Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC)

Ginástica

2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Turma: 10º A

Professor Cooperante: Arnaldino Ferreira

Professora Estagiária: Beatriz Isabel Vilaça Simões

Introdução

O presente Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), foi realizado no âmbito do Estágio Profissional do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e retrata o planeamento do processo ensino-aprendizagem da matéria de ginástica, destinado a alunos do 10º ano de escolaridade. A planificação e organização dos conteúdos de forma lógica e coerente, teve em conta os objetivos de aprendizagem que devem ser cumpridos com base nas aprendizagens essenciais e no perfil do aluno à saída do ensino secundário. A estrutura deste modelo respeita três fases: fase de análise, fase de decisões e fase de aplicação.

Durante à fase de análise é recolhido um conjunto de informações sobre a modalidade, nomeadamente a cultura desportiva, a fisiologia do treino, as habilidades motoras e os conceitos psicossociais. Seguidamente, aparece a análise do envolvimento que abrange a descrição dos recursos espaciais, temporais, humanos, materiais disponíveis, regras espetos de segurança e por último, a análise dos alunos.

Posteriormente surge a fase das decisões, onde se determina a extensão e a sequência dos conteúdos a ser lecionados, isto é, a ordem cronológica segundo a qual o conteúdo vai sendo exposto. Define-se então os objetivos para cada uma das componentes da modalidade, define-se os critérios e as componentes da avaliação e criam-se progressões de ensino, ou por outras palavras, uma delineação das atividades de aprendizagem.

Por último surge a fase da aplicação, onde a finalidade é aplicar todo o planeamento idealizado, colocando em prática a unidade didática e os planos de aula efetuados.

O presente documento deve ser utilizado e levado em consideração ao longo do processo de ensino-aprendizagem. No entanto, é importante mencionar que este processo não é estagnado, por isso, poderão existir modificações, originárias das reflexões ao longo do processo, o que naturalmente poderá levar a uma constante reformulação do previamente planeado.

Índice

Introdução 1

Módulo 1 – Categorias Transdisciplinares do Conhecimento 5

Cultura Desportiva 5

História 5

Caracterização da Modalidade 6

Fisiologia do Treino e Condição Física 8

Habilidades Motoras 13

Ginástica de Solo 13

Ginástica de Aparelhos 17

Conceitos Psicossociais 24

Módulo 2 – Análise do Envolvimento 25

Recursos Espaciais 25

Recursos Materiais 26

Recursos Humanos 26

Regras e Aspetos de Segurança 26

Rotina de Aula 26

Módulo 3 – Análise dos Alunos 28

Caracterização da turma 28

Módulo 4 – Extensão e Sequência da Unidade Didática 29

Grelha de Vickers 29

Justificação da Unidade de Didática 30

Módulo 5 – Objetivos de Instrução 32

Objetivos gerais 32

Objetivos específicos 33

Objetivos Motores 33

Objetivos Cognitivos 36

Objetivos Psicossociais 36
Módulo 6 – Avaliação 38
Avaliação Diagnóstica 38
Avaliação Formativa 39
Avaliação Sumativa 39
Módulo 7 – Atividades de Aprendizagem 43
Estratégias de Ensino 43
Modelo de educação desportiva 43
Modelo de Instrução Direta 43
Progressões Pedagógicas 44
Bibliografia 56

Estrutura do Conhecimento - Ginástica
Habilidades Motoras
Aspetos Fisiológicos e da Condição Física
Cultura Desportiva
Conceitos Psicossociais
Ginástica de Solo
Ginástica de Aparelhos
Ginástica Acrobática
História
Caracterização da Modalidade

Módulo 1 – Categorias Transdisciplinares do Conhecimento

Cultura Desportiva

História

A ginástica, enquanto atividade física, tem suas origens na Antiguidade, uma vez que os exercícios típicos do desporto já eram desempenhados pelos homens pré-históricos com o intuito de se protegerem de ameaças naturais, sendo realizada no âmbito das danças sagradas. Por volta de 2600 a.C., especialmente em civilizações orientais, os exercícios da ginástica passaram a fazer parte de festividades, jogos e rituais religiosos.

Contudo, pode-se dizer que foi na Grécia que a ginástica ganhou grande destaque, se tornando um elemento fundamental para a educação física dos gregos. De fato, os mesmos a conceberam como uma forma de busca por corpos e mentes sãos, dando à modalidade um papel fundamental na busca do equilíbrio entre aptidões físicas e intelectuais. Além disso, a valorização grega do ideal de beleza humana favoreceu ainda mais a evolução da ginástica, uma vez que sua prática era vista como uma forma de cultuar o corpo.

Posteriormente, na civilização romana, o desporto se afastou bastante de sua faceta grega, já que a valorização do corpo era vista como algo imoral pelos romanos. Assim, nesta época, a prática da ginástica se resumiu apenas a exercícios destinados à preparação militar. A rejeição do culto à beleza física também foi registrada durante a Idade Média, aspeto que resultou na perda da importância do desporto nesta época. Desta forma, a ginástica retomou sua evolução somente com o Renascentismo e a revalorização das referências culturais da antiguidade clássica.

Para a maioria dos especialistas, a ginástica atual teve no início do século XIX o seu grande momento, pois foi neste período que surgiram as quatro grandes escolas do desporto (Inglesa, Alemã, Sueca e Francesa) e os principais métodos e aparelhos ginásticos. Desde então, a modalidade não parou de se desenvolver. Em 23 de julho de 1881, foi fundada a Federação Europeia de

Ginástica, entidade que se tornaria posteriormente, em 1921, a atualmente conhecida FIG (Federação Internacional de Ginástica).

Caracterização da Modalidade

Ginástica de Solo

As competições da Ginástica Artística constam de provas em todos os aparelhos, quer individualmente quer em equipa, podendo ser exigidos exercícios facultativos e exercícios obrigatórios. Os exercícios obrigatórios são exercícios que os organizadores da competição elaboram e que todos os ginastas terão de realizar. Os exercícios facultativos, são exercícios feitos pelos atletas de acordo com a sua capacidade, mas respeitando as regras estabelecidas no código de pontuação. Estes exercícios devem ser diferentes dos obrigatórios, podendo, no entanto, incluir elementos dos exercícios obrigatórios, desde que com ligações diferentes.

Os exercícios são pontuados de acordo com o Código de Pontuação, o qual contêm um conjunto de regras que regulamentam a competição. O objetivo deste Código de Pontuação é o de obter uma avaliação o mais objetiva possível e uniforme dos exercícios, aumentar os conhecimentos dos juízes e ajudar os ginastas a construírem os seus exercícios de competição.

O juiz deve atribuir uma nota final entre 0 e 10. Para determinar a pontuação, utiliza-se uma base de 9 pontos para as mulheres e de 8,6 para os homens aos quais serão deduzidos os pontos correspondentes às faltas cometidas e aos exercícios obrigatórios não executados. Serão acrescentados os pontos correspondentes aos bónus que podem ser no total 1 para as mulheres e 1,4 para os homens. A exigência das provas está dividida em 5 níveis, sendo A o mais simples até E o mais difícil.

Solo: O regulamento para este aparelho é específico para cada sexo. Desta forma, no sector femininos: os exercícios no solo devem ser coreografados recorrendo ao uso de música e com duração entre 70 e 90 segundos. A ginasta deve executar uma combinação de elementos de ginástica e de acrobacia, conjugando-os com diversos saltos. Esta é uma prova que exige grande harmonia e esforço. No sector masculino à semelhança da Ginástica Artística

Feminina a superfície do solo deve ser totalmente utilizada durante a execução da prova, que é um pouco mais curta do que a feminina, entre 50 e 70 segundos. Existe também um conjunto de elementos obrigatórios que são definidos pelo regulamento específico da competição em causa, sendo mais uma vez importante a harmonia e o ritmo do ginasta.

Ginástica de Aparelhos

1. Minitrampolim

A competição formal é de caráter individual (execução de 3 exercícios); no entanto, não se realizam provas internacionais neste aparelho.

A sua abordagem é utilizada para a iniciação ao duplo minitrampolim e trampolins, os quais têm quadro competitivo: Trampolins (individual e sincronizado, com execução de 10 saltos consecutivos); duplo minitrampolim (individual, com execução de 2 saltos sem interrupção); Tumbling (individual, com realização de uma série de 8 elementos acrobáticos).

Ginástica Acrobática

Em Portugal, nas competições de Ginástica Acrobática além de participarem consoante as categorias (pares, trios ou grupos) e sexo também terão de ter em conta os escalões (iniciados, juvenis, juniores e sénior, existindo dois escalões de elite denominados juniores A e seniores A). Todos os exercícios têm de ser realizados com música (no máximo 2 minutos e 30 segundos) num praticável de 12x12 que terá de ser utilizado durante o esquema. Todos os exercícios têm de começar numa posição estática, ser coreografados e terminarem numa posição estática.

A nível internacional os atletas realizam três tipos de exercícios:

- Equilíbrio, deve demonstrar força, equilíbrio, flexibilidade e agilidade. Realizando montes, transições e manutenções. Todos os elementos estáticos de par/grupo têm de ser mantidos, num mínimo por 3 segundos cada.

