

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula					
Professor: Beatriz Vilaça		Ano: 10º	Data: 25/02/2022	Nº de alunos: 26	
Cooperante: Arnaldino Ferreira		Turma: A	Aula nº: 38		
Unidade Didática: Voleibol, Andebol		Espaço: B/C2	Hora: 11h30	Material: bolas de andebol; bolas de voleibol; rede/postes	
			Duração: 90'		
Função Didática: <u>VOLEIBOL</u> - introdução do espaço para ataque e do remate; <u>ANDEBOL</u> - consolidação da criação de vantagem.					
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 com encadeamento de ações; potenciar o ataque. <u>ANDEBOL</u> - criar situações de superioridade numérica em tarefas de igualdade numérica.					
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.
15'	25'	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.
20'	45'	Os alunos executam com intensidade o exercício proposto.	ANDEBOL Situação de 3x3 Os alunos jogam em situações de igualdade numérica, com o objetivo de marcar golo utilizando a finta com bola e o remate em suspensão. Nas tarefas defensivas, trabalhar a marcação individual.	A: com oposição observar e optar pela melhor linha de pase; após passe avança/recua para criar linha de passe; remate na ausência de oposição e em zona próxima e frontal à baliza. A sem bola: desmarca-se em direção à baliza, oferecendo linha de passe; D: movimenta-se de forma a interceptar a bola; coloca-se entre o jogador com bola e a baliza.	

20'	65'	Os alunos cooperam com colegas com o objetivo de enviar a bola para o outro lado da rede.	<p>VOLEIBOL 3x3</p> <p>O jogo inicia com serviço 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. 3º toque passe em suspensão - o atacante abre espaço para a chamada e inicia a aproximação à rede quando a bola se encontra no ponto mais alto.</p> <p>2. O passador usufrui do passe de costas para possibilitar a utilização dos dois atacantes. O atacante abre espaço para ataque e utiliza a chamada de aproximação à rede (esq-dir-esq) para tocar na bola no ponto mais alto.</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.	Grupos de trabalho por níveis
10'	75'	Os alunos realizam com autonomia e empenho a condição física.	<p>APTIDÃO FÍSICA</p> <p>5 Rondas: 2 voltas + 10 extensões de braços</p>	Manter o ritmo de corrida; Realizar o número total de rodadas	Na pista de atletismo
5'	80'	Os alunos estão atentos e receptivos à comunicação. Pronunciam-se honestamente sobre a sua atitude durante a aula.	Autoavaliação atitudinal		Semi-círculo.