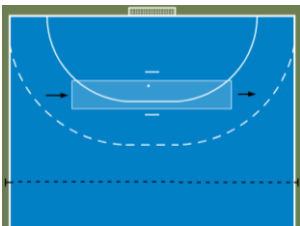


Plano de Aula			
Professor: Rodrigo Todo Bom	Turma: 12º O	Nº de Alunos: 18	Data: 20/09/2024
Unidade Didática: Ginástica		Local: Escola Secundária de Penafiel	Aula Nº: 3
Etapa/Nível: Avaliação Diagnóstica			
Função Didática: Avaliação Diagnóstica		Espaço: P3	Hora: 10:10 - 11:40
		Duração: 90'	Tempo Útil de Aula: 75'
Material: 12 Colchões de Solo e Aparelhagem.			

Objetivos
Domínio Motor
- Realizar sequências de ações técnicas com rigor e expressividade da Ginástica Acrobática.
Domínio Cognitivo
- Compreender e aplicar os fundamentos teóricos específicos da Ginástica Acrobática.
Domínio Socioafetivo
- Cooperar com os colegas para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação do próprio e dos colegas.

	Conteúdo	Situação de Aprendizagem	CrITÉrios de Êxito
Inicial			
10'		- Realizar a chamada e distribuição das equipas; - Explicar o objetivo da aula; - Recolha dos valores para o saco;	
9'	Aquecimento Tabata	- Os alunos terão de realizar uma pequena tabata, sendo 4 séries de 4 exercícios: agachamentos com saltos, flexões, abdominais e burpees. - Realizam 20" de exercício e 10" de descanso, sendo 1' de descanso após a segunda série. Música: ("Water (TABATA)" w/ Tabata Timer)	- Aumento da temperatura corporal; - Mobilização para predispor os alunos à atividade física.
Fundamental			
20'	Sequência Gímica no Solo Jogo 3x3	- Realizar uma sequência gímica: Avião, Apoio Facial Invertido, Rolamento à Frente, Queda Facial, Ponte, Vela/Perna de Ballet, Roda e Corrida com Meia Volta. - Um de cada vez os alunos realizam a sequência indicada, enquanto o elemento que terminou de realizar a sequência irá realizar as ajudas na sequência 	- Realizar as ações técnicas com rigor e expressividade.
20'	Ginástica Acrobática Figuras	- Os alunos terão entre 3 e 4 minutos para treinar e chamam o professor para ser avaliados, assim que estejam prontos.	- Realizar as ações técnicas com rigor e expressividade.

		- Será entregue um Skillcard com as figuras que os alunos podem escolher, sendo 1 figura de pares, 1 figura de trio e 1 figura de grupo.	
21'	Ginástica Acrobática Esquema	- Os alunos terão de começar a desenvolver um esquema de ginástica acrobática em que deve conter os seguintes elementos: Parte Introdutória, 6 Figuras Acrobáticas (2 figuras de pares, 2 figuras de trios e 2 figuras de grupo) e 6 Elementos de Ligação. Deve ainda respeitar, 3 tempos para o monte, 3 tempos para realização de cada figura acrobática e 3 tempos para o desmonte. - Será entregue um Dossiê em que possui as diferentes pegas, elementos de ligação e figuras de pares, trios e grupo (categorizado com níveis). - Será distribuído/criado funções para cada um dos elementos e realizado uma explicação sobre as pegas.	- Realizar as ações técnicas com rigor e expressividade. - Respeitar as regras de segurança, utilizando a pega, monte e desmonte corretamente.
Final			
20'	- Alunos recolhem o material utilizado; - Fazer a autoavaliação; - Acompanhar os alunos até ao balneário para distribuir os valores.		

Observações:

Na Parte Inicial da aula os primeiros 10' de aula estão distribuídos por dois momentos, sendo os primeiros 5' atribuídos para os alunos se equiparem e apresentarem na aula, pelo que nos restantes 5' é realizado a chamada dos alunos e devida exposição dos objetivos para a aula.

Na Parte Final da aula os 20' de aula estão distribuídos por dois momentos, sendo os primeiros 10' atribuídos para os alunos se desequiparem e tomar banho, pelo que nos restantes 10' é realizado a autoavaliação dos alunos na aula lecionada e o que será abordado na próxima aula. Esta distribuição deve-se ao modus operandi definido em reunião de grupo disciplinar, em que a turma que se equipa primeiro, também se desequipa primeiro. Tal situação, ocorre devido ao facto de os balneários serem pequenos e ter de ser partilhados por duas turmas.

Anexos:

Skillcard			
FIGURAS			
Níveis de Desempenho	Fácil	Médio	
	+	++	
Figuras de Pares	Figuras de Trios	Figuras de Grupo	
			
FP1	FT1	FG1	+
			
FP2	FT2	FG2	++