|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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.5  T.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.