

# Justificação UD Ginástica

A unidade didática em questão sustenta um trabalho educacional a 4 níveis: habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais. Assim, os objetivos estabelecidos obedecem a todas as áreas. Os conteúdos designados a abordar durante esta unidade didática correspondem com as aprendizagens essenciais referentes ao 10.º ano de escolaridade.

Esta unidade didática será composta por 16 aulas de 90 minutos, destinada a uma turma de 10.º ano composta por 26 alunos.

A organização metodológica dos conteúdos será do simples para o complexo, com o objetivo introduzir os elementos base, de modo a conseguirmos aumentar a complexidade. Iremos introduzir os conteúdos de forma progressiva, deste modo, O solo é a primeira matéria a ser trabalhada porque é mais simples e os alunos podem já estar familiarizados com os elementos. Além disso, existe a vantagem de desenvolver as competências básicas de noção corporal, o que será benéfico para quando forem introduzidos conteúdos mais complexos e variáveis externas. No entanto, em simultâneo irei introduzir o aparelho trave, através de tarefas lúdicas, uma vez que o número de aulas é reduzido, para conseguir lecionar todas as vertentes: solo, aparelhos e acrobática. Além disso, a familiarização com a trave é algo que os alunos podem trabalhar autonomamente.

As capacidades motoras serão trabalhadas ao longo de toda a unidade didática para as desenvolver de forma contínua, uma vez que são transferíveis de um conteúdo para outro. Apesar de os conteúdos mais complexos requerem uma exercitação mais prolongada, devido ao roulement e à prática distribuída, que talvez não seja o mais indicado para lecionar esta matéria, todos os conteúdos serão mais condensados e aulas terão vários conteúdos em simultâneo. Um dos objetivos é também proporcionar a motivação para a prática e abordar uma grande panóplia de conteúdos para proporcionar aos alunos uma aprendizagem abrangente e, acima de tudo, eclética, dado as dificuldades inerentes à matéria de ginástica. Dificuldades estas que naturalmente já são visíveis nesta faixa etária, mas que a pandemia veio acentuar.

Os conteúdos de saltos no boque e no minitrampolim, estão muitas vezes a ser exercitados em simultâneo nas aulas, uma vez que apresentam muitas semelhanças e com o objetivo de facilitar a aprendizagem dos alunos. Além disso, maioritariamente, as aulas serão em circuitos, para facilitar a minha presença nas estações que requerem mais atenção e ajuda. Ainda com o objetivo de tornar as aulas mais dinâmicas possíveis, dado a falta de motivação que esta matéria provoca na minha turma.

Mais perto do final da unidade didática, introduzo a acrobática de modo a promover a autonomia, a criatividade e o trabalho em equipa. O objetivo é terminarmos a unidade didática a promover o divertimento e a interação, criando experiências positivas para fomentar o gosto pelo desporto e pela ginástica;

A avaliação acontece em 3 momentos e são avaliadas todas as vertentes que são lecionadas nos respetivos períodos. Gostava de terminar a unidade didática proporcionando responsabilização e autonomia aos alunos para criarem o seu próprio esquema onde estão presentes elementos de solo e acrobática.