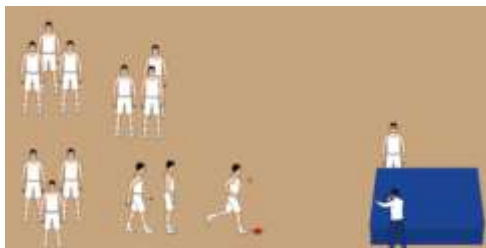




## Plano de Aula N°9/12

|  |                     |                 |            |  |
|--|---------------------|-----------------|------------|--|
| Professora: Micaela Abreu  |                     |                 |            | Turma: 12°08   |
| Data: 27/01/2026   | 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><br>Minitrampolim, colchões, coluna de música. |
| <b>Tema:</b> Avaliação Sumativa<br><b>Objetivos da aula:</b> Avaliar a competência motora dos alunos na execução dos saltos no minitrampolim (corrida e chamada, salto em extensão e salto engrupado), dos elementos de ginástica de solo (rolamentos à frente e à retaguarda, roda, avião, vela e ponte) e da ginástica acrobática, através da realização de uma coreografia gímnica em pequenos grupos, respeitando os critérios de êxito, a segurança, a coordenação motora, a cooperação, a organização espacial e a criatividade. |                     |                 |            |  |

|                | Tempo | Objetivo Específico | Conteúdos/Situações de Aprendizagem   | Critérios de Êxito  |
|----------------|-------|---------------------|---|---|
| <b>Inicial</b> | 5'    | 16:40<br>-<br>16:45 | -   | -   |
|                | 10'   | 16:45<br>-<br>16:55 | <p style="text-align: center;"><b>1. Jogo Lúdico: Jogo do Mata</b></p> Os alunos organizam-se em duas equipas em campos opostos. O objetivo é lançar a bola para atingir os adversários abaixo da cintura, eliminando-os temporariamente do jogo. Os alunos eliminados passam para a zona de fundo do campo adversário e podem eliminar os restantes adversários em jogo.   | -   |
|                | 5'    | 16:55<br>-<br>17:00 | <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;<br/> 2.2 Flexibilidade do pescoço em diferentes direções;<br/> 2.3 Dorsiflexão das mãos;<br/> 2.4 Flexão do tronco à frente, com os MI em extensão, tocando com as mãos nos pés, de forma alternada;<br/> 2.5 Sentados tentar alcançar os pés (1ºMI juntos, 2ºMI afastados).</p> | -   |
|                | 25'   | 17:00<br>-<br>17:25 | <p style="text-align: center;"><b>3. Avaliação Minitrampolim</b></p> Os alunos treinam a coreografia e o professor chama um grupo de cada vez para realizar a avaliação dos saltos em extensão e engrupado no minitrampolim.  | <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> |



|       |     |                     |   |  |  |
|-------|-----|---------------------|---|--|--|
|       | 30' | 17:25<br>-<br>17:55 | <p><b>4.</b></p> <p>Avaliação dos conteúdos da ginástica de solo (rolamento à frente, rolamento à retaguarda, roda, ponte, vela e avião) e da ginástica acrobática (figuras de pares e de trios).</p> | <p><b>4. Avaliação Coreografia</b></p> <p>Cada grupo apresenta a sua coreografia à turma. Os grupos que não estão a atuar assumem o papel de júri e atribuem pontuações utilizando cartões disponibilizados pelo professor. Após todas as apresentações, as pontuações são somadas e vence o grupo que obtiver a classificação mais elevada.</p> <p>O objetivo da competição é desenvolver o sentido de justiça e espírito crítico dos alunos, levando-os a reconhecer e valorizar não só o trabalho do seu grupo, mas também o empenho e desempenho dos colegas.</p> <div data-bbox="619 577 1040 878" data-label="Image"> </div> | <p><b>Rolamento à frente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Queixo ao peito;</li> <li>- Mantém direção durante o Rolamento;</li> <li>- Termina com os pés juntos;</li> </ul> <p><b>Rolamento à retaguarda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faz repulsão dos braços na fase final;</li> <li>- Finaliza o movimento na mesma direção do ponto de partida;</li> </ul> <p><b>Roda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoio alternado das mãos;</li> <li>- Receção equilibrada;</li> <li>- Apoio alternado dos pés;</li> </ul> <p><b>Avião</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tronco paralelo ao solo;</li> <li>- MI em extensão;</li> <li>- Mantém o equilíbrio;</li> </ul> <p><b>Vela</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corpo alinhado;</li> <li>- Estabilidade na posição;</li> </ul> <p><b>Ponte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoio firme das mãos;</li> <li>- Elevação da bacia;</li> </ul> <p><b>Ginástica Acrobática:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza corretamente as pegas;</li> <li>- Realiza corretamente as posições base e volante;</li> <li>- Mantém equilíbrio e estabilidade durante a figura;</li> </ul> |
| Final | 5'  | 17:55<br>-<br>18:00 | -   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>   | -  |