|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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**  10:10/ 90’ | **Nº Alunos**  21 | **Professor**  Helena Gil | | **Aula nº**  65-66 | **Data** 19/02/2014 |
| **Objetivos Gerais:** Futebol: continuação da manipulação de bola (passe, receção e condução de bola), desmarcação. | | | | | **Materiais:** Bolas, sinalizadores, 6 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.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** | passe e receção.png | Dois a dois, os alunos fazem **passe** rasteiro para o colega e **desloca-se** para a frente para receber a bola, o colega faz **passe** e **desloca-se** também mais para a frente para receber a bola. | **Passe:** realizado com a parte interna do pé.  **Receção:** Parar a bola com o pé (com a parte interna ou colocar a planta do pé em cima da bola). |  | T.T. 10’  T.T. 35’ |
|  | **Condução de Bola** |  | Existem quatro equipas, com 5 elementos cada.  Cada uma encontra-se em sua casa. Existe uma zona distante que contém bolas (ninho). Ao sinal os alunos correm para irem buscar bolas, e trazerem-nas até sua casa através de condução de bola. O jogo termina quando não houver mais bolas.  **Condicionantes:** cada jogador só pode trazer uma bola de cada vez. É proibido fazer passes, quem fizer passe volta com a bola para o ninho.  **Variantes:** Sem e com um (ou mais) ladrões de bolas. Tem de dar a volta ao sinalizador. |  |  | T.P. 10’  T.T. 45’ |
|  | **Condução de Bola, Passe, Desmarcação e Remate** | Sem Título.png | O aluno faz **condução de bola** contornando os sinalizadores, depois faz **passe** para o colega, o colega vai passar a bola para o lado, e o aluno anterior vai **deslocar-se em corrida para frente** e **rematar** à baliza. |  |  | T.P. 10’  T.T. 55’ |
|  | **Jogo 6x6** | http://4.bp.blogspot.com/-ig_1r3ZTU2k/T5YL3nDHaKI/AAAAAAAABwc/_Th41RDOFf4/s1600/desenho-de-jogadores1.jpg | 3 equipas de 6 elementos cada.  Decorrem 5 minutos de jogo onde aplicam passe, desmarcação, condução de bola, e remate. Ao fim desse tempo, sai uma equipa e entra a outra. Ao fim de mais 5 minutos sai a equipa que está à mais tempo e entra a que está de fora. |  |  | T.P. 15’  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. 7’  T.T. 77’ |