

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula					
Professor: Beatriz Vilaça		Ano: 10º	Data: 25/05/2022	Nº de alunos: 26	
Cooperante: Arnaldino Ferreira		Turma: A	Aula nº: 58		
Unidade Didática: Atletismo, Dança, Aptidão Física		Espaço: G/C2	Hora: 11h30	Material: tábua de chamada, coluna, cordas	
			Duração: 90'		
Função Didática: <u>ATLETISMO</u> - introdução do salto em comprimento; <u>DANÇA</u> - elaboração da coreografia; <u>APTIDÃO FÍSICA</u> - testes físicos do fit escola.					
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> - definição do pé de impulsão; estruturação da corrida preparatória e familiarização com a fase aérea. <u>DANÇA</u> - os alunos elaboram uma coreografia em equipa para apresentar na seguinte aula. <u>APTIDÃO FÍSICA</u> - realizam os testes com honestidade.					
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'	Os alunos apresentam responsabilidade e conhecimento.	JOGO DE AQUECIMENTO - a equipa de alunos pré-definida apresenta um aquecimento que pode ser um pré-desportivo ou através de mobilidade articular e circuitos de força.	Apresentar: 1.atividade relacionada com o jogo proposto (basquetebol) ou 2. uma componente aeróbica, uma de força e dois alongamentos dinâmicos.	
20'	40'	Os alunos cooperam com os colegas com o objetivo de desenvolver a concentração e a noção das potencialidades corporais.	DANÇA Os alunos dois a dois, elaboram uma coreografia incluindo um passos: Chase, step, new york e volta. Com a duração de 40" a 1' a apresentar na próxima aula.	Consciência do próprio corpo e dos outros; Saber encontrar a pulsação e ritmos de diferentes músicas, com cadências e compassos diferentes.	Espalhados no praticável; sozinhos e 2 a 2

15'	55'	Os alunos realizam com honestidade os testes físicos.	APTIDÃO FÍSICA APTIDÃO FÍSICA Realizar os testes físicos do fitescola: extensão de braços, abdominais e flexibilidade.	Cumprem os requisitos dos diferentes testes.	Em equipa.
20'	75'	Os alunos participam ativamente nos exercícios propostos.	ATLETISMO - SALTO EM COMPRIMENTO 1. Jogo do estica em equipa; 2 - salto livre com corrida de aproximação; 3 - Corrida preparatória por pistas - o aluno opta pela sua pista; 4 - Ligação de corrida - impulsão.	1- Desenvolver a noção de ritmo; 2- familiarização com o salto para a areia; Definição do pé de impulsão; 3 - estruturar a corrida preparatória; Experimentar as 3 pistas e averiguar a mais adequada; 4 - familiarização com a fase área.	Em equipa.
5'	80'	Os alunos estão atentos e recetivos à comunicação. Pronunciam-se honestamente sobre a sua atitude durante a aula.	Autoavaliação atitudinal		Semi-círculo.