|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |
| --- |
| **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**35 | **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, Coletes, Bolas. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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. |  | **Jogo da Lagarta**Um dos alunos desempenha a função de apanhar os restantes colegas. À medida que vai apanhando os colegas, estes vão-se juntando a si (mãos dadas) até restar um último aluno por apanhar (o vencedor). | **Regras:*** Não sair dos limites do campo
* Não é válido um aluno ser apanhado quando a lagarta está partida.
* Apenas os elementos das extremidades podem apanhar.
 | 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 | http://pesforte.files.wordpress.com/2011/03/mata-piolho.jpg | **Mata-Piolho (4 equipas)**Cada equipa tem um piolho cuja função é matar os elementos da equipa adversária. À medida que os alunos forem tocados pela bola, juntam-se à zona do piolho da sua própria equipa, ficando também com a função de piolho. | **Regras:*** Quem sair dos limites do campo, é considerado apanhado pelo piolho.
* O piolho só pode matar ao fim da realização de 3 passes entre a própria equipa sem deixarem cair a bola.
* Quando um aluno é tocado pela bola, esta é reposta em jogo na equipa adversária.
 | T.P. 15’T.T. 35’ |
| caçador.png | **O caçador (4 equipas)**Duas equipas com igual número de jogadores (uma de caçadores e outra de fugitivos) num espaço limitado. A equipa de caçadores tenta apanhar o mais rapidamente possível todos os fugitivos. | **Regras:*** Quando 1 fugitivo é tocado fica em estátua até ser salvo pelo colega da mesma equipa.
* Qualquer jogador que saia fora dos limites do campo é considerado apanhado.
* No final do tempo previsto (2’) troca-se as funções.
 | T.P. 10’T.T. 45’ |
| http://1.bp.blogspot.com/_24FkGuMJD94/TNvYkMD3vuI/AAAAAAAAAYc/GAsd5oGeDGI/s320/jogo%2B10%2Bpasses.jpg | **Jogo dos passes (4 equipas)**Os alunos num espaço definido passam entre si a bola sem que um dos colegas a intercepte. Jogar de acordo com as variantes. | **Regras:** * Não vale drible nem progressão com a bola na mão.

**Variantes:*** Passar apenas com a mão esquerda/direita/duas mãos.
* Antes de ser contabilizado ponto, a bola tem de passar por todos.
* Alternar os passes entre rapaz/rapariga
 | 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’ |