

Plano de Aula			
Professor: Rodrigo Todo Bom	Turma: 12º O	Nº de Alunos: 18	Data: 06/11/2024
Unidade Didática: FitEscola		Local: Escola Secundária de Penafiel	Aula Nº: 15
Etapa/Nível: FitEscola			
Função Didática: FitEscola: Abdominais, Extensões de Braços, Agilidade (2x) e Velocidade (40m)		Espaço: PAV	Hora: 10:10 - 11:40
		Duração: 90'	Tempo Útil de Aula: 75'
Material:			

Objetivos
Domínio Motor
- Avaliar a aptidão física e a atividade física.
Domínio Cognitivo
- Compreender a importância da avaliação da aptidão física e a atividade física para a saúde e aptidão geral, conhecendo o próprio corpo e as suas capacidades.
Domínio Socioafetivo
- Cooperar e respeitar as diferenças nas capacidades de cada aluno.

	Conteúdo	Situação de Aprendizagem	CrITÉrios de Êxito
Inicial			
7'	- Realizar a chamada e distribuição das equipas; - Explicar o objetivo da aula; - Recolha dos valores para o saco;		
Fundamental			
63'	FitEscola Abdominais, Extensões de Braços, Agilidade (2x) e Velocidade (40m)	Aplicar os testes FitEscola: - Abdominais; - Extensões de Braços; - Agilidade (2x); - Velocidade (40m).	- Avaliar a aptidão física e a atividade física.
Final			
20'	- 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.