

Plano de Aula				
Professor: Rodrigo Todo Bom		Turma: 12º O	Nº de Alunos: 18	Data: 11/10/2024
Unidade Didática: Ginástica Acrobática			Local: Escola Secundária de Penafiel	Aula Nº: 9A
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; Ajudas.			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 as pegas, respeitando as regras de segurança nas figuras de pares, trios e grupo. - 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 e respetivas ajudas.
Domínio Cognitivo
- Compreender e aplicar os fundamentos teóricos específicos das pegas, ajudas 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 Tabata	- Os alunos terão de realizar uma pequena tabata, sendo 2 séries de 4 exercícios: : flexões, lunges, jumping jacks e prancha. - Realizam 20" de exercício e 10" de descanso. - Música: ("Mi Gente (Tabata)" w/ Tabata Timer)	- Aumento da temperatura corporal; - Mobilização para predispor os alunos à atividade física.
Fundamental			
55'	Ginástica Acrobática Figuras de Pares, Trios e Grupo Ajudas	- Os alunos terão de 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.	- Realizar as ações técnicas com rigor e expressividade; - Respeitar as regras de segurança, utilizando a pega, monte e desmonte corretamente, tal como, as ajudas das figuras; - Desenvolver um pensamento criativo.
Final			
20'		- Alunos recolhem o material utilizado;	

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- 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.