

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula					
Professor: Beatriz Vilaça		Ano: 10º	Data: 03/06/2022	Nº de alunos: 26	
Cooperante: Arnaldino Ferreira		Turma: A	Aula nº: 61		
Unidade Didática: Basquetebol, Ginástica		Espaço: G/C2	Hora: 11h30	Material: tábua de chamada, bolas de voleibol	
			Duração: 90'		
Função Didática: <u>VOLEIBOL</u> - consolidação do encademento de ações: 1º toque direcionado para o passador, 2º toque paralelo à rede e 3º toque com intencionalidade; <u>ATLETISMO</u> - exercitação do salto em comprimento					
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>ATLETISMO</u> - definição do pé de impulsão; estruturação da corrida preparatória e familiarização com a fase aérea					
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.
20'	75'	Os alunos participam ativamente nos exercícios propostos.	ATLETISMO - SALTO EM COMPRIMENTO O aluno experimenta as diferentes pistas de modo a conseguir estruturar a corrida preparatória. Familiarização com a fase aérea.	Estruturar a corrida preparatória; Experimentar as 3 pistas e averiguar a mais adequada; definir pé de impulsão; juntar os apoios o mais tarde possível; usufruir da lordose para se projetar; fechar o corpo.	Por ligas.

30'	75'	Os alunos cooperam com colegas com o objetivo de enviar a bola para o outro lado da rede.	<p>VOLEIBOL</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. 3.º toque se possível em salto.</p> <p>4x4</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>O passador usufrui do passe de costas para possibilitar a utilização dos dois atacantes e o 3.º toque é em salto.</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.	Equipas pré-definidas
5'	80'	Os alunos estão atentos e recetivos à comunicação. Pronunciam-se honestamente sobre a sua atitude durante a aula.	Autoavaliação atitudinal		Semi-círculo.