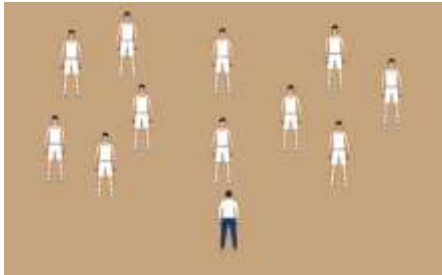
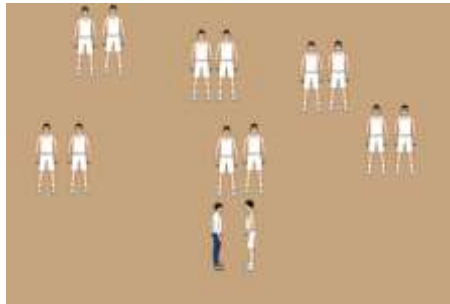
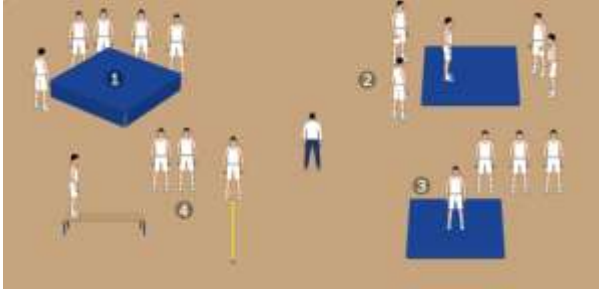





## Plano de Aula N°3/12

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 06/01/2026	Hora: 16:40 - 18:10	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Ginásio
Unidade Didática: Ginástica - Ginástica de solo e aparelhos				<b>Material:</b> 15 colchões; 5 arcos; minitrampolim; 5 sinalizadores; Plano Inclinado; 5 cordas; 2 colchões grandes.
<b>Tema:</b> Introdução do rolamento à frente; Introdução do rolamento à retaguarda; Introdução do avião; Introdução do salto em extensão; Introdução do salto engrupado; Introdução do equilíbrio na trave; <b>Objetivos da aula:</b> Desenvolver situações de aprendizagem para trabalhar o rolamento à frente, o rolamento à retaguarda, o avião, os saltos em extensão e engrupado e a trave.				

		Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito	
Inicial	10'	16:40 - 16:50	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-	
	5'	16:50 - 16:55	<b>1.</b> Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<b>1. Jogo Lúdico:</b>  Os alunos realizam o jogo dos “Congelados”, em que três alunos são designados para apanhar e os restantes fogem. Os alunos apanhados ficam congelados e só podem ser descongelados quando um colega salta por cima deles, realizando o salto de canguru.	-	
5'	16:55 - 17:00	<b>2.</b> Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<b>2. Mobilidade Articular:</b>  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).	-		
						
Fundamental	15'	17:00 - 17:15	<b>3.</b> - Desenvolver as competências motoras básicas para a realização dos rolamentos;  - Desenvolver a flexibilidade (articulação pescoço);  - Desenvolver a força abdominal;	<b>3. Capacidades Motoras: Rolamento à frente e à retaguarda</b>  Os alunos formam duplas para realizar figuras de forma a trabalhar competências básicas para a realização dos rolamentos à frente e atrás.	- Força dos membros inferiores para iniciar o rolamento;  - Força dos membros superiores realizando a repulsão, na inversão;  - Força abdominal para manter a posição engrupada;  - Força dos membros superiores para controlar a colocação da cabeça no chão (rol frente);	
						

	30'	17:15 - 17:45	<p><b>4.</b></p> <p>-Trabalhar situações de aprendizagem diversificadas, ajustadas aos diferentes níveis de desenvolvimento e capacidades dos alunos, envolvendo elementos de solo (rolamento à frente e atrás), flexibilidade, equilíbrio (avião) e aparelhos (trave).</p>	<p><b>4. Trabalho em estação:</b></p> <p>Os alunos dividem-se em grupos de 5 elementos pelas quatro estações existentes. Em cada estação, haverá exercícios de níveis diferentes disponível (exceto a terceira), devendo cada aluno realizar o exercício mais adequado ao nível em que se encontra no elemento em questão.</p> <p>3 min por estação e rodam, passando duas vezes por cada estação.</p> <p><b>Estação 1 e 2 (Rolamentos à frente e atrás):</b>  <b>Nível 1:</b> Bolinha;  <b>Nível 2:</b> Rolamento no Plano Inclinado;  <b>Nível 3:</b> Rolamento Completo;  <b>Objetivo da Estação</b> – Realizar, pelo menos, 5 vezes o seu elemento técnico, alternando com vinte saltos de corda com duas repetições.</p> <p><b>Estação 3 (Equilíbrio e Flexibilidade): – Avião</b>  <b>Objetivo da Estação</b> – Realizar, pelo menos, cinco repetições do elemento e 15 Abdominais.</p> <p><b>Estação 4 (Aparelhos): - Trave</b>  <b>Nível 1:</b> Linha no chão;  <b>Nível 2:</b> Banco Sueco;  <b>Objetivo da Estação</b> – Realizar, pelo menos 3 repetições do elemento alterando com 10 subidas no banco sueco.</p> 	<p><b>Rolamento à frente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãos à largura dos ombros, com os dedos bem afastados;</li> <li>- Queixo junto ao peito, pernas unidas e fletidas;</li> </ul> <p><b>Rolamento à retaguarda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Costas das mãos nos ombros e cotovelos juntos;</li> <li>- Queixo junto ao peito, pernas unidas e fletidas;</li> </ul> <p><b>Avião:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tronco paralelo ao solo;</li> <li>- MI em extensão;</li> <li>- Manter o equilíbrio;</li> </ul> <p><b>Equilíbrio na Trave:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o equilíbrio;</li> <li>- Olhar dirigido em frente;</li> </ul>
	15'	17:45 - 18:00	<p><b>5.</b></p> <p>- Trabalhar situações de aprendizagem, ajustadas aos diferentes níveis de desenvolvimento e capacidades dos alunos, envolvendo a utilização do minitrampolim (salto em extensão e salto engrupado).</p>	<p><b>5. Trabalho em vaga:</b></p> <p><b>(Saltos no Minitrampolim): - Salto em Extensão e Salto Engrupado</b></p> <p>Alunos distribuídos em 5 filas, os alunos correm em direção ao arco a pé-coxinho, efetuando a chamada dentro do arco, para fora do mesmo. Troca a perna.</p> <p><b>Variante 1:</b> Os alunos correm até ao arco efetuando a chamada a dois pés dentro do arco finalizando a receção fora;</p> <p><b>Variante 2:</b> Salto a 2 pés juntos realizando a chamada para dentro do arco, efetuando um salto vertical no mesmo.</p> <p>Alunos colocados em fila indiana, 1 de cada vez, realizam o salto em extensão e o salto engrupado no minitrampolim.</p> 	<p><b>Corrida e chamada no Minitrampolim:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida com velocidade crescente;</li> <li>- Impulsão da perna de apoio;</li> <li>- Olhar direcionado para a frente;</li> <li>- Chamada a dois pés;</li> </ul> <p><b>Salto em Extensão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsão vertical dos MI, membros em extensão;</li> </ul> <p><b>Salto Engrupado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Joelhos juntos ao peito;</li> </ul>
Final	5'	18:00 - 18:05		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	