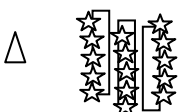
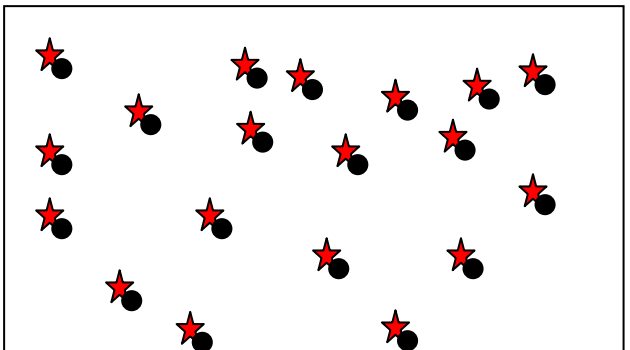




Professor: César Silva		Ano Lectivo: 2009/10
Ano: 8º	Turma: A	Nº Alunos: 20
Aula Nº: 51	Aula U.D. Nº: 2	Instalações: Pavilhão
Data: 19-02-2010	Hora: 9h15	Duração: 45 minutos
Unidade Didáctica: Futsal		
Sumário: Instrução passe; recepção; remate; condução de bola; finta na Unidade Didáctica Futsal.		
Material: 20 bolas de Futsal; cones; 2 pares de luvas; apito.		

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>Instrução dos objectivos da aula.</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>	3'	3'
<p>Mobilização geral; Aquecimento específico; “Conduz e Rouba”</p>	<p>Cada aluno com uma bola conduz bola protegendo-a dos restantes colegas e tentando atirar a bola para fora do campo. Cada vez que a bola sair do campo o jogador que ficou sem bola terá que dar uma volta ao campo antes de reentrar em jogo.</p> <p>Alunos só podem tirar a bola quando na posse da sua.</p> 	<p>Alunos realizam os exercícios com empenho;</p> <p>Alunos realizam o exercício demonstrando concentração e bom comportamento;</p> <p>Condução de bola a); Colocação do corpo entre o adversário e a bola (drible de protecção); Finta a);</p>	7'	10'

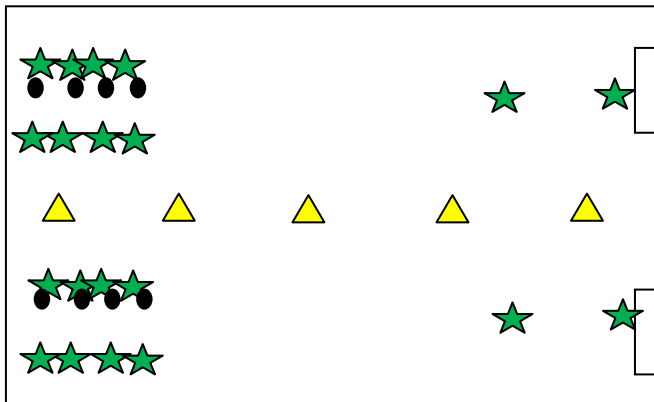
Instrução/Organização/Transição exercício/Alongamentos

2'

12'

Fase principal

Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
Situação 2 X 1 + GR Situação 2 X 2 + GR Passe; Recepção; Desmarcação; Condução de bola; Finta; Remate;	Turma dividida em 2 grupos de 10 cada grupo em metade do campo. Em cada meio campo organizam-se em 2 filas, uma com bola; um defesa e um guarda-redes (GR). Jogam dois atacantes contra um defesa mais GR. Depois de todos terem realizado uma repetição roda o defesa e o GR. <u>Variantes:</u> Situação de 2 X 1 por forma a que os alunos percebam as dificuldades de situações de igualdade numérica.	Alunos realizam os exercicios com empenho; Alunos realizam os exercicios demonstrando concentração e bom comportamento; Passe a); Recepção a); Condução de bola a); Desmarcação; Finta a); Remate a); Fixação do defesa para criação de espaço para o 2º atacante.	20'	
				32'



Fase Final

Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
- Arrumação material; - Alongamentos; - Balanço da aula esclarecimento de dúvidas; - Balanço comportamento dos alunos; - Arrumação do material.	Alongamentos; Feedback por parte do professor; Feedback alunos; Alunos dispostos em xadrez em frente do professor.	Questionamento dos alunos; Alunos ouvem com atenção o professor; Alunos alongam com empenho;	3'	
				35'

Anexos a):

Passé interior do pé:

- Manter a cabeça levantada olhando para os colegas e adversários;
- Manter o tronco vertical ou ligeiramente inclinado à frente para um passe rasteiro ou ligeiramente inclinado atrás para passe alto;
- Realizar rotação dos braços e tronco;
- Aplicar uma força na bola adequada à trajectória que esta deverá percorrer;
- Passar a bola para a zona onde o colega se encontra ou para a frente na direcção da trajectória do colega;
- Colocar o pé de apoio ao lado da bola.

Recepção da bola:

- Observar a trajectória da bola e enquadrar-se com a mesma;
- Dominar a bola, amortecendo-a junto a si e orientada para o movimento seguinte (passe; condução);
- Rotação dos membros superiores por forma a manter o equilíbrio;
- Usar as diferentes zonas do corpo para dominar a bola de acordo com a trajectória da mesma.

Condução de bola:

- Manter a cabeça levantada olhando para os colegas e adversários, olhando para a bola apenas no momento em que esta está em contacto com o pé;
- Inclinar a bola ligeiramente para a frente;
- Tocar na bola impulsionando-a para a frente com ambos os pés e com as partes interiores e exteriores do pé;
- Manter a bola perto de si;
- Proteger a bola com o corpo.

Finta:

Tendo em conta as componentes críticas da condução de bola:

- Manter a cabeça levantada olhando para os colegas e adversários;
- Aproximar mais a bola do pé aquando da aproximação dos adversários;
- Simular a direcção do deslocamento com o tronco;
- Mudar de direcção rapidamente;
- Proteger a bola com o corpo.

Remate

- Manter a cabeça levantada olhando para o guarda-redes e para a baliza;
- Manter o tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Realizar rotação dos braços e tronco;
- Aplicar uma força na bola adequada à trajectória que esta deverá percorrer;
- Colocar o pé de apoio ao lado da bola.