

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: VOLEIBOL - consolidação do encadramento de ações: 1º toque direcionado para o passador, 2º toque paralelo à rede e 3º toque com intencionalidade; ATLETISMO - 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. VOLEIBOL - Enfatizar/diferenciar a função do passador e dos recebedores-atacantes em situações de 4x4/3x3 com encadeamento de ações; potenciar o ataque; ATLETISMO - 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 receptivos 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> | <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> | Equipas pré-definidas |
| 5' | 80' | Os alunos estão atentos e receptivos à comunicação. Pronunciam-se honestamente sobre a sua atitude durante a aula. | Autoavaliação atitudinal | | Semi-círculo. |