

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

Na aula de hoje o professor começa com um aquecimento corporal, realizando bem o alongamento com os alunos/as.

Após alongamento o professor leva os alunos/as para a atividade e começa com saltos em movimentos.

Na atividade seguinte o professor coloca os alunos 2 a 2 e trabalha com os equilíbrios, fazendo atividades com várias posições de equilíbrio. A seguir passa pelos movimentos de rotação para os alunos/as, após as rotações o professor passa para os saltitos.

Após os movimentos mais livres, o professor adiciona os aparelhos da ginástica e começa pela fita com os diferentes movimentos para que eles/as realizem com a fita em movimento. Na sequência o professor adiciona a corda e também dá alguns movimentos para que os alunos/as realizem os movimentos pedidos pelo professor, seguido por aparelho como o arco com diversas formas de movimentos.

O objetivo da aula de ginástica rítmica foi o trabalho com os movimentos básicos, e também com aparelhos da GR e faz com que os alunos tenham contato com os aparelhos e aprendam a manusear os aparelhos.