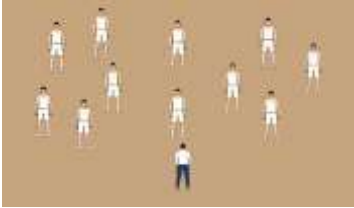





Plano de Aula N°5/12

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 13/01/2026	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Ginásio
Unidade Didática: Ginástica - Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática.				Material: Minitrampolim, colchões, coluna de música.
<p>Tema: Exercitação do Salto em Extensão; Exercitação do Salto Engrupado; Exercitação da ginástica acrobática: figuras de pares e trios; Introdução da vela; Introdução da ponte; Exercitação elementos de solo: rolamento à frente e à retaguarda, roda e avião.</p> <p>Objetivos da aula: 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.</p>				

		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	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	1. Tabata 20 seg esforço /10 de descanso: <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> 1ª Jumping Jacks Prancha com toque no ombro Abdominais Lunges Alternados </div> <div style="text-align: center;"> 2ª Mountain Climbers Skaters Elevação Pélvica Prancha </div> </div>	-Manter um bom nível de ritmo e intensidade; - Manter equilíbrio e estabilidade durante os exercícios;
	5'	16:55 - 17:00	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'	17:00 - 17:15	3. -Trabalhar situações de aprendizagem diversificadas, ajustadas aos diferentes níveis de desenvolvimento e capacidades dos alunos, envolvendo elementos de flexibilidade, equilíbrio (ponte e vela)	3. Trabalho em Pares: 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. (Equilíbrio e Flexibilidade): – Ponte Objetivo: Realizar, pelo menos, cinco repetições do elemento e 20 elevações pélvicas; (Equilíbrio e Flexibilidade): – Vela Objetivo: Realizar, pelo menos, cinco repetições do elemento e 20 Abdominais.	Vela: - Impulsão do quadril; - Peso do corpo sobre os ombros e parte superior das costas; Ponte: - Mãos apoiadas à largura dos ombros, membros em extensão;



	45'	17:15 - 18:00	<p>4.</p> <p>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>4.Trabalho em Equipa:</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>Corrida e chamada no Minitrampolim:</p> <ul style="list-style-type: none">- Corrida com velocidade crescente;- Impulsão da perna de apoio;- Olhar direcionado para a frente;- Chamada a dois pés; <p>Salto em Extensão:</p> <ul style="list-style-type: none">- Impulsão vertical dos MI, membros em extensão; <p>Salto Engrupado:</p> <ul style="list-style-type: none">- Joelhos juntos ao peito;
Final	5'	18:00 - 18:05	-	<ul style="list-style-type: none">- Arrumar o material;- Breve reflexão/análise;	-