



Plano de Aula Nº8				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 10/10/2025	Hora: 08:00 -09:30	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Ginásio e Campo de Futebol
Unidade Didática: Testes FITescola				Material: Coluna, fita métrica, cronómetro, caixa (flexibilidade dos membros inferiores).
Tema: Avaliação Diagnóstica de Aptidão Física Objetivos da aula: Avaliar o nível dos alunos nos diferentes testes de aptidão física (impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores e milha).				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
	5' 08:00 - 08:05	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
<b>Inicial</b>	10' 08:05 - 08:15	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula	<p><b>1. Aquecimento</b></p> <p><b>1.1 Tabata – 4 min</b></p> <p>1º Jumping jacks 2º Mountain Climbers 3º Saltos laterais e frontais 4º Polichinelos Frontais</p> <p><b>1.2 Mobilidade Articular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotação da articulação do pescoço, dos ombros, dos pulsos, da anca e do tornozelo;</li> <li>- Flexibilidade do pescoço em diferentes direções;</li> <li>- Dorsiflexão das mãos;</li> <li>- Flexão do tronco à frente, com os MI em extensão, tocando com as mãos nos pés, de forma alternada;</li> <li>- Sentados tentar alcançar os pés (1ºMI juntos, 2ºMI afastados).</li> </ul>	-
<b>Fundamental</b>	15' 08:15 - 08:30	2. Avaliar a força explosiva dos membros inferiores.	<p><b>2. Impulsão Horizontal</b></p> <p>1 de cada vez. os alunos realizam o teste de Impulsão Horizontal onde têm de atingir a máxima distância num salto em comprimento, movimentando os pés em simultâneo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos terão a oportunidade de efetuar 2 saltos</li> </ul>	Pés atrás da linha, afastados à largura dos ombros, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível;
	15' 08:30 - 08:45	3. Avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.	<p><b>3. Flexibilidade dos Membros Inferiores</b></p> <p>1 de cada vez, os alunos devem sentar-se no chão, descalços e de frente para a caixa, com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa e a outra deve estar fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão. De seguida, deve fazer a flexão máxima do tronco, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa.</p>	O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços, de modo a permitir o avanço do tronco.



		08:45 - 09:10	<b>4.</b> Avaliar a aptidão aeróbia.	<b>4. Milha</b> Os alunos realizam o teste de Milha consiste na realização de uma distância de 1609 metros no menor tempo possível.	Manter um ritmo de corrida que mais se adequa às suas capacidades.
<b>Final</b>	5'	09:10 - 09:15	-	- Arrumar o material; - Breve reflexão/análise;	-