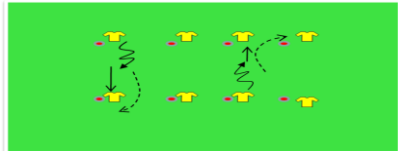
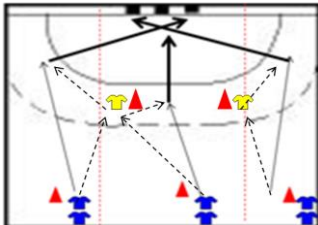
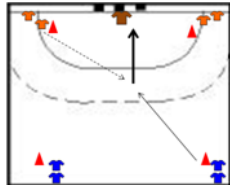
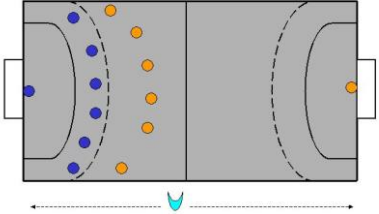
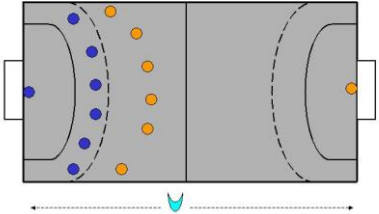


## Plano de Aula

<b>Unidade Didáctica:</b> Andebol	<b>Ano:</b> 12º Ano	<b>Turma:</b> CSE-AV	<b>Data:</b> 13 / Outubro / 2009
<b>Função Didáctica:</b> consolidação do drible, finta e passe no andebol. Solicitação de tomada de decisões em jogo condicionado.	<b>N.º Alunos:</b> 23	<b>Horas:</b> 10h55m	<b>Tempo:</b> 70'
	<b>N.º Aula U.D.: de</b>		<b>Local:</b> campo exterior
	<b>Material:</b> bolas, cones, sinalizadores e coletes		

**Objectivos:** conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táctica e as regras;

Parte	Objectivos Específicos	Conteúdos	T	Estratégias, organização e actividade dos alunos
I N I C I A L  (10')	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activação funcional;</li> <li>Familiarizar o aluno com a bola, aprendendo a controla-la e a apreciar as trajectórias que lhe são imprimidas;</li> <li>Promover a utilização de ambas as mãos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passe;</li> <li>Recepção;</li> <li>Condução;</li> <li>Drible</li> <li>Desmarcação</li> </ul>	3'  7'	<p>Explicação dos conteúdos/objectivo/expectativas da aula</p> <p><b>Exe. 1</b> - Grupos de 3 alunos frente a frente vão realizar drible e ao chegar ao pé do sinalizador executam passe para o colega da frente e desmarcam-se (diagonal / frente) para a fila. Ao longo do exercício o professor vai alterando os conteúdos.</p> 
F U N D A M E N T A L	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familiarizar o aluno com a bola, aprendendo a controla-la e a apreciar as trajectórias que lhe são imprimidas.</li> <li>Familiarizar o aluno com as diferentes direcções de remates;</li> <li>Familiarizar os alunos com os diferentes alvos na baliza.</li> <li>Pré-dispor o aluno a uma oposição passiva, para verificar a sua adaptação a um adversário e suas tomadas de decisão;</li> <li>Introduzir a presença dos defesas e guarda-redes em situação de finalização.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remate em apoio e em suspensão;</li> <li>Drible;</li> <li>Mudança de direcção e velocidade;</li> <li>Drible;</li> <li>Remate;</li> <li>Finta;</li> <li>Deslocamentos;</li> </ul>	3'  10'  3'  10'	<p style="text-align: center;">Transição</p> <p><b>Exe. 2</b> - Três filas onde cada aluno, realiza passe aos colegas de pivot, recebe o passe, dribla até à linha de 6m realizando os diferentes remates. O exercício é feito nas duas metades do campo.</p>  <p style="text-align: center;">Transição</p> <p><b>Exe. 3</b> - Duas filas, em que o da fila A se dirige para a linha de 6m em drible, finta o adversário e executa o remate em suspensão / apoio, quando este termina avança a fila B e assim sucessivamente, trocando de posição; situação jogável em duas partes do campo. <b>1x1+GR.</b> O exercício é feito nas duas metades do campo.</p> 

<p>(54')</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efectuando as acções técnico-táticas, de modo a dar continuidade às acções ofensivas da sua equipa (em caso de posse de bola) e assumindo uma atitude defensiva, adequando as suas acções técnico-táticas, de forma a impedir a acção ofensiva da outra equipa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passe de ombro, passe picado, passe de pulso, recepção, drible,</li> <li>Remate em apoio, remate na passada, remate em suspensão,</li> <li>Posição-base defensiva,</li> <li>Deslocamentos defensivos, fintas ou simulações, bloco e cruzamento</li> </ul>	<p>3'</p> <p>15'</p>	<p style="text-align: center;"><b>Transição</b></p> <p><b>Exe. 4</b> – Jogo condicionado de 8x5 +GR, onde os alunos terão de efectuar 10 passes entre si e pelo menos 1 feito com o Joker, depois de feitos os 10 passes podem finalizar.</p>  <p><b>Exe.5</b> – Jogo formal 7x7</p> 
<p style="text-align: center;">F I N A L</p> <p>(10')</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retorno à calma</li> </ul>		<p>5'</p> <p>5'</p>	<p style="text-align: center;"><b>Alongamentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dialogo com os alunos;</li> <li>Funcionamento da aula;</li> <li>Dificuldades dos alunos;</li> <li>Motivar os alunos para a próxima aula.</li> </ul>