

GRUPO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2013/2014

Unidade Didática Ginástica de Solo e Aparelhos



Ginástica Artística

Índice

1. Introdução	4
2. Fase de Análise.....	6
2.1. MÓDULO 1 – ANÁLISE DA MODALIDADE DESPORTIVA EM ESTRUTURA DO CONHECINTO	6
2.1.1. Estrutura do Conhecimento.....	6
2.1.2. Cultura Desportiva, fisiologia do treino e condição física e conceitos psicossociais.....	7
2.1.3. Habilidades Motoras.....	20
2.2. MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM	38
2.2.1. Recursos Humanos.....	67
2.2.2. Recursos Espaciais	67
2.2.3. Recursos Materiais	68
2.2.4. Recursos temporais	69
2.3. MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS	70
2.3.1. Estrutura da Turma.....	Erro! Marcador não definido.
2.3.2. Avaliação Inicial.....	Erro! Marcador não definido.
3. Fase de Decisão	71
3.1. Modulo 4 – extensão e sequência dos conteúdos	73
3.1.1. Unidade didática de Ginástica – 1º período	74
3.2. MÓDULO 5 – DEFINIR BJECTIVOS DE ENSINO	78
3.2.1. Objetivos Gerais.....	78
3.2.2. Objetivos Comportamentais.....	79
3.3. MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO.....	81
3.3.1. Avaliação Inicial.....	Erro! Marcador não definido.
3.3.2. Avaliação Contínua.....	Erro! Marcador não definido.
3.3.3. Avaliação Formativa	Erro! Marcador não definido.
3.3.4. Avaliação Sumativa	Erro! Marcador não definido.
3.3.5. Critérios de Avaliação	Erro! Marcador não definido.
3.4. Módulo 7 – Criação de Progressões de Ensino e Tarefas de Aprendizagem.....	84
3.4.1. Ginástica de solo.....	85
4. Bibliografia.....	93

1. INTRODUÇÃO

A presente Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) de Ginástica, relativo ao ano letivo de 2013/2014, será lecionado à turma BD do 11º ano de escolaridade, da Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

A ginástica contribui para a formação geral e desenvolvimento multilateral, assumindo um papel importante devido à grande variedade e complexidade de movimentos, tais como atos motores, rapidez de reflexos, aperfeiçoamento de hábitos e operações motoras, para além de desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas. Sendo uma modalidade individual, o seu êxito depende essencialmente de apenas um aluno, o mesmo que executa os elementos.

O presente documento tem por base o ME proposto por J. Vickers (1989). Este modelo advém no sentido de permitir um ensino eficaz, onde a ação de qualquer professor de Educação Física, independentemente da modalidade que vai abordar, deve ser não só refletida mas também orientada. Esta estrutura divide-se em três grandes fases: fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação.

Na primeira fase deste trabalho, procedemos à análise das variáveis do contexto que interferem direta e indiretamente no processo de ensino-aprendizagem, de modo a intervirmos posteriormente de uma forma mais real e consistente a nível escolar, isto é, no que se refere a decisões e a aplicações.

Relativamente à fase de análise, desenvolvemos um organigrama da estrutura de conhecimentos da modalidade, fazendo parte dele os conteúdos programáticos a serem abordados durante este ano letivo. Ainda nesta fase, procuramos um conhecimento das infra-estruturas e material disponível para as aulas de Ginástica, bem como o nível de prestação inicial dos alunos referente à modalidade em questão. Esta última análise reveste-se de particular interesse, já que irá ser a partir desta que será elaborado o plano da unidade didática.

Segue-se a fase das decisões, em que se determina a extensão e a sequência da matéria (conteúdos a lecionar e seu encadeamento), definem-

se os objetivos, configura-se a avaliação a utilizar (inicial, contínua, formativa e sumativa) e criam-se as progressões de ensino.

No final de todo este processo, surge a fase de aplicação, que corresponde à planificação das aulas, bem como a todos os registos e documentos utilizados.

Este MEC surge no sentido de adequar as indicações do programa à realidade das condições da Escola, do meio que em se insere e, em especial, da turma a que se destina.

Deste modo, pretendo criar um instrumento que, fornecendo as bases teóricas fundamentais sobre as condições materiais e humanas que a envolvem, constitua sobretudo, um auxiliar de consulta permanente em relação à modalidade.

Procuramos desenvolver e adotar uma metodologia facilitadora e enriquecedora das aprendizagens, estimulando assim a autonomia e a criatividade dos alunos.

Pensamos que este MEC possui informação adequada, atualizada e relevante, dotando todo o processo ensino - aprendizagem de cariz objetivo, real e efetivo.

Este documento não se encerra em si mesmo. Pelo contrário, é apenas o ponto de partida de um processo em constante evolução, onde a formação contínua e a atualização nos vários domínios do conhecimento, se revelam cruciais para o desempenho profissional do professor.

2. FASE DE ANÁLISE

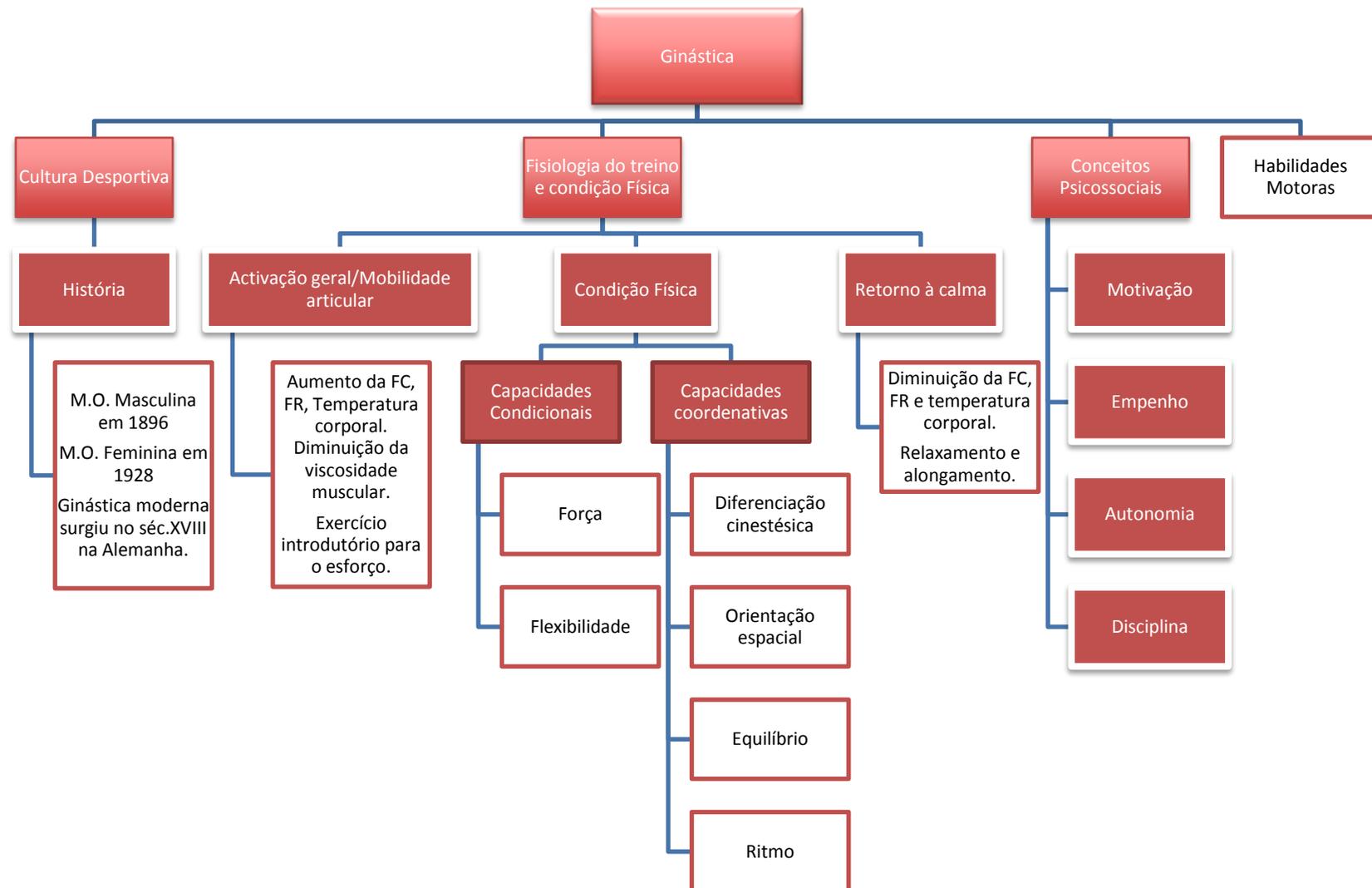
2.1. MÓDULO 1 – ANÁLISE DA MODALIDADE DESPORTIVA EM ESTRUTURA DO CONHECIMENTO

2.1.1. Estrutura do Conhecimento

Este primeiro módulo é considerado como uma estrutura declarativa uma vez que apresenta o conteúdo da matéria. É por isso uma estrutura baseada na transdisciplinaridade pois recorre ao conhecimento de várias áreas de saber relacionadas com as ciências do desporto de forma a reunir um conjunto de informações precisas referentes à atividade abordada.



2.1.2. Cultura Desportiva, fisiologia do treino e condição física e conceitos psicossociais



2.1.2.1. Contextualização Histórica

As atividades gímnicas são praticadas desde os tempos mais remotos. Ao longo dos séculos, a Ginástica identificou-se com uma vasta gama de exercícios e destrezas corporais, implicando um elevado grau de flexibilidade, coordenação, dinâmica geral, sentido de equilíbrio, força e um perfeito conhecimento do corpo.

O termo ginástico provém do grego “gymnos” que significa nu, pois na antiguidade clássica os praticantes executam os exercícios nus. O seu sentido advém da ideia de que a ginástica é uma prática milenar de exercícios físicos metódicos e harmoniosos, ao contrário da ginástica surgida como modalidade desportiva.

A popularização da prática gímnicar atingiu todo o mundo e está presente nos mais variados grupos. Os seus benefícios são reconhecidos e por isso os seus exercícios são amplamente utilizados nas mais variadas formas e para as mais diversas finalidades, como por exemplo a saúde ou a prática desportiva.

Presente na cultura humana desde a pré-história, a ginástica dividiu-se por diferentes ramificações, apresentando objetivos distintos, como o condicionamento físico, a competições, a fisioterapia, a demonstração e a harmonia corporal.

Surgimento e Evolução da ginástica

Milenar, a ginástica fez parte da vida do homem pré-histórico enquanto atividade física, pois detinha um papel importante para a sua sobrevivência, expressada principalmente, na necessidade vital de atacar e defender-se. O exercício físico utilitário e sistematizado de forma rudimentar era transmitido através das gerações e fazia parte dos jogos, rituais e festividades. Mais tarde, na antiguidade, principalmente no Oriente, os exercícios físicos apareceram nas várias formas de luta, na natação, no remo, no hipismo e na arte de atirar com o arco, além de figurar nos jogos, nos rituais religiosos e na preparação militar de maneira geral.

Como modalidade desportiva, a ginástica teve a sua oficialização e regulamentação tardiamente, se comparada com o seu surgimento enquanto mera condição de prática metódica de exercícios físicos, já encontrados por volta de 2.600 a.C., nas civilizações da China e da Índia. Esta modalidade começou a desenvolver-se pela prática grega, que a levou através do Helenismo e do Império Romano. Foram os gregos os responsáveis pelo surgimentos das primeiras escolas destinadas à preparação de atletas para exposições em público e nos ginásios. Apresentado aos romanos, este desporto atingiu fins militares.

Na Idade Média, a ginástica perdeu a sua importância, ressurgindo somente na fase renascentista e recuperando-se por volta do século XVIII, após a publicação de *Émile*, livro de Jean Jacques Rousseau. Desse momento em diante, inúmeros educadores voltaram-se para o desporto, na busca de uma melhor elaboração de métodos especializados e escolas de educação física. Entre os destacados estão o espanhol Amoros, o alemão Friedrich Ludwig Jahn, o suíço Pehr Henrik Ling e o dinamarquês Niels Bukh.

Com a evolução da educação física, a ginástica especializou-se, de acordo com as finalidades com que é praticada ou então em correspondência com os movimentos que a compõem. Enquanto modalidade desportiva, não parou de se desenvolver. De entre as provas desportivas dos Jogos Olímpicos, é uma das mais antigas.

Mais tarde, no princípio do século XIX, surgiu a entidade que passou a reger as práticas da Ginástica: a Federação Europeia de Ginástica (em francês: *Fédération européenne de Gymnastique*), fundada por Nicolas J. Cupérus e que contou com a participação de três países - Bélgica, França e Holanda. Em 1921 a FEG tornou-se a actualmente conhecida FIG, quando os primeiros dezasseis países não europeus foram admitidos na entidade, sendo os Estados Unidos, o primeiro. Nos dias atuais, é considerada a organização internacional mais antiga responsável pela estruturação da ginástica.

Ginástica em Portugal

Em Portugal, a Ginástica começou a ser praticada, ainda que por um número reduzido de elementos, a partir da segunda metade do século XIX.

O Real Ginásio Clube Português foi o primeiro a possuir a prática da ginástica de uma forma metódica. O seu primeiro professor português de ginástica foi Luís Maria Monteiro tornando-se o seu grande impulsionador.

Os clubes foram sendo criados e a prática da ginástica tem sido introduzida nos clubes existentes desde então. A 20 de Novembro do ano de 1950 fundou-se em Portugal a Federação Portuguesa de Ginástica, sob a presidência de José António Marques. Até 5 de Setembro de 1990 foi a entidade única responsável pela Ginástica em Portugal. A 6 de Setembro de 1990, é criada a Federação portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos, sob a presidência do Dr. Luís Duarte, com o objetivo de assim ser feita uma melhor gestão dessas modalidades.

Hoje a Federação Portuguesa de Ginástica gere as seguintes disciplinas: Ginástica Artística Feminina (GAF) e Masculina (GAM), Ginástica Rítmica Desportiva, Ginástica Aeróbica Desportiva e Ginástica Geral (lazer e manutenção).

A Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos gere as seguintes disciplinas: Trampolins, Tumbling e Desportos Acrobáticos.

Estas duas entidades são a autoridade máxima da Ginástica em Portugal e têm como missão o seu desenvolvimento, organização e controlo. Neste trabalho são auxiliadas pelas associações e pelos clubes.

2.1.2.2. Caracterização e Regulamento da Modalidade

A Ginástica Geral é uma modalidade desportiva recentemente praticada no âmbito mundial. É orientada para o lazer e engloba os vários tipos de ginástica, dança, teatro, actividades acrobáticas, circenses e expressões folclóricas nacionais e regionais, sem fins competitivos destinados a todas as idades e para ambos os sexos.

2.1.2.2.1. Trampolins

Trampolim (individual e sincronizado), Tumbling, Duplo Mini-Trampolim e Minitrampolim. Estas modalidades são relativamente novas no contexto desportivo, e só recentemente é que o Trampolim, na vertente individual, passou a ser um Desporto Olímpico. Nas restantes especialidades realizam-

se competições internacionais com excepção do Minitrampolim, que apenas é usado como forma de iniciação desportiva.

