

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'	10' 20'	Os alunos estão atentos e receptivos à comunicação. Os alunos participam ativamente no aquecimento.	Organização da estrutura da aula. 1. Aquecimento cardiovascular 2. Mobilidade articular		Sentados na sala de aula. 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: progridir 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

			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. 2.Tick Tack: Sentados na posição de transposição, virados na mesma direção; Passar uma bola por todos, através de um roolamento à retaguarda agarrando a bola entre os pés. O colega atrás irá agarrar com as mãos. 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.	Ângulo entre as pernas; Estiramento do posterior da coxa na perna de ataque. 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. 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.	8 elementos 1. 2 a 2; 2. dois grupos de 4; 3. dois grupos de 4
20'	60'	O aluno coopera com os companheiros cumprindo as regras de segurança.	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