




Plano de Aula N°7				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 07/10/2025	Hora: 16:40 - 18:10	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Piscina
Unidade Didática: Natação				Material: -
Tema: Avaliação Diagnóstica de Natação Objetivos da aula: Avaliar o nível dos alunos nos diferentes conteúdos técnicos (crol, costas, mariposa e bruços).				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	5'	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	10'	Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p>1. Aquecimento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos são distribuídos pelas pistas; - São apresentadas informações sobre as regras de segurança a respeitar na piscina. - Para o aquecimento, os alunos deverão realizar três piscinas (3x 25m), saindo um de cada pista ao sinal do apito, e o seguinte apenas voltará a sair quando o apito soar novamente 	-
Fundamental	40'	Avaliar o nível técnico dos alunos nas diferentes técnicas de nado e adaptação ao meio aquático.	<p>2. Estilos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar aos alunos a ordem dos estilos, execução e distância a efetuar. <ol style="list-style-type: none"> 1. Crol - Eficiência da braçada e respiração bilateral. 2. Costas - Flutuação e movimentação dos braços. 3. Bruços - Movimentos controlados e respiração correta. 4. Mariposa - Foco na coordenação dos braços e pernada simultânea 5. Adaptação ao meio aquático - Para alunos com dificuldades: flutuação, respiração e propulsão básica. 	<p>Crol, Costas e Mariposa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza ação dos mi; - Coordena a respiração; - Realiza Técnica Completa <p>Bruços:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização dos mi simétrica; - Coordena a respiração; - Realiza Técnica Completa
Final	5'	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-