2.1.2.2.2. Ginástica Artística

A Ginástica Artística é uma das especialidades olímpicas. Ela é caracterizada pela prática sistemática de um conjunto de exercícios físicos em aparelhos, como argolas, barra fixa, paralelas, cavalo com e sem arções ou solo, no sector masculino e paralelas assimétricas, trave, solo e salto de cavalo, na vertente feminina. Os movimentos dos ginastas são extremamente elegantes e demonstram força, agilidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e controle do corpo.

2.1.2.2.3. Ginástica Acrobática

A Ginástica Acrobática engloba muitos movimentos de solo da Ginástica Artística nas suas séries. Os movimentos isolados (as acrobacias em si) são basicamente compostos por mortais, muitos deles impulsionados pelos parceiros (exercícios dinâmicos) e exercícios estáticos que solicitam muito equilíbrio e força do atleta. As competições oficiais poderão ser feitas em pares femininos e mistos, trios femininos e quadras masculinas.

2.1.2.2.4. Ginástica Aeróbica

A Ginástica Aeróbica de competição caracteriza-se por ser uma atividade intensa, alegre, com movimentos e expressões corporais diversificados e bem marcados, com um acompanhamento rítmico e musical. Os atletas precisam demonstrar muito dinamismo, força, flexibilidade, coordenação e ritmo. As competições oficiais são realizadas individualmente, tanto feminino como masculino, pares mistos, trios femininos e masculinos e grupos.

2.1.2.2.5. Ginástica Rítmica

A Ginástica Rítmica é um desporto exclusivamente feminino. Esta disciplina, envolve movimentos de corpo e dança de variados tipos e dificuldades combinadas com a manipulação de pequenos aparelhos: Arco, Bola, Corda, Fita e Maças. As competições podem ser individuais ou de conjuntos de cinco atletas, em que poderão competir com um ou dois

aparelhos dependendo da prova em que estão a participar.

2.1.2.2.6. Regulamento

O regulamento específico é definido pela Federação Internacional de Ginástica. Estes regulamentos têm uma validade de quatro anos e iniciam-se após os Jogos Olímpicos.

2.1.2.3. *Ginástica Artística – Solo*

As competições da Ginástica Artística constam de provas em todos os aparelhos, quer individualmente quer em equipa, podendo ser exigidos exercícios facultativos e exercícios obrigatórios. Os exercícios obrigatórios são exercícios que os organizadores da competição elaboram e que todos os ginastas terão de realizar. Os exercícios facultativos são exercícios feitos pelos atletas de acordo com a sua capacidade, mas respeitando as regras estabelecidas no código de pontuação. Estes exercícios devem ser diferentes dos obrigatórios, podendo no entanto incluir elementos dos exercícios obrigatórios, desde que com ligações diferentes.

Os exercícios são pontuados de acordo com o Código de Pontuação, o qual contém um conjunto de regras que regulamentam a competição. O objetivo deste Código de Pontuação é o de obter uma avaliação o mais objetiva possível e uniforme dos exercícios, aumentar os conhecimentos dos juizes e ajudar os ginastas a construírem os seus exercícios de competição.

O juiz deve atribuir uma nota final entre 0 e 10. Para determinar a pontuação, utiliza-se uma base de 9 pontos para as mulheres e de 8,6 para os homens aos quais serão deduzidos os pontos correspondentes às faltas cometidas e aos exercícios obrigatórios não executados. Serão acrescentados os pontos correspondentes ao bônus que podem ser no total 1 para as mulheres e 1,4 para os homens. A exigência das provas está dividida em 5 níveis, sendo A o mais simples até E o mais difícil.

O Solo:

O regulamento para este aparelho é específico para cada sexo. Desta forma, no sector feminino: os exercícios no solo devem ser coreografados recorrendo ao uso de música e com duração entre 70 e 90 segundos. A

ginasta deve executar uma combinação de elementos de ginástica e de acrobacia, conjugando-os com diversos saltos. Esta é uma prova que exige grande harmonia e esforço. No sector masculino à semelhança da Ginástica Artística Feminina a superfície do solo deve ser totalmente utilizada durante a execução da prova, que é um pouco mais curta do que a feminina, entre 50 e 70 segundos. Existe também um conjunto de elementos obrigatórios que são definidos pelo regulamento específico da competição em causa, sendo mais uma vez importante a harmonia e o ritmo do ginasta.

2.1.2.4. Ginástica Artística – Aparelhos

FEMININOS

Salto sobre o cavalo

Existem quatro tipos de saltos, podendo as ginastas escolher o seu preferido. No entanto, isso significa que deverão cumprir as regras específicas de cada um deles quanto ao número de elementos executados e quanto à sua correcção.

Paralelas assimétricas

A execução desta prova deve incluir uma passagem frequente entre as duas barras, rotações, mudanças de direcção e saltos. É necessário que nunca se pare entre os exercícios executados, não sendo também permitido suporte de mãos ou pés adicionais assim como balanços que não façam parte dos elementos ou da sua preparação.

Trave

A prova na trave deve durar entre 70 e 90 segundos e toda a trave deve ser percorrida ou utilizada nos diversos elementos. Existem 6 elementos obrigatórios que devem ser executados ao longo do exercício, mas é importante também que se mantenha o ritmo e a harmonia dos elementos. A execução da ginasta deve ser tão segura e confiante quanto se ela estivesse realizando estes movimentos no solo.

MASCULINOS

Cavalo com arções

O ginasta deve utilizar as três porções do cavalo na execução do seu exercício. O ginasta deve executar continuamente movimentos circulares, excepto durante a realização das tesouras. A única parte do corpo que deve tocar no cavalo ou nas arções são as mãos, o que dificulta bastante a realização dos elementos característicos deste aparelho.

Argolas

Um ginasta deve conseguir executar vários tipos de exercícios incluindo rotações e elementos de força. Estes implicam que o ginasta deve estar parado pelo menos dois segundos numa posição vertical ou horizontal em relação ao solo. Esta é uma prova que exige um controle absoluto pois as argolas devem estar sempre paradas e os braços e mãos não devem tremer ou mover-se.

Salto sobre o cavalo

Tal como a modalidade feminina, os saltos podem também ter diferentes modalidades, que cada ginasta deve executar com precisão. É necessário ter em atenção aspectos como a aceleração na corrida, colocação das mãos no cavalo, altura do salto e chegada ao solo em equilíbrio e alinhado com o aparelho.

Barras paralelas

Este exercício é constituído por elementos de rotação, mudança de braços e de força, embora os dois primeiros sejam mais frequentes. É também necessário executar um movimento em que ambas as mãos do ginasta não estejam em contacto com o aparelho.

Barra fixa

O ginasta deve estar sempre em movimento quando executa esta prova, incluindo elementos de rotação, saltos e movimentos de largada e retomada da barra. Exercícios mais complexos com rotações e saltos podem valer pontos de bonificação importantes.

2.1.2.5. *Conceitos Psicossociais*

Para além do desenvolvimento das capacidades motoras, do aperfeiçoamento das habilidades motoras, e enriquecimento da cultura desportiva, através da aula de Educação Física devemos ser capazes de transmitir aos alunos alguns valores que são fundamentais para viver em sociedade e mesmo para que individualmente cada um se possa superar em todos os âmbitos da sua vida.

Em seguida faço referência aos conceitos psicossociais que considero serem mais importantes, para o seu emprego e fomentação ao nível da prática da atividade física escolar.

- **Assiduidade** – A falta às aulas não permite o acompanhamento adequado das matérias de ensino abordadas, e a dispensa da parte prática da aula, prejudica o aluno, na medida em que nela não participa, e Educação Física é movimento.
- **Pontualidade** – Julgamos que a pontualidade deverá ser exigida a todos, e em todos os aspetos da vida, pelo que a falta desta característica mostra desrespeito “pelo outro”, uma vez que o aluno ao chegar atrasado, sente dificuldade em se integrar e poderá quebrar o ritmo de quem já começou.
- **Hábitos de Higiene** – Criar hábitos de higiene representa um aspeto muito importante para a formação do aluno enquanto ser humano e por isso deve ser um conceito promovido não só na escola mas também inculcado no seio familiar.
- **Empenho** – O empenho pode ser educado e desenvolvido, por exemplo, através de critérios de sucesso na execução das tarefas (Costa, 2002). O mesmo autor refere que o empenho, motivação e força de vontade, estão interligados e podem ser decisivos no sucesso das atividades desportivas.

- **Motivação** – A motivação do aluno na aula, revela grande importância no contexto da Educação Física (EF). Muitos dos alunos não apresentam interesse em aprender a EF e os valores que lhe são inerentes, sendo que esse desinteresse parece ser mais acentuado nas modalidades individuais comparativamente aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), onde os alunos demonstram grande motivação, visível pelo seu empenhamento e vontade em aprender.
- **Disciplina** – A disciplina deve ser entendida num sentido amplo, através do respeito por tudo, e por todos. Segundo Costa (2002) é necessário o respeito pelas regras, o fortalecimento dos laços de amizade e companheirismo, o respeito pelo adversário, e a disputa sem violência física ou verbal. Julgo que a disciplina é importante, entre outras, pelo reflexo que tem nas atitudes e valores dos alunos, e pelo que permite o confronto numa atividade desportiva sã, bem como a cooperação e a autocrítica.
- **Autonomia** – De acordo com Costa (2003) “a promoção da autonomia, pela atribuição, pelo reconhecimento, e exigência das responsabilidades, podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento de matérias”. Para o mesmo autor cabe ao professor de Educação Física a valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-os para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade.
- **Participação** – Pretende-se que os alunos participem ativamente na aula executando por isso tudo o que lhes é solicitado no sentido da criação de um bom clima da aula, fluidez na matéria e aquisição de conhecimentos.
- **Cooperação** – Todas as atividades desenvolvidas nas aulas, devem acontecer de forma harmoniosa, sendo tal situação sustentada através

de relações cordiais e civilizadas entre todos, incluindo, professores, alunos e funcionários. Merece ainda especial atenção, as relações intra-equipas e inter-equipas nos J.D.C. Costa (2002) chama a atenção para esse facto, referindo que é importante o aluno aprender a viver em grupo.

- **“Fair play” e Respeito** – Os alunos devem encarar a EF e o Desporto de forma positiva e saudável, demonstrando respeito pelas regras dos jogos e e pelos seus intervenientes.
-“Fair-play”; Respeito pelos colegas; Respeito pelos adversários; Respeito pelas normas, regras de jogo; Saber ganhar e saber perder; Jogo limpo.

2.1.2.6. Fisiologia do Treino e Condição Física

2.1.4.1. Ativação Geral

Antes da atividade, deverão ser realizados vários exercícios e alongamentos de intensidade moderada com objetivo de melhorar a transição do estado de repouso para o de atividade. A ênfase no início de uma aula, deve ser o aumento gradual do nível de intensidade, até que seja atingido o estado adequado.

Esta tem de ser vigorosa e contemplar uma mobilização eficaz das principais articulações a serem solicitados nomeadamente a articulação tibiotársica e o grupo composto pelo isquiotibial e quadricípite.

A principal importância do aquecimento, reside no facto de ser o primeiro meio de prevenção de lesões no decorrer da aula e por criar uma predisposição motora e psíquica do aluno para a parte fundamental da aula.

2.1.4.2. Aptidão Física

Um dos objetivos ao nível da condição física visa a elevação das capacidades motoras, pelo que estas devem constituir uma componente da atividade em todas as aulas.

As exigências de desenvolvimento de Capacidades Físicas de Base dos praticantes são elevadas, particularmente a Flexibilidade e a Força, ao mesmo tempo que se deve ter em conta a graciosidade do movimento e a sua postura. Assim os alunos necessitam de apresentar certas qualidades, tais como coordenação e conhecimento do corpo.

2.1.4.2.1. Capacidades Coordenativas

As capacidades coordenativas são determinadas pelos processos de condução do sistema nervoso central: carácter qualitativo (Batista, Rêgo e Azevedo, 2006).

As capacidades coordenativas permitem que se consiga dominar de uma forma segura e económica as ações motoras, tanto em situações previsíveis como imprevisíveis. É através destas capacidades que se consegue aprender relativamente depressa os gestos motores, bem como regular eficazmente a tensão muscular no tempo e no espaço. Essas capacidades são diferenciação cinestésica, orientação espacial, equilíbrio e ritmo

2.1.4.2.2. Capacidades Condicionais

As capacidades condicionais são determinadas pelas componentes energéticas, predominando os processos de obtenção e transformação de energia: carácter quantitativo (Batista, Rêgo e Azevedo, 2006).

O trabalho das capacidades condicionais faz parte integrante da abordagem das diferentes especialidades que compõem esta modalidade.

Na ginástica dependendo da especialidade em causa, tem de se dar mais atenção à força (inferior, média e superior) e flexibilidade.

2.1.4.3. Fadiga

Embora este tema possa à primeira vista estar mais relacionado com a vertente “treino” e não tanto com a escola ou a aula de Educação Física, julgamos importante dedicar-lhe alguma atenção de forma a não prejudicarmos a evolução dos próprios alunos já que a maioria não pratica qualquer atividade física para além das aulas de Educação Física, apresentando por isso um nível elevado de sedentarismo, tendo assim que haver um aumento de carga progressiva de forma a os alunos acompanharem esse aumento.

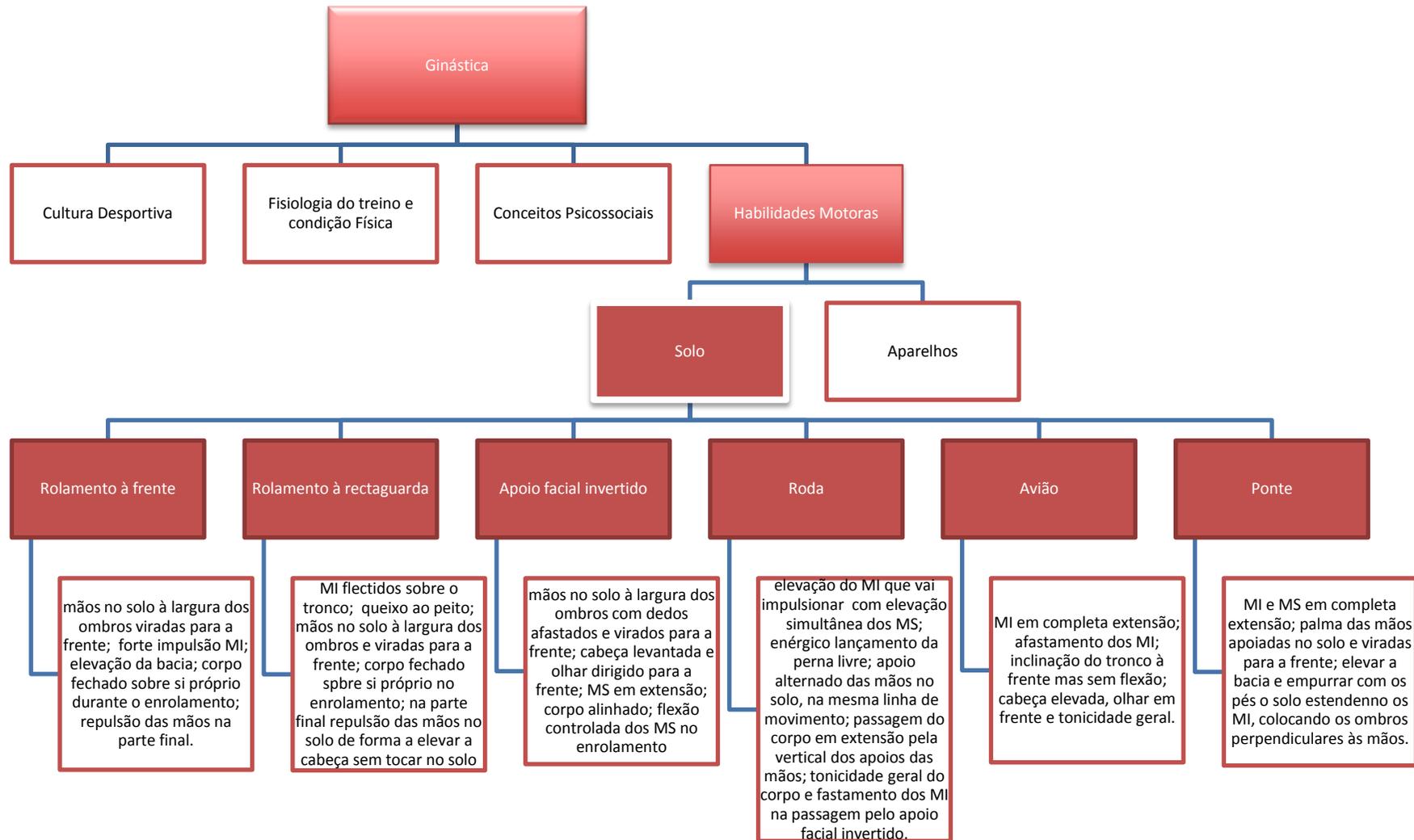
Importa antes de mais saber distinguir entre fadiga e exaustão: a primeira expressa um decréscimo gradual da capacidade de gerar força e/ou de manter a mesma intensidade de exercício, enquanto a segunda diz respeito a um fenómeno associado à incapacidade de prolongar o exercício independentemente da sua intensidade. Não devemos também esquecer que a fadiga pode ser de carácter central (fadiga mental – humor, depressão, sensação de esforço, indisposição, cognição), ou de carácter periférico (músculos).

