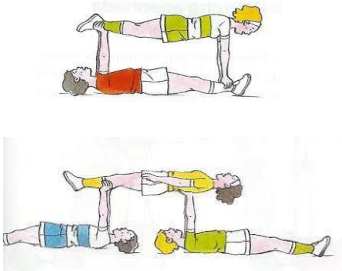


AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula			
Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 14/01/2022	Nº de alunos: 26
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula nº: 26	
Unidade Didática: Ginástica, Lutas	Espaço: G/C2	Hora: 11h30	Material: 2 colchões e 2 de queda, 2 trampolins, 2 boques, 1 plinto, cubo.
		Duração: 90'	
Função Didática: <u>GINÁSTICA</u> - introdução de figuras de pares/trios; exercitação do rolamento à frente/retaguarda, salto ao eixo/entre-mãos e rolamento sobre o plinto. <u>LUTAS</u> - introdução/exercitação de técnicas de projeção.			
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>GINÁSTICA</u> - proporcionar aos alunos momentos lúdicos com rigor gímico. <u>LUTAS</u> - conseguir projetar o colega através das técnicas.			

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 executa com prontidão os exercícios.	1.Mobilidade Articular 2.Condição Física. Circuito de força - cronometragem tabata (20" 10")	Boa execução técnica dos diferentes movimentos.	Em xadrez, ao som da música tabata.
20'	40'	Os alunos usufruem das técnicas de projeção de modo a obterem vantagem sobre o colega.	LUTAS 1. Quero Ficar - Utilizando-se de uma pequena área determinada, o objetivo de um dos praticantes é permanecer dentro da área demarcada, enquanto o outro procura fazê-lo deixar a área. 2. O objetivo de um dos praticantes é sair da área demarcada, enquanto o outro procura impedi-lo. 3. Técnica de projeção do parceiro: O-Soto-Gari; O Goshi	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. Projeção 1- deve colocar a perna atrás do colega aparando a queda; 2 - colocar a perna pelo interior das pernas	Espalhados pelo praticável

35'	75'	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.	<p>GINÁSTICA</p> <p>1. Rolamento à frente; salto entre-mãos; salto de costas do plinto</p> <p>2. Rolamento à retaguarda; salto ao eixo; subida para braços no colchão</p> <p>3.</p> 	<p>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. Transpor o boque elevando a bacia com os pés juntos entre os braços. Desequilibrar o corpo para trás.</p> <p>2. Desequilíbrio à retaguarda. Impulsão horizontal; transpor o boque elevando a bacia (pernas afastadas); receção 2 pés. Projeta o peso do corpo sobre os pulsos.</p> <p>3. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. Deitados em oposição, segura nas omoplatas e nos gêmeos.</p>	Cada equipa numa estação
5'	80'	Os alunos estão atentos e recetivos à comunicação. Pronunciam-se honestamente sobre a sua atitude durante a aula.	Autoavaliação atitudinal		Semi-círculo.