





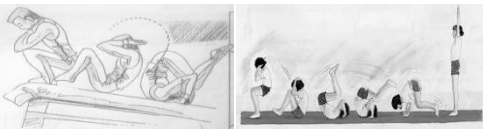

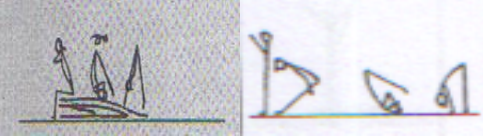
Plano de Aula (ASC1)


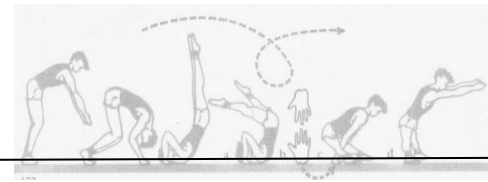
Aula número: 25 e 26	Unidade Didáctica: Ginástica	Período: 1º	Nº de alunos: 20
Local: G1- pavilhão Frei Heitor Pinto	Data: 12/11/2009	Hora: 08h 25min	Duração: 90'
Objectivos		Material	
<p>Aprendizagem e consolidação de nível elementar dos principais elementos de ginástica de solo. Iniciação aos aparelhos trave e paralelas 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>15 colchões de ginástica 2 reuther + 2 colchão de queda + paralelas simétricas + trave + trave de solo + cavalo + 2 bocks</p>	

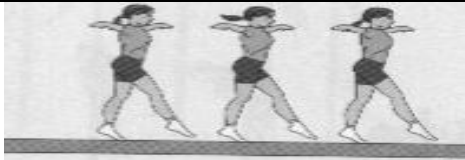

Fase Preparatória

Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos	Explicação do funcionamento da aula	Em U	3'	
Montagem das estações	Corrida lenta em vários sentidos e mobilização articular específica	Em fila	7'	
Aquecimento e mobilização geral	Alongamento dos principais grupos musculares a solicitar na actividade	Em U	4'	
Alongamentos			3'	
Posições de equilíbrio			3'	20'

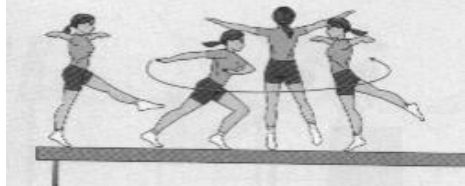
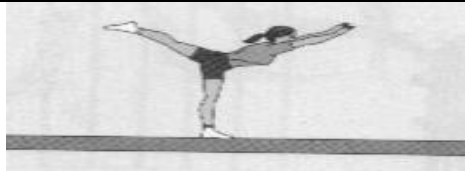

Fase Principal

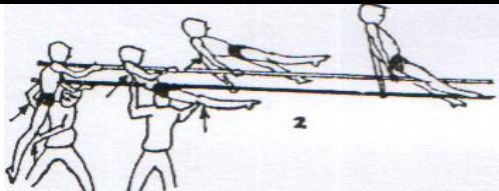


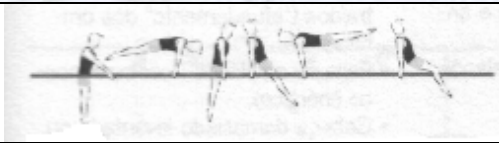

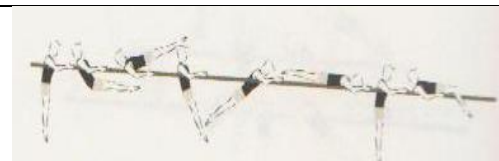
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Apoios Invertidos de braços e de cabeça	1.1.1 Apoio invertido de braços contra o colchão de queda.	<ul style="list-style-type: none"> • Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente • Membros superiores em extensão completa. 	1ª PARTE		10'	30'
	1.1.2 Apoio invertido de braços sem ajuda ou com ajuda dos colegas.					
	1.2.1 Apoio invertido de cabeça com auxílio do colchão de queda.	<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.					
Rolamentos à retaguarda	2.1 Rolamento à retaguarda engrupado (no plano inclinado ou no plano horizontal).	<ul style="list-style-type: none"> • Mãos sobre os ombros ou ao longo do corpo • Encostar queixo ao peito • Arredondamento das costas • Repulsão dos membros superiores 	2ª Estação		10'	30'
	2.2 Rolamento á retaguarda com MI afastados (no plano inclinado ou no plano horizontal).					
	2.3 Rolamento à retaguarda encarpado (no plano inclinado ou no plano horizontal).					

