Componente curricular: Educação Física Ano: 7º Bimestre: 4º

Sequência didática 1

|  |  |
| --- | --- |
| Unidade temática | Esportes |
| Objeto de conhecimento | Esportes técnico-combinatórios |

Ginástica rítmica – a dança dos arcos e fitas

Apresentação

Ao longo desta sequência didática, abordaremos conceitos teóricos e vivências práticas relacionados à ginástica rítmica. Essa modalidade, inserida na categoria dos esportes técnico-combinatórios, é rica em plasticidade e harmonia, aspectos que despertam interesse e encanto nos alunos. Vamos aprofundar, principalmente, os conhecimentos relacionados aos aparelhos arco e fita. Além disso, vamos desafiar os alunos do ponto de vista motor, estimulando o trabalho em grupo por meio de apresentações.

Objetivos de aprendizagem

Objetivos gerais

* Reconhecer a ginástica rítmica como um esporte técnico-combinatório.
* Vivenciar a manipulação dos aparelhos arco e fita.
* Estimular e promover apresentações em grupo.
* Sensibilizar os alunos e incentivar o senso crítico.

Objeto de conhecimento/Habilidades

Esportes técnico-combinatórios

* **(EF67EF03)** Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
* **(EF67EF04)** Praticar um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras.
* **(EF67EF05)** Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.
* **(EF67EF07)** Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.

Tempo previsto: 3 aulas

Aula 1

**Gestão dos alunos:** Atividade desenvolvida individualmente.

Objetivo específico de aprendizagem

* Vivenciar a ginástica artística com o arco.

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra ou pátio

Materiais: arcos (bambolês) e aparelho de som

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Em roda, no centro da quadra, revele o tema da aula apresentando o arco (bambolê) aos alunos. Questione-os sobre as possibilidades de manipulação desse material: “Alguém conhece um movimento que pode ser feito com o arco?”. Explique que, na ginástica rítmica, movimentos acrobáticos e elementos da ginástica são combinados à manipulação dos aparelhos. Pergunte: “Quem se lembra dos elementos básicos e das acrobacias da ginástica?”. Movimentos como rolamentos, roda, ponte, vela, saltos, piruetas, giros, avião, entre outros, podem ser utilizados na prática do arco.

**Momento 2** – Distribua um arco para cada aluno e proponha uma sequência de exercícios básicos como aquecimento:

* girar o arco na mão (variar entre a direita e a esquerda);
* girar o arco com o pé (variar entre o direito e o esquerdo);
* lançar e pegar o arco parado no lugar (utilizar ambas as mãos e também o lançamento cruzado);
* lançar o arco para a frente do corpo e pegá-lo em movimento (com um pequeno salto);
* lançar o arco com o pé e pegá-lo com a mão (variar mãos e pés);
* lançar o arco, realizar um giro e pegar o arco;
* lançar o arco, realizar um rolamento para a frente e pegar o arco.

Você pode progredir para outros exercícios que a turma consiga realizar.

**Momento 3 –** Reserve 5 minutos da aula para que cada aluno crie uma sequência de apresentação com duração de 30 a 60 segundos, baseada nos exercícios vivenciados. Deixe a criatividade fluir.

**Momento 4 –** Disponha a turma sentada na quadra ou no pátio, formando um quadrado, de maneira que os próprios alunos formem um tablado de 13 m × 13 m. Coloque uma música de fundo e peça que se apresentem um de cada vez. Incentive os aplausos ao final de cada apresentação.

**Momento 5** – Em uma roda de conversa final, aborde questões como: “Todos compreendem por que a ginástica rítmica pertence à categoria dos esportes técnico-combinatórios?”, “Qual foi o movimento mais difícil de realizar?”, “Qual foi a sensação de se apresentar sozinho na frente da turma?”. Relembre aos alunos que os esportes técnico-combinatórios são modalidades em que a comparação de desempenho entre os atletas está pautada na dimensão estética dos movimentos realizados e na beleza dos movimentos, e que o que se procura avaliar é o nível de dificuldade dos movimentos e a qualidade da execução.

