



Anexo 5

PLANO DE AULA

Professora estagiária: Sofia Ferreira | Disciplina: Educação Física | Unidade didáctica: Andebol | Turma: 7º B | Aula Número: 43-44

Data: 19/01/10

Horário: 11h50-13h20

Duração: 90 min.

Local: Pavilhão

Número de Alunos: 21

RECURSOS MATERIAIS:



- ⇒ 10 Bolas de Andebol;
- ⇒ Balizas de Andebol.

SUMÁRIO: Informação sobre as actividades; Preparação para a Milha (10 voltas); Activação funcional específica; Passe e recepção no Andebol; Jogo condicionado; Retorno à calma sob forma de alongamentos.**OBJECTIVOS GERAIS:** Desenvolver competências gerais na Unidade didáctica Andebol, nomeadamente técnico-tácticas, motoras e psico-sociais.**OBJECTIVOS ESPECÍFICOS:** Trabalho da condição física (trabalho aeróbio) na preparação para a Milha; Trabalhar componentes específicas do andebol através de diversos exercícios e jogo condicionado.

TEMPO		SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	COMPONENTES CRÍTICAS	ESTRATÉGIAS
Total	Parcial			
15'	5'	Fase Inicial Chegada dos alunos -Registo das presenças; -Informação sobre o desenrolar da aula/ objectivos.	Os alunos encontram-se atentos às indicações do professor.	Os alunos encontram-se sentados no banco sueco em frente ao professor. Os alunos que não fazem a aula (por diversos motivos) podem ajudar na organização/ segurança da aula.
	10'	Preparação para a Milha ⇒ 10 Voltas ao campo de Futsal sem parar.		
31'	16'	Activação funcional específica: → Mobilização articular: 1. MI: tornozelos, joelhos, anca; 2. MS: pulsos, ombros, pescoço.	Os alunos executam ordenadamente os exercícios demonstrados/ explicados pelo professor.	Os alunos correm em torno do campo de Futsal, passando à frente da baliza. Os alunos não devem parar, optando por uma corrida contínua. Os alunos colocam-se em "U" de modo a todos poderem executar a mobilização articular demonstrada pelo professor.
40'	3'	Fase principal 1º Exercício: 2 a 2 com bola; execução de passe de ombro, recepção e devolução com passe de ombro (alunos parados);	Passe de Ombro: -Pegar na bola com os dedos bem afastados; -Orientar-se na direcção do companheiro para quem o passe é efectuado;	Os alunos dispõem-se frente a frente pelo campo de Andebol, ocupando o espaço racionalmente.
	3'	2 a 2 com bola; execução de passe picado, recepção e devolução com passe picado (alunos parados);	-O pé contrário ao braço que tem a bola coloca-se ligeiramente à frente;	O professor corrige os alunos em função dos erros cometidos.
	3'	2 a 2 com bola; alterar a execução do passe (ombro e picado) e a distância entre os alunos (alunos em movimento).	-O antebraço faz um ângulo de 90º com o braço, estando o cotovelo à altura do ombro; -Realizar o movimento do braço	



Anexo 5

55'	(3*5') 15'	<p>2º Exercício: jogo 10 passes</p> <p>Dividir a turma em 4 equipas. Duas equipas em cada meio campo fazem o jogo dos 10 passes. A primeira equipa a fazer 10 passes pontua. Rodar 3x as equipas para que todas joguem contra todas.</p>	<p>dominante (que segura a bola) de trás para a frente; -Acabar o movimento com uma extensão do braço na direcção do colega a que vai passar.</p> <p><u>Passé picado:</u> -Pegar na bola com os dedos bem afastados; -O antebraço faz um ângulo de 90° com o braço, estando o cotovelo à altura do ombro; -Dirigir a bola com um movimento rápido do braço e do pulso, fazendo a bola ressaltar no solo, na direcção do colega a que vai passar.</p>	 
70'	(3x5')15'	<p>3º Exercício: jogo condicionado</p> <p>Duas equipas jogam 6x6 ou 7x7 A bola tem de passar por todos os jogadores antes de haver finalização.</p> <p>Fase Final</p> <p>Retorno à calma:</p>	<p>A professora explicita determinadas regras consoante o desenrolar do jogo. A equipa que fica de fora efectua passes entre si.</p>	
75'	5'	<p>Realização de alongamentos. O professor pergunta se os alunos têm dúvidas.</p>	<p>O professor sugere e demonstra os exercícios a realizar.</p>	<p>Os alunos dispõem-se em U para melhor observar os alongamentos demonstrados pelo professor.</p>
90'	15'	<p>Os alunos arrumam o material. Os alunos abandonam o ginásio e vão tomar banho.</p>		

Observações:

Equipas:

1º Grupo: Sousa; Carlos; Flávio; Joana; Leonardo; Mariana.

2º Grupo: Ana Pinto; Carolina; Guilherme; Tiago Fernandes.

3º Grupo: Ana Paiva; Diogo Gonçalves; Filipa; Carapito; Mª Francisca.

4º Grupo: Beatriz; Cátia; Diogo Pereira; Renato; Tânia; Tiago Fonseca.



