|  |
| --- |
| **Plano de Aula nº4-10** |
| **Professor:** Rui Moreira | **Data:** 16/10/2024 | **Hora:** 11:55-13:25 | **Duração:** 90min | **Ano/Turma:** 10º A | **Nº de alunos:** 28 |
| **Unidade Didática:** Ginástica  | **Função Didática:** Exercitação do rolamento à frente e rolamento atrás engrupado e pernas afastadas. Introdução e exercitação do apoio facial invertido. Exercitação dos elementos de transição (Saltos de gato e avião) | **Local: Escola Secundária de Penafiel** |
| **Objetivo Específico:** Realizar o rolamento à frente e rolamento atrás engrupado e pernas afastadas; Realizar o apoio facial invertido, com ajuda do colega; Realização dos elementos de transição, mais especificamente, o salto de gato e o avião.**Objetivo Motor:** Realizar requisitos básicos da ginástica de solo, mais especificamente os rolamentos à frente e à retaguarda engrupado e de pernas afastadas. Realizar o apoio facial invertido com ajuda **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 / grupo | **Material:** Colchões, plinto , 2 planos inclinados , Arcos |
| **Parte da Aula** | 🕒 | **Conteúdo** | **Situação de Aprendizagem/ Esquema** | **Critérios de êxito** |
| **Inicial** | 15’ | Ativação geral | Chamada;Introdução do objetivo da aula;Relembrar as ajudas;Aquecimento articular;Alongamentos; |  |
| **Fundamental** | 4’ | FlexibilidadeEquilíbrioforçaOrientação espacial. | **Estação nº1:*** Espelho: Os alunos, frente a frente, têm que realizar o mesmo movimento que o colega que está à frente dele.
* Jogo do arco, os alunos, só podem andar à volta do arco, um caçador e um fugitivo. O caçador tenta alcançar o fugitivo que se desloca à volta do arco.
 | * Apoio das mãos no solo à largura dos ombros;
* Posição de prancha, com a bacia num prolongamento do corpo;
* Colocação das mãos no solo sempre viradas para a frente e não colocadas lateralmente.
 |
| **Fundamental** | 4’ | FlexibilidadeForçaOrientação espacial.Apoio facial invertido. | **Estação nº2:*** Com as mãos no chão, salto para o colchão, que estará atrás com as pernas juntas;
* Realizar saltos de coelho tentando passar pela posição mais vertical possível. O colega ajuda evitando que o aluno ultrapasse o nível vertical e ajuda em caso de necessidade. 1ª variante: 1 pé de cada vez

2ª variante: 2 pés ao mesmo tempo3ª variante: tocar com os pés nas mãos do colega.  | * Apoio das mãos no solo à largura dos ombros;
* Elevação da bacia;
* Olhar dirigido para as mãos.
 |
| **Fundamental** | 4’ | FlexibilidadeForçaOrientação espacial.Apoio facial invertido. | **Estação nº3:*** Com as mãos no chão e pés no colchão, subir e ficar em posição de 90º;
* Deitado no colchão, ou num plinto, realizar o movimento de subida para a vertical, existindo 2 ajudas para colocar na posição vertical.

Os alunos que são do grupo e não estão a realizar o exercício realizam a ajuda. Mão no ombro a segurar para ajudar na subida, mão na coxa para auxiliar os MI na subida e mão a prender o movimento das pernas para a frente. Na descida, retirar a mão na parte de fora e colocar novamente na coxa para facilitar a descida. * Subida para a parede.

1ª variante: 1 perna de cada vez2ª variante: 2 pernas   | * Apoio das mãos no solo à largura dos ombros;
* Elevação da bacia;
* Olhar dirigido para as mãos.
 |
| **Fundamental** | 4’ | FlexibilidadeForçaOrientação espacial.Rolamentos engrupados, pernas afastadas;Elementos de transição (saltos de gato e avião) | **Estação nº4:**- Os alunos nesta estação realizam rolamentos à frente e atrás engrupados e pernas afastadas no plano inclinado.- Nesta estação os alunos irão também treinar as ajudas dos respetivos rolamentos. | * 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;
* Colocação dos MS, bem apoiadas no solo, à largura dos ombros, para sustentar o peso do corpo;
 |
| **Fundamental** | 4’ | FlexibilidadeForçaOrientação espacial | **Estação nº5:**- Os alunos realizam os movimentos para treinarem a sequência apresentada no final da aula. Dar estética aos movimentos e à coreografia.  |  |
| **Fundamental** | 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** |
| - O plano de aula foi elabora tendo em conta a aula nº4, onde o objetivo principal da aula é exercitar os rolamentos e os elementos de transição. Assim sendo a aula foi dividida em 5 estações onde em cada tem como objetivo a realização uma situação específica para os alunos aprenderem o conteúdo. Esta divisão tem como principal objetivo introduzir e exercitar o apoio facial invertido (pino), onde nas primeiras 3 estações irão ser trabalhadas as partes principais para executar o apoio fácil invertido. Nas restantes estações, os alunos realizam os rolamentos engrupados e de pernas afastadas, onde realizam trabalho de sequência para apresentarem no final da aula ao resto da turma, respetivamente.  |

|  |
| --- |
|  **Reflexão crítica** |
| A aula durou um pouco mais do que habitual, muito por causa do tempo de instrução de cada estação, onde demorei mais do que o previsto. Aqui quis tentar colocar mais variantes em cada estação, o que implicou uma demora na explicação. Por outro lado, a estratégia dos capitães correu muito bem, o que obrigou a que os alunos estivessem atentos à minha explicação dos exercícios. Nesta aula, um dos alunos não estava a ter comportamentos corretos, o que por vezes incomodava os restantes colegas.Em relação aos exercícios, tenho que dar mais ênfase às ajudas e reforçar a ideia de durante a realização do pino, tonificar os músculos.Também devo ter mais atenção na arrumação dos colchões, pois alguns alunos tendem a arrastar os colchões no chão.Em suma , a aula correu bem, mas devo ter em atenção o tempo de aula.  |

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