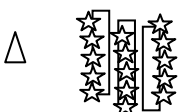
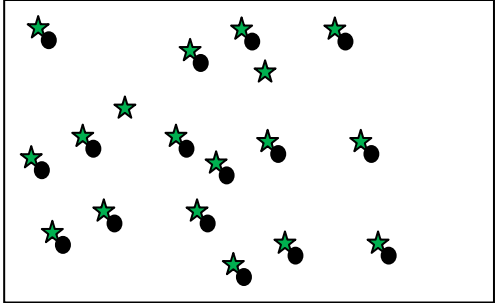




<b>Professor: César Silva</b>		<b>Ano Lectivo: 2009/10</b>
<b>Ano: 8º</b>	<b>Turma: A</b>	<b>Nº Alunos: 20</b>
<b>Aula Nº: 54</b>	<b>Aula U.D. Nº: 5</b>	<b>Instalações: Pavilhão</b>
<b>Data: 26-02-2010</b>	<b>Hora: 9h15</b>	<b>Duração: 45 minutos</b>
<b>Unidade Didáctica: Futsal</b>		
<b>Sumário: Exercitação passe; recepção; remate; condução de bola; finta; posição base defensiva na Unidade Didáctica Futsal.</b>		
<b>Material: 18 bolas de Futsal; cones; 3 jogos de 5 coletes de cores diferentes; 2 pares de luvas; apito.</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>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;</p> <p>Condução de bola; Drible de protecção; Finta;</p>	<p>Cada aluno com uma bola (à excepção de dois) espalhados pelo campo conduzem bola em diferentes direcções, ao sinal do professor param a bola e pegam noutra e reiniciam o exercício. Alunos sem bola procuram tirar a bola aos colegas.</p> <p><u>Variantes:</u> Condução apenas com pé não dominante;</p> 	<p>Velocidade de condução de bola; Velocidade de deslocamento; Condução de bola a); 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 GR + 4 X 4 + GR  Exercitação: condução bola; passe parte interior pé; recepção; remate;	1 - 2 equipas de 5 jogam entre si.  2 – Restantes alunos organizados em 2 equipas realizam um circuito de estafetas em condução de bola realizando: slalom; sprint. <div style="text-align: center;"> </div>	1 - Passe a); Recepção a); Condução de bola a); Desmarcação; Finta a); Remate a); Posição guarda redes (a);  2 – Velocidade de deslocamento com bola; Condução de bola a);	20'	
<b>Fase Final</b>				
Objectivos Operacionais	Estratégias / Organização	Objectivos comportamentais / Componentes críticas	Tempo	
			P	T
- Arrumação material; - Alongamentos; - Balanço da aula esclarecimento de dúvidas; - Informação relativa à próxima aula; - 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'	
				32'
				35'

## **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;
- - Inclinarmos 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.