

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula			
Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 27/10/2021	Nº de alunos: 24
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula nº: 12	
Unidade Didática: Voleibol, Badminton	Espaço: P2	Hora: 11h30	Material: 8 raquetes/volantes; 2 bolas de voleibol
		Duração: 90'	
Função Didática: Introdução da manchete; Introdução do lob e do amortie			

Objetivos: VOLEIBOL - conseguir devolver a bola por cima da rede após 3 toques (encadeamento de ações); BADMINTON - conseguir utilizar o clear como resposta ao serviço longo e o lob como resposta ao amortie. Sequência serviço longo - clear - amortie - lob.

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. O jogo inicia com passe e os alunos efetuam os 3 toques utilizando apenas o passe. Existe uma bola extra que deve ser passada de um colega para o outro sem cair ao chão. 2. Jogo inicia com passe e o 1º toque (dos dois lados) é a manchete.	Diferenciar ZR; Postura pré-dinâmica; deslocamentos rápidos; progressão para a rede; retorno após enviar a bola para o campo adversário; Manchete - MS em extensão e oblíquos ao chão, polegares a apontar no mesmo sentido, flexão do corpo à frente.	8 elementos

20'	60'	Os alunos adotam uma postura dinâmica de modo a conseguirem deslocar-se rapidamente.	BADMINTON Sequência: serviço longo - clear - amortie (objetivo enviar o volante para cima da rede) - lob (contactar o volante perto do nível da rede, imprimindo uma trajetória ascendente, alta e profunda).	“Armar” do braço; ação de rotação do antebraço; 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; afundo à frente com o pé do lado da raqueta avançado.	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