- Dinâmicos, deve demonstrar fase de voo, lançamentos, receções e ligações. Elementos e séries de Tumbling, incluindo saltos. Piruetas e mortais são também característicos do exercício.
- Combinados, deve demonstrar elementos característicos dos exercícios de equilíbrio e dinâmico.

Cada um dos 3 exercícios: equilíbrio, dinâmico e combinado, têm características diferentes e são avaliados pelo seu valor artístico, dificuldade, mérito e execução técnica.

Antes das competições os delegados de cada equipa têm de entregar as cartas de provas. Estas são compostas por diagramas que são uma ilustração dos elementos de dificuldade dos exercícios individuais/par/grupo que vão ser realizados. O valor de dificuldade, o número da página, e o número do elemento na tabela de dificuldade deve acompanhar cada elemento.

A classificação obtém-se através do par/ grupo que atingir uma pontuação mais elevada no respetivo escalão e categoria. A nota final de um exercício é calculada através da soma da nota A (valor inicial menos as penalizações), nota B (nota técnica) e nota C (nota artística).

Fisiologia do Treino e Condição Física

Ativação geral

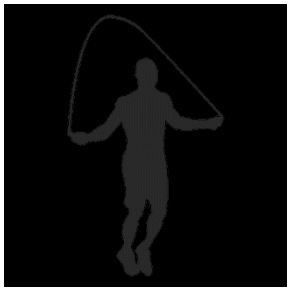
- Aquecimento cardiovascular – Mobilização articular;
- Reforço muscular.

Aptidão física

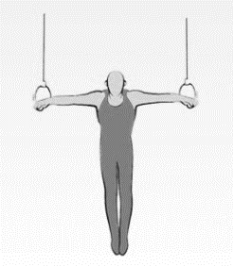
As capacidades motoras condicionais referem-se à potencialidade individual para a execução de habilidades motoras, que podem ser desenvolvidas através do treino. Capacidades essas: a resistência, a força, a flexibilidade e a velocidade.

Exemplos de exercícios para as diferentes capacidades motoras condicionais:

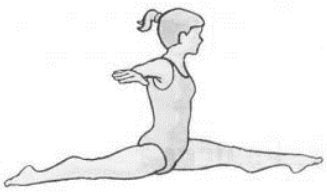
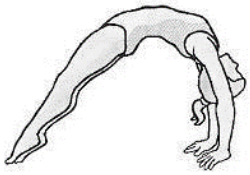
1. Resistência – é diferenciada em capacidade aeróbica e capacidade anaeróbia de acordo com a fonte energética utilizada maioritariamente durante o exercício. Exemplo: saltar à corda; corrida.



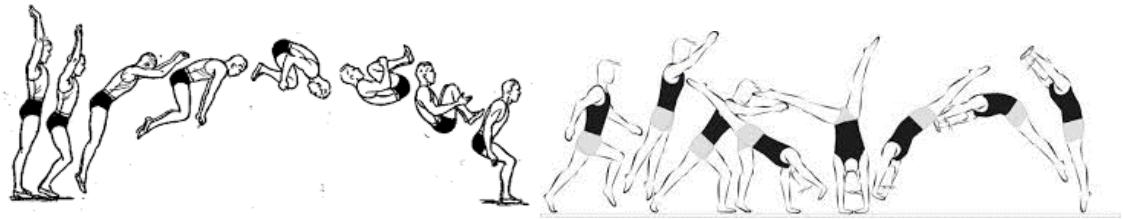
2. Força – força é a capacidade do sistema neuromuscular de produzir tensão. Exemplo: ângulo; cristo.



3. Flexibilidade – a amplitude de movimento ao redor de uma articulação. Exemplo: espargata; ponte.

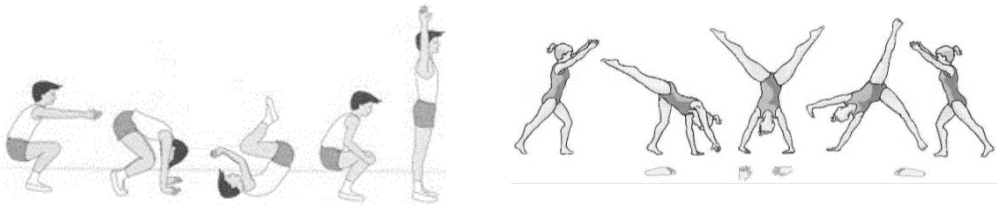
4. Velocidade – a capacidade de conseguir, sob a base de processos cognitivos, força de vontade máxima e funcionalidade do sistema neuromuscular, uma velocidade máxima de reação e de movimento em determinadas condições previamente estabelecidas. Exemplo: salto mortal; rondada.



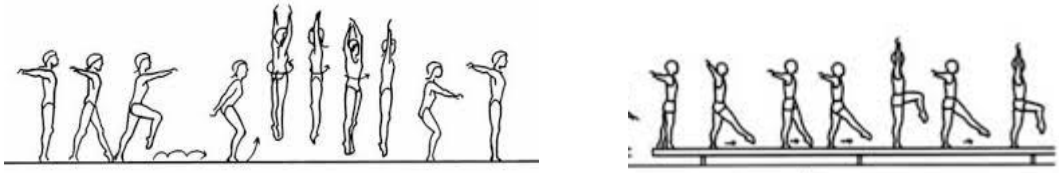
As capacidades coordenativas refletem a capacidade de executar movimentos de vários graus de dificuldade rapidamente, com grande precisão e eficiência, de acordo com os objetivos específicos de treino. São ações e reações precisas, variáveis e rápidas, nas situações desportivas, para dominar situações de movimento imprevistas ou difíceis.

Exemplos de exercícios para as diferentes capacidades coordenativas:

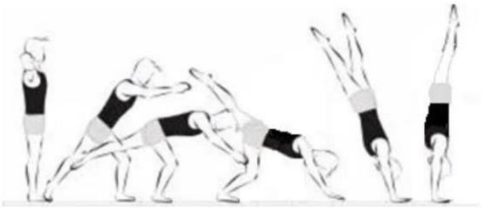
1. Coordenação – capacidade de combinação dos movimentos de diferentes regiões do corpo tornando uma só sequência harmônica. Exemplo: rolamento; roda.



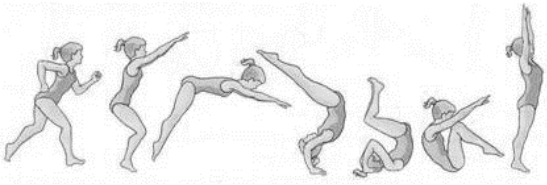
2. Orientação espacial – capacidade de determinação e mudança de posição ou de um movimento de um corpo no espaço e no tempo. Exemplo: pirueta longitudinais; trabalhos nos vários níveis (trave).

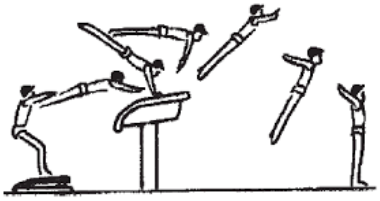


3. Equilíbrio – capacidade de manter ou recuperar a estabilidade do corpo caso haja uma situação que a ameace. Exemplo: pino; avião.



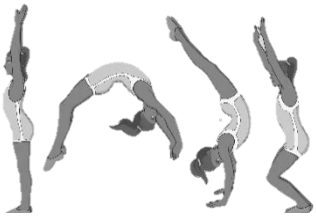
4. Agilidade – capacidade de adaptar um movimento a uma nova situação sem perder a continuidade do gesto. Exemplo: salto de peixe; salto a cavalo.



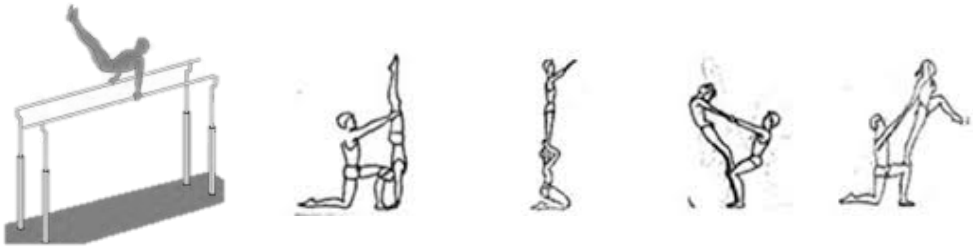


5. Ritmo – capacidade de se adaptar a um ritmo externo, interiorizá-lo e reproduzi-lo em um movimento. Exemplo: chamada; salto tesoura.

6. Velocidade de reação – é a capacidade de responder com uma ação motora rápida e objetiva a um estímulo externo. Exemplo: salto de mãos; *flick.*



7. Diferenciação cinestésica – qualidades que permitem a realização de ações corretamente e de forma económica, com base na receção e assimilação bem diferenciada e precisa, de informações cinestésicas (dos músculos, tendões e ligamentos). Exemplo: paralelas simétricas; figuras de pares.



Habilidades Motoras

Ginástica de Solo

Na Ginástica Artística – Solo pode-se dividir os exercícios em:

- Elementos acrobáticos;
- Elementos de equilíbrio;
- Elementos de flexibilidade;
- Elementos de ligação.

Quando se coordenam os diferentes exercícios realiza-se uma sequência gímnica.