Por aqui se percebe que devemos conhecer bem os nossos alunos para podermos perceber se apresentam ou não uma diminuição da performance e se sim, porque é que tal acontece.

2.1.4.4. Retorno à Calma

Depois de um esforço exuberante, como o realizado nesta modalidade, há a necessidade de recompensar a atividade, pelo que é necessário ter presente um momento de relaxamento, quer das principais articulações e músculos solicitados, quer da parte psíquica.

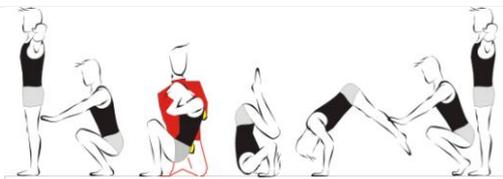
2.1.3. Habilidades Motoras



2.1.3.1. Ginástica de Solo

2.1.3.1.1. Elementos Gímnicos

Rolamento engrupado à retaguarda



Aspetos técnicos importantes:

Fechar bem os membros inferiores fletidos sobre o tronco (“joelhos ao peito”);
Fletir a cabeça para a frente de forma a encostar o queixo ao peito;
Colocação das mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;
Fazer a repulsão das mãos no solo na parte final com vigor, de forma a elevar a cabeça e não bater com ela no solo.

Erros Frequentes:

Não fechar completamente os membros inferiores sobre o tronco;
Não juntar o queixo ao peito;
Não efetuar o “arredondamento” das costas;
Não apoiar bem as mãos (por baixo dos ombros e viradas para a frente);
Abrir o ângulo tronco/membros inferiores demasiado “cedo”;
Fazer pouca repulsão dos membros superiores no solo que leva à falta de amplitude e eventualmente a bater com a cabeça no solo e ou a terminar de joelhos.

Ajuda:

O ajudante deverá apoiar uma mão nas costas do aluno para lhe controlar a fase de sentar e depois deverá puxá-lo pela zona da bacia no sentido de facilitar a repulsão dos braços no solo e assim evitar que bata com a cabeça.

Se o aluno já executa bem as fases de fecho e enrolamento à retaguarda, o ajudante deverá colocar-se um pouco mais atrás, segurá-lo pelas ancas e puxar para cima facilitando a repulsão de braços e impedindo que bata com a cabeça no solo.

Ações motoras predominantes:

Fecho;
Repulsão de membros superiores;
Abertura.

Rolamento engrupado à frente



Aspetos técnicos importantes:

- Mãos no solo à largura dos ombros, viradas para a frente;
- Forte impulsão dos membros inferiores;
- Elevação da bacia;
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;
- Repulsão efetiva das mãos no solo na parte final.

Erros Frequentes:

- Não apoiar as mãos viradas para a frente;
- Apoiar a testa no início do rolamento;
- Manter o tronco em extensão (não “arredondar” as costas);
- Não juntar o queixo ao peito;
- Dar pouca impulsão com os membros inferiores;
- Abrir o ângulo tronco/membros inferiores demasiado “cedo”;
- Fazer pouca repulsão de mãos no solo;
- Apoiar as mãos no solo na fase final para se levantar.

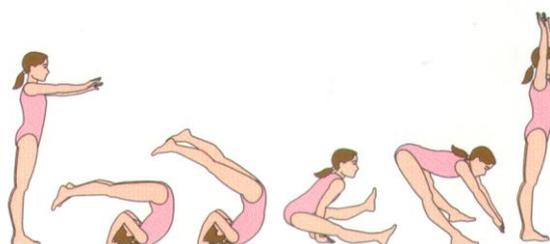
Ajuda:

Com uma mão na nuca para ajudar a encostar o queixo ao peito (e evitar lesões) e outra na parte posterior das coxas ou nadegueiros para impulsionar o enrolamento. Na fase final, o ajudante pode colocar as mãos nas costas (de preferência nas axilas) e ajudar a levantar.

Ações motoras predominantes:

- Fecho;
- Impulsão de membros inferiores;
- Repulsão de membros superiores;
- Abertura.

Rolamento à frente com os membros inferiores afastados



Aspectos técnicos importantes:

- Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Forte impulsão dos membros inferiores;
- Apoio das mãos longe do apoio dos pés;
- Membros inferiores estendidos, afastam-se só no final do rolamento;
- Boa flexão de tronco à frente para permitir a repulsão dos membros superiores efectuada “por dentro” dos membros inferiores afastados.

Erros Frequentes:

- Má colocação e orientação das mãos no solo;
- Fraca impulsão de membros inferiores;
- Enrolamento deficiente (“bater” com as costas no solo);
- Não “fechar” bem o tronco sobre os membros inferiores o que dificulta a manutenção da velocidade de execução e a aquisição da posição de pé;
- Abertura demasiado “cedo” (o tronco deverá ficar fechado sobre os membros inferiores o que dificulta a manutenção da velocidade de execução e a aquisição da posição de pé).

Ajuda:

Se o aluno estiver ainda numa fase atrasada da aprendizagem, deverá ser ajudado por trás, na zona lombar ou nos quadris (uma mão de cada lado). Se estiver numa fase já um pouco adiantada, poderá ser ajudado de frente sendo puxado pelos membros superiores junto dos ombros.

Ações motoras predominantes:

- Fecho;
- Repulsão de membros superiores;
- Impulsão de membros inferiores;
- Abertura.

Rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados**Aspetos técnicos importantes:**

- Flexão do tronco sobre os membros inferiores e o queixo sobre o tronco;
- Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;
- Repulsão efetiva das mãos no solo de forma a passar a cabeça sem bater.

Erros Frequentes:

- Não fechar completamente o tronco sobre os membros inferiores;
- Não juntar o queixo ao peito;
- Não “empurrar” com força suficiente o solo o que provoca falta de amplitude e pode provocar um batimento da cabeça no chão;
- Fraca impulsão (pouca força).

Ajuda:

O ajudante deverá apoiar uma mão nas costas (zona lombar) do aluno, controlando-

Ihe a descida com membros inferiores estendidos, até sentar, e depois deverá puxá-lo pela zona da bacia (colocando-lhe as mãos nas ancas), ajudando a repulsão dos membros superiores. O ajudante deverá afastar-se um pouco para o lado para não estorvar a ação.

Ações motoras predominantes:

- Repulsão de membros superiores;
- Antepulsão;
- Fecho;
- Abertura.

Apoio facial invertido ou “pino”



Aspectos técnicos importantes:

- Mãos no solo à largura dos ombros e dedos afastados e virados para a frente;
- Cabeça levantada, olhar dirigido para a frente (apoio das mãos e local de fixação da visão fazem um triângulo de dados iguais);
- Membros superiores em extensão completa (ombros “encaixados”, noção de “empurrar” o solo);
- Corpo em completo alinhamento e em tonicidade;
- Flexão controlada dos membros superiores na fase de enrolamento.

Erros Frequentes:

- Não apoiar as mãos viradas para a frente;
- Avançar os ombros em relação aos apoios;
- Lançar com força excessiva o membro inferior livre;
- Fletir a cabeça (queixo ao peito) ou demasiada extensão;
- Não fazer o alinhamento dos segmentos corporais (“selar” ou “angular”);
- Não efetuar a contração em todos os grupos musculares (tonicidade)

especialmente nos nadadores e nos pés (devem posicionar-se em flexão plantar máxima);

- Fazer uma queda descontrolada na fase de enrolamento (queixo não está junto ao peito, costas pouco “arredondadas” o que leva a bater no solo por descer na vertical em vez de ligeiramente à frente, etc)

Ajuda:

1. Colocando uma mão no ombro para não o deixar avançar, em relação ao apoio das mãos, e com a outra mão na perna livre para impulsionar para cima e chegar à vertical;
2. Colocando um joelho na frente do ombro para não o deixar avançar. Com uma mão ajudará na “perna livre” impulsionando para que chegue à vertical e com a outra ajuda-o a parar, segurando na parte posterior dos joelhos. Com alunos que já tenham razoável noção de pino, bastará intervir no momento em que chegam à vertical segurando e facilitando o equilíbrio;
3. Colocando-se na frente do aluno e segurando-o pelas ancas logo que apoie as mãos no solo e “puxando-o” para pino; esta é a melhor ajuda para alunos mais pesados e que executam bastante mal.

Ações motoras predominantes:

- Impulsão de membros inferiores;
- Impulsão de membros superiores;
- Fecho;
- Abertura.

Roda



Aspectos técnicos importantes:

- Elevação e passo do membro inferior que vai servir de impulsão com elevação simultânea dos braços (acima da cabeça ou ao lado);
- Enérgico lançamento da perna livre;
- Apoio alternado das mãos no solo na mesma linha de movimento (tal como os pés)
- Passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos;
- Grande afastamento dos membros inferiores durante a fase de passagem pelo apoio invertido;
- Tonicidade geral do corpo e boa fixação da zona da bacia (em retroversão).

Erros Frequentes:

- Colocação das mãos muito perto do apoio do membro inferior de impulsão;
- Colocação das mãos fora da linha de movimento;
- Colocação das duas mãos em apoio simultâneo;
- O corpo não passa pela vertical;
- Ombros avançados (fora do alinhamento corporal);
- Falta de amplitude no afastamento dos membros inferiores;
- Falta de ritmo e/ou interrupção do movimento;
- Falta de impulsão dos membros inferiores e superiores.

Ajuda:

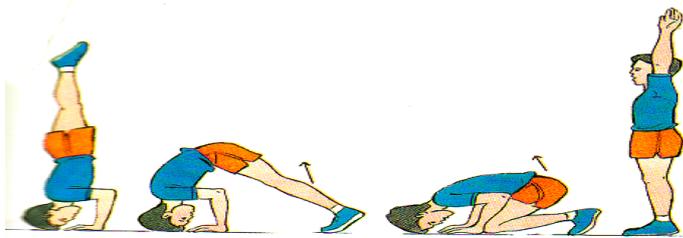
O ajudante coloca-se lateralmente (do lado da perna de impulsão, de forma a ficar nas costas do aluno). Ajuda nas ancas facilitando o equilíbrio, forçando a passagem pela vertical e impulsionando de maneira a não deixar perder ritmo e a aumentar a velocidade de movimento.

Ações motoras predominantes:

- Antepulsão;

- Impulsão de membros inferiores;
- Impulsão de membros superiores.

Apoio facial invertido ou “pino de cabeça”



Aspetos técnicos importantes:

- Colocar as mãos à largura dos ombros com os dedos afastados
- Apoiar a cabeça à frente das mãos, formando um triângulo
- Elevar a bacia e posteriormente as pernas alinhando na vertical os segmentos corporais

Erros Frequentes:

- Não colocar corretamente as mãos e a cabeça (sem formar um triângulo)
- Subir as pernas antes da elevação da bacia
- Não alinhar o corpo na vertical

Ajuda:

4. O ajudante coloca-se lateralmente em relação ao aluno e ajuda ao nível da bacia e das coxas, mantendo o corpo alinhado.

Ações motoras predominantes:

- Fecho
- Abertura
- Repulsão de braços

Rolamento saltado



Aspetos técnicos importantes:

- 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

Erros Frequentes:

- Reduzida impulsão dos MI;
- Flectir os M.I. durante o voo;
- Não mantém queixo junto ao peito;
- Não flectir os MS após o contacto com o tapete;

Ajuda:

1. Uma mão na parte anterior das coxas junto da bacia ou nas ancas (cintura), ajudando à projecção da bacia para cima e para a frente e a outra mão na nuca do aluno, ajudando à flexão da cabeça

Ações motoras predominantes:

- Fecho
- Repulsão de membros superiores
- Impulsão de membros inferiores
- Abertura

Rolamento à retaguarda para apoio facial invertido



Aspectos técnicos importantes:

- 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

Erros Frequentes:

- Erros típicos do rolamento à retaguarda engrupado
- Repulsão alternada dos braços
- Repulsão de braços demasiado cedo (antes da passagem das pernas pela vertical)
- Projecção das pernas para trás
- Não conjugação da repulsão de braços com a abertura do corpo
- Pernas afastadas
- Erros típicos do apoio facial invertido
- Falta de tonicidade muscular

Ajuda:

1. Uma mão coloca-se na parte anterior e outra na parte posterior das pernas.
2. Apoiar à repulsão de braços e elevação do corpo para apoio facial invertido

Ações motoras predominantes:

- Fecho

- Abertura
- Repulsão de membros superiores
- Impulsão de membros superiores

Aranha



Aspetos técnicos importantes:

- 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

Erros Frequentes:

- No início do movimento não efectuar o avanço da bacia à frente
- Na passagem por ponte não efectuar a hiper extensão dos ombros
- Pernas flectidas durante a realização da aranha
- Falta de tonicidade muscular durante a realização da aranha
- Na passagem por ponte, colocação das mãos demasiado afastadas do pé de apoio
- Descida brusca do tronco à retaguarda

Ajuda:

1. Uma mão coloca-se na parte posterior da perna em elevação à frente, a outra nas costas. Objectivo: apoiar a descida controlada do tronco à retaguarda e

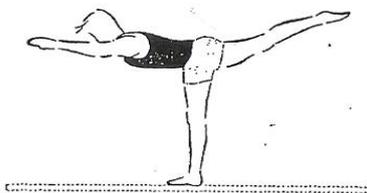
passagem do corpo para apoio facial invertido com grande afastamento antero-posterior das pernas

Ações motoras predominantes:

- Repulsão de membros superiores
- Antepulsão
- Abertura

2.1.3.1.2. Elementos Gímnicos - Elementos de Equilíbrio

Avião



Aspectos técnicos importantes:

- Membros inferiores em completa extensão (tanto a de apoio como a elevada);
- Grande afastamento dos membros inferiores;
- Tronco paralelo ao solo;
- MS em extensão, no prolongamento do tronco;
- Ligeira inclinação do tronco à frente (mas sem flexão, “arredondamento” das costas);
- Atitude: cabeça levantada, olhar em frente, tonicidade geral elevada.

