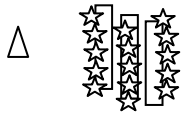
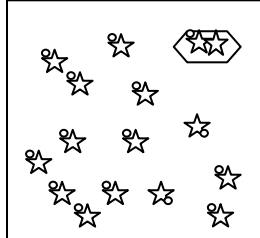


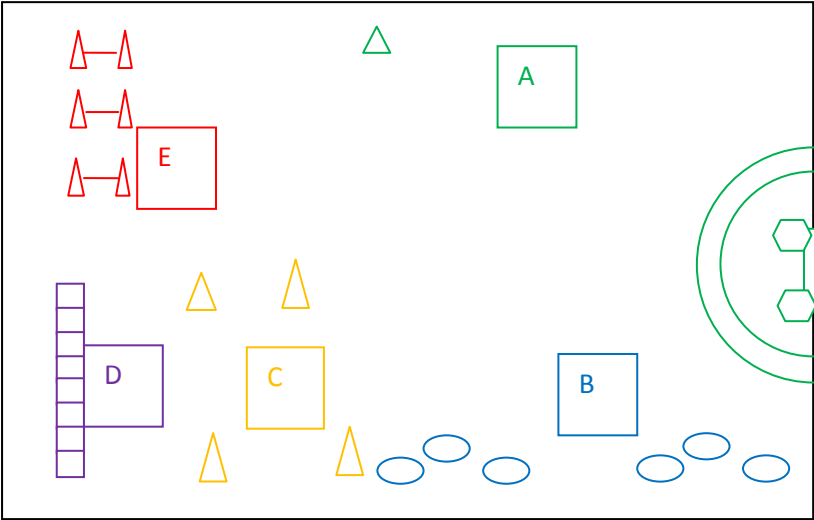


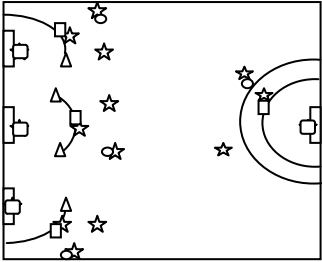
Ministério da Educação 
Agrupamento de Escolas do Teixoso

Professor: César Silva		Ano Lectivo: 2009/10
Ano: 8º	Turma: A	Nº Alunos: 20
Aula Nº: 24 e 25	Aula U.D. Nº 5 e 6	Instalações: Pavilhão
Data: 17-11-2009	Hora: 10h20	Duração: 90' (75' pavilhão – 15 ' equipar/banho)
Unidade Didáctica: Andebol		
Sumário: Leccionação das técnicas ofensivas remate em apoio e em salto; 3 passos; e técnicas defensivas posição base defensiva guarda-redes e defesas.		
Material: 20 bolas andebol; 20 sinalizadores; 8 arcos; 2 fitas; 9 varas (saltos); escada agilidade; apito.		

Fase Preparatória				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
Chamada e instrução sobre os exercícios a realizar na aula.	Alunos sentados na bancada do pavilhão. 	Alunos em silêncio ouvem atentamente a informação transmitida pelo professor; Alunos colocam dúvidas;	5'	5'
Jogo “Apanha e dribla”. Mobilização geral. Aquecimento geral e específico. <u>Instrução:</u> Drible;	Dois alunos agarrados começam a apanhar, um com bola outro sem bola. Os restantes alunos, cada um com uma bola driblam e tentam fugir de quem está a tentar apanhá-los. Quem é apanhado agarra-se ao grupo que está a apanhar, ficando os dois alunos da ponta a driblar, ao quarto elemento separam-se e ficam 2 grupos de 2 a apanhar. Ganha o último aluno a ser apanhado. <u>Variantes:</u> Introduzir os 3 passos – drible. 	- Velocidade de deslocamento em drible; - Drible a)	15'	20'

Fase principal

Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<p>Circuito</p> <p>Coordenação 3 Passos; Salto vertical; Deslocamentos horizontais; Remate em salto e em apoio; Drible; Posição base defensiva guarda-redes; Posição base defensiva;</p> <p><u>Instrução:</u> 3 Passos; Posição base defensiva; Posição base Guarda-redes; Remate em salto; Remate em apoio;</p>	 <p>Organização 4 alunos por estação que rodam de estação a cada 4 minutos.</p> <p>A: Drible remate em apoio e em salto. Quem remata troca para a baliza, o guarda-redes vai buscar a bola e vai para traz da fila. B: Três passos dentro dos arcos – drible – três passos dentro dos arcos salto. C: Deslocamento lateral em posição base defensiva entre os cones; D: Na escada de agilidade, só pé direito entra na escada (esquerdo fora; direito dentro; esquerdo fora); E: Saltos verticais por cima das estruturas de varas.</p>	<p>A) Número golos marcados; Número bolas nos arcos; Número de defesas (Guarda-redes); Posição base Guarda-redes a); Remate em salto a); Remate em apoio a); Posição base defensiva a);</p> <p>B) Coordenação 3 passos - drible;</p> <p>C) Velocidade deslocamento; Posição base defensiva;</p> <p>D) Coordenação dos movimentos; Velocidade de execução do exercício;</p> <p>E) Velocidade de execução do exercício; Coordenação dos saltos.</p>	20'	
				45'

Instrução/Organização - Formação dos grupos /Transição exercício			5'	50'	
<p>Jogo 3 x 1 + GR.</p> <p><u>Instrução:</u> Drible; Passe ombro; Passe picado; Passe de pulso; Posição base defensiva; Posição base Guarda-redes; Remate em salto; Remate em apoio;</p>	<p>Situação de jogo 3 X 1 + GR. Organização em 4 balizas (3 balizas cortina + baliza andebol). Roda de posição a cada minuto e ao fim de 5' roda de campo. Bola inicia sempre na posição de ponta nos campos laterais.</p> <p><u>Variantes:</u> 3º atacante funciona como pivot criando espaços para os outros 2 atacantes.</p>		<p>Cooperação entre os alunos; Número golos marcados; Número de defesas (Guarda-redes); Número de passes errados; Posição base Guarda-redes a); Drible a); Passe de ombro a); Passe picado a); Remate em salto a); Remate em apoio a) Posição base Guarda-redes a) Posição base defensiva a)</p>	20'	70'
Fase Final					
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo		
			P	T	
<p>- Arrumação material; - Alongamentos; - Balanço da aula esclarecimento de dúvidas; - Funcionamento e objectivos próxima aula.</p>	<p>Alongamentos; Feedback por parte do professor; Alunos dispostos em xadrez em frente do professor.</p>	<p>Questionamento dos alunos; Alunos ouvem com atenção o professor; Alunos alongam com empenho;</p>	5'	75'	

Grupos Ex: 2:

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

Grupos Ex: 3

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

Anexos:

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 a 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.

Remate em apoio:

- 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).