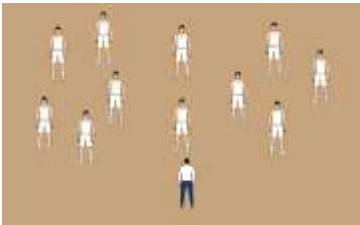
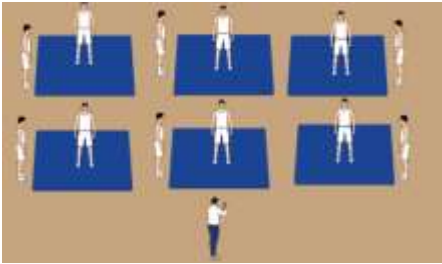
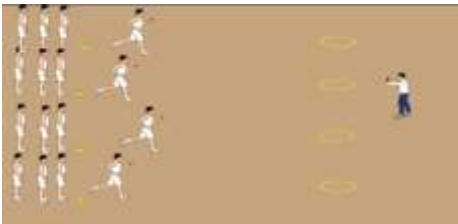
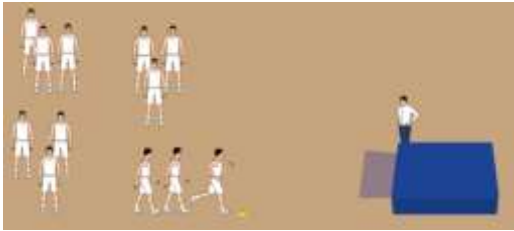




Plano de Aula N°4/12

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 09/01/2026	Hora: 08:00 -09:30	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Ginásio
Unidade Didática: Ginástica - Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática.				Material: 4 sinalizadores, 11 arcos, minitrampolim.
<p>Tema: Introdução da roda; Introdução da ponte; Introdução da vela; Exercitação do salto em extensão; Introdução do salto engrupado; Introdução da ginástica acrobática: Introdução de figuras de pares e trios;</p> <p>Objetivos da aula: Desenvolver situações de aprendizagem para trabalhar a roda, a ponte, a vela, os saltos em extensão e engrupado no minitrampolim e figuras de pares e trios.</p>				

		Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	5'	08:00 - 08:05	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	5'	08:05 - 08:10	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	1. Jogo Lúdico: jogo da corrente Um aluno é designado para apanhar os colegas, que tentam fugir. Os apanhados só podem apanhar se estiverem nas pontas da corrente, e o último aluno restante é o vencedor.	-
5'	08:10 - 08:15	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).		-
Fundamental	15'	08:15 - 08:30	3. - Desenvolver as competências motoras básicas para a realização da roda; 3.1 -Trabalhar situações de aprendizagem diversificadas da roda, ajustadas aos diferentes níveis de desenvolvimento e às capacidades dos alunos.	3. Capacidades Motoras: Roda Ao comando do professor, os alunos, individualmente e em duplas, realizam figuras de forma a desenvolver competências básicas para a execução da roda. De seguida, trabalham situações de aprendizagem com diferentes níveis de dificuldade. 3.1 Roda Nível 1: Passagem dos MI por cima do colchão; Nível 2: Roda na cabeça do plinto OU Roda no banco sueco; Nível 3: Roda Completa (no seguimento de uma linha)	Capacidades Motoras: - Flexibilidade dos MI; - Abertura dos MI lateralmente durante a roda; - Flexibilidade articulação ombro; - Força abdominal e de MS; Roda: - Mãos à largura dos ombros; - Tronco inclina à frente, transferência do peso para as mãos; - Braços estendidos, sem flexão dos cotovelos;

Final	10'	08:30	<p>4.</p> <p>-Trabalhar situações de aprendizagem diversificadas, ajustadas aos diferentes níveis de desenvolvimento e capacidades dos alunos, envolvendo elementos de flexibilidade, equilíbrio (ponte e vela)</p>	<p>4. Trabalho em Pares:</p> <p>Os alunos organizam-se em duplas. À vez, um aluno executa o elemento proposto, enquanto o outro realiza um trabalho de condição física. Ao sinal do professor, trocam de função.</p> <p>(Equilíbrio e Flexibilidade): – Ponte</p> <p>Objetivo: Realizar, pelo menos, cinco repetições do elemento e 20 elevações pélvicas;</p> <p>(Equilíbrio e Flexibilidade): – Vela</p> <p>Objetivo: Realizar, pelo menos, cinco repetições do elemento e 20 Abdominais.</p> 	<p>Vela:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impulsão do quadril; - Peso do corpo sobre os ombros e parte superior das costas; <p>Ponte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mãos apoiadas à largura dos ombros, membros em extensão;
		08:40		<p>5.</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>5. Trabalho em vaga:</p> <p>(Saltos com a utilização do arco): - Salto em Extensão e Salto Engrupado</p> <p>Nível 1: Os alunos correm até ao arco efetuando a chamada a dois pés dentro do arco finalizando a receção fora;</p> <p>Nível 2: Salto a 2 pés juntos realizando a chamada para dentro do arco, efetuando um salto vertical no mesmo.</p> 
		08:45	<p>6.</p> <p>Acrobática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compreender a noção de base e volante e exercitá-lo; - Desenvolver a cooperação e o equilíbrio entre pares; <p>MiniTrampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar a execução de saltos no minitrampolim. 	<p>6. Ginástica Acrobática: Figuras de pares e trios</p> <p>Os alunos organizam-se primeiro em duplas e, posteriormente, em trios. O professor apresenta imagens com as figuras a realizar, que servem de referência para a execução.</p> <p>Enquanto os grupos trabalham na acrobática, um grupo estará a realizar os saltos em extensão e engrupado no minitrampolim. Ao sinal do professor, os grupos trocam de atividade.</p> 	<p>Acrobática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adota posições corporais corretas (alinhamento, extensão e controlo postural). - Mantém o equilíbrio e a estabilidade nas figuras; <p>Corrida e chamada no Minitrampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida com velocidade crescente; -Olhar direcionado para a frente; - Chamada a dois pés;
5'	09:15 - 09:20	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-	