

AGROPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula			
Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 03/11/2021	Nº de alunos: 24
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula nº: 14	
Unidade Didática: Andebol, Ginástica e Lutas	Espaço: B/C2	Hora: 11h30	Material: minitrampolim, trampolim, boque, plinto, colchões de queda, 7 cones, 4 bolas de andebol
		Duração: 90'	
Função Didática: Introdução de situações de superioridade numérica(3x2), criação de espaço, progressão com e sem bola e manutenção da posse de bola; Introdução da roda, do pino de braços e do salto em extensão no minitrampolim, exercitação do salto ao eixo/entremãos e rolamento no plinto.			
Objetivos: <u>ANDEBOL</u> - criar linhas de passe através da movimentação sem bola e da criação de vantagem numérica, com criação de situações de superioridade numérica, com base na progressão e movimentação em prol da baliza e na criação de espaços. <u>LUTAS</u> - introdução de conceitos básicos e técnicas de queda. <u>GINÁSTICA</u> - proporcionar aos alunos momentos lúdicos com rigor gímico.			

TP	TT	Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas	Organização
10'	10'	Os alunos estão atentos e recetivos à comunicação.	Organização da estrutura da aula.		Sentados na sala de aula.
10'	20'	Os alunos executam com intensidade o jogo proposto.	LUTAS 1. Corrida aleatória pelo praticável com toques. Variantes: joelhos, ombros, cotovelos, pés; 2. Jogo do equilíbrio (2 a 2) - Os alunos posicionam-se frente a frente a um braço de distância e tentam que o colega mexa um dos apoios; 3. Jogo da linha (2 a 2) - Os alunos posicionam-se numa linha ombro contra ombro e tentam empurrar o colega de modo a que ele ultrapasse a linha final. 4. Técnica de quedas. Variantes: sentado; cócoras; pé.	Deslocamentos rápidos; centro de gravidade baixo.	Espalhados pelo praticável.

5'	25'	Os alunos executam com prontidão os exercícios.	3. Condição Física. Circuito de força - cronometragem tabata (20" 10")	Boa execução técnica dos diferentes movimentos.	Em xadrez, ao som da música tabata.
20'	45'	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 gímnica, de acordo com as exigências técnicas indicadas.	GINÁSTICA 1. "Roda" sobre banco sueco + salto em extensão no minitrampolim 2. Salto ao eixo/entre mãos no boque + cambalhota em conjunto 3. Rolamento no plinto + pino à bombeiro/ pino com pernas apoiadas no colchão .	1. Elevar a bacia alinhada com os ombros; afastar as pernas. Corrida; Atacar o trampolim a pés juntos; vôo em extensão; recepção a dois pés 2. Impulsão horizontal; transpor o boque elevando a bacia; recepção a pés juntos. Capacidades motoras da ginástica acrobática 3. elevar a bacia; queixo ao peito; subida no plinto; queda para o colchão a pés juntos.	Cada equipa numa estação (8 elementos em cada)
45'	80'	Os alunos cooperam com os colegas, com o objetivo de criação de oportunidades de finalização.	ANDEBOL 1. 3x2 em meio campo com objetivo de finalizar (bola no jogador central) 2. 2x1(+GR). 3. Situações de 2x1 (triangulação). Os alunos com posse de bola trocam a bola ocupando os espaços entre cones. Sempre que recebem bola devem tocar num cone. O defesa deve tentar intercetar a bola.	Assegurar linhas de passe seguras para progressão no campo, na direção do alvo, através da movimentação sem bola. Atacar os espaços livres, de forma a criar vantagem para os restantes colegas. Observar o portador da bola e agir em função das ações do mesmo e dos defensores. Progredir, sempre que possível, quando não existe marcação direta.	Equipas divididas pelos exercícios (8 elementos).