Elementos acrobáticos

1. Rolamento à frente

<u>Aspetos técnicos determinantes</u>

- Flexão dos Membros Inferiores;
- Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos afastados e orientados para a frente;
- Membros Superiores em extensão e queixo junto ao peito;
- Elevação da bacia acima dos ombros;
- Colocação da nuca no solo;
- Forte impulsão dos membros inferiores;
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;
- Projeção dos membros superiores para a frente.

<u>Ações motoras predominantes</u>

- Fecho;
- Repulsão de membros superiores;
- Impulsão de membros inferiores;
- Abertura.

<u>Erros mais frequentes</u>

- Apoiar a testa no solo no início do rolamento;

- Colocar as mãos muito perto;
- Não apoiar as mãos viradas para a frente;
- Não impulsionar os membros inferiores;
- Falta de repulsão dos membros superiores;
- Manter as costas direitas durante a rotação;
- Socorrer-se do auxílio das mãos para se elevar.

Ajuda

- Colocação de uma mão na coxa e outra nas costas ou na nuca;
- Segurar as mãos na fase de elevação.

2. Rolamento à retaguarda

Aspetos técnicos determinantes

- Fechar bem os membros inferiores fletidos sobre o tronco ("joelhos ao peito");
- Fletir a cabeça para a frente de forma a encostar o queixo ao peito;
- Colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça;
- Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, com os dedos orientados para trás;
- Manutenção da posição engrupada na passagem da bacia pela vertical
- Empurrar o colchão;
- Apoio simultâneo dos pés no solo com os membros inferiores fletidos.

Ações motoras predominantes

- Fecho;
- Repulsão dos membros superiores;
- Abertura.

Erros mais frequentes

- Executar o rolamento com as costas direitas;
- Não juntar o queixo ao peito;
- Não colocar as mãos corretamente;

- Abrir o ângulo tronco/membros inferiores muito cedo;
- Ausência de repulsão dos membros superiores no solo.

Ajuda

- O ajudante deverá apoiar uma mão nas costas do aluno para lhe controlar a fase de sentar e depois deverá puxá-lo pela zona da bacia no sentido de facilitar a repulsão dos braços no solo e assim evitar que bata com a cabeça;
- Se o aluno já executa bem as fases de fecho e enrolamento à retaguarda, o ajudante deverá colocar-se um pouco mais atrás, segurá-lo pela bacia e puxar para cima facilitando a repulsão de braços e impedindo que bata com a cabeça no solo.

3. Apoio Facial Invertido

Aspetos técnicos determinantes

- Colocação das mãos no solo à largura dos ombros, com os dedos bem afastados e longe do pé da frente;
- Balanço do membro inferior da retaguarda;
- Impulsão do membro inferior da frente;
- Corpo em completo alinhamento e em tonicidade;
- Cabeça entre os membros superiores com o olhar dirigido para as mãos.

Ações motoras predominantes

- Impulsão dos membros inferiores;
- Fecho;
- Abertura.

Erros mais frequentes

- Extensão excessiva do tronco;
- Demasiada extensão ou flexão da cabeça;
- Descontrolo no balanço do membro inferior livre;
- Ausência de tonicidade.

Ajuda

- Colocação das mãos na coxa ou uma mão no ombro;
- Colocando-se na frente do aluno segurando-o pela bacia logo que este apoie as mãos no solo.

4. Roda

Aspetos técnicos determinantes

- Avanço de um dos membros inferiores e afundo frontal;
- Enérgico lançamento da perna livre;
- Apoio alternado das mãos na linha do movimento;
- Impulsão da perna da frente;
- Passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos;
- Grande afastamento dos membros inferiores durante a fase de passagem pelo apoio invertido;
- No contacto ao solo o apoio dos pés é alternado na linha do movimento.

Ações motoras predominantes

- Antepulsão;
- Impulsão de membros inferiores;
- Impulsão de membros superiores.

Erros mais frequentes

- Colocar as mãos muito perto do apoio do membro inferior de impulsão;
- Colocar as mãos fora da linha de movimento;
- Colocar as mãos simultaneamente;
- O corpo não passa pela vertical e/ou ombros avançados (fora do alinhamento corporal);
- Insuficiente afastamento dos membros inferiores na passagem pela vertical;
- Falta de impulsão dos membros superiores;

- Insuficiente impulsão dos membros inferiores;
- Ausência de tonicidade.

Ajuda

- O ajudante coloca-se lateralmente (do lado da perna de impulsão de forma a ficar nas costas do aluno);
- Colocação das mãos na bacia, cruzadas.

Ginástica de Aparelhos

1. Minitrampolim

Na abordagem ao minitrampolim deve-se ter presente o seguinte:

- Deverá realizar-se uma adaptação à superfície elástica;
- Realizar elementos técnicos simples no solo;
- Realizar elementos isolados, ou seja, sem corrida de aproximação;
- Realizar elementos técnicos simples, aumentando progressivamente a sua complexidade;
- Realizar os saltos propriamente ditos.

Técnica de Salto

A técnica de salto compreende algumas fases onde em cada uma é necessário atender a alguns aspetos fundamentais:

I. Corrida Preparatória ou de balanço
   - Esta corrida deverá ser efetuada em aceleração progressiva, sobre a planta dos pés (parte anterior) e com elevação dos joelhos, de modo a manter o tronco quase na vertical.
   - A velocidade horizontal atingida deve ser, em princípio, a maior possível em função das ações motoras a executar seguidamente (pré-chamada, chamada.). Torna-se assim importante coordenar velocidade e precisão.
   - Quanto mais rápida for a corrida de aproximação ao aparelho, maior amplitude terá o salto, embora aumente o risco de haver

mais desequilíbrio. Durante a fase de aprendizagem os alunos deverão adotar uma corrida moderada, aumentando progressivamente com o evoluir do tempo de treino.

- Na parte final da corrida e, imediatamente antes da pré-chamada, deverá ter-se o cuidado de não permitir ao aluno que dê "passinhos" (desaceleração da corrida).

II. Pré-chamada

- Deverá ser rápida e rasante, permitindo uma boa ligação da corrida com a chamada sem se perder a velocidade horizontal adquirida. É importante que seja também efetuada a uma distância considerável do minitrampolim para permitir que o corpo execute uma chamada correta.
- Durante esta fase devem colocar-se os membros superiores junto ao corpo ou ligeiramente atrasados para que na fase seguinte possam ser lançados para a frente e para cima ajudando a elevação do corpo.
- Os membros inferiores juntam-se de forma a que os pés cheguem paralelos e unidos ao trampolim.
- O último apoio antes do contacto com o minitrampolim deve ser efetuado a uma distância tendo em conta a altura do aluno e a velocidade de aproximação, bem como o salto que se pretende efetuar.
- Porém, deve-se privilegiar mais a altura da pré-chamada do que o comprimento da mesma. Uma pré-chamada muito comprida leva a uma perda de altura no salto e a um aumento do comprimento do mesmo diminuindo a execução técnica do exercício, podendo o aluno entrar em desequilíbrio. Para, além disso, provocará uma receção demasiado baixa e rápido, impossibilitando, assim, uma receção correta.

III. Chamada

- Esta é a fase de impulsão e caracteriza-se pelo contacto (terço anterior dos pés amortecendo até aos calcanhares) dos dois pés (paralelos e ligeiramente afastados) com a lona no centro do aparelho.
- Os joelhos devem estar um pouco fletidos assim como os quadris (cintura abdominal em contração isométrica e bacia em retroversão).
- O corpo deve adotar uma posição ligeiramente inclinada à retaguarda para que o contacto inicial com a lona seja oblíquo e assim permita que no momento de reação o mesmo esteja em posição vertical e desta forma ser impulsionado para cima com um ganho de altura significativo.
- Os membros inferiores deverão estar sem fletidos, executando seguidamente uma rápida e forte extensão ao nível dos joelhos e tornozelos de forma a que seja permitido sair do aparelho com estabilidade e impulsão suficiente.
- Os membros superiores deverão ser lançados para a frente e para cima no plano frontal, em extensão até à vertical através de um movimento rápido e energético em coordenação com a impulsão dos membros inferiores no trampolim, permitindo uma grande elevação e consequentemente um bom voo.

IV. Salto propriamente dito

- Esta é a fase aérea ou a fase de voo em que o corpo deve estar em contração isométrica (importância da tonicidade), com as pernas estendidas e juntas, assim como os pés, e a bacia em ligeira retroversão consolidando a unidade entre o tronco e os membros inferiores.
- Os membros superiores estão em elevação superior oblíqua de dedos unidos e o olhar está dirigido para a frente com a cabeça em posição anatómica.

V. Receção

- É a chegada ao colchão de quedas após o salto. Deve ser feita de forma estável e para isso é necessário que ocorra uma flexão dos joelhos e quadris (ângulo de +/- 90 graus) para amortecer a queda, de modo a terminar de pé com os membros superiores dirigidos para a frente. Só após a efetivação da receção, o aluno deverá levantar os membros superiores à posição de extensão completa.
    - Os pés devem estar paralelos e o peso do corpo suportado pela parte anterior dos mesmos. Só depois é que o peso corporal é distribuído por toda a base de sustentação.

