

Agrupamento de Escolas Rainha D. Leonor
 Escola Básica Eugénio dos Santos
 Educação física – 8º
 Ano letivo 2015/2016

Plano de Aula	
Professor: Sofia Miranda Espaço: Ginásio A Duração da aula: 45 minutos Número de alunos: 20	Período/Etapa: Avaliação Inicial Data: 6/10/2015 Matérias a lecionar: Voleibol e Ginástica de Solo Ano e Turma: 8º

Voleibol Toque de dedos em situação de 1x1; Jogo 2x2: toque de dedos, manchete e serviço por baixo	Ginástica de Solo Cambalhota à frente num plano inclinado, pernas afastadas e em extensão; Cambalhota à retaguarda com pernas unidas; Pino no espaldar; Roda.
Objetivos gerais - Voleibol: aperfeiçoamento dos gestos técnicos e sua aplicação em situação de jogo reduzido. - Ginástica de solo: aperfeiçoamento de algumas habilidades, através da realização de uma sequência gímica.	
Material: bolas de voleibol, rede de voleibol, cones de marcação; colchões de ginástica, plano inclinado.	

Prioridades de formação: organização das transições, formação de grupos e reajuste dos mesmos de acordo com o número de alunos em aula.

	Designação das tarefas	Material	⊕ Parcial	⊕ Total
Instrução inicial	Explicação e demonstração dos exercícios a realizar em cada estação; Explicação dos critérios de êxito para obtenção do nível PI e I (tabela); Explicação do aquecimento.		5'	10:05

Agrupamento de Escolas Rainha D. Leonor
 Escola Básica Eugénio dos Santos
 Educação física – 8º
 Ano letivo 2015/2016

	Designação das tarefas	Material	⊕ Parcial	⊕ Total
	<p><u>Transição:</u> os alunos colocam-se em cima da linha lateral do campo de Voleibol (a que está mais próxima dos bancos suecos) para iniciar a corrida, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Correm sempre à volta do campo de Voleibol, sem pisar o material que está no chão.</p>		1'	10:06
Aquecimento	<p>Mobilização articular: cabeça, pulsos e tornozelos.</p> <p>Corrida com mobilização articular: rotação dos braços, tronco, joelhos ao peito, calcanhares aos glúteos.</p>		3'	10:09
	<p><u>Transição:</u> o professor diz , em primeiro lugar, quais os alunos que começam na ginástica de solo (grupo A) e quais os que começam no voleibol (grupo B). Os alunos do grupo B vão ao quadro ver quais os pares para o jogo de Voleibol.</p>		2'	10:11
Parte principal	<p>Estação 1: Ginástica de Solo</p> <p>- Sequência gímica: Rolamento à frente com pernas afastadas + ½ pirueta + Rolamento à retaguarda + Roda + Pino no espaldar.</p>	<p>Colchões</p> <p>Plano inclinado</p> <p>Espaldar</p>	12'	10:23
	<p>Transição: o grupo A vai ao quadro ver os pares e desloca-se para os locais do campo indicados na folha. O grupo B desloca-se para a estação da ginástica de solo e distribui-se pelos colchões.</p>		2'	10:25
	<p>Estação 2: Voleibol</p> <p>- 1x1 na rede: toque de dedos.</p> <p>- 2x2 na rede: serviço por baixo, toque de dedos e manchete.</p>	<p>Rede</p> <p>Bolas</p> <p>Cones</p>	12'	10:37
	<p>Transição: os alunos que estavam na ginástica arrumam os colchões e sentam-se nos bancos suecos. Os alunos que estavam no voleibol colocam as bolas dentro do cesto e sentam-se nos bancos suecos</p>		3'	10:40'

Agrupamento de Escolas Rainha D. Leonor
 Escola Básica Eugénio dos Santos
 Educação física – 8º
 Ano letivo 2015/2016

	Designação das tarefas	Material	⊕ Parcial	⊕ Total
Balanço final	O professor refere alguns dos resultados da avaliação inicial das matérias abordadas; Informa os alunos dos principais aspetos a melhorar; Organiza a turma para a mudança de espaço.		5'	10:45

Voleibol	Parte do nível introdutório: Toque de dedos em situação de 1x1;	Nível introdutório Jogo 2x2: toque de dedos, manchete e serviço por baixo.
Ginástica de solo	Parte do nível introdutório: Cambalhota à frente, pernas unidas; Cambalhota à retaguarda.	Nível introdutório: Cambalhota à frente num plano inclinado, pernas afastadas e em extensão; Cambalhota à retaguarda com pernas unidas; Pino no espaldar; Roda.