Erros Frequentes:

- Falta de equilíbrio;
- Tronco demasiado inclinado e/ou costas “arredondadas”;
- Flexão dos membros inferiores;
- Falta de atitude;
- Falta de amplitude no afastamento de membros inferiores e/ou na elevação do tronco.

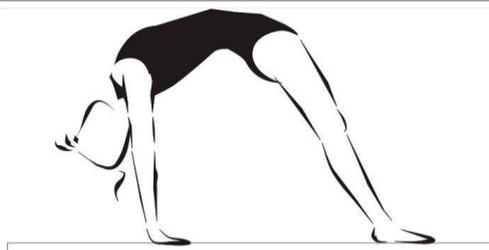
Ajuda:

O ajudante coloca-se lateralmente ao aluno e com uma mão no peito e outra na parte anterior da coxa, da perna ou do pé fornece-lhe algum apoio, para o equilíbrio, ajudando também ao aumento do afastamento entre os membros inferiores, obrigando-o a manter o peito elevado (fazendo força para cima com ambas as mãos).

Ações motoras predominantes:

- Antepulsão;
- Abertura.

2.1.3.1.3. Elementos Gímnicos - Elementos de Flexibilidade

Ponte**Aspetos técnicos importantes:**

Membros superiores e inferiores em extensão completa;

Palmas das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente;

Elevação significativa da bacia;

Empurrar com os pés tentando estender completamente as pernas, e forçar com isso a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo (ou atrás).

Erros Frequentes:

Membros superiores e/ou inferiores fletidos;

Flexão da cabeça (queixo ao peito);

Palmas das mãos não apoiam completamente o solo;

Bacia pouco elevada;

Pés muito longe das mãos (falta de flexão do tronco à retaguarda);

Ajuda:

O ajudante coloca-se atrás do aluno, que se deita e apoia as mãos junto ou sobre os pés do ajudante. O aluno executa ponte e o ajudante força-lhe os ombros puxando para cima.

Ações motoras predominantes:

Antepulsão;
Abertura.

Espargata**Aspetos técnicos importantes:**

- Extensão completa de M.I (também os pés);
- Grande afastamento dos M.I (lateral ao corpo);
- Atitude: tronco direito, cabeça levantada, olhar em frente, braços estendidos (ao lado ou e elevação superior) e tonicidade geral elevada.

Erros Frequentes:

- M.I fletidos;
- Pés em extensão plantar;
- Falta de amplitude;
- Falta de atitude

Ajuda:

1. O ajudante coloca-se por detrás do aluno e faz força para baixo ao nível das coxas.

Sapo



Aspetos técnicos importantes:

- Sentado no solo, afastar os MI na máxima amplitude;
- Flectir o tronco à frente, tocando no solo;
- Manter os MI estendidos e afastados;
- Colocar os MS afastados lateralmente

Erros Frequentes:

- Membros inferiores flectidos;
- Pés em extensão plantar;
- Falta de amplitude;
- Tronco em cifose dorsal.

Ajuda:

2. O ajudante coloca-se por detrás do aluno e faz força para baixo ao nível das costas.

2.1.3.1.3. Elementos Gímnicos - Elementos de Ligação

Elementos de Ligação

- Salto em Extensão com meia volta
- Meio "Pivot"
- "Tesoura" e afundo com meia volta
- Salto de "Gato"
- Afundo Frontal

Aspetos técnicos importantes:

- Atitude: segmentos corporais alinhados, tonicidade geral, cabeça levantada, olhar em frente... (a atitude tem de estar “adaptada” ao elemento de ligação a executar);
- Continuidade e fluidez de movimento (ritmo);
- Definição das posições iniciais e finais;
- Amplitude de cada gesto, segurança e precisão nos pequenos movimentos.

Erros Frequentes:

- Falta de atitude;
- Falta de amplitude;
- Falta de postura corporal e/ou segmentar;
- Desequilíbrios durante e/ou no final dos movimentos.

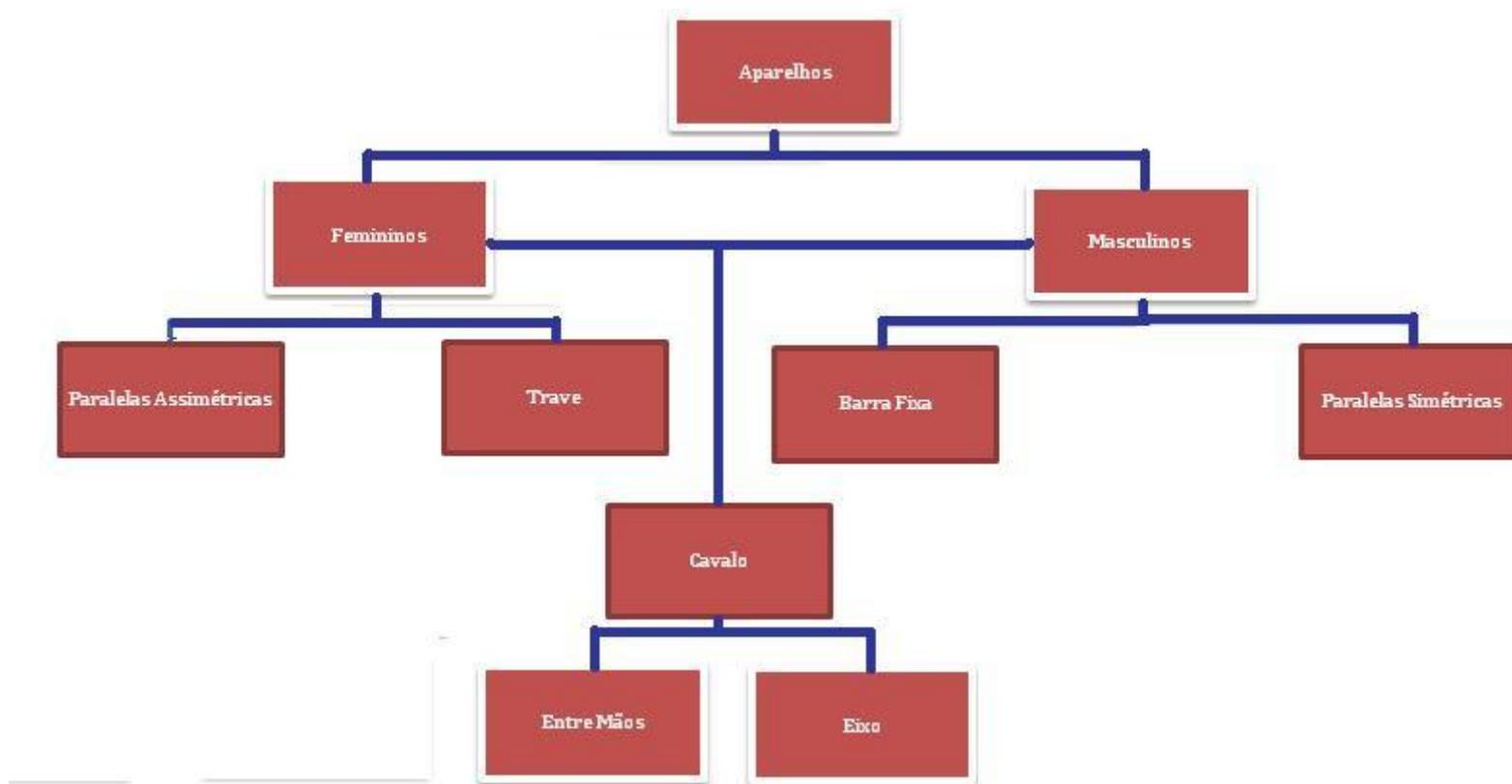
Ajuda:

O ajudante resume a sua intervenção a pequenos contactos com o aluno, facilitando o equilíbrio durante os movimentos e incentivando uma melhor colocação postural, atitude e amplitude (ajudar a tomar consciência do posicionamento de cada parte do corpo em todos os momentos gestuais).

Ações motoras predominantes:

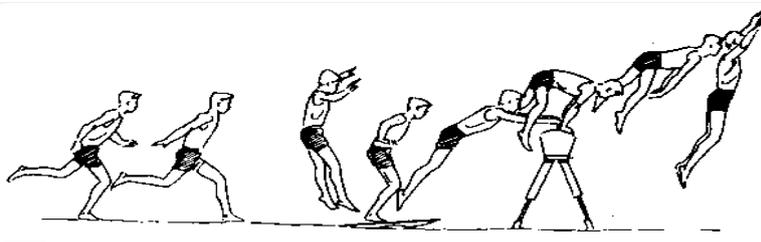
- Antepulsão;
- Abertura;
- Fecho.

2.1.3.2. Ginástica de Aparelhos



2.1.3.2.1. saltos a Cavalo

Salto ao eixo



Aspetos técnicos importantes:

- Chamada a pés juntos no “reuther”
- Colocar as mãos sobre o cavalo e elevar a bacia
- Passar o aparelho com as pernas afastadas e em extensão.

Erros Frequentes:

- Não elevar suficientemente a bacia;
- Pouco afastamento dos MI;
- Não bloquear os ombros na passagem sobre o cavalo;
- Não endireitar o tronco após a passagem sobre o cavalo

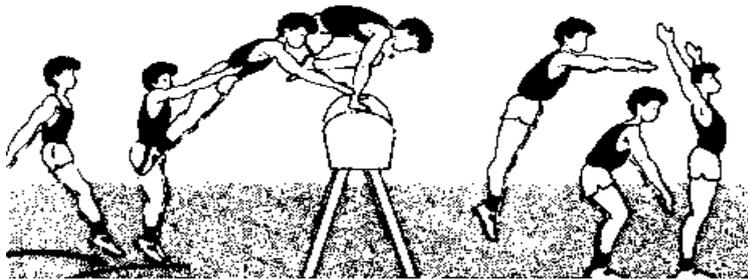
Ajuda:

- O ajudante situa-se ao lado e ligeiramente à frente do aparelho, colocando uma mão na bacia (facilitar a transposição do aparelho) e a outra mão no ombro (evitar que o tronco baixe demasiado)
- Numa fase mais avançada, o ajudante pode colocar-se à frente do aparelho e realizar apenas na finalização do salto (mãos nos ombros para evitar que o tronco baixe demasiado).

Ações motoras predominantes:

- Impulsão de M.I.
- Antepulsão
- Impulsão de M.S.
- Fecho
- Abertura

Salto de entre mãos



Aspetos técnicos importantes:

- Chamada a pés juntos no “reuther”
- Colocar as mãos sobre o cavalo e elevar a bacia
- Passar o aparelho com as pernas com as pernas juntas e fletidas junto ao peito

Erros Frequentes:

- Não elevar suficientemente a bacia;
- Não fletir os MI junto ao peito;
- Não bloquear os ombros na passagem sobre o cavalo;

Ajuda:

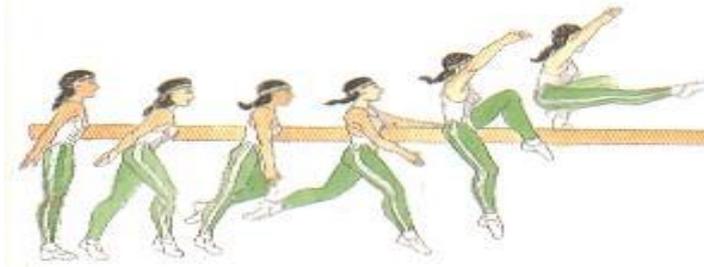
- O ajudante situa-se ao lado do aparelho, colocando uma mão na bacia (facilitar a transposição do aparelho) e a outra mão no ombro (evitar que o tronco baixe demasiado).

Ações motoras predominantes:

- Impulsão de M.I.
- Antepulsão
- Impulsão de M.S.
- Fecho
- Abertura

2.1.3.2.2. Trave

Entrada a um pé



Aspectos técnicos importantes:

- 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.

Erros Frequentes:

- Fraca impulsão do MI de chamada;
- Movimento dos MS de pouca amplitude;
- Fraca flexão do MI livre.

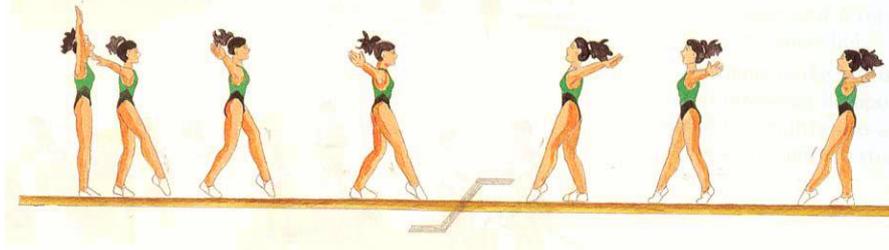
Ajuda:

- O ajudante deverá colocar-se ao lado da trave, dá uma mão ao aluno para ajudar a subir e também para lhe dar confiança para que execute corretamente e sem hesitações.

Ações motoras predominantes:

- Fecho
- Abertura
- Impulsão de M.S.
- Impulsão de M.I.

Marcha/deslocamentos



Aspectos técnicos importantes:

- Colocação de um pé à frente do outro (ou atrás);
- Manter pé livre em flexão plantar (ou extensão dorsal);
- Corpo em extensão;
- Cabeça levantada com o olhar dirigido para a frente;
- Manutenção dos MS em elevação lateral superior

Erros Frequentes:

- Deslocar-se “arrastando” os pés, não colocando um apoio à frente ou atrás do outro;
- Pé e corpo relaxado;
- Flexão do tronco à frente;
- Olhar dirigido para baixo;
- Posição baixa dos MS

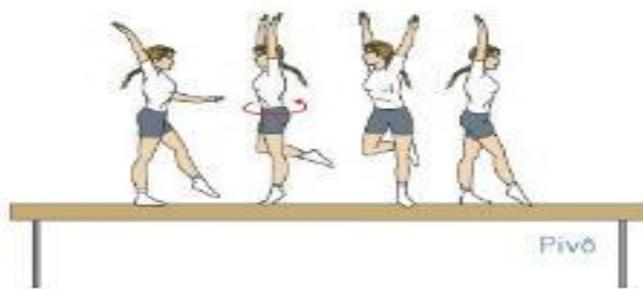
Ajuda:

- O ajudante deverá colocar-se ao lado da trave, dá uma mão ao aluno para ajudar nos deslocamentos e também para lhe dar confiança para que execute corretamente e sem hesitações.

Ações motoras predominantes:

- Fecho
- Abertura
- Impulsão de M.S.
- Impulsão de M.I.

Volta



Aspetos técnicos importantes:

- Executar o movimento em volta;
- Colocar a cabeça, fixando um ponto (a cabeça é a última a rodar e a primeira a chegar, para concluir a rotação);
- Manter o peso do corpo sobre a perna de apoio;
- Utilizar os braços na execução do movimento;
- Alinhar todos os segmentos corporais;
- Terminar em equilíbrio

Erros frequentes:

- Não utilizar os braços;
- Rodar a cabeça ao mesmo tempo do tronco;
- Desequilíbrio

Ajuda:

- O ajudante deverá colocar-se ao lado da trave, dá uma mão ao aluno para ajudar na volta e também para lhe dar confiança para que execute corretamente e sem hesitações.

