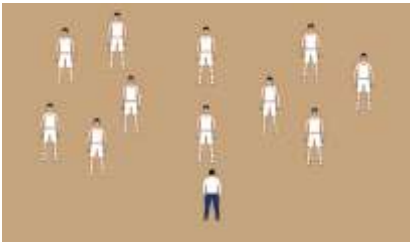
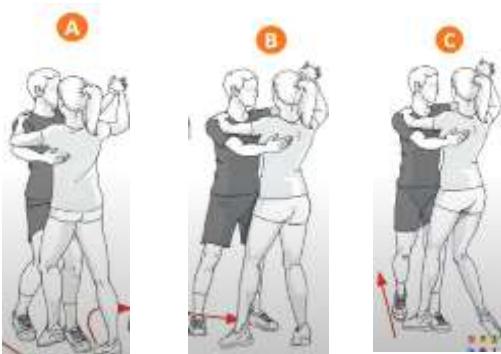




## Plano de Aula Nº12/12

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 06/02/2026	Hora: 08:00 -09:30	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Ginásio
Unidade Didática: Ginástica				<b>Material:</b> Coluna de música
Tema: Introdução e Exercitação da Dança Social: Chá Chá Chá				
Objetivos da aula: Desenvolver a consciência corporal, a coordenação motora e a percepção rítmica dos alunos, através da prática da dança tradicional: Chá Chá Chá				

		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	1.  Desenvolver noção de tempo: ritmo/cadência	<p style="text-align: center;"><b>1. Passo Básico</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1.1</b></p> <p>Inicialmente, colocados em xadrez cada aluno executa o passo básico de forma individual para a direita e para a esquerda com o objetivo de desenvolver a noção corporal, coordenação motora e reconhecimento dos tempos musicais.</p> <p style="text-align: center;"><b>1.2</b></p> <p>De seguida realizam o passo para a direita com o avanço da perna esquerda e para a esquerda com o recuo da perna direita.</p> <p>Realizam o exercício numa fase inicial sem música e posteriormente com música.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;"><b>1.1</b></p> <p>Iniciar o movimento para a direita marcando o passo com o pé direito;</p> <p style="text-align: center;"><b>1.2</b></p> <p>Iniciar o movimento com o pé esquerdo à frente (tempo 2), marcando passo, em seguida, com o pé direito (tempo 3);</p>
	20'	08:20 - 08:30	2.  Trabalhar o conteúdo: Ações Direções e Percursos	<p style="text-align: center;"><b>2. Passo Básico em duplas</b></p> <p>Os alunos formam pares e distribuem-se em duas colunas.</p> <p>Realizam o passo básico, 2, 3, chá, chá chá (4 e 1) para a direita e para a esquerda. Primeiro sem música e depois com música.</p> <p>O rapaz inicia o movimento com o pé esquerdo à frente (tempo 2), marcando passo, em seguida, com o pé direito (tempo 3);</p> <div style="text-align: center;">  </div>	.

	10'	08:30 - 08:40	<p><b>3.</b></p> <p>Trabalhar o conteúdo: Ações Direções e Percursos</p>	<p><b>3. Passo volta por baixo do braço.</b></p> <p>Realizam o passo volta por baixo do braço com o par sem música.</p> <p><b>Variante:</b> Realizam o passo volta por baixo do braço e juntamos o passo básico (16T) com o passo volta por baixo do braço (4T). Primeiro sem música e depois com música.</p>	<p>O rapaz, marca passo atrás com o pé direito e levanta o braço esquerdo. Enquanto a rapariga realiza uma volta pela direita do rapaz.</p>
	15'	08:40 - 08:55	<p><b>4.</b></p> <p>Trabalhar o conteúdo: Ações Ritmo/Cadência Espaço</p>	<p><b>4. New York</b></p> <p>Realizam o passo new york para a direita e para a esquerda com o par sem música.</p> <p><b>Variante:</b> Realizam o new york e juntamos o passo básico (16T) com o passo volta por baixo do braço (4T) e com o passo new york (8T). Primeiro sem música e depois com música.</p>	<p>Partindo da posição de contra-promenade aberta, a rapariga realiza em par ¼ volta para a direita do rapaz, assumindo uma posição aberta.</p>
	20'	08:55 - 09:15	<p><b>5.</b></p> <p>Trabalhar Coreografia: Relação música/movimento</p>	<p><b>5. Dança Completa</b></p> <p>Os alunos realizam a dança completa do Chá Chá Chá.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 16T Passo Básico</li> <li>→ 4T Volta por baixo do braço</li> <li>→ 16T New York</li> </ul>	<p>Os alunos realizam a coreografia final com música, dentro dos tempos corretos.</p>
<b>Final</b>	5'	09:15 - 09:20	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	-