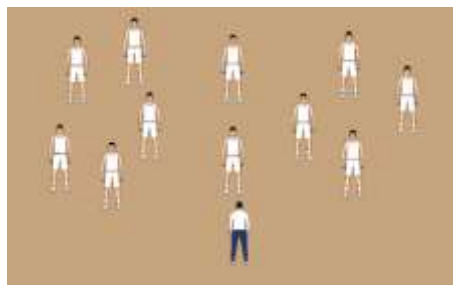




## Plano de Aula N°7/12

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 20/01/2026	Hora: 16:40 - 18:10	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Ginásio
Unidade Didática: Ginástica - Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática.				<b>Material:</b> Minitrampolim, colchões, coluna de música.
<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, avião, ponte e vela.  <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 gímnicos de solo, saltos no minitrampolim e ginástica acrobática, promovendo a cooperação, a criatividade e a execução segura na construção de uma coreografia.				

		Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	5'	16:40 - 16:45	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	10'	16:45 - 16:55	<b>1.</b> Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<b>1. Jogo Lúdico:</b> Cada equipa organiza-se em duas colunas, com todos os alunos em posição de prancha. Ao sinal, o primeiro aluno levanta-se e corre por entre os colegas até ao fim, voltando a colocar-se em prancha. De seguida, o próximo aluno repete a ação. Ganha a equipa que conseguir completar primeiro com todos os elementos.  <b>Variante:</b> Os alunos colocam-se novamente em duas colunas, em posição de prancha de braços, com maior afastamento entre eles. Ao sinal, o aluno passa a rastejar por baixo dos colegas até ao fim, trocando depois com o seguinte. Ganha a equipa que terminar primeiro.	-
	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).	-



<b>Fundamental</b>	45'	17:15	3. 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 style="text-align: center;"><b>4.Trabalho em Equipa:</b></p> <p>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 style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;"><b>Salto em Extensão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsão vertical dos MI, membros em extensão;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Salto Engrupado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Joelhos juntos ao peito;</li> </ul>
		18:00			
<b>Final</b>	5'	18:00 - 18:05	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	-