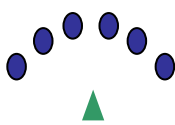


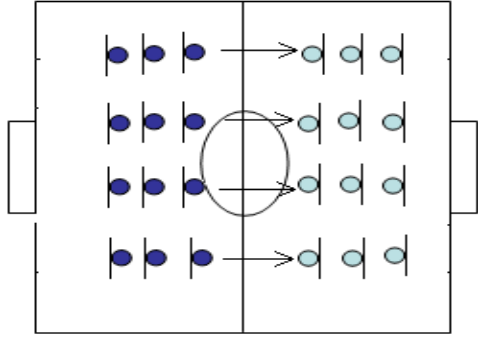
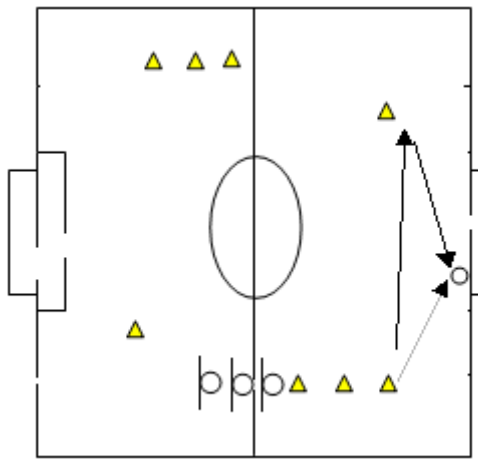
Plano de Aula

Unidade Didáctica: Politemática (futebol)	Ano: 12º	Turma: Ct3	Data: 27 de Maio de 2010
Função Didáctica: exercitação e desenvolvimento dos gestos técnicos.	N.º Alunos: 12	Horas: 10h00 – 11h30	Tempo: 90 min
	N.º Aula U.D. 7 de 7		Local: Pavilhão 4
	Material: Apito, 5 bolas de futebol, coletes, pinocos		

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

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

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	5'	Ex1- 1min a andar seguido de 4 min de corrida.
	- Preparar o organismo para as situações de aula.	- Corrida contínua - Trabalho aeróbio.		
	- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados.	- Mobilização articular. - Alongamentos	3'	<p>Transição</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício. <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, cintura, joelhos, tornozelos e pulsos. - Os alunos realizam alongamentos a sua escolha.

<p>F U N D A M E N T A L (44')</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar deslocamentos com bola mantendo o controlo desta tendo em atenção o posicionamento do colega. - Realiza passe e recepção consoante a trajectória da bola e o posicionamento do colega. - Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação. - Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas. - Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação. - Aplicar as noções trabalhadas nos exercícios anteriores. - Realizar desmarcação dando desta forma linha de passe ao colega e depois de receber a bola finalizar - Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Passe, recepção e condução de bola - Competição (jogos singulares) - Passe, condução de bola, recepção, desmarcação e finalização. - Jogo reduzido (4x4) 	<p>2'</p> <p>12'</p> <p>2'</p> <p>10'</p>	<p>Transição</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício. <p>Ex.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupos de 3 alunos frente a frente:  <ol style="list-style-type: none"> 1) Condução de bola até a outra fila e entrega a bola ao colega. 2) Realizam passe para o colega e troca de fila. 3) Realizam passe para o colega e vai de costas para trás da mesma fila. 4) Realizam passe para o colega e de primeira este executa passe. (contagem dos passes para comparar resultados) <p>3'+3'+3'+3'</p> <p>Transição</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício. <p>Ex 3: 2 filas, executam condução de bola através dos pinocos, passa a bola para o outro lado, desmarca para o segundo poste onde vai receber a bola e finalizar</p> 
--	--	---	---	--

	<p>- Situação de jogo reduzido 4x4 em regime de competição.</p> <p>- Aplicar as noções adquiridas anteriormente em situação de jogo, utilizando também noções táticas como contenção, equilíbrio e desmarcação.</p>		<p>16'</p> <p>2'</p>	<p>Ex.4 Jogo reduzido 4x4 (3 equipas) 4 min cada jogo.</p> <p>Transição - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - 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>