|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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**  **7-8** | **Data** 27/09/2013 |
| **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, 2 bolas de futebol, 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. | http://4.bp.blogspot.com/_KhqJuBx5pqw/TBY1i3v0oLI/AAAAAAABIGk/sQFRU4YBkeQ/s1600/style-runner-715908.jpg | **Corrida de baixa intensidade** |  | 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 | Sem Título3.png | **Bola ao Fundo (2 equipas)**  O objetivo é conseguir fazer chegar a bola à linha de fundo sem deixá-la cair ao chão.  **Variantes:**   * A bola tem de passar entre rapaz/rapariga e vice-versa. * Fazer no mínimo 10 passes | **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. * Quando a bola cai ao chão, troca para a equipa adversária. | T.P. 15’  T.T. 35’ |
| Sem Títulor.png | **Estafetas com Bolas (2 equipas)**  Os alunos agrupam-se a pares e ao sinal de partida têm de transportar a pares a bola até ao local definido:   * Apenas com a cabeça * Apenas com a barriga * Apenas com as costas | **Regras:**   * Durante o percurso quem deixar cair a bola volta ao início. | T.P. 10’  T.T. 45’ |
| http://joffran.com/wp-content/uploads/2013/04/Imagem32.jpg | **Futebol (4 equipas).**  O objetivo do jogo é marcar e evitar sofrer golos.  **Variantes:** Apenas as raparigas podem marcar golo. |  | 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’ |