

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula			
Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 30/03/2022	Nº de alunos: 26
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula nº: 47	
Unidade Didática: Orientação, Atletismo	Espaço: Exterior - Parque da Ponte	Hora: 11h30	Material: mapas do parque, cartões de controlo, balizas, pesos.
		Duração: 90'	
Função Didática: <u>ORIENTAÇÃO</u> - avaliação formativa/sumativa; <u>ATLETISMO</u> - introdução do lançamento do peso.			
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>ORIENTAÇÃO</u> - proporcionar aos alunos uma experiência real de orientação num terreno desconhecido. <u>ATLETISMO</u> - experienciar o lançamento do peso.			

TP	TT	Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas	Organização
20'	20'	Os alunos estão atentos e recetivos à comunicação.	Organização da estrutura da aula. Deslocação até ao parque da ponte.		
25'	45'	Os alunos realizam a atividade e cumprem as regras de segurança.	ATLETISMO - Lançamento do peso Técnica de pega - lançamento sentado, de joelhos e de pé 2. Lançamento estilo lateral parado 3. Lançamento estilo lateral com deslocamento 4. Lançamento estilo O'Brien 5. Lançamento estilo Rotacional.	Realizar a pega com todos os cinco dedos; Mão em concha e relaxada. 4. Pé que vai atrás efetua um pequeno "coice"; Pé que está à frente efetua uma ligeira impulsão do solo; 5. Rotação dos pés, pé de trás fica em pontas, e ao rodar, troca e passa pé da frente para pontas; Pés, joelhos, anca e braço (ordem de rotações); Braço ao lançar, aponta para cima, não para a frente; Após dois saltos com um pé atrás e outro à frente, rodar joelhos e anca.	Enquanto aguardam a partida e a chegada dos colegas.

25'	70'	Os alunos participam ativamente realizando o percurso com respeito pelas regras.	ORIENTAÇÃO 2 a 2 os alunos partem com uma decalagem de 1'. Levam uns cartões de controlo que devem picar pela ordem definida.	Orientam-se através do mapa; utilizam o dedo para sinalizarem o seu local no mapa constantemente.	2 a 2.
10'	80'		Regresso à escola		