|  |
| --- |
| **Plano de Aula nº 2 de 10** |
| **Professor:** Rui Moreira | **Data: 8/10/2024** | **Hora: 11:55h – 13:20h** | **Duração: 90min** | **Ano/Turma: 10ºA** | **Nº de alunos: 28** |
| **Unidade Didática:** Ginástica | **Função Didática:** Introdução e Exercitação do rolamento à frente; Introdução e Exercitação do rolamento atrás; Exercitação da pirueta; Exercitação da ½ pirueta; Exercitação do salto de gato; Exercitação do avião.  | **Local:** Escola Secundária de Penafiel |
| **Objetivo Específico:** Realizar o rolamento à frente, com ajuda, num plano inclinado; Realizar o rolamento atrás, com ajuda, num plano inclinado; Realizar a pirueta através do exercício do circuito; Realizar a ½ pirueta, através do exercício do circuito; Realizar o salto de gato, através do exercício do circuito; Realizar o avião, através do exercício do circuito.**Objetivo Motor:** Realizar requisitos básicos da ginástica de solo, mais especificamente os rolamentos à frente e à retaguarda.**Objetivo Cognitivo:** Perceber como se executam os movimentos dos rolamentos e as suas ajudas.**Objetivo Sócio-afetivo:** Cooperação e entre-ajudas entre os colegas de turma. | **Material:** Colchões, cordas ou bolas pequenas, plano inclinado |
| **Parte da Aula** | 🕒 | **Conteúdo** | **Situação de Aprendizagem/ Esquema** | **Critérios de êxito** |
| **Inicial** | 15’ | Ativação geral | Chamada; Pequena introdução dos objetivos da aulaAquecimento articular |  |
| **Fundamental** | 5’ | FlexibilidadeEquilíbrioForça | **Estação nº1:*** Bolinhas;
* Bolinhas com toque no pé do colega.
* Bolinhas com ajuda do colega para levantar.

- Nesta estação os alunos devem também treinar alguns elementos de ligação e de transição para a sequência, tais como:* Pirueta;
* ½ Pirueta;
* Saltos de gato;
* Avião.
 | * “Prender” os joelhos ao peito;
* Flexão da cabeça e colocação do queixo ao peito;
* Mãos a segurar nas pernas (canela).
 |
| **Fundamental** | 5’ | FlexibilidadeForçaOrientação espacial | **Estação nº2:** * De mãos dadas e corpo em total extensão, os alunos realizam o movimento com o objetivo de tocar nos pés do colega;
* Colocar corda, ou bola, entre os pés, realizar o movimento e passar o objeto ao colega.
 | * Corpo em extensão e mãos dadas, MI sem tocar no solo;
* Flexão da cabeça e colocação do queixo ao peito;
* Colocação dos MS para sustentar o peso do corpo
 |
| 5’ | Rolamento à retaguarda:Colocação das mãos | **Estação nº3:**- Divisão em 2 grupos:* Colocam as mãos nos tornozelos do colega realizam o movimento de rotação de tronco colocando os pés na mão do colega;

1º: colocação dos pés o mais baixo que conseguirem;  2º: Retirar as mãos do tornozelo do colega e colocar no solo. | * Flexão da cabeça e colocação do queixo ao peito;
* Colocação dos MS, bem apoiadas no solo, à largura dos ombros, para sustentar o peso do corpo
 |
| 5’ | Rotação no movimento do rolamento | **Estação nº4:**- Os alunos realizam rolamento atrás com toque no colchão ou plano inclinado;- Rolamento atrás no plano inclinado. (A ajuda é realizada pelos alunos)  | * Flexão da cabeça e colocação do queixo ao peito;
* Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, cotovelos unidos, os dedos orientados para trás;
 |
| 5’ | Rotação no movimento do rolamento | **Estação nº5:**- Rolamento à frente no plano inclinado, com a ajuda do professor | * Partida na posição “agachada” em cima do plano inclinado;
* Flexão da cabeça e colocação do queixo ao peito;
* Colocação dos MS, bem apoiadas no solo, à largura dos ombros, para sustentar o peso do corpo.
 |
|  | 15’ | Sequência | No final, os alunos em grupo, apresentam os elementos que trabalharam ao longo da aula e os elementos de ligação. Exemplo: rolamento à frente, ½ pirueta, rolamento atrás. |  |
| **Final** | 5’ | Retorno à calma | - No final da aula os alunos realizam o formato de meio lua, em frente ao professor, e faz-se uma pequena reflexão sobre a aula e sobre os conteúdos aprendidos/adquiridos. |  |

|  |
| --- |
| **Justificação do Plano de Aula** |
| Este plano foi elaborado de acordo com a avaliação diagnóstica realizada na 1ª aula, onde nem todos os alunos mostraram facilidade na realização do rolamento à frente e atrás. Por isso, esta aula será dedicada à realização dos rolamentos à frente e atrás, através de uma situação de um circuito, que terá situações mais simples de aprendizagem dos rolamentos e também a realização dos mesmos num plano inclinado. |

|  |
| --- |
|  **Reflexão crítica** |
| Nesta aula, tive que dividir 1/3 do campo com outra colega, o que influenciou a aula lecionada, pois havia muito barulho o que implicava a que tivesse que repetir mais vezes os exercícios e também tinha que projetar ainda mais a minha voz.Os alunos nesta aula mostraram-se mais dinâmicos, porém ainda continuam a perder muito tempo no balneário, o que vai implicar a ter que ser mais firme com eles nas próximas aulas. A aula coreu dentro do planeado, porém devido a ter muitos alunos com uma capacidade de realização dos rolamentos muito alta, deveria ter colocado mais exercícios para os motivar ainda mais. Por outro lado, devo insistir no feedback corretivo, uma vez que continua a ter muitas conversas uns com os outros nos tempos de transição. Apesar disto, os alunos mostraram-se empenhado na realização dos exercícios, mesmo aqueles que não realizaram aula.Em suma, apesar da turma apresentar níveis motores muito elevados, os comportamentos desviantes ainda continuam a ser ocorrentes, o que vai implicar da minha parte uma firmeza e atenção maior. Nestas aulas de ginástica, uma solução que irei adotar nas próximas aulas é aumentar o nº de exercícios por cada estação e também a sua complexidade, para os colocar sempre em atividade, para que com isso, não ocorrar conversas paralelas e nem perdas de tempo. |

|  |
| --- |
| **Bibliografia** |
|  |