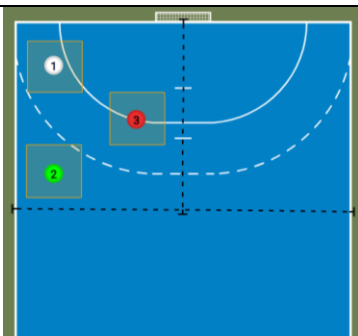


Plano de Aula				
Professor: Rodrigo Todo Bom		Turma: 12º O	Nº de Alunos: 18	Data: 27/09/2024
Unidade Didática: Ginástica Acrobática			Local: Escola Secundária de Penafiel	Aula Nº: 5B
Etapa/Nível: Elementar				
Função Didática: Figuras Acrobáticas: Ações Básicas – Monte, Definição da Figura e Desmonte; Figuras de Pares; Figuras de Trios; Figuras de Grupo; Pegas.			Espaço: P3	Hora: 10:10 - 11:40
			Duração: 90’	Tempo Útil de Aula: 75’
Material: 12 Colchões de Solo.				

Objetivos
Domínio Motor
- Realizar as diferentes pegas, respeitando as regras de segurança. - Realizar o monte e o desmonte das diversas figuras, respeitando os tempos e as regras de segurança. - Executar figuras de pares, figuras de trios e figuras de grupo.
Domínio Cognitivo
- Compreender e aplicar os fundamentos teóricos específicos das pegas e das ações básicas das figuras acrobáticas.
Domínio Socioafetivo
- Cooperar com os colegas do grupo para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação do próprio e dos colegas. - Respeitar as regras da aula.

	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;	
5'	Aquecimento Corrida de Resistência (Preparação para o Corta-Mato)	- Em equipa os alunos devem correr em volta do campo. Será realizado 2' de corrida e após esse tempo mudam a direção da corrida. Ao final de 3' as equipas devem parar, contudo o professor não diz quando é para parar, os alunos devem parar quando entenderem que passou os 3'. - A equipa que ficar mais próxima dos 3' dá uma volta a passo e as restantes equipas continuam a correr até a equipa vencedora completar a volta a passo.	- Aumento da temperatura corporal; - Mobilização para predispor os alunos à atividade física.
Fundamental			
10'	Pegas Explicação, Exemplificação e Exercitação	- Distribuídos em grupos e com um Dossiê por grupo de trabalho é realizado uma explicação sobre as diferentes pegas e o seu propósito. - Realizar a exemplificação com um dos alunos e posteriormente irão exercitar/experimentar as pegas.	- Realizar as ações técnicas com rigor.

			
10'	Monte e Desmonte Explicação, Exemplificação e Exercitação	- Mantendo a distribuição em grupos é realizado uma explicação sobre o monte e desmonte, respeitando as regras de segurança (Dois exemplos básicos). - Realizar a exemplificação com dois dos alunos e posteriormente irão exercitar/experimentar as pegas. 	- Respeitar as regras de segurança, utilizando o monte e desmonte corretamente.
35'	Ginástica Acrobática Figuras de Pares, Trios e Grupo	- Os alunos terão de começar a desenvolver as figuras que serão utilizadas no esquema de ginástica acrobática em que deve conter 6 Figuras Acrobáticas (2 figuras de pares, 2 figuras de trios e 2 figuras de grupo). 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).	- Realizar as ações técnicas com rigor e expressividade; - Respeitar as regras de segurança, utilizando a pega, monte e desmonte corretamente; - Desenvolver um pensamento criativo.
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.			