

Plano de Aula (10º C/D)



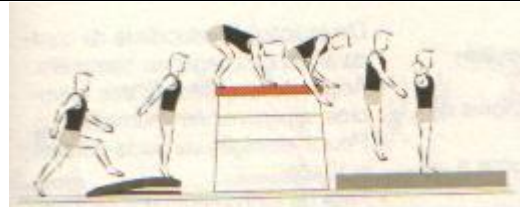
| | | | |
|---|-------------------------------------|---|-------------------------|
| Aula número: 20 | Unidade Didáctica: Ginástica | Período: 1º | Nº de alunos: 26 |
| Local: G1- pavilhão Frei Heitor Pinto | Data: 26/11/2009 | Hora: 10:10 | Duração: 90' |
| Objectivos | | Material | |
| <p>Consolidação de nível elementar dos principais elementos de ginástica de solo. Continuação da iniciação a alguns aparelhos: paralelas, trave, barra fixa Facultar indicações sobre as formas de ajuda em cada um dos elementos e promover a inter-ajuda dos alunos. Desenvolver o espírito de iniciativa e de autonomia dos alunos.</p> | | <p>Colchões de ginástica + traves + paralelas assimétricas e simétricas + barra fixa + cavalo + 2 colchões de queda</p> | |

Fase Preparatória


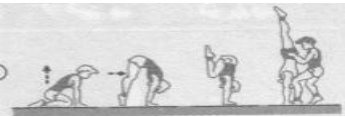




| Conteúdos | Exercícios | Organização | T.P. | T.T. |
|---------------------------------|--|-------------|------|------|
| Montagem das estações | | | 5' | |
| Aquecimento e mobilização geral | Corrida lenta em vários sentidos e mobilização articular específica | Em fila | 7' | |
| Alongamentos | Alongamento dos principais grupos musculares a solicitar na actividade | Em U | 4' | |
| Apresentação dos conteúdos | Explicação do funcionamento da aula | Sentados | 4' | 25' |

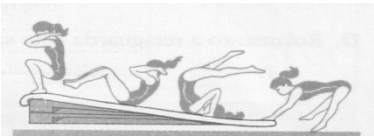




Fase Principal

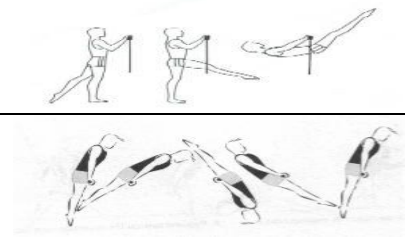
1ª Parte

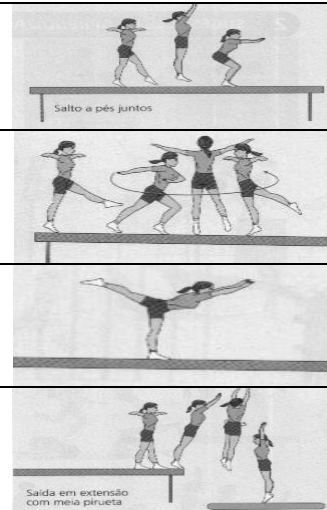
| Conteúdos | Exercícios | Chamadas de atenção | Organização | Esquema | T.P. | T.T. |
|---|---|---|---|--|------|------|
| <p>Cavalo</p> <p><u>Salto ao eixo</u> Aparelho na transversal (masculino e feminina)</p> <p><u>Salto entre mãos</u> Aparelho na transversal (masculino e feminino)</p> | 6.1 Salto do bock sem trampolim | <ul style="list-style-type: none"> • Não diminuir a velocidade da corrida antes da chegada ao trampolim • Não elevação dos MS antes da chamada • Elevar a bacia no 1º voo • Forte impulsão dos MS | <p>1ª Parte</p> <p>3 Subestações</p> |  | 20' | 45' |
| | 6.2 Salto do bock com trampolim reuther | | |  | | |
| | 6.3 Salto do cavalo com trampolim reuther | | |  | | |

