|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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**  33/34 | **Data** 12/11/2013 |
| **Objetivos Gerais:** Exercitação do passe, da manchete, da posição fundamental, dos deslocamentos e do serviço por baixo. Introdução ao serviço por cima. | | | | | **Materiais:** bolas de voleibol, rede, postes, cones, arcos | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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. 20’  T.T. 20’ |
| 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. |
| 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. |
| **Realização do passe. Aprender a colocar-se por baixo e trás da bola.** | Os alunos organizam-se em grupos de 2 elementos. | 1. Grupos de quatro. Atiram a bola ao ar, deixam-na cair no chão e apanham-na, colocando-se por baixo e atrás da bola. 2. Grupos de quatro alunos formam um quadrado. O aluno com bola desloca-se até um dos colegas realizando pequenos “passes”. 3. Grupos de quatro alunos formam um quadrado. O aluno com bola atira-a, deixando-a cair no chão e envia-a para o colega. | * 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. | O professor circula pelo espaço, controla, observa e corrige os alunos sempre que necessário. | T.P. 5’  T.T. 25’ |
| **Realização do 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. 5’  T.T.30’ |
| **Realização do passe e da 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. 5’  T.T.35’ |
| **Realização do passe e da 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. 5’  T.T.40’ |
|  | **Realização do serviço por baixo** | http://2.bp.blogspot.com/_zSa-VPtxuJk/TTl94L0jy6I/AAAAAAAAABI/FftpwLvuxSM/s320/trajectoria_parabolica.jpg | Os alunos organizam-se em grupos de dois elementos, a fim de executarem serviço sobre a rede, sem que a bola toque nesta. Começar a servir da linha de ataque e ir afastando-se até chegar à linha de fundo. A bola deve cair sempre na mão do aluno B. | * Flexão do tronco; * Pé contrário à mão livre adiantado; * A bola deve estar colocada no prolongamento do braço livre; * A mão que sustenta a bola situada sensivelmente a nível da cintura; * A mão do batimento é colocada junto à bola, executando posteriormente um movimento para trás e para cima, de modo a preparar o batimento; * O braço de batimento deve manter–se em extensão durante o movimento de trás para a frente; * A zona de contacto com a bola é a palma da mão (mão rígida e dedos fechados); * Após o batimento na bola, o peso do corpo deve ser deslocado para o apoio mais adiantado; * Olhar dirigido para a zona alvo. | T.P. 10’  T.T. 50’ |
|  | http://2.bp.blogspot.com/_ViYdyj9QjIU/S8ocTeb07cI/AAAAAAAAAIA/TIG-uHRp1RY/s320/Imagem1.png | Os alunos distribuem pela linha final e executam o serviço livremente, sobre a rede, tendo só o objetivo de aperfeiçoar o gesto técnico |
|  | https://fbcdn-sphotos-h-a.akamaihd.net/hphotos-ak-prn2/v/1414741_1473841716175261_1869889328_n.jpg?oh=80ed7ae52290cd5df7b2b1b663f7cc44&oe=527DD63C&__gda__=1384038081_3835995f0adb8721ff49d8f9745df393 | Os alunos formam uma coluna, em cada uma das zonas de serviço. Executar o serviço, sobre a rede, tendo como objetivo acertar nos arcos. |
|  | **Realização do serviço por cima** |  | Dois alunos, frente a frente, com a bola, separados por 4 metros. Arremessar a bola por cima e bater para o chão, dirigindo-a para o colega. | * Pé contrário à mão livre adiantado; * Corpo colocado frontalmente à rede com os apoios colocados em planos diferenciados; * O braço cuja mão sustenta a bola sobe até à altura do rosto para posteriormente lançar a bola ao ar; * O braço de batimento realiza um movimento de frente para trás e para cima de modo a preparar o batimento (armar braço); * Após o lançamento da bola ao ar verifica-se o avanço da bacia e o recuo do tronco; * O batimento da bola deve ser efectuado com a mão rígida e dedos bem fechados; * O batimento da bola deve ser efectuado no ponto mais alto com o M.S. em extensão; * Após o batimento o peso do corpo passa para o apoio mais adiantado; * Olhar dirigido para a zona alvo. | T.P. 15’  T.T. 65’ |
|  | http://4.bp.blogspot.com/_ViYdyj9QjIU/S8og3uVRnbI/AAAAAAAAAIY/X8yRtOXagGc/s320/kkljjjjj.jpg | Dois alunos, frente a frente, com uma bola tendo a rede a separa-los. Serviço por cima, sob a rede, começando de cima da linha de ataque e ir afastando-se até chegar à linha de fundo |
|  | **Jogo 3x3 ou 4x4** |  | Esta situação de jogo reduzido permite a todos os alunos uma maior frequência no contato com a bola, pelo número reduzido de participantes, assim como as dimensões reduzidas do campo, mantendo a bola em jogo durante um maior período de tempo. Esta é uma situação ideal para que todos os alunos possam assimilar alguns princípios básicos, quer ao nível técnico, quer ao nível tático que estão associados ao jogo formal (6x6). Desta forma, faculta-se um maior tempo de empenhamento motor a todos eles. | * As mesmas já referidas nos exercícios anteriores | T.P. 15’  T.T. 80’ |
| **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. 5’  T.T. 85’ |
| **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. 90’ |