

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO**

Projeto de Aula					
Professor: Beatriz Vilaça		Ano: 10º	Data: 26/11/2021	Nº de alunos: 26	
Cooperante: Arnaldino Ferreira		Turma: A	Aula nº: 21		
Unidade Didática: Dança, Lutas		Espaço: B/C2	Hora: 11h30	Material: coluna	
			Duração: 90'		
Função Didática: <u>DANÇA</u> - consolidação da coreografia; <u>LUTAS</u> - Introdução da técnica de queda enrolada; exercitação de técnicas de queda e projeção; <u>FITESCOLA</u> - avaliação da aptidão física: abdominais, extensões de braços e flexibilidade.					
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; APTIDÃO FÍSICA - os alunos evidenciam as suas capacidades nos testes físicos.					
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.
20'	30'	Os alunos usufruem das técnicas de imbolização e projeção de modo a obterem vantagem sobre o colega.	LUTAS Queda para trás (Ushiro Ukemi)      Queda enrolada (Zempo Ukemi) Técnica de imobilização do parceiro (Yoko Shiho Gatame) Técnica de projeção (O-Soto-Gari) Tori - quem realiza a ação 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.

25'	55'	Os alunos cooperam com os colegas com o objetivo de desenvolver a concentração e a noção das potencialidades corporais. Os alunos demonstram responsabilidade ao apresentarem o trabalho realizado na aula.	DANÇA Coreografia em formato pirâmide: Duplo step touch, cruza à frente, grapevine, calcanhar Em equipa os alunos finalizam o resto da coreografia para o evento culminante. No final da aula os alunos apresentam o trabalho realizado durante a aula.	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.
20'	75'	Os alunos realizam honestamente os testes físicos.	APTIDÃO FÍSICA Realizar os testes físicos do fitescola: abdominais, extensões de braços e flexibilidade.	Realizar os abdominais e extensões de braços respeitando o som da música.	Em equipa.
5'	80'	Os alunos estão atentos e recetivos à comunicação. Pronunciam-se honestamente sobre a sua atitude durante a aula.	Autoavaliação atitudinal		Semi-círculo.