|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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**  10º CD | **Hora/Duração**  10:10/ 90’ | **Nº Alunos**  34 | **Professor**  Vasco Ensinas, António Sousa, Helena Gil | | **Aula nº**  **3-4** | **Data**  20/09/2013 |
| **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:** 8 bolas, sinalizadores, 4 arcos, 2 coletes. | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 (4 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’ |
| Sem Título.png | **Estafetas com Bola (4 equipas)**  Existem duas bolas ao pé do 1º sinalizador. O aluno tem de ir colocar uma bola em cima do 2º sinalizador e vir buscar a segunda bola para ir colocar em cima do 3º sinalizador. O próximo aluno faz a mesma coisa só que em vez de ir levar vai buscar as bolas acima dos sinalizadores. O processo repete-se até todos os elementos da equipa realizarem o percurso. | **Regras:**   * As bolas têm de ficar equilibradas em cima dos sinalizadores, isto é, se uma bola se deslocar de cima do sinalizador, o aluno tem de voltar a colocá-la. | T.P. 10’  T.T. 45’ |
|  | **Futebol-Humano (4 equipas)**  O objetivo do jogo é invadir a baliza da equipa adversária sem ser tocado pelos membros da equipa e evitar que a equipa adversária marque golo. | **Regras:**   * Não sair dos limites do campo. * Quando um aluno é tocado na área da equipa adversária, fica imóvel de braços afastados à espera que um colega o salve. * Os alunos não podem estar a menos de 2m. | 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’ |