**UD Ginástica de solo**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Unidade Didática  Ginástica** | | **Dias de Aula** | | 01/out | 08/out | 15/out | 22/out | 12/nov | 19/nov | 26/nov | 03/dez | 10/dez | 17/dez |
| **Espaço** | | **P3** | | | | | | | | | |
| **Duração** | | 90' | 90' | 90' | 90' | 90' | 90' | 90' | 90' | 90' | 90' |
| **Aula** | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Habilidades Motoras** | | Rolamento à frente | Engrupado | **Avaliação Diagnóstica** | I/E | E |  |  |  |  |  |  | **Avaliação Sumativa** |
| Pernas Afastadas |  | I/E | E |  |  |  |  |  |
| Rolamento atrás | Engrupado | I/E | E |  |  |  |  |  |  |
| Pernas Afastadas |  | I/E | E | E |  |  |  |  |
| Apoio Facial Invertido (Pino) | |  |  | I/E | E | E | E |  | C |
| Roda | |  |  |  | I/E | E | E | E | C |
| Ponte | |  |  |  | I/E | E | E | E | C |
| **Elementos de Transição  (Elementos de Equilíbrio, flexibildade)** | | Pirueta | | E | E |  | E |  |  |  | C |
| 1/2 Pirueta | | E | E |  |  | E | C |  |  |
| Saltos de Gato | | E |  | E |  | E |  |  | C |
| Avião | | E |  | E | E |  | C |  |  |
| **Condição Física e  Fisiológica** | **C.A.P  Coordenativas** | Coordenação | | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** |  | **ü** |
| Agilidade | | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** |  | **ü** |
| **C.A.P  Condicionais** | Orientação Espacial | | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** |  | **ü** |
| Força | | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** |  | **ü** |
| Mobilidade | | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** |  | **ü** |
| **Conceitos Psicossociais** | | Respeito | | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** |  | **ü** |
| Comunicação | | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** |  | **ü** |
| Cooperação | | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** |  | **ü** |
| **Exploração** | | Sensibilidade estética  e artística | |  |  | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** |  |
| **Criatividade** | | Pensamento crítico  e criatividade | |  |  | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** | **ü** |  |

**Justificação da UD de Ginástica**

Na 1ª aula foi realizado a Avaliação Diagnóstica, onde se pode observar que, de uma forma geral, os alunos ainda têm alguma dificuldade em realizar alguns elementos gímnicos, como por exemplo o apoio facial invertido e os rolamentos de pernas afastadas, e por esta forma, a Unidade Didática desta modalidade foi realizada da seguinte forma:

Na 2ª aula, irei introduzir e exercitar os rolamentos à frente e atrás engrupados, pois são elementos que são sempre abordados todos os anos e também foi um dos elementos gímnicos que os alunos realizaram com alguma facilidade na avaliação diagnóstica. També irei exercitar todos os elementos de transição, que são a pirueta, a ½ pirueta; o avião e o salto de gato, para que os alunos tenham uma noção do que iremos trabalhar durante as aulas, de modo a facilitar mais para a frente, a construção da coreografia final, que será o suporte para a avaliação final desta unidade didática. Para além disso, os alunos através da realização dos exercícios propostos, irão trabalhar a sua condição física e fisiológica, mais concretamente as suas capacidades coordenativas (coordenação e agilidade) e as condicionais (orientação espacial, força e mobilidade). Através da realização das tarefas propostas em grupo, os alunos irão ser capazes de trabalhar os conceitos psicossociais, tais como respeito, comunicação e cooperação.

Na 3ª aula, irei continuar a exercitar os rolamentos engrupados à frente e à retaguarda, com o objetivo de proporcionar aos alunos uma melhor aprendizagem dos mesmos através da exercitação deles e também irei introduzir e exercitar os rolamentos à frente e à retaguarda de pernas afastadas, de modo a aumentar o desafio aos alunos. Relativamente aos elementos de transição, optei por nesta aula exercitar a piruete e a ½ pirueta, com o objetivo de alunos conseguir realizar estes elementos que será importante na coregrafia final. Para além disso, os alunos através da realização dos exercícios propostos, irão trabalhar a sua condição física e fisiológica, mais concretamente as suas capacidades coordenativas (coordenação e agilidade) e as condicionais (orientação espacial, força e mobilidade). Através da realização das tarefas propostas em grupo, os alunos irão ser capazes de trabalhar os conceitos psicossociais, tais como respeito, comunicação e cooperação.

Na aula nº4, como os alunos já realizavam com facilidade os rolamentos engrupados, optei por só exercitar os rolamento de pernas afastadas, tanto à frente como à retaguarda, pois os alunos demonstraram maior dificuldade na realização destes elementos gímnicos. Para além disso, irei introduzir e exercitar um novo elemento gímnico, o apoio facial invertido, com o objetivo de aumentar o nº de elementos para a coregrafia e também de modo a aumentar os conhecimentos dos alunos, acrescentando mais um elemento gímnico. Para além disso, os alunos através da realização dos exercícios propostos, irão trabalhar a sua condição física e fisiológica, mais concretamente as suas capacidades coordenativas (coordenação e agilidade) e as condicionais (orientação espacial, força e mobilidade). Através da realização das tarefas propostas em grupo, os alunos irão ser capazes de trabalhar os conceitos psicossociais, tais como respeito, comunicação e cooperação. A proposta de realização de uma pequena coregrafia, tem como objetivo os alunos trabalharem a sua exploração e criatividade, tanto a nível da sua sensibilidade estética como na sua capacidade em ter pensamento crítico, respetivamente.

