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

|  |
| --- |
| **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**10:10-11:40/ 90’ | **Nº Alunos**35 | **Professor**Vasco Ensinas, António Sousa e Helena Gil | **Aula nº**25/26 | **Data**29-10-2013  |
| **Objetivos Gerais:** Exercitação dos gestos técnicos passe, manchete, serviço por baixo, deslocamentos e posição base. Aplicar os respectivos gestos técnicos no jogo reduzido (4x4). | **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’ |
| 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. 15’T.T. 20’ |
| **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; |  1 2  | Em grupos de 7/8, em pares (2), A realiza passe para cima para B, deixa bater no chão e torna a executar o mesmo movimento.*Variantes:* * Passe de sustentação antes de executar passe; 2 Passes em sustentação; 3 Passes em sustentação. 1
* Realizar um agachamento antes de realizar o movimento. 1 e 2
* Realizar passe (sustentação da bola). 2
 | **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**Serviço por baixo**- Flexão do tronco- Apoio contrário à mão de serviço à frente-Mão que sustenta a bola ao nível da cintura- O MS que realiza o serviço está em extensão durante o movimento de trás para a frente- Zona de contato com a bola ao nível da palma da mão-Após realizado o serviço o peso do corpo deve ser transportado para o apoio da frente  | * 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. 15’T.T. 35’ |
|    | Em grupos de 7/8, em pares (2) executar manchete de forma a que a bola toque no chão antes do colega repetir o mesmo movimento (bem para cima)*Variantes:* * Realizar passe em sustentação antes de executar manchete;
* A está de cócoras antes de realizar manchete para B
 | T.P. 10’T.T. 45’ |
| 1 2 | Nos mesmos grupos formar um par (2) e executar:* Frente a frente (1/2 metros) trocar a bola com a mão que serve (punho fechado ou palma da mão firme);
* Frente a frente executar serviço por baixo, aumentando a distância. 1
* A executa serviço por baixo e B recebe em manchete ou passe. Repete o mesmo gesto técnico para A. 2
 | T.P. 15’T.T.60’ |
| Envolvência de todos os elementos no jogo. Compreensão espácio-temporal no decorrer do jogo com a aplicação APENAS dos gestos técnicos abordados anteriormente (passe e manchete). |  | 4 x 4, jogo reduzido só com passe e manchete. 2 Toques no mínimo.\* Elementos que não fazem aula podem fazer de árbitro. | T.P. 10’T.T. 70’ |
| **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.  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | * Dispostos pelo pavilhão.
 | T.P. 7’T.T. 77’ |
| Cooperação dos alunos para com o professor na arrumação do material. |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | T.P. 3’T.T. 80’ |