2. Salto entre mãos

I. Corrida de balanço

- Corrida rápida e vigorosa;
- 6 a 8 passadas;
- Aceleração progressiva.

II. Pré-chamada

- Última passada sobre um pé e realizando um salto para cima do trampolim;
- Salto pouco elevado, rasante e alongado para a projeção do corpo ser eficaz;
- MS para a retaguarda durante o salto e seguidamente lançados para a frente, à altura dos ombros.

III. Chamada ou impulsão

- Contacto no trampolim sobre as pontas dos pés;
- Chamada a dois pés paralelos, simultâneos e à largura dos ombros para que se dê uma forte impulsão dos MI.

IV. 1.º Voo

- Corpo totalmente estendido acima da horizontal;
- MI unidos;

- Bacia e MI acima da linha dos ombros;
- Mãos no final do aparelho (quando este está na longitudinal – provas masculinas);
- Mãos no meio do aparelho (quando este está na transversal - provas femininas*).

V. Contacto com o aparelho

- Contato com o aparelho forte e breve;
- Apoio das mãos no último terço do cavalo/mesa de saltos;
- Provocar repulsão dos MS no aparelho (a repulsão é tanto maior quanto menor for o tempo de apoio no aparelho);
- MI afastados, mantendo-se em extensão;
- Bloquear os ombros no momento em que se apoiam as mãos;
- Olhar dirigido para a frente.

VI. 2.º Voo

- Corpo fica o mais alto possível e na horizontal;
- Projeção do tronco para cima e para a frente;
- Passagem dos MI entre os MS no momento em que se dá a repulsão no aparelho;
- Endireitar o tronco rapidamente com os MS no seu prolongamento.

<u>Erros</u>

- Flexão dos MS em apoio;
- Flexão dos MI demasiado cedo;
- Joelhos afastados;
- Chegada ao solo com o corpo engrupado;
- Receção no solo muito perto do aparelho (menos de 1 m).

<u>Ajudas</u>

- Ajudante numa posição lateral ao aparelho;
- Mão no MI do executante e outra na bacia para facilitar o salto e a receção em equilíbrio.

3. Salto ao eixo

I. Corrida de balanço

- Corrida rápida e vigorosa;
- 6 a 8 passadas;
- Aceleração progressiva.

II. Pré-chamada

- Última passada sobre um pé e realizando um salto para cima do trampolim;
- Salto pouco elevado, rasante e alongado para a projeção do corpo ser eficaz;
- MS para a retaguarda durante o salto e seguidamente lançados para a frente, à altura dos ombros.

III. Chamada ou impulsão

- Contacto no trampolim sobre as pontas dos pés;
- Chamada a dois pés paralelos, simultâneos e à largura dos ombros para que se dê uma forte impulsão dos MI.

IV. 1.º Voo

- Corpo totalmente estendido acima da horizontal;
- MI unidos;
- Bacia e MI acima da linha dos ombros;
- Mãos no final do aparelho (quando este está na longitudinal – provas masculinas);
- Mãos no meio do aparelho (quando este está na transversal - provas femininas*).

V. Contacto com o aparelho

- Apoio das mãos no último terço do cavalo/mesa de saltos;

- Provocar repulsão dos MS no aparelho (a repulsão é tanto maior quanto menor for o tempo de apoio no aparelho);
- MI afastados, mantendo-se em extensão;
- Bloquear os ombros no momento em que se apoiam as mãos;
- Olhar dirigido para a frente.

VI. 2.º Voo

- Corpo fica o mais alto possível e na horizontal;
- Projeção do tronco para cima e para a frente;
- Afastamento dos MI no momento em que as mãos saem do aparelho;
- Endireitar o tronco rapidamente com os MS no seu prolongamento.

VII. Receção no solo

- MI à largura dos ombros e semifletidos;
- MS estendidos à frente;
- Receção pelas pontas dos pés;
- Posição de sentido com os MS em elevação superior e em equilíbrio;
- Aguentar a posição 3'';
- Olhar dirigido para a frente.

<u>Erros</u>

- Olhar dirigido para o chão;
- Fraca impulsão dos MS;
- Flexão dos MS no apoio;
- Mãos mal apoiadas;
- Fraca impulsão dos MI;
- Afastamento prematuro dos MI;
- Flexão dos MI na passagem pelo aparelho;
- Chegada ao solo com o corpo engrupado;
- Receção ao solo muito perto do aparelho.

Ajudas

- Ajudante na zona de receção, de frente para o aparelho;
- Mãos nos ombros do executante de forma a facilitar o salto e a receção em equilíbrio.

Conceitos Psicossociais

No que diz respeito aos conceitos psicológicos relacionados com a concentração, que fundamental no processo de ensino-aprendizagem, o foco reside no:

- Interesse;
- Autonomia;
- Empenho;
- Determinação.

Relativamente aos conceitos do foro social e afetivo e que proporcionam responsabilidade aos alunos, o trabalho consiste na:

- Cooperação;
- Respeito;
- Fair-play;
- Hábitos de higiene.

Módulo 2 – Análise do Envolvimento

A análise das condições de aprendizagem é indispensável para que a o processo de ensino-aprendizagem seja bem-sucedido e, para isso, é necessário avaliar os espaços que estão disponíveis, o material e se as condições de segurança estão a ser cumpridas.

Recursos Espaciais

Está disponível um pavilhão gimnodesportivo, dividido em três espaços de prática, dois ginásios, um deles equipado com praticável oficial e dois espaços exteriores, compostos por um campo de andebol e um campo de voleibol, permitindo a utilização simultânea por cinco turmas em espaço coberto. O espaço destinado para o ensino da matéria do voleibol é o pavilhão, podendo ter 1/3 ou 2/3 disponíveis e, no exterior, 2 campos previamente montados.

De modo a gerir melhor os espaços disponíveis definiu-se um roulement das instalações anual, onde podemos observar os espaços destinados a cada aula de todas as turmas. Facilitando assim a comunicação dos professores quando for necessária a partilha de espaços.

ESCOLA SECUNDÁRIA ALBERTO SAMPAIO
ROTAÇÃO DAS INSTALAÇÕES - EDUCAÇÃO FÍSICA
2021/2022

TEMPOS	Prof.	Segunda Feira A1	B1	A2	B2	A3	Prof.	Terça Feira A1	B1	A2	B2	A3	Prof.	Quarta Feira A1	B1	A2	B2	A3	Prof.	Quinta Feira A1	B1	A2	B2	A3	Prof.	Sexta Feira A1	B1	A2	B2	A3
	11L	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	10I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	8I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	3T	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2
1º/2º	3S	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11A	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11H	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12L	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12I	G/C2	C1	P2	B/C2	P1
8H10	1A	C1	P2	B/C2	P1	G/C2		C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11K	C1	P2	B/C2	P1	G/C2		C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10J	C1	P2	B/C2	P1	G/C2
9H40	2M/T	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12K	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12C	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11A	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	8H	P2	B/C2	P1	G/C2	C1
	9H	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12J	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	9J	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12H	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12N	B/C2	P1	G/C2	C1	P2
3º/4º	11N	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	12M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	2P	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11D	P1	G/C2	C1	P2	B/C2
09H45	2S	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12F	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	3P	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12J	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12D	G/C2	C1	P2	B/C2	P1
11H15	1S/T	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	3I/M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	12M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10I	C1	P2	B/C2	P1	G/C2
ou		P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12H	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12N	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	1M/I	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11B	P2	B/C2	P1	G/C2	C1
09H55	12B	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12L	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12E	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12K	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12C	B/C2	P1	G/C2	C1	P2
11H25																														
	11O	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	12I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11G	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	12F	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	10A	P1	G/C2	C1	P2	B/C2
5º/6º		G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11M	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	10A	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	9H	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12E	G/C2	C1	P2	B/C2	P1
11H30	12G	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	7H	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10L	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10K	C1	P2	B/C2	P1	G/C2
13H00	3A	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12B	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12A	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11J	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	10H	P2	B/C2	P1	G/C2	C1
	1P	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12D	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12G	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	11L	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12A	B/C2	P1	G/C2	C1	P2
TEMPOS		A1	B1	A2	B2	A3		A1	B1	A2	B2	A3		A1	B1	A2	B2	A3		A1	B1	A2	B2	A3		A1	B1	A2	B2	A3
8º 14H20 15H05							8H	P1	P1	P1	P1	P1							8I	P1	P2	G/C2	P1	P2						
																			9J	P2	G/C2	P1	P2	G/C2						
							9I	P2	P2	P2	P2	P2							7H	G/C2	P1	P2	G/C2	P1						
9º/10º	10K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	10M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2													10B	P1	G/C2	C1	P2	B/C2
15H10	10L	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	10F	G/C2	C1	P2	B/C2	P1							10C	P1	P1	P1	P1	P1	11E	G/C2	C1	P2	B/C2	P1
16H40	10H	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10E	C1	P2	B/C2	P1	G/C2													11N	C1	P2	B/C2	P1	G/C2
ou	11G	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11E	P2	B/C2	P1	G/C2	C1														P2	B/C2	P1	G/C2	C1
15H20	10C	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	10G	B/C2	P1	G/C2	C1	P2		Atividade Interna					9	P2	P2	P2	P2	P2	10D	B/C2	P1	G/C2	C1	P2
16H50																														
	11H	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2							10G	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	2A	P1	G/C2	C1	P2	B/C2
11º/12º	10J	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11C	G/C2	C1	P2	B/C2	P1							11C	G/C2	C1	P2	B/C2	P1		G/C2	C1	P2	B/C2	P1
16H55	11J	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10D	C1	P2	B/C2	P1	G/C2							11D	C1	P2	B/C2	P1	G/C2		C1	P2	B/C2	P1	G/C2
18H25	10B	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11F	P2	B/C2	P1	G/C2	C1								P2	B/C2	P1	G/C2	C1	10F	P2	B/C2	P1	G/C2	C1
	11B	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	11D	B/C2	P1	G/C2	C1	P2							11E	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	10E	B/C2	P1	G/C2	C1	P2

