|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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

