

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO**

Projeto de Aula			
Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 15/10/2021	Nº de alunos: 24
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula nº: 9	
Unidade Didática: Ginástica, Atletismo	Espaço: G/C2	Hora: 11h30	Material: boque, trampolim, colchão, 2 bolas de voleibol, 1 bola de futebol, 10 mini barreiras
		Duração: 90'	
Função Didática: introdução do salto ao eixo/entre-mãos; exercitação do rolamento à frente/retaguarda; capacidades motoras dos elementos gimnicos de roda e pino; exercitação da técnica da corrida de barreiras.			
Objetivos: <u>GINÁSTICA</u> - proporcionar aos alunos momentos lúdicos com rigor gímnico; <u>ATLETISMO</u> - aprimor as dificuldades observadas na aula anterior e registrar o tempo de velocidade dos 40m sem obstáculo, para posteriormente comparar com a corrida de barreiras de 40m; <u>VOLEIBOL/ FUTEBOL</u> - manter o estímulo das últimas aulas das UD			

<b>TP</b>	<b>TT</b>	<b>Objetivos Comportamentais</b>	<b>Situações de Aprendizagem</b>	<b>Componentes Críticas</b>	<b>Organização</b>
10'	10'	Os alunos estão atentos e recetivos à comunicação.	Organização da estrutura da aula.		Sentados na sala de aula.
10'	20'	Os alunos executa 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 gímica, 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'		<div>2. Salto ao eixo no boque + salto entre mãos em dois bancos suecos</div> <div>3. Salto sobre a fita c/ elevação da bacia + suspensão no espaldar com elevação das pernas/caminhar à urso</div>	<div>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.</div> <div>Elevar a bacia sobre os ombros;</div>	<b>8 elementos</b> em cada estação
15'	80'	Os alunos executam com prontidão os exercícios.	CORRIDA DE BARREIRAS 1. Realizar o movimento da perna de ataque contra a parede. 2. Skipping com movimento da perna de ataque 3. Velocidade (40 m)	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.	VOLEIBOL FMJ - 2x2 em campo reduzido. Jogo inicia com serviço ou passe (atrás da linha final).	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.	FUTEBOL Jogo 3x3 +2 A	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