|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plano de Aula 9 e 10** | | | | **Aula nº 3 e 4**  **de 12 da UD de Chá-chá-chá** | | |
| **Professor da turma:**  José Carlos Monteiro | | **Estudante Estagiário:**  Miguel Seabra | | **Data:**  7/10/2021 | **Hora:**  11:45h | **Duração:**  90’ |
| **Ano/Turma**: 11º G | **Nº de alunos**: 16 | | **Local**: Pavilhão | **Material:** aparelhagem de som, computador e coletes | | |
| **Aprendizagens Essenciais:** Apreciar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.  Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. | | | | | | |
| **Função(ões) Didática(s)**: Exercitação | | | | | | |
| **Objetivo Geral**: Melhorar a condição física dos alunos, através do trabalho por estações num ambiente de entreajuda.  Explorar as habilidades motoras de base do chá-chá-chá, através de um trabalho individual e de pares num ambiente cooperativo propicio à aprendizagem. | | | | | | |
| **Objetivos Específicos (1)**:  1. Abordar o passo base e os exercícios de condição física.  2. Aprimorar a condição física dos alunos e realizar o passo base e suas variáveis a solo e a pares.  3. Refletir sobre a aula e possíveis dúvidas. | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parte da aula** | **Conteúdo**  **Situações de aprendizagem**  **Organização didático-metodológicas** | **Objetivo Comportamental** | **Variáveis de Evolução** | **Palavras-Chave** |
| I**nicial (10´)** | Breve enunciação do plano de aula  Explicação e demonstração dos exercícios de condição física. |  |  |  |
| **Fundamental (60´)** | Condição física: Turma dividida em 4 estações de grupos de 4.  Cada grupo vai realizar 3 séries em cada estação com um tempo de descanso de 20 segundos entre série.  Os alunos vão ter 30 segundos para realizar a rotação entre estações.  Estação 1: saltar à corda  Estação 2: Jogo do espelho  Estação 3: Agachamento com bolas medicinais  Estação 4: Prancha  Utilização da **escala de esforço** para perceber qual o nível de cansaço dos alunos.  Revisão do passo base lecionado na aula anterior (com e sem música);  Introdução do Chá-chá-chá a pares.  Divisão dos alunos em pares, atribuindo os coletes aos alunos que desempenharem o papel de homem na dança.  Introdução de variáveis a solo e a pares. | Alunos realizam a tarefa concentrados, disciplinados e empenhados.  Realizar o passo base de acordo com a técnica padrão.  Realizar os passos em ambos os papeis (homem e mulher). | Com música;  Com música;  New York; | Pés juntos  Intensidade  Pés à largura dos ombros  Sem elevação da bacia  Ritmo (1, 2, Chá-chá-chá. 1, 2)  Passo na diagonal;  Passo na diagonal para trás |
| **Final (5 `)** | Diálogo com os alunos.  Avaliar o conhecimento sobre a UD.  Esclarecimento de dúvidas. |  |  |  |

1. 1. Parte inicial; 2. Parte fundamental; 3. Parte final.

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Sumário:**  Trabalho de Condição Física.  Atividades Rítmicas Expressivas (chá-chá-chá), Passo Base e New York. Trabalho a Solo e Pares. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pontos fortes:** Utilização de alunos como modelo para a aprendizagem. Organização espaço. | **Aspetos passíveis de melhoria:** Pouco tempo de exercitação durante a condição física. Quebras na exercitação. |
| **Reflexão:**  Terminada a aula, certas observações devem ser tidas em consideração por forma a retificar alguns pontos para futuras aulas.  No que concerne à fase inicial da aula, correspondente à parte dedicada à condição física, houve, talvez da minha parte, uma certa precipitação na execução dos exercícios, o que impossibilitou um maior número de feedback e mais tempo de exercitação por parte dos alunos.  Não obstante, reconheço, também, algumas correções relativas ao planeamento da condição física que podem ser realizadas futuramente, nomeadamente a colocação dos alunos numa posição lateral face ao espelho durante a execução dos agachamentos, o aumento do espaço de trabalho do exercício do “espelho” e possivelmente a alteração do exercício de saltar à corda, uma vez que não teve o seu objetivo pretendido não foi alcançado.  Relativamente à continuação da lecionação da modalidade de Chá-chá-chá, devido ao facto de a última aula ter sido realizada há uma semana, considerei que o mais adequado seria relembrar os passos ensinados anteriormente, adicionando somente a posição das mãos durante a dança a pares.  De acordo com os pareceres dos meus colegas do núcleo de estágio e professor cooperante no que respeita à aula antecedente, tive em atenção a organização dos alunos em duas filas, definindo que os estudantes que que encontrassem do lado esquerdo assumiriam o papel masculino durante a dança. Esta decisão promoveu uma maior ordenação da aula, facilitando a observação da turma como um todo.  Em sede de conclusão, denoto, ainda, que devo melhorar o facto de parar várias vezes a aula para dar feedbacks à turma, uma que vez isto leva a uma quebra do ritmo e do tempo de exercitação dos alunos. Assim, terei este ponto em consideração subsequentemente. | |