QUINZENAS DATAS	INICIO	FINAL
A1	20/set	01/out
B1	04/out	15/out
A2	18/out	29/out
B2	01/nov	12/out
A3	15/nov	26/out
A1	29/nov	17/dez
B1	03/jan	14/jan
A2	17/jan	28/jan
B2	31/jan	11/fev
A3	14/fev	25/fev
A1	28/fev	18/mar
B1	21/mar	05/abr
A2	19/abr	29/abr
B2	02/mai	13/mai
A3	16/mai	27/mai
A1	30/mai	15/jun

PROFESSORES
Ana Moreira
Amadeu Ferreira
Benjamim Peixoto
Ana Paula Lima
Luis Menêm
Paulo Marques
Vasco Araújo
Marta Carvalho
Elisabete Silva
Adelino Esteves
André Cerqueira
Marco Andrade
Tânia Covas
Ana Rita Braga
António Almeida

Recursos Materiais

Para lecionar as aulas de ginástica tenho à minha disposição uma panóplia de materiais, desde todos os tipos de colchões, a praticável, minitrampolim, trampolins, boques, cavalos, paralelas, traves altas e baixas e vários colchões que permitem trabalhar progressões. A escola tem uma parceria com o clube Arti Gym de ginástica artística, por isso mesmo possuem materiais em conjunto e dos mais variados tipos.

Recursos Humanos

O pavilhão dispõe um funcionário que estão encarregues de efetuar a manutenção e limpeza do espaço ao longo do dia, assegurar que o espaço se encontra em boas condições de segurança para a sua utilização e, se necessário, auxiliar os professores na montagem e preparação dos espaços para as aulas. Além dessa ajuda, ainda consigo contar com a presença do professor cooperante e do meu colega de núcleo.

Regras e Aspetos de Segurança

As regras de utilização do material e das instalações devem ser partilhadas com os alunos. Abaixo transcrevo o código de conduta da aula de educação física que comtempla as regras de funcionamento, bem como os deveres dos alunos de forma a preservar a segurança e o bom funcionamento das aulas.

Além das regras habituais de conduta de uma aula de educação física, uma vez que nos encontramos em situação pandémica devemos ainda respeitar alguns procedimentos. Nomeadamente, desinfeção do material no final da aula e colocação dos coletes/panos para lavar após utilização. Os alunos devem também desinfetar as mãos no início de cada aula.

Rotina de Aula

1. Os alunos são reunidos na sala onde será dada uma breve instrução sobre as matérias a abordar na aula, bem como a organização estipulada.

2. Iniciar a aula obedecendo sempre a um aquecimento geral ou específico da modalidade, por forma a evitar lesões;
3. Só à ordem do professor é que os alunos deverão pegar em material ou iniciar as atividades;
4. Criar rotinas especificas de aula, como forma de promover a segurança e disciplina dos alunos.

Módulo 3 – Análise dos Alunos

Caracterização da turma

A turma residente é o 10º A, composta por vinte e seis elementos, dos quais vinte e um são do género masculino e cinco do feminino. No que diz respeito à nacionalidade, vinte e três alunos possuem nacionalidade portuguesa, um paquistanês, um brasileiro e uma chinesa. A faixa etária desta turma está entre os 14 e os 17, sendo que quatro alunos têm 14 anos, vinte têm 15 e dois têm 17. A língua portuguesa é não materna para o aluno paquistanês, por isso a forma de comunicação é em inglês. No que diz respeito às questões de saúde, existe uma aluna que não pode realizar as aulas devido a uma condição de saúde, para a qual apresentou uma respetiva declaração.

Após a primeira observação, consigo afirmar que a maioria dos alunos tem alguma predisposição para a matéria, apresentando algumas dificuldades inerentes à idade e às repercussões da pandemia.

Módulo 4 – Extensão e Sequência da Unidade Didática

De modo a planificar os conteúdos foi criada uma grelha de Vickers (1990) que contempla todos os conteúdos inerentes à modalidade de voleibol, nomeadamente as habilidades motoras, onde se inserem as componentes técnicas e táticas, a cultura desportiva que contempla a história, regulamento e terminologia, aspetos inerentes à fisiologia e condição física, onde se inserem as capacidades condicionais e as capacidades coordenativas e os aspetos psicossociais.

Abaixo encontra-se a grelha devidamente preenchida para a processo ensino-aprendizagem da matéria de voleibol ao longo do ano letivo.

Grelha de Vickers

Plano Unidade Didática - Ginástica
Nível introdutório

Conteúdos		Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			29/set	08/out	15/out	03/nov	15/dez	07/jan	14/jan	02/fev	18/fev	04/mar	11/mar	01/jun
Solo	Rolamento à frente		Avaliação Diagnóstica				Avaliação Formativa/Sumativa	CM			Avaliação Formativa/Sumativa			Avaliação Sumativa
Solo	Rolamento à retaguarda							CM						
Solo	Roda				CM					CM				
Solo	Pino de braços				CM					M				
Aparelhos	Boque	Salto ao eixo		CM				CM				L		
Aparelhos	Boque	Salto entre mãos		CM				CM				L		
Aparelhos	Boque	Rolamento		CM				CM				L		
Aparelhos	Mini	Salto extensão		CM				CM						
Aparelhos	Trave	Marcha								CM				
Aparelhos	Trave	Meia Volta								CM				
Aparelhos	Trave	Salto pés juntos								CM				
Aparelhos	Barra Fixa	Subida AV			CM				CM					
Aparelhos	Barra Fixa	Balanços			CM				CM					
Acrobática		Figura de pares				L		CM						
Acrobática		Figura de trios				L		CM						
Cultura Desportiva	História		Os alunos devem conhecer a técnica e as suas diferentes aplicações; conhecimento das regras de penalização existentes no regulamento; abordar a história e a evolução da ginástica; incentivar os alunos a acompanhar as competições durante a unidade didática.											
Cultura Desportiva	Regulamento													
Fisiologia do Treino	Capacidades Coordenativas		Desenvolver as capacidades coordenativas e condicionais relevantes para os conteúdos a abordar na unidade didática.											
Fisiologia do Treino	Capacidades Condicionais													
Psicossociais			Respeito perante toda a população escolar, a disciplina e cooperação em ambiente de aula bem como o empenho demonstrado na realização de todos os exercícios propostos.											

Legenda: Introdução; Exercitação; Consolidação; CM Capacidades Motoras; L Lúdico

Justificação da Unidade de Didática

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.

Módulo 5 – Objetivos de Instrução

"O principal objetivo da educação
é criar pessoas capazes de fazer coisas novas
e não simplesmente repetir o que as outras
gerações fizeram."

Jean Piaget

Objetivos gerais

Na ginástica de solo os alunos devem:

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções 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. Elaborar, realizar e apreciar uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas.

Na ginástica de aparelhos os alunos devem:

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções 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. Realizar, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido nos diversos saltos.

Na ginástica acrobática os alunos devem:

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança;
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas.

Objetivos específicos

Objetivos Motores

Fisiologia do Treino e Condição Física

- Desenvolver e melhorar a resistência aeróbia e anaeróbia;
- Ser capaz de realizar ações com durações e intensidades variadas;
- Recuperar rapidamente do esforço;
- Desenvolver os seus índices de força;
- Desenvolver e aumentar a sua velocidade;
- Desenvolver e melhorar a sua flexibilidade;
- Realizar diversas ações que exijam amplitude, mobilidade articular e elasticidade muscular.

Ginástica de Solo

O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:

a) Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
b) Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.
c) Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.
d) Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.

Ginástica de aparelhos

Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:

a) Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).
b) Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
c) Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.

No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

a) 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.

Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:

a) Marcha à frente e atrás olhando em frente.
b) Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.
c) Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés.
d) Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho

Na barra fixa, realiza com segurança as seguintes destrezas:

a) Subida para apoio ventral, na barra baixa, seguida de rolamento à frente, com mãos em pronação, sem interrupção do movimento e com saída controlada.

b) Balanço atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura, cambiada em suspensão à frente, balanços e saída equilibrada à retaguarda.

Ginástica acrobática

Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:

a) O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.
b) O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
c) O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
d) Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.
e) Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos.

Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:

a) Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.
b) Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.
c) Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais.
d) Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.
e) Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando - o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

Objetivos Cognitivos

Os alunos devem:

- Conhecer e utilizar a terminologia especifica do Badminton e da Educação Física;
- Identificar os elementos técnicos abordados;
- Conhecer e aplicar em situação de jogo os conhecimentos relativos à regulamentação básica da modalidade,
- Conhecer os sinais de arbitragem abordados;
- Compreender a dinâmica e o objetivo do jogo;
- Demonstrar conhecimento sobre o modo de utilizar o material, quais os cuidados a ter.

Objetivos Psicossociais

- Ser assíduo e pontual;

- Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda;
- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo;
- Aplicar as regras de higiene e de segurança;
- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo;
- Escolher as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo;
- Admitir as indicações que lhe dirigem;
- Aceitar as opções e falhas dos seus colegas;
- Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais;
- Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.
- Evidenciar capacidade de superação face às dificuldades existentes (espírito competitivo);
- Tratar com cordialidade e respeito o professor e os colegas;
- Encarar com dignidade a vitória ou a derrota;
- Aceitar as decisões da arbitragem;
- Estar envolvido, empenhado e motivado para a aula;
- Resolver os conflitos existentes através do diálogo e da compreensão;
- Colaborar na preparação, preservação e arrumação do material.

Módulo 6 – Avaliação

Segundo Miras & Solé, a avaliação trata-se de recolher informação e de proceder a um juízo de valor, muitas vezes com o sentido de conduzir a uma tomada de decisão. Ainda e, mais importante, a avaliação tem como função conduzir todos os alunos ao sucesso, uma vez que serve para informar os professores e os alunos sobre os objetivos atingidos e não atingidos, já que se trata de uma análise cuidada das aprendizagens conseguidas face às planeadas. A avaliação tem como grandes objetivos os ganhos dos alunos a diferentes níveis, isto é, diferença entre o nível inicial e final, e avaliar o grau de concretização dos objetivos, bem como os seus obstáculos. O tipo de avaliação a utilizar é o critério de competência, possui um caracter longitudinal e qualitativo e presta-se à avaliação de objetivos gerais, de formas superiores de pensamento, de atitudes e valores.

Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica é a fonte de tomada de decisões, é considerada a operação antes do facto. Auxilia na análise dos conhecimentos e das aptidões que os alunos possuem para poder iniciar novas aprendizagens. Ainda, a avaliação diagnostica deve dar indicações que permitam prever a evolução do objetivo avaliado, ou seja, fornece informação de orientação e ajustamento do processo formativo.

Após a analise da turma, verifica-se que, de um modo geral, os alunos possuem habilidades técnicas para abordar o nível introdutório de ginástica estabelecido nas aprendizagens essenciais do 10.º ano. No entanto, é de referir, que devido à faixa etária e o tempo pós-isolamento tem uma penalidade significativa nesta matéria. Tendo essa consciência, os alunos serão encorajados a participar e a superarem-se, sempre sem penalizarem a sua integridade física. Além disso, aqueles que possuam habilidades superiores terão oportunidades para o demonstrarem e ser beneficiados por isso.

Avaliação Formativa

A avaliação formativa serve para informar todos os intervenientes sobre a qualidade do processo educativo e de aprendizagem, bem como o estado do cumprimento dos objetivos do currículo. Permite que o professor adapte as suas tarefas de aprendizagem, identificando dificuldades e aprendizagens bem-sucedidas. É realizada ao longo das aulas de um modo informal, com o intuito de aumentar a qualidade da aprendizagem ao longo do processo de ensino.

Avaliação Sumativa

No final de cada período, os alunos serão avaliados em três grandes áreas: Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos.

As Atividades Físicas agrupam todas as matérias abordadas nas aulas e têm uma cotação de 80%. Uma vez que a avaliação é qualitativa, são atribuídos níveis a cada matéria e escolhidas as seis melhores matérias de cada aluno por forma a designar-lhes o nível dos valores dos descritores de desempenho.

A Aptidão Física, tem uma cotação de 10% e refere-se ao desenvolvimento das capacidades motoras, que constitui uma componente da atividade formativa em todas as aulas. Nesta área, considera-se os valores inscritos na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitEscola). Relativamente a esta área são realizados cinco testes: milha, impulsão horizontal, abdominais, extensões de braços e flexibilidade. Cada teste tem a cotação de 4 valores e, no final, a soma dos valores dos cinco testes terá uma cotação de 10% na classificação final.

Na área dos Conhecimentos, o aluno deve ficar capaz de relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Além disso, interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com

a evolução das sociedades. Ainda, realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS DO AGRUPAMENTO		Valores / Domínios	Descritores de desempenho					Técnicas e instrumentos de recolha de informação
			18-20	**14-17**	**10-13**	**7-9**	**1-6**	
COMUNICAÇÃO RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS EXECUÇÃO CONHECIMENTO	COMPROMISSO	ATIVIDADES FÍSICAS (80%)	A demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em **dois níveis** de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E). Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e compromissos representativos do nível considerado.					- Interação na sala de aula. - Grelhas de observação: Saber + saber fazer + compromissos -Testes de avaliação teórica; -Testes de avaliação prática; - Fichas formativas; Trabalho teórico Outros /alternativos (de acordo com a especificidade do aluno e/ou da turma)
			O aluno atinge: 5 níveis Introdução e 1 nível Elementar	O aluno atinge: 6 níveis Introdução	O aluno atinge: 5 níveis Introdução	O aluno atinge: 4 níveis Introdução	O aluno atinge: 0-3 níveis Introdução	
		CONHECIMENTOS (10%)	Cumpre e respeita normas, orientações prazos de elaboração de trabalhos estabelecidas e acordadas, efetuando a tarefa proposta, evidenciando pesquisa e tratamento satisfatórios de informação					
			Cumpre sempre	Cumpre frequentemente	Cumpre com algumas dificuldades	Raramente cumpre	Não cumpre	
		APTIDÃO FÍSICA (10%)	Apresenta valores na Zona Saudável da Aptidão Física na Bateria de Testes FitEscola					
			Todos os valores	Grande parte dos valores	Parte dos valores	Não apresenta valores	Não apresenta valores	

Critérios Gerais de Avaliação para Alunos com Atestado Médico

Departamento Curricular:	Educação Física E Desporto	Disciplina	Educação Física (Alunos com atestado médico de longa duração)	Ano	2020/2021

Competências a avaliar[1]	Instrumentos de Avaliação	
DOMINIO COGNITIVO • Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. • Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física • Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. • Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. • Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações • Conhecer diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma, para poder utilizar no seu quotidiano.	Trabalho individual	
DOMINIO ATITUDINAL Atitudes e comportamentos: consigo próprio, com os companheiros e com a tarefa. Pontualidade.	Grelhas de avaliação	

Instrumentos de Avaliação a Utilizar

Atividades Físicas	Testes práticos Registo de observação das aulas	80%
Aptidão Física	FiEscola	10%
Conhecimentos	Trabalho teórico	10%

Critérios de Avaliação

Em qualquer altura do ano, poderei recorrer a outros instrumentos de avaliação se entender que haverá vantagens pedagógicas. Os alunos serão sempre avisados o que é esperado deles nos momentos de observação.

Estratégias de Ensino

Modelo de educação desportiva

Siedentop, propôs o Modelo da Educação Desportiva (MED), com o intuito de contextualizar a educação lúdica através da implementação de ambientes de prática propiciadores de experiências desportivas autênticas. O modelo compreende três eixos fundamentais: o da competência desportiva, o da literacia desportiva e do entusiasmo pelo desporto, sendo o seu propósito formar a pessoa desportivamente competente, desportivamente culta e desportivamente entusiasta.

De modo a garantir a autenticidade das experiências desportivas, Siedentop (1994) integrou seis características do desporto institucionalizado no MED: a época desportiva, a filiação, a competição formal, o registo estatístico, a festividade e os eventos culminantes. A filiação dos alunos em equipas promove a integração e visa o desenvolvimento de pertença ao grupo, coma preocupação em diminuir os fatores de exclusão. Por isso, os critérios de formação dos grupos visam assegurar, não apenas o equilíbrio competitivo das equipas, mas também o desenvolvimento das relações de cooperação e entreajuda na aprendizagem.

O MED é uma opção válida, nomeadamente ao currículo de múltiplas atividades, com enfoque dominante na valorização da dimensão humana e cultural do Desporto. A socialização desportiva constitui um dos seus eixos vertebradores, uma vez que colocam nos alunos o assumir de papeis diversificados e um vasto leque de responsabilidades. (Rosado & Mesquita, 2009)

Modelo de Instrução Direta

O Modelo de instrução Direta (MID) caracteriza-se por se centrar no professor a tomada de praticamente todas as decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente a criação do padrão de envolvimento dos alunos nas tarefas de aprendizagem, com o objetivo de utilizar o tempo de aula de forma eficaz.

As decisões didáticas baseiam-se na estruturação meticulosa e pormenorizada das situações de aprendizagem e na progressão das situações de ensino em pequenos passos. A instrução é de cariz descritivo e prescritivo com explicações detalhas e a prática motora é ativa e intensa.

Existe uma repetição sistemática de tarefas previamente aprendidas e as novas habilidades são explicadas e demonstradas aos alunos pelo professor antes da prática motora, que visa a reprodução de um modelo correto de execução.

