
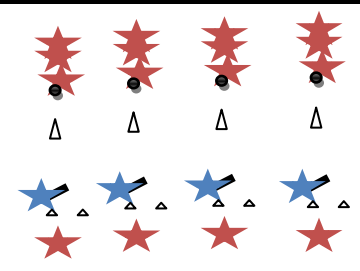




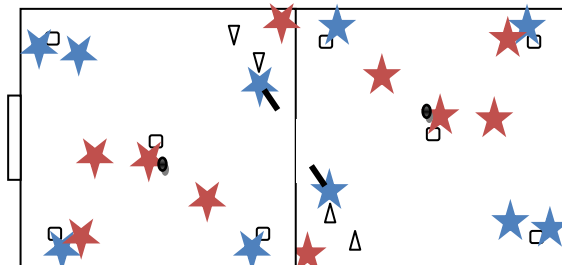
Ministério da Educação 
Agrupamento de Escolas do Teixoso

Professor: César Silva		Ano Lectivo: 2009/10
Ano: 8º	Turma: A	Nº Alunos: 20
Aula Nº: 30 e 31	Aula U.D. Nº: 2 e 3	Instalações: Exterior
Data: 15-12-2009	Hora: 10h20min	Duração: 90 minutos
Unidade Didáctica: Beisebol / Softbol		
Sumário: Instrução das regras fundamentais do jogo Beisebol / Softbol. Leccionação do batimento; recepção baixa; alta; lançamento. Jogo formal adaptado.		
Material: 4 bolas de esponja; 15 coletes, 5 de cada cor; 15 sinalizadores; 12 cones; 4 tacos basebol.		

Fase Preparatória				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
Instrução inicial sobre as regras da modalidade e os gestos técnicos a abordar.	Alunos sentados na bancada do pavilhão. 	Alunos em silêncio ouvem atentamente a informação transmitida pelo professor; Alunos colocam dúvidas;	5'	5'
Mobilização geral e específica.	Corrida em volta do espaço da aula; Rotação dos membros superiores a frente e atrás; Elevação alternada dos joelhos (<i>skipping</i> médio e alto); Elevação alternada dos calcanhares às nádegas.	Alunos realizam com empenho os exercícios propostos.	2'	7'
Instrução/Organização/Transição exercício			5'	12'

Fase principal				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
Lançamento softbol; Batimento; Recepção baixa; alta;	<p>Alunos divididos em 4 grupo de 5. Em cada grupo forma-se uma fila de 3 alunos, sendo o aluno da frente o portador da bola e o lançador; um batedor em frente com taco; e um receptor atrás do batedor. Lançador lança a bola para o receptor, batedor tenta bate-la com o taco, se conseguir deverá correr até ao cone em frente e voltar à base inicial antes que o lançador ou um dos três alunos da fila de trás apanhe a bola e a passe ao receptor. Trocam de posições a cada 2 batimentos falhados por parte do batedor; a cada batimento certo volta a contagem dos batimentos falhados a zero. Rodam da seguinte forma: lançador passa a batedor; batedor a receptor e receptor para trás da fila jogando como defesa.</p> 	Velocidade de deslocamento; Concentração no jogo; Número de batimentos efectuados; Bases conquistadas; Número de <i>Strike out's</i> ; Compreende e aplica as regras do jogo reduzido softbol; Lançamento softbol; a) Batimento; a) Recepção baixa; alta; a)	20'	32'
Instrução/Organização/Transição exercício			5'	37'

<p>Leccionação: Jogo Formal Softbol;</p>	<p>Turma dividida em dois campos Jogo Reduzido de softbol 5 defesas X 5 atacantes. Os atacantes ocupam desde o início cada uma base (um dos atacantes ficará de fora entrando para bater sempre que este seja eliminado). Defesas eliminam atacante cada 3 lançamentos concretizados (batedor não acerta na bola e receptor recebe bola). Troca de lançador a cada 2 batimentos conseguidos pelo batedor ou a cada 2 atacantes. Trocamos de atacantes a defesas sempre que cada atacante tiver passado pela posição de batedor.</p>	<p>Velocidade de deslocamento; Concentração no jogo; Número de batimentos efectuados; Bases conquistadas; Número de <i>Strike out's</i>; Compreende e aplica as regras do jogo reduzido softbol; Lançamento softbol; a) Batimento; a) Recepção baixa; alta; a)</p>	<p>30'</p>	<p>67'</p>
---	---	--	------------	------------



