
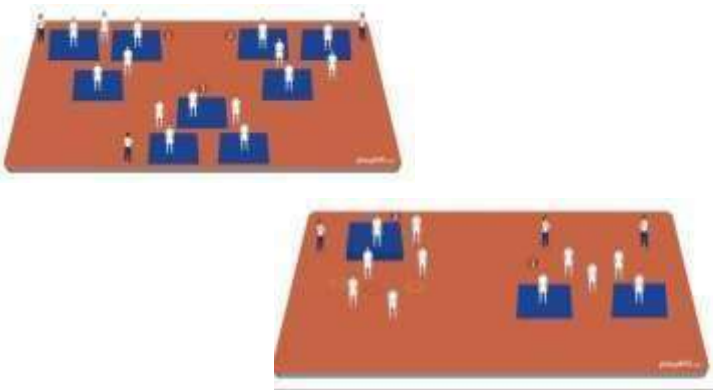


Plano de Aula N°5/6

Professores: Eva Castro, Gonçalo Mendes e Micaela Abreu				Turma: 5º2
Data: 23/03/2026	Hora: 10:00–11:30	Duração: 90'	Alunos: 27	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Ginástica				Material: Colchões, Plinto, Reuteur, espaldar, plano inclinado, banco sueco e arcos.
Objetivos da aula: Desenvolver situações de aprendizagem para trabalhar o apoio facial invertido (3 apoios), a trave, o salto entre mãos e posições de flexibilidade (avião, vela e espargata).				

	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	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p>1. Jogo Lúdico: “Atravessa o rio”</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"> - Apanhar de joelhos; - Apanhar de cócoras; - Apanhar ao pé coquinho; 	-
	5'	10:20 - 10:25	2. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p>2. Mobilidade Articular</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> 	-

Fundamental	60'	10:25	-	11:25	-	<p style="text-align: center;">3. Trabalho por Estações</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>Estação 1 – Apoio Invertido (3 apoios) Nível 1: Prancha com Elevação dos Pés e da Bacia. Nível 2: Tesouras. Nível 3: Prancha com Elevação dos MI no Espaldar. Nível 4: Apoio Facial Invertido Completo com Ajuda.</p> <p>Estação 2 – Trave 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>Estação 3 – Salto entre Mãos Nível 1: Saltos de Coelho. Nível 2: Passagem dos MI com MS apoiados no plinto. Nível 3: Salto completo com ajuda.</p> <p>Estação 4 – Posições de Flexibilidade Avião, Vela, Espargata.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">Apoio Invertido (3 apoios):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Extensão completa dos MS; - Mãos no solo, à largura dos ombros, dedos bem afastados; - Olhar dirigido para as mãos; <p style="text-align: center;">Trave:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter o equilíbrio; - Olhar dirigido em frente. <p style="text-align: center;">Salto entre Mãos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida preparatória e chamada a dois pés; - MI passam entre os MS; <p style="text-align: center;">Posições de Flexibilidade:</p> <p style="text-align: center;">Avião:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronco paralelo ao solo; - MI em extensão; - Mantém o equilíbrio. <p style="text-align: center;">Vela:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corpo alinhado; - Estabilidade na posição. <p style="text-align: center;">Espargata:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O tronco mantém-se direito e alinhado; - Extensão completa das pernas.
		Final		5'	11:25	-	11:30

