X
11	Jorge Abreu	X			X	X			X			X		X		X	X		X				X
12	Lara Silva	X			X		X			X			X		X		X		X		X		X
13	Lara Almas	X			X		X			X			X		X		X		X		X		X
14	Laura Andrade		X		X		X			X			X	X		X		X		X		X	
15	Laura Pereira		X		X		X		X			X		X		X		X		X		X	
16	Lígia Jesus	X			X	X			X			X	X			X		X		X		X	
17	Lourenço Vieira	X			X	X			X			X		X	X		X		X		X		X
18	Lucas Silva	X			X	X			X			X		X		X		X	X				X
19	Maria Andrade		X		X	X			X			X	X			X		X		X		X	
20	Maria Camacho		X		X	X			X			X	X			X		X		X		X	
21	Matilde Ferraz																						
22	Rodrigo Spínola	X			X	X				X	X		X	X			X		X	X			X

Observações

L

Sistema de Registro: C – Cumpre; N – Não Cumpre.



Ficha de Observação – Avaliação Diagnóstica

Escola Secundária Jaime Moniz	Unidade Temática: Ginástica	Professor: Micaela Abreu	Turma: 12º08	Ano Letivo: 2025/2026
--------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	---------------------	------------------------------

Ginástica de Aparelhos

Nível Introdutório										Nível Elementar									
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nº	Aluno	Salto em Extensão (Mini)				Equilíbrio na Trave		Piruetas (Mini)				Salto Engrupado (Mini)				Salto Encarpado (Mini)			
		Chamada a dois apoios		Retroversão da Bacia durante a fase aérea		Marcha à frente e atrás, mantendo o olhar direcionado para a frente		Chamada e impulsão		Extensão dos segmentos corporais		Fecho dos MI em relação ao tronco		Efeetua aberta rápida		Extensão dos MI		Receção com dois apoios	
		C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N
1	Afonso Serrado	X		X		X		X			X	X		X		X		X	
2	Ana Dias	X		X			X	X			X	X		X		X		X	
3	Artur Escaleira		X		X		X	X			X		X		X		X	X	
4	Beatriz Sousa		X		X		X		X		X		X		X		X		X
5	Bruna Silva	X			X		X	X			X	X		X			X		X
6	Diana Vieira	X			X	X		X			X	X			X	X		X	
7	Filipa Nunes		X		X		X	X			X	X			X	X		X	
8	Filipa Ferreira		X		X		X	X			X		X		X		X		X
9	Iara Almas		X		X		X	X			X	X		X		X		X	
10	Inês Batista		X		X		X	X			X	X			X	X		X	
11	Jorge Abreu	X			X		X	X			X	X			X	X		X	
12	Lara Silva		X		X		X	X			X	X			X			X	
13	Lara Almas	X			X		X	X			X	X			X	X		X	
14	Laura Andrade	X			X		X		X		X	X			X	X		X	
15	Laura Pereira		X		X		X		X		X		X		X		X		X
16	Lígia Jesus	X			X		X	X			X	X			X		X	X	
17	Lourenço Vieira	X			X		X	X			X		X		X		X	X	
18	Lucas Silva	X			X		X	X			X	X			X	X		X	
19	Maria Andrade	X			X		X	X			X	X			X	X		X	
20	Maria Camacho		X		X		X	X			X		X		X		X		X
21	Matilde Ferraz																		
22	Rodrigo Spínola	X			X		X	X			X		X		X	X		X	

Sistema de Registro: C – Cumpre; N – Não Cumpre.