

	 Ministério da Educação ESCOLA SECUNDÁRIA CAMPOS MELO <u>GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</u>
---	---

Ficha de observação de aulas leccionadas – Educação Física

Ano lectivo 2009/2010

Ano:	Turma:	Prof. :
Data:	Unidade Didáctica:	

	Comportamentos	Sim	Não	Observações
Fase inicial da aula	Explicita aos alunos os objectivos e as tarefas de aula			
	A informação dada aos alunos é pertinente, concisa e perceptível			
	Apresenta um plano de aula adequado à unidade didáctica			
	Apresenta um plano de aula adequado ao nível da turma			
Estrutura e organização da aula	O material garante a segurança dos alunos			
	Maximiza o tempo útil da aula			
	Utiliza os espaços de forma racional			
	Procura colocar-se (e colocar os alunos) numa disposição ideal à comunicação e observação			
Controlo activo da	Circula pelo espaço de modo a controlar a			

prática	aula			
	Tem uma atenção constante à prática dos alunos			
	Utiliza ideias dos alunos			
	Resolve adequadamente comportamentos incorrectos			
Conteúdo de encerramento da aula	Pergunta se há dúvidas (revisão de conteúdos)			
	Certifica-se que o espaço se encontra devidamente arrumado			
Valor das actividades propostas	Estabelece uma relação correcta entre objectivo, conteúdo e meios			
	Estabelece uma relação correcta entre volume e intensidade de esforço			
	Os exercícios são pertinentes			
	O grau de dificuldade dos exercícios é adequado			
Avaliação global da aula	O plano de aula foi respeitado			
	O plano de aula foi alterado com pertinência			
	A duração respectiva das partes da aula foi adequada			
	Utiliza <i>feedbacks</i> construtivos para o processo ensino - aprendizagem			

Covilhã, ___ de _____ de _____

O estagiário

A orientadora cooperante



Ministério da Educação 

ESCOLA SECUNDÁRIA CAMPOS MELO

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Plano de aula

Professora: Fátima Silva	Local: Ginásio	Data: 2/02/10
Nº alunos: 21	Hora: 11:50h → 13:20h	Duração: 90 minutos
Ano/Turma: 7ºB	Unidade Didáctica: Ginástica de Solo	
Material: colchões.		

Objectivo geral: Domínio das competências inerentes à ginástica de solo: flexibilidade, equilíbrio e força.

Objectivo específico: Informação, activação funcional específica, trabalho de condição física, flexibilidade, elaboração de uma sequência de ginástica tendo em conta os elementos gímnicos/ligação aprendidos e obrigatórios para este nível.

TP	TT	Conteúdos	Descrição/Estratégias	CrITÉrios de êxito (gerais)
5'	5'		<ul style="list-style-type: none">➤ Tempo de balneário.	
10'	15'	Início de aula	<ul style="list-style-type: none">➤ Registo das presenças;➤ Informação sobre os objectivos e exercícios a realizar durante a aula.➤ Os alunos estão sentados.	Os alunos ouvem com atenção a informação fornecida.
10'	25'	Activação funcional específica	<ul style="list-style-type: none">➤ Breve corrida com aquecimento dos membros superiores e inferiores, corrida lateral, <i>skippings</i>.➤ Mobilização articular – os alunos estão dispostos em “U”.	Realizam os exercícios propostos empenhados e motivados.

