

ESCOLA SECUNDÁRIA FERNANDO NAMORA
2014/2015

Etapa: 3ª Etapa	Unidade de Ensino: 10ª UE	Aula nº: 64-65,66
Professor: Bernardo Tavares		Data: 13/04/2015 + 16/04/2015
Turma: 7		Duração da aula: 45' '
Nº previsto de alunos: 19		Local: Pavilhão (2)
Material: Colchões de queda, postes (salto em altura), fasquia, cones, 4 pinos, colchões pequenos, Bolas de voleibol; Aparelhagem, CD;		
Objetivos Gerais:		
<ul style="list-style-type: none"> • Salto em altura – Introdução à técnica fosbury flop • Basquetebol – aperfeiçoamento do lançamento parado e lançamento na passada • Voleibol – aperfeiçoamento de toque de dedos e manchete. • Futebol – aperfeiçoamento de condução de bola, passe e receção • Trabalho de condição física 		

	Tempo		Conteúdos	Objetivos	Comportamento do Professor/Aluno	Estratégias
	Tempo Real	Tempo Parcial				
Parte Introdutória	10:05	10'	Prelecção Inicial -Verificação de presenças; Condição física; - salto em altura: Fosbury flop – queda de costas e elevação da bacia - Basquetebol: lançamento parado e na passada, relembrar componentes críticas. - Voleibol: toque de dedos e manchete, relembrar componentes críticas	-Verificar a presença e pontualidade dos alunos; - Dar a conhecer os objetivos e organização da aula aos alunos	Professor - Explicação clara dos objetivos e da organização da aula; - Controlo da disciplina Alunos - Ouvir atentamente a explicação do professor.	- Sentar os alunos no chão. - Escrever no quadro barco os grupos e desenhos técnicos dos exercícios - Explicar e demonstrar algumas componentes relevantes para a aula
	10:15	1'	Transição			

	<p><u>10:16</u></p>	<p>10'</p>	<p align="center"> -Aquecimento Rotina: - Corrida - Mobilização articular estática. Condição física Aula de 90 minutos: Circuito: 3 estações (com 2 exercícios cada) Estação 1: -prancha 20" + abdominais (20) -escadas Estação 2: - lombares (20) - obstáculos (pinos e cordas) Estação 3: -extensões de braços (15) -cordas - O primeiro exercício é massivo e a contagem é realizada pelo professor </p>			
	<p><u>10:26</u></p>	<p>1'</p>	<p>Transição</p>			

	11:07	15' + 24' (8' + 8') +8'	<p>Aula de 45': Estação 1 - Voleibol: Situações de sustentação de bola a pares. Estação 2 Salto em altura: <i>fosbury flop</i>: – Progressão 1: aprender a cair de costas para o colchão (impulsão a dois pés) – Bola presa nos pés, no salto enviar a bola ao ar, tentar apanhá-la após a queda. Progressão 2: realizar o salto de fosbury flop, executando a impulsão no reuther. Estação 3: - Basquetebol: Lançamentos na passada e lançamento parado.</p> <p>Aula de 90': 1ª parte: organização massiva - Futebol – realização de estafetas com recurso a diferentes habilidades 2ª parte Estação 1: - Voleibol: igual à aula de 45 min. Estação 2 - Salto em altura: igual à aula de 45 min. Estação 3: - Basquetebol: igual à aula de 45 min.</p>	<p>Salto em altura fazem: - Corrida de balanço com os últimos 3 ou 4 passos em curva - Apoio de impulsão ativo- - Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente arqueado - Elevação energética da perna livre</p> <p>Basquetebol: - Extensão do cotovelo e flexão da mão - 2 apoios e subida energética do joelho do lado da mão lançadora</p> <p>Voleibol: - Toque de dedos e manchete: Posicionamento debaixo da bola, extensão das pernas na altura de contacto com a bola.</p> <p>Futebol: - condução de bola, passe e receção</p>	<p>Professor: - Organização clara da turma para as diferentes tarefas; Reforço de comportamentos positivos; Controlar e evitar comportamentos desviantes.</p> <p>Aluno: - Respeita e segue as regras definidas para cada tarefa; - Cooperar com os colegas na realização das diferentes tarefas.</p>	<p>Turma dividida por grupos homogéneos, predefinidos, pelas estações - As demonstrações serão realizadas por mim e por um agente de ensino:</p> <p>Salto em altura- aluno X Voleibol - aluna x</p>
--	-------	--------------------------------------	---	---	---	---

