|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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**  27/28 | **Data**  01-11-2013 |
| **Objetivos Gerais:** Exercitação dos gestos técnicos passe, manchete, e do serviço por baixo 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’ |
| 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’ |