

<b>ANO:</b> 11º	<b>TURMA:</b> E	<b>Aula:</b> 30	<b>DATA:</b> 19 / Janeiro / 2012	<b>DURAÇÃO:</b> 90 MINUTOS	<b>NÚMERO DE ALUNOS:</b> 16	<b>ETAPA:</b> 2ª
<b>Matérias:</b> Voleibol Ginástica de Solo				<b>NÍVEL:</b> Voleibol: <u>NI e NE</u> Ginástica de Solo: <u>NI e NE</u>		<b>ESPAÇO:</b> PAVILHÃO ESGP – Exterior
<b>OBJECTIVOS ESPECIFICOS:</b> <b>Voleibol:</b> Promover as acções técnicas em situações analíticas e em jogo reduzido e condicionado. <b>Ginástica de Solo</b> Desenvolver e aperfeiçoar a técnica dos diferentes elementos gímnicos. Sequencia Gímnica. <b>Aptidão física:</b> Desenvolver a capacidade aeróbia, agilidade, coordenação e destreza dos alunos.				<b>CONTEÚDOS:</b> <b>Voleibol:</b> Passe, recepção, manchete e serviço por baixo e cima. <b>Ginástica de Solo:</b> Transposição de Barreiras  <b>Aptidão Física:</b> Capacidade aeróbia, agilidade, coordenação e destreza.		<b>MATERIAL:</b> - Fitas - Mecos - Bolas de Voleibol - Rede - Colchões
				<b>GRUPOS DE NÍVEL</b>		
				<b>Matéria:</b> Voleibol		<b>M. Ginástica de Solo</b>
				G1- I	G2- I	G1- I/E
				20;8;7;9; 6;16;19; 1	Restantes	20;5;14 ;15;16; 7
						Restantes

	DESCRIÇÃO DAS TAREFAS	Visualização gráfica	CRITÉRIOS DE ÊXITO	ESTRATÉGIAS DE ENSINO	T.T.
I N I C I A L	<b>INSTRUÇÃO:</b> O professor faz a chamada e fornece a instrução inicial de forma a esclarecer os alunos sobre quais os objectivos da aula e a forma como esta funcionará. De seguida fornece a instrução de forma a mobilizar os alunos para o aquecimento.			Alunos dispostos à frente do professor de forma que todos o possam ver. Em U. Explicação clara e concisa do exercício de aquecimento.	5'
	<b>Descrição do Exercício1:</b> <b>Conteúdo:</b> Jogos Lúdicos – Jogo do Caçador  <b>Objectivo E.:</b> Desenvolver a capacidade aeróbia. <b>Organização Didáctica:</b> Aluno a apanhar que for tocado com a bola afasta as pernas e os colegas livres tem que passar por debaixo das pernas para o salvar.		<b>Exercício 1:</b> - Fintar com corpo - Salvar passando por debaixo das pernas - Não pode atirar a bola - Quem salva no momento não pode ser tocado.	Cada aluno com uma bola	10'
	<b>Transição</b>				2'
P R I N C I P A L	<b>INSTRUÇÃO:</b> <b>Transição</b> <b>Descrição do Exercício2:</b> Estação1: Voleibol (G2)		<b>Estação 1:</b> - Colocação debaixo da bola - Bola controlada com batimento acima da testa - Deslocamento e enquadramento com a trajectória da bola - Marcar ponto desviando a bola do adversário	Explicação clara e concisa do exercício.  Descrição aos alunos sobre o espaço e regras  Colocação dos alunos no local	2'  10'
	<b>Conteúdo:</b> Passe; auto passe, manchete e serviço por cima <b>Objectivo E.:</b> Desenvolver as competências técnicas da técnica de base em jogo reduzido <b>Organização Didáctica:</b> Jogo reduzido de 1x1.  <b>V1:</b> Utilização apenas de passe <b>V2:</b> Jogo de 2x2 apenas passe e manchete. <b>V3:</b> Jogo de 2x2 passe, serviço por cima e manchete.			Divisão dos alunos em dois Grupos	1'
	<b>Estação2: Voleibol (G1)</b> <b>Conteúdo:</b> Passe; auto passe, manchete e serviço por baixo <b>Objectivo E.:</b> Desenvolver as competências técnicas da técnica de base em situação analítica. <b>Organização Didáctica:</b> Cada aluno com uma bola.  <b>V1:</b> Auto-passe <b>V2:</b> Manchete e Passe <b>V3:</b> Remate à parede <b>V4:</b> Serviço por baixo+recepção em manchete em passe (2 a 2)		<b>Estação 2:</b> - Colocação debaixo da bola - Bola controlada com batimento acima da testa - Deslocamento e enquadramento com a trajectória da bola	<b>Grupo 1- Voleibol – G1</b>  <b>Grupo 2 – Voleibol – G2</b>	10'
<b>Descrição do Exercício3:</b> Estação1: Voleibol (G2) Jogo Formal				2'	