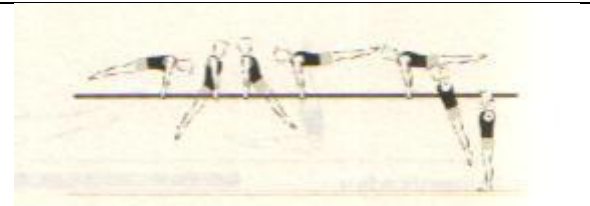
Rolamentos à frente	3.1 Rolamento à frente com MI afastados (no plano inclinado ou no plano horizontal)	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio das mãos viradas para a frente e à largura dos ombros e dedos bem abertos • Forte impulsão dos membros inferiores • Encostar queixo ao peito • Membros inferiores estendidos afastam-se no final • Colocar as mãos entre as pernas e fazer repulsão com os membros superiores no meio das pernas. 	2 Subestações em simultâneo com rolamentos atrás		10'	40'
						



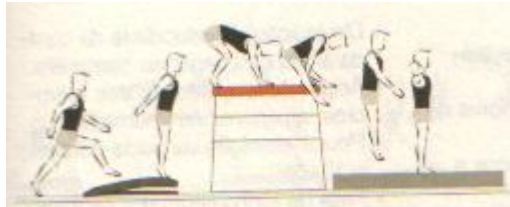
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Trave Entrada Deslocamentos Voltas Saltos	4.1 Diferentes tipos de deslocamento (pontas dos pés; retaguarda; lateral)	<ul style="list-style-type: none"> • Olhar em frente • Atitude corporal • Deslocar-se de uma forma direita e elegante 	3ª Estação Conjunto de exercícios em sistema de progressão		15'	55'
	4.2 Saltinhos (pés juntos; com troca de pés em progressão)			 Salto a pés juntos		



	4.3 Meio-pivot					
	4.4 Avião					
	4.5 Saída de salto em extensão com meia pirueta			 <p>Saída em extensão com meia pirueta</p>		

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Paralelas Balanços Ângulo Saída	5.1 Subida de Balanço à frente	<ul style="list-style-type: none"> • Manter o corpo estendido aquando da passagem sobre o banzo • Manter o olhar dirigido para a frente • MS estendidos • Extensão dos MS • Costas direitas • Bloquear cintura nos balanços • Passagens das mãos no enrolamento à frente 	4ª Estação Conjunto de exercícios em sistema de progressão		15'	55'
	5.2 Diferentes deslocamentos (em suspensão, gatinhar, andar por cima) nas paralelas			 		
	5.3 Balanço em apoio de mãos e apoiar MI sobre os banzos					
	5.4 Rolamento à frente (com pés apoiados nas paralelas) para posterior passagem para Pino de ombros					
	5.5 Balanço em apoio braquial e apoiar MI sobre os banzos					

	5.6 Saída à frente simples com ½ volta					
--	--	--	--	---	--	--

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>2ª Parte 3 Subestações</p>		20'	75'
	6.2 Salto do bock com trampolim reuther					
	6.3 Salto do cavalo com trampolim reuther					

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

Marcela Rodrigues _____

João Oliveira _____

Relatório de Aula

Ano e Turma: ASC1	Período: 1º	Nº de alunos: 16
Data: 12/11/2009	Aula nº: 25 e 26	Local: G1
Professores: Carlos Elavai; André Silvestre; João Oliveira; Marcela Rodrigues.		
Unidade Didáctica: Ginástica	Início da aula: 8:25	Fim a aula: 9h55
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 primeira 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.

A aula contextualiza-se, na unidade didáctica de ginástica artística de solo e aparelhos, sendo estas as aulas nº 25 e 26 do primeiro período do ano lectivo. As aulas de 45 minutos cada decorreram no ginásio 1, iniciando-se as 8hh25 e terminando as 09h55.

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.

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. E também dos elementos gímnicos dos aparelhos, paralelas simétricas no caso dos rapazes e trave no caso das raparigas.

Na segunda parte da aula, os alunos realizaram uma pequena introdução e exercitação do salto no cavalo.

Processo Pedagógico:

A aula foi planeada para funcionar em estações num sistema de rotação, do qual havia estações apenas para raparigas (trave), estações apenas para rapazes (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. Isto é, os alunos todos iniciaram a estação de solo, um grupo na subestação de pinos e outro na subestação de rolamentos. Após o tempo previsto para cada estação, os grupos trocaram de subestação. No final de realizarem a estação de solo, os alunos dividiram-se de novo em dois grupos, agora um grupo de rapazes e um de raparigas, para irem trabalhar para os aparelhos.

Quando os alunos chegaram ao ginásio, alguns atrasados 20 minutos, foram montar as estações de solo.

