

Salto em Comprimento

AFD Atividade Física Desportiva — 4.º — 1h — Exterior

Disciplina	AFD Atividade Física Desportiva
Data	___/___/___
Objetivo da aula	Desenvolver a técnica de salto em comprimento.
Materiais necessários	• cordas
Objetivos de aprendizagem	• Compreender a técnica do salto em comprimento. • Praticar o salto em comprimento com segurança. • Desenvolver a coordenação motora.

Momento	Objetivos	Organização	Passos	Variações	Avaliação
Acolhimento 5min	• Criar um ambiente acolhedor. • Apresentar o tema da aula.	Reunir os alunos em círculo.	• Cumprimentar os alunos. • Explicar o tema da aula.	—	—
Demonstração da Técnica 15min	• Mostrar a técnica correta do salto. • Explicar os pontos importantes a ter em conta.	Realizar uma demonstração prática.	• Demonstrar a corrida de aproximação. • Mostrar a fase do salto. • Explicar a aterragem.	• Ajustar a altura das cordas para diferentes níveis.	• Observar a execução da técnica pelos alunos.
Prática do Salto 30min	• Permitir que os alunos pratiquem o salto. • Fomentar a autoavaliação entre pares.	Dividir os alunos em grupos.	• Formar grupos de 4 alunos. • Cada aluno salta e recebe feedback dos colegas. • Revezar as funções de saltador e avaliador.	• Oferecer diferentes distâncias de salto.	• Observar a técnica e a segurança durante os saltos.
Fecho/Retoma 5min	Revisar os principais pontos da técnica do salto em comprimento.	—	—	—	Pedir aos alunos que avaliem como se sentiram durante a prática.

Nota: Este plano foi gerado com recurso a Inteligência Artificial. Revê, adapta e valida os conteúdos antes de aplicar. A AECs.pt não se responsabiliza por incorreções ou omissões.