

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO
Projeto de Aula

Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 16/03/2022	Nº de alunos: 26		
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula nº: 43			
Unidade Didática: Ginástica, Atletismo, Lutas	Espaço: G/C2	Hora: 11h30	Material: molas, colchões, 2 boques, minitrampolim, plinto, 3 trampolins		
		Duração: 90'			
Função Didática: <u>GINÁSTICA</u> - avaliação formativa/sumativa; <u>ATLETISMO</u> - exercitação do salto em altura com a técnica de Fosbury Flop; <u>LUTAS</u> - exercitação de técnica de projeção e introdução de técnica de imobilização.					
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> - os alunos evidenciam honestamente as habilidades técnicas da matéria de solo e aparelhos; <u>ATLETISMO</u> - familiarização com a técnica completa; <u>LUTAS</u> - conseguir projetar/imobilizar 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.
		O aluno coopera com os companheiros cumprindo as regras de segurança e participa ativamente nas tarefas.	ATLETISMO 1. Corrida em 8 - caçadinhas: Realizar corrida em 8 com as diferentes variantes 2. Queda com vários níveis: Os alunos realizam a queda de costas em progressão com diferentes alturas (plataformas) 3. Técnica com queda no colchão: Fazer a técnica completa sem fasquia	1. Trabalhar a corrida em J; jogo lúdico para descontrair: não ser apanhado pelo colega; apanhar o colega; corrida em J. 2. Trabalhar a técnica de queda de costas e da amplitude do movimento: Arquear o tronco; cair com a zona dos ombros; queixo junto ao peito. 3. Familiarização com a técnica completa: Realizar corrida em J; Elevar o joelho da perna livre; Arquear o tronco na fase aerea; Elevação do braço mais próximo da fasquia; Impulsão no início do colchão.	Em equipa.

		<p>Os alunos usufruem das técnica de projeção e de imobilização de modo a obterem vantagem sobre o colega.</p>	<p>LUTAS</p> <p>1. Mosca: os alunos têm uma mola na t-shirt e devem tentar apanhar a do colega sem deixar que ele agarre a sua.</p> <p>2. Técnica imobilização: Kuzure-kesa-gatame; Técnica projeção: o-soto-gari</p>	<p>Desequilíbrio de forças; posição base; deslocamentos rápidos e ágeis.</p>	<p>Espalhados pelo praticável.</p>
30'	75'	<p>Os alunos evidenciam honestamente as suas habilidades técnicas referentes à matéria.</p>	<p>GINÁSTICA</p> <p>3 estações</p> <p>1. Rolamento à frente + salto ao eixo + salto em extensão no mini trampolim</p> <p>2. Rolamento à retaguarda + salto entre mãos + trave</p> <p>3. Roda + rolamento sobre o plinto + pino à bombeiro</p>	<p>1. Apoio correto das mãos no solo, junto às orelhas; queixo ao peito; repulsão dos braços; Posição arredondada do tronco até ao apoio dos pés no solo. Impulsão horizontal; transpor o boque elevando a bacia (pernas afastadas); receção 2 pés.</p> <p>Corrida; atacar o trampolim a 2 pés; vôo em extensão; receção a 2 pés.</p> <p>2. Desequilíbrio à retaguarda. Transpor o boque elevando a bacia com os pés juntos entre os braços. Olhar dirigido para a frente; corpo em alinhamento e em extensão; braços em elevação lateral; pés apoiados no terço anterior</p> <p>3. Elevar a bacia com as pernas afastadas. Colocar o peso sobre as mãos, alinhando o corpo invertido.</p>	<p>1 equipa por 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>