



### Plano de Aula

Prof. Est.: Patrícia Sousa	Ano / Turma: 9ºD	Nº de alunos: 19 (15masc.+4fem.)
Hora: 10:20h – 11h50	Duração: 90' (72')	Espaço: Salão
Aula Nº: 46 e 47	Data: 14/01/2011	U. Didáctica: Ginástica solo/aparelhos

#### Sumário

Consolidação de alguns elementos de Ginástica de Solo. Exercitação desses elementos gímnicos e suas ajudas. Iniciação ao mini-trampolim e trave olímpica.


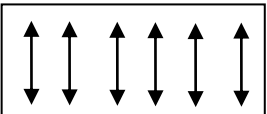

#### Material:

#### Competências:

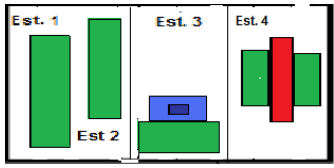
Tapetes  
Mini-trampolim  
4 colchões de queda  
Trave Olímpica  
1 Banco Sueco

- 1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
- 2 - **Elabora, realiza e aprecia uma sequência** de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:
  - 2.1 - **Cambalhota à frente**, terminando em **equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas**, com apoio das mãos no solo, respectivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direcção do ponto de partida.
  - 2.2 - **Cambalhota à frente saltada**, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.
  - 2.3 - **Cambalhota à retaguarda** com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão.
  - 2.4 - **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direcção do ponto de partida.
  - 2.5 - **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, **com as pernas unidas e estendidas**, na direcção do ponto de partida.
  - 2.6 - **Pino de braços**, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), **terminando em cambalhota à frente** com braços em elevação anterior e em equilíbrio.
  - 2.7 - **Roda**, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direcção do ponto de partida.
  - 2.8 - **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.
  - 2.9 - Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc. ).
  - 2.10 - **Salto, voltas e afundos** em várias direcções, utilizados **como elementos de ligação**, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.
- 3 - **No minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
  - 3.1 - **Salto em extensão (vela)**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
  - 3.2 - **Salto engrupado**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
  - 3.3 - **Pirqueta vertical** após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.
  - 3.4 - **Carpa de pernas afastadas**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.
- 4 - Na **trave**, em equilíbrio elevado, **realiza um encadeamento** dos seguintes elementos:
  - 4.1 - **Entrada a um pé**, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim *reuther ou sueco*).
  - 4.2 - Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás.
  - 4.3 - **Meia volta**, com balanço de uma perna.
  - 4.4 - **Salto a pés juntos, com flexão de pernas** durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.
  - 4.5 - **Avião**, mantendo o equilíbrio.
  - 4.6 - **Salto de gato**, com grande elevação dos joelhos e recepção equilibrada no aparelho.



Parte	Tempo		Situação de Aprendizagem	Objectivos Comportamentais	Componentes Críticas	Estratégias e Organização
	T	P				
Inicial	2'	2'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verificação das presenças.</li> <li>- Apresentação de conteúdos.</li> <li>- Informação e especificação dos objectivos da aula.</li> <li>- Motivação para as actividades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criação de 1clima pedagógico favorável.</li> <li>- Despertar a disponibilidade de exercitação dos alunos e preparação funcional do organismo dos alunos para as cargas da aula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos ouvem e assimilam os conteúdos a abordar; respondendo às questões do professor quando solicitados.</li> </ul>	<p>Alunos dispostos em U.</p> 
	6'	4'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activação funcional e mobilização articular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activação dos sistemas: cardiovascular e músculo-esquelético.</li> <li>- Aumento da frequência cardíaca.</li> <li>- Adaptação do organismo ao esforço.</li> <li>- Mobilização articular específica da modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 dos alunos previamente ditado pelo professor orienta esta fase da aula.</li> </ul>	
	14'	8'	<p><b>Exercício 1:</b> os alunos deslocam-se pela sala em corrida. Um dos alunos é o perseguidor, os restantes os perseguidos. Estes últimos têm que fugir do primeiro. Quem for apanhado vai colocar-se de cócoras, esperando que um dos colegas que também se encontra a fugir, lhe salte por cima. O professor define qual é o aluno que adopta a posição de perseguidor e quando este é alterado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activação dos sistemas: cardiovascular e músculo-esquelético.</li> <li>- Aumento da frequência cardíaca.</li> <li>- Adaptação do organismo ao esforço.</li> <li>- Preparação Física e psíquica para a modalidade em questão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos realizam o exercício, compreendem a essência do jogo e o seu objectivo.</li> <li>- Os alunos cooperam e realizam trabalho de equipa.</li> </ul>	 <p>1 aluno fica a apanhar, os restantes fogem pelo espaço da sala, quem for apanhado coloca-se de cócoras quando um colega lhe passar por cima.</p>



