|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plano de Aula nº7 de 10** | | | | | | | | | |
| **Professor:** Rui Moreira | | | **Data:** 26/11/2024 | **Hora**: 11:55h – 13:20h | **Duração:** 90min | | **Ano/Turma:** 10ºA | | **Nº de alunos:** 28 |
| **Unidade Didática:** Ginástica | | | **Função Didática:** Exercitação da roda: Exercitação do apoio facial invertido; Exercitação da ponte; Consolidação da ½ pirueta; Consolidação do avião | | | | | **Local:** Escola Secundária de Penafiel | |
| **Objetivo Específico:** Realizar a roda, sem ajuda; Realizar o apoio facial invertido sem ajuda; Realizar a ponte sem ajuda; Realizar a ½ pirueta; Realizar o avião  **Objetivo Motor:** Realizar os elementos gímnicos aprendidos integrando os mesmos 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:** Colchões, coluna | | | |
| **Parte da Aula** | 🕒 | **Conteúdo** | **Situação de Aprendizagem/ Esquema** | | | | | **Critérios de êxito** | |
| **Inicial** | 5’ | Ativação geral | Chamada;  Aquecimento articular | | | | |  | |
| **Fundamental** | 40’ | Preparação sequência | Os alunos serão divididos nas zonas respetivas dos seus grupos  Ao longo da aula o objetivo é os alunos exercitarem a sequência gímnica criada | | | | |  | |
| 15’ | Sequência | Apresentação de metade da coregrafia | | | | |  | |
| **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 desenvolvido de acordo com o pretendido para a aula nº7, onde o objetivo principal da aula é continuar a 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, 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** |
|  |

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