

Colégio Estadual Ernani Vidal
Professor Supervisor – Mário Cerdeira Fidalgo
Bolsista ID – Caroline Tomé
Conteúdos – Metodologia do ensino da ginástica

Na aula pratica de hoje o professor começou com um alongamento das articulações fazendo com que os alunos/as se alonguem e compreendam a importância do exercício para preparar a musculatura para os exercícios.

Após o alongamento, a professora faz uma fila dos alunos para começar as séries de ginástica, corrigi os movimentos dos seus alunos/as, posturas e movimentos que estejam fazendo incorretamente.

Na atividade seguinte foi usado o plinto para realizar o salto sobre o plinto ou sobre a mesa com auxílio de um trampolim. O professor ficou ao lado para ajudar na passagem sobre o plinto. Após realizar outras atividades sobre o plinto variando as atividades para os alunos.

Como próxima atividade o professor fez uma fila para a realização de vários movimentos de solo. Também utilizou o banco sueco de varias formas proporcionando diferentes exercícios para eles/elas se esforçassem para realizá-los. Após o professor passar o movimento de flexibilidade onde o aluno tem de esticar muito braços e pernas, usando também um plano elevado para que os alunos façam uma ponte e logo após uma reversão.

Objetivo da aula é que os alunos vejam e realizem os movimentos da ginástica artística fazendo também um aquecimento articular com o contato com os aparelhos utilizados na ginastica artística.