



Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago

Plano de trabalho		AECS	
Objetivos	Exercícios	Organização	Material
<p>INICIAÇÃO AO FUTEBOL</p> <p>A. Pontapear a bola em distância para além da zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</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>1º Pontapear a bola contra a parede, agarrando-a com as duas mãos no retorno.</p> <p>2º Pontapear uma bola para acertar num alvo à tua escolha.</p> <p>3º Conduzir a bola com os pés, percorrendo uma determinada distância.</p> <p>4º Frente a frente com um colega (ou com um amigo ou familiar) executa um passe de bola e condução da bola.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Individual• Individual, conta a pontuação máxima que conseguires ao acertares no objeto à tua escolha.• Individual, tentando fazer o percurso o mais rápido possível, sem perder a bola dos pés.• Equipas tentando fazer o percurso o mais rápido possível Sem perder a bola.	<ul style="list-style-type: none">• Fato de treino Ténis ou sapatilhas• Bola• Pinos ou outros objetos à tua escolha

<p>B. Fazer toques de sustentação com a bola com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto da queda bola.</p>	<p>5º Lançar a bola ao ar e recebê-la com as duas mãos, a diversas alturas.</p> <p>6º Lançar a bola ao ar, dar um toque de sustentação com uma ou duas mãos e agarrar a bola.</p> <p>7º Lançar a bola ao ar, dar um toque de sustentação com a cabeça e agarrá-la</p> <p>8º Agarrar a bola com as duas mãos, deixá-la cair dando-lhe um toque de sustentação com o joelho e agarrá-la.</p> <p>9º Lançar a bola ao ar, dar um toque de sustentação com os dois braços juntos e em extensão e agarrá-la.</p>		
---	--	--	--

Professor: Jonas Fernandes

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