

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO**

Projeto de Aula			
Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 15/12/2021	Nº de alunos: 26
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula nº: 24	
Unidade Didática: Ginástica, Dança	Espaço: G/C2	Hora: 11h30	Material: molas, colchões, 2 boques, minitrampolim, plinto, 3 trampolins
		Duração: 90'	
Função Didática: Avaliação formativa/sumativa lutas/ginástica/dança.			
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> - os alunos evidenciam honestamente as técnicas e a nomenclatura; <u>GINÁSTICA</u> - os alunos evidenciam honestamente as habilidades técnicas da matéria de solo e aparelhos; <u>DANÇA</u> - evento culminante onde os alunos apresentam o final da coreografia.			

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 imobilização e projeção de modo a obterem vantagem sobre o colega.	<b>LUTAS</b> 1.Mosca: os alunos têm uma mola na t-shirt e devem tentar apanhar a do colega sem deixar que ele agarre a sua. 2.Queda para trás (Ushiro Ukemi) 3.Queda enrolada (Zempo Ukemi) 4.Técnica de imobilização do parceiro (Yoko Shiho Gatame) 5.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.

15'	45'	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 anterior.	DANÇA Evento Culminante - coreografia completa	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.
30'	75'	Os alunos evidenciam honestamente as suas habilidades técnicas referentes à matéria.	GINÁSTICA 3 estações 1. Rolamento à frente + salto ao eixo + salto em extensão no mini trampolim 2. Rolamento à retaguarda + salto entre mãos + trave 3. Roda + rolamento sobre o plinto + pino à bombeiro	1. Apoio correto das mãos no solo, junto às orelhas; queixo ao peito; repulsão dos braços; Posição arredondada do tronco até ao apoio dos pés no solo. Impulsão horizontal; transpor o boque elevando a bacia (pernas afastadas); receção 2 pés. Corrida; atacar o trampolim a 2 pés; vôo em extensão; receção a 2 pés. 2. Desequilíbrio à retaguarda. Transpor o boque elevando a bacia com os pés juntos entre os braços. Olhar dirigido para a frente; corpo em alinhamento e em extensão; braços em elevação lateral; pés apoiados no terço anterior 3. Elevar a bacia com as pernas afastadas. Colocar o peso sobre as mãos, alinhando o corpo invertido.	1 equipa por estação

5'	80'	Os alunos estão atentos e receptivos à comunicação. Pronunciam-se honestamente sobre a sua atitude durante a aula.	Autoavaliação atitudinal		Semi-círculo.
----	-----	--	--------------------------	--	---------------