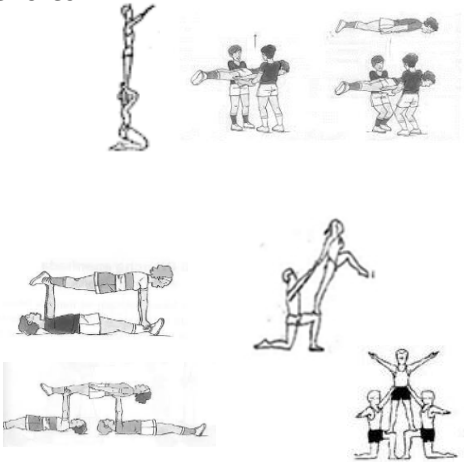


## AGROPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula			
Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 09/02/2022	Nº de alunos: 26
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula n.º: 33	
Unidade Didática: Dança, Ginástica	Espaço: G/C2	Hora: 11h30	Material: plinto, minitrampolim, trampolins, colchões/queda, plano inclinado, boque.
		Duração: 90'	
Função Didática: <u>GINÁSTICA</u> - introdução de figuras de pares/trios; exercitação do salto em extensão, salto ao eixo, rolamento à frente/retaguarda; <u>DANÇA</u> - introdução/exercitação da dança kuduro.			
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 gímico; DANÇA - conseguir estar no ritmo da música e aprender os passos base 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.
15'	25'	os alunos participam ativamente no aquecimento	1. JOGO: Homem de gelo 2. Condição Física	Boa execução técnica dos diferentes movimentos.	1. Espalhados pelo praticável 2. Em xadrez pelo praticável.
15'	40'	Os alunos cooperam com os colegas com o objetivo de desenvolver a concentração e a noção das potencialidades corporais.	DANÇA Introdução da dança kuduro. Trabalho da noção de tempo com os alunos.	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.

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 em extensão no minitrampolim; carrinho de mão (2 a 2)</p> <p>2. Rolamento à retaguarda (+plano inclinado); Salto ao eixo; Rolamento sobre o plinto; "Roda" em círculos.</p> <p>3. Introdução de novas figuras</p> <p>Exercitação das lecionadas nas aulas anteriores.</p> 	<p>1.1.Apoiadas mãos junto às orelhas; queixo ao peito; repulsão dos braços; posição arredondada do tronco até ao apoio dos pés no solo.</p> <p>1.2.Atacar o trampolim a pés juntos; vôo em extensão; recepção a dois pés. 1.3.Braços em extensão; bacia elevada; pega no meio da perna.</p> <p>2.1. Desequilíbrio à retaguarda.</p> <p>2.2.Impulsão horizontal; transpor o boque elevando a bacia (pernas afastadas); recepção 2 pés. 2.3.Elevar a bacia; queixo ao peito e posição arredonda. 2.4.Apoio alternado dos membros superiores e inferiores sempre com o tronco em direção ao centro do círculo.</p> <p>3.1.O base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas.</p> <p>3.2.Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais.</p>	<p>Cada equipa numa estação.</p> <p>A aluna com atestado médico irá estar numa estação a ajudar os colegas.</p>
-----	-----	--	--	--	---

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