



Plano de Aula Nº4/8				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 04/05/2026	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Piscina
Unidade Didática: Natação			Material: Placas	
<u>Função Didática:</u>				
Natação Pura: Crol - Exercitação da ação dos membros inferiores; Introdução e exercitação da ação dos membros inferiores coordenada com a respiração; Costas - Exercitação da ação dos membros inferiores;				
Natação Artística: Introdução e exercitação da posição básica ventral e dorsal;				
<u>Objetivos da aula:</u>				
Natação Pura: Crol - Realizar ação dos membros inferiores, com apoio, mantendo-os em extensão; Realizar a ação dos MI coordenada com a respiração, com apoio, rodando a cabeça lateralmente para inspirar. Costas - Realizar a pernada de costas, com apoio das mãos numa placa, mantendo os membros inferiores em total extensão e os joelhos ligeiramente fletidos; Realizar a pernada de costas com rotação sobre o eixo longitudinal do corpo mantendo cabeça imóvel;				
Natação Artística: Realizar a posição ventral e dorsal, mantendo o alinhamento corporal.				

	Tempo		Conteúdos/Situações de Aprendizagem
Inicial	16:40 - 16:50	10'	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.
	16:50 - 16:55	5'	4x25m estilo livre.
Fundamental			Natação Pura (Crol e Costas)
		(10')	<u>Crol:</u>
	16:55 - 17:30	(10')	1. Realizar pernada crol, com apoio na placa, em posição ventral, mantendo os MS em extensão, no prolongamento do corpo, inspirar antes de sair, tentando deslizar o máximo possível. (4x12,5m).
		(10')	2. 4x12,5m pernada crol, com apoio na placa (o aluno manterá 1 MS em extensão segurando a placa, rodando a cabeça lateralmente para inspirar, MS livre ao longo do corpo). Na volta o aluno retorna com o braço contrário em extensão.
	(10')	<u>Costas:</u>	
	(10')	3. Realizar a pernada de costas, com apoio da placa usada sobre o peito, mantendo os membros inferiores em extensão. (4x12,5); realizar inspiração e expiração lenta e progressiva; <u>Variante 1:</u> Com os braços estendidos ao lado do tronco, com a placa sobre as coxas.	
	(5')	4. Batimento de pernas de costas, com rotação longitudinal do corpo para os dois lados, sem deixar cair o objeto colocado na testa. (2x12,5m).	



Natação Artística			
	17:30 - 17:50	(10') (10')	<p>5. Realizar posições básicas dorsal e ventral com uma contagem de 1-8 tempos onde os alunos devem iniciar em posição dorsal, permanecendo nesta durante 8 tempos e posteriormente realizar a posição ventral também em 8 tempos. Realizar a inspiração (posição dorsal) e expiração (posição ventral). (2 vezes).</p> <p>6. Realizar uma coreografia de 32 tempos, onde incluam um movimento de todos;</p>
Final	17:50 - 17:55	5'	<p>- Arrumar o material; - Breve reflexão/análise;</p>