Na prática inicial pretende-se assegurar que os alunos possuem competências básicas, através da monitorização constante da atividade dos alunos e emitir feedbacks, maioritariamente corretivos. A prática da tarefa é mantida até que os alunos alcancem uma taxa de sucesso elevado e só assim transitam para a tarefa seguinte. O professor mantém um controlo estrito da atividade motora, decidindo o tempo de prática e/ou o número de repetições.

Características do MID:

(1) definição clara dos objetivos e conteúdos de ensino;

(2) focalização em matérias sequenciadas e estruturadas, sob orientação do professor;

(3) ritmo nos episódios de instrução acompanhado de explicações claras acerca da matéria;

(4) criação de expectativas positivas nos alunos;

(5) tarefas orientadas e supervisionadas pelo professor;

(6) colocação de questões a um nível cognitivo baixo para possibilitar elevado número de respostas corretas;

(7) feedbacks emitidos no imediato e academicamente orientados.

Progressões Pedagógicas

Os exercícios que se seguem consistem em progressões de aprendizagem para os diferentes gestos técnicos, no entanto, é minha tarefa

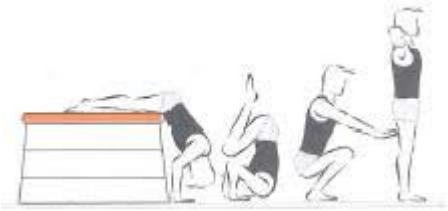
adaptar os exercícios correspondentes ao nível de desempenho dos meus alunos.

Ginástica de Solo

1. Rolamento à frente e variantes
   - "Bolinha"

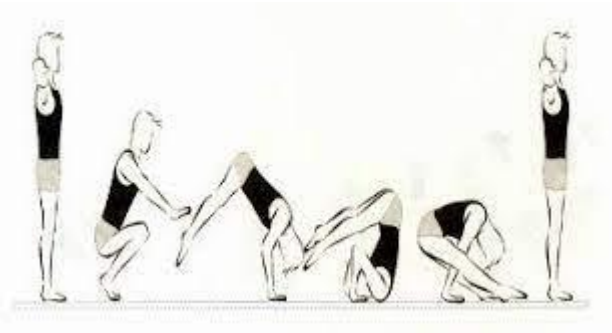
   - Rolamento à frente no plano inclinado

   - Rolamento à frente no plano superior



   - Rolamento à frente com ajuda

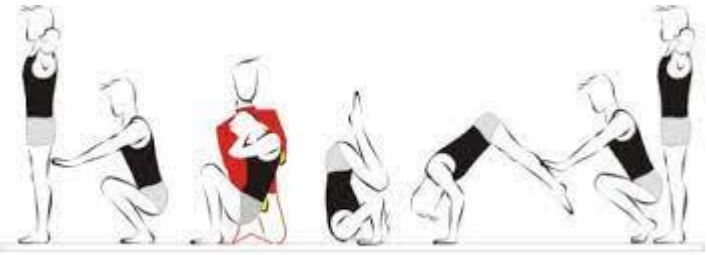
- Rolamento à frente



2. Rolamento à retaguarda e variantes
   - “Bolinha”

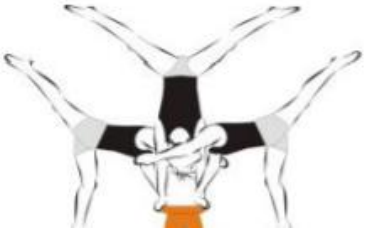
   - Rolamento à retaguarda no plano inclinado

   - Rolamento à retaguarda com ajuda

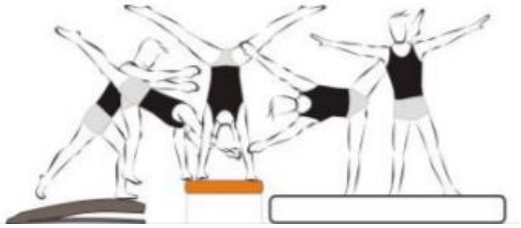


- Rolamento à retaguarda

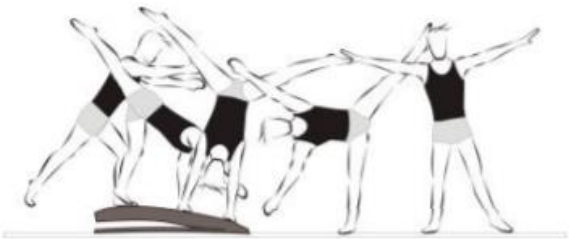
3. Roda
   - Roda, apoiando as mãos sobre o banco sueco



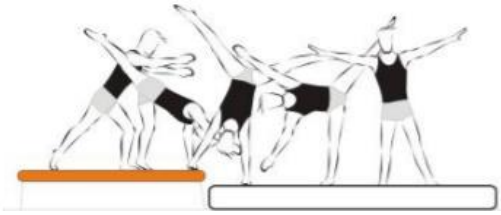
   - Roda, com impulsão no trampolim e apoio no plinto