<b>Fundamental</b>	16'	<p><b>Montagem do material</b>          (realizada pelos alunos sob orientação e supervisão do professor) cada grupo de trabalho é responsável pela montagem do material de uma estação.</p> <p><b>Explicação dos exercícios:</b> Os alunos seguem o professor enquanto este explica os exercícios e as ajudas.</p> <p><b>Trabalho por estações:</b> O circuito é composto por 4 estações, cada uma com exercícios específicos. Os alunos separam-se por grupos, tendo estes sido definidos pelo professor. A cada grupo é atribuída uma estação. Ao longo de 6 minutos os alunos realizam várias vezes os exercícios propostos para a sua estação. Ao sinal do professor os alunos abandonam a sua estação e deslocam-se para a seguinte no sentido dos ponteiros do relógio. Todos os grupos passam duas vezes por cada estação.</p>	<p>- Compreensão das tarefas a realizar.</p>	<p>- Os alunos ouvem o professor e colocam dúvidas.</p>	 <p>Na estação 1 os alunos realizam uma sequência de elementos de ginástica de solo, com ou sem ajuda de um colega e ainda com a possibilidade de passarem por algumas progressões pedagógicas. Na segunda estação os alunos executam outra sequência de solo, com outros elementos gímnicos. Na estação 3 realizam alguns saltos no mini-trampolim, havendo sempre um aluno a executar o exercício e outro a fazer a ajuda. Na quarta estação a iniciação à trave é feita no banco sueco, em seguida faz-se a transição para a trave, desenvolvendo os exercícios através de uma sequência. Só pode permanecer em cima da trave um aluno de cada vez, outro colega acompanha ao lado, fazendo a ajuda, os restantes continuam a praticar no banco sueco.</p>
	2'				



**Estação 1:** Um aluno de cada vez realiza a uma sequência de elementos de solo previamente definida pelo professor, com ou sem a ajuda de um colega. Nesta estação os alunos podem usufruir ainda de tarefas complementares, podem colocar um trampolim reuther com um colchão por cima para treinarem os vários rolamentos (alunos que tenham dificuldade de execução – velocidade do movimento). Os alunos que têm dificuldade no pino de braços podem praticar com ajuda do plinto, para adquirirem a noção de bloqueio dos ombros.

**Sequência:**

- Avião
- Pino com rolamento à frente
- Rolamento à frente com M.I. afastados
- Rolamento atrás engrupado
- ½ Pirueta
- Rolamento atrás com M.I. afastados

**Nos rolamentos:**

- ✓ Ter noção da flexão dos m.i. para o enrolamento do corpo;
- ✓ Ter noção da importância da junção do queixo ao peito, no movimento.

- Aquisição da posição vertical de todos os segmentos corporais, seguida de enrolamento à frente.
- Aquisição da velocidade de execução correcta para o exercício.
- Aquisição da noção de bloqueio dos ombros.

**Rolamento à Frente: os alunos executam o exercício com:**

- ✓ Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- ✓ Forte impulsão dos m.i.;
- ✓ Flexão da cabeça (queixo ao peito);
- ✓ Apoio da nuca no solo;
- ✓ Manutenção da posição de engrupado até ao final do movimento;
- ✓ Na fase final do gesto, apoiar os pés junto aos nadegueiros;
- ✓ Repulsão efectiva das mãos no solo na parte final do movimento.

- ✓ Consciencialização do equilíbrio e da posição dos m.i. durante o movimento.

**Rolamento à frente**

**M.I. afastados:** os alunos realizam o movimento:

- Posição de sentido com MS em elevação superior;
- Flexão dos MI e fecho do tronco sobre os MI;
- Colocação das mãos no solo à largura dos ombros, com dedos orientados para a frente;
- MS em extensão;
- Elevação da bacia acima dos ombros através da impulsão dos MI;
- Flexão de MS, aproximação do queixo ao peito e colocação da nuca no solo;
- Rolamento progressivo sobre a coluna, mantendo o corpo engrupado;
- Afastamento dos MI em extensão após a bacia passar a posição vertical dos ombros;
- Colocação das mãos entre as coxas e junto da bacia com os dedos orientados para a frente.
- Empurrar o solo com as mãos, mantendo fechado o ângulo tronco/MI;
- Abertura do ângulo tronco/MI quando a bacia se aproxima da vertical;
- Terminar com as pernas afastadas e em extensão e com os braços em elevação superior.



