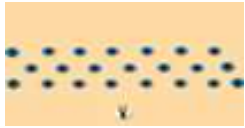
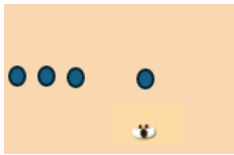




Plano de Aula Nº2				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 19/09/2025	Hora: 08:00: -09:30	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Ginásio
Unidade Didática: Ginástica de Solo				Material: - Praticável; - Colchões - Minitrampolim - Coluna
Tema: Avaliação Diagnóstica Objetivos da aula: Avaliar o nível dos alunos nos diferentes conteúdos da ginástica de aparelhos (salto em extensão, pirueta, salto engrupado e salto encarpado no minitrampolim). Melhorar a condição física geral trabalhado as capacidades físicas e motoras				

	Tempo		Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
	TE	TA			
Inicial	5'	08:10 - 08:15	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	1. Jogo Lúdico: "Atravessa o rio" O jogo "Atravessa o Rio" acontece em três zonas: a inicial, onde todos os alunos começam, a central, onde ficam os apanhadores, e a final, que deve ser alcançada. Os alunos partem da zona inicial e tentam chegar ao lado oposto sem serem apanhados. Quem for apanhado passa para a zona central e ajuda a apanhar os colegas. Vence o último aluno a ser apanhado. Variante para quem vai apanhar: - Apanhar de joelhos; - Apanhar de cócoras; - Apanhar ao pé coquinho;	-
		08:15 - 08:20	2. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	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 direções; 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).  Alunos colocados em xadrez.	-
Fundamental	20'	08:20 - 08:40	3. Avaliar o nível dos alunos nos diferentes conteúdos da ginástica de aparelhos.	3. Ginástica de aparelhos Saltos no minitrampolim 3.1 Salto em extensão; 3.2 Salto engrupado; 3.3 Salto encarpado; 3.4 Salto com pirueta;  Alunos colocados em fila indiana, realizando o conteúdo 1 aluno de cada vez	- Corrida em velocidade crescente; - Chamada a dois pés no aparelho; - Segmentos alinhados até chegar ao ponto mais alto; Salto em extensão - Segmentos alinhados até chegar ao ponto mais alto Salto engrupado - Joelhos juntos ao peito; Salto Encarpado Extensão dos mi; Salto com pirueta - Rotação completa do corpo; - Corpo alinhado e em extensão;



	30'	08:40 - 09:10	4. Trabalhar capacidades físicas gerais de forma funcional e intensa;	<p style="text-align: center;">4. Tabata</p> <p>20 seg esforço /10 de descanso:</p> <p style="text-align: center;">1ª tabata</p> <p>1º Agachamento; 2º Jumping jacks; 3º Prancha com toque no ombro; 4º Abdominais (crunch alternado);</p> <p style="text-align: center;">2ª tabata</p> <p>1º Lunges alternados; 2º Mountain Climbers; 3º Skaters; 4º Abdominais (tesouras);</p>	<p>-Manter um bom nível de ritmo e intensidade;</p> <p>- Manter equilíbrio e estabilidade durante os exercícios;</p>
Final	5'	09:10 - 09:15	-	Arrumar o material	-