

<p style="text-align: center;">PLANO DE AULA</p> <p>Aula nº 4 de 7 Data: 28/11/2025</p> <p>Função didática (conteúdo): Exercitação dos M.I.(membros inferiores)</p> <p>Material: Placas</p>	<p style="text-align: center;">Objetivos</p> <p style="text-align: center;">- O aluno realiza a ação dos MI com a respiração</p>
Situações de aprendizagem (Parte Preparatória)	
<p>- 4 repetições de estilo livre</p> <p>- Jogo lúdico (equipas, cada elemento com um nº corresponde, a bola entre as duas equipas, quando o professor disser um número, sai os respetivos alunos com esse número. O primeiro a chegar à bola ganha.</p>	<p>Tempo</p> <p style="text-align: center;">7´</p>
Situações de aprendizagem (Parte Principal)	
<p>- 8 reps ação dos M.I com placa (emersão da cabeça)</p> <p>-8 reps ação dos M.I +placa+ respiração</p> <p>-10 respirações entre os 4 reps</p>	<p>Tempo</p> <p style="text-align: center;">35´</p>
Situações de aprendizagem (Parte Final)	
<p>-Sair da água em segurança</p>	<p>Tempo</p> <p style="text-align: center;">3´</p>