Na 5ª aula, os alunos irão continuar a exercitar os rolamentos de pernas afastadas, tanto à retaguarda como à frente e o apoio facial invertido. Porém nesta aula, irei acrescentar mais 2 elementos gímnicos, que são a roda e a ponte, onde irei introduzir e exercitar ambas, devido a um dos elementos ser de fácil exercitação por parte dos alunos, de acordo com a avaliação diagnóstica realizada no início da UD. Para além disso, os elementos de transição que irão exercitar, será o avião e o salto de gato. Para além disso, os alunos através da realização dos exercícios propostos, irão trabalhar a sua condição física e fisiológica, mais concretamente as suas capacidades coordenativas (coordenação e agilidade) e as condicionais (orientação espacial, força e mobilidade). Através da realização das tarefas propostas em grupo, os alunos irão ser capazes de trabalhar os conceitos psicossociais, tais como respeito, comunicação e cooperação. A proposta de realização de uma pequena coregrafia, tem como objetivo os alunos trabalharem a sua exploração e criatividade, tanto a nível da sua sensibilidade estética como na sua capacidade em ter pensamento crítico, respetivamente.

Na aula nº6 e relativamente aos elementos gímnicos, optei por exercitar o apoio facial invertido, a roda e a ponte, de modo a aprimorar estes elementos, para preparar os alunos para a realização da coregrafia. No que diz respeito aos elementos de transição, nesta aula irei exercitar a ½ pirueta e o salto de gato. Para além disso, os alunos através da realização dos exercícios propostos, irão trabalhar a sua condição física e fisiológica, mais concretamente as suas capacidades coordenativas (coordenação e agilidade) e as condicionais (orientação espacial, força e mobilidade). Através da realização das tarefas propostas em grupo, os alunos irão ser capazes de trabalhar os conceitos psicossociais, tais como respeito, comunicação e cooperação. A proposta de realização de uma pequena coregrafia, tem como objetivo os alunos trabalharem a sua exploração e criatividade, tanto a nível da sua sensibilidade estética como na sua capacidade em ter pensamento crítico, respetivamente.

Na 7ª aula, iremos continuar a exercitar a roda, a ponte e o apoio facial invertido, pois são 3 elementos que ainda precisam de serem trabalhados. Para além disso, relativamente aos elementos de transição irei consolidar a ½ pirueta e o avião, que são 2 elementos que já se encontram bem presentes nos alunos. Para além disso, os alunos através da realização dos exercícios propostos, irão trabalhar a sua condição física e fisiológica, mais concretamente as suas capacidades coordenativas (coordenação e agilidade) e as condicionais (orientação espacial, força e mobilidade). Através da realização das tarefas propostas em grupo, os alunos irão ser capazes de trabalhar os conceitos psicossociais, tais como respeito, comunicação e cooperação. A proposta de realização de uma pequena coregrafia, tem como objetivo os alunos trabalharem a sua exploração e criatividade, tanto a nível da sua sensibilidade estética como na sua capacidade em ter pensamento crítico, respetivamente.

Na 8ª aula, decidi por continuar a exercitar a roda e o apoio facial invertido, de modo a potenciar ainda mais a aprendizagem dos mesmos nestes dois elementos gímnicos. Também nesta aula os alunos irão treinar a coreografia final para a aula seguinte, que será a da avaliação sumativa. Para além disso, os alunos através da realização dos exercícios propostos, irão trabalhar a sua condição física e fisiológica, mais concretamente as suas capacidades coordenativas (coordenação e agilidade) e as condicionais (orientação espacial, força e mobilidade). Através da realização das tarefas propostas em grupo, os alunos irão ser capazes de trabalhar os conceitos psicossociais, tais como respeito, comunicação e cooperação. A proposta de realização de uma pequena coregrafia, tem como objetivo os alunos trabalharem a sua exploração e criatividade, tanto a nível da sua sensibilidade estética como na sua capacidade em ter pensamento crítico, respetivamente.

Na penúltima aula, que será a 9º, consolidar todos os elementos de transição dados durante todas as aulas da modalidade, pois aqui os alunos já serão capazes de realizar de forma correta, estes elementos. Também nesta aula os alunos irão treinar a coreografia final para a aula seguinte, que será a da avaliação sumativa. Para além disso, os alunos através da realização dos exercícios propostos, irão trabalhar a sua condição física e fisiológica, mais concretamente as suas capacidades coordenativas (coordenação e agilidade) e as condicionais (orientação espacial, força e mobilidade). Através da realização das tarefas propostas em grupo, os alunos irão ser capazes de trabalhar os conceitos psicossociais, tais como respeito, comunicação e cooperação.

Na última aula, que será dedicada à avaliação sumativa, os alunos realizaram uma coregrafia em grupo, onde terão de apresentar todos os elementos gímnicos e de transição que foram trabalhados durante as aulas de ginástica.

.