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

|  |
| --- |
| **Universidade da Beira Interior****Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário****Estágio Pedagógico****Ano Letivo 2013/2014** |

 | http://moodle.esfhp.pt/file.php?file=/1/LOGO_Cor.jpg |
| **Unidade Didática**Ginástica de Solo e Aparelhos | **Ano de Escolaridade**12º C | **Hora/Duração**8:25/ 90’ | **Nº Alunos**21 | **Professor**António Sousa, Helena Gil, Vasco Ensinas | **Aula nº**43/44 | **Data** 29/11/2013 |
| **Objetivos Gerais:** AULA LIVRE – Consolidação da ginástica de aparelhos: barra fixa, paralelas assimétricas e simétricas, trave e salto a cavalo e da ginástica de solo: rolamento à frente e atrás engrupado e encarpado, Aranha, roda, pino de braços e de cabeça, rolamento saltado, rolamento atrás para apoio facial invertido.  | **Materiais:** colchões, tapetes, barra fixa, paralelas simétricas e assimétricas, banco sueco, trave, cavalo e reuther. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Conteúdos/Objetivos** | **Esquema** | **Descrição do Exercício** | **Componentes Críticas** | **Organização Alunos/Professor**  | **Duração** |
| **PARTE INICIAL** | Compreender os conteúdos/objetivos a serem abordados na aula. | http://obras.acompanha.editorasaraiva.com.br/reader/books/matematica/OEBPS/Images/cap2_17-2.png | Controlo das presenças.Explicação dos objetivos/conteúdos explicados pelo professor. | -------------------------------- | * Os alunos sentados em semicírculos dispostos à frente do professor.
 | T.P.5T.T. 5’ |
| Preparar o organismo para o desporto, seja em treino, na competição ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação para os movimentos e principalmente prevenir as lesões. | C:\Users\Helena\Desktop\Sem Título 1.png | Corrida contínua de baixa intensidade com exercícios de mobilização dos membros superiores, inferiores e tronco e mobilização articular. | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas.
 | * Empenho na realização das tarefas propostas.
* Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor.
 | T.P. 10’T.T. 15’ |
| **PARTE PRINCIPAL** | **PARALELAS ASSIMÉTRICAS** | **Ver Anexo** | **Estação A (ajudas)****Subida para o banzo inferior**O colega auxilia na coxa ou bacia, aproximando a mesma do banzo. Auxilio no ombro do colega para equilibrar em cima do banzo na fase final do movimento.**Subida para o Banzo Superior** O colega ajuda na fase de elevação auxiliando pela bacia. Ajuda nos tornozelos na passagem do banzo inferior para o superior. **Balanços em apoios de mãos*** *Balanço à frente* - dar um pequeno impulso nas costas (zona dorsal ou lombar) e na parte posteror das coxas.
* *Balanço atrás* - impulsiona com uma mão no peito ou zona abdominal e outra na parte anterior das coxas.

**Cambiada** Ajudar na rotação do tronco para o aluno realizar a meia-volta. Saída do Banzo Inferior Auxilio nas costas, para o aluno fazer a passagem das mãos para o banzo inferior.**Saída do Banzo Inferior** Auxilio nas costas, para o aluno fazer a passagem das mãos para o banzo inferior | **Subida para o banzo inferior**Colocar as mãos em pronação sobre o banzo, dar balanço com os membros inferiores para a frente, fletir o tronco sobre os membros inferiores, ao mesmo tempo faz a flexão dos punhos e da cabeça em simultâneo com a flexão dos membros inferiores, elevar o tronco através da repulsão dos membros superiores, no final realizar repulsão dos M.S. e extensão dos M.I**Subida para o banzo superior*** 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.

**Balanços em apoio*** Corpo angulado à retaguarda acentuadamente de forma a não bater no banzo inferior;
* Selar no movimento para a frente e antes da passagem pela vertical;
* Lançar os membros inferiores para cima e para a frente energicamente;
* Angular ligeiramente o corpo quando está à frente.

**Cambiada*** Realizar bem os balanços, com um movimento muito forte no balanço para a frente;
* Viragem no momento de maior amplitude do balanço à frente e virar o corpo todo em simultâneo, com ombros e bacia em bloco;
* Corpo ligeiramente angulado após a viragem.