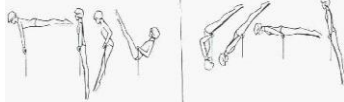



2ª Parte

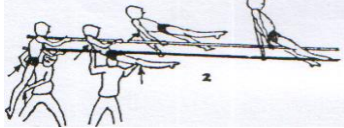
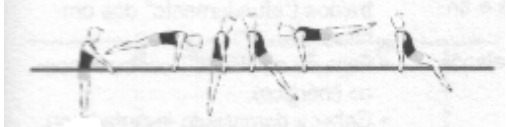
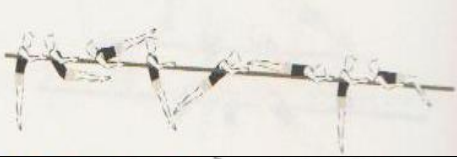


| Conteúdos | Exercícios | Chamadas de atenção | Organização | Esquema | T.P. | T.T. |
|--|---|---|--|---|------|------|
| Apoios Invertidos de braços e de cabeça | 1.1.1 Apoio invertido de braços contra os espaldares. | <ul style="list-style-type: none"> • Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente • Membros superior em extensão completa. | <p>1ª Estação</p> <p>1ª Subestação</p> <p>4 Situações de aprendizagem possíveis</p> |  | | |
| | 1.1.2 Apoio invertido de braços sem ajuda ou com ajuda dos colegas. | | |  | | |
| | 1.2.1 Apoio invertido de cabeça junto aos espaldares. | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar um triângulo com cabeça e braços • Elevar bacia e só depois as pernas • Colocação do peso sobre os 3 apoios | |  | | |
| | 1.2.2 Apoio invertido de cabeça sem ajuda ou com ajuda dos colegas. | | |  | | |
| Roda | 1.3 Roda a partir de um plano superior e terminar no plano inferior | <ul style="list-style-type: none"> • Apoio alternado das mãos no solo na mesma linha de movimento (tal como os pés); • Passagem do corpo em extensão pela vertical; • Impulsão dos membros inferiores e superiores | <p>2ª Subestação</p> <p>2 Situações de aprendizagem possíveis</p> |  | | |
| | 1.4 Roda no solo, com ou sem ajuda dos colegas/professor. | | |  | | |

| Conteúdos | Exercícios | Chamadas de atenção | Organização | Esquema | T.P. | T.T. |
|--|---|---|---|---|--------------|--------------|
| Rolamentos à frente e atrás (engrupados e encarpados) | Rolamento à retaguarda com pernas afastadas e unidas com reuther | <ul style="list-style-type: none"> • Mãos sobre os ombros ou ao longo do corpo • Encostar queixo ao peito • Repulsão dos membros superiores • ... | 2 Subestações |  | 10' Cont. | 55' Cont. |
| | Rolamento à retaguarda com pernas afastadas e unidas | | |  | | |
| | Rolamento à frente com pernas afastadas com reuther | | |  | | |
| | Rolamento à frente com pernas afastadas | | |  | | |
| | Aperfeiçoamento dos enrolamentos engrupados (frente e retaguarda), encarpados de pernas afastados (frente e retaguarda) | | 1 Corredor para sequências dos rolamentos |  | | |

| Conteúdos | Exercícios | Chamadas de atenção | Organização | Esquema | T.P. | T.T. |
|---|--|--|--|---|------|------|
| Barra fixa (baixa) Rapazes | 2.1 Subida de Frente | <ul style="list-style-type: none"> • Puxar a barra à cintura • Cabeça e ombros para trás • Fecho na relação tronco pernas • Rotação das mãos | 2ª estação Conjunto de exercícios em sistema de progressão |  | 10' | 65' |
| | 2.2 Rolamento á frente | | | | | |
| | 2.3 Rolamento à retaguarda como forma de saída | | | | | |

| Conteúdos | Exercícios | Chamadas de atenção | Organização | Esquema | T.P. | T.T. |
|--|---|--|--|--|------|------|
| Trave Raparigas Entrada Deslocamentos Voltas Saltos | 2.1 Entrada a um pé ou outra entrada (entrada frontal com abertura de pernas) | <ul style="list-style-type: none"> • Olhar em frente • Atitude corporal • Deslocar-se de uma forma direita e elegante | 3ª estação Conjunto de exercícios em sistema de progressão |  | 10' | 75' |
| | 2.2 Saltinhos (pés juntos; com troca de pés em progressão) | | | | | |
| | 2.3 Meio-pivot | | | | | |
| | 2.4 Avião | | | | | |
| | 2.5 Saída de salto em extensão com meia pirueta | | | | | |

| Conteúdos | Exercícios | Chamadas de atenção | Organização | Esquema | T.P. | T.T. |
|---|---|--|--|--|------|------|
| Paralelas Assimétricas Raparigas | 3.1 Subida de frente | <ul style="list-style-type: none"> • Puxar a barra à cintura • Cabeça e ombros para trás • Fecho na relação tronco pernas • Rotação das mãos | 4ª estação Conjunto de exercícios em sistema de progressão |  | 10' | 65' |
| | 3.2 Passagem de uma perna para cima do banzo inferior para posterior passagem para o banzo superior | | | | | |
| | 3.3 Rolamento á frente | | |  | | |
| | 3.3 Balanços | | |  | | |
| | 3.4 Cambiada | | |  | | |
| | 3.5 Saída de pés e mãos | | | | | |

