|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plano de Aula 11 e 12** | | | | **Aula nº 5 e 6**  **de 12 da UD de Chá-chá-chá** | | |
| **Professor da turma:**  José Carlos Monteiro | | **Estudante Estagiário:**  Miguel Seabra | | **Data:**  12/10/2021 | **Hora:**  11:45h | **Duração:**  90’ |
| **Ano/Turma**: 11º G | **Nº de alunos**: 16 | | **Local**: Pavilhão | **Material:** aparelhagem de som, computador, cones, bolas. | | |
| **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 (15´)** | Breve enunciação do plano de aula  Explicação e demonstração dos exercícios de condição física.  Divisão dos alunos em quatro grupos por quatro estações. Cada estação terá um exercício diferente.  Estação 1: Jogo do Espelho  Estação 2: Afundos  Estação 3: Prancha com toque na mão  Estação 4: Abdominal com bola.  A duração de cada estação será de 40’, seguida de 10’ de descanso. Os alunos realizarão 3 séries, sendo que cada série compreende a execução das quatro estação anteriormente mencionada. Após a realização de cada série, os alunos descansarão durante 1’’  Recurso à escala de perceção de esforço. | O aluno realize os exercícios com intensidade.  O aluno relate o grau de intensidade de exercício sentido. |  | Reação  Ângulo de 90º  Costas direitas  Intensidade |
| **Fundamental (55´)** | Pretende-se que os alunos executem o passo base e o passo New York, a pares, posicionando corretamente as mãos. Numa fase inicial, o rapaz deve colocar a sua mão direita na omoplata do seu par, enquanto a sua mão esquerda se encontra em extensão, servindo de apoio à acompanhante. Por sua vez, a rapariga posiciona a sua mão esquerda no ombro do par e a mão direita encontra-se apoiada na mão do mesmo. Estes exercícios serão efetuados com recurso a música.  Introdução do passo “Volta à esquerda”. Se for rapariga, começa por executar o passo base. Após o chassé e aquando da elevação do braço esquerdo do par, o aluno deverá fazer uma rotação de 360º, voltando à posição inicial e executando o chassé. Se for rapaz, deverá executar sempre o passo base. | O aluno se posicione corretamente para a realização dos passos base e New York, tendo em consideração o ritmo.  O aluno realize o passo “Volta à esquerda” de forma adequada. |  | Ritmo (1, 2, Chá-chá-chá. 1, 2) |
| **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:**  Exercícios de condição física. Trabalho por estações.  Atividades rítmicas expressivas – Chá-chá-chá. Passo base, passo New York e passo “Volta à esquerda”. Trabalho a pares. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pontos fortes:** Trabalho de cooperação e utilização de alunos como exemplo para a turma. | **Aspetos passíveis de melhoria:**  Observar a turma de uma forma geral e atuar nos erros rapidamente. Ser mais prático na elaboração do plano de aula. |
| **Reflexão:**  Concluída esta aula, reconheço alguns aspetos a ter em consideração. Antes de mais, graças ao precedente reconhecimento de celeridade no que respeita à parte da aula destinada à condição física, tive o cuidado de controlar o tempo de cada exercício e série respetiva por forma a que todos os alunos pudessem executar cada estação da melhor maneira possível.  Todavia, admito que relativamente à organização do espaço, este seja um ponto passível de melhoria. Ora, uma vez que a aula foi lecionada no pavilhão e visto que existe um maior espaço comparativamente com a sala de ginástica, não deveria ter distanciado em demasia as quatro estações, pois acabou por se traduzir numa maior dificuldade de observação e controlo das mesmas.  Relativamente ao ensino da modalidade de Chá-Chá-Chá, optei inicialmente por relembrar os alunos do passo base e, posteriormente, do passo New York, em separado. Terminada a aula, considero que faria mais sentido tê-los unido, possibilitando, talvez, a execução de uma nova coreografia.  Seguidamente, introduzi o elemento técnico da “Volta à esquerda” que, possivelmente por má exposição da minha parte, não foi totalmente compreendido pelos alunos, o que acabou por se resumir numa completa desordem de passos. Porém, só constatei estes erros após sugestão do professor cooperante para me “distanciar” da turma, observando-a de uma forma global.  Em síntese, procurarei, na próxima aula, pela realização de uma coreografia, economizando tempo para uma melhor elucidação do passo “Volta à Esquerda”. | |