**Saída do banzo inferior*** O aluno tem as mãos no banzo superior e os M.I. presos no banzo inferior. O aluno deve soltar uma ou as duas mãos ao mesmo tempo e passa-la(s) para o banzo inferior realizando um rolamento à retaguarda entre mãos.
 | * A turma é dividida em quatro grupos de 4/5 elementos.
* O professor circula pelo espaço, coordenando as tarefas e dá ajuda, se necessário.
 | T.P. 10’T.T. 25’ |
| **BARRA FIXA** | **Estação B (ajudas)****Subida de frente*** Colocação ao lado da barra para proteger eventual queda;
* Dar a mão ao aluno.

**Volta à frente em apoio****Cambiada*** Colocação ao lado da barra para proteger eventual queda.

**Balanços em apoios de mãos*** *Balanço à frente* - dar um pequeno impulso nas costas (zona dorsal ou lombar) e na parte posteror das coxas.
* *Balanço atrás* - impulsiona com uma mão no peito ou zona abdominal e outra na parte anterior das coxas.

**Saída de báscula*** Colocação à frente do Banzo e lateralmente em relação ao aluno.
* Com a mão mais próxima no ombro do aluno ajuda-lhe a iniciar a rotação à retaguarda e com a outra mão impulsiona para cima nas costas (zona lombar ou nadegueiros) de forma a não a deixar afastar muito do Banzo.
 |  **Subida de frente*** Pegas em pronação;
* Flexão dos membros superiores, aproximando os ombros da barra;
* Flexão dos MI, sobre o tronco, projectando a bacia para cima e aproximando-a da barra;
* Manter a cabeça em flexão (não deve existir uma extensão da cabeça, pois estamos a criar uma força contrária à subida na fase ascendente) e o olhar dirigido para os pés até ter a bacia apoiada na barra;
* Após o apoio da bacia na barra, o aluno deve efectuar a extensão dos punhos ao mesmo tempo que promove a extensão do corpo;
* Já em apoio e após ter terminado a fase ascendente, fazer a repulsão dos membros superiores direccionando o olhar para a frente e mantendo o corpo em tonicidade geral.

**Volta à frente em apoio*** Realizar apoio invertido sobre a barra, em extensão completa e com a cabeça levantada;
* Colocação das mãos em pronação e com o polegar debaixo da barra;
* Rotação para a frente, mantendo a zona abdominal em contacto com a barra;
* Não diminuir a velocidade do corpo na fase de subida colocando o peito para dentro e mantendo o corpo com elevada tonicidade;
* Ligeira flexão do tronco à frente, na fase de subida, de modo a ajudar a aumentar velocidade;
* Parar no apoio realizando uma forte impulsão dos membros superiores.

**Cambiada*** Realizar bem os balanços;
* Viragem no momento de maior amplitude do balanço à frente e virar o corpo todo em simultâneo, com ombros e bacia em bloco;
* Corpo ligeiramente angulado após a viragem.

**Balanços em apoios de mãos*** + - Corpo angulado à retaguarda;
		- Selar no movimento para a frente e antes da passagem pela vertical;
		- Lançar os membros inferiores para cima e para a frente energicamente;
		- Angular ligeiramente o corpo quando está à frente.

**Saída de báscula*** + - Corpo em extensão, cabeça levantada e olhar em frente, membros superiores e inferiores estendidos;
		- Rotação do corpo à retaguarda sem deixar cair a bacia e olhar em frente;
		- Ligeiro fecho do corpo durante a rotação, sendo realizada a abertura após a subida dos pés em relação ao banzo, lançando os membros inferiores para cima e para a frente, de modo a sair alto e para longe do aparelho;
		- Corpo selado durante a fase de voo;
		- Ligeira flexão dos membros inferiores na receção.
 | T.P. 10’T.T.35’ |
| **TRAVE** | **Estação C (ajudas)****Entrada a um pé*** Colocação ao lado da trave, do lado contrário da entrada, para proteger eventual queda;
* Dar a mão ao aluno.

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

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

**Salto a pés Juntos*** Colocado lateralmente segue a trajectória do executante.

**Avião*** Colocado lateralmente ao executante;
* Dar a mão ao aluno

**Saída em rodada*** Adaptação progressiva à altura;
* Mão mais próxima do ajudante,  na coxa e a outra mão no ombro
 | **Entrada a um pé** * Corrida curta e oblíqua;
* Chamada a um pé no “reuther”;
* Pequeno salto com flexão acentuada do MI contrário para apoiar na trave;
* Elevação do corpo sobre o MI de apoio na trave, com ajuda dos MS.