| Conteúdos | Exercícios | Chamadas de atenção | Organização | Esquema | T.P. | T.T. |
|-------------------------------------|--|---|-------------------|---|------|------|
| Paralelas Simétricas Rapazes | 4.1 Subida de Balanço à frente | <ul style="list-style-type: none"> • Bloqueio ao nível da cintura • Passagem das mãos no pino • MS em extensão nos balanços de braços • MI sempre em extensão • Abertura dos cotovelos no pino de ombros | 5ª estação |  | 10' | 75' |
| | 4.3 Balanço em apoio de mãos e apoiar MI sobre os banzos | | |  | | |
| | 4.4 Balanço em apoio branquial e apoiar MI sobre os banzos | | |  | | |
| | 4.5 Pino de ombros/Rolamento à frente (com pés apoiados nas paralelas) | | |  | | |
| | 4.6 Saída à frente simples c/meia volta | | |  | | |

Fase Final (Retorna à calma)

| Conteúdos | Exercícios | Organização | T.P. | T.T. |
|--|--|-------------|-----------|------|
| Desmontagem das estações Recuperação activa Balanço da actividade Banho | Alongamento dos principais grupos musculares | Em U | 5' 10' | 90' |

Professor responsável pela leccionação

André Silvestre _____

Professor orientador

Carlos Elavai _____

Professores assistentes

João Oliveira _____

Marcela Rodrigues _____

Relatório de Aula

| | | |
|--|------------------------------|--------------------------|
| Ano e Turma: 10º C/D | Período: 1º | Nº de alunos: 26 |
| Data: 26/11/2009 | Aula nº: 20 | Local: G1 |
| Professores: Carlos Elavai; André Silvestre; João Oliveira; Marcela Rodrigues. | | |
| Unidade Didáctica: Ginástica | Início da aula: 11:50 | Fim a aula: 13:20 |
| Material: Colchões; Reuther; banco sueco; barra fixa; paralelas assimétricas e simétricas; traves; cavalos e bocks; | | |

No âmbito do estágio em Educação Física, pertencente ao 2º ano do 2º ciclo do curso Ensino em Educação Física no ensino Básico e Secundário, objectivamos a terceira aula assistida pelo orientador de estágio da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, professor Carlos Elavai, no intuito de avaliar a prática de leccionação. Assim sendo, apresentamos em seguida, o relatório e auto-apreciação crítica da Aula leccionada por mim.

A aula contextualiza-se, na unidade didáctica de ginástica artística de solo e aparelhos, sendo esta a aula nº 20 do primeiro período lectivo. A aula de 90 minutos decorreu no ginásio 1, iniciando-se as 10h10 e terminando as 11h40.

Em seguida, apresentamos a análise crítica e o relato da aula, abordando a sua estrutura e organização, os *feedbacks* utilizados, a qualidade do ensino, eficácia da aprendizagem e tempo de gestão da aula que se traduzem pelos seguintes pontos apresentados:

Objectivos sumários:

O objectivo desta aula foi dar continuidade e consolidação de todos os elementos que farão parte da avaliação sumativa, sendo assim planeada e apresentada como uma continuação das aulas anteriores.

Incutir algumas formas de gestão e de funcionamento das aulas aos alunos, nomeadamente no que consta à autonomia e à cooperação entre eles, que também serão alvo de avaliação, tal como apresentado nos critérios de avaliação dos Sócio - afectivos.

A aula resume-se assim à prática e à continuidade do treino de todos os elementos gímnicos de solo, nomeadamente, “pino” de cabeça e de braços, rolamentos a frente e trás engrupado, rolamentos encarpados de pernas afastadas atrás e à frente, rolamento encarpado de pernas estendidas atrás, avião, meia-volta, pirueta, roda. E também dos elementos gímnicos dos aparelhos, barra fixa e paralelas simétricas no caso dos rapazes e trave e paralelas assimétricas no caso das raparigas.

Processo Pedagógico:

A aula foi planeada para funcionar em estações num sistema de rotação, do qual havia estações apenas para raparigas (trave e paralelas assimétricas), estações apenas para rapazes (barra fixa e paralelas simétricas) e estações em que todos eram obrigados a realizar, sendo estas de elementos de solo. As estações eram realizadas num sistema de rotação, onde todos os alunos estariam sempre a trabalhar ao mesmo tempo numa estação e depois trocavam de estação.