Ações motoras predominantes:

- Impulsão de M.S.
- Impulsão de M.I.

Saltos a pé juntos



Aspetos técnicos importantes:

- Colocação de um pé à frente do outro;
- Salto para cima;
- Elevação dos joelhos ao peito unidos;
- Cabeça levantada com o olhar dirigido para a frente;
- Manutenção dos MS em elevação superior

Erros Frequentes:

- Não saltar para cima;
- Não elevar os joelhos ao peito;
- Corpo relaxado;
- Não levantar a cabeça, olhando para os pés/aparelho;
- Posição baixa dos MS

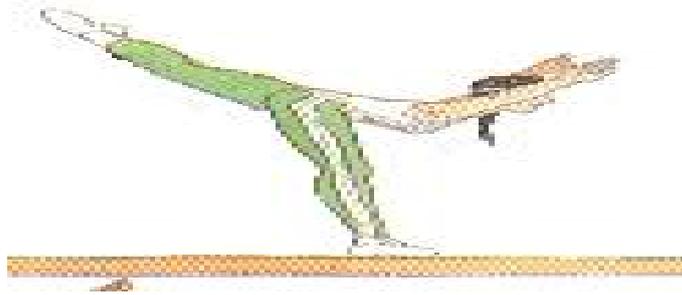
Ajuda:

- O ajudante deverá colocar-se ao lado da trave, dá uma mão ao aluno para ajudar nos saltos e também para lhe dar confiança para que execute corretamente e sem hesitações.

Ações motoras predominantes:

- Impulsão de M.S.
- Impulsão de M.I.

Avião



Aspetos técnicos importantes:

- Elevar uma das pernas à retaguarda;
- Fletir o tronco com os braços estendidos à frente e a cabeça levantada;
- Olhar dirigido para a frente.

Erros Frequentes:

- Baixar demasiado o tronco;
- Flexão da perna de apoio;
- Não fazer a elevação do MI em extensão para a posição pretendida de uma forma progressiva e equilibrada.

Ajuda:

- O ajudante coloca-se lateralmente ao aluno e com uma mão no peito e outra na parte anterior da coxa, da perna ou do pé fornece-lhe algum apoio, para o equilíbrio, ajudando também ao aumento do afastamento entre os membros inferiores, obrigando-o a manter o peito elevado (fazendo força para cima com ambas as mãos).

Ações motoras predominantes:

- Antepulsão
- Abertura

Saída com meia pirueta



Aspetos técnicos importantes:

- Efetuar a impulsão a pés juntos com os braços na vertical;
- Procurar atingir a maior altura possível para executar meia- volta com o corpo estendido e os braços no seu prolongamento

Erros Frequentes:

- Olhar dirigido para o solo;
- Fraca impulsão dos MI;
- Impulsão para a frente;
- Não elevação dos MS após a impulsão;
- Bacia em anteversão.

Ajuda:

- **O ajudante coloca-se lateralmente ao aluno e com uma mão no peito e outra na parte anterior da coxa, da perna ou do pé fornece-lhe algum apoio, para o equilíbrio, ajudando também ao aumento do afastamento entre os membros inferiores, obrigando-o a manter o peito elevado (fazendo força para cima com ambas as mãos).**

Ações motoras predominantes:

- Impulsão de M.I.
- Antepulsão
- Abertura

Saída em rodada



Aspetos técnicos importantes:

- Iniciar a partir do movimento de salto em extensão com os membros superiores elevados e em extensão;
- Apoio alternado das mãos no solo, afastado dos pés, com a primeira mão numa posição natural e a segunda mão deve ser colocada em rotação interna;
- Promover a união dos membros inferiores após a passagem pela vertical;
- Definir o movimento de corveta (flexão dos membros inferiores sobre o tronco e projecção do tronco para cima);

Erros Frequentes:

- Colocação do pé de chamada perto do pé de balanço;
- Não realizar o afundo;
- Colocação das mãos perto dos pés e desalinhas em relação à linha dos pés;
- Colocação das mãos em simultâneo no solo;
- “Saltar” para as mãos;
- Não executar rotação do tronco e da bacia;
- Fraca impulsão dos MS;
- Fecho muito lento e pouco pronunciado.

Ajuda:

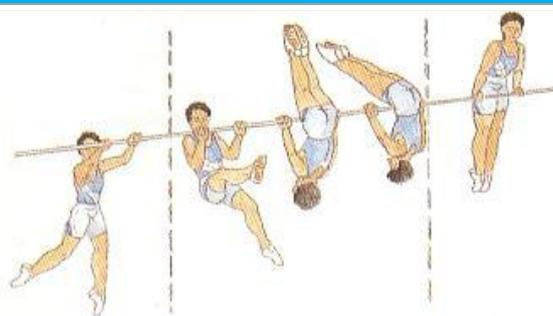
- Adaptação progressiva à altura;
- Mão mais próxima do ajudante, na coxa e a outra mão no ombro.

Ações motoras predominantes:

- Impulsão de M.I.
- Impulsão de M.S.
- Fecho
- Abertura

2.1.3.2.3. Barra Fixa

Subida de frente



Aspetos técnicos importantes:

- Pegas em pronação;
- Flexão dos membros superiores, aproximando os ombros da barra;
- Flexão dos MI, sobre o tronco, projetando 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 efetuar 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 direcionando o olhar para a frente e mantendo o corpo em tonicidade geral.

Erros Frequentes:

- Flexão dos MI no momento da elevação da bacia à barra
- Extensão da cabeça;
- MS em extensão e abertura do ângulo tronco/MI na rotação sobre a barra;
- Elevação dos ombros na posição final.

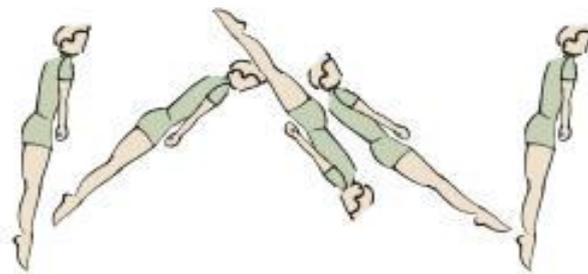
Ajuda:

- Se o aluno tiver alguma força, basta ajudá-lo um pouco com uma mão nas costas (zona lombar) a elevar o corpo para a Barra e, com a outra mão no ombro, rodá-lo atrás para cima da Barra.
- Se o aluno tiver pouca força será necessário fazer mais força para lhe puxar os M.I e a bacia para a Barra e aí, a ajuda deverá incidir nos M.I e na zona da bacia, mas logo que ele tenha o corpo encostado à Barra o ajudante deverá rodar-lhe o ombro. Ao ajudar no ombro rodando-o para trás, estará a colocar o aluno numa trajetória correta de movimento e ele sentirá mais facilidade em fletir a cabeça atrás e em rodar as mãos mantendo a bacia encostada à Barra

Ações motoras predominantes:

- Retropulsão
- Fecho
- Abertura

Rolamento à frente



Aspetos técnicos importantes:

- Em apoio na barra, com as mãos em pronação, iniciar o desequilíbrio á frente com o corpo em total extensão.
- Fletir o tronco sobre os MI, ao mesmo tempo que inicias a flexão dos punhos e da cabeça, em simultâneo com a flexão dos MI.
- Elevar o tronco através da retropropulsão dos MS.
- No fim do movimento, fazer a repulsão dos MS e a extensão dos MI, olhando para a frente e tendo o corpo contraído.

Erros Frequentes:

- Flexão dos braços ao longo de todo o movimento em especial na subida.
- Falta de tonicidade, quebra do movimento.
- Corpo demasiado “fechado”.

Ajuda:

- O ajudante situa-se ao lado Barra, colocando uma mão numa das coxas e a outra mão na nuca para facilitar o aluno no movimento.

Ações motoras predominantes:

- Retropropulsão
- Fecho
- Impulsão dos M.S.

Balanços



Aspetos técnicos importantes:

- Corpo angulado à retaguarda;
- “Arquear” no movimento para a frente, ligeiramente antes da passagem pela vertical da barra;
- Lançamentos dos M.I para cima e para a frente com muita energia após a passagem pela perpendicular da barra;
- Angular ligeiramente o corpo quando está à frente

Erros Frequentes:

- “Arquear” no balanço à retaguarda;
- Fases do “pontapé” muito cedo (antes de passar pela vertical da barra);
- “Arquear” à frente (perigoso pois pode “escapar” da barra).

Ajuda:

- o ajudante poderá dar um pequeno impulso nas costas (zona dorsal ou lombar) e na parte posterior das coxas. Aquando do balanço atrás, impulsiona com uma mão no peito ou zona abdominal e outra na parte anterior das coxas

Ações motoras predominantes:

- Antepulsão
- Fecho
- Abertura

Cambiada



Aspetos técnicos importantes:

- Projetar 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

Erros Frequentes:

- Soltar a barra fixa muito tarde;
- Não efetuar a deslocação do peso do corpo durante a rotação;
- Corpo fletido

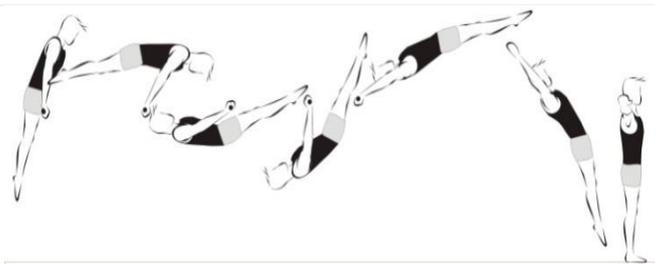
Ajuda:

- o ajudante intervém com uma mão no peito do aluno e a outra mão na parte anterior das coxas, impulsionando-o para cima para ajudar a subir e rodando-o (em suspensão de apenas um M.S) de forma a completar os 180º antes de retomar a barra em pega mista. Acompanhar o balanço à frente com pequenos apoios na zona da bacia ou nas costas e voltar a impulsionar para cima no peito ou zona abdominal para facilitar a troca de pegas da 2ª mão (na parte mais alta do balanço atrás).

Ações motoras predominantes:

- Antepulsão
- Fecho
- Abertura
- Impulsão de M.S.

Saída em báscula



Aspetos técnicos importantes:

- Considerar a atitude no apoio sobre o Barra: corpo em extensão com o peito "ligeiramente" dentro, cabeça levantada e olhar em frente, M.S e M.I em extensão e contraídos;
- Rodar o corpo  retaguarda sem deixar descair a bacia e olhando para a frente;
- Durante a rotação o corpo "fecha" ligeiramente e são após a subida dos ps em relação ao nível da Barra é que o aluno deverá executar a ação de "abertura" lançando os M.I para cima e para a frente na busca de uma saída "alta" e para longe do aparelho;
- Colocar o corpo em posição "arqueada" durante o voo;
- Ligeira flexão de M.I na recepção para estabelecer o equilíbrio.

Erros Frequentes:

- Falta de tonicidade geral durante parte ou todo o movimento;
- Descida acentuada da bacia em relação à Barra na rotação  retaguarda;
- Abertura "demasiado" cedo impedindo um voo com amplitude;
- Desequilíbrio  retaguarda na recepção

Ajuda:

- O ajudante coloca-se  frente da barra e lateralmente em relação ao aluno. Com a mão mais próxima no ombro do aluno ajuda-lhe a iniciar a rotação  retaguarda e com a outra mão impulsiona para cima nas costas (zona lombar) de forma a não a deixar afastar muito da barra. Na fase de abertura, a mão que está no ombro poderá descair um pouco para a zona dorsal e impulsionar também para cima, de forma a facilitar a realização de um voo com amplitude e "arqueado".

- Se se tratar de um aluno bastante leve, esta segunda mão poderá manter-se ao nível do ombro e a outra mão “descer” para a parte de trás dos joelhos ou pernas; a ação será a mesma, impulsionar para a frente do balanço atrás).

Ações motoras predominantes:

- Fecho
- Abertura
- Antepulsão
- Impulsão de M.S.

2.1.3.2.4. Paralelas simétricas

Subida em báscula comprida



Aspetos técnicos importantes:

- Apoiar as mãos nos banzos;
- Extensão do tronco;
- MI estendidos e afastados;
- Abrir o ângulo MS/tronco;
- Elevar a bca, fechar e abrir o ângulo tronco/MI;
- Lançar o corpo para cima e fazer extensão de braços.

Erros Frequentes:

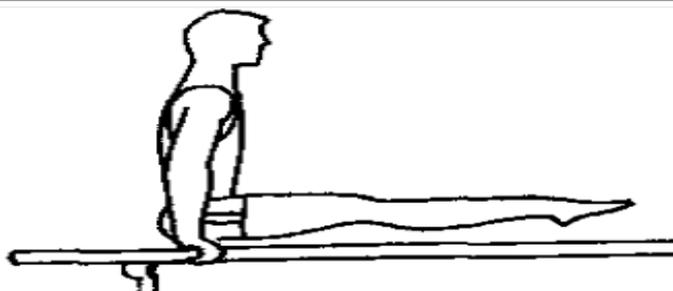
- MI fletidos
- Ângulo dos MS/tronco fechado
- Pouca elevao da bca

Ajuda:

- o ajudante colocado ao lado das paralelas, com uma mão na zona lombar e outra na parte posterior das coxas, ajuda a fechar os M.I. sobre o tronco e depois impulsiona para cima até que o aluno chegue ao apoio. Na fase final, poderá ser necessário colocar uma mão no peito ou na zona abdominal para evitar desequilíbrio para a frente.

Ações motoras predominantes:

- Antepulsão
- Fecho
- Abertura e retroplusão (em simultâneo)

Posição Angular**Aspetos técnicos importantes:**

- Colocar os MS e os MI em extensão.
- Ter o tronco direito.
- Manter o olhar dirigido para a frente.
- Fazer a repulsão total dos ombros.
- Fletir os MI sobre o tronco, formando um ângulo de 90º, aproximadamente.

Erros Frequentes:

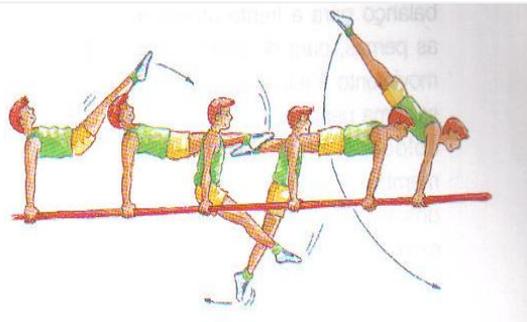
- MS e MS fletidos
- Inclinação do tronco à frente
- Não executa a repulsão dos ombros

Ajuda:

- O ajudante poderá apoiá-lo com uma mão no ombro para facilitar o equilíbrio e com a outra mão, segurá-lo nos M.I. para colocar no ângulo pretendido e parar durante o tempo obrigatório para contar como elemento.

Ações motoras predominantes:

- Impulsão de M.S.
- Fecho
- Abertura (antes e após o elemento)

Balanços**Aspetos técnicos importantes:**

- 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

Erros Frequentes:

- M.S. flectidos
- Falta de repulsão dos M.S.
- Flexão dos M.I.

