
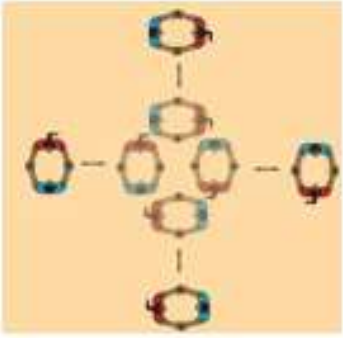






Plano de Aula Nº 11/12				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 03/02/2026	Hora: 16:40 - 18:10	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Ginásio
Unidade Didática: Ginástica				Material: Coluna de música
Tema: Introdução e Exercitação da Dança Tradicional: Tacão e Bico				
Objetivos da aula: Desenvolver a consciência corporal, a coordenação motora e a percepção rítmica dos alunos, através da prática da dança tradicional: Tacão e Bico.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	10' 16:40 - 16:45	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	15' 16:45 - 17:00	1. Desenvolver noção de tempo: ritmo/cadência e a noção corporal: ações-deslocar e Partes- MI.	<p>1. Contar os tempos através de palmas, tendo em conta o ritmo da música.</p> <p>1.1 Realizar o passo tacão e bico, individualmente pelo espaço, alternando os dois pés ao ritmo da música e contando oito tempos.</p> 	<p>1. - Contar os tempos, individualmente pelo espaço, respeitando o ritmo da música e contando oito tempos.</p> <p>1.1 - Realizar o passo tacão e bico, individualmente pelo espaço, ao ritmo da música e contando oito tempos.</p>
	20' 17:00 - 17:20	2. Desenvolver a relação com o colega-agarrar e a noção corporal: ações-deslocar).	<p>2. No início da música, em pares, realizam o passo "tacão e bico", batendo primeiro com o calcanhar no chão e, em seguida, com o bico do pé cruzando sobre o pé contrário.</p> <p>Rapazes começam com pé esquerdo e raparigas com o direito e depois trocam e usam o pé contrário.</p> <p>Deslocam-se em passo lateral para o centro da roda (quatro tempos) e invertem novamente o sentido em passo lateral, abrindo a roda (quatro tempos).</p> 	2. - Executa o passo tacão e bico e de seguida três passos em frente, em pares, ao ritmo da música contando 8 tempos.

	20'	17:20 - 17:40	<p><b>3.</b></p> <p>Desenvolver a noção de espaço: eixos: eixo vertical</p> <p>Desenvolver a noção corporal: ações-deslocar)</p>	<p><b>3.</b></p> <p>Em seguida realizam passos de galope com meia-volta, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, girando sobre o próprio eixo (oito passos).</p> 	<p><b>3.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa a sequência desde o início, em pares, adicionando os giros em meia-volta, ao ritmo da música contando 8 tempos.</li> <li>- Realiza a sequência desde o início, em pares, adicionando os passos laterais para o centro da roda, ao ritmo da música contando 8 tempos.</li> </ul>
	20'	17:40 - 18:00	<p><b>4.</b></p> <p>Trabalhar Coreografia: Relação música/movimento</p>	<p><b>4.</b></p> <p>Realizar a sequência duas vezes seguidas, com entrada aos pares em fila indiana marchando até fazer a roda.</p> 	<p><b>4.</b></p> <p>Os alunos realizam a coreografia final com música, dentro dos tempos corretos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa todos os passos, em pares, realizando a coreografia duas vezes, ao ritmo da música contando 8 tempos.</li> </ul>
<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>	-