|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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.5  T.T. 5’ |
| Preparar o organismo para o desporto, seja em treino, na competição ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação para os movimentos e principalmente prevenir as lesões. | 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

