|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plano de Aula 13 e 14** | | | | **Aula nº 7 e 8**  **de 12 da UD de Chá-chá-chá** | | |
| **Professor da turma:**  José Carlos Monteiro | | **Estudante Estagiário:**  Miguel Seabra | | **Data:**  14/10/2021 | **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, o passo New York e o passo “Volta à esquerda”, a pares, posicionando corretamente as mãos. Estes exercícios serão efetuados com recurso a música.  Introdução de uma sequência rítmica:  Realização de dois passos base.  Realização de quatro passos New York.  Realização de dois passos “Volta à esquerda”.  Executar novamente a sequência, alterando os pares. | O aluno se posicione corretamente para a realização dos passos base, New York e “Volta à esquerda”, tendo em consideração o ritmo.  O aluno realize corretamente a sequência pretendida dentro do ritmo. |  | 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, passo “Volta à esquerda” e “Volta à direita”. Trabalho a pares.  Sequência rítmica. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pontos fortes:** Gestão da turma e do espaço. | **Aspetos passíveis de melhoria:** Correção de erros, melhorar postura. |
| **Reflexão:**  Com o término da aula, há vários pontos que devo ter em consideração. Inicialmente, planeei a aula, incluindo estações de condição física que, na prática, acabaram por não ser executadas, uma vez que o mais adequado seria possibilitar a prática da modalidade de Chá-chá-chá, visto que a avaliação da mesma será efetuada em breve.  No que concerne à organização do espaço e consequente gestão da turma, na minha perspetiva, houve uma melhoria quando confrontado com a aula passada. Para tal, acredito que ajudou o reduzido número de alunos que marcou presença (9 alunos). Face ao constrangimento de o número de alunos ser ímpar, optei por criar um grupo de três alunos que ia rodando entre si de forma que todos pudessem praticar. O estudante que num determinado exercício se encontrava sozinho, deveria realizar na mesma os passos, colocando-se ao lado do grupo.  Relativamente ao ensino da temática de Chá-chá-chá e tendo em conta a reflexão da aula passada, optei por recorrer à estratégia de me distanciar da turma para poder visualizá-la como um todo. Ao longo da aula fui introduzindo sequências rítmicas. Estes foram aspetos que, a meu ver, foram melhorados com o desenrolar da aula e a aprendizagem dos alunos.  Concluída a aula, houve uma troca de ideias com o professor cooperante e os meus colegas de núcleo de estágio, onde me foram explicados os pontos que devo procurar melhorar. De acordo com os mesmos, a minha postura é demasiado pacífica, não possibilitando a quem está de fora reconhecer o professor imediatamente. Futuramente, este será um aspeto a melhorar, procurando ser mais ouvido e sendo mais ativo durante a aula.  A não correção de erros ou a sua demora é outro dos aspetos a ter em atenção, uma vez que não possuo abundante conhecimento relativo à modalidade e apresento dificuldade a retificar rapidamente os erros dos alunos. Procurarei visualizar mais vídeos e ler mais sobre a modalidade tentando combater esta questão.  No que respeita à próxima aula, investirei na máxima exercitação possível da coreografia final por parte dos alunos, não descurando todos os pontos abordados previamente. | |