Anexo 5

PLANO DE AULAProfessora estagiária: Sofia Ferreira | Disciplina: Educação Física | Unidade didáctica: Bitoque-rugby | Turma: 12^ªA | Aula Número: 60

Data: 17/05/2010

Horário: 08h30-10h00

Duração: 90 min.

Local: Pavilhão

Número de Alunos: 19

RECURSOS MATERIAIS:

- ⇒ Bolas de Rugby; Coletes;
- ⇒ Pinos.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS: Trabalho da condição física (trabalho aeróbio) na preparação para a Milha; Trabalhar componentes específicas do Bitoque-rugby (Bitoque, progressão e alinhamento) através de diversos exercícios e jogo.**OBJECTIVOS GERAIS:** Dar continuidade às aulas anteriores, trabalhando para melhorar a capacidade aeróbia e desenvolvendo competências técnico-tácticas do Bitoque-rugby.

TEMPO		SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	COMPONENTES CRÍTICAS	ESTRATÉGIAS
Total	Parcial			
15'	5'	Fase Inicial Chegada dos alunos -Registo das presenças; -Informação sobre o desenrolar da aula/objectivos.	Os alunos encontram-se atentos às indicações do professor.	Os alunos encontram-se sentados no banco sueco em frente ao professor. Os alunos que não fazem a aula (por diversos motivos) podem ajudar na organização/ segurança da aula.
	10'	Preparação para a Milha ⇒ 17 Voltas ao campo de Futsal sem parar.		
30'	15'	Activação funcional específica: → Mobilização articular: 1. MI: tornozelos, joelhos, anca; 2. MS: pulsos, ombros, pescoço.	Os alunos executam ordenadamente os exercícios demonstrados/ explicados pelo professor.	Os alunos correm em torno do campo de Futsal, passando à frente da baliza. Os alunos não devem parar, optando por uma corrida contínua. Os alunos colocam-se em "U" de modo a todos poderem executar a mobilização articular demonstrada pelo professor.
40'	10'	Fase principal 1º Exercício: Progressão Os alunos fazem grupos de 4/ 5 alunos. Os grupos colocam-se na linha de fundo e ao sinal do professor partem (em linha) na direcção da outra linha de fundo fazendo passes entre si. Os grupos regressam à posição inicial passando pela lateral do campo.	Os passes são feitos para trás ou para o lado (como já trabalhado em aulas anteriores). A recepção deve ser feita de preferência com as duas mãos e a bola transportada ao lado da cintura para a proteger.	O professor corrige os alunos em função dos erros cometidos.



Anexo 5

50'	(2*5')10	<p>2º Exercício: Bitoque 1X1 Os alunos fazem pares. O aluno tem de fingir o opositor sem que este lhe faça bitoque. Se o aluno fizer bitoque, este marca 1 pto. (trocar de funções alternadamente)</p> <p>De seguida introduzir bola. O aluno que sofre o bitoque pausa a bola no chão. (troca de funções)</p>	No bitoque, o aluno terá de tocar em simultâneo com as mãos, o portador da bola, entre as linhas dos joelhos e ombro. O opositor terá de passar de imediato a bola.	Os grupos são os mesmos do exercício anterior. Delimitar espaço de cada grupo com pinos.
55'	5'	<p>3º Exercício: Alinhamento 3 Equipas de 6 jogadores. O professor explica a técnica de alinhamento. Cada equipa treina a técnica sem oposição.</p>	<p>O lançamento será feito para o corredor (de 1 metro) entre o alinhamento em duas colunas, das duas equipas, que se encontrarão a pelo menos 3 metros da linha lateral.</p> <ul style="list-style-type: none">• Segurar a bola na porção posterior, estando esta dirigida para o solo;• Colocar a bola atrás da cabeça, tendo um pé avançado em relação ao outro;• Realizar um movimento das mãos para a frente;• Manter as mãos em contacto com a bola o máximo tempo possível;• Largar a bola à medida que o peso corporal se desloca para a frente;• Avançar para o terreno de jogo após lançar a bola.	
70'	15'	<p>4º Exercício: Jogo condicionado 3 Equipas de 6 jogadores ou 2 equipas com suplentes. O jogo decorre segundo as regras do Bitoque-rugby com algumas condicionantes tais: não é efectuada formação ordenada aquando um passe para a frente ou a bola tem de passar por todos os jogadores antes de um possível ensaio.</p>	As equipas não realizam formação ordenada.	Os alunos que não fazem a aula ajudam na arbitragem. Os alunos dispõem-se em U para melhor observar os alongamentos demonstrados pelo professor. O professor corrige individualmente e colectivamente os erros detectados.
75'	5'	<p>Fase Final</p> <p>Retorno à calma:</p> <p>Realização de alongamentos. O professor pergunta se os alunos têm dúvidas.</p>		
90'	15'	<p>Os alunos arrumam o material. Os alunos abandonam o ginásio e vão tomar banho.</p>		



Ministério da Educação

ESCOLA SECUNDÁRIA CAMPOS MELO
GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Anexo 5

Observações:

Equipas:

1º Grupo: Miguel, Duarte, Lopes, Pinto, Daniela, Sara, Sofia; Marques, Maria

2º Grupo: Afonso, Baltazar, Paulo, Norberto, Tourais, Mariana, Ana Barroso, Carolina e Joana