Grupo A	Grupo B
████████████████████	██
████████████████████	██
██	██
████████████████████	██
██	
████████████████████	

Alunos prioritários a avaliar

Plano de Aula	
Professor: Sofia Miranda Espaço: Pátio Principal (PP) Duração da aula: 45 minutos Número de alunos: 20	Período/Etapa: Avaliação Inicial Data: 6/10/2015 Matérias a lecionar: Futebol, Lançamento do Peso e Corrida de Barreiras Ano e Turma: 8º

Futebol	Lançamento do Peso	Corrida de Barreiras
<ul style="list-style-type: none">- Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente;- Remata, se tem a baliza ao seu alcance;- Passa a um companheiro desmarcado.- Conduz a bola na direção da baliza, para rematar ou passar;- Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre.- Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. <p><i>Na defesa:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Marca o adversário escolhido.	<ul style="list-style-type: none">- Com a pega correta, lança o peso de lado;- Empurra o peso para a frente e para cima com a extensão total das pernas e braço de lançamento;- Mantém o cotovelo afastado do tronco.	<ul style="list-style-type: none">- Transpõe pequenos obstáculos, de forma fluída.
Objetivos gerais		
<ul style="list-style-type: none">- Futebol: aperfeiçoamento das ações técnico-táticas e sua aplicação em situação de jogo reduzido.- Lançamento do peso: aperfeiçoamento da técnica de lançamento.- Barreiras: encadeamento da corrida (nº de passos) com a transposição dos obstáculos.		
Material: coletes, pesos, cones e obstáculos.		

Agrupamento de Escolas Rainha D. Leonor
Escola Básica Eugénio dos Santos
Educação física – 8º
Ano letivo 2015/2016

Prioridades de formação: organização das transições, formação de grupos e reajuste dos mesmos de acordo com o número de alunos em aula.

	Designação das tarefas	Material	⊕ Parcial	⊕ Total
Instrução	<p>Explicação e demonstração dos exercícios a realizar em cada estação;</p> <p>Explicação dos critérios de êxito para obtenção do nível PI e I (tabela);</p> <p>Formação de grupos e organização dos espaços de aula.</p>		5'	11:00
	<p><u>Transição:</u> os alunos encontram-se em cima da linha lateral do campo de futebol (linha amarela) e distribuem-se pelos espaços. Os grupos A1 (coletes) e A2 começam no futebol, (A1 no campo do lado direito e A2 no campo do lado esquerdo) e os grupos B3 e B4 começa na corrida de barreiras e no lançamento do peso, respetivamente.</p>		2'	11:02
Parte principal	<p><u>Estação 1 e 2:</u> Futebol</p> <p>Situação de jogo reduzido 4x4, com guarda-redes.</p> <p>TROCAR GUARDA-REDES</p>	Coletes		
	<p><u>Estação 3:</u> Corrida de barreiras</p> <p>Transposição de 3 obstáculos, com 3 apoios entre cada obstáculo.</p>	Obstáculos Cones de marcação		
	<p>Transição: Enquanto os grupos A1 e A2 se mantêm no futebol, os grupos B3 e B4 mudam de estações, passando o B3 para o lançamento do peso e o B4 para a corrida de barreiras.</p>			Sub-rotação: 11:07

