|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **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**  69-70 | **Data** 26/02/2014 |
| **Objetivos Gerais:** Futebol: condução de bola, passe, receção, desmarcação, finta e remate. Jogo condicionado: 4x4, 5x5 | | | | | **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. | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQBNN_91_f7OTTldUo2NQirr4HUjmXHTSt0xzccyVR3TEhMwV_Pvivcow | Corrida contínua de baixa intensidade com exercícios de mobilização dos membros superiores, inferiores e tronco. |  |  | T.P. 10’  T.T. 15’ |
| http://jackpersonaltrainer.no.comunidades.net/imagens/imagem_alongamento.jpg | **Mobilidade Articular e Alongamentos** |  |  | T.P. 10’  T.T. 25’ |
|  | **Condução de Bola, Passe e Remate** |  | Dois a dois. Um aluno faz condução de bola até meio-campo, faz passe para o colega que acaba por fazer condução de bola até à baliza, finalizando com remate. | **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).  **Remate:** com o peito do pé dar maior velocidade e potência. Com a parte interna/externa do pé para dar precisão ao remate. |  | T.P. 10’  T.T. 35’ |
| **PARTE PRINCIPAL** | **Passe, Receção de Bola, Desmarcação** | passe e receção.png | **2x0**  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).  **Desmarcação:** Rápida |  | T.T. 10’  T.T. 45’ |
|  | **Passe, Receção de Bola, Desmarcação, Finta e Remate** |  | **2x1**  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. | **Finta:** Se a finta for feita para o lado direito, a bola é conduzida pelo pé direito, se for para o lado esquerdo, a bola é conduzida com o pé esquerdo.  O aluno deve inclinar o tronco para um dos lados (simular que vai para determinada direção), e depois mudar de direção rapidamente.  **Remate:** com o peito do pé dar maior velocidade e potência. Com a parte interna/externa do pé para dar precisão ao remate. |  | T.P. 10’  T.T. 55’ |
|  | **Jogo Condicionado**  **4x4**  **5x5** | http://4.bp.blogspot.com/-ig_1r3ZTU2k/T5YL3nDHaKI/AAAAAAAABwc/_Th41RDOFf4/s1600/desenho-de-jogadores1.jpg | **Variantes:** A bola tem de passar por todos os elementos da equipa antes de finalizar na baliza.  **Regras para os golos:** Quem fizer 5 passes consecutivos ganha 2 golos. Quem marcar na baliza, ganha 1 golo. Mas não vale fazer os passes sempre para a mesma pessoa. |  |  | T.P. 20’  T.T. 75’ |
| **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. 5’  T.T. 80’ |