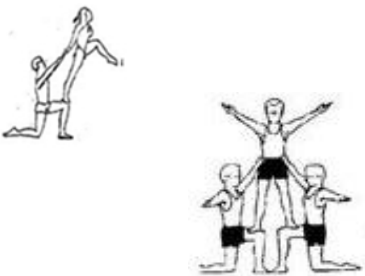


AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

| Projeto de Aula | | | |
|--|--------------|------------------|--|
| Professor: Beatriz Vilaça | Ano: 10º | Data: 21/01/2022 | Nº de alunos: 26 |
| Cooperante: Arnaldino Ferreira | Turma: A | Aula nº: 28 | |
| 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 apoio facial invertido, da roda, da trave. <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. 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' | 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. 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 gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.</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. |