
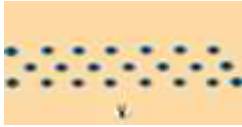
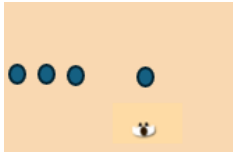
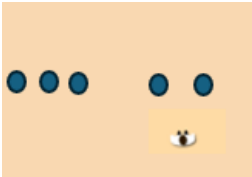




Plano de Aula Nº 1				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 16/09/2025	Hora: 16:40: -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Ginásio
Unidade Didática: Ginástica de Solo				Material: Praticável
Tema: Avaliação Diagnóstica Objetivos da aula: Avaliar o nível dos alunos nos diferentes conteúdos da ginástica de solo (rolamento à frente, rolamento à retaguarda, roda. Avião, apoio invertido com rolamento, ponte, vela e rondada).				

	Tempo		Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	TE	TA	1.	1. Ativação Geral: Correr à volta do praticável: 1.1 Rotação dos braços à frente; 1.2 Rotação dos braços atrás; 1.3 Deslocamentos laterais; 1.4 Corrida de costas; 1.5 Salto de canguru; 1.6 Skipping baixo/médio/alto/nadegueiro.	-
	5'	17:00 - 17:05	Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	 Correr à volta do praticável	-
Inicial			2.	2. Mobilidade Articular: 2.1 Rotação da articulação do pescoço, dos ombros, dos pulsos, da anca e do tornozelo; 2.2 Flexibilidade do pescoço em diferentes direcções; 2.3 Dorsiflexão das mãos; 2.4 Flexão do tronco à frente, com os MI em extensão, tocando com as mãos nos pés, de forma alternada; 2.5 Sentados tentar alcançar os pés (1ºMI juntos, 2ºMI afastados).	-
	5'	17:05 - 17:10	Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	 Alunos colocados em xadrez.	-
Fundamental				3. Conteúdos 3. Rolamento à Frente; 4. Rolamento à Retaguarda; 5. Apoio invertido com rolamento; 6. Roda; 7. Rondada;	3. Rolamento à frente: - Queixo ao peito. - Mantém direcção durante o rolamento. - Termina com os pés juntos. 4. Rolamento à retaguarda: - Faz repulsão dos braços na fase final; - Finaliza o movimento na mesma direcção do ponto de partida
	35	17:10 - 17:45		 Alunos colocados em fila indiana, realizando o conteúdo 1 aluno de cada vez	

					<p>5. Apoio invertido com rolamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alinhamento dos segmentos corporais, em extensão - Realiza o rolamento à frente. <p>6. Roda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio alternado das mãos - Receção equilibrada - Apoio alternado dos pés <p>7. Rondada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chamada e ritmo dos apoios corretos - Realiza impulsão de braços - Fecho rápido dos MI em relação ao tronco - Receção a pés juntos, sem desequilíbrios laterais.
15'	17:45	-	18:00	<p>8. Avião 9. Vela 10. Ponte</p>  <p>Alunos colocados em fila indiana, realizando o conteúdo 2 alunos de cada vez</p>	<p>8. Avião</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronco paralelo ao solo - MI em extensão - Mantém o equilíbrio <p>9. Vela</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corpo alinhado - Estabilidade na posição <p>10. Ponte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio firme das mãos, - Elevação da bacia;
Final				Arrumar o material	