

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula					
Professor: Beatriz Vilaça		Ano: 10º	Data: 02/02/2022	Nº de alunos: 26	
Cooperante: Arnaldino Ferreira		Turma: A	Aula nº: 31		
Unidade Didática: Voleibol, Badminton		Espaço: P2	Hora: 11h30	Material: raquetes; volantes; 2 bolas de voleibol	
			Duração: 90'		
Função Didática: <u>VOLEIBOL</u> - introdução do serviço tipo tênis e da posição baixa; <u>BADMINTON</u> - introdução do drive.					
Objetivos: Desenvolvimento da aptidão física; Abordagem dos conceitos psicossociais inerentes às matérias, igualmente importantes para o desenvolvimento integral dos alunos e a sua adaptação à sociedade. <u>VOLEIBOL</u> - enfatizar/diferenciar a função do passador e dos recebedores-atacantes em situações de 3x3. <u>BADMINTON</u> - conseguir usufruir das técnicas para das resposta às jogadas ofensivas do adversário.					
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.
5'	15'	Os alunos participam no aquecimento ativamente.	Apanhadinhas com bola. Os alunos com bola devem tocar nas costas do colega. Ao tocar troca, quem estava a apanhar, foge.	Movimentação rápida; impedir que a bola toque nas costas.	Espalhados pelo espaço.
30'	45'	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). Sequência: serviço curto - drive (trajtória rápida, plana para o meio ou fundo do campo). Jogo 1x1	“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.	Grupos de trabalho do voleibol

30'	75'	Os alunos cooperam com colegas com o objetivo de enviar a bola para o outro lado da rede.	<p>VOLEIBOL</p> <p>2x2</p> <p>O jogo inicia com serviço por baixo e os alunos efetuam os 3 toques utilizando as habilidades técnicas necessárias para reenviar a bola por cima da rede. O aluno que dá o segundo toque deve tocar na rede antes de realizar o passe para ataque.</p> <p>3x3</p> <p>O jogo inicia com serviço por baixo e os alunos efetuam os 3 toques utilizando as habilidades técnicas necessárias para reenviar a bola por cima da rede.</p> <p>1. O elemento que dá o primeiro toque, dá o terceiro - o passador deve virar-se para o atacante.</p> <p>2. O passador usufrui do passe de costas para possibilitar a utilização dos dois atacantes.</p>	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.	<p>2x2</p> <p>Abdu, Filipa, Pedroso, João, Lucas, José R., Maria, Milan, Rodrigo A., Sofia, Tiago, Catarina e Tomás</p> <p>3x3</p> <p>Daniel, Enzo, Francisco, Gabriel, Gonalo R., Gonçalo P., Gustavo, Hugo, José A., Nuno, Rodrigo P. e Rodrigo O.</p>
5'	80'	Os alunos estão atentos e recetivos à comunicação. Pronunciam-se honestamente sobre a sua atitude durante a aula.	Autoavaliação atitudinal		Semi-círculo.