Visto que, o número de alunos que não realizou a prática da aula, ainda que se apresentassem na aula, foi muito elevado e muitos desses eram rapazes (que já por si o seu número é menor que o número de raparigas na turma), levou a que se formassem apenas 2 grupos de rapazes e como habitual, 3 grupos de raparigas. Por isso houve um momento em que num aparelho masculino não havia ninguém a trabalhar. A necessidade de haver apenas 2 grupos de rapazes, foi para que o seu número de alunos não fosse muito pequeno para que enquanto um trabalha o outro descansa e faz as ajudas necessárias. Como eram muito poucos rapazes num grupo, o professor foi reforçar as ajudas com os alunos que não levaram equipamento e não realizaram a aula propriamente dita, distribuindo-os por toda as estações para fazerem segurança e ajudar os colegas que estavam a realizar a aula.

Quando os alunos chegaram ao ginásio foram montando as 3 estações de cavalo, tal como apresentado no plano de aula. Depois da montagem, realizaram o aquecimento.

Após o aquecimento dinâmico e estático, que se realizou de forma a criar alguma predisposição dos alunos para o esforço e a preparar fisiologicamente e psicologicamente as tarefas que iriam realizar a seguir, fui lembrar os alunos, (reunindo-os para que a informação chegasse a todos sem qualquer deficiência) da necessidade de se ajudarem uns aos outros, de pedirem ajuda aos colegas para realizar alguns elementos com mais dificuldade, alertando que essa componente faria parte dos critérios de avaliação anteriormente dados aos alunos.

Visto que a maioria dos alunos estão familiarizados com os feedbacks que os professores lhe dão e que eles tentam corrigir, também deverão estar atentos a esses aspectos dos colegas para os ajudar e alertar.

No seguimento dos interesses da avaliação sumativa, os alunos terão que realizar uma sequência gímnica e esta foi lhes dada numa aula anterior por isso o professor teve a necessidade de lembrar também (e mais uma vez), que deverão levar essa sequência para a aula para se recordarem dela e a poderem treinar.

Os alunos, nesta época já deverão ter alguma autonomia de trabalho, sendo que não necessitam do professor sempre por perto a lembrar todas as chamadas de atenção, podendo este estar de longe a dar feedbacks de pequenas correções que os alunos possam não sentir. Nesta altura a autonomia dos alunos deverá sobressair em relação à obrigação da realização das tarefas propostas pelo professor, visto que os alunos deverão ter a vontade e necessidade de treinar para o momento de avaliação. Ainda assim, não descurar a motivação para tal, que poderá ser dada de diferentes formas, para cada aluno especificamente.

Visto que a aula decorreu com as mesmas estações que as aulas anteriores, não foi necessário “perder” tempo a explicar o que era para fazer, sendo apenas necessário proceder e pedir a realização dos grupos e coloca-los nas estações.

Os feedbacks dados pelo professor durante a aula, foram sempre na sequência das componentes críticas abordadas no Estudo da Ginástica, fazendo-se assim uma

apreciação crítica dos alunos, para que eles pudessem corrigir e melhorar o seu desempenho, motivando-os até a fazer mais e melhor.

Os alunos que não realizaram a aula, foi-lhes dado um questionário/relatório sobre a aula, para que estivessem da mesma forma que os colegas que levaram equipamento, concentrados e com uma tarefa de interesse à disciplina de Educação física. Após a primeira parte da aula, estes alunos foram divididos pelas estações e passaram a fazer as ajudas aos colegas que estavam em prática.

No final da aula, os alunos procedem à arrumação do material e realizam alongamentos caso exista tempo suficiente para isso. Como não houve tempo suficiente, os alunos foram tomar banho. Os alunos que não levaram equipamento, estiveram também envolvidos na montagem como na arrumação do material.

Expectativas/qualidade/ eficácia do ensino

O facto de os alunos, já terem tido uma aula anterior leccionada por mim, levou-os a encarar a aula de uma outra forma, em relação à aula anterior, visto que já sabiam a maneira como pretendo gerir a aula e a tolerância a nível do comportamento disciplinar e do trabalho/participação na aula.

Assim sendo os alunos apresentaram uma postura e uma predisposição muito maior para realizar as tarefas que os levou a trabalhar mais e “brincar”/descansar menos, até porque perceberam a proximidade da avaliação e tiveram a preocupação de treinar o mais que podiam.

