|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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**  11:50/ 90’ | **Nº Alunos**  35 | **Professor**  Vasco Ensinas, António Sousa, Helena Gil | | **Aula nº**  **17-18** | **Data** 15/10/2013 |
| **Objetivos Gerais:** Exercitação do gesto técnico, nomeadamente, o passe de modo a se desenvolver as capacidades coordenativas que a sua execução solicita. | | | | | **Materiais:** Bolas de voleibol, Rede e Fio. | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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.5  T.T. 5’ |
| Breve aula teórica acerca da modalidade. |  | Gestos técnicos | -------------------------------- | * Sala 29 | T.P. 25’  T.T. 30’ |
| 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. | C:\Users\Helena\Desktop\Sem Título 1.png | Corrida contínua de baixa intensidade com exercícios de mobilização dos membros superiores, inferiores e tronco.  &  Mobilidade Articular | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas. | * Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor. | T.P. 10’  T.T. 40’ |
| **PARTE PRINCIPAL** | Realizar o passe em situação de cooperação 1x1, sustentando a bola o máximo de tempo possível, cumprindo com os requisitos técnicos das acções.  Cumprir com os requisitos técnicos destes conteúdos;  Cooperar com o colega;  Cumprir com a sequência do exercício;  Adequar a acção técnica de passe, à trajectória da bola; |  | Em pares, os alunos dispõem-se frente a frente, o aluno A lança a bola com uma trajectória que seja possível ao aluno B “encaixar” a mesma nas mãos (que estão em forma de triângulo como refere nas comp. crit).  *Variantes:*   * 1 Em pé ou sentado * Parados frente a frente * Realizar um ligeiro agachamento antes de tocar na bola | **Passe**  - Colocar o corpo debaixo e atrás da bola;  - Colocar as mãos acima e à frente da testa;  - Contactar a bola com os dedos, bem afastados;  - Acção de flexão e extensão quer dos MS quer dos MS;  - Repulsão do pulso aquando é executado o passe. | * A turma é dividida em quatro grupos de 8/9 elementos. * O professor circula pelo espaço, coordenando as tarefas e dá ajuda, se necessário. | T.P. 15’  T.T. 55’ |
|  | Os mesmos pares, o aluno A faz passe (para cima) para o aluno B a uma distância curta de forma que este perceba a trajectória da bola e procure um melhor posicionamento para repetir o mesmo movimento (incentivar à posição base);   * Realizar um ligeiro agachamento no movimento antes da execução   *Variantes:*   * Encaixar a bola nas mãos e tornar a lançar * Realizar auto-passe e passe * Em deslocamento (frente, para trás, para o lado) | T.P. 15’  T.T.70’ |
|  | O aluno A e B estão frente a frente e executam passe à distância de 1m, consoante a eficácia de passes o espaço entre os alunos irá aumentar (incentivar à posição base);   * Realizar um ligeiro agachamento no movimento antes da execução   *Variantes:*   * Acrescentar elementos ao grupo; * Formar uma roda com todos os elementos do grupo | T.P. 10’  T.T. 80’ |