

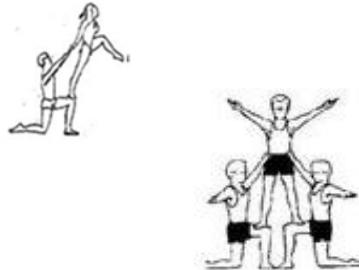
**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO**
**Projeto de Aula**

<b>Professor:</b> Beatriz Vilaça	<b>Ano:</b> 10º	<b>Data:</b> 21/01/2022	<b>Nº de alunos:</b> 26
<b>Cooperante:</b> Arnaldino Ferreira	<b>Turma:</b> A	<b>Aula nº:</b> 28	
<b>Unidade Didática:</b> Ginástica, Lutas	<b>Espaço:</b> G/C2	<b>Hora:</b> 11h30	<b>Material:</b> 2 colchões e 2 de queda, 2 trampolins, 2 boques, 1 plinto, cubo.
		<b>Duração:</b> 90'	

**Função Didática:** GINÁSTICA - introdução de figuras de pares/trios; exercitação do apoio facial inveretido, da roda, da trave. LUTAS - 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. GINÁSTICA - proporcionar aos alunos momentos lúdicos com rigor gímnicko. LUTAS - conseguir projetar o colega através das técnicas.

TP	TT	Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas	Organização
10'	10'	Os alunos estão atentos e receptivos 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. Pé com pé - os alunos sentados no chão unidos. O objetivo é fazer com que o colega toque com as costas ou as mãos no chão. 2. Mini sumo - Dentro de área determinada, posição agachada (canguru), deve-se tentar desequilibrar o adversário ou movê-lo para fora da área. 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'	<p>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>	<p><b>GINÁSTICA</b></p> <p>1. Apoio facial invertido do plinto; marcha sobre a trave; salto ao eixo com o colega</p> <p>2. Roda com impulsão no trampolim e apoio no plinto; saltar para o plinto e salto em extensão para o chão; trave - salto a pés juntos e meia volta</p> <p>3.</p> 	<p>1. Olhar dirigido para as mãos; elevação da bacia alinhada com os ombros. Olhar dirigido em frente. Afastar as pernas de forma equilibrada (lateralmente); não travar no ataque ao eixo.</p> <p>2. Elevar a bacia alinhada com os ombros; afastar as pernas. Receção a pés juntos no trampolim/plinto e chão; extensão do corpo. Olhar dirigido em frente.</p> <p>3. O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. 2 Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.</p>	<p>Cada equipa numa estação</p>
5'	80'	<p>Os alunos estão atentos e receptivos à comunicação. Pronunciam-se honestamente sobre a sua atitude durante a aula.</p>	<p>Autoavaliação atitudinal</p>		<p>Semi-círculo.</p>