Visto que as estações eram as mesmas e os alunos já sabem os elementos que se pretendiam levou a que “precisassem” menos do professor. Por isso, o professor apenas teve uma maior preocupação em controlar a aula, pedindo e insistindo com os colegas que não estavam a realizar, que fizessem as ajudas. E quando não sabiam, o professor explicou o tipo de ajuda e também realçou a quem estivesse a realizar o exercício propriamente dito que pedisse ajuda para se sentir mais seguro. Assim

sendo, o professor optou por dar feedbacks a longa e media distância de forma a poder controlar melhor todas as estações e permitir alguma autonomia e cooperação por parte dos alunos, como apresentado e justificado atrás no processo pedagógico.

O facto de aumentar o nível de dificuldade na primeira parte da aula, ou seja, nas estações do cavalo, levou a um acréscimo de confiança por parte do professor aos alunos que os motivou e levou a que a segunda parte da aula fosse no mesmo seguimento. Na estação do cavalo, na subestação do salto ao eixo para rapazes e depois para raparigas, o professor aumentou a altura do cavalo, o que criou algumas reticências aos alunos mas que após a primeira vez e a compreensão do pretendido, levou a uma confiança e motivação por parte dos alunos que queriam ter mais tempo de prática e evoluir mais.

O facto de os alunos sentirem que o professor acredita nas capacidades deles, também lhes dá maior segurança quando este faz as ajudas, o que facilita o processo.

Quanto à segunda parte da aula, ou seja, ginástica de solo e aparelhos, os alunos estiveram a trabalhar bem em todas as estações, embora ainda com algumas dificuldades em alguns elementos, mas muito mais dispostos a aprender que em aulas anteriores. Isto verificou-se pelo elevado número de vezes que o professor foi chamado pelos alunos que tinham algumas dúvidas sobre o seu desempenho, o que leva a entender um elevado interesse por parte dos alunos e algum à-vontade com o professor, mesmo daqueles que têm mais dificuldade em realizar alguns exercícios.

Na estação de solo, o professor teve a necessidade de realizar ajudas, no rolamento saltado e lembrar que a chamada não é feita com um pé de cada vez mas sim com dois, e o salto é para ser feito com uma boa amplitude e não tão baixo como estavam a realizar. Isto levou o professor a estar de costas para as outras estações momentaneamente visto que não tinha espaço para fazer ajuda no outro lado dos colchões.

Organização e gestão da aula

Pontos Fortes:

- Estratégia utilizada na relação professor - aluno.
- Comunicação e posicionamento no espaço de aula.
- Planeamento com flexibilidade para possíveis alterações, como foi o caso de haver menos alunos rapazes que o esperado.
- Motivação aos alunos.
- A montagem pelos alunos, que foram obrigados a pensar na segurança e nos elementos a abordar.
- Alunos que não realizaram a aula, fazerem parte da aula propriamente dita, fazendo ajudas e ajudando na montagem e desmontagem dos aparelhos.

Ponto Fraco:

Não tenho muito a referir quanto aos pontos fracos, visto que todos os pontos menos bons que possam ter acontecido, foram estratégias adoptadas e justificadas e não me parece ter existido algo de negativo ou menos controlável nesta aula.

- O professor podia ter dado os pontos fundamentais e feedbacks a dar, aos professores que estiveram a fazer ajudas, nos cavalos e assimétricas.

Aspectos a Alterar/Melhorar

No que consta ao controlo e gestão da aula, penso que apenas se o número de estações fosse menor, seria mais fácil controlar a aula, embora nesta altura os alunos já devem ter alguma autonomia para que permitam ao professor não estar tanto em cima delas, ainda assim, parece-me que menos estações e mais tempo nelas, poderia ser mais rentável para os alunos consolidarem.

Penso que o aquecimento dos alunos poderia ser mais curto e continuado nos elementos propriamente ditos. Por exemplo, criar alguns corredores de aquecimento

para rolamentos à frente, em que todos os alunos realizavam a seguir uns aos outros. Ou seja, utilizar os elementos de ginástica propriamente ditos para aquecer e consecutivamente treinar.

Reflexão/Avaliação

A aula decorreu com o imprevisto que falamos em cima, de haver um número anormal de alunos que não fizeram aula, ainda assim houve capacidade para ajustar na sua organização propriamente dita, e colocar os alunos que não realizaram a prática, numa tarefa de encontro com os objectivos da Educação Física.

O processo ensino – aprendizagem foi acompanhado pelo professor, efectuando as correcções necessárias através dos feedbacks pedagógicos e dando as ajudas necessárias assim como predispondo os alunos que não estavam a realizar nenhum exercício a fazê-las. Apesar de o professor se sentir à vontade e de manter a aula controlada, penso que poderia controlar ainda mais, ajudando e lembrando as chamadas de atenção em alguns exercícios, não descurando os exercícios de menor dificuldade, que muitos dos alunos ainda têm dificuldades.