

<p>I P A L</p>	<p>Organização didáctica: Alunos divididos por 2 grupos.</p> <p>Transição</p> <p>Ginástica de Aparelhos (G3 e G4)</p> <p>Conteúdos: Mini e Trave</p> <p>Objectivos Específicos: Desenvolver a técnica correcta para a realização do salto no mini – salto em extensão; Trave andar para a frente e para trás com entrada na lateral da trave.</p> <p>Organização didáctica: Alunos divididos por grupos.</p> <p>Conteúdos: Roda e Avião</p> <p>Objectivos Específicos: Desenvolver a técnica correcta para a realização da Roda e Avião.</p> <p>Organização didáctica: Alunos divididos por 2 grupos.</p> <p>G1: Alexandre; Beatriz; Nuno; Diogo Pereira; Hugo; Carolina A; G2: Daniela B; Gonçalo Couto; Henrique; Madalena; João D; Vasco; G3: Joana; João C; Leonor; Mariana S; Diogo S; Pedro; Luís G4: Mariana M; Marta; João Delfino; Margarida Amaro; Nelson; Manuel Silva</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Apoio das mãos no solo, colocadas à largura dos ombros; - Palmas das mãos bem apoiadas e dedos bem afastados; - Flexão da cabeça sobre o peito; - Desequilíbrio à retaguarda mantendo os membros inferiores junto ao peito; - Manutenção da posição engrupada até ao final do exercício; - Apoio dos pés no solo e elevação dos membros superiores; - Abertura do ângulo tronco/pernas; - Pernas em extensão; <p>Roda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocação dos apoios alternadamente - Contacto com o boque com as mãos alternadamente - Transposição para o colchão com os pés a tocar a superfície alternadamente - Elevação da bacia - Impulsão com um salto <p>Avião:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equilíbrio nos membros - Manter o tronco direito - Braços afastados - Perna paralela com o tronco <p>Trave:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter o tronco direito com os braços elevados lateralmente, olhando em frente. Realizar passos curtos, contactando a trave lateralmente com a parte interior do pé.) - (Após impulsão na trave com os dois pés, manter as pernas estendidas durante o salto, flectindo-as no contacto com a trave.) - (Eleva os calcanhares e realizar a rotação sobre a ponta dos pés.) 	<p>12` + 12`</p> <p>2`</p>
<p>F I N A L</p>	<p>Retorno à Calma</p> <p>Reforço Muscular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexões de braços - Abdominais frontais <p>Alongamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - No final da aula os alunos realizam alongamentos dos membros superiores (peito; bícípíte; trícípíte) e membros inferiores (quadricípíte; bícípíte femoral; Gémeos). <p>Balanzo Final</p> <p>No fim o professor fará um balanço da aula com todos alunos.</p> <p>- Regresso ao Balneário</p>			<p>Os alunos dispõem-se a frente do professor em U, dando espaço entre eles.</p> <p>Recolher material da aula (alunos definidos pelo professor)</p> <p>3` 2` 2` 10`</p>

OBSERVAÇÕES

ALUNOS – Grupo de Nivel	TURMA	AULA
<p>G1: Alexandre; Be G2: Daniela B; Go G3: Joana; João C; G4: Mariana M; N Manuel Silva</p>		