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

|  |
| --- |
| **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 e de Aparelhos | **Ano de Escolaridade**11º BD | **Hora/Duração**11:50/ 90’ | **Nº Alunos**18 | **Professor**António Sousa, Helena Gil e Vasco Ensinas | **Aula nº**25/26 | **Data** 29/10/2013 |
| **Objetivos Gerais:** Continuação dos elementos gímnicos: aranha e rolamento à retaguarda com passagem por apoio invertido. Introdução ao rolamento saltado. Introdução à ginástica de aparelhos: barra fixa, trave, paralelas assimétricas e simétricas. | **Materiais:** Colchões, paralelas simétricas e assimétricas, barra fixa, trave. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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. 5’T.T. 10’ |
| 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. 5’T.T. 15’ |
| **PARTE PRINCIPAL** | **PARALELAS ASSIMÉTRICAS** | **Ver Anexo** | **Estação A****Vulcão*** Para garantir a segurança do aluno neste exercício, o professor irá se posicionar atrás do barrote inferior e irá puxar o aluno pelo quadril quando este for realizar o movimento.

**Oitava no barrote superior*** O professor irá se posicionar próximo ao barrote superior e deverá empurrar o quadril do aluno para cima e para próximo do barrote. Como o corpo do aluno já está em movimento a finalização do exercício fica por conta do aluno.

**Lancinho*** Para ajudar o aluno a realizar este movimento, o professor deverá segurar com uma de suas mãos o ombro do aluno, evitando que ele se desloque muito para frente (um pouco de deslocamento dos ombros se faz necessário para que o aluno atinja o equilíbrio) e com a outra mão, deverá segurar a parte posterior do joelho e aproxima-la do peito, ou barriga, do aluno.
 |  | * 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. 25’ |
| **BARRA FIXA** | **Estação B****Subida de frente*** Colocação ao lado da trave para proteger eventual queda;
* Dar a mão ao aluno.

**Balanços com meia volta de apoio*** Colocação ao lado da trave para proteger eventual queda.
 |  **Subida de frente*** Pegas em pronação;
* Flexão dos membros superiores, aproximando os ombros da barra;
* Flexão dos MI, sobre o tronco, projectando a bacia para cima e aproximando-a da barra;
* Manter a cabeça em flexão (não deve existir uma extensão da cabeça, pois estamos a criar uma força contrária à subida na fase ascendente) e o olhar dirigido para os pés até ter a bacia apoiada na barra;
* Após o apoio da bacia na barra, o aluno deve efectuar a extensão dos punhos ao mesmo tempo que promove a extensão do corpo;
* Já em apoio e após ter terminado a fase ascendente, fazer a repulsão dos membros superiores direccionando o olhar para a frente e mantendo o corpo em tonicidade geral.

**Balanços com meia volta de apoio*** Projectar o corpo à retaguarda.
* No balanço à frente, executar uma meia- volta, mantendo uma pega mista, até o corpo atingir o ponto mais alto de voo.
* Agarrar de novo a barra com mãos em pronação e continuar balanço.
 | T.P. 10’T.T.35’ |
| **TRAVE** | **Estação C****Entrada a um pé*** Colocação ao lado da trave, do lado contrário da entrada, para proteger eventual queda;
* Dar a mão ao aluno.

**Marcha na ponta dos pés*** Colocado lateralmente segue a trajectória do executante.
* Dar a mão ao aluno.

**Meia volta*** Colocado lateralmente segue a trajectória do executante.

**Salto a pés Juntos*** Colocado lateralmente segue a trajectória do executante.
 | **Entrada a um pé** * Corrida curta e oblíqua;
* Chamada a um pé no “reuther”;
* Pequeno salto com flexão acentuada do MI contrário para apoiar na trave;
* Elevação do corpo sobre o MI de apoio na trave, com ajuda dos MS.

**Marcha na ponta dos pés*** Tronco em extensão com MS em elevação lateral;
* Olhar dirigido para a frente (extremidade da trave);
* Passos curtos;
* Contacto da trave lateralmente com a parte interior do pé;
* Coordenação do movimento dos MS com os MI.

**Meia volta*** Braços sempre elevados lateralmente;
* Elevar os calcanhares;
* Rotação do corpo sobre a ponta dos pés.

**Salto a pés juntos*** Braços estendidos e colocados na perpendicular com o tronco;
* Impulsão na trave com os dois pés;
* Manter as pernas estendidas durante o salto;
* Flectir as pernas no contacto com a trave;
* Os braços devem acompanhar o movimento de impulsão elevando-se e depois retomando a posição inicial.
 | T.P. 10’T.T.45’ |
| **PARALELAS SIMÉTRICAS** | **Estação D****Balanços em apoio*** Segurar os ombros do aluno para que este se mantenha mais firme e possa se preocupar em aumentar a amplitude do mesmo.

**Pino de ombros*** O professor deverá se posicionar ao lado dos barrotes, de frente para o aluno, e deverá apoiar urna de suas mãos nas pernas dessa, para ajuda-lo a atingir a posição do apoio invertido. Isto feito deverá sustenta-lo para que ele solte as mãos e realizem uma rotação dos braços até a tomada braquial. O professor pode agora deixar o corpo do aluno livre, para o balanço final do exercício.
 | **Balanços em apoio*** Apoiar as palmas das mãos com os dedos bem unidos a agarrar bem os banzos
* M.S em extensão completa
* Repulsão dos M.S
* Balanço à frente através de uma ligeira flexão dos M.I, unidos e estendidos, sobre o tronco
* Extensão completa do corpo na fase ascendente e descendente.

**Pino de ombros**

|  |
| --- |
| * Posição inicial – posição de sentado com M.I. afastados e estendidos, cada sobre um banzo
* Mãos colocadas nos banzos à frente do corpo e junto à parte interior das coxas
* Inclinar o tronco à frente
* Apoiar a face anterior dos M.S. nos banzos mantendo o tronco inclinado à frente com a cabeça na posição natural
* Elevar a bacia lentamente até à posição vertical em simultâneo com a elevação e união dos M.I. estendidos
* Na posição invertida, alinhamento dos segmentos corporais e olhar dirigido para o solo
* Posição final – posição de sentado com M.I. afastados e estendidos, cada sobre um banzo
 |

 | T.P. 10’T.T. 55’ |
|  | **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. 65’ |
|  | **Rolamento à frente Saltado (**O aluno de pé, realiza o rolamento à frente após salto, colocando as mãos em apoio no colchão e efectua a flexão da coluna cervical e rotação à frente, terminando de pé com os M.I. ligeiramente flectidos e unidos e os MS em elevação superior. |  | **Estação F****Rolamento à frente saltado**A mão mais perto junto da nuca e a outra mão mais afastada na parte posterior da coxa | * Pequeno balanço e chamada a pés juntos;
* Pequeno voo terminando com a colocação dos MS à largura dos ombros no tapete;
* Após o contacto com o tapete, queixo junto ao peito, flexão progressiva dos M.S. e colocação da linha dos ombros no tapete;
* Manutenção dos M.I. em extensão durante o voo e enrolamento progressivo sobre a coluna;
* Saída de pé com os MI em extensão e MS em elevação superior e em equilíbrio;
 |  | T.P. 10’T.T. 75’ |
| **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. 80’ |
| Cooperação dos alunos para com o professor na arrumação do material. |  | --------------------------------- | --------------------------------- | * Arrumação do material com o recurso à ajuda dos alunos.
 |  T.P. 3’ T.T. 83’ |

Anexo

