

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula			
Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 25/03/2022	Nº de alunos: 26
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula nº: 46	
Unidade Didática: Atletismo, Lutas, Basquetebol	Espaço: G/C2	Hora: 11h30	Material: molas, bolas de basquetebol, colchões, postes, fasquia.
		Duração: 90'	
Função Didática: <u>BASQUETEBOL</u> - avaliação formativa/sumativa; <u>ATLETISMO</u> - consolidação 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>ATLETISMO</u> - exercitação da técnica completa; <u>LUTAS</u> - conseguir projetar/imobilizar o colega através das técnicas; <u>BASQUETEBOL</u> - Os alunos evidenciam honestamente as componentes técnicas/táticas que possuem referentes à matéria de basquetebol, após a exercitação das habilidades técnicas ao longo das aulas e da introdução de ações de jogo manipuladas			

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'	A aluna apresenta responsabilidade e conhecimento.	AQUECIMENTO - responsabilidade da aluna em atestado médico.	Apresentar: 1.atividade relacionada com o jogo proposto (basquetebol) ou 2. uma componente aérobica, uma de força e dois alongamentos dinâmicos.	
10'	30'	Os alunos usufruem das técnica de projeção e de imobilização de modo a obterem vantagem sobre o colega.	LUTAS 1.Mosca: os alunos têm uma mola na t-shirt e devem tentar apanhar a do colega sem deixar que ele agarre a sua. 2. Técnica imobilização: Kuzure-kesa-gatame; Técnica projeção: o-soto-gari	Desequilíbrio de forças; posição base; deslocamentos rápidos e ágeis.	Espalhados pelo praticável.

20'	50'	O aluno coopera com os companheiros cumprindo as regras de segurança e participa ativamente nas tarefas.	ATLETISMO Técnica com queda no colchão: Fazer a técnica completa com fasquia. Pontuação por alturas: Níveis: 1 (1,15m)- 1pto; 2 (1,30m)- 2ptos; 3 (1,45m)- 3ptos; 4 (1.60m)- 4 ptos	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.	
25'	75'	Os alunos evidenciam honestamente as suas habilidades técnicas referentes à matéria.	BASQUETEBOL 3x3 a campo inteiro Torneio 3x3: série A e B, TxT a 2 voltas. Série A: 3 equipas - jogo campo 1 Série B: 3 equipas - jogo campo 2 (A equipa em espera está na orientação)	Mantém posse de bola; Passa e recebe com as duas mãos; para à receção da bola; move-se na direção do cesto; toma por referência as posições do ataque; participa no ressalto.	
5'	80'	Os alunos estão atentos e recetivos à comunicação. Pronunciam-se honestamente sobre a sua atitude durante a aula.	Autoavaliação atitudinal		Semi-círculo.