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

|  |
| --- |
| **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 | **Ano de Escolaridade**12ºC | **Hora/Duração**\_\_\_/ 90’ | **Nº Alunos**22 | **Professor**António Sousa, Helena Gil, Vasco Ensinas | **Aula nº****45-46****47-48****49-50** | **Data** 04/12/201306/12/201311/12/2013 |
| **Objetivos Gerais:** Avaliação Prática de Ginástica de Solo e de Aparelhos. | **Materiais:** colchões, paralelas simétricas e assimétricas, barra fixa, trave, cavalo. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conteúdos/Objetivos** | **Esquema** | **Descrição do Exercício** | **Componentes Críticas** | **Organização Alunos/Professor**  | **Duração** |
| 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. 20’T.T. 20’ |
| Preparar o organismo para o desporto, seja em treino, na competição ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação para os movimentos e principalmente prevenir as lesões. |  | Corrida contínua de baixa intensidade com exercícios de mobilização dos membros superiores, inferiores e tronco. | -------------------------------- | * Empenho na realização das tarefas propostas.
 |
| C:\Users\Helena\Desktop\Sem Título 1.png | **Mobilidade Articular** | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas.
 | * Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor.
 |
| **Ginástica de Solo e de Aparelhos** |  | Rolamentos à frente e à retaguarda engrupado e encarpado, pino de braços, pino de cabeça, roda, avião, ponte, rolamento à retaguarda com passagem por apoio invertido, aranha, Paralelas simétricas e assimétricas, barra fixa, trave, cavalo | * Avaliação Prática.
 |  | T.P. 60’T.T. 80’ |