- Travar o balanço à retaguarda
- Encarpar o corpo no balanço à retaguarda

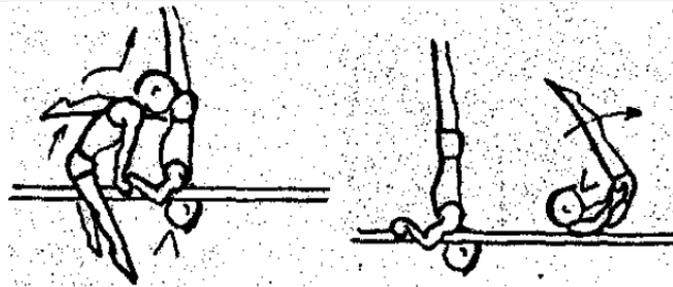
Ajuda:

- O ajudante deve segurar o ombro do aluno, não permitindo uma oscilação muito grande e com a outra mão segurar nas coxas, joelhos ou pernas.

Ações motoras predominantes:

- Retropulsão
- Antepulsão
- Impulsão de M.S.

Pino de ombros



Aspectos técnicos importantes:

- 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
- Inclinando 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

Erros Frequentes:

- M.I. flectidos na posição inicial
- Mãos colocadas exageradamente à frente das coxas
- Não atingir a vertical após a elevação da bacia e dos M.I.
- Elevação dos M.I.. em flexão
- Não controlar a elevação dos M.I., selar o corpo e deixar cair o corpo efectuando rotação transversal
- Pouca tonicidade do corpo

Ajuda:

- O professor deverá posicionar-se ao lado dos banzos, de frente para o aluno, e deverá apoiar uma das suas mãos nas costas do aluno, para ajudá-lo a atingir a posição do apoio invertido e a outra mão no ombro para que o aluno não afunde.
- De seguida deverá sustentá-lo para que ele solte as mãos e realize uma rotação dos braços até à posição braquial.

Ações motoras predominantes:

- Fecho
- Abertura
- Repulsão

Tesoura



Aspectos técnicos importantes:

- Posição de balanço, partindo de uma posição de sentado com a perna de passagem em apoio e o braço correspondente em elevação superior. Perna de balanço elevada relativamente aos banzos com o braço correspondente em apoio.
- Da posição transversal para lateral: abertura e abdução da perna de balanço para apoio facial
- Amplitude da abdução da perna de balanço
- Transposição da perna de passagem: impulsão de braços e troca de apoio, com rotação do corpo até à posição de sentado com as duas pernas
- Sentado transversalmente com duas pernas.

Erros Frequentes:

- Perna de passagem fletida
- Ausência da posição de apoio facial
- Amplitude insuficiente da perna de balanço

Ajuda:

- O professor/colega ajuda o aluno com uma mão no ombro para não haver oscilações e a outra mão na perna para permitir uma boa amplitude da perna de apoio.

Ações motoras predominantes:

- Impulsão de M.S.
- Fecho
- Abertura

Saída à retaguarda



Aspetos técnicos importantes:

- Apoiar as palmas das mãos com os dedos bem unidos e agarrar bem os banzos
- M.S. em extensão total
- Repulsão dos M.S.
- No balanço à frente efectuar uma ligeira flexão dos M.I. sobre o tronco, afastando a bacia dos apoios
- No balanço atrás extensão completa do corpo e ligeira inclinação dos ombros à frente
- Olhar dirigido em frente
- No balanço atrás elevar os M.I. acima do plano dos banzos
- Inclinação dos ombros e da bacia para fora dos banzos (para o lado pelo qual se irá efectuar a saída)
- Passar o apoio do banzo contrário ao banzo sobre o qual se efectuará a saída, para o banzo do lado da saída
- Manter sempre a repulsão dos M.S.
- Flexão ligeira dos M.I. na recepção no solo

Erros Frequentes:

- Flexão dos M.I. e ou/ dos M.S.
- Não efectuar a repulsão dos M.S. mantendo os ombros descaídos
- Balanços curtos (pouca amplitude)
- Inclinação exagerada dos ombros à frente no balanço atrás
- Passagem do apoio lenta o que provocará desequilíbrio
- Flectir os M.I. e tocar nos banzos na saída

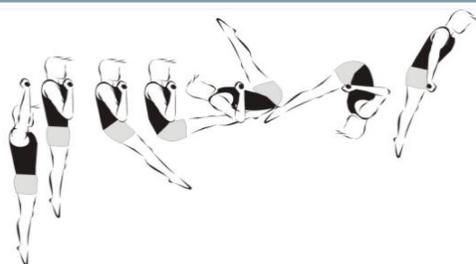
Ajuda:

- O professor/colega coloca uma mão no ombro para não deixar afundar, e outra mão nas pernas para ajudar o aluno a balançar atrás e a rodar o corpo para fora dos banzos.

Ações motoras predominantes:

- Impulsão de M.S.
- Antepulsão
- Retropulsão

2.1.3.2.4. Paralelas Assimétricas

Subida para o banzo inferior**Aspectos técnicos importantes:**

- Pegas em pronção;
- Flexão dos membros superiores, aproximando os ombros da barra;
- Flexão dos MI, sobre o tronco, projetando 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 efetuar 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 direcionando o olhar para a frente e mantendo o corpo em tonicidade geral.

Erros Frequentes:

- Flexão dos MI no momento da elevação da bacia à barra
- Extensão da cabeça;
- MS em extensão e abertura do ângulo tronco/MI na rotação sobre a barra;
- Elevação dos ombros na posição final.

Ajuda:

- Se o aluno tiver alguma força, basta ajudá-lo um pouco com uma mão nas costas (zona lombar) a elevar o corpo para a Barra e, com a outra mão no ombro, rodá-lo atrás para cima da Barra.
- Se o aluno tiver pouca força será necessário fazer mais força para lhe puxar os M.I e a bacia para a Barra e aí, a ajuda deverá incidir nos M.I e na zona da bacia, mas logo que ele tenha o corpo encostado à Barra o ajudante deverá rodar-lhe o ombro. Ao ajudar no ombro rodando-o para trás, estará a colocar o aluno numa trajetória correta de movimento e ele sentirá mais facilidade em fletir a cabeça atrás e em rodar as mãos mantendo a bacia encostada à Barra

Ações motoras predominantes:

- Retropulsão
- Fecho
- Abertura

Passagem do banzo inferior para o superior

Aspetos técnicos importantes:

- Apoiar o pé perto da mão;
- Movimento contínuo de elevação do corpo;
- Tronco direito durante o apoio dos pés e olhar em frente;
- Membros superiores em extensão na passagem para o banzo superior;
- Corpo ligeiramente inclinado desde a saída dos pés do banzo inferior até à suspensão no banzo superior.

Erros Frequentes:

- Apoiar o pé muito longe da mão;
- Apoiar mal os pés e ficar em desequilíbrio;
- Baixar a cabeça e olhar demasiado para o chão;
- Agarrar o banzo superior com os membros superiores em flexão

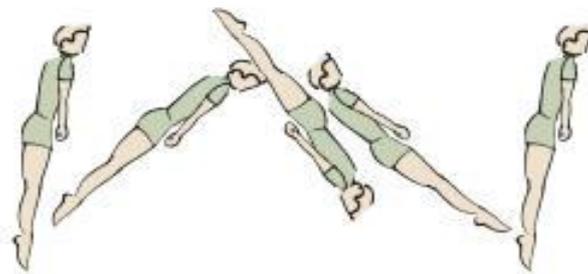
Ajuda:

- O ajudante coloca-se entre os banzos das assimétricas e ajuda com as mãos nos ombros.
- Na fase de levantar e passar para o banzo superior, o ajudante poderá ajudar com uma mão no ombro e outra na zona abdominal numa primeira fase e depois muda a mão da zona abdominal para as costas e a que estava no ombro vem para a zona abdominal.

Ações motoras predominantes:

- Impulsão de M.I.
- Fecho
- Abertura

Rolamento à frente



Aspetos técnicos importantes:

- Em apoio na barra, com as mãos em pronação, iniciar o desequilíbrio á frente com o corpo em total extensão.
- Fletir o tronco sobre os MI, ao mesmo tempo que inicias a flexão dos punhos e da cabeça, em simultâneo com a flexão dos MI.
- Elevar o tronco através da retropulsão dos MS.
- No fim do movimento, fazer a repulsão dos MS e a extensão dos MI, olhando para a frente e tendo o corpo contraído.

Erros Frequentes:

- Flexão dos braços ao longo de todo o movimento em especial na subida.
- Falta de tonicidade, quebra do movimento.
- Corpo demasiado “fechado”.

Ajuda:

- O ajudante situa-se ao lado Barra, colocando uma mão numa das coxas e a outra mão na nuca para facilitar o aluno no movimento.

Ações motoras predominantes:

- Retropulsão
- Fecho
- Impulsão dos M.S.

Ações motoras predominantes:

- Antepulsão
- Fecho
- Abertura

Balanços**Aspetos técnicos importantes:**

- Corpo angulado à retaguarda;
- “Arquear” no movimento para a frente, ligeiramente antes da passagem pela vertical da barra;
- Lançamentos dos M.I para cima e para a frente com muita energia após a passagem pela perpendicular da barra;
- Angular ligeiramente o corpo quando está à frente

Erros Frequentes:

- “Arquear” no balanço à retaguarda;
- Fases do “pontapé” muito cedo (antes de passar pela vertical da barra);
- “Arquear” à frente (perigoso pois pode “escapar” da barra).

Ajuda:

- o ajudante poderá dar um pequeno impulso nas costas (zona dorsal ou lombar) e na parte posterior das coxas. Aquando do balanço atrás, impulsiona com uma mão no peito ou zona abdominal e outra na parte anterior das coxas

Ações motoras predominantes:

- Antepulsão
- Fecho
- Abertura

Cambiada



Aspetos técnicos importantes:

- Projetar 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

Erros Frequentes:

- Soltar a barra fixa muito tarde;
- Não efetuar a deslocação do peso do corpo durante a rotação;
- Corpo fletido

Ajuda:

- o ajudante intervém com uma mão no peito do aluno e a outra mão na parte anterior das coxas, impulsionando-o para cima para ajudar a subir e rodando-o (em suspensão de apenas um M.S) de forma a completar os 180º antes de retomar a barra em pega mista. Acompanhar o balanço à frente com pequenos apoios na zona da bacia ou nas costas e voltar a impulsionar para cima no peito ou zona abdominal para facilitar a troca de pegas da 2ª mão (na parte mais alta do balanço atrás).

Ações motoras predominantes:

- Antepulsão
- Fecho
- Abertura
- Impulsão de M.S.

2.2. MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

A informação sobre o envolvimento é um passo importante para o planeamento da Unidade Didática e para criar as minhas próprias estratégias de ensino.

2.2.1. Recursos Humanos

Para que todo o processo de ensino e de aprendizagem se processe de forma a produzir um efeito positivo nos alunos, a Escola Secundária Frei Heitor Pinto conta com a participação dos professores os próprios alunos, e os funcionários que prestam toda a sua colaboração.

Desta forma, ao longo do corrente ano letivo estarão presentes nas aulas de Educação física os 16 alunos que constituem a turma do 11ºBD, dos quais duas pertencem ao sexo feminino e catorze ao sexo masculino, eu, a Helena Gil, o Vasco Ensinas (professores estagiários) e o Professor Cooperante Carlos Elavai, responsável pela disciplina da mesma turma.

2.2.2. Recursos Espaciais

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto possui condições para a prática e ensino de várias modalidades desportivas.

A presente modalidade é detentora de características que permite, na sua maioria, a sua lecionação nos espaços interiores. Contudo, é necessário ponderar qual o espaço mais adequado para que a aprendizagem dos alunos seja potenciada, evitando assim, que seja condicionada por fatores espaciais.

A escola é constituída por um ginásio grande e um ginásio mais pequeno destinado essencialmente às modalidades gímnicas e artísticas.

A rotatividade nos espaços faz-se de acordo com roulemant estabelecido pelo grupo de educação física. As aulas de educação física funcionam somente com dois/três professores a trabalhar em simultâneo, o que me parece uma excelente vantagem comparativamente às outras escolas. Cada professor tem direito ao pavilhão ou ao ginásio, sendo que o espaço exterior fica sempre disponível para aquele que estiver no ginásio.

2.2.3. Recursos Materiais

Para melhor perceber os recursos materiais disponíveis na escola para a modalidade de Ginástica, abaixo está discriminado o material referente ao tema abordado. Esta lista de material foi elaborada pelo coordenador da disciplina, sem sofrer nenhuma alteração por parte de outros elementos.

Material	Quantidade	Qualidade		
		Boa	Razoável	Má
Trave de aprendizagem	1		1	
Barra fixa	1		1	
Paralelas Assimétricas	1	1		
Paralelas simétricas	3	2		1
Plinto (6 caixas)	1			1
Plinto de espuma	1	1		
Cavalo	1		1	
Bock Grande	1		1	
Bock Pequeno	1		1	
Espaldares	24		24	
Colchões de quedas	2		2	
Colchões grandes	23	14	5	4
Colchões Pequenos	18	18		
Tapetes de Ginástica	2	1	1	

Mini trampolim	1	1		
Trampolins Rewter	3	1	1	1
Arções para cavalo	2	2		
Bancos suecos	9		3	6
Tira de tapete praticável	1	1		

Para a continuação do desenvolvimento da modalidade, no âmbito escolar, é necessário preservar o material disponível e, se possível, adquirir novo.

Na aula, o professor deve estar atento à utilização do material porque, por vezes, os alunos manipulam-no de forma incorreta. Para além da destruição do material, a sua incorreta utilização pode colocar em risco a integridade física dos outros alunos, pelo que exige uma atenção redobrada.

Com a colaboração dos alunos, de todos os professores e dos funcionários do pavilhão o material dedicado às aulas de educação física pode e deve ser preservado com o objetivo de fornecer sempre uma boa qualidade de ensino aos alunos da escola.

2.2.4. Recursos temporais

No horário da turma 11^ºBD, estão destinados dois momentos para a Educação Física, um bloco de 90min à 3^a-Feira, das 11h50min. às 13h20min, e ainda outro bloco de 90min à 6^a-Feira, das 11h50min às 13h20min.

No Plano Anual estão contempladas 15 sessões (90min) para a modalidade de Ginástica de solo sem contar com a avaliação diagnóstica, nem com a avaliação sumativa num total de 24 sessões no 1^º Período deste ano Letivo de 2013-2014.

2.3. MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS

A combinação da análise do envolvimento e dos alunos permite uma perfeita adaptação das sequências metodológicas aos níveis iniciais manifestados para que seja possível dirigi-los no sentido de uma evolução coerente e real. Assim, a evolução das propostas deve possuir bases sólidas para que os alunos assimilem novos conhecimentos, mais complexos e suscetíveis de serem consolidados, uma vez que se as propostas forem demasiado difíceis os alunos nunca conseguirão passar para a aprendizagem seguinte.

Assim sendo, nenhum tipo de planeamento deverá ser desenvolvido sem que uma avaliação diagnóstica tenha lugar, bem como, a sua posterior análise. A sua análise deve ser feita tendo em conta o nível de cada aluno e o nível de cada conteúdo. Importa perceber qual a média da turma em cada conteúdo, para perceber quais os erros mais comuns e quais as potencialidades a serem aproveitadas.

