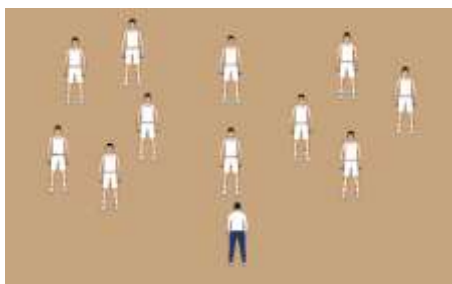




## Plano de Aula N°8/12

<b>Professora:</b> Micaela Abreu				<b>Turma:</b> 12°08
<b>Data:</b> 23/01/2026	<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.
<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 a coordenação, a força, a flexibilidade, o equilíbrio e o controlo corporal dos alunos, através da prática segura de elementos gímnicos de solo, saltos no minitrampolim e figuras de ginástica acrobática, promovendo a cooperação, a autonomia e a criatividade na construção de uma coreografia em grupo.</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	<b>1.</b> Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p><b>1.Tabata</b></p> <p>20 seg esforço /10 de descanso:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>1ª</b></td> <td style="text-align: center;"><b>2ª</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Jumping Jacks</td> <td style="text-align: center;">Mountain Climbers</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Prancha com toque no ombro</td> <td style="text-align: center;">Skaters</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Abdominais</td> <td style="text-align: center;">Elevação Pélvica</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Lunges Alternados</td> <td style="text-align: center;">Prancha</td> </tr> </table>	<b>1ª</b>	<b>2ª</b>	Jumping Jacks	Mountain Climbers	Prancha com toque no ombro	Skaters	Abdominais	Elevação Pélvica	Lunges Alternados	Prancha	<p>-Manter um bom nível de ritmo e intensidade;</p> <p>- Manter equilíbrio e estabilidade durante os exercícios;</p>
	<b>1ª</b>	<b>2ª</b>													
Jumping Jacks	Mountain Climbers														
Prancha com toque no ombro	Skaters														
Abdominais	Elevação Pélvica														
Lunges Alternados	Prancha														
5'	08:15 - 08:20	<b>2.</b> Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p><b>2. Mobilidade Articular:</b></p> <p><b>2.1</b> Rotação da articulação do pescoço, dos ombros, dos pulsos, da anca e do tornozelo;</p> <p><b>2.2</b> Flexibilidade do pescoço em diferentes direções;</p> <p><b>2.3</b> Dorsiflexão das mãos;</p> <p><b>2.4</b> Flexão do tronco à frente, com os MI em extensão, tocando com as mãos nos pés, de forma alternada;</p> <p><b>2.5</b> Sentados tentar alcançar os pés (1ºMI juntos, 2ºMI afastados).</p>	-											



<b>Fundamental</b>	50'	08:20 - 09:10	<p><b>3.</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>3. 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>No final da aula, os alunos deverão apresentar ao professor o que já foi desenvolvido da coreografia a fim de receberem feedback.</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>
	<b>Final</b>	5'	09:10 - 09:15	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>

