

NOME: Sandra Catarina Mourão Franco

AVALIAÇÃO – TESTE – PLANO DE AULA

Nº DE ALUNOS	DISCIPLINA	ANO DE ESCOLARIDADE	DATA DA AULA	Duração
28	Educação Física	6º Ano	10/maio/2022	45'
CONTEÚDO	CORRIDA DE BARREIRAS			
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Alinhamento corporal na corrida • Colocação dos apoios no solo 			

Aquecimento

Duração (tempo aproximado)	11'	Organização	Vagas <input type="radio"/>
			Circuito <input type="radio"/>
			Outro <input checked="" type="checkbox"/>
Descreve:			
<p>Cada aluno corre, em sentido aleatório, pelo espaço desviando-se dos colegas. Ao sinal do professor os alunos param onde estão e realizam os exercícios indicados:ex. tesouras, agachamentos com salto, corrida rápida no lugar, prancha, etc.</p> <p>Corrida-forma jogada: jogo da corrente</p> <p>Cada um com uma corda faz a mobilização articular.</p>			
Pretende verificar algum elemento técnico? Se sim, quais?			
1-			
2-			

Parte Principal (Indique uma sequência de exercícios de aprendizagem)

Exercício	Descrição do Exercício (indica 1 ou 2 elementos críticos)	Organização da Turma	Tempo Previsto
Sequência de Saltos à Corda	<p>Ainda mantendo as cordas do aquecimento, deslocam-se, a saltar à corda, por cima das linhas da pista, colocando os apoios pela zona médio-anterior do pé, e manter os segmentos corporais alinhados (cabeça - cintura escapular – cintura pélvica).</p> <p>Variantes: saltitar a pés juntos; saltitar a pé coxinho sem ressalto; saltitar alternado; sequência de vários saltos.</p>	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Vagas <input checked="" type="checkbox"/>	6'
Corrida Modelada	<p>Com os pés paralelos, fazer corridas rápidas colocando um apoio entre os sinalizadores. (Dar mais ênfase na dimensão da frequência). Objetivo – trabalhar a frequência.</p>	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Vagas <input checked="" type="checkbox"/>	6'

Saltitares sobre Barreiras	Os alunos transpõem pequenas barreiras com alturas variadas. Organização - três estruturas com diferentes espaçamentos entre as marcas, de acordo com o nível dos alunos (maior/menor amplitude). Fazer estruturas com 2 e 3 pés de início e com 1/4 de progressão, menos exigente.	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Vagas <input checked="" type="checkbox"/>	6'
Transposição de Barreiras	Estrutura rítmica com 4 apoios entre barreiras Objetivo – realizar uma corrida com barreiras Organização – Com base nas marcas colocadas para realizar a corrida modelada, colocar nos diferentes níveis de comprimento de passo, barreiras em cima da 5ª, 9ª, 13ª e 17ª marca.	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Vagas <input checked="" type="checkbox"/>	6'
Transposição de Barreiras	Com base no exercício anterior, com as mesmas estruturas de amplitude de passo, retirar a barreira colocada na 5ª marca, permitindo assim uma estrutura de 8 passos à 1ª. Objetivo – realizar a estrutura completa com 8 apoios da partida à 1ª barreira.	Estações <input type="radio"/> Grupos <input type="radio"/> Vagas <input checked="" type="checkbox"/>	6'

Retorno à Calma

Duração (tempo aproximado)	4'	Organização	Todos em Simultâneo <input checked="" type="checkbox"/> Circuito <input type="radio"/> Outro <input type="radio"/>
Descreve: Reflexão sobre as tarefas realizadas na parte fundamental da aula.			

Notas Explicativas (utilize este espaço para indicar o que entender pertinente, para a explicitação do plano de aula)

Ao realizar a transposição da barreira, colocar o peso do corpo no terço anterior do pé e trazer o calcanhar ao glúteo. Manter o alinhamento corporal ao realizar a corrida, não inclinar o corpo para trás. Quanto maior é a barreira maior deve ser o espaçamento entre elas.