Fase Final

Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<ul style="list-style-type: none"> - Arrumação material; - Alongamentos; - Balanço da aula esclarecimento de dúvidas; - Entrega dos trabalhos de Andebol; - Preenchimento das fichas de auto-avaliação. 	<p>Alongamentos;</p> <p>Feedback por parte do professor;</p> <p>Alunos dispostos em xadrez em frente do professor.</p>	<p>Questionamento dos alunos;</p> <p>Alunos ouvem com atenção o professor;</p> <p>Alunos alongam com empenho;</p>	<p>8'</p>	<p>75'</p>

Anexos:

Equipas:

1. David Teixeira; Cristina Fonseca; Mário Paulino; Marco Silva; João Valente.
2. Inês Fonseca; Rita Porfírio David Teixeira; Diogo Sousa; Miguel Gonçalves; Luís Rodrigues.
3. Sónia Pais; João Machado; Guilherme Fortuna; Ricardo Dionísio; Bruno Mendes.
4. Mariana Fonseca; João Canário; Simão Madaleno; Nuno Cruz; David Morais.

a)

Batedor: Jogador na caixa de batimento que tenta bater na bola lançada pelo arremessador.

- Inicia o movimento apoiado no pé mais afastado do arremessador (pitcher); pés paralelos e afastados à largura dos ombros; tronco voltado para a base (“*home plate*”); ambas as mãos junto do ombro mais afastado do arremessador segurando o taco acima do ombro e numa posição diagonal ao solo; cotovelos ligeiramente afastados do tronco;
- Pé da frente em apoio, com o bico do pé ligeiramente a apontar para o lado do taco;
- Rotação das ancas; tronco; ombros; braços; pulsos; e taco num movimento contínuo;
- Pega no taco deverá proporcionar que os pulsos fiquem alinhados por forma a que ambos produzam forças no mesmo sentido e direcção.

Corredor: Jogador que bate na bola como batedor passa a ter que “roubar” bases à equipa adversária correndo até elas antes que a bola chegue ao defensor que defende essa base e ser tocado por esse defensor.

- Velocidade de deslocamento;
- Percepção do tempo disponível para alcançar a base em função do posicionamento dos defensas; da bola e da sua posição em campo.

Defesas:

- Recepção baixa:
 - Pernas flectidas;
 - Tronco ligeiramente inclinado na direcção da bola;
 - Mão com luva avança na direcção da bola com palma da mão voltada para cima fazendo ressaltar para a mão livre que fica junto da mão com luva mas com a palma da mão voltada para o solo;
 - Rápida e pequena elevação do tronco e extensão parcial dos membros inferiores colocando-se rapidamente na posição de passe;
- Recepção alta:
 - Palma da mão na direcção da bola;
 - Mão com luva avança na direcção da bola fazendo ressaltar para a mão livre;

- Passe:
 - Tronco lateral à direcção pretendida para o passe com os pés à largura dos ombros e a apontar para a frente;
 - Posição inicial das mãos juntas segurando a bola, seguidamente a mão livre (sem luva) pega a bola e existe a rotação do tronco e do braço atrás com o cotovelo a posicionar-se acima do ombro.
 - Ligeiro avanço do pé da frente colocando-o numa posição perpendicular ao de trás.
 - Rotação do tronco e braço quando o pé da frente toca o solo;
 - Flexão dos pulsos e dedos.

- Lançamento:
 - O lançamento no beisebol apresenta as mesmas componentes críticas do passe, sendo que no lançamento as exigências ao nível da velocidade são maiores logo as acelerações do tronco e do membro inferior da frente são superiores, existindo por isso uma maior rotação destes atrás numa fase inicial e um maior avanço destes no final.
 - O lançamento no softbol: rotação do membro superior de cima para baixo e no sentido antero-posterior. Palma da mão voltada para o sentido da trajectória da bola.