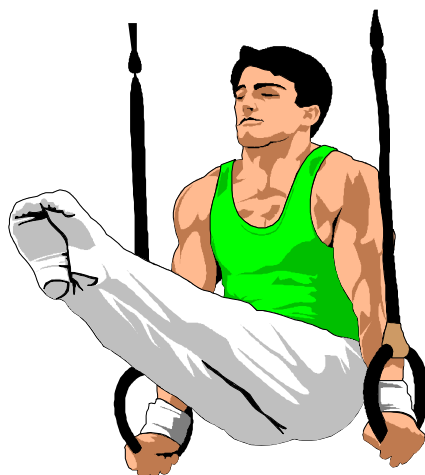


I. S. P. V.

Escola Superior de Educação



UNIDADE DIDÁCTICA  
DE  
GINÁSTICA

Escola C+S Infante D. Henrique

WISEU 97/98

## INTRODUÇÃO

Tendo como base o programa do 2º Ciclo do Ensino Básico, pretendemos desenvolver nos alunos, com esta Unidade Didáctica, capacidades para a realização de alguns elementos gímnicos. Tendo em conta que os alunos apresentam dificuldades e algumas limitações, os conteúdos seleccionados vão de encontro à sua pouca experiência.

Esta unidade de ginástica surge então sob a forma dos seguintes conteúdos:

### Solo:

- Enrolamento à frente;
- Enrolamento à frente saltado;
- Enrolamento à retaguarda;
- Pino de cabeça;
- Pino de braços;
- Roda;
- Ponte;
- Vela;

### Aparelhos:

- Salto de eixo;
- Salto entre mãos;
- Enrolamento à frente no plinto;
- Salto de vela, engrupado e meia-pirqueta no minitrampolim;
- Marcha e meia-volta na trave.

Pensamos que estes são os conteúdos indicados para uma iniciação à unidade de ginástica.

Aqui, torna-se importante realizar um trabalho de uma forma progressiva, uma vez que, saltando determinadas progressões, correríamos o risco de não alcançar os objectivos finais a que nos propusemos.

Para além do aspecto que já realçámos sobre a importância das progressões, à também a salientar a importância da implementação de regras de segurança de forma a que a integridade física dos alunos não seja posta em causa.

## OBJECTIVOS GERAIS

\* Compor e realizar, na ginástica, as destrezas elementares de solo e de aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

## OBJECTIVOS / DOMÍNIOS

### ***Domínio Cognitivo***

#### *Objectivos específicos*

- Conhecer os diferentes elementos gímnicos;
- Conhecer as c. c. de cada um dos elementos gímnicos.

#### *Objectivos comportamentais*

**Os alunos, quando questionados deverão ser capazes de:**

- Identificar os diferentes elementos gímnicos;
- Identificar o material e aparelhos utilizados;
- Descrever o modo de execução de cada um dos elementos gímnicos;
- Identificar as normas de utilização dos diferentes materiais.

### ***Domínio psicomotor***

#### *Objectivos específicos*

- Dominar os diferentes elementos gímnicos;

#### *Objectivos comportamentais*

**Os alunos em situações de exercício deverão:**

##### **NÍVEL 1**

- Executar o enrolamento engrupado à frente cumprindo até 4 C.C;
- Executar o enrolamento engrupado à retaguarda cumprindo 1 ou 2 C.C;
- Executar o enrolamento à frente de pernas afastadas cumprindo 1 ou 2 C.C;
- Executar o enrolamento à retaguarda de pernas afastadas cumprindo 1 ou 2 C.C;
- Executar o enrolamento à frente saltado cumprindo 1 ou 2 C.C;
- Executar o apoio facial invertido de cabeça cumprindo 1 ou 2 C.C;
- Executar o apoio facial invertido de braços com ajuda cumprindo 1 ou 2 C.C;
- Executar o avião cumprindo 1 ou 2 C.C;

- Executar a roda cumprindo 1 ou 2 C.C;
- Executar a ponte cumprindo 1 ou 2 C.C;
- Executar o salto de eixo no boque cumprindo 1 ou 2 C.C;;
- Executar o salto entre mãos no boque cumprindo 1 ou 2 C.C;;
- Executar o salto de vela (extensão) no minitrampolim cumprindo 1 ou 2 C.C.;
- Executar o salto engrupado no minitrampolim cumprindo 1 ou 2 C.C.;
- Executar o salto com meia-pirqueta no minitrampolim cumprindo 1 ou 2 C.C.;