Aulas 2 e 3

**Gestão dos alunos:** Organize a turma em grupos de cinco alunos.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Vivenciar a ginástica artística com a fita.
* Experimentar um torneio de ginástica artística.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala de aula e quadra/pátio

Materiais: computador para visualização de vídeo da internet, fitas (hastes de plástico ou madeira com uma fita de cetim de 5 m de comprimento), aparelho de som, folhas de papel sulfite ou caderno, canetas, cadeiras e mesa (carteira)

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Em sala de aula, apresente a temática por meio do vídeo disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=joLQnWA8kbo>>. Acesso em: 20 ago. 2018. A visualização do vídeo é necessária para que os alunos se inspirem com a coreografia apresentada e reconheçam elementos importantes (giros, saltos, rolamentos, lançamentos etc.) que serão utilizados na prática da ginástica rítmica em quadra. Para isso, direcione a atenção deles para a apresentação e os movimentos de manipulação da fita.

**Momento 2 –** Em quadra, proponha um torneio por equipes. É importante deixar claros os critérios de pontuação das apresentações, por exemplo: dificuldade da série apresentada, variedade de elementos coreografados, sincronismo do grupo, sincronismo com a música, entre outros. Prepare uma tabela para que a pontuação seja anotada.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NOTA  DIFICULDADE    ELEMENTOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sincronismo do grupo |  |  |  |  |  |
| Sincronismo com a música |  |  |  |  |  |
| Erros |  |  |  |  |  |
| TOTAL |  |  |  |  |  |

**Momento 3 –** Após explicar as regras da competição, organize a turma em grupos de cinco alunos e peça que escolham um capitão por equipe. Organize grupos mistos (meninos e meninas) para maior integração entre os alunos. O capitão terá papel de árbitro na bancada do torneio. Monte uma bancada com uma cadeira para cada capitão. A coreografia deve ter duração máxima de 2 minutos.

**Momento 4 –** Após a criação das coreografias (reserve o restante da aula 2 para a criação das coreografias e deixe a aula 3 para o torneio, para maior proveito dos espaços e recursos utilizados), reúna os capitães na bancada de arbitragem e distribua a tabela de pontuação. Observe as apresentações da bancada e auxilie os árbitros na pontuação.

**Momento 5 –** Ao fim do torneio, compute os pontos e parabenize todos pelo empenho. Sente-se com os alunos em roda, no centro da quadra, e converse sobre as sensações percebidas ao longo da aula. Pergunte: “A prática foi desafiadora?”, “Qual a diferença entre se apresentar sozinho e em grupo?”, “O que aprendemos com nossos erros?”, “Os critérios e as notas foram coerentes?”, “Como foi exercer o papel da arbitragem?”.

Acompanhamento da aprendizagem

Por meio das vivências da ginástica rítmica e de seus aparelhos, esperamos ter encantado o aluno com movimentos plásticos e sincronizados. A coordenação motora exigida nos movimentos gímnicos é complexa e, portanto, seu progresso depende de muito treino e dedicação. Ao longo das aulas, monitore a evolução motora individual dos alunos e promova a convivência por meio das apresentações em grupo. Para ajudá-lo nesse acompanhamento, propomos as seguintes reflexões:

* A prática foi envolvente e prazerosa para os alunos?
* Houve empenho e participação de todos?
* O grupo é homogêneo no que diz respeito à coordenação motora?
* Quais movimentos os alunos foram capazes de realizar de maneira proficiente?
* Quais movimentos os alunos não foram capazes de realizar de maneira proficiente?
* Quais atividades podem ser propostas em aulas subsequentes para a aprendizagem e o aperfeiçoamento desses movimentos?
* As sensações expressas na roda final da aula foram positivas?
* Os alunos cooperaram durante as vivências em grupo?

Após o trabalho com a sequência didática, apresente aos alunos a autoavaliação a seguir. Se preferir, reproduza as questões na lousa e peça que as copiem e respondam.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| AUTOAVALIAÇÃO | SIM | MAIS OU MENOS | NÃO |
| A prática da ginástica rítmica foi desafiadora? |  |  |  |
| Compreendo a lógica que caracteriza a ginástica rítmica como um esporte técnico-combinatório? |  |  |  |
| Melhorei minha coordenação motora por meio da prática da ginástica rítmica? |  |  |  |
| A prática da ginástica rítmica com seus aparelhos foi prazerosa? |  |  |  |
| Senti-me estimulado a superar desafios? |  |  |  |