|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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**  95-96 | **Data** 18/03/2014 |
| **Objetivos Gerais:** Lançamento do Peso: Exercitação do lançamento frontal e lateral. Introdução à posição de força e deslizamento. | | | | | **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’ |
| Lançamento lateral com bolas rítmicas e pesos | 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 | O professor circula pelo espaço, controla, observa e corrige os alunos sempre que necessário. | T.P. 15’  T.T.20’ |
| Lançamento posição de força com bolas rítmicas e pesos | C:\Users\tmn\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\Nova imagem (1).png |  | • Engenho encostado ao pescoço, seguro pelos dedos e com cotovelo elevado  • Começar a ação pela anca direita  • Empurrar o peso ao lançar | T.P. 10’  T.T.30’ |
|  | Deslizamento |  | Repetir várias vezes o movimento do deslizamento, com a ajuda de um colega que segura a mão esquerda, para garantir o equilíbrio.  Realizar o deslizamento com maior rapidez, procurando sair pelo calcanhar do pé direito. | * O atleta move-se da planta do pé para o calcanhar sem mover a bacia; * O MI livre é impulsionado em direcção à borda do círculo por baixo; * O MI de apoio fica em extensão sobre o calcanhar; * O MI de apoio mantém-se em contacto com o solo durante a maior parte da fase do deslizamento; * Os ombros mantêm-se direitos e virados para o ponto de partida. | T.P. 10’  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’ |