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

|  |
| --- |
| **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**Voleibol | **Ano de Escolaridade**10º CD | **Hora/Duração**10:10/ 90’ | **Nº Alunos**8 | **Professor**António Sousa | **Aula nº**19/20 | **Data** 18/10/2013 |
| **Objetivos Gerais:** Introdução e exercitação do passe, da manchete, da posição fundamental e dos deslocamentos. | **Materiais:** bolas de voleibol, rede, postes, cones, banco sueco |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Conteúdos/Objetivos** | **Esquema** | **Descrição do Exercício** | **Componentes Críticas** | **Organização Alunos/Professor**  | **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.5T.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. |  | Corrida contínua de baixa intensidade com exercícios de mobilização dos membros superiores, inferiores e tronco. | -------------------------------- | * Empenho na realização das tarefas propostas.
 | T.P. 10’T.T. 15’ |
| 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.
 | T.P. 15’T.T. 30’ |
| **PARTE PRINCIPAL** |  Aprender a realizar a manchete. Adquirir a noção correta da posição dos braços na execução da manchete. | Os alunos organizam-se em grupos de 2 elementos. | Os alunos estão organizados em grupos de dois elementos, havendo uma distância de ¾ metros entre eles. O aluno A joga a bola curta. O aluno B levanta-se do banco. Desloca-se até à bola para efetuar a manchete, diretamente para o parceiro. | * Pés afastados lateralmente, um à frente do outro;
* Pernas flectidas e tronco ligeiramente inclinado para a frente, em equilíbrio;
* Os braços devem estar totalmente estendidos e unidos, mãos unidas, oferecendo à bola as faces internas dos antebraços voltadas para cima, onde a manchete é executada;
* O movimento deve ser feito de baixo para cima e à frente do corpo.
 | O professor circula pelo espaço, controla, observa e corrige os alunos sempre que necessário. | T.P. 10’T.T. 40’ |
| Aprender a realizar o passe. Aprender a colocar-se por baixo e trás da bola. | Os alunos organizam-se em grupos de 2 elementos. | 1. Em pares: A lança a bola ao ar para B ( 5 –6mts de distância), depois da bola tocar no solo, pára-a e reenvia-a.
2. Depois deste exercício passa-se a um passe directo de B sempre depois de um toque da bola no chão. Mais tarde A e B jogam sem deixar cair a bola.
 | * Adota a posição fundamental;
* Coloca o corpo por baixo da bola no momento do toque;
* Coloca as mãos à altura da testa;
* Dedos bem afastados, define um triângulo entre os indicadores e os polegares;
* Toca a bola com as pontas dos dedos em simultâneo;
* Dirigi o olhar para a bola.
 | T.P. 10’T.T.50’ |
| Aprender a realizar o passe e a fazer a manchete, adquirindo as noções corretas tanto da manchete como do passe. | C:\Users\António\Desktop\Sem título.jpg | Em pares com uma bola: B faz passe por alto, onde esta terá em primeiro lugar tocar no chão antes de chegar a A que depois do ressalto joga para B em manchete. | * Adota a posição fundamental;
* Tentar fazer com que o companheiro se movimente do lugar de partida.
 | T.P. 10’T.T.60’ |
| Aprender a realizar o passe e a fazer a manchete, adquirindo as noções corretas tanto da manchete como do passe. |   | Em trabalho de pares B faz passe para A que responde sempre em manchete, sem deixar a bola cair. | 1. **B** deve lançar a bola com muita precisão.
2. Adota a posição fundamental;
3. Tentar fazer movimentar **A**
 | T.P. 10’T.T.70’ |
| **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
 | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas.
 | * Dispostos em xadrez à frente do professor.
 | T.P. 10’T.T. 80’ |
| 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. 85’ |