|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **Universidade da Beira Interior**  **Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário**  **Estágio Pedagógico**  **Ano Letivo 2013/2014** | | | | | | http://moodle.esfhp.pt/file.php?file=/1/LOGO_Cor.jpg | |
| **Unidade Didática**  Atletismo | **Ano de Escolaridade**  10º CD | **Hora/Duração**  10:10/ 45’ | **Nº Alunos**  17 | **Professor**  António Sousa | | **Aula nº**  89-90 | **Data** 07/03/2014 |
| **Objetivos Gerais:** Lançamento do Peso: Exercitação do lançamento frontal. Introdução ao lançamento lateral. | | | | | **Materiais:** bolas rítmicas, medicinais, pesos, cones | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Conteúdos/Objetivos** | **Esquema** | **Descrição do Exercício** | **Componentes Críticas** | **Organização Alunos/Professor** | **Duração** |
| **PARTE INICIAL** | Compreender os conteúdos/objetivos a serem abordados na aula. | http://obras.acompanha.editorasaraiva.com.br/reader/books/matematica/OEBPS/Images/cap2_17-2.png | Controlo das presenças.  Explicação dos objetivos/conteúdos explicados pelo professor. | -------------------------------- | * Os alunos sentados em semicírculos dispostos à frente do professor. | T.P.5  T.T. 5’ |
| Preparar o organismo para o desporto, seja em treino, na competição ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação para os movimentos e principalmente prevenir as lesões. | **Pega**    **Lançamentos para cima**    **Lançamentos para o solo** | Corrida contínua de baixa intensidade.  Realização de exercícios específicos de ativação funcional:   * Lançamento de frente e dorsal com a bola medicinal * Familiarização do engenho * Pequenas extensões para cima e para o solo. | * Ter atenção relativamente às componentes críticas. * Estes exercícios, além de permitirem um aquecimento específico, familiarizam o atleta com o engenho e melhoram a eficácia da pega e da acção final do braço/pulso/dedos. | * Empenho na realização das tarefas propostas. * Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor. | T.P. 10’  T.T. 15’ |
| Lançamentos frontais com bolas rítmicas e pesos | **De frente com pés paralelos**    **De frente, com pé direito atrás do pé esquerdo** |  | Começar com os pés afastados e paralelos, à largura dos ombros.  Lançar mantendo o contacto com o solo.  Fazer o mesmo exercício mas com uma impulsão maior do pé direito.  **OBJECTIVOS:** Usar as pernas para provocar aceleração e aprender o movimento de “chicote” correcto do braço que faz o lançamento. | O professor circula pelo espaço, controla, observa e corrige os alunos sempre que necessário. | T.P. 10’  T.T.25’ |
| Lançamento frontal com bolas medicinais |  | Pé contrário ao braço lançador, à frente – Lançamento para cima e para a frente. | •Pé esquerdo avançado relativamente ao direito  • Engenho encostado ao pescoço, seguro pelos dedos e com cotovelo elevado  • Peso do corpo sobre a perna direita  • Lançar através do impulso do braço direito sobre o peso  • Começar a ação pela anca direita | T.P. 10’  T.T.35’ |
|  | Lançamento lateral com bolas rítmicas | C:\Users\tmn\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\Nova imagem (1).png | Pé contrário ao braço lançador, à frente, rotação da bacia – Lançamento para cima e para a frente. | Colocado lateralmente relativamente ao local para onde vai lançar  • Engenho encostado ao pescoço, seguro pelos dedos e com cotovelo elevado  • Peso do corpo sobre a perna direita  • Lançar através do impulso do braço direito sobre o peso  • Começar a ação pela anca direita | T.P. 5’  T.T.40’ |
| **PARTE FINAL** | Alongamentos e retorno à calma. | http://s3.amazonaws.com/magoo/ABAAAAN_UAG-26.png | * Os alunos realizam alongamentos dos principais grupos musculares envolvidos nos exercícios realizados na aula | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas. | * Dispostos em xadrez à frente do professor. | T.P. 3’  T.T. 43’ |
| Cooperação dos alunos para com o professor na arrumação do material. |  | --------------------------------- | --------------------------------- | * Arrumação do material com o recurso à ajuda dos alunos. | T.P. 2’  T.T. 45’ |