

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

| Projeto de Aula  |     |  |  |   |                             |
|--|-----|--|--|---|-----------------------------|
| Professor: Beatriz Vilaça  |     | Ano: 10º   | Data: 19/11/2021   | Nº de alunos: 26  |                             |
| Cooperante: Arnaldino Ferreira   |     | Turma: A   | Aula nº: 19  |   |                             |
| Unidade Didática: Lutas, Dança, Andebol  |     | Espaço: B/C2   | Hora: 11h30  | Material: coluna, 2 bolas de andebol  |                             |
|  |     |  | Duração: 90'   |   |                             |
| Função Didática: Introdução de técnica de queda e projeção; Introdução da coreografia em formato pirâmide; Avaliação formativa/sumativa de andebol; Exercitação da prova da milha  |     |  |  |   |                             |
| Objetivos: Desenvolvimento da aptidão física; Abordagem dos conceitos psicossociais inerentes às matérias, igualmente importantes para o desenvolvimento integral dos alunos e a sua adaptação à sociedade. <u>LUTAS</u> - conseguir imobilizar o colega através da técnica Yoko Shiho Gatame e projetar através da técnica O-Soto-Gari; <u>DANÇA</u> - conseguir entrar no tempo da música, trocar de passo dentro do ritmo e assimilar a coreografia; <u>ANDEBOL</u> - Os alunos evidenciam honestamente as componentes técnicas/táticas que possuem referentes à matéria, após a exercitação das habilidades técnicas e dos princípios de jogo. |     |  |  |   |                             |
| 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 usufruem das técnicas de imbolização e projeção de modo a obterem vantagem sobre o colega. | LUTAS<br>Técnica de imobilização do parceiro (Yoko Shiho Gatame)<br>Técnica de projeção (O-Soto-Gari)<br>Tori - quem realiza a ação<br>Uke - quem sofre a ação | O Tori deve dar início à técnica pronunciando Hajime; O Uke deve terminar utilizando a palavra "mate" quando se sentir impossibilitado de dar continuidade à ação; Imobilizar - deve agarrar o cotovelo e a coxa mais distante, colocando o Uke em decúbito dorsal; projetar - deve colocar a perna atrás do colega aparando a queda. | 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<br>Introdução da coreografia em formato pirâmide (4 passos 32 tempos musicais, 16 e 8). Duplo step touch, cruza à frente, grapevine, calcanhar   | 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   |  |   |                            |
| 40' | 75' | Os alunos cooperam com os colegas, participam ativamente no jogo e demonstram honestamente as suas habilidades técnicas/táticas, bem como os seus conhecimentos. | ANDEBOL<br>4x3(+GR) em meio campo com objetivo de finalizar (bola no jogador central)<br>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.<br>TORNEIO<br>1ª fase: 2 séries em formato holandês<br>2ª fase: 1º da série A joga contra 1º da série B; 2º contra 2º e 3º contra 3º<br>Na 2ª fase os alunos em pausa realizam a prova da milha | 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. | 6 equipas de 4 elementos.  |
| 5'  | 80' | Os alunos estão atentos e recetivos à comunicação. Pronunciam-se honestamente sobre a sua atitude durante a aula.  | Autoavaliação atitudinal   |   | Semi-círculo.              |