Deste modo, na avaliação diagnóstica centramo-nos nas habilidades motoras relativas a esta modalidade. Esta avaliação foi realizada em duas aulas e nessas duas aulas houveram alunos que não realizaram a avaliação diagnóstica e por isso na linha do aluno está NF (não fez).

Os conteúdos avaliados foram: rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, rolamento à frente encarpado com os MI afastados, rolamento à retaguarda encarpado com os MI afastados, rolamento à retaguarda encarpado com os MI juntos, pino de cabeça, pino de braços e roda.

Para a avaliação de cada um dos parâmetros foi utilizada avaliação quantitativa de 1 a 5, à qual corresponde uma avaliação qualitativa.

Cotação	Descrição
1	Não realiza
2	Cumpr apenas algumas das componentes críticas
3	Realiza o movimento apresentando algumas dificuldades
4	Apresenta algumas falhas
5	Realiza com rigor

Avaliação Diagnóstica de Ginástica 11º BD									
	Rolamento à frente engrupado	Rolamento à frente encarpado M.I afastados	Rolamento à retaguarda engrupado	Rolamento à retaguarda encarpado M.I. afastados	Rolamento à retaguarda encarpado M.I juntos	Pino de cabeça	Pino de braços	Roda	Média
Catarina Serra	3	4	3	4	3	4	3	NF	3,43
Eduardo Machado	4	4	3	4	3	3	3	2	3,25
Henrique Nogueira	3	3	2	2	2	2	2	2	2,25
João Abrantes	3	3	3	2	3	3	2	2	2,63
João Simões	4	3	4	3	4	4	3	3	3,50
João Janela	3	3	3	3	3	3	3	NF	3,00
Tatiana Pires	5	5	5	5	5	4	4	5	4,75
Pedro Amaral	4	3	2	2	2	3	3	4	2,88
César Gaiola	4	4	4	4	4	4	4	4	4,00
Diogo Paiva	4	4	4	4	4	4	4	4	4,00
Francisco Brito	4	4	3	3	4	4	4	4	3,75
Francisco Santos	3	3	3	2	3	3	4	3	3,00
João Arroz	4	4	4	4	3	2	3	3	3,38
José Mota	3	3	3	3	2	2	2	2	2,50
Marco Morão	3	3	4	4	3	3	2	2	3,00
Rafael Lagos	4	4	4	4	4	4	4	3	3,88
Média da Turma por elemento gímico	3,63	3,56	3,38	3,31	3,25	3,25	3,13	3,07	3,32

Justificação da Avaliação Diagnóstica de Ginástica de Solo

Tendo em conta a avaliação diagnóstica realizada verificamos que a maioria dos alunos da turma se encontra no nível 3 de execução dos movimentos, ou seja, cumprem as competências mínimas na realização do movimento, mas com algumas dificuldades. Apenas um aluno se destaca na realização rigorosa dos elementos gímnicos adquirindo uma cotação superior a 4,5.

Relativamente à média por elementos gímnicos verificamos que o elemento com cotação mais elevada é o rolamento à frente engrupado com 3,63 valores e o elemento com menor média é a roda, com 3,07 valores. O rolamento à retaguarda engrupado e o rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados, numericamente apresentam valores próximos de 3,5, no entanto apresentam ainda alguns erros fundamentais para o a execução do

movimento, tais como, a colocação das mãos junto da cabeça, com dedos orientados para trás e a manutenção do corpo engrupado.

No que diz respeito aos apoios invertidos verificamos que a maioria dos alunos consegue executar o apoio invertido a três apoios com as competências mínimas que são desejáveis, ou seja, cumprem razoavelmente com as componentes críticas do movimento. Por sua vez, no apoio invertido a dois apoios notou-se que alguns alunos têm muitas dificuldades na realização deste elemento gímico, devido a não terem muita força nos membros superiores de forma a conseguirem ficar com os MS em extensão, outra dificuldade tem a ver com a elevação dos membros inferiores, ou seja, os alunos não contraem o abdominal de forma a conseguir subir os MI até à vertical/ extensão.

Ainda verificando a tabela verificamos que a média da turma não é negativa em nenhum dos elementos gímicos que foram observados, ou seja, é uma turma que executa razoavelmente todos os elementos gímicos.

Por fim, nesta Unidade Temática conseguimos recolher indicadores que nos permitem planificar a distribuição da matéria/conteúdos ao longo das sessões, sendo que esta deve ser encarada como algo flexível, podendo, sempre que necessário, ser ajustada às necessidades e ao desempenho dos alunos.

Por fim, nesta Unidade Temática conseguimos recolher indicadores que nos permitem planificar a distribuição da matéria/conteúdos ao longo das sessões, sendo que esta deve ser encarada como algo flexível, podendo, sempre que necessário, ser ajustada às necessidades e ao desempenho dos alunos.

3. FASE DE DECISÃO

3.1. Modulo 4 – extensão e sequência dos conteúdos

A seleção dos conteúdos de ensino desta turma será feita com base na estrutura de conhecimentos previamente estabelecida (Módulo 1), as condições de aprendizagem, o nível dos alunos e os programas da disciplina desta escola.

Nos conteúdos abordados, será realizada uma primeira abordagem global para que os alunos experimentem e conheçam os gestos, posteriormente irá se construir uma série de exercícios que permitam uma evolução crescente de dificuldade, através da desmontagem da técnica desportiva, partindo do movimento ou acção mais simples até chegar ao movimento completo, decompondo cada uma das habilidades em partes até chegar à acção final. Ao utilizar esta estratégia pretende-se que os alunos sejam capazes de compreender da melhor forma possível as técnicas inerentes a cada uma das habilidades em questão.

A componente lúdica tentar-se-á que esteja presente em toda a Unidade Didática, pois na nossa opinião é a melhor forma de transformar a Ginástica numa atividade educativa e que dá prazer, já que esta é uma modalidade que facilmente se torna desmotivante para os alunos.

3.1.1. Unidade didática de Ginástica – 1º período

			Setembro			Outubro							Novembro							Dezembro									
Conteúdos			20	24	27	01	04	08	11	15	18	22	25	29	01	05	08	12	15	19	22	26	29	03	06	10	13	17	
GINÁSTICA	Conteúdos psicossociais	Sociabilidade; Sentido de responsabilidade; Autonomia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
		Condição Física Geral	E	E	E	E																							
	Ginástica de Solo		Rolamento à frente engrupado				AD	AD	AT/TI	E	E	E	E	E	E	E	E		C	C	C	C	C	C	C	AS			AA
			Rolamento atrás engrupado				AD	AD	AT/TI	E	E	E	E	E	E	E	E		C	C	C	C	C	C	C	AS			AA
			Rolamento à frente encarpado M.I. afastados				AD	AD	AT	TI	E	E	E	E	E	E	E		C	C	C	C	C	C	C	AS			AA
			Rolamento atrás encarpado M.I. afastados				AD	AD	AT	TI	E	E	E	E	E	E	E		C	C	C	C	C	C	C	AS			AA
			Rolamento atrás encarpado M.I. juntos				AD	AD	AT	TI	E	E	E	E	E	E	E		C	C	C	C	C	C	C	AS			AA
			Pino de cabeça				AD	AD	AT		TI	E	E	E	E	E	E		E	E	C	C	C	C	C	AS			AA
			Pino de braços				AD	AD	AT		TI	E	E	E	E	E	E		E	E	C	C	C	C	C	AS			AA

3.1.1.1 Justificação

A Unidade Didática de Ginástica é constituída por 15 sessões (1º Período) de 90 minutos cada, fora as duas para a avaliação diagnóstica e três para a avaliação sumativa.

Para a definição dos conteúdos a avaliar, a programar para lecionar e para avaliar, tive em consideração uma série de aspectos, desde: o planeamento anual de educação física, o programa do Ministério da Educação, as características da turma e os equipamentos disponíveis na escola.

Realizada a avaliação diagnóstica, verifica-se que a turma denota alguns problemas na realização dos rolamentos à retaguarda, e que não sabem realizar o pino de cabeça e de braços e a roda.

Como tal, e sendo estes conteúdos avaliados, achei por bem dar-lhes um maior tempo de exercitação. Não tendo bases nenhuma, trabalharei por situações de aprendizagem de modo a que os alunos melhorem e, porventura, consigam aprender a realizar estes elementos gímnicos.

Verifica-se que, as aulas de ginástica, são as que desmotivam mais os alunos pela existência de bastantes tempos mortos. Como tal, as minhas aulas serão sempre trabalhadas por estações de modo a ter o maior número de alunos em prática motora.

Na Unidade Didática existem aulas com bastante exercitação de conteúdos. Foi propositadamente assim colocado, para que através das sequências gímnicas os alunos vão começando a realizar ligações entre os conteúdos e assim preparando-se para a avaliação sumativa que será através de sequências gímnicas com os conteúdos até então lecionados.

De referir que, em relação aos elementos de flexibilidade (sapo e espargata) unicamente será objeto de avaliação um dos conteúdos, sendo este escolhido pelo aluno consoante as suas aptidões para os conteúdos.

Relativamente à avaliação da cultura desportiva, esta será abordada ao longo de todas as aulas, através das várias explicações dadas por mim, sobre a terminologia de cada equipamento e conteúdo, reforçando sempre as regras de segurança necessárias para um bom funcionamento das aulas.

Quanto aos conceitos psicossociais, como respeito, assiduidade, autonomia, pontualidade, espírito desportivo estarão presentes em todas as aulas uma vez que se revelam fundamentais não só para a modalidade de Ginástica como também para o desenrolar da vida pessoal de cada um.

Este planeamento poderá porventura ser alterado, caso verifique que a extensão dos conteúdos é demasiada para os alunos.

Por fim, e concluindo, acho que esta Unidade Didática tem tudo para ser cumprida, dependendo muito também da evolução dos alunos. Denote-se que, como procuro a evolução dos meus alunos, cada conteúdo possui um alargado tempo de exercitação para que consigam atingir o sucesso.

3.2. MÓDULO 5 – DEFINIR OBJETIVOS DE ENSINO

No sentido de manter a coerência nos objetivos delineados ter-se-á em atenção quer o programa da disciplina para o ano em questão, quer o desempenho inicial demonstrado pelos alunos na aula de avaliação.

3.2.1. Objetivos Gerais

Um objetivo é uma descrição da performance desejada que os nossos alunos sejam capazes de exibir. Descreve uma intenção dos resultados da aprendizagem, mais do que o processo em si.

Os objetivos serão discriminados por quatro categorias transdisciplinares:

- **Habilidades Motoras;**
- **Fisiologia do Treino e Condição Física;**
- **Cultura Desportiva;**
- **Conceitos Psicossociais.**

3.2.1.1. *Objetivos Mínimos a Atingir*

- Elevar os níveis funcionais das capacidades condicionais e coordenativas gerais;
- Adquirir métodos de aplicação para elevar e manter a condição física de uma forma autónoma;
- Promover e aprofundar a interação entre todos os elementos da turma;
- Estimular o gosto pela aprendizagem e evolução do seu corpo e mente face às dificuldades com que se deparam;
- Melhorar a condição física dos alunos, potenciar as suas capacidades físicas, implementando ainda o gosto pela atividade física em horário escolar e extra-escola, bem como o sentido de disciplina e responsabilidade;
- Ser assíduo, pontual e participativo.

3.2.2. Objetivos Comportamentais

3.2.2.1. Habilidades Motoras

O aluno:

- Domina as principais acções técnicas e táticas fundamentais em cada modalidade adequando a sua aplicação com oportunidade e correcção em situações de jogo e competição.

3.2.2.2. Fisiologia do Treino e Condição Física

O aluno:

- Desenvolve as capacidades condicionais: força, velocidade, flexibilidade e resistência, quer em exercícios critério quer em exercícios integrais, encontrando-se estes no final do ano lectivo, dentro dos valores de referência da Zona saudável de Aptidão Física.
- Desenvolve as capacidades coordenativas gerais através de uma participação activa nas tarefas propostas.

3.2.2.3. Cultura Desportiva

O aluno:

- Conhece o objectivo e o modo de execução das principais acções técnico-táticas das modalidades abordadas nas aulas, bem como os principais erros das mesmas, transmitindo verbalmente as suas principais características.
- Conhece as principais regras das modalidades abordadas nas aulas, sendo capaz de identificá-las em situações de competição e aplicá-las através do seu desempenho no papel de árbitro ou ao realizar a estatística.
- Conhece e identifica as regras de conduta para com o adversário bem como as regras de segurança e preservação do material, respeitando-as, contribuindo para a manutenção da integridade física dos colegas.

- Conhece os principais aspectos históricos referentes às modalidades abordadas nas aulas, percebendo a sua origem e respondendo correctamente quando solicitado.
- Conhece a terminologia específica da cada modalidade abordada nas aulas, aplicando-a verbalmente no decorrer das mesmas.

3.2.2.4. Conceitos Psicossociais

O aluno:

- Sabe ouvir as indicações que lhe são dirigidas, aceitando e **respeitando** as opções e falhas dos seus colegas, dando sugestões que permitam a melhoria das suas acções.
- Cumpre e **respeita** as informações que são transmitidas pelo professor relativamente às tarefas de aprendizagem, e a outras situações que o professor considere pertinentes, de forma **empenhada e disciplinada**.
- Demonstra **cooperação, espírito de grupo e fair-play** com os companheiros nas actividades da aula, participando activamente em todas as actividades, procurando o êxito pessoal e principalmente o do grupo.
- Respeita e cumpre normas de segurança e de preservação do material, **concentrando-se** nas tarefas a realizar e tendo cuidado no desempenho das suas funções.

3.3. MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

A avaliação é uma ação contínua, indispensável ao processo de ensino e aprendizagem. É através dela que se determina o progresso dos alunos para, conseqüentemente, se reformularem as estratégias. Assim, em cada modalidade, é essencial o planeamento de três momentos de avaliação, sendo eles a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

Avaliação Diagnóstica:

É o primeiro momento de avaliação. O Professor serve-se dele para averiguar e registar em que nível de aprendizagem se encontra a turma numa determinada matéria. É a partir desta avaliação que se faz todo o trabalho de planeamento das aulas. Com base nos seus resultados podemos ter uma ideia mais lúcida acerca das capacidades da turma, de onde podem os alunos chegar e das dificuldades mais presentes.

Na avaliação diagnóstica centramo-nos nas habilidades motoras relativas a esta modalidade. Desta forma, as ações técnicas e táticas irão ser avaliadas em situação de jogo reduzido 3x3, individualmente e a pares. No entanto, existirá uma apreciação global do aluno, tendo em conta que se torna difícil observar todas as ações técnicas e táticas.

Avaliação Formativa:

Este momento de avaliação aparece durante todo o processo. Podemos dizer que se trata de uma contínua recolha de dados sobre a prestação dos alunos que vai auxiliar na regulação de todo o planeamento inicial. Esta recolha é que nos vai mostrar claramente o estado de evolução na aprendizagem dos alunos e indicar a necessidade de modificar, ou não, as estratégias inicialmente definidas.

Avaliação Sumativa:

É o momento mais formal de avaliação realizado no final da unidade temática. Esta avaliação fornece dados relativos ao nível de aprendizagem e respetiva evolução dos alunos, demonstrando ainda se foram capazes de alcançar os objetivos propostos.