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

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

**Salto a pés juntos*** Braços estendidos e colocados na perpendicular com o tronco;
* Impulsão na trave com os dois pés;
* Manter as pernas estendidas durante o salto;
* Flectir as pernas no contacto com a trave;
* Os braços devem acompanhar o movimento de impulsão elevando-se e depois retomando a posição inicial.

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

**Saída em rodada*** Realizar todas as determinantes técnicas da execução no solo
 | T.P. 10’T.T.45’ |
| **PARALELAS SIMÉTRICAS** | **Estação D (ajudas)****Subida de báscula comprida****Balanços em apoio*** Segurar os ombros do aluno para que este se mantenha mais firme e possa se preocupar em aumentar a amplitude do mesmo.

**Pino de ombros*** O professor deverá se posicionar ao lado dos banzos, de frente para o aluno, e deverá apoiar urna das suas mãos nas pernas e outra no ombro, para ajuda-lo a atingir a posição do apoio invertido. Isto feito deverá sustenta-lo para que ele solte as mãos e realize uma rotação dos braços até a posição braquial.

**Saída simples à frente e à retaguarda** | **Subida de báscula comprida*** Corrida prévia para apoio manual nos banzos com as pernas afastadas (extensão inicial do corpo
* Abertura do ângulo braços/tronco
* Fecho/abertura tronco/pernas em continuidade).

**Balanços em apoio*** Apoiar as palmas das mãos com os dedos bem unidos a agarrar bem os banzos
* M.S em extensão completa
* Repulsão dos M.S
* Balanço à frente através de uma ligeira flexão dos M.I, unidos e estendidos, sobre o tronco
* Extensão completa do corpo na fase ascendente e descendente.

**Pino de ombros**

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

**Saída simples à frente e à retaguarda**

|  |
| --- |
| * 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
 |

 |

 | T.P. 10’T.T. 55’ |
|  | **Aranha** (o aluno parte da posição de pé, com uma perna à frente da outra e os braços esticados e elevados; desequilibra-se para trás, levando as mãos ao solo, elevando a perna que está à frente; ao tocar as mãos no solo, lança as pernas em afastamento Antero-posterior, passando pelo apoio invertido à posição de pé.**Roda** (o aluno de pé, executa uma rotação lateral à frente e em extensão, passando por apoio facial invertido, com a colocação alternada dos apoios. A recepção ao solo na vertical com os MS em elevação superior.) |  | **Estação E**Constituída por um mini circuito (**aranha**) composto por 1 progressão e a execução completa da aranha.1. Efetuar a ponte junto ao espaldar, impulsão dos MI e por fim repulsão dos MS.
2. Aranha completa

Constituída por um mini circuito (**roda**) composto por 2 progressões e a execução completa da roda.1. Adquirir a noção da passagem da bacia sobre os M.I.
2. Procurar maior verticalidade das pernas;
3. Roda completa
 | **Aranha*** Posição inicial com C.G. sobre o MI de apoio
* MS em elevação superior no início do movimento
* Cabeça naturalmente entre os MS
* Grande impulsão do MI livre
* Mãos apoiadas à largura dos ombros e muito próximo dos pés
* MS e MI em total extensão
* Recuo dos ombros
* Grande tonicidade do corpo na passagem pela vertical

**Roda*** Elevação do M.I (dir. ou esq.), apoiando-o de seguida com a ponta do pé voltada para a direcção do movimento;
* Apoio das mãos no solo, uma após outra, em linha recta, viradas para fora;
* Passa os M.I. na vertical, um após o outro, mantendo-os estendidos e afastados;
* Olhar dirigido para as mãos
* Finalização de pé, com os M.S. em elevação superior e M.I. afastados;
 |  | T.P. 10’T.T. 65’ |
|  | **Rolamento atrás engrupado** (o aluno coloca as mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo, coloca os pés junto á bacia, desequilibra o corpo para trás, mantém o corpo engrupado terminando em equilíbrio com reação a pés juntos a partir de alguns exercícios de progressões);**Rolamento atrás com membros inferiores afastados** (o aluno coloca as mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo, coloca os pés junto á bacia, desequilibra o corpo para trás, mantendo as pernas estendidas a partir de alguns exercícios de progressões);**Rolamento à frente com membros inferiores afastados** (O aluno de pé realiza o rolamento à frente, colocando as mãos em apoio no colchão e efectua a flexão da coluna cervical, mantendo-se engrupado até à passagem da bacia pela vertical dos ombros. Após esta passagem o aluno vai afastar os MI mantendo-os em extensão. A quando do afastamento a aluno coloca as mãos juntas no meio das coxas junto à púbis com os dedos orientados para a frente e realiza uma repulsão no colchão de modo a elevar a bacia e consequentemente o corpo. O movimento finaliza com a junção dos MI ficando os pés juntos e MS em elevação superior. |  | **Estação F**Constituída por um mini circuito (**rolamento à frente com membros inferiores afastados**) composto por 1 progressão e a execução completa do rolamento à frente com membros inferiores afastados.1. Rolamento á frente com as pernas apoiadas em cima do banco sueco, seguida de rolamento com as pernas afastadas;
2. Rolamento à frente com os membros inferiores afastados.

