

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

Projeto de Aula			
Professor: Beatriz Vilaça	Ano: 10º	Data: 22/10/2021	Nº de alunos: 24
Cooperante: Arnaldino Ferreira	Turma: A	Aula nº: 11	
Unidade Didática: Andebol, Futebol, Atletismo	Espaço: C1	Hora: 11h30	Material: 2 bolas de andebol, 1 bola de futebol, 4 barreiras
		Duração: 90'	

Função Didática: Exercitar a movimentação sem bola/finalização e mobilidade, Introdução da interceção defensiva; Introdução/exercitação da cobertura defensiva, exercitação da mobilidade.

Objetivos: ANDEBOL - Adquirir noções básicas de situações de igualdade numérica através da movimentação sem bola e da mobilidade, com ênfase no ataque perante marcação individual; FUTEBOL - desenvolvimento da organização posicional; ATLETISMO - Aprimorar as dificuldades observadas e questionadas pelos alunos. corrida de obstáculos de 40m como preparação para a aula final.

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.	JOGO 10 PASSES - Uma equipa troca a bola entre si e tem como objetivo final passar a bola para a equipa no campo oposto. A equipa no meio defende podendo ter 4 jogadores em cada campo	Manter a posse de bola; desmarcar para abrir linhas de passe; interceção de linhas de passe.	Uma equipa de cada lado do campo e a terceira equipa dividida pelos 2 campos.
20'	40'	Os alunos executam com intensidade o exercício proposto.	ANDEBOL Finta sem bola + remate. O aluno com posse de bola deve ultrapassar o defensor através da finta sem bola. Para isso realiza um passe ao apoio e depois recebe a bola perto dos 6m para finalizar. O defensor deve dar a volta ao apoio antes de tentar interceção a bola.	Realizar originalidade de movimentação; Pôr em prática situações básicas de desmarcação; Ataque ao espaço vazio; Intencionalidade para a baliza; posição base defensiva; antecipar linhas de passe.	Equipa 1 (8 elementos) (Rotação: Atacante -> GR -> defesa -> apoio -> atacante)

20'	60'	Os alunos executam com intensidade o jogo proposto.	<p>FUTEBOL</p> <p>Jogo 3x3 + 2 apoios laterais, transformando-se em situações de 5x3. O objetivo é que a equipa em posse de bola, através da mobilidade dos seus jogadores, articule as suas ações de forma a conseguir passar a bola entre as balizas que estarem delimitadas por 2 cones. (2 balizas de cada lado)</p>	<p>A: ampliar o espaço ocupado em largura e adotar mobilidade de modo a criar espaços para finalizar, aproveitando os apoios laterais. D: reduzir o espaço ocupado em largura e impedir abertura de espaços do adversário.</p>	<p>Equipa 2 (8 elementos)</p>
20'	80'	Os alunos executam com prontidão os exercícios.	<p>CORRIDA DE BARREIRAS</p> <p>1. Mobilidade 2 a 2 3x Skipping com perna de ataque sobre barreiras + abdução da perna de impulsão</p> <p>2. Corrida de obstáculos (40 m) Primeiros 10 m livres: 4 barreiras com distância de 8m. (10m, 18m, 26m, 34m)</p>	<p>Distância entre o aluno e a barreira; elevação do joelho da perna de ataque.</p>	<p>Equipa 3 (8 elementos)</p>