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

|  |
| --- |
| **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**10:10/ 90’ | **Nº Alunos**18 | **Professor**António Sousa, Helena Gil, Vasco Ensinas | **Aula nº**23/24 | **Data** 25/10/2013 |
| **Objetivos Gerais:** Ginástica de solo: rolamentos à frente e à retaguarda engrupado e encarpado, apoio invertido facial de cabeça e de braços, roda e aranha. | **Materiais:** colchões, reuther. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Conteúdos/Objetivos** | **Esquema** | **Descrição do Exercício** | **Componentes Críticas** | **Organização Alunos/Professor**  | **Duração** |
| **PARTE INICIAL** | Compreender os conteúdos/objetivos a serem abordados na aula. | http://obras.acompanha.editorasaraiva.com.br/reader/books/matematica/OEBPS/Images/cap2_17-2.png | Controlo das presenças.Explicação dos objetivos/conteúdos explicados pelo professor. | -------------------------------- | * Os alunos sentados em semicírculos dispostos à frente do professor.
 | T.P.5T.T. 5’ |
| 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. 7’T.T. 12’ |
| 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. 22’ |
| **PARTE PRINCIPAL** | **Apoio Facial invertido de dois Apoios (**O aluno inicia em posição de sentido, os braços estendidos em elevação superior, e avança a perna de impulsão em “a fundo” inclinado à frente; Coloca as mãos no colchão à largura dos ombros (dedos afastados e virados para a frente), bem à frente, projectando a perna de trás; Une as pernas, olhando ligeiramente para a frente, levantar um pouco a cabeça, fixando a bacia com contracção das nádegas. Mantém todo o corpo como uma prancha; Desequilíbrio à frente, leva o queixo ao peito, flecte ligeiramente os braços, apoia a nuca no colchão e faz o rolamento; Termina em posição de sentido)**Apoio Facial Invertido de três Apoios** (O aluno coloca as mãos à largura dos ombros, dedos ligeiramente afastados e virados para a frente; apoia a cabeça (região parietal) no colchão à frente das mãos formando um triângulo; a transposição do peso do corpo é feita sobre as mãos e a cabeça colocando de forma elevada a bacia, ao mesmo tempo que os M.I. em extensão se elevam lentamente a partir de exercícios de progressões). | **Ver Anexo** | **Estação A**Constituída por um mini circuito (**Apoio invertido braquial**) composto por 1 progressão e a execução completa do Apoio invertido braquial.1. Executar o apoio facial invertido de dois apoios contra o colchão.
2. Executar o apoio facial invertido de dois apoios no solo, com ajuda.

Constituída por um mini circuito (**Apoio invertido facial)** composto por 1 progressão e a execução completa do Apoio invertido facial.1. Executar o apoio facial invertido de três apoios contra o colchão.
2. Executar o apoio facial invertido de três apoios no solo, com ajuda.
 | **Apoio Facial invertido de dois Apoios*** Pernas fletidas com os braços em elevação supe­rior;
* Avançar um pé;
* Balanço da perna de trás em extensão e no prolongamento do tronco;
* Colocação das mãos no solo à largura dos om­bros e longe do pé da frente;
* Impulsão da perna da frente;
* Alinhamento na verti­cal dos segmentos corpo­rais (braços, tronco e pernas) em extensão completa;
* Cabeça entre os braços com o olhar dirigido para as mãos;
* Impulsão de braços;
* Manutenção da posição durante alguns segundos.

**Apoio Facial Invertido de três Apoios*** Mãos colocadas à largura dos ombros com os dedos orientados para a frente;
* Apoio da cabeça (região parietal) à frente das mãos, formando um triângulo entre si;
* Impulsão alternada dos M.I. ou subida controlada dos mesmos;
* Elevação da bacia à vertical dos apoios;
* Alinhamento dos segmentos tronco/membros inferiores/pés em extensão, na vertical dos apoios, mantendo a posição;
* Saída em rolamento à frente até à posição de pé com M.S. em elevação superior;
 | * A turma é dividida em quatro grupos de 4/5 elementos.
* O professor circula pelo espaço, coordenando as tarefas e dá ajuda, se necessário.
 | T.P. 10’T.T. 32’ |
| **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 B**Constituída por um mini circuito (**rolamento à frente com membros inferiores afastados**) composto por 1 progressão e a execução completa do rolamento à frente com membros inferiores afastados.1. Rolamento á frente com as pernas apoiadas em cima do banco sueco, seguida de rolamento com as pernas afastadas;
2. Rolamento à frente com os membros inferiores afastados.
 | **Rolamento à frente com 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. 10’T.T.42’ |
| **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)**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);**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 à frente engrupado**) composto por 1 progressão e a execução completa do rolamento à frente engrupado.1. Consciencialização da necessidade de promover a extensão dos MI (impulsão);
2. Rolamento à frente engrupado.

