|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Universidade da Beira Interior****Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário****Estágio Pedagógico****Ano Letivo 2013/2014** |

 | http://moodle.esfhp.pt/file.php?file=/1/LOGO_Cor.jpg |
| **Unidade Didática**Futebol | **Ano de Escolaridade**12º C | **Hora/Duração**8:25/ 90’ | **Nº Alunos**21 | **Professor**Helena Gil | **Aula nº**59-60 | **Data** 07/02/2014 |
| **Objetivos Gerais:** Futebol: continuação da manipulação de bola (passe, receção e condução de bola). | **Materiais:** Bolas, sinalizadores, cones, 4 arcos grandes, coletes. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Conteúdos/Objetivos** | **Esquema** | **Descrição do Exercício** | **Componentes Críticas** | **Organização Alunos/Professor**  | **Duração** |
| **PARTE INICIAL** | Compreender os conteúdos/objetivos a serem abordados na aula. | http://obras.acompanha.editorasaraiva.com.br/reader/books/matematica/OEBPS/Images/cap2_17-2.png | Controlo das presenças.Explicação dos objetivos/conteúdos explicados pelo professor. | -------------------------------- | Controlo das presenças feito enquanto os alunos realizam o aquecimento | T.P.5T.T. 5’ |
| Preparar o organismo para o desporto, seja em treino, na competição ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação para os movimentos e principalmente prevenir as lesões. |  | Corrida contínua de baixa intensidade com exercícios de mobilização dos membros superiores, inferiores e tronco. | -------------------------------- | * Empenho na realização das tarefas propostas.
 | T.P. 10’T.T. 15’ |
| C:\Users\Helena\Desktop\Sem Título 1.png | **Mobilidade Articular e Alongamentos** | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas.
 | * Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor.
 | T.P. 10’T.T. 25’ |
| **PARTE PRINCIPAL** | **Passe e Receção de Bola****(Simples)** | http://4.bp.blogspot.com/-9p55KOLDkCc/TVwbZsEbPWI/AAAAAAAAABU/Ky-_1_FQpyk/s1600/Fig+115.jpg | Dois a dois, os alunos fazem passe rasteiro e receção de bola.**Variantes:** Passe com o pé direito e depois com o pé esquerdo.Receção feita com a parte interna do pé e receção com a sola do pé. | **Passe:** realizado com a parte interna do pé.**Receção:** Parar a bola com o pé (com a parte interna ou colocar o pé em cima da bola). |  | T.T. 10’T.T. 35’ |
|  | **Passe e Receção de Bola****(Forma Jogada)** |  | 2 ou 4 equipas. Os alunos colocam-se em círculo, sendo que um doa alunos fica à rabia. O objetivo dos que estão em círculo é realizar bons passes entre os colegas. O objetivo do aluno da rabia é intercetar a bola.**Regra:** Quem realizar um mau passe vai para a rabia. |  |  | T.P. 12’T.T. 47’ |
|  | **Condução de Bola****(Simples)** |  | Duas filas de alunos.O primeiro de cada fila realiza condução de bola contornando os sinalizadores, depois com o pé em cima da bola recua até ao cone e daí realiza passe longo para o colega da fila. |  |  | T.P. 10’T.T. 57’ |
|  | **Condução de Bola****(Forma Jogada)** |  | Existem quatro equipas. Jogam 2x2.2 equipas, cada uma encontra-se em sua casa. Existe uma zona distante que contem bolas. Ao sinal os jogadores correm para irem buscar bolas, e trazem-nas até sua casa através de condução de bola. O jogo termina quando não houverem mais bolas.**Condicionantes:** cada jogador só pode trazer uma bola de cada vez. É proibido fazer passes.**Variantes:** Sem e com um (ou mais) ladrões de bolas. Tem de dar a volta ao sinalizador. | **Condução de Bola:** com a parte externa do pé. Bola sempre perto do pé. |  | T.P. 12’T.T. 69’ |
| **PARTE FINAL** | Alongamentos e retorno à calma. | http://s3.amazonaws.com/magoo/ABAAAAN_UAG-26.png | * Os alunos realizam alongamentos dos principais grupos musculares envolvidos nos exercícios realizados na aula
 | * Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas.
 | * Dispostos em xadrez à frente do professor.
 | T.P. 10’T.T. 79’ |