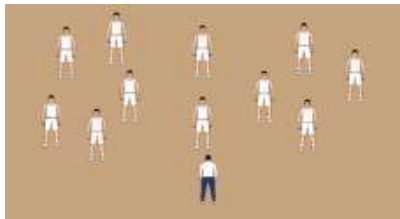
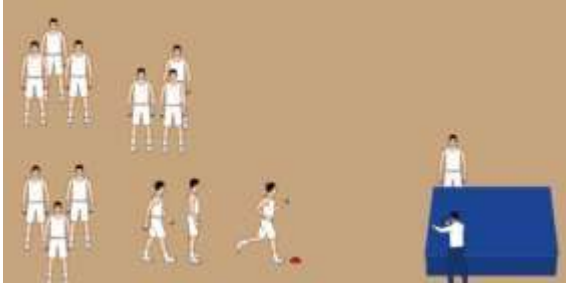




## Plano de Aula N°6/12

<b>Professora:</b> Micaela Abreu				<b>Turma:</b> 12°08
<b>Data:</b> 16/01/2026	<b>Hora:</b> 08:00 -09:30	<b>Duração:</b> 90 min	<b>Alunos:</b> 22	<b>Espaço:</b> Ginásio
<b>Unidade Didática:</b> Ginástica - Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática.				<b>Material:</b> Minitrampolim, colchões, coluna de música e 2 bolas;
<p><b>Tema:</b> Exercitação do Salto em Extensão; Exercitação do Salto Engrupado; Exercitação da ginástica acrobática: figuras de pares e trios; Exercitação elementos de solo: rolamento à frente e à retaguarda, roda, ponte, vela e avião.</p> <p><b>Objetivos da aula:</b> Desenvolver as capacidades motoras, a coordenação, a força, a flexibilidade e o controlo corporal dos alunos, através da prática autónoma, em grupo, de elementos gimnicos de solo, saltos no minitrampolim e ginástica acrobática, promovendo a cooperação, a criatividade e a execução segura na construção de uma coreografia.</p>				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	10' 08:00 - 08:10	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	5' 08:10 - 08:15	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p style="text-align: center;"><b>1. Jogo Lúdico</b></p> <p>Os alunos deslocam-se livremente dentro do espaço delimitado, com um colete preso atrás. O objetivo é proteger o próprio colete e, simultaneamente, tentar retirar os coletes dos colegas. Vence o aluno que conseguir apanhar o maior número de coletes.</p>	-
	5' 08:15 - 08:20	2. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p style="text-align: center;"><b>2. Mobilidade Articular:</b></p> <p>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).</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptação aos estímulos lecionados;</li> <li>- Utilização correta do espaço;</li> <li>- Execução correta e concentrada;</li> <li>- Postura Controlada;</li> </ul>
	10' 08:20 - 08:30	3. - Desenvolver a flexibilidade (articulação pescoço); - Desenvolver a força abdominal;	<p style="text-align: center;"><b>3. Capacidades Motoras:</b></p> <p>Os alunos colocam-se em colunas ao longo do praticável. Os alunos colocam-se sentados em coluna com 1,5m de intervalo entre cada aluno. Os alunos iniciam o movimento sentados com os membros inferiores fletidos. Devem receber a bola do colega da frente com os pés, oscilar na posição engrupada para trás e dar a bola com os pés ao colega de trás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a posição engrupada</li> <li>- Realizar oscilação controlada do tronco</li> <li>- Coordenar a ação dos membros inferiores</li> <li>- Manter alinhamento do tronco no solo</li> <li>- Elevar os membros inferiores de forma controlada</li> </ul>

<b>Fundamental</b>		08:30 - 09:10	<p><b>4.</b> Trabalhar as capacidades motoras, a coordenação, o controlo corporal e a cooperação, através da construção de uma coreografia em grupo com figuras de ginástica acrobática e elementos de solo, bem como da execução segura e controlada de saltos no minitrampolim</p>	<p><b>4. Trabalho em Equipa:</b> Os alunos formam grupos para trabalhar na construção da coreografia, realizando as figuras de ginástica acrobática propostas, bem como a execução dos elementos de solo.</p> <p>À ordem do professor, é chamado um grupo de cada vez para realizar os saltos no minitrampolim.</p>  <p><b>Observação:</b> Até ao final da aula, os alunos terão de ter a música e os elementos definidos;</p>	<p><b>Corrida e chamada no Minitrampolim:</b> - Corrida com velocidade crescente; - Impulsão da perna de apoio; - Olhar direcionado para a frente; - Chamada a dois pés;</p> <p><b>Salto em Extensão:</b> - Impulsão vertical dos MI, membros em extensão;</p> <p><b>Salto Engrupado:</b> - Joelhos juntos ao peito;</p>
	<b>Final</b>	5'	09:10 - 09:15	-	<p>- Arrumar o material; - Breve reflexão/análise;</p>