



Plano de Aula Nº5/8				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 12/05/2026	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Piscina
Unidade Didática: Natação			Material: Placas	
<u>Função Didática:</u>				
Natação Pura: Crol Introdução e exercitação da ação dos membros inferiores coordenada com a respiração e com a ação de um membro superior Costas - Introdução e exercitação da ação dos membros inferiores coordenada com a respiração e com a ação de um membro superior				
Pólo Aquático: Introdução e exercitação da pega e lançamento da bola; Introdução e exercitação da rotação no eixo longitudinal parado;				
<u>Objetivos da aula:</u>				
Natação Pura: Crol - Realizar a ação dos MI coordenada com a respiração e com a ação de um membro superior, efetuando a entrada da mão na água pelo polegar e a saída pelo dedo mindinho. Costas - Realizar a ação dos membros inferiores coordenada com a respiração e com a ação de um membro superior, sem apoio, efetuando a entrada da mão na água pelo dedo mindinho e a saída pelo polegar.				
Pólo Aquático: - Realizar a pega e o lançamento da bola, sem apoio, com a mão completamente aberta a envolver a bola e com o cotovelo fora de água; Realizar a rotação no eixo longitudinal, sem apoio, com ação dos membros inferiores.				

	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 - 17:35	(10')	1. 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')	2. Realizar pernada de crol apenas com 1 MS, com placa, realizando a entrada da mão na água bem à frente e a saída bem atrás. 2 vezes cada braço. (2x12,5m)
	(10')	<u>Costas:</u>	
	(10')	3. Realizar pernada de costas, com apoio na placa, em posição dorsal, mantendo os MS em extensão, colocadas acima da cabeça, realizar inspiração e expiração lenta e progressiva; (4x12,5m);	
	(10')	4. Realizar pernada de costas apenas com 1 membro superior, com apoio da placa, e a mão sai pelo polegar, roda e entra pelo mindinho. (4x12,5m)	



Pólo Aquático			
	17:35 -	(5')	5. Com os alunos atrás um dos outros a cerca de 1 metro de distância, irão realizar uma sequência de passes com rotação no eixo longitudinal (parado).
	17:50	(10')	6. Com os alunos num círculo com 1 metro de distância entre eles sem apoio, irão realizar uma sequência de passes (lançamento da bola);
Final	17:50 - 17:55	5'	- Arrumar o material; - Breve reflexão/análise;