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

|  |
| --- |
| **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/ 90’ | **Nº Alunos**35 | **Professor**António Sousa, Helena Gil, Vasco Ensinas | **Aula nº****47/48** | **Data** 06/12/2013 |
| **Objetivos Gerais:** Avaliação Prática em Situação de Jogo 4x4. | **Materiais:** bolas de voleibol, rede, postes |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conteúdos/Objetivos** | **Esquema** | **Descrição do Exercício** | **Componentes Críticas** | **Organização Alunos/Professor**  | **Duração** |
| 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. 20’T.T. 20’ |
| 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. |  | Corrida contínua de baixa intensidade com exercícios de mobilização dos membros superiores, inferiores e tronco. | -------------------------------- | * Empenho na realização das tarefas propostas.
 |
| C:\Users\Helena\Desktop\Sem Título 1.png | **Mobilidade Articular** | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas.
 | * Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor.
 |
| **JOGO 4X4** |  | Esta situação de jogo reduzido permite a todos os alunos uma maior frequência no contato com a bola, pelo número reduzido de participantes, assim como as dimensões reduzidas do campo, mantendo a bola em jogo durante um maior período de tempo. Esta é uma situação ideal para que todos os alunos possam assimilar alguns princípios básicos, quer ao nível técnico, quer ao nível tático que estão associados ao jogo formal (6x6). Desta forma, faculta-se um maior tempo de empenhamento motor a todos eles. | * Avaliação Prática.
 |  | T.P. 60’T.T. 80’ |
| **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
 | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas.
 | * Dispostos em xadrez à frente do professor.
 | T.P. 5’T.T. 85’ |