**Avião**

- ✓ M.i. em completa extensão (tanto a de apoio como a elevada);
- ✓ Grande afastamento dos m.i.;
- ✓ Ligeira inclinação do tronco à frente (mas sem flexão; "arredondamento" das costas);
- ✓ Cabeça levantada, olhar em frente, tonicidade geral elevada.

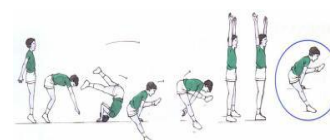


**Apoio Facial Invertido (2 apoios)**

- ✓ Mãos no solo à largura dos ombros e dedos afastados e virados para a frente;
- ✓ M.s. estendidos;
- ✓ Cabeça colocada, naturalmente, entre os m.s e mantendo o olhar dirigido para as mãos;
- ✓ Promover a elevação da bacia para cima dos apoios, de uma forma controlada;
- ✓ Alinhamento de todos os segmentos corporais;
- ✓ Impulsão dos m.s.;
- ✓ Bacia em retroversão e tonicidade geral;



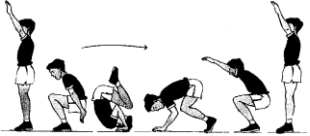


Progressão pedagógica para aprendizagem do pino de braços; permite aos alunos adquirirem a noção de bloqueio dos ombros.



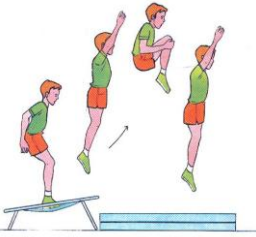
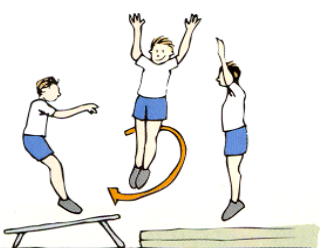
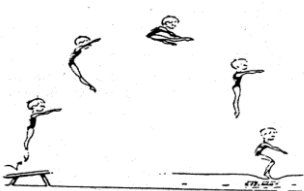
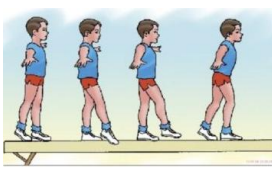
28'

6'+6'




	40'	6'+6'	<p><b>Estação 2:</b> Segunda sequência de solo. Um aluno de cada vez realiza uma sequência de solo previamente definida pelo professor. Esta sequência é composta por diferentes elementos gímnicos da primeira. O objectivo da separação das duas estações de solo é apenas pelo facto de não ter apenas uma sequência, sendo esta demasiado prolongada, levando a que os alunos que estão em espera fiquem demasiado tempo fora de actividade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolamento à frente engrupado</li> <li>• Rolamento à frente saltado</li> <li>• Elemento de ligação</li> <li>• Rolamento atrás com M.I. unidos e estendidos.</li> <li>• Roda</li> <li>• Posição de Flexibilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquisição da noção de enrolamento do corpo.</li> <li>- Aquisição da noção de manter o queixo sempre encostado ao peito.</li> <li>- Na ponte: extensão dos M.I. e elevação do externo.</li> </ul>	<p><b><u>Rolamento à retaguarda:</u> os alunos executam o exercício:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ De costas para o colchão, de cócoras, mãos por cima dos ombros, com as palmas das mãos viradas para cima.</li> <li>✓ Flexão da cabeça (Queixo ao peito)</li> <li>✓ Cotovelos orientados para a frente;</li> <li>✓ Procurar colocar as mãos no solo, antes do apoio da cabeça;</li> <li>✓ Manutenção da posição engrupado até ao final do movimento.</li> <li>✓ Inclinarem o corpo para trás e aproveitar o balanço para enrolar.</li> <li>✓ Na fase final do gesto apoiar as mãos no chão para ajudar a subir o corpo.</li> </ul> <p><b><u>Rolamento atrás M.I. afastados:</u></b> os alunos realizam os movimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição de sentido com os m.s. em elevação superior;</li> <li>- Flexão dos m.i. e fecho do tronco sobre os m.i.;</li> <li>- Colocação das mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo;</li> <li>- Desequilíbrio do corpo à retaguarda;</li> <li>- Colocação da bacia junto aos pés;</li> <li>- Colocação do queixo junto ao peito (flexão da cabeça);</li> <li>- Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado das orelhas, com os dedos orientados para os ombros;</li> <li>- Afastamento dos m.i. à passagem da bacia pela vertical dos ombros;</li> <li>- Apoio dos pés no solo com os m.i. afastados e em extensão;</li> <li>- Repulsão dos m.s.;</li> <li>- M.i. afastados e em extensão;</li> <li>M.s. em elevação superior e no prolongamento do tronco.</li> </ul>	     <p><b><u>Ponte</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ M.s e M.i. em extensão completa;</li> <li>✓ Palmas das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente;</li> <li>✓ Elevação significativa da bacia;</li> <li>✓ Empurrar com os pés, tentando estender completamente as pernas, e forçar com isso, a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo (ou atrás).</li> </ul> <p>Posição de flexibilidade: ponte, espargatas, ou folha, com ou sem a ajuda dos colegas.</p>
--	-----	-------	---	---	---	---



