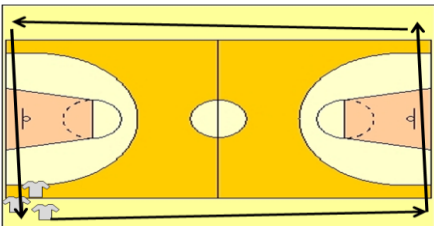


## Plano de Aula

<b>Unidade Didáctica:</b> Futsal	<b>Ano:</b> 12º	<b>Turma:</b> CT3	<b>Data:</b> 20/04/10
<b>Função Didáctica:</b> exercitação e consolidação de alguns gestos técnicos da modalidade.	<b>N.º Alunos:</b> 18	<b>Horas:</b>	<b>Tempo:</b> 70 min.
	<b>N.º Aula U.D.:</b> 2 de 9		<b>Local:</b> Pavilhão espaço 2
	<b>Material:</b> bolas de basquetebol, cones, sinalizadores e coletes		

**Objectivos:** consolidação e aperfeiçoamento do Passe de peito; Passe picado; Recepção; Lançamento na passada/Suspensão; Drible de progressão e protecção; Posição básica; Desmarcação; Marcação; Jogo Formal.

Parte	Objectivos Específicos	Conteúdos	T	Estratégias, organização e actividade dos alunos
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Activação Funcional</li> <li>-Predisposição do organismo para o esforço.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho aeróbio</li> <li>• Passe de peito</li> <li>• Passe picado</li> <li>• Posição básica</li> </ul>	<p>2º</p> <p>5º</p> <p>1º</p>	<p>Explicação dos conteúdos/objectivo/expectativas da aula</p> <p><b>Exe. 1</b> – Corrida à volta do campo para activação funcional.</p>  <p>1º <i>Transição, explicação do seguimento da aula;</i></p>

(8)

<p>F U N D A M E N T A L</p>	<p>- Consolidação do drible de progressão, drible ofensivo e defensivo;</p> <p>- Combinações directas com os colegas;</p> <p>- assumir uma posição de recuperação de bola assim que o colega lance ao cesto;</p> <p>- Lançamento em apoio e na passada;</p> <p>- Posicionamento quando recebe a bola ou a vai passar a um colega de equipa;</p> <p>- Introdução do passe e corta e possível roubo de bola;</p> <p>- Na realização de jogo formal, consolidar todos os conteúdos abordados anteriormente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe;</li> <li>• Recepção;</li> <li>• Drible;</li> <li>• Lançamento;</li> <li>• Ressaltos;</li> <li>• Desarme;</li> <li>• Combinações;</li> <li>• Posição básica defensiva;</li> <li>• Tomada de decisão no jogo;</li> <li>• Estratégias adoptadas durante o jogo</li> </ul>	<p>20'</p> <p><b>Exe. 3</b> – O exercício começa no aluno azul. Este faz drible de progressão contornando os cones, lançando na passada pela direita, após lançamento passa a bola ao colega, este faz exercícios de coordenação com bola e deslocamentos, realiza o passe e corta e vai lançar ao cesto. O aluno que fez de parede no passa e corta vai ganhar o ressaltos e faz novamente exercícios de coordenação, passa a bola e o colega faz drible de progressão mais lançamento na passada pela esquerda, de seguida passa a bola e o colega escolhe um arco onde realiza lançamento em apoio, para finalizar ganha o ressaltos e faz passe de peito para o colega azul.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Passe de peito</u></b></li> <li>• <b><u>Passe picado</u></b></li> <li>• <b><u>Lançamento na passada</u></b></li> <li>• <b><u>Lançamento em apoio</u></b></li> <li>• <b><u>Corta e passa</u></b></li> </ul>  <p>1' <i>Transição</i></p> <p><b>Exe. 3</b> – Dividir a turma em dois grupos de 5 alunos e dois grupos de 4. Jogo 5x5 e 4x4 em cada metade do campo de basquetebol, utilizando uma só tabela.</p> <p>29'</p> 
--	--	--	--

(50')

F I N A L  (12')	Retorno à calma	• Lançamentos	1' 8' 3'	<i>Transição</i>  Exe. 5 – Cada aluno com uma bola quando o aluno conseguir lançar na última zona, termina a aula.  Alongamentos <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>
------------------------------------	-----------------	---------------	----------------	---