10'	35'	Parte principal	Os alunos são dispostos em “U”, realizada uma pequena demonstração dos exercícios (fazem o máximo que podem).	Realizam os exercícios empenhados e motivados
45'		Trabalho de aptidão física	<ul style="list-style-type: none"> • Abdominais. • Dorsais. • Flexões de braços • Toca/ não toca e outros exercícios de flexibilidade. <p>Os alunos sentados no chão, dispostos em “U”, são solicitados alguns para realizarem uma demonstração dos elementos obrigatórios sequência gímnica. Divisão em grupos, enquanto os alunos com mais dificuldades ficam a treinar os elementos gímnicos, alunos com menos dificuldades realizam a sequência inserindo os elementos gímnicos/elementos de ligação.</p>	<p>Analisam o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Cooperam com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo segurança pessoal e dos companheiros.</p>
	70'	Elementos gímnicos “obrigatórios”	<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento frente/retaguarda engrupado e com pernas afastadas, “pino” de cabeça e ou “braços”, ponte e avião. 	Colaboram na preparação e arrumação do material e preservação do material.
		Elementos de ligação	<ul style="list-style-type: none"> • Meia volta, salto de gato e afundo. 	Elaboram, realizam uma sequência no solo (em colchões), que combine fluidez e destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas dos elementos gímnicos.
		Sequência dos elementos gímnicos/Elementos de ligação.	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de uma sequência onde estejam inseridos os elementos gímnicos, tendo em conta as suas exigências técnicas. Ligação entre estes e os elementos de ligação (meia volta, saltos e afundo). 	Coordenação entre os elementos de ligação e os elementos gímnicos.
5'	75'	Parte final		Não há lesões.
		Retorno à calma Arrumar o material	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alongamentos. ➤ Pergunta se há dúvidas. ➤ Arrumação do material. 	Ajudam na arrumação do material.
15'	90'	Banho		Tomam banho.

Nota: Os alunos que não realizam a aula auxiliam nas tarefas (segurança, arrumação do material, etc.). Os grupos serão formados pelo professor de modo a que em cada grupo estejam alunos que dominem as actividades, para realizarem as demonstrações e auxiliarem na segurança.

Objectivos Operacionais – Critérios de êxito

Rolamento à frente pernas afastadas – Flectir as pernas e apoiar as palmas das mãos no tapete, à largura dos ombros, com dedos afastados e virados para a frente; manter os membros inferiores unidos, afastando as pernas apenas na fase final do movimento; empurrar o tapete, com as mãos colocadas no solo (entre os membros inferiores e ao lado das coxas) e fazer repulsão dos membros superiores; juntar as pernas e definir posição de equilíbrio.

Rolamento à retaguarda pernas afastadas – Flexão do tronco à frente com desequilíbrio à retaguarda, aproximando o tronco das pernas; rolar sobre as costas, apoiando as mãos no tapete sobre os ombros com as palmas voltadas para cima; empurrar o tapete, afastando as pernas depois de estas terem ultrapassado o plano vertical; terminar na posição de pé, juntar as pernas e definir a posição de equilíbrio. **Nota:** Nos rolamentos deve proteger-se a zona cervical e colocar o queixo junto ao peito.

“Pino” de cabeça - Mãos apoiadas à largura dos ombros e com os dedos orientados para a frente; apoio da cabeça à frente das mãos, formando um triângulo entre si; elevação da bacia à vertical dos apoios; impulsão das pernas e alinhamento dos segmentos.

“Pino” de braços – Posição de afundo, apoiar as mãos no solo à largura dos ombros e longe do pé da frente; impulsão da perna de trás; membros superiores em completa extensão, cabeça entre os braços com o olhar dirigido para as mãos; alinhamento e tonicidade de todos os segmentos corporais.

Avião - Posição de sentido com os braços em elevação superior; inclinação do tronco à frente e elevação de uma perna em extensão para trás; olhar dirigido para a frente; cabeça/tronco/perna formam um ângulo recto com a perna de apoio; manter a posição durante 3 segundos.

Ponte - Extensão dos membros superiores; ombros na vertical dos apoios e bacia elevada; membros inferiores unidos e em extensão; cabeça acompanha o movimento de extensão da coluna.

Critérios operacionais na sequência - Elaboração de uma sequência onde estejam inseridos os elementos gímnicos, tendo em conta as suas exigências técnicas. Ligação entre estes e os elementos de ligação (meia volta, saltos e afundo).

Alunos com mais dificuldade - Leonardo; Renato; Margarida; Tânia; Joana; Flávio; Francisca; Mariana; Carapito; Cátia, Guilherme.



Ministério da Educação

ESCOLA SECUNDÁRIA CAMPOS MELO

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Relatório de leccionação Ginástica de Solo

Data: 01/02/2010

Turma:

7º B

Unidade didáctica: Ginástica de Solo

A aula leccionada pela professora Fátima Silva teve início pelas 11:50 horas e o seu término pelas 13:20 horas, no pavilhão da escola. Esta aula tinha como objectivos dotar os alunos a nível das competências técnicas dos diferentes elementos da ginástica de solo (elementos gímnicos e de ligação) e elaborar uma sequência inserindo esses mesmos elementos.

