

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

| Projeto de Aula | | | |
|--|------------|------------------|--|
| Professor: Beatriz Vilaça | Ano: 10º | Data: 13/10/2021 | Nº de alunos: 24 |
| Cooperante: Arnaldino Ferreira | Turma: A | Aula nº: 8 | |
| Unidade Didática: Futebol, Atletismo | Espaço: C1 | Hora: 11h30 | Material: 1 bola de futebol, 2 bolas de voleibol, 2 bolas pequenas |
| | | Duração: 90' | |
| Função Didática: introdução da técnica de corrida de barreiras; introdução/exercitação do princípio ofensivo mobilidade. | | | |

Objetivos: FUTEBOL - desenvolvimento da organização posicional; ATLETISMO - mobilidade da técnica de corrida, retirar o medo dos obstáculos e promover a ambidestria; VOLEIBOL - manter o estímulo introduzido na primeira aula da UD.

| TP | TT | Objetivos Comportamentais | Situações de Aprendizagem | Componentes Críticas | Organização |
|-----------|-----------|---|--|--|--------------------------------------|
| 10' | 10' | Os alunos estão atentos e recetivos à comunicação. | Organização da estrutura da aula. | | Sentados na sala de aula. |
| 10' | 20' | Os alunos participam ativamente no aquecimento. | 1. Aquecimento cardiovascular 2. Mobilidade articular | | Em vaga. |
| 20' | 40' | O aluno coopera com os companheiros no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as opções e falhas dos seus colegas. | FUTEBOL Jogo 3x3 +2 A, em que em cada metade do campo só podem estar dois jogadores de cada equipa. O objetivo é que a equipa em posse de bola, através da mobilidade dos seus jogadores, articule as suas ações de forma a conseguir passá-la ao apoio que se encontra do lado oposto. Quando conseguir, a mesma equipa continua em posse de bola, mas inverte o sentido do jogo. | Atacantes: progredir através de uma adequada mobilidade dos jogadores sem bola. Defensores: coordenar as ações para impedirem a progressão dos atacantes e barrarem os passes em profundidade. | 8 elementos 3x3 + 2 apoios |

| | | | | | |
|-----|-----|---|---|--|---|
| 20' | 60' | O aluno coopera com os companheiros cumprindo as regras de segurança. | ATLETISMO - Corrida de Barreiras 1.Mobilidade: sentados no chão de frente: a perna de ataque em extensão e a perna de impulsão fletida ao lado realizando um ângulo de 90º; Os alunos dão as mãos e alternadamente puxam o colega inclinando o tronco atrás. | Ângulo entre as pernas; Estiramento do posterior da coxa na perna de ataque. | 8 elementos 1. 2 a 2; 2. dois grupos de 4; 3. dois grupos de 4 |
| | | | 2.Tick Tack: Sentados na posição de transposição, virados na mesma direção; Passar uma bola por todos, através de um rolamento à retaguarda agarrando a bola entre os pés. O colega atrás irá agarrar com as mãos. | Manter a posição de transposição da barreira até ao momento que agarram a bola com as mãos; Não largar a bola; Inclinar o tronco à frente para agarrar a bola. | |
| | | | 3. Salta Pocinhas: Elementos deitados no chão em fila; Saltar por cima dos colegas alternando a perna de transposição; Voltar a deitar no chão no final da fila, com espaçamento de 1m. | Deitar de decúbito dorsal nos locais sinalizados com a distância de 1m; Não se podem levantar até o colega ultrapassar toda a equipa; Alternar o pé de ataque. | |
| 20' | 80' | Os alunos executam com intensidade o jogo proposto. | VOLEIBOL FMJ - 2x2 em campo reduzido. Jogo inicia com serviço ou passe (atrás da linha final). | Diferenciar ZR; Postura pré-dinâmica; deslocamentos rápidos; 1º toque perto da rede. | 8 elementos 2 grupos de 4 |