

Unidade Didática: Ginástica e Dança

Turma: 12º08

Nº Alunos: 22

Aulas: 3º feira (16h40 - 18h10) e 6º feira (08h00 - 09h30)

Local: Ginásio

Professora: Micaela Abreu

Plano Unidade Didática – Ginástica e Dança													
Aulas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		23/set (90')	26/set (90')	6/jan (90')	9/jan (90')	13/jan (90')	16/jan (90')	20/jan (90')	23/jan (90')	27/jan (90')	30/jan (90')	03/fev (90')	06/fev (90')
Conteúdos		Avaliação Diagnóstica		Avaliação Diagnóstica		Avaliação Sumativa		Conceitos da Dança		Dança Tradicional		Dança Social	
Solo	Rolamento à frente				I		E	E	E	E			
	Rolamento à retaguarda				I		E	E	E	E			
	Roda					I	E	E	E	E			
	Avião				I		E	E	E	E			
	Ponte					I	E	E	E	E			
	Vela					I	E	E	E	E			
Aparelhos	Mini	Salto em Extensão			I	E	E	E	E	E			
		Salto Engrupado			I	E	E	E	E	E			
	Trave	Equilíbrio na Trave			I		E	E	E	E			
Acrobática	Figuras de Pares					I	E	E	E	E			
	Figuras de Trios					I	E	E	E	E			
Dança	<p>Conceitos da Dança: Noção de corpo (ações e partes), Noção de tempo (ritmo/cadência), Noção de espaço (níveis), Relação (música e movimento) e Coreografia (relação música/movimento).</p> <p>Dança Tradicional: Tacão e Bico</p> <p>Dança Social: Chá Chá Chá</p>												
Cultura Desportiva	História		Os alunos deverão compreender a técnica e as suas diversas formas de aplicação, conhecer as regras de penalização previstas no regulamento, bem como explorar a história e o processo de evolução da ginástica.										
	Regulamento												
Condição Física	Promover o desenvolvimento das capacidades motoras, tanto coordenativas (equilíbrio, agilidade, ritmo e orientação espacial) como as condicionais (força e flexibilidade) adequadas aos conteúdos a serem trabalhados na unidade didática.												
Conceitos Psicosociais	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: I- Introdução E- Exercitação

Justificação da Unidade Didática de Ginástica e Dança

A presente unidade didática assenta no desenvolvimento de quatro dimensões fundamentais: habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais. Os objetivos definidos procuram abranger todas estas áreas, promovendo uma aprendizagem completa e equilibrada.

A unidade didática é composta por 12 aulas de 90 minutos, destinadas a uma turma do 12.º ano com 22 alunos. As aulas decorrem no ginásio, sendo que, devido à gestão dos espaços escolares, três das aulas serão dedicadas à dança. Esta decisão permite assegurar a continuidade das aulas, rentabilizar o espaço disponível e proporcionar aos alunos experiências diversificadas dentro da área da expressão corporal.

A organização metodológica dos conteúdos segue uma lógica do simples para o complexo, garantindo uma progressão adequada ao nível da turma. Assim, a terceira e a quarta aula da unidade serão dedicadas à introdução e exploração dos elementos gímnicos, conduzidas por mim com especial incidência nos elementos de solo e nos aparelhos, nomeadamente o mini-trampolim, com o objetivo de desenvolver saltos verticais. Pretendo desenvolver noções fundamentais de controlo corporal e competências necessárias para realizar ajudas de forma eficaz e segura, criando uma base sólida para o trabalho cooperativo e a execução de elementos em grupo nas aulas seguintes. Também será introduzido o trabalho acrobático, privilegiando a autonomia, a cooperação e a criatividade, através da construção de figuras em pares e trios. Estas aulas serão organizadas em estações de aprendizagem e em vaga, permitindo uma melhor gestão do espaço e do acompanhamento individual. Em cada estação estarão disponíveis cartões com imagens ilustrativas dos elementos a realizar, apresentando diferentes níveis de dificuldade. Este modelo visa promover a entreajuda, a cooperação e a aprendizagem entre pares, permitindo ainda adaptar o nível de exigência a cada grupo e ajustar as tarefas conforme as necessidades de cada aluno.

Nas aulas seguintes, a turma será dividida em grupos e os alunos passarão a trabalhar de forma autónoma, com o objetivo de construir e aperfeiçoar uma sequência gímica para apresentação na avaliação sumativa, integrando elementos da acrobática e do solo. Os saltos verticais no minitrampolim serão trabalhados de forma isolada, um grupo de cada vez, passando todos por este trabalho em todas as aulas. O objetivo é terminar a unidade de forma lúdica e colaborativa, incentivando os alunos a criar as suas próprias sequências e a desenvolver o gosto pela prática da ginástica.

Ao longo da unidade, as capacidades motoras são trabalhadas de forma contínua, com ênfase nas capacidades coordenativas (equilíbrio, agilidade, ritmo e orientação espacial) e condicionais (força e flexibilidade), essenciais para a execução segura e eficaz dos elementos gímnicos. De forma a manter as aulas dinâmicas e motivadoras, a prática será variada e adaptada ao nível da turma, procurando estimular o empenho e a participação ativa de todos.

Outro ponto importante prende-se com o trabalho de cultura desportiva, nomeadamente a história e o regulamento da ginástica. A abordagem destes conteúdos será feita de forma prática e participativa, através da criação de pares de trabalho. Cada par será responsável por pesquisar e partilhar com a turma uma regra e uma curiosidade histórica sobre a ginástica. Este método pretende tornar o processo mais dinâmico e envolver os alunos ativamente na construção do conhecimento, estimulando a comunicação, o sentido crítico e o interesse pela modalidade.

A definição dos conteúdos e a planificação da unidade foram fortemente influenciadas pelos resultados da avaliação diagnóstica inicial, onde se verificou que a maioria da turma se encontra num nível de desempenho muito baixo. Face a esta realidade, optei por selecionar elementos mais simples, excluindo alguns com maior grau de dificuldade, de modo a garantir um processo de aprendizagem adequado ao nível dos alunos e compatível com o número de aulas previstas. Assim, as tarefas propostas terão como foco a aquisição de bases seguras e eficazes, privilegiando a execução correta e o desenvolvimento progressivo da confiança e da autonomia.

A avaliação decorrerá de forma contínua e formativa, valorizando o empenho, a evolução técnica e o cumprimento das regras de segurança. Será igualmente considerada a capacidade de trabalhar em grupo, o respeito pelos colegas e a responsabilidade individual na execução das tarefas.

As aulas de dança, incluídas no final da unidade, têm como objetivo diversificar o processo de ensino-aprendizagem, proporcionando aos alunos momentos de expressão, criatividade e interação. Serão desenvolvidas uma dança tradicional e uma dança social, onde pretende-se desenvolver competências rítmicas, a noção de espaço e tempo, bem como o trabalho em par ou em grupo. Além disso, esta integração permite reforçar o domínio psicossocial, fomentando a cooperação, o respeito e a valorização cultural da prática desportiva.

Em síntese, esta unidade didática procura proporcionar um processo de ensino-aprendizagem diversificado e equilibrado, articulando a ginástica e a dança de forma coerente e significativa. Pretende-se que os alunos não apenas desenvolvam competências motoras e técnicas, mas também vivenciem experiências positivas, expressivas e cooperativas, fundamentais para o seu crescimento pessoal e para a valorização da atividade física.