|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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/ 90’ | **Nº Alunos**  35 | **Professor**  António Sousa, Helena Gil, Vasco Ensinas | | **Aula nº**  **103/104** | **Data** 01/04/2014 |
| **Objetivos Gerais:** Avaliação Prática: Velocidade, Estafetas, Peso, Barreiras, Triplo, Salto em Comprimento. | | | | | **Materiais:** testemunhos, barreiras, pesos, caixa de areia. | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. |
| **ATLETISMO** |  | Velocidade, Estafetas, Peso, Barreiras, Triplo, Salto em Comprimento | * Avaliação Prática. |  | T.P. 60’  T.T. 80’ |
| **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. 5’  T.T. 85’ |