

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula			
Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 16/02/2022	Nº de alunos: 26
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula nº: 33	
Unidade Didática: Dança, Andebol, Futebol	Espaço: B/C2	Hora: 11h30	Material: colchão, caixa específica do senta e alcança
		Duração: 90'	
Função Didática: <u>DANÇA</u> - criação da coreografia; <u>GINÁSTICA</u> - exercitar o rolamento à retaguarda; <u>APTIDÃO FÍSICA</u> - avaliação dos testes físicos abdominais e flexibilidade.			
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>DANÇA</u> - proporcionar aos alunos um momento de cooperação e criatividade e responsabilizá-los pelo processo com uma cobrança no final da aula. <u>APTIDÃO FÍSICA</u> - os alunos evidenciam as suas capacidades nos testes físicos. <u>GINÁSTICA</u> - aprimorar a técnica habilidade do rolamento à retaguarda.			

TP	TT	Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas	Organização
20'	20'	Os alunos estão atentos e receptivos à comunicação.	Organização da estrutura da aula. Conversa com os alunos sobre o trabalho a realizar no 2.º período dos temas de cidadania.		Sentados na sala de aula.
10'	25'	os alunos executam com prontidão os exercícios.	Condição Física. Circuito de força - cronometragem tabata (20" 10")	Boa execução técnica dos diferentes movimentos.	1. Espalhados pelo praticável 2. Em xadrez pelo praticável.
15'		Os alunos cooperam com os colegas com o objetivo de desenvolver a concentração e a noção das potencialidades corporais.	<u>DANÇA</u> Dança kuduro. Os alunos em grupo estruturam uma coreografia com a base do kuduro.	Consciência do próprio corpo e dos outros; Saber encontrar a pulsação e ritmos de diferentes músicas, com cadências e compassos diferentes.	

15'	45'	Os alunos realizam honestamente os testes físicos.	APTIDÃO FÍSICA Realizar os testes físicos do fitescola: abdominais e flexibilidade.	Realizar os abdominais respeitando o som da música e a flexibilidade de acordo com diretrizes.	Em equipa
15'		Os alunos executam com correção a habilidade.	GINASTICA Rolamento à retaguarda com ajuda.	Desequilíbrio à retaguarda; Queixo ao peito; Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, cotovelos unidos, dedos orientados para trás; Manutenção das pernas unidas à passagem da bacia pela vertical dos ombros; Repulsão de braços; Elevação do tronco, mantendo as pernas unidas e a mesma direcção do ponto de partida.	
5'	80'	Os alunos estão atentos e recetivos à comunicação. Pronunciam-se honestamente sobre a sua atitude durante a aula.	Autoavaliação atitudinal		Semi-círculo.