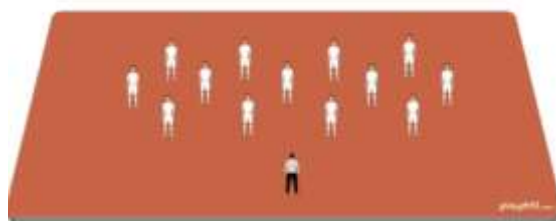
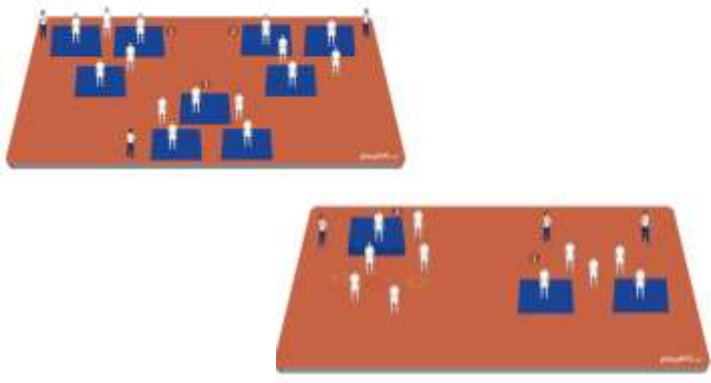



Plano de Aula N°3/6				
Professores: Eva Castro, Gonçalo Mendes e Micaela Abreu				Turma: 5º2
Data: 16/03/2026	Hora: 10:00 - 11:30	Duração: 90'	Alunos: 27	Espaço: Ginásio
Unidade Didática: Ginástica				<b>Material:</b> Colchões, Plinto, Reuteur, Cordas, plano inclinado, banco sueco e arcos.
<b>Objetivos da aula:</b> Desenvolver situações de aprendizagem para trabalhar o rolamento à frente, o rolamento à retaguarda, a roda, o salto de eixo e o avião.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	CrITÉrios de Êxito
Inicial	10' 10:00 - 10:10	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	10' 10:10 - 10:20	<b>1.</b> Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<b>1. Jogo Lúdico: “Jogo da Sanita”</b> Dois alunos começam como apanhadores. Quando alguém é apanhado, fica na posição de sanita (um joelho no chão e um braço levantado). Para ser libertado, outro colega tem de tocar na mão do apanhado.	-
Fundamental	5' 10:20 - 10:25	<b>2.</b> Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<b>2. Mobilidade Articular:</b> <b>2.1</b> Rotação da articulação do pescoço, dos ombros, dos pulsos, da anca e do tornozelo; <b>2.2</b> Flexibilidade do pescoço em diferentes direções; <b>2.3</b> Dorsiflexão das mãos; <b>2.4</b> Flexão do tronco à frente, com os MI em extensão, tocando com as mãos nos pés, de forma alternada; <b>2.5</b> Sentados tentar alcançar os pés (1º MI juntos, 2º MI afastados).	- Utilização correta do espaço; - Execução correta e concentrada; - Postura controlada;



50'	10:25 - 11:15	<p>3. Desenvolver situações de aprendizagem diversificadas, adequadas aos diferentes níveis de desenvolvimento e às capacidades dos alunos, integrando elementos de solo e de aparelhos.</p>	<p><b>3.Trabalho Por Estação:</b></p> <p>Os alunos estão organizados em grupos de 4/5 elementos, sendo distribuídos pelas quatro estações. Cada estação apresentará exercícios estruturados em três níveis de dificuldade, devendo cada aluno executar o exercício mais adequado ao seu nível de desempenho. 5 minutos de execução. Passam 2 vezes por cada estação.</p> <p style="text-align: center;"><b>Estação 1 – Rolamento à Frente</b></p> <p><b>Nível 1:</b> Bolinha.  <b>Nível 2:</b> Rolamento completo no plano inclinado (com ou sem ajuda).  <b>Nível 3:</b> Rolamento completo (com ou sem ajuda).  <b>Objetivo da Estação:</b> Realizar, pelo menos, 10 vezes o elemento técnico, alternando com 30 saltos à corda.</p> <p style="text-align: center;"><b>Estação 2 – Roda</b></p> <p><b>Nível 1:</b> Passagem dos MI por cima do colchão.  <b>Nível 2:</b> Roda na cabeça do plinto OU Roda no banco sueco.  <b>Nível 3:</b> Roda Completa (no seguimento de uma linha).  <b>Objetivo da Estação:</b> Realizar, pelo menos, 10 vezes o elemento técnico, alternando com 15 agachamentos.</p> <p style="text-align: center;"><b>Estação 3 – Rolamento Atrás</b></p> <p><b>Nível 1:</b> Colocação das mãos e bolinha no espaldar.  <b>Nível 2:</b> Rolamento completo (com ajuda).  <b>Nível 3:</b> Rolamento completo no plano muito inclinado (com ou sem ajuda).  <b>Objetivo da Estação:</b> Realizar, pelo menos, cinco repetições do Avião.</p> <p style="text-align: center;"><b>Estação 4 - Salto de Eixo</b></p> <p><b>Nível 1:</b> Saltos de Eixo pelos colegas.  <b>Nível 2:</b> Passagem dos MI com MS apoiados no plinto.  <b>Nível 3:</b> Salto completo com ajuda.  <b>Objetivo da Estação:</b> Realizar, pelo menos, 10 vezes o elemento técnico, alternando com 10 lunges.</p> 	<p><b>Rolamento à frente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãos à largura dos ombros, com os dedos bem afastados;</li> <li>- Queixo junto ao peito, pernas unidas e fletidas;</li> </ul> <p>- Rolamento à retaguarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Costas das mãos nos ombros e cotovelos juntos;</li> <li>- Queixo junto ao peito, pernas unidas e fletidas.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Roda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãos à largura dos ombros;</li> <li>- Tronco inclina à frente, transferência do peso para as mãos;</li> <li>- Braços estendidos, sem flexão dos cotovelos;</li> </ul> <p><b>Rolamento à retaguarda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Costas das mãos nos ombros e cotovelos juntos;</li> <li>- Queixo junto ao peito, pernas unidas e fletidas.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Salto de Eixo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida preparatória e chamada a dois pés;</li> <li>- MI abrem e passam por fora dos MS;</li> </ul>
-----	---------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	10'	11:15 - 11:25	<p><b>4.</b> Realizar o retorno à calma através de exercícios de alongamento.</p>	<p><b>4. Retorno à calma:</b> Alunos colocados em xadrez pelo espaço e ao comando do professor realizam:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão do tronco;</li> <li>- Extensão dos braços;</li> <li>- Flexão e Extensão do tronco;</li> <li>- Rotação lateral do tronco;</li> <li>- Flexão dos joelhos;</li> <li>- Flexão da anca;</li> <li>- Abertura da anca;</li> </ul> 	-
Final	5'	11:25 - 11:30	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	-