|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plano de Aula nº6 de 10** | | | | | | | | | |
| **Professor:** Rui Moreira | | | **Data:** 19/11/2024 | **Hora:** 11:55h – 13:20h | **Duração: 90min** | | **Ano/Turma: 10ºA** | | **Nº de alunos: 28** |
| **Unidade Didática: Ginástica** | | | **Função Didática:** Exercitação da roda; Exercitação da ponte; Exercitação do apoio facial invertido; Exercitação da ½ pirueta; Exercitação do salto de gato | | | | | **Local**: Escola Secundária de Penafiel | |
| **Objetivo Específico:** Realizar a roda, com e sem ajuda; Realizar a ponte, com ajuda; Realizar o apoio facial invertido, com e sem ajuda; Realizar a ½ pirueta; Realizar o salto de gato  **Objetivo Motor:** Realizar os elementos gímnicos aprendidos, de modo a serem utilizados na sequência.  **Objetivo Cognitivo:** Perceber como se executam os movimentos dos elementos trabalhados, as suas ajudas e promover a criatividade na construção da coregrafia  **Objetivo Sócio-afetivo:** Cooperação e entre-ajudas entre os colegas de turma / grupo | | | | | | **Material:** Coluna | | | |
| **Parte da Aula** | 🕒 | **Conteúdo** | **Situação de Aprendizagem/ Esquema** | | | | | **Critérios de êxito** | |
| **Inicial** | 20’ | Ativação geral | Chamada;  Realização teste de conhecimentos  Aquecimento articular;  Alongamentos; | | | | |  | |
| **Fundamental** | 45 | Sequência | Os alunos serão divididos nas zonas respetivas dos seus grupos.  Ao longo da aula o objetivo é os alunos realizarem a sequência gímnica criada | | | | |  | |
| **Final** | 5’ | Retorno à calma | No final da aula os alunos realizam o formato de meio lua, em frente ao professor, e faz-se uma pequena reflexão sobre a aula e sobre os conteúdos aprendidos/adquiridos. | | | | |  | |

|  |
| --- |
| **Justificação do Plano de Aula** |
| O plano de aula foi elaborado, de acordo com os objetivos pretendidos para a aula nº6, onde o objetivo principal da aula é exercitar o apoio facial invertido, a roda e a ponte. Por este mesmo motivo, será proposto aos alunos, que criem uma sequência gímnica, a qual cumpra com todos os objetivos solicitados e onde executem todos os elementos gímnicos abordados na aula e também os elementos de transição. A criação desta coreografia, tem como objetivo os alunos trabalharem também a sua criatividade, a cooperação, a entre ajuda e a sensibilidade estética e artística de todos os elementos. |

|  |
| --- |
| **Reflexão crítica** |
| A aula correu dentro do tempo esperado, onde os alunos estiveram concentrados na preparação da coreografia e na sua apresentação. De acordo com o que pude observar durante a aula, alguns grupos ainda continuam com alguma dificuldade, e por esse mesmo motivo, na próxima aula irei pedir a cada grupo que demonstre metade da coregrafia, para que consiga perceber o que é que cada grupo fez até então. |

|  |
| --- |
| **Bibliografia** |
|  |