No que diz respeito à avaliação, na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, a área disciplinar de Educação Física oferece duas opções de avaliação, sendo que deve ser escolhida uma delas no início do ano letivo com reconhecimento dos Encarregados de Educação, sendo que esta se mantém inalterável até ao final do ano letivo. A Opção 1 é composta por – Teste escrito (20%) + Avaliação Prática (60%) + Socio-afetivos (20%), ou a Opção 2 que é composta por – Avaliação Prática (80%) + Socio-afetivos (20%).

Relativamente à avaliação sumativa da modalidade de Voleibol serão utilizados componentes de avaliação ligeiramente diferentes da avaliação diagnóstica. Para além disso, a escala a utilizar passa de 0 a 20 critérios, uma vez que existe a necessidade de atribuir uma nota e não de determinar um nível. De seguida apresenta-se as componentes da avaliação sumativa a utilizar na modalidade de Voleibol, acompanhada dos critérios de avaliação de cada um dos conteúdos.

Nº	NOME	SOLO	SIMÉTRICAS	ASSIMÉTRICAS	B. FIXA	TRAVE	CAVALO	Prática			Socio-afetivos		NOTA	PAUTA
		60%	15%	15%	15%	15%	10%	100%	NOTA	*80%	NOTA	*20%		
B1	Catarina Serra	42,70		11,50		10,70	4,00	68,90	13,78	11,02	16,00	3,20	14,22	14
B5	Eduardo Machado	35,45	7,25		9,50		6,50	58,70	11,74	9,39	18,50	3,70	13,09	13
B7	Henrique Nogueira	39,15	5,75		6,25		6,75	57,90	11,58	9,26	18,50	3,70	12,96	13
B11	João Abrantes	37,60	8,25		11,25		7,50	64,60	12,92	10,34	18,50	3,70	14,04	14
B12	João Simões	44,40	11,20		14,40		9,00	79,00	15,80	12,64	18,50	3,70	16,34	16
B13	João Janela	40,40	9,75		8,80		5,50	64,45	12,89	10,31	19,00	3,80	14,11	14
B18	Tatiana Pires	54,40		14,90		12,60	7,50	89,40	17,88	14,30	19,50	3,90	18,20	18
B20	Pedro Amaral	54,60	9,45		14,20		10,00	88,25	17,65	14,12	17,50	3,50	17,62	18
D2	César Gaiola	53,30	9,75		13,00		8,20	84,25	16,85	13,48	18,00	3,60	17,08	17
D4	Diogo Paiva	54,00	7,65		13,70		8,20	83,55	16,71	13,37	19,00	3,80	17,17	17
D5	Francisco Brito	55,00	6,50		10,10		7,60	79,20	15,84	12,67	18,00	3,60	16,27	16
D6	Francisco Santos	39,20	8,75		9,50		7,50	64,95	12,99	10,39	16,00	3,20	13,59	14
D7	João Arroz	40,50	6,50		14,80		7,00	68,80	13,76	8,26	16,00	3,20	13,22	13
D8	José Mota	25,00	2,50		1,00		7,25	35,75	7,15	5,72	15,00	3,00	8,72	9
D9	Marco Morão	49,80	11,65		9,55		8,00	79,00	15,80	12,64	17,50	3,50	16,14	16
D10	Rafael Lagos	51,70	11,60		12,70		10,00	86,00	17,20	13,76	18,50	3,70	17,46	17

Nesta avaliação, pretendi verificar a evolução nas execuções técnicas e táticas, contudo, o objetivo fundamental não será a execução rigorosa dos mesmos, dado que o tempo que seria necessário para consolidar as habilidades expressas não foi o suficiente.

A avaliação sumativa decorreu na última aula da unidade didática, assim como planeado, sendo o domínio psicomotor avaliado através de um teste prático. Esta avaliação permitiu constatar quer a prestação motora, quer o grau de conhecimentos teóricos (ajudas e correções) adquiridos ao longo das aulas por parte dos alunos.

Assim no que concerne ao domínio psicomotor, verifiquei que a avaliação sumativa foi o reflexo das aulas, ou seja, o desempenho dos alunos ao longo das aulas refletiu-se na avaliação final.

3.4. Módulo 7 – Criação de Progressões de Ensino e Tarefas de Aprendizagem

É ponto assente e desde logo aceite que a planificação assume o lugar de destaque no processo de ensino-aprendizagem. Em primeiro lugar, ajuda-nos, enquanto professores a clarificar o que pretendemos dos alunos, isto é, que objectivos desejamos que atinjam, e ajuda os alunos a entenderem o que deles espera o professor.

Define o tipo de aprendizagem que se pretende. Enquadrando-as nos diferentes domínios de comportamentos – cognitivo, afectivo, psicomotor – e determina o nível de desenvolvimento a atingir dentro de cada um deles.

De uma forma geral, ao definir e caracterizar o que se pretende obter com o ensino e ao estabelecer um plano de acção e de acompanhamento sistemático da aprendizagem, a planificação torna possível a identificação de problemas e necessidades, a possibilidade de lhes dar resposta e contribuir para uma melhoria da qualidade do ensino e um maior sucesso educativo, através da constante reformulação e aperfeiçoamento de planos e instrumentos de trabalho.

No que diz respeito à nossa acção enquanto professores, poderemos dizer que está relacionada com três tipos de planeamento: planeamento anual, planeamento da unidade didáctica e plano de aula. A todos os níveis referidos, e tendo em conta o Documento Orientador de Estágio, serão integradas as quatro categorias transdisciplinares mencionadas: habilidades motoras, Fisiologia do treino e condição física, cultura desportiva e conceitos psico-sociais.

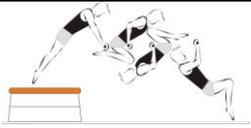
Caber-nos-á agora a nós, enquanto professores, contemplar todas estas categorias ao nível de todos os níveis de planeamento. Assim, ao nível do planeamento anual podemos verificar, por tudo o que já foi anteriormente descrito, que todas as estratégias definidas da acção do professor englobam a sua intervenção ao nível de todas as categorias anteriormente mencionadas.

Relativamente ao planeamento da Unidade Didáctica, este terá em conta igualmente as quatro categorias transdisciplinares. Serão inicialmente

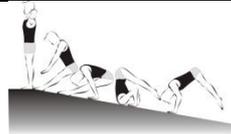
definidos quais os conteúdos a abordar, estando estes de acordo com as características da modalidade em questão, assim como será definida a distribuição dos mesmos ao longo de toda a Unidade. Os conteúdos seleccionados serão oriundos de todas as categorias.

O plano de aula, tal como os outros níveis de planeamento, contemplará as quatro categorias transdisciplinares, que se representarão ao nível dos seus objectivos.

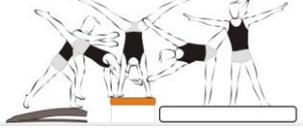
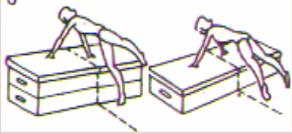
3.4.1. Ginástica de solo

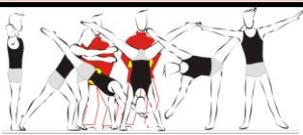
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	FIGURA
ROLAMENTO À FRENTE		
➡ Rolamento sobre o eixo longitudinal.	Adaptação à rotação e diferentes orientações espaço – temporais.	
➡ “Bolinha”	Aquisição da noção de corpo engrupado.	
➡ Rolamento na barra fixa, partindo de um plano superior	Aquisição da noção de corpo engrupado	
➡ Rolamento partindo de um plano elevado	Aquisição da noção de corpo engrupado e queixo junto ao peito.	
➡ Rolamento partindo de plano inclinado	Adquirir a noção de desequilíbrio à frente e de velocidade de rotação.	
➡ Rolamento à frente com ajuda (execução	Execução do movimento global de uma forma facilitada.	

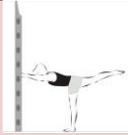
completa)		
➔ Rolamento à frente (execução completa)	Execução do movimento global e sua sistematização.	
➔ Rolamento à frente com MI estendidos e afastado partindo de plano inclinado	Adquirir a noção de desequilíbrio à frente e de velocidade de rotação.	
➔ Rolamento à frente com MI estendidos e afastado com ajuda (execução completa)	Execução do movimento global de uma forma facilitada.	
➔ Rolamento à frente com MI estendidos e afastado (execução completa)	Execução do movimento global e sua sistematização.	
ROLAMENTO À RETAGUARDA		
➔ “Bolinha”	Aquisição da noção de corpo engrupado.	
➔ Rolamento à retaguarda num plano inclinado com partida de cócoras e queda de joelhos	Adquirir a noção de desequilíbrio à retaguarda e de velocidade de rotação Compreender a mecânica do movimento.	

<p>➔ Rolamento à retaguarda num plano horizontal com queda num plano inferior</p>	<p>Compreender e aplicar a repulsão dos membros superiores para que o movimento se realize eficazmente.</p>	
<p>➔ Rolamento à retaguarda num plano horizontal, com ajuda</p>	<p>Exercitar o rolamento à retaguarda, em situação facilitadora.</p>	
<p>➔ Rolamento à retaguarda completo</p>	<p>Exercitar o rolamento à retaguarda</p>	
<p>ROLAMENTO À RETAGUARDA COM MI ESTENDIDOS E AFASTADOS</p>		
<p>➔ Rolamento à retaguarda com MI estendidos e afastado num plano inclinado</p>	<p>Compreender a mecânica do movimento. Adquirir a noção de desequilíbrio à retaguarda e de velocidade de rotação</p>	
<p>➔ Rolamento à retaguarda com MI estendidos e afastados num plano horizontal, com ajuda</p>	<p>Exercitar o rolamento à retaguarda com MI estendidos e afastados, em situação facilitadora.</p>	
<p>➔ Rolamento à retaguarda com MI</p>	<p>Exercitar o rolamento à retaguarda com MI</p>	

<p>estendidos e afastados completo</p>	<p>estendidos e afastados</p>	
<p>APOIO FACIAL INVERTIDO</p>		
<p>➔ Rolamento sobre o eixo longitudinal</p>	<p>Adquirir a noção de extensão total do corpo; Ganhar tonicidade e alongamento.</p>	
<p>➔ Queda facial contra um companheiro, que não deixa o primeiro cair</p>	<p>Manter a tonicidade corporal e alinhamento de todos os segmentos corporais</p>	
<p>➔ “Tesouras”</p>	<p>Elevar a bacia.</p>	
<p>➔ Subida e descida aos espaldares, numa posição invertida</p>	<p>Ganhar tonicidade; Fixação dos ombros, bacia e cotovelos; Aquisição da noção de verticalidade.</p>	
<p>➔ Deslize pelo cavalo e queda no solo sobre os MS estendidos e o olhar dirigido na direcção do movimento (este movimento é realizado por partes como consta na figura)</p>	<p>Colocação correcta dos MS e manutenção destes estendidos.</p>	
<p>➔ Balancear os MI e evoluir para apoio facial invertido contra os</p>	<p>Percepcionar o alinhamento dos MS / MI / tronco; Aquisição da noção de</p>	

colchões	balística para chegar ao apoio facial invertido.	
<p>➔Executar o exercício completo com correcção técnica e ajuda</p>	<p>Aquisição e adaptação ao movimento global; Aprimoramento do apoio facial invertido.</p>	
<p>➔Realizar o exercício anterior sem ajuda</p>	<p>Aperfeiçoamento técnico do apoio facial invertido; Aquisição da noção do movimento completo.</p>	
<p>➔Transposição do banco sueco em posição semi-invertida, com os MI juntos e flectidos</p>	<p>Apoio alternado dos apoios no chão.</p>	
<p>➔Execução de roda sobre a cabeça de um plinto, com impulsão no Reuther</p>	<p>Intensificar acção dos MI; Tomar consciência do apoio alternado das mãos.</p>	
<p>➔Execução dos 4 apoios alternados, com auxílio do plinto, sobre um elástico, progressivamente mais inclinado.</p>	<p>Atingir a passagem por apoio facial invertido em extensão; Intensificar a acção dos MI.</p>	
<p>➔Execução de roda a partir de uma superfície alta para uma superfície mais baixa</p>	<p>Percepção de distância do 1º apoio com pé de chamada; Tomar consciência do alinhamento dos apoios e dos</p>	

	4 apoios regulares.	
➡ Execução de roda a partir de um plano inclinado	Realizar o elemento de forma facilitada;	
➡ Realizar a Roda, realizando os apoios no interior de arcos	Interiorização da alternância dos apoios.	
➡ Execução de roda paralela a uma parede revestida por um colchão grosso	Intensificar o alinhamento vertical do corpo e a passagem por apoio facial invertido.	
➡ Execução de roda entre dois colchões grossos, estando um deles encostado à parede	Não tocar nos colchões reforçando, assim o alinhamento vertical e a passagem por apoio facial invertido.	
➡ Execução da Roda sobre uma linha	Intensificar o alinhamento vertical do corpo e a passagem por apoio facial invertido.	
➡ Realização da roda com ajuda	Aquisição e adaptação ao movimento global; Aprimoramento da Roda.	
➡ Realização da Roda	Aperfeiçoamento técnico da Roda. Aquisição da noção do movimento completo	
AVIÃO		

➔Efectuar o lançamento do MI à retaguarda com ajuda dos espaldares	Adquirir amplitude.	
➔Lançar o MI à retaguarda e à frente	Adquirir equilíbrio	
➔Com ajuda dos espaldares, efectuar a posição de avião	Aquisição e adaptação ao movimento global.	
➔Com ajuda dos espaldares, efectuar a posição de avião	Aquisição e adaptação ao movimento global.	
➔Realizar o avião com ajuda	Aquisição e adaptação ao movimento global; Aprimoramento do Avião	
➔Efectuar o Avião	Aperfeiçoamento técnico da Avião; Aquisição da noção do movimento completo	
PONTE		
➔Realizar a ponte no plinto	Melhorar a flexibilidade.	
➔Realizar a ponte com ajuda dos espaldares	Melhorar a flexibilidade.	
➔Realizar a ponte com ajuda dos espaldares	Melhorar a flexibilidade; Aquisição e adaptação ao movimento global.	

<p>➔Realizar a ponte com ajuda dos espaldares</p>	<p>Melhorar a flexibilidade; Aquisição e adaptação ao movimento global.</p>	
<p>➔Realizar a ponte com ajuda</p>	<p>Aquisição e adaptação ao movimento global; Aprimoramento da ponte.</p>	
<p>➔Efectuar a Ponte</p>	<p>Aperfeiçoamento técnico da ponte; Aquisição da noção do movimento completo.</p>	

4. BIBLIOGRAFIA

- Araújo, C. (2004). Manual de Ajudas em Ginástica (2ªed). Porto: Porto Editora.
- Costa, A. & Costa, M. (2003). Educação Física 7.º/8.º/9.º anos. Areal Editores. Porto.
- Costa, J. (1995). «Educação e Desporto Escolar – 7º Ano do Ensino Básico». Porto Editora
- Costa, J. (2002). Jogo limpo – Educação Física 7.º/8.º/9.º anos. 1.ª Ed. Porto Editora.
- Costa, J. (2006). – Jogo Limpo – 7º, 8º e 9º anos; Porto Editora; Porto.
- Costa, M & Costa, A (2006). – Educação Física 7º, 8º e 9º anos – terceiro ciclo do ensino básico; Areal Editores; Porto,
- Morgado, J. (2004): “Qualidade na Educação – Um desafio para os Professores.” Editorial Presença. Lisboa.
- Vickers, J. (1990). Instructional design for teaching physical activities. Human Kinetics Books. Champaign IL.