

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO**
**Projeto de Aula**

<b>Professor:</b> Beatriz Vilaça	<b>Ano:</b> 10º	<b>Data:</b> 15/10/2021	<b>Nº de alunos:</b> 24
<b>Cooperante:</b> Arnaldino Ferreira	<b>Turma:</b> A	<b>Aula nº:</b> 9	
<b>Unidade Didática:</b> Ginástica, Atletismo	<b>Espaço:</b> G/C2	<b>Hora:</b> 11h30	<b>Material:</b> boque, trampolim, colchão, 2 bolas de voleibol, 1 bola de futebol, 10 mini barreiras
		<b>Duração:</b> 90'	

**Função Didática:** introdução do salto ao eixo/entre-mãos; exercitação do roolamento à frente/retaguarda; capacidades motoras dos elementos gimnicos de roda e pino; exercitação da técnica da corrida de barreiras.

**Objetivos:** GINÁSTICA - proporcionar aos alunos momentos lúdicos com rigor gímnicko; ATLETISMO - aprimorar as dificuldades observadas na aula anterior e registar o tempo de velocidade dos 40m sem obstáculo, para posteriormente comparar com a corrida de barreiras de 40m; VOLEIBOL/FUTEBOL - manter o estímulo das últimas aulas das UD

TP	TT	Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas	Organização
10'	10'	Os alunos estão atentos e receptivos à comunicação.	Organização da estrutura da aula.		Sentados na sala de aula.
10'	20'	Os alunos executam com prontidão os exercícios.	1. Mobilidade Articular 2. Condição Física. Circuito de força - cronometragem tabata (20" 10")	Boa execução técnica dos diferentes movimentos.	Em xadrez, ao som da música tabata.
		Os alunos cooperam em pequenos grupos, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Com autonomia o aluno realiza as habilidades com fluidez e destreza gímnicka, de acordo com as exigências técnicas indicadas.	GINÁSTICA 1. Rolamento à retaguarda num plano inclinado + rolamento no plinto.	Apoio correto e efetivo das mãos no solo, junto às orelhas, palmas voltadas para cima; Flexão da cabeça (queixo ao peito); Repulsão dos braços para aliviar peso sobre a cabeça e pescoço; Posição arredondada do tronco até ao apoio dos pés no solo.	

25'	45'		<p>2. Salto ao eixo no boque + salto entre mãos em dois bancos suecos</p> <p>3. Salto sobre a fita c/ elevação da bacia + suspensão no espaldar com elevação das pernas/caminhar à ursa</p>	<p>Não diminuir a velocidade da corrida antes da chegada ao trampolim; colocar as mãos o mais distante possível, elevar a bacia acima do boque, afastar as pernas; forte impulsão dos MS.</p> <p>Elevar a bacia sobre os ombros;</p>	<b>8 elementos</b> em cada estação
15'	80'	Os alunos executam com prontidão os exercícios.	<p>CORRIDA DE BARREIRAS</p> <p>1. Realizar o movimento da perna de ataque contra a parede.</p> <p>2. Skipping com movimento da perna de ataque</p> <p>3. Velocidade (40 m)</p>	Distância entre o aluno e a barreira; elevação do joelho da perna de ataque.	<b>8 elementos</b>
15'		Os alunos executam com intensidade o jogo proposto.	<p>VOLEIBOL</p> <p>FMJ - 2x2 em campo reduzido. Jogo inicia com serviço ou passe (atrás da linha final).</p>	Diferenciar ZR; Postura pré-dinâmica; deslocamentos rápidos; 1º toque perto da rede.	<b>8 elementos</b> 2 grupos de 4
15'		Os alunos executam com intensidade o jogo proposto.	<p>FUTEBOL</p> <p>Jogo 3x3 +2 A</p>	Atacantes: progredir através de uma adequada mobilidade dos jogadores sem bola. Defensores: coordenar as ações para impedirem a progressão dos atacantes e barrarem os passes em profundidade.	<b>8 elementos</b> 2 grupos de 4