



Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago

| Plano de trabalho | | AECS | |
|---|--|---|--|
| Objetivos | Exercícios | Organização | Material |
| <p>A - Em situação de exercício de futebol - contra um guarda-redes.</p> <p>Objetivo - Conduzir a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques na parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada e rematar acertando na baliza.</p> | <p>Aquecimento Andar e rodar os membros superiores em simultâneo. Afastar e juntar os membros inferiores e membros superiores. Tocar com as palmas das mãos no chão e saltar o mais alto possível. Correr no mesmo sítio com a máxima velocidade possível.</p> <p>1- Conduzir a bola em linha reta fazendo progredir a bola com ambos os pés e a face interna e externa.</p> <p>2- Cada aluno com uma bola(grupos de dois), em que um segue o outro o mais encostado possível segundo as mudanças de direção, paragens, etc.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Colega e contra colega• Atividade massiva em situação de concurso, a pares | <ul style="list-style-type: none">• Fato de treino Ténis ou sapatilhas• Bola de Futebol• Pinos |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>B. Com um companheiro, passar e receber a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e rematar acertando (na baliza).</p> | <p>3- Conduzir a bola em linha reta fazendo-a passar entre dois pinos (definir marca antes dos pinos) para ser recebida por um colega.</p> <p>4- Dois alunos, lado a lado, fazem progredir a bola através de passes sucessivos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Aluno e contra- vaga em situação de concurso individual. • Aluno e contra aluno em situação de concurso a pares. | <ul style="list-style-type: none"> • Balizas |
|--|---|---|---|

Professor: Jonas Fernandes

***Associação de Pais e Encarregados de Educação do
Agrupamento de Escolas Ordem Sant'Iago***