Constituída por um mini circuito (**rolamento atrás engrupado**) composto por 1 progressão e a execução completa do rolamento atrás engrupado.1. Noção do desequilíbrio necessário à execução do movimento;
2. Rolamento atrás engrupado.

Constituída por um mini circuito (**rolamento atrás com membros inferiores afastados**) composto por 1 progressão e a execução completa do rolamento atrás com membros inferiores afastados.1. Progressão Pedagógica – Rolamento num plano inclinado;
2. Rolamento atrás com membros inferiores afastados.
 | **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**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.

**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. 10’T.T.52’ |
| **Roda** (o aluno de pé, executa uma rotação lateral à frente e em extensão, passando por apoio facial invertido, com a colocação alternada dos apoios. A recepção ao solo na vertical com os MS em elevação superior.) | **Estação D**Constituída por um mini circuito (**roda**) composto por 2 progressões e a execução completa da roda.1. Adquirir a noção da passagem da bacia sobre os M.I.
2. Procurar maior verticalidade das pernas;
3. Roda completa
 | * Elevação do M.I (dir. ou esq.), apoiando-o de seguida com a ponta do pé voltada para a direcção do movimento;
* Apoio das mãos no solo, uma após outra, em linha recta, viradas para fora;
* Passa os M.I. na vertical, um após o outro, mantendo-os estendidos e afastados;
* Olhar dirigido para as mãos
* Finalização de pé, com os M.S. em elevação superior e M.I. afastados;
 | T.P. 10’T.T. 62’ |
|  | **Rolamento à retaguarda para apoio facial invertido** (O aluno parte da posição de pé, executa o primeiro movimento como no regulamento à retaguarda com saída de pernas unidas e estendidas; em seguida, estende as pernas sobre o tronco (antes de ficar na posição vertical) e eleva-se para apoio facial, apoiando forte e energicamente os braços no chão; a recepção pode ser feita a uma ou a duas pernas.)**Aranha** (o aluno parte da posição de pé, com uma perna à frente da outra e os braços esticados e elevados; desequilibra-se para trás, levando as mãos ao solo, elevando a perna que está à frente; ao tocar as mãos no solo, lança as pernas em afastamento Antero-posterior, passando pelo apoio invertido à posição de pé. |  | **Estação E**Constituída por um mini circuito (**Rolamento à retaguarda para apoio facial invertido**) composto por 1 progressão e a execução completa do Rolamento à retaguarda para apoio facial invertido.1. Rolamento à retaguarda para apoio facial invertido completo com ajuda

Constituída por um mini circuito (**aranha**) composto por 1 progressão e a execução completa da aranha.1. Efetuar a ponte junto ao espaldar, impulsão dos MI e por fim repulsão dos MS.
2. Aranha completa
 | **Rolamento à retaguarda para apoio facial invertido*** Fase Inicial com extensão completa dos m.i. e com os m.s. no prolongamento do tronco, flectir o tronco à frente;
* Abertura enérgica das pernas em relação ao tronco para facilitar a subida para “pino”;
* Repulsão forte de braços no solo em coordenação com a abertura;
* “Encaixe” de ombros para facilitar o equilíbrio em pino;
* Tonicidade geral.

**Aranha*** Posição inicial com C.G. sobre o MI de apoio
* MS em elevação superior no início do movimento
* Cabeça naturalmente entre os MS
* Grande impulsão do MI livre
* Mãos apoiadas à largura dos ombros e muito próximo dos pés
* MS e MI em total extensão
* Recuo dos ombros
* Grande tonicidade do corpo na passagem pela vertical
 |  | T.P. 10’T.T. 72’ |
| **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. 10’T.T. 82’ |
| Cooperação dos alunos para com o professor na arrumação do material. |  | --------------------------------- | --------------------------------- | * Arrumação do material com o recurso à ajuda dos alunos.
 |  T.P. 8’ T.T. 90’ |

Anexo

