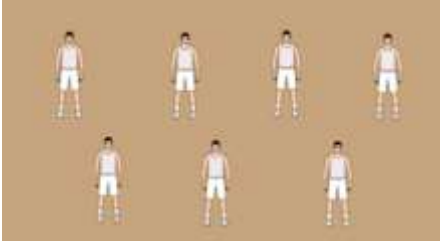

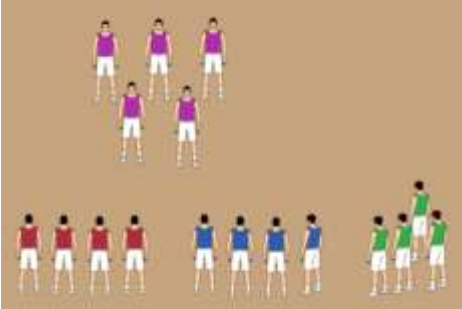




Plano de Aula Nº10/12

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 30/01/2026	Hora: 08:00 -09:30	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Ginásio
Unidade Didática: Ginástica				Material: Coluna de música
<p>Tema: Conceitos da Dança: Noção de corpo (ações e partes), Noção de tempo (ritmo/cadência), Relação (música e movimento), Relação com os Colegas e Coreografia (relação música/movimento).</p> <p>Objetivos da aula: Desenvolver a expressividade e a consciência corporal dos alunos através da exploração dos conceitos da dança, nomeadamente a noção de tempo (ritmo e cadência), a utilização do corpo (ações e partes corporais), a relação entre música e movimento, a interação com os colegas e a criação de uma pequena coreografia com uma regra definida, promovendo a criatividade, a coordenação motora e o trabalho cooperativo.</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.	-
	10' 08:10 - 08:20	-	O Grupo apresenta a coreografia. Classificação e Entrega de Prémios das coreografias de ginástica.	-
Fundamental	10' 08:20 - 08:30	Trabalhar Noção de Corpo: Exploração das partes do corpo de forma isolada;	<p style="text-align: center;">1. Noção de Corpo:</p> <p>Espalhados pelo espaço, os alunos terão de explorar diferentes formas e partes do corpo para desenhar/escrever o seu nome, realizando os movimentos de forma criativa</p> <div style="text-align: center;">  </div>	Explorar as potencialidades corporais;
	10' 08:30 - 08:40	Trabalhar Relação com os Colegas;	<p style="text-align: center;">2. Jogo do espelho:</p> <p>No jogo do espelho, os alunos organizam-se em pares, formando duas filas frente a frente. Uma das filas realiza movimentos livres e a outra fila imita esses movimentos, como se fosse o reflexo de um espelho. Após algum tempo, os papéis podem ser trocados.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Variante 1: Utilizar apenas com a parte inferior do corpo; Variante 2: Utilizar apenas com a parte superior do corpo; Variante 3: Sem utilização das pernas; Variante 4: Sem utilização dos braços; Variante 5: Exploração de expressões e emoções;</p>	<p>Relaciona diferentes partes do corpo, assim como relaciona o seu corpo com o dos colegas;</p> <p>Relaciona o movimento de forma intencional evidenciando comportamentos espectáveis e imprevisíveis.</p>

	35'	08:40 - 09:15	Trabalhar Relação Música/Movimento;	<p style="text-align: center;">3. Coreografia:</p> <p>Os alunos organizam-se em grupos e escutam uma música selecionada pelo professor, na qual devem identificar três palavras. A partir dessas palavras, cada grupo planeia e cria uma coreografia, procurando representá-las através do movimento, de forma criativa e coerente com o ritmo da música.</p> <p>No final da aula, os alunos apresentam a coreografia à turma e quem está a observar terá de adivinhar quais as palavras escolhidas pelo grupo.</p> 	<p>Exploração dos movimentos da coreografia em estreita afinidade e intencionalidade com a música;</p> <p>Realizar o movimento com estreita afinidade com a música e revelando capacidade de readaptação do movimento à música;</p>
Final	5'	09:15 - 09:20	-	<p>- Arrumar o material; - Breve reflexão/análise;</p>	-