   - Roda em plano inclinado



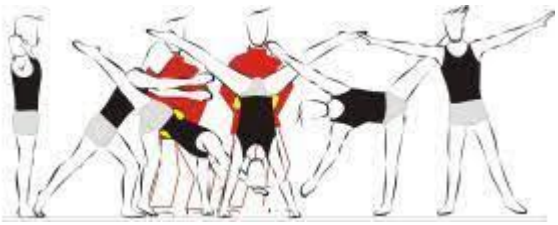
- Roda, partindo de um plano elevado



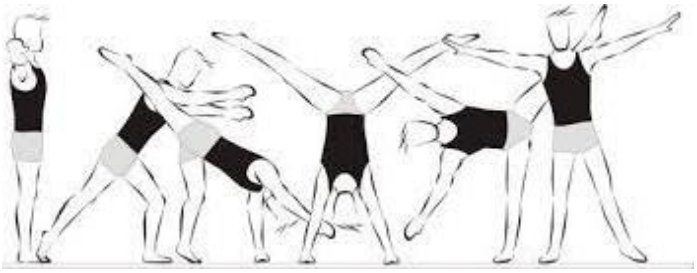
- Roda, apoiando no interior de arcos

- Roda, apoiando sobre uma linha

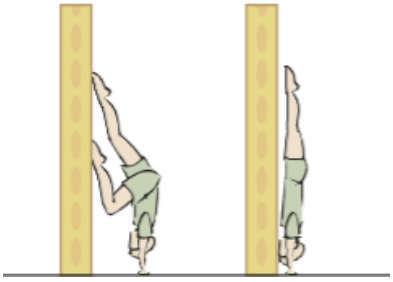
- Roda com ajuda



- Roda

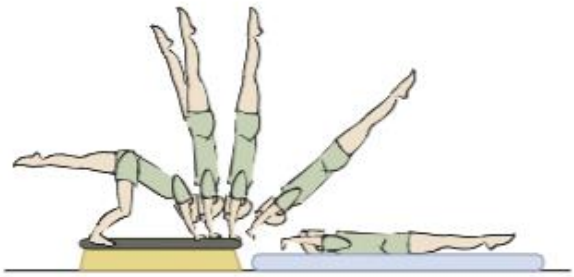


4. Apoio Facial Invertido
   - “Pino à bombeiro

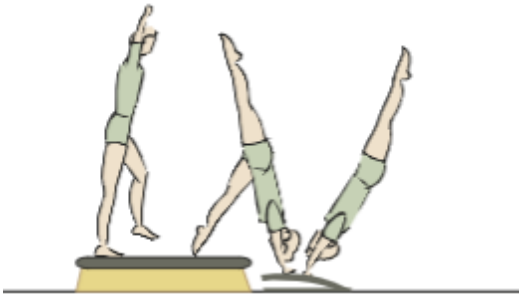


   - Apoio facial invertido de um plano superior

   - Apoio facial invertido, partindo de um plano elevado

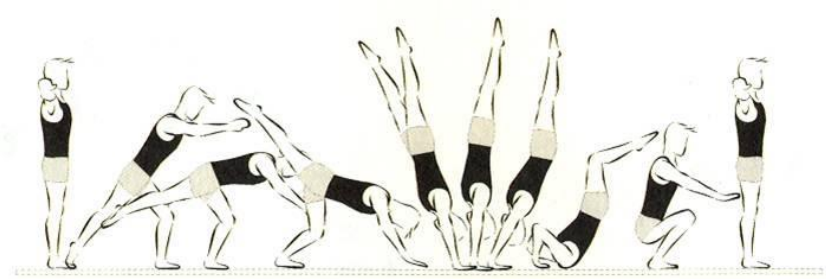


- Apoio facial invertido, partindo de um plano elevado com impulsão no trampolim



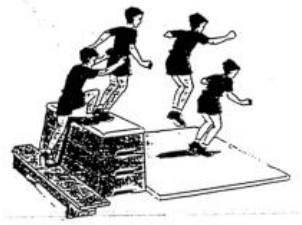
- Apoio facial invertido com ajuda

- Apoio facial invertido



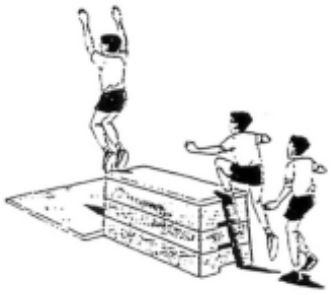
<u>Ginástica de Aparelhos</u>

1. Todos os saltos
   - Ultrapassa o plinto

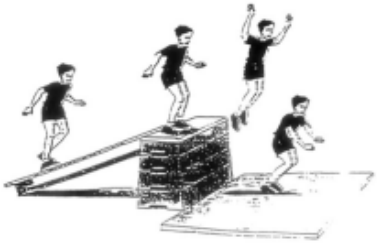


- Salta para o 1º plinto, passa para o 2º e cai com flexão de pernas

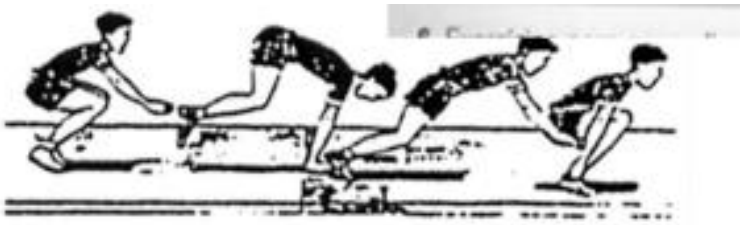
- Sobre para o plinto e cai em extensão



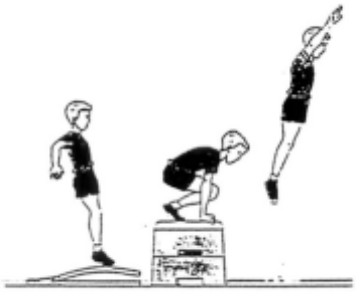
- Sobre para o plano inclinados e cai com flexão de pernas



2. Salto entre mão
   - Salto coelho



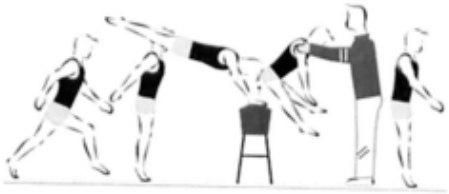
- Com apoio no plinto e saída



- Saída com ajuda em extensão

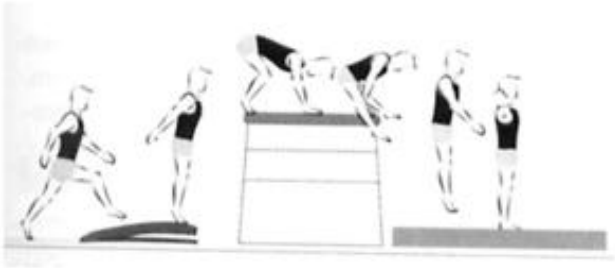
3. Salto ao eixo
   - Salto ao eixo sobre o colega

   - Salto ao eixo sobre o bock com ajuda

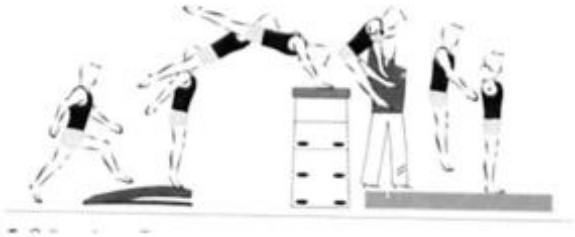


- Saltar para o plinto

- No plinto, apoio dos pés e saltar ao eixo

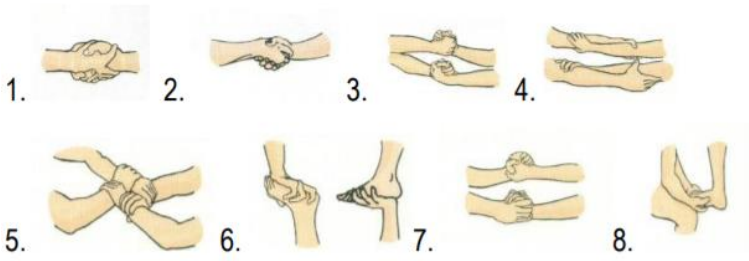


- Salto sobre o plinto em posição transversal com ajuda

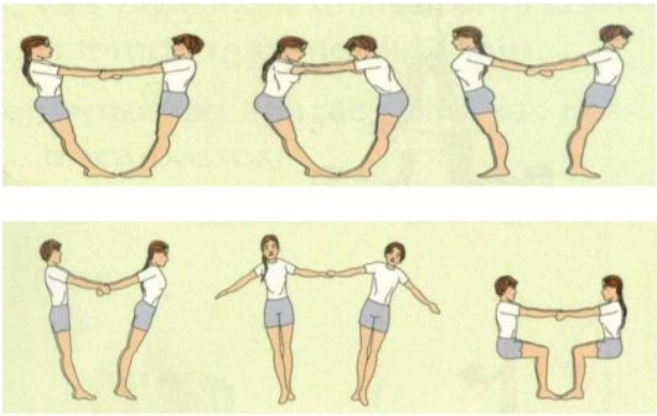


Ginástica Acrobática

Inicialmente serão introduzidos os conceitos de contra equilíbrio e pegas em pares. Com estes elementos bases os alunos poderão desenvolver muitas situações simplificadas e vivenciar situações de manutenção de equilíbrio importantes para a evolução técnica.

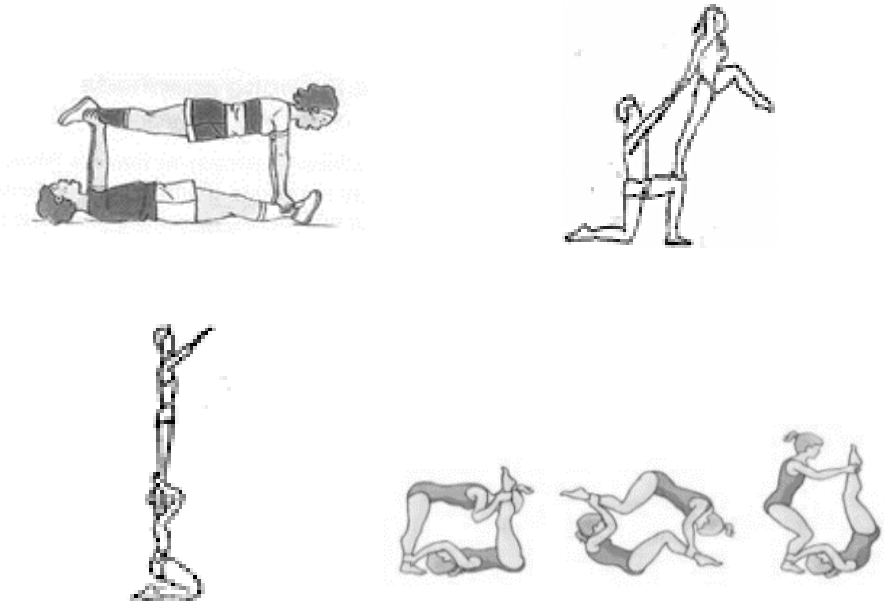


1. Pega simples;
2. Pega de punhos;
3. Pega frontal;
4. Pega de cotovelos;
5. Pega entrelaçada;
6. Pega de pé/mão;
7. Pega frontal invertida;
8. Suporte de apoio ou estafa;
9. Suporte na posição de pé (joelhos) sobre os ombros.

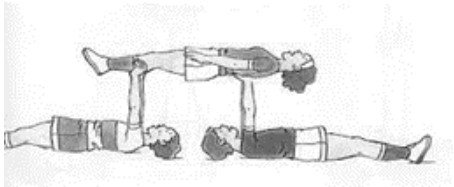


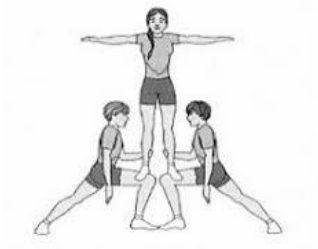
Pegas e exercícios que desenvolvem o contra-equilibrio

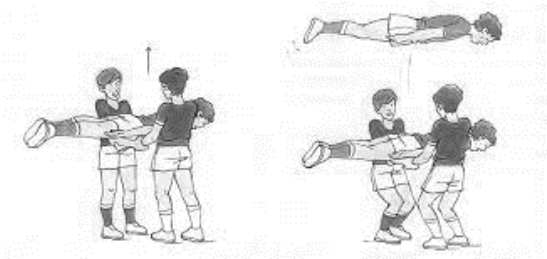
1. Figuras de pares



2. Figuras de Trios







Bibliografia

Araújo, C. (2004). Manual de Ajudas em Ginástica. In *Porto Editora* (2.ª Edição).

Araújo, C., & Lebre, E. (2006). *Manual de Ginástica Rítmica* (Porto Edit).

Desportiva, A. e G. (2019). Sebenta de Princípios e Prática de Desportos I / II 10º,11º,12º. *Colégio de Gaia*.

Miras, M., & Solé, I. (n.d.). A evolução da Aprendizagem e a Evolução do Processo de Ensino e Aprendizagem. In *Desenvolvimento psicológico e educação: Psicologia da Educação. Porto Alegre: Artes Médicas. 1996*.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*.

(Araújo, 2004)(Desportiva, 2019)(Araújo & Lebre, 2006)