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

Constituída por um mini circuito (**rolamento atrás com membros inferiores afastados**) composto por 1 progressão e a execução completa do rolamento atrás com membros inferiores afastados.1. Progressão Pedagógica – Rolamento num plano inclinado;
2. Rolamento atrás com membros inferiores afastados.
 | **Rolamento à frente com membros inferiores afastados*** Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos orientados para a frente a com os M.S. em extensão, seguido de impulsão dos M.I. com flexão dos M.S e colocação da nuca no solo;
* Enrolamento progressivo sobre a coluna, mantendo o corpo engrupado;
* Colocação das mãos entre as coxas e junto à bacia, com dedos orientados para a frente;
* Subida do tronco, mantendo os M.I. afastados e completamente estendidos;
* Posição final com M.I. juntos e em extensão e M.S. em elevação superior.

**Rolamento atrás engrupado*** Flete os MI;
* Coloca as mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo;
* Coloca os pés junto à bacia;
* Flete a cabeça (queixo junto ao peito);
* Desequilibra o corpo para trás, mantendo o corpo engrupado.

**Rolamento atrás com membros inferiores afastados*** Flete os MI;
* Coloca as mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo;
* Flete a cabeça (queixo junto ao peito);
* Colocação das mãos entre as coxas e junto à bacia, com dedos orientados para a frente;
* Desequilibra o corpo para trás, mantendo as pernas estendidas e afastadas.
* Posição final com M.I. juntos e em extensão e M.S. em elevação superior.
 |  |  |
|  | **CAVALO** |  | **Estação G**Constituída por um mini circuito (**Salto ao eixo**) composto por 2 progressão e a execução completa do salto ao eixo.1. Aperfeiçoar as impulsões e as passagens (sobre vários planos)
2. Coordenação da técnica do salto de eixo
3. Realiza o elemento completo com e sem corrida

Constituída por um mini circuito (**Salto entre mãos**) composto por 2 progressão e a execução completa do salto entre mãos.1. Aperfeiçoar as impulsões e as passagens (sobre vários planos)
2. Coordenação da técnica do salto entre mãos
3. Realiza o elemento completo com e sem corrida
 | **Salto ao eixo*** Impulsão simultânea de pés no reuther, realização do primeiro voo, com o corpo em extensão;
* Elevação da bacia acima do nível dos ombros;
* Realizar repulsão dos braços no momento em que apoia as mãos no plinto (no caso do plinto longitudinal estas deverão ser colocadas na extremidade mais afastada), projectando os ombros e o peito para cima;
* Afastar as pernas, mantendo as em extensão;
* Recepção equilibrada.

**Salto entre mãos*** Impulsão simultânea de pés no reuther, realização do primeiro voo, com o corpo em extensão;
* Elevação da bacia acima do nível dos ombros;
* Realizar repulsão dos braços no momento em que apoia as mãos no plinto, projectando os ombros e o peito para cima;
* Flexão das pernas;
* Recepção equilibrada.
 |  | T.P. 15’T.T. 80’ |
| **PARTE FINAL** | Alongamentos e retorno à calma. | http://s3.amazonaws.com/magoo/ABAAAAN_UAG-26.png | * Os alunos realizam alongamentos dos principais grupos musculares envolvidos nos exercícios realizados na aula
 | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas.
 | * Dispostos em xadrez à frente do professor.
 | T.P. 5’T.T. 85’ |
| Cooperação dos alunos para com o professor na arrumação do material. |  | --------------------------------- | --------------------------------- | * Arrumação do material com o recurso à ajuda dos alunos.
 |  T.P. 5’ T.T. 90’ |

Anexo