## **NÍVEL 2**

- Executar o enrolamento engrupado à frente cumprindo 5 ou 6 C.C;
- Executar o enrolamento engrupado à retaguarda cumprindo 3 C.C;
- Executar o enrolamento à frente de pernas afastadas cumprindo 3 ou 4 C.C;
- Executar o enrolamento à retaguarda de pernas afastadas cumprindo 3 ou 4 C.C;
- Executar o enrolamento à frente saltado cumprindo 3 ou 4 C.C;
- Executar o apoio facial invertido de cabeça cumprindo 3 ou 4 C.C;
- Executar o apoio facial invertido de braços com ajuda cumprindo 3 ou 4 C.C;
- Executar o avião cumprindo 3 C.C;
- Executar a roda cumprindo 3 ou 4 C.C;
- Executar a ponte cumprindo 3 C.C;
- Executar o salto de eixo no boque cumprindo 3 ou 4 C.C;;
- Executar o salto entre mãos no boque cumprindo 3 ou 4 C.C;;
- Executar o salto de vela (extensão) no minitrampolim cumprindo 3 ou 4 C.C.;
- Executar o salto engrupado no minitrampolim cumprindo 3 ou 4 C.C.;
- Executar o salto com meia-pirqueta no minitrampolim

cumprindo 3 ou 4 C.C.;

### **NÍVEL 3**

- Executar o enrolamento engrupado à frente cumprindo 7 ou 8 C.C.;
- Executar o enrolamento engrupado à retaguarda cumprindo 4 ou 5 C.C.;
- Executar o enrolamento à frente de pernas afastadas cumprindo 5 ou 6 C.C.;
- Executar o enrolamento à retaguarda de pernas afastadas cumprindo 5 ou 6 C.C.;
- Executar o enrolamento à frente saltado cumprindo 5 ou 6 C.C.;
- Executar o apoio facial invertido de cabeça cumprindo 5 ou 6 C.C.;
- Executar o apoio facial invertido de braços com ajuda cumprindo 5 ou 6 C.C.;
- Executar o avião cumprindo 4 ou 5 C.C.;
- Executar a roda cumprindo 5 ou 6 C.C.;
- Executar a ponte cumprindo 4 C.C.;
- Executar o salto de eixo no boque cumprindo 5 ou 6 C.C.;;
- Executar o salto entre mãos no boque cumprindo 5 ou 6 C.C.;;
- Executar o salto de vela (extensão) no minitrampolim cumprindo 5 ou 6 C.C.;
- Executar o salto engrupado no minitrampolim cumprindo 5 ou 6 C.C.;
- Executar o salto com meia-pirqueta no minitrampolim cumprindo 5 ou 6 C.C.;

### **Domínio sócio-afectivo**

#### Objectivos específicos

- Assumir correctas atitudes sócio-afectivas e desportivas

#### Objectivos comportamentais

**Os alunos deverão ser capazes de:**

- Escutar atentamente as informações do professor;
- Assistir de forma organizada à evolução de desempenho dos colegas em exercícios critério:

dos colegas em exercícios critério;

- Evoluir sem embaraço perante os colegas;
- Favorecer os progressos dos companheiros;
- Respeitar as regras previamente estabelecidas;
- Respeitar o material utilizado;
- Colaborar e cooperar com os colegas.

## RECURSOS

### **Humanos**

- 25 alunos;
- 1 professor cooperante;
- 1 professor orientador;
- 2 estagiários.

### **Temporais**

- 30 aulas de 45'

### **Espaciais**

- P2 - 1/3 do Pavilhão Gimno-desportivo;

### **Materiais**

- 35 cones de sinalização;
- 1 farmácia de primeiros socorros;
- 12 pares de pantufas;
- 4 colchões de quedas;
- 2 bancos suecos;
- 2 minitrampolins;
- 14 tapetes de ginástica desportiva;
- 21 bolas de ginástica rítmica;



- 3 tapetes de corredor;
- 25 maiô's;
- 29 sabrinas;
- 25 pares de colant's;
- 1 espaldar.

## ESTRATÉGIAS

- No início de cada aula será dada aos alunos a informação dos conteúdos, objectivos e comportamentos a observar;
- Será utilizado o feedback, nas suas várias dimensões tendo em vista uma melhor aquisição dos conteúdos;
- Serão utilizados diferentes estilos de ensino, de modo a que a monotonia não se instale no decorrer das aulas, elevando o grau de motivação, quer do aluno quer do professor;
- Será realizado um trabalho individual, ou em pequenos grupos, tendo sempre em conta o tipo de aula, material disponível e local de trabalho;
- Trabalho em circuito ou por estações de forma a elevar o grau de motivação do aluno;
- Propor actividades de progressão dirigidas aos alunos que apresentem dificuldades;
- Propor actividades com um maior grau de dificuldade, de modo a incentivar e elevar o nível de aprendizagem dos alunos;
- Os conteúdos seleccionados serão abordados atendendo aos princípios da progressão, continuidade e complexidade;

- No final de cada aula os alunos serão informados se os objectivos propostos foram ou não alcançados;
- Utilização de cartazes.