Quanto à estrutura da aula, esta dividiu-se em três fases, fase inicial – activação funcional - mobilização geral e mobilização articular; fase principal – trabalho de condição física, treino dos diferentes elementos gímnicos e de ligação para a elaboração da sequência gímica; fase final de retorno à calma – arrumar o material, alongamentos e pergunta se há dúvidas. No que concerne à organização pensa-se que a organização dos grupos e a divisão deste pelo espaço disponível foi pertinente, houve uma ocupação racional do ginásio.

Verificou-se um pequeno atraso dos alunos, o que levou a que a aula se iniciasse mais tarde que o previsto, esta começou com o registo das presenças, foi dada uma breve informação sobre os objectivos da aula. Os alunos estavam sentados de modo a ouvirem a informação, pensa-se que esta foi clara, concisa e perceptível por todos os alunos.

Nesta fase inicial, deu-se início à activação funcional geral, onde os alunos realizaram uma breve corrida e exercícios de aquecimento dos membros superiores e inferiores em torno do ginásio. De seguida foi-lhes solicitado que se dispusessem em “U” e deu-se

início à mobilização articular específica, facilitando assim a observação e comunicação entre aluno e professor. Durante a mobilização articular específica, foram solicitados algumas correções aos alunos para melhor realizarem os exercícios propostos.

Dando início à fase principal da aula, estando os alunos dispostos em “U” foi solicitado que estes realizassem abdominais, flexões, dorsais e exercícios de flexibilidade, foram realizadas algumas correções aos alunos.

Ainda nesta fase, aproveitando o modo como os alunos estavam dispostos, foi pedido a um aluno que fosse buscar um colchão e foram exemplificados os principais elementos gímnicos e de ligação (ora pela professora, ora pelos alunos) para a realização da sequência. Após a demonstração, os alunos foram divididos em grupos, onde os alunos com menos dificuldades ficaram a realizar a sequência gímnica ao longo dos tapetes, enquanto um aluno realizava os elementos gímnicos, os restantes ajudavam e realizavam correções, aos restantes foi-lhes solicitado que fossem buscar colchões e foram distribuídos em pequenos grupos (enquanto um fazia o exercício o outro ajudava e corrigia) onde realizavam os elementos gímnicos que tinham mais dificuldades.

Ao longo da parte principal da aula, a professora circulou bem pelo ginásio de modo a observar e comunicar com os alunos, tendo uma visão global da turma. Foram dados *feedbacks* construtivos à realização dos exercícios e correções ao nível das componentes críticas. A professora ajudou os alunos na realização dos exercícios tendo em conta os cuidados necessários à segurança na realização dos mesmos, ordenou aos alunos que não estavam a realizar os exercícios para realizarem as ajudas e corrigir os colegas.

Para terminar a parte principal da aula, foi-lhes solicitado que arrumassem o material e para se disporem em “U”, enquanto realizavam os alongamentos foi-lhes perguntado se tinham dúvidas e foram ainda corrigidos alguns alunos quanto à forma como estavam a realizar os exercícios propostos.

Observações

No que respeita à organização da aula, a organização dos grupos e a divisão destes pelo espaço disponível foi pertinente. Durante a realização dos exercícios teve-se em

consideração a situação em os alunos se encontravam, as suas necessidades e potencialidades, foi-lhes dado muitos *feedbacks* construtivos e realizaram-se correcções ao nível das componentes críticas de cada exercício (rolamento à frente e retaguarda pernas afastadas, pino de cabeça e braços, avião, ponte, etc.).

Quanto à gestão do tempo de aula, observou-se que o tempo de organização dos grupos, (previamente pensados) e o tempo de transmissão de informação foi curto. Foi utilizada a demonstração como ferramenta de otimizar o processo de transmissão de informação, os alunos adquiram mais rapidamente o pretendido e deste modo permitiu-se aumentar o tempo disponível de prática.

Para concluir podemos referir que a aula foi bastante satisfatória, os alunos trabalharam (uns mais que outros) e ajudaram-se entre si, alertando os colegas de alguns erros que estavam a cometer. Os objectivos da aula foram cumpridos, os alunos trabalharam tanto os elementos gímnicos como os elementos de ligação, aprimorando assim as competências técnicas ao nível da ginástica de solo.