

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula			
Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 27/04/2022	Nº de alunos: 27
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula nº: 50	
Unidade Didática: Andebol, Voleibol	Espaço: P2	Hora: 11h30	Material: bolas de andebol e voleibol, redes
		Duração: 90'	
Função Didática: <u>VOLEIBOL</u> - consolidação do encadramento de ações: 1º toque direcionado para o passador, 2º toque paralelo à rede e 3º toque com intencionalidade; <u>ANDEBOL</u> - consolidação da marcação individual.			
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 4x4/3x3 com encadeamento de ações; potenciar o ataque. <u>ANDEBOL</u> - potenciar a recuperação de bola através das noções de marcação individual em situações de 4x4/3x3.			

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 apresentam responsabilidade e conhecimento.	JOGO DE AQUECIMENTO - a equipa de alunos pré-definida apresenta um aquecimento que pode ser um pré-desportivo ou através de mobilidade articular e circuitos de força.	Apresentar: 1.atividade relacionada com o jogo proposto (basquetebol) ou 2. uma componente aérobica, uma de força e dois alongamentos dinâmicos.	
25'	50'	Os alunos executam com intensidade o exercício proposto.	ANDEBOL 4x4/3x3 O jogo inicia na linha com a equipa em posse de bola. Devem progredir em direção à baliza com o objetivo de finalizar. Quem defende, se recupera a bola deve tentar finalizar (pousar) na linha de incio do jogo. Golo -1 pt, Linha - 2 pts. Equipa fora faz circuito de coordenação.	A: com oposição observar e optar pela melhor linha de passe; 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: movimentase de forma a intercetar a bola; coloca-se entre o jogador com bola e a baliza.	Grupos de trabalho por níveis. Equipa que pontua inicia o jogo com posse de bola.

25'	75'	Os alunos cooperam com colegas com o objetivo de enviar a bola para o outro lado da rede.	<p>VOLEIBOL</p> <p>4x4/3x3 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. Envio da bola sobre a rede em salto, o aluno deve tirar os pés do chão para enviar a bola. Ponto com remate vale 2 pts.</p>	Diferenciar ZR; Postura pré-dinâmica; deslocamentos rápidos; progressão para a rede; retorno após enviar a bola para o campo adversário.	Grupos de trabalho por níveis.
5'	80'	Os alunos estão atentos e receptivos à comunicação. Pronunciam-se honestamente sobre a sua atitude durante a aula.	Autoavaliação atitudinal		Semi-círculo.