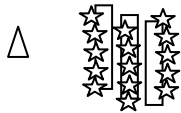
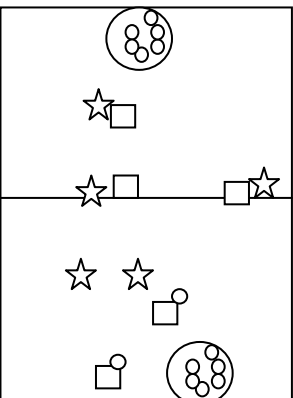
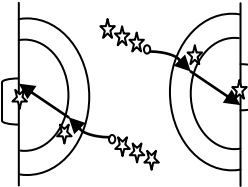




Ministério da Educação   
**Agrupamento de Escolas do Teixoso**

<b>Professor: César Silva</b>		<b>Ano Lectivo: 2009/10</b>
<b>Ano: 8º</b>	<b>Turma: A</b>	<b>Nº Alunos: 20</b>
<b>Aula Nº: 20</b>	<b>Aula U.D. Nº: 1</b>	<b>Instalações: Pavilhão</b>
<b>Data: 6-11-2009</b>	<b>Hora: 9h15min</b>	<b>Duração: 45 minutos</b>
<b>Unidade Didáctica: Andebol</b>		
<b>Sumário: Iniciação e diagnóstico da Unidade Didáctica Andebol.</b>		
<b>Material: 20 bolas andebol; 10 coletes; 10 sinalizadores; 4 cones.</b>		

Fase Preparatória				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<p>Chamada e instrução sobre os exercícios a realizar na aula.</p> <p>Relembrar a data da entrega do trabalho de Grupo sobre as regras da Unidade Didáctica de Andebol.</p>	<p>Alunos sentados na bancada do pavilhão.</p> 	<p>Alunos em silêncio ouvem atentamente a informação transmitida pelo professor;</p> <p>Alunos colocam dúvidas;</p>	5'	5'
<p>Jogo “Assalto ao baú”.</p> <p>Mobilização geral.</p> <p>Aquecimento geral e específico.</p> <p><u>Diagnóstico:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drible</li> <li>- Passe ombro</li> <li>- Passe picado</li> <li>- Passe pulso</li> <li>- Posição base defensiva</li> </ul>	<p>Turma dividida em equipas de 5 alunos a jogar 5 contra 5 em 2 campos.</p> <p>Ao fim de 5 minutos jogam as equipas vencedoras entre si e as vencidas também entre si.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada equipa tem um arco com 5 bolas, o objectivo é ficar com mais bolas no arco do seu meio campo, “assaltando” o arco da equipa adversária.</li> <li>- Para passar as bolas de um arco para o</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de bolas no arco após final dos 5 minutos;</li> <li>- Velocidade de deslocamento;</li> <li>- Drible a)</li> <li>- Passe ombro a)</li> <li>- Passe picado a)</li> <li>- Passe pulso a)</li> <li>- Posição base defensiva a)</li> </ul>	12'	17'
				9h25
				9h37

	<p>outro os alunos terão que driblar a bola até ao outro arco, quem driblou troca com um aluno da fila do meio passando a tentar interceptar as bolas, dificultando a tarefa a quem dribla as bolas.</p> <p>- Todos podem tentar interceptar a bola.</p> <p><u>Variantes:</u></p> <p>- Obrigatoriedade driblar apenas num meio campo tendo que realizar o passe para um colega no outro meio campo.</p>				17' 9h37
<b>Instrução/Organização/Transição exercício</b>			3'	20' 9h40	
<b>Fase principal</b>					
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo		
			P	T	
<p><u>Diagnóstico:</u></p> <p>Drible;</p> <p>Remate em salto;</p> <p>Posição base defensiva;</p>	<p>A organização deste exercício contará com duas estruturas iguais à seguinte:</p> <p>Uma fila de alunos com bola a 5m da linha de 9m realizam drible até à linha de 9m onde realizam finta a um opositor passivo, depois rematam à baliza.</p> <p>Quem rematou fica a fazer oposição passiva; quem estava a fazer oposição passiva passa a guarda-redes e o guarda-redes vai buscar a bola e dribla para a fila dos alunos com bola da outra estrutura.</p> 	<p>Número golos marcados;</p> <p>Número de defesas (Guarda-redes);</p> <p>Posição base Guarda-redes a);</p> <p>Drible a);</p> <p>Remate em salto a);</p> <p>Posição base defensiva a)</p>	12'		32' 9h52
<b>Fase Final</b>					
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo		
			P	T	
<p>- Arrumação material;</p> <p>- Alongamentos;</p> <p>- Balanço da aula esclarecimento de dúvidas;</p> <p>- Funcionamento e objectivos próxima aula.</p>	<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>	3'		35' 9h55

## **Anexos:**

### **Equipas:**

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

### **a)**

#### **Critérios de êxito:**

##### Posição base defensiva:

- Membros superiores semiflectidos e elevados acima da cabeça;
- Membros inferiores com ligeira flexão e afastados à largura dos ombros;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente.

##### Passe de Ombro:

- Bola acima da cabeça com o braço flectido formando um ângulo superior a 90º com o antebraço;
- Cotovelo à altura do ombro e recuado em relação ao tronco;
- Pé contrário à mão com bola adiantado em relação ao tronco;
- Rotação do tronco; extensão do braço e flexão do pulso da mão com bola e adiantamento do membro inferior do lado da mão com bola no momento do passe.

##### Passe de pulso:

- Direcção da palma da mão na direcção do alvo;
- Passar a bola pela rotação e extensão do membro superior e pulso da mão que a segura.

##### Passe picado:

- Bola acima da cabeça com o braço flectido formando um ângulo superior a 90º com o antebraço;
- Cotovelo à altura do ombro e recuado em relação ao tronco;
- Pé contrário à mão com bola adiantado em relação ao tronco;
- Rotação do tronco; extensão do membro superior (braço e pulso) com bola e adiantamento do membro inferior do lado da mão com bola no momento do passe;
- Fazer a bola ressaltar perto do receptor para que o receptor receba a bola pouco abaixo do peito.

### Drible:

- Fazer a bola ressaltar à frente pela flexão/extensão do antebraço e trabalho de pulso;
- Mão bem aberta aquando do contacto com a bola e com a palma da mão apontar para o solo;
- Não olhar para a bola no sentido de conseguir perceber o contexto (posicionamento dos colegas e adversários p.e.).

### Remate em salto:

- Realizar o salto impulsionando com a perna “livre” (membro inferior contrário ao lado da bola);
- Bola acima da cabeça com o braço flectido formando um ângulo superior a 90º com o antebraço;
- Cotovelo à altura do ombro e recuado em relação ao tronco;
- Rotação do tronco levando a bola atrás, maior a necessidade de velocidade do remate maior a rotação do tronco (dentro de determinados limites);
- Rotação do tronco; extensão do braço e flexão do pulso da mão com bola no momento do remate.
- Recepção em equilíbrio com flexão dos membros inferiores.

### Guarda-redes Posição base:

- Membros inferiores com ligeira flexão e afastados à largura dos ombros;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente.
- Membros superiores semiflectidos e elevados acima da cabeça quando a bola se encontra em zona lateral, palmas das mãos orientadas para a bola;
- Membros superiores estendidos paralelamente ao solo e lateralmente ao tronco quando a bola está em posição frontal, palmas das mãos orientadas para a bola;
- Encurtar o ângulo disponível para o rematador aproximando-se do poste mais perto do rematador (quanto mais o rematador se aproxima da linha de fundo mais o guarda-redes se aproxima do poste).