

## AGROPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula			
Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 20/10/2021	Nº de alunos: 24
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula nº: 10	
Unidade Didática: Voleibol, Badminton	Espaço: P2	Hora: 11h30	Material: 8 raquetes/volantes; 2 bolas de voleibol
		Duração: 90'	
Função Didática: Introdução da progressão para a rede e do retorno; Introdução do serviço longo e do clear.			

**Objetivos:** VOLEIBOL - conseguir devolver a bola por cima da rede após 3 toques (progredir para a rede ao reenviar a bola); BADMINTON - conseguir utilizar o clear como resposta ao serviço longo e manter a sequência clear-clear.

TP	TT	Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas	Organização
10'	10'	Os alunos estão atentos e recetivos à comunicação.	Organização da estrutura da aula.		Sentados na sala de aula.
10'	20'	Os alunos participam ativamente no aquecimento.	1. Aquecimento cardiovascular 2. Mobilidade articular		Em vaga.
20'	40'	Os alunos cooperam com colegas com o objetivo de enviar a bola para o outro lado da rede.	VOLEIBOL Forma modificada de jogo 2x2. 1. Quem der o 1º toque deve comunicar. Antes de dar o 2º toque o aluno deve tocar na rede. O aluno que der o 3º toque deve esperar para realizar progressão para a rede. Após enviar a bola, tocar na linha dos 3 m sem virar costas à rede. 2. O aluno que realizou o 2º toque deve deitar no chão e o outro (após realizar o 3º toque) passa por cima.	Diferenciar ZR; Postura pré-dinâmica; deslocamentos rápidos; progressão para a rede; retorno após enviar a bola para o campo adversário.	8 elementos

20'	60'	Os alunos adotam uma postura dinâmica de modo a conseguirem deslocar-se rapidamente.	BADMINTON Sequência: clear-clear (imprimir uma trajetória alta e longa de modo a que o volante caia perto da linha final do campo adversário). Iniciar com serviço longo (imprimir uma trajetória alta e profunda, de modo a que o volante caia perto da linha final do campo adversário).	“Armar” do braço, extensão do cotovelo e ação de rotação do antebraço (pronação e supinação); cabeça da raqueta de perfil, à frente e formar um ângulo com o antebraço; colocar atrás do ponto de queda do volante, com o pé do lado da raqueta recuado.	8 elementos
20'	80'	Os alunos realizam com autonomia o desafio da condição física.	CONDIÇÃO FÍSICA Eu vou, tu ficas! (2 a 2) <u>5 RONDAS</u> - 1 volta à pista + 20 abdominais + 10 extensões de braços. Enquanto um aluno corre, o par, realiza os abdominais e as extensões.	Registrar a distância percorrida no telemóvel e filmar a condição física.	8 elementos