Após a montagem das estações, os alunos iniciaram 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, o professor lembrou os alunos, (reunindo-os para que a informação chegasse a todos sem qualquer deficiência) dos elementos a trabalhar em cada estação, visto que na aula anterior, havia alunos que não realizaram e não sabiam o que era para fazer, assim como havia elementos que os alunos não tinham abordado na aula anterior.

Ainda no aquecimento e para finalizar o aquecimento, o professor deu um exercício a pares servindo para dar algumas chamadas de atenção do que iriam fazer na segunda parte da aula, aquando o salto de cavalo. Sendo que o professor pediu que os alunos se juntassem a pares, e saltassem ao eixo uns por em cima dos outros, ajustando a altura do colega. O professor pediu para que fizessem uma boa impulsão de pernas e estendessem os braços sem flectir quando colocados em cima das costas dos colegas. Após isto, todos os alunos foram para as suas estações.

O professor tentou prestar o maior apoio possível aos alunos, através de ajudas e de feedbacks pedagógicos para todas as estações, indo a todas dar algumas chamadas de atenção que pudessem já ter esquecido e que o professor identificou nos alunos que iam fazendo.

A aula dividiu-se em duas partes, sendo a primeira de solo e aparelhos, e a segunda parte, introdução ao salto do cavalo. Mas como os alunos chegaram 20 minutos atrasados, a última parte da aula, não foi possível ser realizada. Explicando assim o professor aos alunos, que por culpa deles, não teriam realizado o salto ao cavalo, alertando para a necessidade de chegar o mais cedo possível à aula para que tivessem tempo de cumprir todos os conteúdos planeados.

Os alunos que não realizaram a aula por várias razões, não levando equipamento, foram incutidos de realizar um relatório/questionário sobre a aula, de forma que tivessem uma consciencialização dos conteúdos da aula, assim como da problemática existente na mesma.

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.

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.

Expectativas/qualidade/ eficácia do ensino

O facto de os alunos nunca terem tido nenhuma aula apenas com o professor, poderia criar algumas resistências e reticências quanto ao modo de funcionamento do professor, mas pelo contrário os alunos mais que em todas as aulas anteriores, aderiram à prática de todos os elementos, sempre com alto nível de participação e interesse pela aula, procurando melhorar cada vez mais.

O professor sentiu que estava a conseguir motivar os alunos para a realização dos elementos gímnicos, sentindo e realçando que o comportamento dos alunos nesta aula foi muito bom. Apenas uma vez, dois alunos se “encostaram” a descansar.

Visto que os alunos ainda não dispunham de autonomia nem a compreensão da necessidade de cooperação, o professor sentiu-se obrigado a andar de uma estação para a outra para dar feedbacks e motivar os alunos à prática propriamente dita, de todos os elementos a abordar na avaliação.

O professor esperava uma aula pouco produtiva no que consta ao empenhamento dos alunos, mas o que de facto aconteceu foi realmente o contrário. O que satisfaz todas as expectativas desta turma e dos seus alunos.

No que consta ao controlo da aula, penso que o professor conseguiu manter-se atento a todas as estações, não permitindo até a alguns alunos abusarem do comportamento habitual indisciplinar. E pelo contrário consegui mantê-los motivados e interessados.

A aula decorreu num clima estável e de trabalho, em que todos os alunos tiveram oportunidade de evoluir e aprender.

No que consta às estações de trave e aparelhos, o professor teve a necessidade de ser um pouco insistente nos exercícios a treinar e na importância das ajudas de forma a dar mais segurança aos colegas que estão a realizar os exercícios. Visto que o grupo dos rapazes era menor, o professor teve a necessidade de ficar mais tempo com eles para fazer algumas ajudas.

Os alunos presentes na aula são muito solidários uns com os outros, e procederam as ajudas propriamente ditas, cooperando muito bem.

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 de tempo, como foi o caso dos alunos chegarem demasiado tempo atrasados
- Motivação aos alunos.
- A montagem pelos alunos, que foram obrigados a pensar na segurança e nos elementos a abordar.

Ponto Fraco:

- Não ter conseguido realizar a segunda parte da aula, salto do cavalo.
- Não ter estado muito tempo junto do grupo da trave, nem controlando os exercícios todos que realizavam.

Aspectos a Alterar/Melhorar

No que consta ao controlo e gestão da aula, penso que o professor este muito bem, sem nada a apontar, visto que cumprir os objectivos definidos e conseguiu manter o bom funcionamento da aula.

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

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 fazer-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.

O professor mantém-se confiante no que respeita aos conhecimentos científicos sobre cada elemento abordado na aula, acompanhando os alunos na sua evolução, sendo capaz de detectar os erros e prescrever as situações para corrigir os alunos.