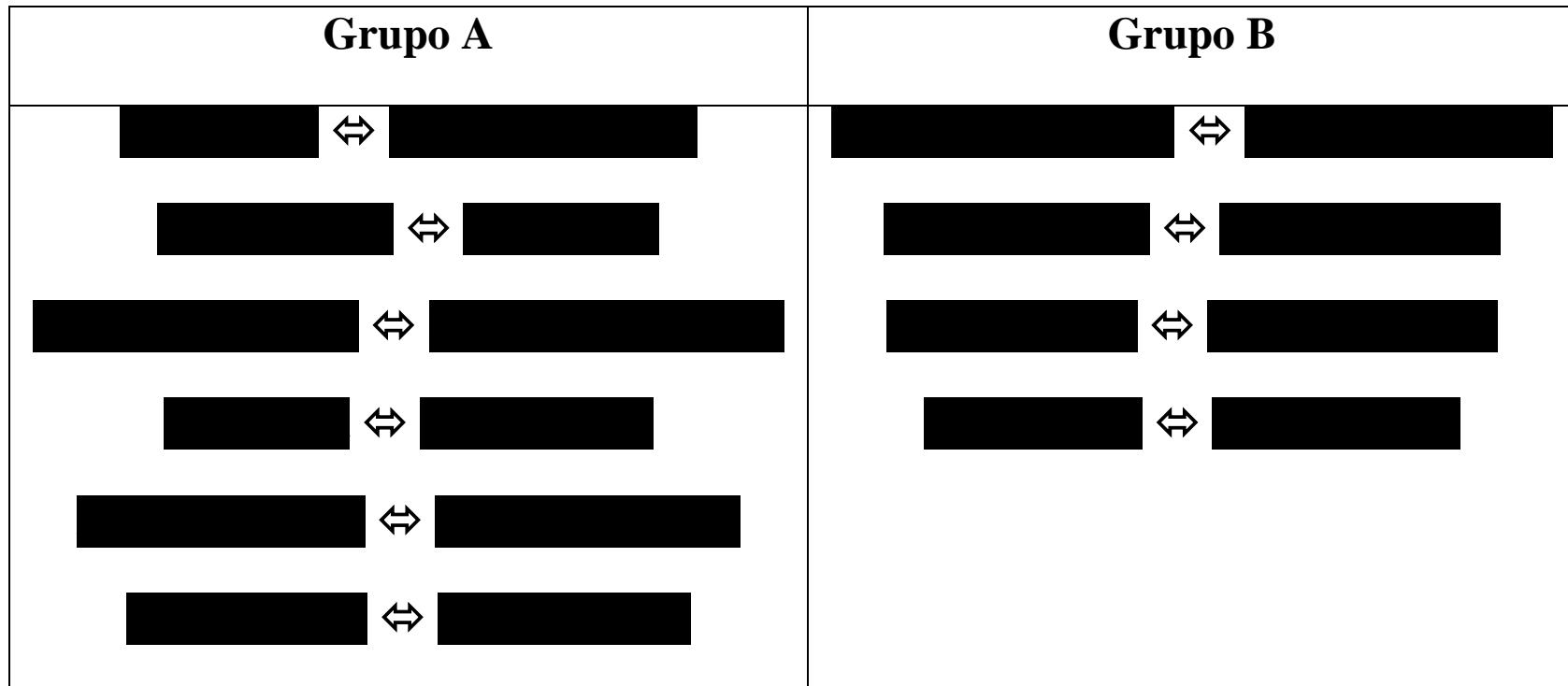
Agrupamento de Escolas Rainha D. Leonor
 Escola Básica Eugénio dos Santos
 Educação física – 8º
 Ano letivo 2015/2016

	Designação das tarefas	Material	⊕ Parcial	⊕ Total
	<p><u>Estação 4:</u> Lançamento do peso</p> <p>Lançamento do peso transversalmente à caixa de areia.</p> <p>LANÇAM 2 ALUNOS DE CADA VEZ</p>	<p>Pesos</p> <p>Cones de marcação</p>		11:13
	<p>Transições: Os alunos dos grupos A1 e A2 que se encontravam no futebol passam para as corridas de barreiras e lançamento do peso. Os grupos B3 (coletes) e B4 passam para o futebol.</p>		2'	11:15
	<p><u>Estação 1 e 2:</u> Futebol</p> <p>Situação de jogo reduzido 4x4, com guarda-redes.</p> <p>TROCAR GUARDA-REDES</p>	<p>Coletes</p>		
	<p><u>Estação 3:</u> Corrida de barreiras</p> <p>Transposição de 3 obstáculos, com 3 apoios entre cada obstáculo.</p>	<p>Obstáculos</p> <p>Cones de marcação</p>		
	<p>Transição: Enquanto os grupos B3 e B4 se mantêm no futebol, os grupos A1 e A2 mudam de estações, passando o A1 para o lançamento do peso e o A2 para a corrida de barreiras.</p>		Sub-rotação: 21'	
	<p><u>Estação 4:</u> Lançamento do peso</p> <p>Lançamento do peso transversalmente à caixa de areia.</p> <p>LANÇAM 2 ALUNOS DE CADA VEZ</p>			11:27
	<p>Transição: Os alunos recolhem o material nas estações em que se encontram e deslocam-se para a linha lateral do campo de futebol.</p>		1'	11:28

Agrupamento de Escolas Rainha D. Leonor
Escola Básica Eugénio dos Santos
Educação física – 8º
Ano letivo 2015/2016

	Designação das tarefas	Material	⊕ Parcial	⊕ Total
Balanco final	O professor refere alguns dos resultados da avaliação inicial das matérias abordadas; Informa os alunos dos principais aspetos a melhorar; (Fornecer informações importantes para a próxima		2'	11:30

Formação de grupos de trabalho: Ginásio A



Formação de grupos de trabalho: Pátio Principal (PP)

Grupo A		Grupo B	
A1	A2	B3	B4
██████████	██████████	██████████	██████████
██████████████████	██████████	██████████████████	██████████████████
██████████	██████████████████	██████████	██████████████████
██████████	██████████	██████████████████	██████████████████
██████████████████	██████████	██████████████████	██████████