
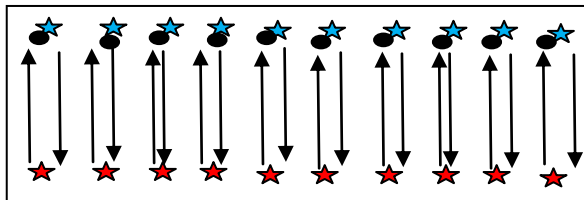
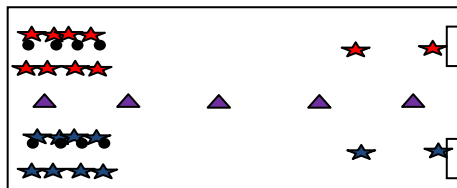
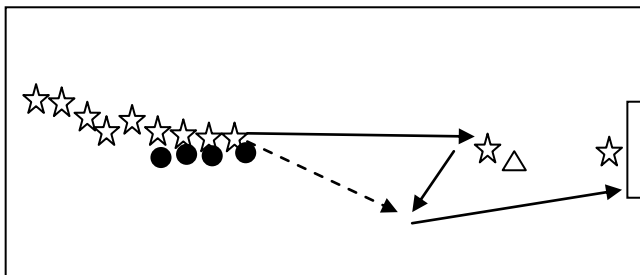


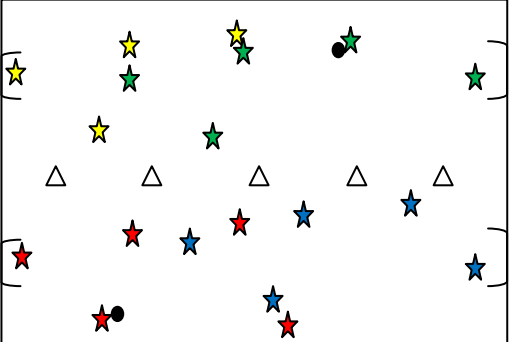


<b>Professor: César Silva</b>		<b>Ano Lectivo: 2009/10</b>
<b>Ano: 8º</b>	<b>Turma: A</b>	<b>Nº Alunos: 20</b>
<b>Aula Nº: 52 e 53</b>	<b>Aula U.D. Nº: 3 e 4</b>	<b>Instalações: Pavilhão</b>
<b>Data: 23-02-2010</b>	<b>Hora: 10h20</b>	<b>Duração: 90 minutos</b>
<b>Unidade Didáctica: Futsal</b>		
<b>Sumário:</b> Instrução passe; recepção; remate; condução de bola; finta; desmarcação; posição base defesa e Guarda-redes na Unidade Didáctica Futsal.		
<b>Material:</b> 10 bolas Futsal; 3 jogos de 5 coletes de cores diferentes; cones; 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>Alunos realizam escolha de equipas.</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>“Bateria” Mobilização geral e específica.</p> <p><u>Instrução:</u> Passe parte lateral do pé; Recepção; Condução de bola; Finta;</p>	<p>Alunos em grupos de 2 frente a frente com uma bola cada grupo realizam:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe e recepção de bola;</li> <li>- Condução de bola com a parte externa do pé esquerdo e direito;</li> <li>- Condução de bola com a planta do pé;</li> <li>- 1 X 1.</li> </ul> 	<p>Numero de passes e recepções certas;</p> <p>Velocidade de deslocamento com bola;</p> <p>Velocidade de mudança de direcção com e sem bola;</p> <p>Posição defensiva;</p>	10'	15'
<b>Instrução/Organização/Transição exercício/Alongamentos</b>			3'	18'

Fase principal				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
Situação 2 X 0 + GR. Situação 1 X 1 + GR  <u>Instrução:</u> Passe parte lateral do pé; Recepção; Condução de bola; Finta; Remate; Posição guarda redes;	Alunos organizados em dois grupos de 10 numa baliza cada grupo. Em cada grupo organizam-se numa fila com um guarda redes e um aluno no cone em frente à baliza e de costas para esta. 1 - Primeiro aluno da fila passa ao aluno que está no cone que devolve a bola realizando apenas um toque na mesma passando-a de forma a que o primeiro possa rematar tocando apenas uma vez na bola. Quem rematou ocupa a posição no cone e quem estava no cone volta para a fila, troca de guarda redes a cada 10 remates.  2 – Mesma organização do exercício anterior, no entanto depois do passe do aluno no cone este realiza oposição e o outro realiza finta e remate.	Número de golos marcados;  Número de defesas;  Número de intercepções de bola;  Velocidade de deslocamento da bola;  Velocidade de deslocamento com e sem bola;  Passe parte lateral do pé (a); Recepção (a); Condução de bola (a); Finta (a); Remate (a); Posição guarda redes (a);	10'	28'
<b>Instrução/Organização/Transição exercício</b>			5'	33'
Situação 2 X 1 + 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, quem tem bola troca para defesa e aluno sem bola passa para a fila com bola. Depois de todos terem realizado uma repetição troca o GR.	Passe a); Recepção a); Condução de bola a); Desmarcação; Finta a); Remate a); Fixação do defesa para criação de espaço para o 2º atacante.	15'	48'



<p>Jogo GR + 4 X 4 + GR</p> <p>Passe; Recepção; Desmarcação; Condução de bola; Finta; Remate; Posição guarda redes</p>	<p>Turma dividida em 4 equipas de 5 jogam entre si em meio campo.</p> <p>Jogam-se 2 jogos de 10' equipas vencedores jogam entre si e equipas derrotadas jogam entre si também.</p>		<p>Passe a); Recepção a); Condução de bola a); Desmarcação; Finta a); Remate a); Posição guarda redes (a);</p>	<p>22'</p>	<p>70'</p>
--	--	--	--	------------	------------

**Fase Final**

Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumação material;</li> <li>- Alongamentos;</li> <li>- Balanço da aula esclarecimento de dúvidas;</li> <li>- Funcionamento e objectivos próxima aula.</li> </ul>	<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>	<p>5'</p>	<p>75'</p>

## **Anexos:**

a)

### **Critérios de êxito:**

#### **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).

#### **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;
- - Inclinare 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.