



Ministério da Educação   
**Agrupamento de Escolas do Teixoso**

<b>Professor: Mário Santos</b>		<b>Ano Lectivo: 2009/10</b>
<b>Ano: 5º</b>	<b>Turma: C</b>	<b>Nº Alunos: 13</b>
<b>Aula Nº: 2 e 3</b>	<b>Aula U.D. Nº: 2 e 3 de 3</b>	<b>Instalações: Pavilhão</b>
<b>Data: 14-04-2010</b>	<b>Hora: 10h20</b>	<b>Duração: 75 minutos</b>
<b>Unidade Didáctica: Ginástica de Aparelhos</b>		
<b>Sumário: Diagnóstico de competências dos alunos nas situações de ginástica com o plinto, em saltos de eixo e entre mãos.</b>		
<b>Material: 2 trampolins reuther, 1 boque, 1 plinto, 1 colchão de queda, 6 colchões</b>		

Fase Preparatória				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<ul style="list-style-type: none"> <li>Chamada</li> <li>Diálogo com os alunos sobre os objectivos e conteúdos da aula.</li> </ul>	<p>Alunos sentados na bancada do pavilhão.</p> <p>Explicação de regras específicas da modalidade, bem como medidas de segurança importantes para aquele tipo de actividade.</p>	Alunos prestam atenção e ouvem atentamente o discurso do professor	10'	10'

Anexo 16 – Plano de Aula 5°C

<p>Activação muscular e articular</p>	<p>Aquecimento: Divisão da turma em 2 equipas. Objectivo será realizar 5 passes consecutivos com bolas de esponja e de seguida derrubar os sinalizadores da equipa adversária. No final ganha quem tiver derrubado maior número de sinalizadores.</p>	<p><u>Critérios de êxito</u></p> <p>Passes consecutivos; Criação de linhas de passe; Conservação dos grupos; Número de passes feitos consecutivamente; Precisão no remate; Número de cones derrubados.</p>	<p>10'</p>	
<p>Flexibilidade</p>	<p>Rotação das articulações do pé, joelho, anca, ombro, braço, antebraço e pescoço.</p>	<p>Alunos posicionam-se em meia-lua e de frente para o professor realizam movimentos de rotação das principais articulações que predominantemente serão recrutadas nas tarefas posteriores.</p>	<p>5'</p>	<p>25'</p>

Fase Principal				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<p>Integração dos diferentes materiais no esquema corporal dos alunos. Adaptação aos aparelhos.</p>	<p><b>Percurso 1 (4 repetições)</b> Estação 1 Salto em extensão no trampolim reuther para um colchão.</p>	<p>Saudação no início e final de cada execução.</p>	<p>10'</p>	<p>35'</p>

<p>Diagnóstico e assimilação das técnicas dos saltos no plinto: salto ao eixo transversal e salto entre mãos transversal. Como ajudar e prevenir lesões dos colegas durante os exercícios.</p>	<p>Estação 2 Salto ao eixo por cima do colega.</p>	<p>Critérios de êxito: - Pré-chamada (velocidade de deslocamento) - Chamada (dois pés em simultâneo no trampolim); - Elevação do tronco e membros superiores em simultâneo com a chamada; - Corpo em extensão durante o vôo; - Repulsão dos braços no momento de apoio das mãos, elevando ombros e bacia para cima e ultrapassar o plinto; - Afastar pernas no momento de repulsão; - Extensão do corpo antes da recepção ao solo; - Terminar em equilíbrio, flectindo as pernas no momento de chegada ao solo com os pés o mais junto possíveis.</p>	<p>20'</p>	
	<p>Estação 3 Salto ao eixo no boque com auxílio do trampolim reuther.</p> <p><b>Percurso 2 (4 repetições para plinto transversal e 4 para plinto longitudinal)</b></p> <p>Estação 1 Salto ao eixo no boque utilizando trampolim reuther. Ajudas realizadas pelos alunos.</p>			
	<p>Estação 2 Salto ao eixo com plinto transversal. Posteriormente com plinto longitudinal</p> <p><b>Percurso 3 (6 repetições)</b></p> <p>Estação 1 Salto entre mãos no boque utilizando trampolim reuther.</p>			

Anexo 16 – Plano de Aula 5°C

	<p>Estação 2 Salto entre mãos com plinto transversal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevação do tronco e membros superiores em simultâneo com a chamada;</li> <li>- Corpo em extensão durante o vôo;</li> <li>- Repulsão dos braços no momento de apoio das mãos, elevando ombros e bacia para cima e ultrapassar o plinto;</li> <li>- Flectir as pernas no momento de repulsão;</li> <li>- Extensão do corpo antes da recepção ao solo;</li> <li>- Terminar em equilíbrio, flectindo as pernas no momento de chegada ao solo com os pés o mais junto possíveis.</li> </ul>		70'
--	---	--	--	-----

Fase Final				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<p>Discussão e esclarecimento de dúvidas;</p> <p>Definição do funcionamento dos objectivos da próxima aula</p>	<p>Feedback pedagógico por parte do professor. Alongamentos e flexibilidade realizada individualmente</p>	<p>Os alunos realizam os alongamentos com empenho e com correcção.</p> <p>Os alunos ouvem o professor com atenção.</p>	5'	75'