


Plano de Aula N°4/6				
<b>Professores:</b> Eva Castro, Gonçalo Mendes e Micaela Abreu				<b>Turma:</b> 5º2
<b>Data:</b> 18/03/2026	<b>Hora:</b> 10:45 – 11:30	<b>Duração:</b> 45'	<b>Alunos:</b> 27	<b>Espaço:</b> Pavilhão
<b>Unidade Didática:</b> Ginástica				<b>Material:</b> Colchões, Plinto, Reutheur, Cordas, plano inclinado, banco sueco e arcos.
<b>Objetivos da aula:</b> Desenvolver situações de aprendizagem para trabalhar o rolamento à retaguarda, a trave e o salto entre mãos.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	CrITÉrios de Êxito
Inicial	5' 10:45 - 10:50	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	5' 10:50 - 10:55	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p><b>1. Jogo Lúdico: “Atravessa o rio”</b></p> <p>O jogo “Atravessa o Rio” acontece em três zonas: a inicial, onde todos os alunos começam, a central, onde ficam os apanhadores, e a final, que deve ser alcançada. Os alunos partem da zona inicial e tentam chegar ao lado oposto sem serem apanhados. Quem for apanhado passa para a zona central e ajuda a apanhar os colegas. Vence o último aluno a ser apanhado.</p> <p>Variante para quem vai apanhar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apanhar de joelhos;</li> <li>- Apanhar de cócoras;</li> <li>- Apanhar ao pé coquinho;</li> </ul>	-
	5' 10:55 - 11:00	2. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p><b>2. Mobilidade Articular</b></p> <p>2.1 Rotação da articulação do pescoço, dos ombros, dos pulsos, da anca e do tornozelo;</p> <p>2.2 Flexibilidade do pescoço em diferentes direções;</p> <p>2.3 Dorsiflexão das mãos;</p> <p>2.4 Flexão do tronco à frente, com os MI em extensão, tocando com as mãos nos pés, de forma alternada;</p> <p>2.5 Sentados tentar alcançar os pés (1º MI juntos, 2º MI afastados).</p> 	-

<b>Fundamental</b>	25'	11:00	-	11:25	<p>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 Estações</b></p> <p>Os alunos estão organizados em grupos de 4/5 elementos, sendo distribuídos pelas três 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><b>Estação 1 – Rolamento Atrás</b>  <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).</p> <p><b>Estação 2 – Trave</b>  Marcha à frente e atrás olhando em frente.  Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.  Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.  Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.</p> <p><b>Estação 3 – Salto entre Mãos</b>  <b>Nível 1:</b> Saltos de Coelho.  <b>Nível 2:</b> Passagem dos MI com MS apoiados no plinto.  <b>Nível 3:</b> Salto completo com ajuda.</p>	<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>Trave:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Manter o equilíbrio;</li> <li>-Olhar dirigido em frente.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Salto entre Mãos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida preparatória e chamada a dois pés;</li> <li>- MI passam entre os MS;</li> </ul>
		5'				11:25	

