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

|  |
| --- |
| **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**22 | **Data**22-10-2013  |
| **Objetivos Gerais:** Abordagem teórica e consequente exercitação dos gestos técnicos passe e manchete de modo a se desenvolver as capacidades coordenativas que a sua execução solicita. Aplicar os respectivos gestos técnicos no jogo reduzido (4 x 4) | **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.5T.T. 5’ |
| Breve aula teórica acerca da modalidade.  |  | Gestos técnicos (Passe, Manchete, Serviço por cima/baixo, Bloco e Remate)Posicionamento em campo no momento atacante e defensivo. | -------------------------------- | * Sala 29
 | T.P. 40’T.T. 45’ |
| 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 |  -------------------------------- | * Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor.
 | T.P. 10’T.T. 55’ |
| **PARTE PRINCIPAL** | Realizar o passe em situação de cooperação 1x1, sustentação da bola recorrendo aos gestos técnicos solicitados. Cumprir com os requisitos técnicos destes conteúdos;Cooperar com o colega;Cumprir com a sequência do exercício;Adequar a acção técnica de passe/manchete, 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 executar auto-passe seguido de passe. 10 vezes cada 1*Variantes:* * Em pé parados / em movimento
* Realizar um agachamento antes de realizar o movimento
* Realizar passe (sustentação da 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.**Manchete**- Partir da posição base- Tronco inclinado à frente- MS em extensão e unidos à frente (em supinação)- Zona de contato com a bola na superfície formada pelos antebraços | * A turma é dividida em quatro grupos de 8/9 elementos.
* O professor circula pelo espaço, coordenando as tarefas e dá ajuda, se necessário.
* O professor observa e diagnostica os diferentes níveis de aprendizagem a decorrer para adaptar a tarefa, se necessário, aos alunos.

*Objectivos** Manter o controlo visual da turma
* Manter o controlo da disciplina durante a aula
* Transmitir a informação de forma clara e sem me atrapalhar muito
* Garantir a atenção dos alunos
* Criar um bom clima de aula
 | T.P. 10’T.T. 65’ |
|  | Os mesmos pares, o aluno A lança a bola (para cima) para o aluno B para execução de manchete (incentivar à posição base); 10 vezes cada 1*Variantes:** Receber em manchete
* Realizar passe em manchete
* Em deslocamento
 | T.P. 10’T.T.75’ |
|  | 4 x 4, jogo reduzido só com passe e manchete. 2 Toques no mínimo. | T.P. 10’T.T. 85’ |

Aula prática adiada visto que o tempo de aula restante após a teórica apenas permitiu para se realizar jogo reduzido 4 x 4, cerca de 27 minutos.