## CONTEÚDOS

- Enrolamento engrupado à frente;
- Enrolamento engrupado à retaguarda;
- Enrolamento à frente de pernas afastadas;
- Enrolamento à retaguarda de pernas afastadas;
- Enrolamento à frente saltado;
- Apoio facial invertido de cabeça;
- Apoio facial invertido de braços com ajuda
- Avião;
- Roda;
- Ponte;
- Salto de eixo no boque;
- Salto entre mãos no boque;
- Salto de vela, engrupado e meia-volta no minitrampolim.

## CONTEÚDOS / COMPONENTES CRÍTICAS

<b><u>Conteúdos</u></b>	<b><u>Componentes críticas</u></b>
<i>Enrolamento engrupado à frente</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pernas flectidas e braços em extensão à frente;</li><li>• Mãos apoiadas no tapete à largura dos ombros;</li><li>• Dedos afastados e dirigidos para a frente;</li><li>• Queixo junto ao peito;</li><li>• Aproximação da cabeça aos joelhos;</li><li>• Contacto com o tapete pela nuca;</li><li>• Manutenção da posição engrupada;</li><li>• Saída com o apoio dos pés próximos das nádegas.</li></ul>
<i>Enrolamento engrupado à rectaguarda</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pernas flectidas, apoiando-se sobre a parte anterior da planta dos pés;</li><li>• Braços em extensão à frente;</li><li>• Palmas das mãos voltadas para cima e braços flectidos;</li><li>• Dedos afastados e voltados para trás, em direcção às costas;</li><li>• Cotovelos paralelos ao nível das orelhas;</li><li>• Queixo junto ao peito;</li><li>• Contacto com o tapete com a parte inferior das costas;</li><li>• Manutenção da posição engrupada;</li><li>• Repulsão dos braços na parte final;</li><li>• Recepção ao solo com os pés.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pernas flectidas e braços em extensão à frente;</li><li>• Mãos apoiadas no tapete à largura dos ombros e dedos afastados e dirigidos para a frente;</li><li>• Queixo junto ao peito e aproximação da cabeça aos joelhos;</li></ul>

## Unidade Didáctica de Ginástica

<i>Enrolamento à frente de pernas afastadas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contacto com o tapete pela nuca;</li> <li>• Afastamento das pernas em extensão quando a bacia passa além da vertical e apoio das mãos no tapete na linha média do corpo e o mais próximo dele;</li> <li>• Acentuada flexão do tronco no momento de contacto das mãos com o tapete e repulsão dos braços mantendo as pernas afastadas.</li> </ul>
<i>Enrolamento à retaguarda de pernas afastadas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pernas flectidas, apoiando-se sobre a parte anterior da planta dos pés e braços em extensão à frente;</li> <li>• Palmas das mãos voltadas para cima e braços flectidos e dedos afastados e voltados para trás, em direcção às costas;</li> <li>• Queixo junto ao peito e contacto com o tapete com a parte inferior das costas;</li> <li>• Afastamento das pernas em extensão quando a bacia passa além da vertical;</li> <li>• Recepção ao solo com os pés mantendo as pernas afastadas e em extensão;</li> <li>• Repulsão forte no momento em que as mãos estão apoiadas no tapete.</li> </ul>
<i>Enrolamento à frente saltado</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De pé, pernas unidas e em extensão com os braços ao longo do corpo;</li> <li>• Dar alguns passos de corrida e fazer a chamada a pés juntos;</li> <li>• Fazer a impulsão, perdendo o contacto com o solo (pequeno voo);</li> <li>• Braços e pernas em extensão e bacia ligeiramente para cima;</li> <li>• Recepção ao solo com as mãos à largura dos ombros, dedos bem afastados, flectindo ligeiramente os braços e queixo ao peito;</li> <li>• Enrolamento à frente na posição engrupada.</li> </ul>
<i>Apoio facial invertido de cabeça</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mãos à largura dos ombros com os dedos bem afastados e voltados para a frente;</li> <li>• Testa colocada no tapete formando um triângulo com as mãos;</li> <li>• Aproximar as pernas das mãos elevando a bacia;</li> <li>• Elevação de uma das pernas, seguido da elevação da outra.</li> <li>• Perna na vertical e em extensão completa;</li> <li>• Bacia alinhada com o tronco com os pés em extensão.</li> </ul>
<i>Apoio facial invertido</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mãos à largura dos ombros com os dedos bem afastados e voltados para a frente;</li> </ul>

