

Plano de Aula			
Professor: Rodrigo Todo Bom	Turma: 12º O	Nº de Alunos: 18	Data: 29/11/2024
Unidade Didática: Ginástica Acrobática		Local: Escola Secundária de Penafiel	Aula Nº: 22A
Etapa/Nível: Elementar			
Função Didática: Figuras Acrobáticas: Ajudas. Elementos Gímnicos Individuais. Coreografia.		Espaço: P3	Hora: 10:10 - 11:40
		Duração: 90'	Tempo Útil de Aula: 75'
Material: 12 Colchões de Solo e Aparelhagem.			

Objetivos
Domínio Motor
- Executar figuras de pares, figuras de trios e figuras de grupo e respetivas ajudas, respeitando as regras de segurança. - Realizar elementos gímnicos individuais, de modo, a interligar as figuras e harmonizar a coreografia.
Domínio Cognitivo
- Compreender e aplicar os fundamentos teóricos específicos das pegas, ajudas, das ações básicas das figuras acrobáticas e elementos gímnicos individuais, incorporados numa coreografia.
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			
8'		- 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: : lunge, prancha, jumping jacks e mountain climbers. - Realizam 20" de exercício e 10" de descanso. - Música: "Don't Stop the Music (Tabata)" w/ Tabata Timer)	- Aumento da temperatura corporal; - Mobilização para predispor os alunos à atividade física.
Fundamental			
45'	Coreografia Figuras de Pares, Trios e Grupo Ajudas Elementos Gímnicos Individuais	- Os alunos terão de trabalhar a coreografia, 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; - Realizar devidamente as ajudas na fase do monte e desmonte das figuras; - Desenvolver um pensamento criativo; - Desenvolver a noção de tempo, espaço e ritmo.

12'	Análise Coreográfica Capacidade de se autoavaliarem e avaliar os colegas	- Os grupos realizam a sua coreografia completa. - Realizar um debate sobre as coreografias dos alunos, de acordo, com os seguintes temas: - Dificuldade - Coordenação - Criatividade - Preencher uma ficha de heteroavaliação das coreografias dos restantes grupos.	- Realizar as ações técnicas com rigor e expressividade; - Respeitar as regras de segurança, utilizando a pega, monte e desmonte corretamente; - Realizar devidamente as ajudas na fase do monte e desmonte das figuras; - Desenvolver a noção de tempo, espaço e ritmo.
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. Antes e após a aula serão realizados alguns dos testes FitEscola, aos alunos que ainda não realizaram os mesmos.			