|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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**  63-64 | **Data** 14/02/2014 |
| **Objetivos Gerais:** Futebol: continuação da manipulação de bola (passe, receção e condução de bola). | | | | | **Materiais:** Bolas, sinalizadores, cones. | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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.5  T.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:**  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**  **(Forma Jogada)** |  | 2 ou 3 equipas. Os alunos colocam-se em círculo, sendo que um dos 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.  **Regras:** Não se pode fazer um passe de primeira, ou seja, antes de fazerem um passe têm de fazer a receção de bola (pará-la…pé em cima da bola). |  |  | T.P. 5’  T.T. 40’ |
|  | **Condução de Bola**  **(Simples)** |  | **Mini-Circuito:**  1 – Ir de um sinalizador ao outro de costa com a planta do pé em cima da bola.  2 – Dá a volta ao sinalizador com o pé em cima da bola.  3 – Faz condução de bola direta com a parte interior do pé  4 – Toques sucessivos de um pé para o outro (andar à pinguim com a bola entre os pés).  5 – Condução de bola contornando os obstáculos.  6 – Passe para o colega |  |  | T.P. 20’  T.T. 60’ |
|  | **Jogo de Exercitação de Passes e Condução de Bola** |  | Divide-se a turma em “Rapazes”/ “Raparigas. Os rapazes ficam com metade do ginásio e as raparigas com a restante metade.  Existem duas balizas para cada equipa. A equipa azul marca nas balizas azuis e a equipa vermelha marca nas balizas vermelhas.  **Regras:** Os alunos podem fazer condução de bola. Apenas se podem realizar 6 passes. Apenas se marca golo através de passe…não há remates. Para se marcar golo, o elemento da equipa deve parar a bola com o pé na linha dos cones. Não há guarda-redes. |  |  | T.P. 10’  T.T. 70’ |
| **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. 80’ |