*Unidade Didáctica de Ginástica*

<i>de braços</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Braços em completa extensão e bloqueio da articulação escápulo-humeral;</li><li>• Olhar dirigido para um ponto situado à frente das mãos;</li><li>• Perna de impulsão flectida e perna de balanço em extensão à retaguarda;</li><li>• Lançar a perna de balanço na vertical, juntando-lhe a outra em seguida;</li><li>• Pernas juntas e em extensão na vertical.</li></ul>
<i>Avião</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tronco paralelo ao solo e em extensão;</li><li>• Braços afastados e em extensão no prolongamento da linha dos ombros;</li><li>• Perna de apoio em extensão;</li><li>• Perna livre no prolongamento do corpo e em extensão;</li><li>• Olhar dirigido para a frente.</li></ul>
<i>Roda</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Braços elevados e em extensão, à largura dos ombros e perna de impulsão à frente;</li><li>• Flexão do tronco, apoio das mãos no solo à largura dos ombros;</li><li>• Apoio das mãos com os dedos bem afastados, a dois tempos (primeiro a mão do lado do pé de impulsão, em seguida a mão do lado contrário, fazendo a repulsão no momento em que as pernas passam além da vertical);</li><li>• Passagem das pernas, afastadas e em extensão, pela posição de apoio facial invertido;</li><li>• Apoio dos pés a dois tempos (primeiro a perna de balanço e em seguida a de impulsão);</li><li>• Na saída, elevação superior dos braços.</li></ul>
<i>Ponte</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deitado de decúbito dorsal, apoiar as mãos no solo à largura dos ombros e atrás das omoplatas;</li><li>• Extensão completa dos braços, elevando a bacia;</li><li>• Formar um grande arco lombar e manter os pés juntos, com as pernas quase em extensão;</li><li>• Olhar dirigido para as mãos.</li></ul>
<i>Salto de eixo no boque</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida de balanço progressiva e chamada a um tempo com os dois pés;</li><li>• Braços em extensão dirigidos para o boque;</li><li>• Apoio enérgico das mãos no boque, à largura dos ombros, dedos afastados e dirigidos para a frente;</li></ul>

### *Unidade Didáctica de Ginástica*

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Olhar dirigido para a frente;</li><li>• Elevação da bacia e afastamento das pernas em extensão;</li><li>• Recepção ao solo com os dois pés e em equilíbrio.</li></ul>
<i>Salto entre mãos no boque</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida de balanço progressiva e chamada a um tempo com os dois pés;</li><li>• Braços em extensão dirigidos para o boque;</li><li>• Apoio enérgico das mãos no boque, à largura dos ombros, dedos afastados e dirigidos para a frente;</li><li>• Olhar dirigido para a frente;</li><li>• Elevação da bacia e passagem das pernas, em grande flexão por entre os braços;</li><li>• Recepção ao solo com os dois pés em equilíbrio.</li></ul>
<i>Salto em extensão (vela) no minitrampolim</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida de balanço progressiva, realizando o último apoio sem diminuir a velocidade;</li><li>• Chamada a um tempo, com os pés paralelos;</li><li>• Extensão forte das pernas;</li><li>• Voo em equilíbrio, mantendo o olhar dirigido para a frente e o corpo sempre em extensão;</li><li>• Braços em elevação superior;</li><li>• Recepção ao solo com equilíbrio e uma ligeira flexão das pernas.</li></ul>
<i>Salto engrupado no minitrampolim</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida de balanço progressiva, realizando o último apoio sem diminuir a velocidade;</li><li>• Chamada a um tempo, com os pés paralelos;</li><li>• Extensão forte das pernas;</li><li>• Voo em equilíbrio, e no seu ponto mais alto colocar o queixo junto ao peito e puxar os joelhos ao peito;</li><li>• Na fase descendente do voo abertura rápida com braços e pernas em extensão;</li><li>• Recepção ao solo com equilíbrio e uma ligeira flexão das pernas.</li></ul>
<i>Meia-Pirqueta no minitrampolim</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida de balanço progressiva, realizando o último apoio sem diminuir a velocidade;</li><li>• Chamada a um tempo, com os pés paralelos;</li><li>• Extensão forte das pernas;</li><li>• Voo em equilíbrio, e no seu ponto mais alto rodar rapidamente a cabeça fixando um ponto a 180º;</li><li>• Os braços movem-se para junto do corpo ajudando a rotação;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recepção ao solo com equilíbrio e uma ligeira flexão das pernas.</li></ul>
--	--

## NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

<b>Conteúdos</b>	<b>Progressões</b>
Enrolamento à frente engrupado	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de balanços no solo, apoiado sobre as costas com o corpo engrupado;</li><li>• Realizar o enrolamento à frente, partindo de um plano superior;</li><li>• Realizar o enrolamento à frente num plano inclinado;</li><li>• Realizar o enrolamento à frente, mantendo uma bola presa entre as pernas e o peito</li></ul>
Enrolamento à retaguarda engrupado	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de balanços no solo, apoiado sobre as costas com o corpo engrupado;</li><li>• Realizar o enrolamento à retaguarda num plano inclinado;</li><li>• Realizar o enrolamento à retaguarda, mantendo uma bola presa entre as pernas e o peito</li></ul>
Enrolamento à frente de pernas afastadas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de balanços no solo, apoiado sobre as costas com o corpo engrupado;</li><li>• Realizar o enrolamento à frente, partindo de um plano superior;</li><li>• Realizar o enrolamento à frente num plano inclinado;</li><li>• Com a ajuda de um colega que o puxa pelas mãos no momento de saída;</li><li>• Num plano superior (plinto).</li></ul>
Enrolamento à retaguarda de pernas afastadas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de balanços no solo, apoiado sobre as costas com o corpo engrupado;</li><li>• Realizar o enrolamento à retaguarda num plano inclinado.</li></ul>
Avião	<ul style="list-style-type: none"><li>• Execução do avião agarrando o espaldar,</li></ul>

*Unidade Didáctica de Ginástica*

Roda	<ul style="list-style-type: none"><li>• Execução da roda com o apoio das mãos sobre um plano superior;</li><li>• Execução da roda passando o corpo por cima de um elástico;</li></ul>
Ponte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Execução da ponte com a ajuda de um colega;</li><li>• Realização da ponte nos espaldares.</li></ul>
Salto de eixo no boque	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto de eixo sobre um colega;</li><li>• Salto de eixo de um plano superior para um inferior;</li><li>• Salto de eixo ao longo do banco sueco colocando os apoios dos pés em arcos;</li><li>• Salto de eixo ao longo do banco sueco fazendo a bacia passar por cima de obstáculos.</li></ul>
Salto entre-mãos no boque	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto de coelho no chão;</li><li>• Salto de coelho de um plano superior para um inferior;</li><li>• Salto de coelho no chão sobre obstáculos;</li><li>• Salto entre mãos sobre o banco sueco colocado na transversal.</li></ul>
Minitrampolim	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar saltos sucessivos com a ajuda do professor;</li><li>• Passar sem impulsão sobre o minitrampolim, após uma pequena corrida de balanço;</li><li>• Executar a corrida de balanço sobre um banco sueco;</li><li>• Executar o salto de um plano superior para o minitrampolim;</li><li>• Executar o salto no solo com a ajuda de um colega</li></ul>



## AVALIAÇÃO POR DOMÍNIO

- Domínio cognitivo - realização de um teste escrito sobre os conteúdos abordados. Questionamento no decorrer das aulas.
- Domínio psicomotor - realização de exercícios critério e sua observação directa.
- Domínio sócio-afectivo - observação ao longo da Unidade Temática dos seguintes pontos:
  1. Empenho e participação
  2. Responsabilidade pessoal
  3. Assiduidade

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- **Nível 1** - O aluno cumpre entre 0% e 25% das componentes críticas ou questões colocadas.

- **Nível 2** - O aluno cumpre entre 26% e 45% das componentes críticas ou questões colocadas.
- **Nível 3** - O aluno cumpre entre 46% e 70% das componentes críticas ou questões colocadas.
- **Nível 4** - O aluno cumpre entre 71% e 90% das componentes críticas ou questões colocadas.
- **Nível 5** - O aluno cumpre entre 91% e 100% das componentes críticas ou questões colocadas.

## FÓRMULA DE AVALIAÇÃO

A nota a atribuir no final de cada período lectivo será a resultante da seguinte fórmula:

$$\text{NOTA} = \frac{1 \times \text{Dom. Cogn.} + 2 \times \text{Dom. Psic.} + 1 \times \text{Dom. Sócio-Af.}}{4}$$

4