



Plano de Aula Nº6/9				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 19/05/2026	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Piscina
Unidade Didática: Natação			Material: Placas	
<b><u>Função Didática:</u></b>				
<b>Natação Pura: Crol</b> Exercitação da ação dos membros inferiores coordenada com a respiração e com a ação de um membro superior; <b>Costas</b> - Exercitação da ação dos membros inferiores coordenada com a respiração e com a ação de um membro superior;				
<b>Pólo Aquático:</b> Exercitação da pega e lançamento da bola; Exercitação da rotação no eixo longitudinal parado; Introdução e exercitação Jogos Pré desportivos (espaço e objeto de jogo).				
<b><u>Objetivos da aula:</u></b>				
<b>Natação Pura: Crol</b> - 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. <b>Costas</b> - 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.				
<b>Pólo Aquático:</b> - 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	<b>Natação Pura (Crol e Costas)</b>		
	16:55 - 17:25	(15')  (15')	<p style="text-align: center;"><b><u>Crol:</u></b></p> <p>1. Alunos organizados em fila na borda da piscina, com e sem placa, após saída em deslize, realizando a pernada de crol e a ação de um MS, rodando a cabeça lateralmente para inspirar (2x12,5 com o braço direito e 2x12,5 com o braço esquerdo) 1 minuto de descanso a cada 25m.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Costas:</u></b></p> <p>2. Realizar pernada de costas apenas com 1 membro superior, com e sem apoio, após saída em deslize, a mão sai pelo polegar, roda e entra pelo mindinho. (4x12,5m);</p> <p><b>Variante 1:</b> A cada 2 braçadas, alterna e realiza o movimento com o outro membro superior. (4x12,5m).</p>



Pólo Aquático			
	17:25 - 17:50	(10')	<p><b>3.</b> Com os alunos atrás um dos outros a cerca de 1 metro de distância numa posição vertical no centro da pista, irão realizar os seguintes exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realização da pega e do passe (lançamento da bola);</li><li>• Realização de rotação no eixo longitudinal (parado).</li></ul>
	17:50	(15')	<p><b>4.</b> Os alunos participam numa situação de jogo, divididos em duas equipas (metade da turma contra a outra metade). O objetivo é marcar pontos ao colocar a bola dentro dos arcos. Nesta atividade, os alunos devem aplicar todos os conteúdos trabalhados anteriormente. Ganha a equipa que primeiro atingir 5 pontos.</p>
<b>Final</b>	17:50 - 17:55	5'	<ul style="list-style-type: none"><li>- Arrumar o material;</li><li>- Breve reflexão/análise;</li></ul>