|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Universidade da Beira Interior****Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário****Estágio Pedagógico****Ano Letivo 2013/2014** |

 | http://moodle.esfhp.pt/file.php?file=/1/LOGO_Cor.jpg |
| **Unidade Didática**Ginástica de solo | **Ano de Escolaridade**11º BD | **Hora/Duração**11:50/ 45’ | **Nº Alunos**18 | **Professor**Vasco Ensinas, António Sousa, Helena Gil | **Aula nº**14 | **Data** 08/10/2013 |
| **Objetivos Gerais:** Exercitação dos elementos gímnicos - rolamento à frente engrupado, rolamento à frente com membros inferiores afastados, rolamento atrás engrupado e rolamento atrás com membros inferiores afastados. | **Materiais:** tapetes, reuther, plinto, colchões |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Conteúdos/Objetivos** | **Esquema** | **Descrição do Exercício** | **Componentes Críticas** | **Organização Alunos/Professor**  | **Duração** |
| **PARTE INICIAL** |
| Preparar o organismo para o desporto, seja em treino, na competição ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação para os movimentos e principalmente prevenir as lesões. |  | Corrida contínua de baixa intensidade com exercícios de mobilização dos membros superiores, inferiores e tronco. | -------------------------------- | * Empenho na realização das tarefas propostas.
 | T.P. 5’T.T. 5’ |
| C:\Users\Helena\Desktop\Sem Título 1.png | **Mobilidade Articular** | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas.
 | * Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor.
 | T.P. 10’T.T. 15’ |
| **PARTE PRINCIPAL** | **Rolamento à frente engrupado** (o aluno apoia as mãos no solo á largura dos ombros, flete a cabeça, realiza forte repulsão dos MI, elevando-se com ou sem as ajudas das mãos, a partir de alguns exercícios de progressões) | **Ver Anexo** | **Estação A**Constituída por um mini circuito (rolamento à frente engrupado) composto por 3 progressões e a execução completa do rolamento à frente engrupado.1 – Progressão Pedagógica “Bolinha”;2 – Consciencialização da função dos MS (sustentação e equilíbrio);3 – Consciencialização da necessidade de promover a extensão dos MI (impulsão);4– Rolamento à frente engrupado. | * Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos orientados para a frente e com os M.S. em extensão;
* Queixo junto ao peito e colocação da linha dos ombros no colchão;
* Impulsão dos M.I. com flexão dos M.S;
* Enrolamento progressivo sobre a coluna, mantendo o corpo engrupado;
* Manutenção dos pés e joelhos unidos;
* Saída com os M.I. em extensão e M.S. em elevação superior
 | * A turma é dividida em quatro grupos de 4 elementos.
* O professor circula pelo espaço, coordenando as tarefas e dá ajuda, se necessário.
 | T.P. 5’T.T. 20’ |
| **Rolamento atrás engrupado** (o aluno coloca as mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo, coloca os pés junto á bacia, desequilibra o corpo para trás, mantém o corpo engrupado terminando em equilíbrio com reação a pés juntos a partir de alguns exercícios de progressões); | **Estação B**Constituída por um mini circuito (rolamento atrás engrupado) composto por 3 progressões e a execução completa do rolamento atrás engrupado.1. Aquisição da noção de agrupar;
2. Progressão Pedagógica – Rolamento num plano inclinado;

**3 –** Noção do desequilíbrio necessário à execução do movimento;4 – Rolamento atrás engrupado. | * Flete os MI;
* Coloca as mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo;
* Coloca os pés junto à bacia;
* Flete a cabeça (queixo junto ao peito);
* Desequilibra o corpo para trás, mantendo o corpo engrupado.
 | T.P. 5’T.T.25’ |
| **Rolamento atrás com membros inferiores afastados** (o aluno coloca as mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo, coloca os pés junto á bacia, desequilibra o corpo para trás, mantendo as pernas estendidas a partir de alguns exercícios de progressões); | **Estação C**Constituída por um mini circuito (rolamento atrás com membros inferiores afastados) composto por 3 progressões e a execução completa do rolamento atrás com membros inferiores afastados.1. Aquisição da noção de agrupar;
2. Progressão Pedagógica – Rolamento num plano inclinado;
3. Noção do desequilíbrio necessário à execução do movimento;
4. Rolamento atrás com membros inferiores afastados.
 | * Flete os MI;
* Coloca as mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo;
* Flete a cabeça (queixo junto ao peito);
* Colocação das mãos entre as coxas e junto à bacia, com dedos orientados para a frente;
* Desequilibra o corpo para trás, mantendo as pernas estendidas e afastadas.
* Posição final com M.I. juntos e em extensão e M.S. em elevação superior.
 | T.P. 5’T.T.30’ |
| **Rolamento à frente com membros inferiores afastados** (O aluno de pé realiza o rolamento à frente, colocando as mãos em apoio no colchão e efectua a flexão da coluna cervical, mantendo-se engrupado até à passagem da bacia pela vertical dos ombros. Após esta passagem o aluno vai afastar os MI mantendo-os em extensão. A quando do afastamento a aluno coloca as mãos juntas no meio das coxas junto à púbis com os dedos orientados para a frente e realiza uma repulsão no colchão de modo a elevar a bacia e consequentemente o corpo. O movimento finaliza com a junção dos MI ficando os pés juntos e MS em elevação superior. | **Estação D**Constituída por um mini circuito (rolamento à frente com membros inferiores afastados) composto por 3 progressões e a execução completa do rolamento à frente com membros inferiores afastados.1. Rolamento á frente com as pernas apoiadas em cima do plinto, seguida de rolamento com as pernas afastadas;
2. Consciencialização da função dos MS (sustentação e equilíbrio);
3. Consciencialização da necessidade de promover a extensão dos MI (impulsão);
4. Rolamento à frente com os membros inferiores afastados.
 | * Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos orientados para a frente a com os M.S. em extensão, seguido de impulsão dos M.I. com flexão dos M.S e colocação da nuca no solo;
* Enrolamento progressivo sobre a coluna, mantendo o corpo engrupado;
* Colocação das mãos entre as coxas e junto à bacia, com dedos orientados para a frente;
* Subida do tronco, mantendo os M.I. afastados e completamente estendidos;
* Posição final com M.I. juntos e em extensão e M.S. em elevação superior.
 | T.P. 5’T.T. 35’ |
| **PARTE FINAL** | Alongamentos e retorno à calma. | http://s3.amazonaws.com/magoo/ABAAAAN_UAG-26.png | * Os alunos realizam alongamentos dos principais grupos musculares envolvidos nos exercícios realizados na aula
 | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas.
 | * Dispostos em xadrez à frente do professor.
 | T.P. 5’T.T. 40’ |
| Cooperação dos alunos para com o professor na arrumação do material. |  | --------------------------------- | --------------------------------- | * Arrumação do material com o recurso à ajuda dos alunos.
 |  T.P. 5’ T.T. 45’ |

Anexo

