

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

| Projeto de Aula   |              |                  |                                    |
|---|--------------|------------------|------------------------------------|
| Professor: Beatriz Vilaça   | Ano: 10º     | Data: 08/03/2022 | Nº de alunos: 26                   |
| Cooperante: Arnaldino Ferreira  | Turma: A     | Aula nº: 41      |                                    |
| Unidade Didática: Dança, Atletismo  | Espaço: G/C2 | Hora: 11h30      | Material: colchões de queda, corda |
|   |              | Duração: 90'     |                                    |
| Função Didática: <u>DANÇA</u> - avaliação formativa/sumativa; <u>ATLETISMO</u> - introdução do salto em altura com a técnica de Fosbury Flop.   |              |                  |                                    |
| 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> - evento culminante onde os alunos apresentam o final da coreografia; <u>ATLETISMO</u> - introdução do salto em altura através de jogos lúdicos, quedas e exercícios competitivos. |              |                  |                                    |

| 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' | 30' | O aluno coopera com os companheiros cumprindo as regras de segurança e participa | <b>ATLETISMO</b><br><b>Jogo do limbo</b><br>Dois seguram na vara enquanto um passa por baixo, de modo a promover o arqueamento do tronco.  | Passar por baixo da "fasquia" sem tocar e sem cair.  | EQUIPA                    |
| 10' |     |  | <b>Tocar nas marcas c/ corrida</b><br>Com corrida em J saltar para tocar na marca mais alta possível. Marca 1 - 1pto; 2 - 2ptos; 3 - 3pts; 4 - 4pts. Últimos 2min com registo/competição<br>O objetivo é trabalhar a corrida de balanço e o momento de impulsão. | Realizar corrida em J; Elevar o joelho da perna livre; Tocar na marca com as costas da mão do lado da perna livre. |                           |

|     |     |  |   |   |                |
|-----|-----|--|---|---|----------------|
| 10' | 50' | ativamente nos jogos.  | <b>Queda controlada a pares</b><br>Dois a dois cada um faz 3 quedas e troca. Um aluno ajuda a controlar a queda do parceiro. O objetivo é a familiarização com a queda de costas e trabalhar a fase de queda. | Arqueamento do tronco; Cair com a zona dos ombros primeiro; Queixo junto ao peito.  | SEM NOME       |
| 10' |     |  | <b>Técnica para plataforma</b><br>Com corrida em J, realizar a impulsão para cima da plataforma   | Realizar corrida em J; Elevar o joelho da perna livre; Cair na plataforma com a perna de impulsão.  |                |
| 20' | 70' | Os alunos cooperam com os colegas com o objetivo de desenvolver a concentração e a noção das potencialidades corporais. Os alunos demonstram responsabilidade ao apresentarem o trabalho realizado na aula anterior. | <b>DANÇA</b><br>Coreografia completa  | Consciência do próprio corpo e dos outros; Saber encontrar a pulsação e ritmos de diferentes músicas, com cadências e compassos diferentes. | CONTRA-RELÓGIO |
| 5'  | 75' |  | Evento Culminante   |   |                |
| 5'  | 80' | Os alunos estão atentos e receptivos à comunicação. Pronunciam-se honestamente sobre a sua atitude durante a aula.   | Autoavaliação atitudinal  |   | Semi-círculo.  |