



Plano de Aula N°6/6				
Professores: Eva Castro, Gonçalo Mendes e Micaela Abreu				Turma: 5º2
Data: 25/03/2026	Hora: 10:45 – 11:30	Duração: 45'	Alunos: 27	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Ginástica				Material: Colchões, Plinto, Reutheur, Cordas, plano inclinado, banco sueco e arcos.
Objetivos da aula: Promover o desenvolvimento das competências motoras, cognitivas e sociais dos alunos, através de atividades lúdicas que favoreçam a motivação e o envolvimento no processo de aprendizagem.				

	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.	1. Tabata Os alunos realizam 20 segundos de esforço seguido de 10 segundos de descanso com 2 séries.	-
Fundamental	10' 10:55 - 11:05	2. Promover diversão, movimento e interação entre os alunos.	2. Jogo da Estátua com Música Os alunos iniciam atrás de uma linha de partida e deslocam-se em direção a uma linha final enquanto a música está a tocar. Quando a música para, devem permanecer imóveis. Os alunos que se movimentarem regressam ao início ou realizam uma tarefa. O objetivo é alcançar a linha final sem ser detetado em movimento.	-
	20' 11:05 - 11:25	3. Desenvolver a coordenação motora, a precisão, o pensamento estratégico e o trabalho em equipa.	3. Estações de Competição 3.1. Jogo do Galo Os alunos formam equipas. 1 elemento de cada equipa sai à vez, colocando o colete no lugar pretendido tentando formar uma linha horizontal, vertical ou diagonal, enquanto impede a outra equipa. Vence a equipa que conseguir realizar primeira uma linha na horizontal, vertical ou diagonal.	-

				<p>3.2. Bowling</p> <p>Os alunos formam equipas e têm como objetivo derrubar todos os cones com uma bola. A primeira equipa a conseguir derrubar todos os cones vence o jogo.</p>	
Final	5'	11:25 - 11:30	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-