|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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.5  T.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