	<p>52'</p> <p>6'+6'</p>	<p><b>Estação 3:</b> Mini- trampolim. Um aluno de cada vez realiza o salto, tendo sempre em frente um colega por questões de segurança. Os alunos iniciam o exercício pelo salto em extensão, ou salto de vela e cada aluno realiza duas vezes este salto. Posteriormente os alunos realizam duas vezes o salto engrupado, a meia-pirueta e o salto de carpa com os M.I. afastados.</p>	<p>- Corrida de aceleração, impulsão a 2 pés, impulsão vertical.</p>	<p><b>Nos saltos no mini-trampolim os alunos realizam:</b>  <b>Corrida, pré-chamada e chamada:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida de velocidade progressiva para o aparelho;</li> <li>- No final da corrida, passo maior para cima do aparelho, juntando os dois pés ao mesmo tempo na lona;</li> <li>- Empurrar a lona através de uma ligeira (quase inexistente) flexão/extensão dos m.i e elevação enérgica (anterior) dos m.s. à vertical;</li> <li>- Desenrolar os pés até à sua completa extensão, mantê-los nesta posição o maior tempo possível;</li> </ul> <p><b>Fase aérea (salto propriamente dito):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bacia em retroversão, corpo tónico;</li> <li>- M.s. em extensão e em elevação superior oblíqua, dedos das mãos unidos;</li> <li>- M.i. unidos e em extensão até à ponta dos pés;</li> <li>- Cabeça em posição normal, no prolongamento do tronco, com o olhar dirigido para a frente (bordo posterior do colchão de quedas);</li> </ul> <p><b>Fase final (recepção):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recepção com os pés ligeiramente afastados, à largura das ancas;</li> <li>- Flexão dos m.i. no momento de impacto no colchão de queda.</li> </ul>	 <p>Salto Engrupado</p>  <p>Salto em extensão com meia-pirueta</p>  <p>Salto de Carpa</p>
	<p>64'</p> <p>6'+6'</p>	<p><b>Estação 4:</b> Inicialmente os alunos podem utilizar o banco suco para treinar os movimentos que vão realizar na trave. Posteriormente fazem a transição para a trave. Apenas um aluno de cada vez utiliza a trave, o aluno que vai realizar os exercícios de seguida fica a ajudar o primeiro, os restantes elementos do grupo continuam a treinar no banco suco. A realização dos elementos gímnicos é feita por sequência.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exercícios simples de iniciação e adaptação ao elemento gímnico.</li> <li>✓ Realizar destrezas gímnicas de baixo grau de dificuldade mantendo o equilíbrio em cima da trave.</li> <li>✓ Deslocar-se sempre com os membros superiores elevados, para ajudar a equilibrar o corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Os alunos iniciam a aprendizagem de alguns exercícios base e de adaptação ao aparelho em questão.</li> <li>✓ Os alunos realizam destrezas gímnicas de baixo grau de dificuldade mantendo o equilíbrio em cima da trave.</li> <li>✓ Os alunos deslocam-se sempre com os membros superiores elevados, para ajudar a equilibrar o corpo.</li> </ul>	 <p><b>Sequência:</b>  Entrada a um pé  Marcha na ponta dos pés à frente e para trás  Meia-volta  Salto a pés juntos  Avião  Salto de Gato</p>



Final	72'	80	<p><b>Trabalho de Flexibilidade, alongamentos e retorno à calma:</b></p> <p>Sessão de stretching, os alunos, com orientação do professor, realizam exercícios para desenvolver a flexibilidade e promover o alongamento dos grupos musculares.</p> <p>Retorno à calma e reposição dos níveis basais.</p> <p>Reflexão acerca da aula e esclarecimento de dúvidas.</p> <p>Arrumação do material.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Arrumo do Material</li><li>- Retorno à calma;</li><li>- Alongamento dos principais grupos musculares;</li><li>- Reflexão acerca da aula e esclarecimento de dúvidas.</li></ul>	<p>- Os alunos realizam retorno à calma e reposição dos níveis basais.</p>	
-------	-----	----	--	--	--	---