	<p><b>Descrição do Exercício4:</b>  <b>Ginástica de Solo</b></p> <p><b>(G2)</b>  <b>Conteúdo:</b> Rolamento à frente pés juntos/plano inclinado pernas afastadas; Rolamento à retaguarda com pernas afastadas/pés juntos; Passagem por pino; Roda  <b>Objectivo E.:</b> Desenvolver as competências técnicas na realização da ginástica de solo.  <b>Organização Didáctica:</b> Divisão dos alunos pelos colchões.</p> <p><b>(G1)</b>  <b>Conteúdo:</b> Rolamento à frente com pernas afastadas/saltada; Rolamento à retaguarda com pernas afastadas/pés juntos; Pino de Braços+rolamento à frente; Roda; Rodada; Avião; - Cambalhota à retaguarda com passagem por pino.  <b>Objectivo E.:</b> Desenvolver as competências técnicas na realização da ginástica de solo.  <b>Sequencia Gímnica.</b>  <b>Organização Didáctica:</b> Divisão dos alunos pelos colchões.</p> <p><b>Salto Tesoura:</b> executamo-lo com o tronco na vertical, impulsionando alternadamente os membros inferiores acima do nível da bacia e os membros superiores em extensão ao nível dos ombros ou em elevação superior.  <b>Salto de Gato:</b> com o tronco na vertical, impulsionamos alternadamente os membros inferiores flectidos acima do nível da bacia e os membros superiores ao nível dos ombros ou em elevação superior.  <b>Meia Pirueta:</b> impulsionamo-nos na vertical e com o corpo em extensão com os membros superiores em elevação superior e fazemos uma rotação de 180º graus sobre o eixo longitudinal.  <b>Pirueta:</b> impulsionamo-nos na vertical e com o corpo em extensão com os membros superiores, fixando um ponto rodamos 360º.</p>		<p><b>Exercício4:</b>          - Desenvolver nos diversos elementos gímnicos as competências correctas na realização da técnica correcta de cada elemento.</p>	<p>Divisão dos alunos em dois Grupos</p> <p><b>Grupo 1-</b> Ginástica de solo – G1</p> <p><b>Grupo 2 –</b> Ginástica de solo - G2</p>	<p>10´</p> <p>+</p> <p>10´</p>
<p><b>F</b> <b>I</b> <b>N</b> <b>A</b> <b>L</b></p>	<p><b>Retorno à Calma</b>  <b>Alongamentos</b>          No final da aula os alunos realizam alongamentos dos membros superiores (peito; bícípites; trícepites) e membros inferiores (quadrícepites; bícípites femorais; Gêmeos).  <b>Balço Final</b>          No fim o professor fará um balço da aula com todos os alunos.  <b>Regresso ao Balneário</b></p>			<p>Os alunos dispõem-se a frente do professor em U, dando espaço entre eles.</p> <p>Recolher material da aula (todos os alunos)</p>	<p>5´</p> <p>2´</p> <p>10´</p>

**OBSERVAÇÕES**

ALUNOS	AULA	TURMA	Aula/Objectivos VS Desempenho e desenvolvimento das aprendizagens dos alunos			
Comportamento do Fidel – atitudes infantis			Desempenho dos alunos pela +	Observações	Desempenho dos alunos pela -	Observações
			Carlos		Josué	Falta de empenho na matéria
			Fidel			
			Margarida			