|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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**  Jogos Desportivos | **Nível** | **Ano de Escolaridade**  11º BD | **Hora/Duração**  11:50/ 90’ | **Nº Alunos**  15 | **Professor**  Vasco Ensinas, António Sousa, Helena Gil | | **Aula nº**  **5-6** | **Data** 24/09/2013 |
| **Objetivos Gerais:** Desenvolver progressivamente a adaptação ao esforço através de situações lúdicas promovendo as competências não trabalhadas nas férias pelos alunos. Solicitar comportamentos que levem os alunos a relacionar-se entre si através das dinâmicas de grupo geradas. | | | | | | **Materiais:** sinalizadores, arcos, bolas rítmicas, bola de voleibol, colheres e bolas de ténis de mesa | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Objetivos Específicos** | **Esquema** | **Descrição do Exercício** | **Organização do Exercício** | **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. | C:\Users\António\Desktop\Sem título.jpg | **Toca e Foge a pares**  Os alunos formam grupos de dois elementos. Um dos pares fica a apanhar um dos restantes pares, sendo que quando o apanha troca de função com esse mesmo par. | **Regras:**   * Os pares que saírem dos limites do campo, ficam a apanhar. * Não se pode apanhar sem estarem de mãos dadas. | T.P. 10’  T.T. 15’ |
| C:\Users\Helena\Desktop\Sem Título 1.png | **Mobilidade Articular** | * Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor. | T.P. 5’  T.T. 20’ |
| **PARTE PRINCIPAL** | Jogos Pré-Desportivos |  | **Bola ao Capitão (2 equipas)**  O objetivo do jogo é realizar 10 passes consecutivos entre a equipa sem deixar cair a bola, e posteriormente passar a bola ao capitão. | **Regras:**   * Não se pode dar mais do que 1 passo com a bola na mão. * Não se pode progredir pelo campo em drible. * Não se pode tirar a bola das mãos dos colegas. * Não se pode entrar na área do capitão. * O último aluno a passar a bola ao capitão, troca de função com o mesmo. | T.P. 15’  T.T. 35’ |
| http://thumbs.dreamstime.com/z/tra%C3%A7%C3%A3o-da-corda-24803343.jpg  http://www.ensinobasico.com/images/stories/jogo_colher_ovo_mini.jpg | **Tração à corda**  Duas equipas colocam-se lado a lado de uma linha numa zona traçada no chão. Cada equipa tenta puxar a equipa adversária fazendo com que esta ultrapasse a linha ou a zona marcada no chão.  **Estafetas da colher com bola (2 equipas)**  Os alunos dividem-se em duas equipas sendo que cada uma tem a sua colher de pão. O objetivo é transportar a bola equilibrada na colher de pão até ao sinalizador e entregar ao elemento da sua equipa. | **Regras:**   * Vence a equipa que vencer a melhor de 3 jogos. * Não é permitido soltar à corda antes de uma das equipas ser arrastada para além da zona definida.   **Regras:**   * Os alunos estão alinhados à partida e correm através de um percurso que é determinado pelo professor; * Cada aluno segura a colher com uma só mão, onde nessa colher encontra-se uma bola de ténis; * O aluno que deixar cair a bola volta ao início, vencendo a equipa que terminar primeiro a sua estafeta sem deixar cair a bola. | T.P. 10’  T.T. 45’ |
| C:\Users\António\Desktop\images.jpg | **Corfebol (2 equipas)**  O objetivo do jogo é marcar a bola no cesto da equipa adversária e evitar que a equipa adversária marque cesto. | **Regras:**   * As equipas são mistas. * Sempre que 2 golos são marcados os alunos mudam de zona; mudando a sua função (ataque/defesa) * Durante o jogo é proibido:   - Tocar a bola com a perna ou o pé de forma intencional;  - Bater a bola com o punho;  - Bater ou tirar a bola das mãos de um adversário ou de um companheiro de equipa;  - Correr com a bola ou progredir em drible;  - Lançar de uma posição defendida. | T.P. 15’  T.T. 60’ |
| **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. | * Dispostos em xadrez à frente do professor. | T.P. 10’  T.T. 70’ |
| Cooperação dos alunos para com o professor na arrumação do material. |  | Arrumação do material com o recurso à ajuda dos alunos. |  | T.P. 5’  T.T. 75’ |