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

|  |
| --- |
| **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**35 | **Professor**António Sousa | **Aula nº****43/44** | **Data** 29/11/2013 |
| **Objetivos Gerais:** Consolidação do passe, da manchete, da posição fundamental, dos deslocamentos, do serviço por baixo e do serviço por cima. Exercitação do remate e bloco. Jogo 4x4. | **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.
 |
| **PASSE** | Os alunos organizam-se em grupos de 8 elementos. |

|  |
| --- |
| Os alunos encontram-se separados por grupos de 8 elementos. Cada grupo ocupa um campo, previamente delimitado, distribuindo-se por duas colunas, uma em cada lado da rede com 4 e 4 elementos. O exercício é iniciado pelo 1º aluno da coluna de 4 elementos, realizando autopasse e passe para a coluna oposta e deslocando-se para o fim da sua coluna e assim sucessivamente. Depois de realizarem 5 passes entre si, e tendo em conta as componentes críticas, quando a bola voltar ao 1º Aluno da coluna com 2 elementos, este pousa-a e todos os alunos correm rapidamente para apanharem os sinalizadores, colocados aleatoriamente pelo espaço. A cor dos sinalizadores a apanhar, é determinada pelo professor. Cada aluno só pode trazer um sinalizador de cada vez e tem de o colocar dentro do arco da sua equipa, que está colocado no solo, por baixo da rede. No final retomam o exercício enquanto que o professor volta a redistribuir os sinalizadores.  |

  | * 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’ |
| **MANCHETE E PASSE** |   |

|  |
| --- |
| Os alunos, dois a dois, realizam a seguinte sequência: O aluno A faz passe para o aluno B que devolve em manchete. A recebe a bola com as duas mãos. Realiza novamente passe para B, que lhe devolve em manchete e torna a receber e assim sucessivamente. **Variante 1:** O aluno A passa para B, que devolve em manchete para A. A devolve, igualmente, em manchete para B e B realiza toque de controlo para depois fazer o passe para A e assim sucessivamente. **Variante 2:** O aluno A faz passe para o aluno B, este realiza um toque de controlo e depois devolve ao aluno A que, de primeira, devolve em manchete para B. B realiza passe para A, e A dá um toque de controlo e passa para B que devolve em manchete e assim sucessivamente.  |

 | 1. **B** deve lançar a bola com muita precisão.
2. Adota a posição fundamental;
3. Tentar fazer movimentar **A**
 |  | T.P. 5’T.T.30’ |
|  | **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. 5’T.T. 35’ |
|  | 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. 5’T.T. 40’ |
|  |  | 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 |
|  | **REMATE** |  | **Exercicio1*** Os alunos dispõem-se em coluna, em cima da linha de ataque. um aluno lança a bola na vertical, onde este apenas terá de efetuar o ultimo passe para o remate, salta e faz um batimento na mão contrária ao batimento na bola.
* Faz o mesmo exercício só que inserindo a bola e não remata a bola.
* O mesmo exercício que o anterior só que agora a bola tem de passar a rede com o remate.

**Exercício 2**

|  |
| --- |
| * O aluno que vai realizar o remate, primeiramente envia a bola, em passe para o professor, ou o colega que está sobre a cadeira, para depois realizar a chamada, saltar e fazer remate em suspensão. Quem rematou, troca de função com o colega que está a segurar a bola, menos aqueles que estão no lado do professor. E quem estava a segurar a bola, vai buscar a que foi rematada pelo colega e dirige-se para o fim da sua coluna.
 |

 |  | T.P. 10’T.T. 50’ |
|  | **BLOCO** |  | **Exercício 1*** O aluno neste exercício tem de efetuar a posição base e de seguida o salto onde as mãos devem ultrapassar a cima da rede.

**Exercício 2*** O aluno neste exercício tem de efetuar a posição base e de seguida o salto e tocar com as mãos na mão do outro colega que está no outro lado da rede.

**Exercício 3*** O mesmo exercício que o anterior mas com bola.
 |  | T.P. 10’T.T. 60’ |
|  | **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. 20’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’ |

Grupo A:

1. Carlos Rodrigues
2. Diogo Lobo
3. Francisco Serra
4. Marco Galvão
5. Diogo Curto
6. Miguel Silva
7. Miguel Neiva
8. Ricardo Maia
9. Ariana Freire

Grupo B:

1. David Silva
2. André Ramos
3. Bárbara Mendes
4. Bernardo Carrola
5. Joana Santos
6. Joana Folgado
7. Luísa Azevedo
8. João Ramos

Grupo C:

1. Cristiana Ribeiro
2. Francisco Barata
3. Erica Sepúlveda
4. Isa Casaca
5. Marco Cabral
6. Mariana Coelho
7. Pedro Nunes
8. Mariana Moucho

Grupo D:

1. Joana Pombo
2. Vítor Reis
3. Tiago Raposo
4. Mariana Simões
5. Ana Carolina
6. David Amaro
7. Luís Pais
8. Leonor Carvalho
9. Vasco Mendes
10. Ana Oliveira