|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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**  Lançamento do Peso | **Ano de Escolaridade**  10º CD | **Hora/Duração**  10:10/ 90’ | **Nº Alunos**  35 | **Professor**  António Sousa | | **Aula nº**  **101-102** | **Data** 28/03/2014 |
| **Objetivos Gerais:** Avaliação Prática do Lançamento do Peso. | | | | | **Materiais:** pesos, setor de lançamento. | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conteúdos/Objetivos** | **Esquema** | **Descrição do Exercício** | **Componentes Críticas** | **Organização Alunos/Professor** | **Duração** |
| 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. 20’  T.T. 20’ |
| 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. |  | Corrida contínua de baixa intensidade com exercícios de mobilização dos membros superiores, inferiores e tronco. | -------------------------------- | * Empenho na realização das tarefas propostas. |
| C:\Users\Helena\Desktop\Sem Título 1.png | **Mobilidade Articular** | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas. | * Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor. |
| **Lançamento do Peso** |  | Pega do Engenho, Preparação, Deslizamento e Recuperação | * Avaliação Prática. |  | T.P. 60’  T.T. 80’ |