	<u>11:25</u>	1'	Transição			
Parte Final			Retorno à calma Flexibilidade Balanço final da aula; Revisão dos aspectos mais importantes de cada modalidade abordada		Professor: Expõe a informação de forma clara e objectiva. Responde às dúvidas dos alunos. Aluno: Ouve atentamente o professor e em caso de dúvida expõe-nas ao professor.	Alunos sentados em local pré-definido -sequencia de exercícios de flexibilidade - Relembrar os exercícios da aula,
	<u>11:26</u>	10'		Retorno à calma Flexibilidade		
	<u>11:40</u>		Higiene pessoal e troca de roupa			Permanece disponível
	<u>11:45</u>	Final da Aula				

Observações:

Grupos:

A- ,4,6,12,14,17,21,20

B- 7,8,11,13,15,18,22

C- 2, 5,9,16, 23,24

Matérias	Habilidades	Erros mais comuns	Feedbacks
Salto em altura	Fosbury flop	<ul style="list-style-type: none"> - velocidade de corrida de balanço insuficiente - fraca impulsão. - incorreta posição de ponte sobre a fasquia - queda sentada 	<ul style="list-style-type: none"> - “corrida acelerada até ao momento do salto”. - “subida energética do joelho mais junto da fasquia” - “arquear as costas e apertar o rabo”
Voleibol	Toque de dedos	<ul style="list-style-type: none"> - errada colocação do corpo face à trajetória da bola - não extensão dos membros superiores e inferiores no momento de contacto com a bola -contactar a bola com a palma das mãos 	<ul style="list-style-type: none"> - “coloca o corpo de baixo da bola antes do contacto com a mesma” - “utiliza o corpo como mola”; “dobra e estuica as pernas” - “contacta a bola com a ponta dos dedos”
	Manchete	<ul style="list-style-type: none"> - não inclinação do tronco à frente - contactar a bola com os braços descontraídos - contactar a bola com as mãos 	<ul style="list-style-type: none"> - “inclina o tronco à frente” - “braços esticado e contraídos” - “contactar a bola com os antebraços”
Futebol	Condução de bola	<ul style="list-style-type: none"> - Olhar exclusivamente para a bola. - Afastar demasiado a bola do pé condutor. 	<ul style="list-style-type: none"> - “olhar dirigido para a frente” - “toques pequenos, para manter a bola perto do pé”
	Passe	<ul style="list-style-type: none"> - Baixar a cabeça, não verificando para onde passa a bola. - Colocar o pé de apoio muito longe da bola. - Passar a bola para longe da direção do colega. - passar a bola com a ponta do pé 	<ul style="list-style-type: none"> - “olha para onde estás a passar a bola” - “no momento do passe colocar a bola ao lado da bola” - “passar a bola com a parte interna do pé”
	recepção	<ul style="list-style-type: none"> - Manter o pé demasiado rígido, no momento do contacto com a bola. - Manter a planta do pé paralela ao solo 	<ul style="list-style-type: none"> - “amortecer a bola no momento de recepção”. - “colocar a planta do pé em direção à bola”
Basquetebol	Lançamento parado	<ul style="list-style-type: none"> - Lançamento, executado a partir do peito - Extensão do pulso a bola sai a partir da palma da mão - Pés paralelos 	<ul style="list-style-type: none"> - “colocar a bola a cima e à frente da cabeça” - “uma mão por de baixo da bola e outra a de lado a apoiar” - “extensão do cotovelo e flexão do pulso” - “pé do lado da mão lançadora mais avançado”
	Lançamento na passada	<ul style="list-style-type: none"> - Troca dos apoios - Lançamento com as duas mãos - M.S. “lançador” em flexão - Extensão do pulso - fraca impulsão 	<ul style="list-style-type: none"> - “esquecer, direita; direita, esquerda” - “uma mão por de baixo da bola e outra a de lado a apoiar” - “extensão do cotovelo e flexão do pulso” - subida energética do joelho do lado da mão lançadora