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

|  |
| --- |
| **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**Jogos Desportivos | **Nível** | **Ano de Escolaridade**12º C | **Hora/Duração**8:25/ 90’ | **Nº Alunos**21 | **Professor**Vasco Ensinas, António Sousa, Helena Gil | **Aula nº** **3-4** | **Data** 20/09/2013 |
| **Objetivos Gerais:** Desenvolver progressivamente a adaptação ao esforço através de situações lúdicas promovendo as competências não trabalhadas nas férias pelos alunos. Solicitar comportamentos que levem os alunos a relacionar-se entre si através das dinâmicas de grupo geradas. | **Materiais:** sinalizadores, arcos, bolas rítmicas, bola de voleibol, colheres e bolas de ténis de mesa |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Objetivos Específicos** | **Esquema** | **Descrição do Exercício** | **Organização do Exercício** | **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\António\Desktop\Sem título.jpg | **Toca e Foge a pares**Os alunos formam grupos de dois elementos. Um dos pares fica a apanhar um dos restantes pares, sendo que quando o apanha troca de função com esse mesmo par. | **Regras:*** Os pares que saírem dos limites do campo, ficam a apanhar.
* Não se pode apanhar sem estarem de mãos dadas.
 | T.P. 10’T.T. 15’ |
| C:\Users\Helena\Desktop\Sem Título 1.png | **Mobilidade Articular** | * Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor.
 | T.P. 5’T.T. 20’ |
| **PARTE PRINCIPAL** | Jogos Pré-Desportivos |  | **Bola ao Capitão (2 equipas)**O objetivo do jogo é realizar 10 passes consecutivos entre a equipa sem deixar cair a bola, e posteriormente passar a bola ao capitão. | **Regras:*** Não se pode dar mais do que 1 passo com a bola na mão.
* Não se pode progredir pelo campo em drible.
* Não se pode tirar a bola das mãos dos colegas.
* Não se pode entrar na área do capitão.
* O último aluno a passar a bola ao capitão, troca de função com o mesmo.
 | T.P. 15’T.T. 35’ |
| http://thumbs.dreamstime.com/z/tra%C3%A7%C3%A3o-da-corda-24803343.jpghttp://www.ensinobasico.com/images/stories/jogo_colher_ovo_mini.jpg | **Tração à corda**Duas equipas colocam-se lado a lado de uma linha numa zona traçada no chão. Cada equipa tenta puxar a equipa adversária fazendo com que esta ultrapasse a linha ou a zona marcada no chão.**Estafetas da colher com bola (2 equipas)**Os alunos dividem-se em duas equipas sendo que cada uma tem a sua colher de pão. O objetivo é transportar a bola equilibrada na colher de pão até ao sinalizador e entregar ao elemento da sua equipa. | **Regras:*** Vence a equipa que vencer a melhor de 3 jogos.
* Não é permitido soltar à corda antes de uma das equipas ser arrastada para além da zona definida.

**Regras:*** Os alunos estão alinhados à partida e correm através de um percurso que é determinado pelo professor;
* Cada aluno segura a colher com uma só mão, onde nessa colher encontra-se uma bola de ténis;
* O aluno que deixar cair a bola volta ao início, vencendo a equipa que terminar primeiro a sua estafeta sem deixar cair a bola.
 | T.P. 10’T.T. 45’ |
| C:\Users\António\Desktop\images.jpg | **Corfebol (2 equipas)**O objetivo do jogo é marcar a bola no cesto da equipa adversária e evitar que a equipa adversária marque cesto. | **Regras:*** As equipas são mistas.
* Sempre que 2 golos são marcados os alunos mudam de zona; mudando a sua função (ataque/defesa)
* Durante o jogo é proibido:

 - Tocar a bola com a perna ou o pé de forma intencional;  - Bater a bola com o punho; - Bater ou tirar a bola das mãos de um adversário ou de um companheiro de equipa; - Correr com a bola ou progredir em drible; - Lançar de uma posição defendida.  | T.P. 15’T.T. 60’ |
| **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 em xadrez à frente do professor.
 | T.P. 10’T.T. 70’ |
| Cooperação dos alunos para com o professor na arrumação do material. |  | Arrumação do material com o recurso à ajuda dos alunos. |  |  T.P. 5’ T.T. 75’ |