|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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’ | Flexibilidade  Equilíbrio  força  Orientação 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’ | Flexibilidade  Força  Orientação 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 tempo  3ª 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’ | Flexibilidade  Força  Orientação 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 vez  2ª variante: 2 pernas | | | | | * Apoio das mãos no solo à largura dos ombros; * Elevação da bacia; * Olhar dirigido para as mãos. | |
| **Fundamental** | 4’ | Flexibilidade  Força  Orientação 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’ | Flexibilidade  Força  Orientação 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** |
|  |