|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plano de Aula nº5 de 10** | | | | | | | | | |
| **Professor:** Rui Moreira | | | **Data:** 12/11/2024 | **Hora:** 11:55h – 13:20h | **Duração:** 90min | | **Ano/Turma:** 10ºA | | **Nº de alunos:** 27 |
| **Unidade Didática:** Ginástica | | | **Função Didática:** Exercitação do rolamento à frente e rolamento atrás com as pernas afastadas. Exercitação do apoio facial invertido. Introdução e exercitação da roda. Exercitação dos elementos de transição (pirueta e avião) | | | | | **Local:** Escola Secundária de Penafiel | |
| **Objetivo Específico:** Realização do rolamento à frente e rolamento atrás com as pernas afastadas; Realização do apoio facial invertido, com e sem ajuda; Realização da roda, com ajuda; Realização dos elementos de transição, mais especificamente a pirueta e o avião  **Objetivo Motor:** Realizar requisitos básicos da ginástica de solo, mais concretamente, os rolamentos à frente e à retaguarda com as pernas afastadas, o apoio facial invertido com ajuda e a roda 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, plano inclinado | | | |
| **Parte da Aula** | 🕒 | **Conteúdo** | **Situação de Aprendizagem/ Esquema** | | | | | **Critérios de êxito** | |
| **Inicial** | 15’ | Ativação geral | Chamada;  Pequena introdução do objetivo da aula;  Demonstração sobre as ajudas em todos os elementos: rolamento à frente, atrás, pino, roda  Aquecimento articular | | | | |  | |
| **Fundamental** | 6’ | Flexibilidade;  Equilíbrio;  Força;  Orientação espacial.  Ponte | **Estação nº1:**  - Os alunos nesta estação realizam:  Ponte, com ou sem ajuda, tentando manter o corpo na posição por 3 segundos. | | | | | * Executar o movimento de forma lenta e progressiva; * Boa colocação dos MS no solo; * Elevação da bacia; * Durante a execução do movimento manutenção dos apoios de forma firme no solo. | |
| **Fundamental** | 6’ | Flexibilidade  Força  Orientação espacial.  Apoio facial invertido. | **Estação nº2:**   * Com as mãos no chão dentro do arco, os alunos realizam o movimento de pernas da roda, ultrapassando para o lado contrário. * Com as mãos no chão realizam o movimento das pernas na roda, de um lado do objeto para o outro lado; * Roda, com ou sem ajuda, realizando o afundo frontal, e colocando as mãos na linha formada pela junção dos colchões | | | | | * Apoio das mãos no solo à largura dos ombros; * Movimento de pernas alternado, atingindo o solo também de forma alternada; * Olhar dirigido para as mãos. | |
| 6’ | Flexibilidade  Força  Orientação espacial.  Apoio facial invertido. | **Estação nº3:**   1. No plinto, realizam a subida para a posição vertical; 2. No colchão, realizam o apoio facial invertido com e sem ajuda | | | | | * Apoio das mãos no solo à largura dos ombros; * Elevação da bacia; * Olhar dirigido para as mãos. | |
| 6’ | Flexibilidade  Força  Orientação espacial  Rolamentos à frente:  Engrupados e de pernas afastadas  Rolamentos à retaguarda:  Engrupados e de pernas afastadas  elementos de transição (pirueta e avião) | **Estação nº4:**  Os alunos nesta estação realizam rolamentos à frente e atrás com as pernas afastadas e no plano inclinado.  Depois de realizarem o exercício realizam as ajudas.  Realizar os seguintes elementos de transição:   * Pirueta * Avião. | | | | | * 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; * Pernas estendidas e esticadas; * Projeção do corpo e da cabeça à frente para realizar a subida no rolamento à frente c/ pernas afastadas. | |
| 6’ | 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. | | | | |  | |
| **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 tem como base, o pretendido para a aula nº5, onde desta que o objetivo principal da aula é exercitar os rolamentos e os elementos de transição. Por este mesmo motivo, a aula foi dividida em 5 estações onde em cada estação os alunos realizam uma situação específica para o aprenderem o conteúdo.  A aula tem como principal objetivo introduzir e exercitar a roda, e por esse motivo, nas primeiras 2 estações vamos dar enfase a esses conteúdos, para que os alunos tenham uma noção do peso do corpo sobre os braços e as mãos, a colocação das mãos no solo, e o movimento das pernas atingindo o solo uma de cada vez. Na estação número 3 iremos continuar a exercitar o apoio facial invertido e nas estações 4 e 5 os alunos realizam os rolamentos com as pernas afastadas e realizam trabalho de sequência para apresentarem no final da aula ao resto da turma, respetivamente. |

|  |
| --- |
| **Reflexão crítica** |
| De acordo com o pude observar desta aula, ainda tenho que melhorar o comportamento da mesma, no sentido em que é uma turma muito heterogenia, onde alguns alunos ainda precisam de algum tempo para exercitar alguns exercícios e por outro lado existem alunos que precisam de menos tempo de exercitação. O que terei de melhorar, será o controlo da turma, onde irei tentar colocar menos tempos de exercitação nas estações, permitindo uma passagem pelas mesmas pelo menos 2x.  Também tenho que dar mais foco nas estações, pois nesta aula, devido à dificuldade numa delas, tive que dar mais foco nessa do que nas restantes, o que levou a que algum dos alunos não tivessem com atenção nas tarefas que estavam a realizar. Por outro lado, também devo voltar a dar Ênfase nas ajudas, pois ainda existem algum dos alunos que ainda sentem dificuldade na realização das mesmas.  Em suma, devo tentar melhorar estes pequenos pontos, para conseguir que a turma esteja concentrada no que se está a realizar. |

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