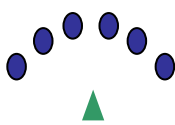


Plano de Aula

Unidade Didáctica: Politemática (futebol)	Ano: 12º	Turma: CSEAV	Data: 15 de Abril de 2010
Função Didáctica: exercitação e desenvolvimento dos gestos técnicos.	N.º Alunos: 24	Horas: 16h30 – 18h00	Tempo: 90 min
	N.º Aula U.D. 1 de 7		Local: Pavilhão 4
	Material: Apito, 5 bolas de futebol, coletes, pinocos		

Conteúdos: Aptidão física, condução de bola, passe, recepção e deslocamentos. Jogo reduzido

Objectivos: Desenvolvimento da aptidão física. Domínio dos deslocamentos associados aos gestos técnicos. Desenvolvimento da execução técnica. Jogos reduzidos.

Parte	Objectivos Específicos	Conteúdos	T	Estratégias, organização e actividade dos alunos
I N I C I A L (14')	- Apresentação dos conteúdos, expectativas para a aula.		3'	Alunos sentados de frente para o professor.
	- Informação e especificação dos objectivos da aula.			
	- Transmissão de informações relativas ao funcionamento do 3º período.	- Activação funcional - Corrida contínua - Trabalho aeróbio.	5'	Ex1- 1min a andar seguido de 4 min de corrida.
	- Preparar o organismo para as situações de aula.		1'	Transição - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.
	- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados.	- Mobilização articular. - Alongamentos	3'	- Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, cintura, joelhos, tornozelos e pulsos. - Os alunos realizam alongamentos a sua escolha.

	<p>- Situação de jogo reduzido 4x4 em regime de competição.</p> <p>- Aplicar as noções adquiridas anteriormente em situação de jogo, utilizando também noções tácticas como contenção, equilíbrio e desmarcação.</p>	<p>- Jogo reduzido (4x4)</p>	<p>22'</p> <p>2'</p>	<p>Ex.4 Jogo reduzido 4x4 (6 equipas) 3min cada jogo.</p> <p>Transição</p> <p>- Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior;</p> <p>- Objectivos para a próxima actividade.</p> <p>- Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</p>
<p>F I N A L (7)</p>	<p>- Retorno fisiológico do organismo aos valores próximos do início da carga</p> <p>- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados na aula.</p> <p>- Considerações finais da aula e arrumação do material.</p>	<p>- Corrida lenta</p> <p>- Trabalho de força</p> <p>- Alongamentos</p>	<p>2'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>1'</p>	<p>Os alunos realizam corrida lenta a volta do terreno de jogo.</p> <p>Os alunos realizam flexões de braços e abdominais.</p> <p>Os alunos aproveitam para fazer alongamentos e retorno à calma, ouvindo a instrução e as considerações finais do professor.</p> <p>São referenciados os aspectos conseguidos e os menos conseguidos da aula.</p>