

AGROPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula			
Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 10/11/2021	Nº de alunos: 26
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula nº: 16	
Unidade Didática: Lutas, Dança, Futebol, Andebol	Espaço: B/C2	Hora: 11h30	Material: coluna, bola de andebol e futebol, 4 bareiras, cronômetro, molas.
		Duração: 90'	

Função Didática: Introdução da noção corporal e de ritmo; Introdução de situações de superioridade numérica(3x2), criação de espaço, progressão com e sem bola e manutenção da posse de bola; Avaliação formativa/sumativa de corrida de barreiras.

Objetivos: LUTA - noção de vantagem sobre o adversário; DANÇA - identificar os 32 tempos musicais; ANDEBOL - 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; FUTEBOL - desenvolvimento da organização posicional; ATLETISMO - corrida de obstáculos sem alterar o ritmo.

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 participam nos jogos intensamente.	LUTAS 1. Panqueca: um aluno deita em decúbito ventral e o outro deve tentar virá-lo para cima. 2. Mosca: os alunos têm uma mola na t-shirt e devem tentar apanhar a do colega sem deixar que ele agarre a sua.	Desequilíbrio de forças; posição base; deslocamentos rápidos e ágeis.	Espalhados pelo praticável.
10'	30'	Os alunos cooperam com os colegas com o objetivo de desenvolver a concentração e a noção das potencialidades corporais.	DANÇA Explorar a noção corporal através das formas do corpo. Em grupo devem escolher uma letra. Explorar diferentes ritmos (normal, rápido e lento) através da marcha.	Consciência do próprio corpo e dos outros; Saber encontrar a pulsação e ritmos de diferentes músicas, com cadências e compassos diferentes.	Em xadrez pelo praticável.

5'	35'	Troca de espaços			
15'	50'	Os alunos cooperam com os colegas, com o objetivo de criação de oportunidades de finalização.	<p>ANDEBOL</p> <p>3x2 em meio campo com objetivo de finalizar (bola no jogador central)</p> <p>Alunos realizam uma situação de superioridade numérica, tentando finalizar na baliza em remate em salto isolado. Criam linhas de passe através da ocupação dos espaços vazios na defesa, optando sempre pelo o trabalho de passe em primeiro plano.</p>	<p>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.</p>	Equipas divididas pelas estações (8 elementos).
15'	65'	Os alunos executam com intensidade o jogo proposto.	<p>FUTEBOL</p> <p>Jogo 3x3 + 2 apoios laterais, transformando-se em situações de 5x3. O objetivo é que a equipa em posse de bola, através da mobilidade dos seus jogadores, articule as suas ações de forma a conseguir passar a bola entre as balizas que estavam delimitadas por 2 cones. (2 balizas de cada lado)</p>	<p>A: ampliar o espaço ocupado em largura e adotar mobilidade de modo a criar espaços para finalizar, aproveitando os apoios laterais. D: reduzir o espaço ocupado em largura e impedir abertura de espaços do adversário.</p>	
15'	80'	Os alunos realizam a corrida de obstáculos sem alterar o ritmo.	<p>CORRIDA DE BARREIRAS</p> <p>1. Mobilidade 2 a 2</p> <p>2. Corrida de obstáculos (40 m)</p> <p>Primeiros 10 m livres: 4 barreiras com distância de 8m. (10m, 18m, 26m, 34m)</p>	<p>Respeitar as vozes de partida;</p> <p>Atacar a barreira longe;</p> <p>Coordenar corrida com a transposição da barreira.</p>	