|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plano de Aula nº1-6** | | | | | | | | | |
| **Professor:** José Diogo Carvalho | | | **Data:** 02/05/2025 | **Hora:** 17:00- 18:25 | **Duração:** 90min | | **Ano/Turma:** 10º C | | **Nº de alunos:** 28 |
| **Unidade Didática:** Ginástica | | | **Função Didática:** Avaliação diagnóstica | | | | | **Local: Escola Secundária de Penafiel** | |
| **Objetivo Específico:** Realizar a avaliação diagnóstica de ginástica | | | | | | **Material:** Colchões | | | |
| **Parte da Aula** | 🕒 | **Conteúdo** | **Situação de Aprendizagem/ Esquema** | | | | | **Critérios de êxito** | |
| **Inicial** | 17:05-17:15  10’ | Aquecimento- Preparação dos alunos para as atividades que vão decorrer na aula. Preparação das articulações e dos grupos musculares. | - Introdução à Unidade Didática de Ginástica.  - Explicação do objetivo da aula  - Aquecimento articular: Os alunos distribuem-se por 2 filas ao longo do praticável e devem realizar os movimentos de acordo com os “chefes de fila”. | | | | |  | |
| **Fundamental** | 17:15-17:55  40’ | Fundamental- Realização da avaliação diagnóstica. Solo (rolamento à frente, rolamento atrás, roda, pino, ponte). Acrobática (figuras, pegas). | - Os alunos serão divididos em 6 grupos:   * 3 grupos de 5 elementos; * 3 grupos de 4 elementos.   Num primeiro momento irá ser abordada a ginástica acrobática. Neste momento os alunos irão ter uma explicação sobre:   * Pegas (alguns exercícios de contra-peso para testar as mesmas); * Noção de base e volante; * Colocação do peso do corpo sobre o base; * Regras de segurança:  1. Monte; 2. Estabilização; 3. Comunicação; 4. Desmonte.   Após este momento os alunos são distribuídos pelos grupos e irão realizar figuras de 2. Os alunos devem tentar, se for possível, passar pelas duas posições.  Após esse momento os alunos devem realizar e treinar uma coreografia para apresentar no final da aula onde apresentem 4 figuras de 2 e devem colocar alguns elementos de solo, tais como, rolamentos, roda, apoio facial invertido e também alguns elementos de ligação. | | | | |  | |
| **Final** | 10’ | Final- Retorno à calma | - Apresentação das sequências por parte dos alunos.  - Reflexão sobre a aula. | | | | |  | |

|  |
| --- |
| **Justificação do Plano de Aula** |
| - O plano de aula foi realizado desta forma uma vez que o principal objetivo é realizar a avaliação diagnóstica. Desta forma, devido ao número reduzido de aulas neste 3º período, nesta modalidade, os alunos na primeira aula realizarão a avaliação diagnóstica, porém de uma forma diferente, ou seja, será introduzido alguma informação sobre a ginástica acrobática, onde se pretende que os alunos realizem figuras de pares. Após esse momento de introdução destas informações, os alunos irão treinar para uma apresentação de uma sequência final onde devem realizar as figuras de pares que foram abordadas durante a aula, mas também vários elementos gímnicos da ginástica de solo e elementos de transição que completem assim toda a coreografia. |

|  |
| --- |
| **Reflexão crítica** |
| - Na minha opinião penso que a aula de hoje correu bem. Os alunos aquando do início da aula mostraram-se muito agitados e muito conversadores porem realizaram sempre o que lhes foi pedido, desta forma, realizando os exercícios de contra-peso com bastante sucesso. Aquando das explicações mostraram-se sempre atentos ao que lhes foi dito e, acabaram por cumprir e utilizar essas mesmas explicações aquando da parte mais prática. Aquando da divisão dos alunos por grupos verificou-se que a grande maioria, apesar do pouco tempo que tiveram para realizar as mesmas, cumpriram com o que lhes foi pedido. Relativamente à avaliação diagnóstica verificou-se que existe uma grande quantidade de alunos que apresentam um nível de habilidades motoras, referentes à ginástica de solo, bastante positivo. Porém outros alunos apresentam muitas dificuldades na realização dos elementos gímnicos mais básicos. Em suma, acredito que a aula de hoje correu bem, sinto que a minha postura foi a correta e sinto que os alunos se sentiram motivados para a realização desta nova modalidade. |

|  |
| --- |
| **Bibliografia** |
| - Sebenta de Ginástica (Solo e Acrobática).  - Material de Apoio fornecido no 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário FADEUP. |

**Anexos:**

