|  |
| --- |
| **Plano de Aula nº 3 de 10** |
| **Professor:** Rui Moreira | **Data:** 15/10/2024 | **Hora:** 11:55h – 13:20h | **Duração**: 90min | **Ano/Turma:** 10ºA | **Nº de alunos:** 28 |
| **Unidade Didática:** Ginástica | **Função Didática:** Exercitação do rolamento á frente engrupado; Exercitação do rolamento á retaguarda engrupado; Introdução e Exercitação do rolamento á frente de pernas afastadas; Introdução e Exercitação do rolamento á retaguarda de pernas afastadas; Exercitação da pirueta; Excitação da ½ pirueta | **Local**: Escola Secundária de Penafiel |
| **Objetivo Específico:** Realizar o rolamento à frente engrupado no solo; Realizar o rolamento à retaguarda no solo; Realizar o rolamento à frente de pernas afastadas; Realizar o rolamento à retaguarda de pernas afastadas; Realização do elemento de transição da pirueta; Realização do elemento de transição da ½ pirueta.**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, 2 Planos inclinados;  |
| **Parte da Aula** | 🕒 | **Conteúdo** | **Situação de Aprendizagem/ Esquema** | **Critérios de êxito** |
| **Inicial** | 10’ | Aquecimento articular | Chamada;Pequena introdução do objetivo da aula;Divisão dos alunos em grupos;Aquecimento articular; Alongamentos.  |  |
| **Fundamental** | 4’ | FlexibilidadeEquilíbrioForçaOrientação espacial | As tarefas que os alunos vão realizar serão divididas em estações, e irão repetir cada exercício 5x:**Estação nº1:****1.** Toque com as mãos no chão entre as pernas;**2.** Toque com as mãos no chão e levanta um pouco o corpo;**3.** Rolamento à frente com as pernas afastadas e subir (colega realiza a ajuda) | **1.** Corpo em extensão e mãos dadas, MI sem tocar no solo;**2.** Flexão da cabeça e colocação do queixo ao peito;**3**. Colocação dos MS para sustentar o peso do corpo;**4**. Manter os MI estendidos e unidos afastando só no fim do movimento;**5**. Apoiar as mãos entre os MS. |
| **Fundamental** | 4’ | Flexibilidade ForçaOrientação espacial | **Estação nº2:** - Os alunos nesta estação realizam bolinhas com pernas afastadas atrás:**1.** Bolinhas com pernas afastadas atrás;**2.** Bolinhas com toque nas mãos do colega;**3.** Bolinha com toque nos pés no colchão atrás | **1.** Flexão da cabeça e colocação do queixo ao peito;**2.** Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, cotovelos unidos, os dedos orientados para tás;**3.** Colocação dos MS, bem apoiadas no solo, á largura dos ombros, para sustentar o peso do corpo. |
| 4’ | Rolamento à frente:Colocação das mãos  | **Estação nº3:**- Os alunos nesta estação realizam:**1**. Rolamento à frente a partir do “carrinho de mão”**2**. Caminhar em posição quadrupede, depois de 3 passos realizar o rolamento à frente | **1.** Flexão da cabeça e colocação do queixo ao peito;**2.** Colocação dos MS, bem apoiadas no solo, à largura dos ombros, para sustentar o peso do corpo |
| 4’ | Rotação no movimento do rolamento | **Estação nº4:****1.** Rolamento à frente e atrás no plano inclinado. Após terminarem a execução do exercício, realizam a ajuda ao aluno que fará a seguir, | **1.** Partida ma posição “agachada” em cima do plano inclinado;**2.** Flexão da cabeça e colocação do queixo ao peito;**3**.Colocação das mãos no solo, palmas das ao lado da cabeça, cotovelos unidos, os dedos orientados para trás. |
| 4’ | Rotação no movimento do rolamento | **Estação nº5:**- Os alunos realizam os movimentos para treinarem a sequência apresentada no final da aula. **1**. Rolamento à frente +1/2 pirueta + Rolamento atrás**2.** Rolamento atrás + Pirueta + Rolamento à frenteObs: Pedir aos alunos que nos elementos de transição e na coregrafia darem mais estética | **1.** Flexão da cabeça e colocação do queixo ao peito;**2**.Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, cotovelos unidos, os dedos orientados para trás; |
|  | 15’ | Sequência | No final, os alunos em grupo, apresentam os elementos que trabalharam ao longo da aula e os elementos de ligação |  |
| **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 de aula foi elaborado tendo em conta os objetivos pretendidos para esta aula nº3, onde iremos continuar a exercitação dos rolamentos à frente e atrás engrupado e visto que a turma apresentou um nível de desempenho elevado, também se irá trabalhar os rolamentos de pernas afastadas.O trabalho será realizado por estações, para que os alunos possam adquirir requisitos básicos e específicos para terem sucesso ao realizarem os elementos pretendidos para esta aula. |

|  |
| --- |
|  **Reflexão crítica** |
| Esta aula de uma forma geral correu bem, onde todos os alunos puderam exercitar o pretendido para o dia de hoje, onde esta foi cumprida dentro do tempo estabelecido.Relativamente ao comportamento da turma, nesta aula, já senti que houve uma melhoria, porém durante a realização dos exercícios alguns alunos ainda continuaram a ter comportamentos desviantes, o que por vezes implicava a distração de outros grupos. Em relação a este problema, através de uma projeção de voz mais elevada, tentei que esses comportamentos acabassem. Uma estratégia que posso utilizar aqui é o aumento do número de exercícios em cada estação, para que os alunos estejam sempre em atividade motora, o que implica que não haja comportamentos desviantes ou então aumentar a dificuldade dos exercícios propostos.Nesta aula optei por colocar em cada grupo um capitão, que era responsável pelo grupo, onde tinha como principais funções ajudar os colegas com mais dificuldades, no comando do grupo e na parte final da aula tinha como função garantir que o grupo arrumasse o material da sua estação. Esta estratégia resultou na maioria dos grupos, porém na próxima aula, terei que alterar alguns dos elementos dos grupos para mais uma vez não ter comportamentos desviantes durante a aula.Em suma e como disse anteriormente, já notei alguma melhoria no comportamento da turma, no entanto terei que continuar a trabalhar nesse sentido para deixar de ter estes comportamentos de certos alunos na aula, pois esta turma em termos de empenhamento motor é um turma já avançada. |

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