



**SPORTY  
& HEALTHY**

# JOGO DE FUTEBOL DOS SUPER-HERÓIS

Tópico: Desenvolver  
a coordenação e os jogos  
sem bola.



## Objetivo das aula:

**Geral:** exercícios que desenvolvem a velocidade, a agilidade e a resistência

**Parte Operacional (pormenorizada):**

- reforça os músculos, nomeadamente os da parte inferior do corpo
- desenvolve a agilidade e a velocidade
- melhora a condição física geral e a resistência
- melhora a velocidade de reação

**Métodos:** verbal (explicação, demonstração), exercício prático através de jogos.

**Formas de trabalho:** individual e em grupo

**Material didático:** cones

**Duração:** 30 minutos

## Curso das aulas:

**Saudação aos alunos(as) - recordar as regras de segurança e informar sobre o tema das atividades.**

### Parte inicial - Aquecimento (5 minutos)

#### 1. "Simulação de um aquecimento de futebol sem bola" - (agilidade, resistência e coordenação)

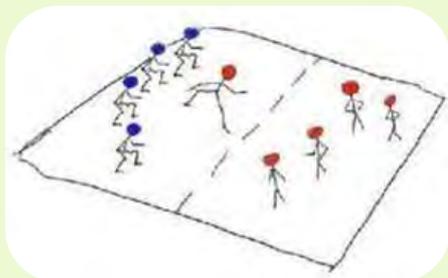
As crianças correm em grupo à volta do campo ou do pavilhão desportivo, ao sinal do professor, que pode ser uma palma, saltam e simulam um cabeceamento de futebol, mais tarde, sinal de uma palma, simulam um pontapé com o pontapé esquerdo e direito e, após outra palma, saltam e simulam que apanham a bola no ar como um guarda-redes. O professor pode repetir os exercícios as vezes que quiser durante o aquecimento.

### Parte principal - Jogo de futebol dos super-heróis (20 minutos)

**2.** Antes do início do jogo, cada criança escolherá ser um super-herói, comportar-se-á de acordo com a personagem do super-herói no jogo, é livre de escolher o super-herói de que mais gosta, os super-heróis podem ser repetidos em cada uma das equipas.

**2.1.** Antes do início do jogo, todas as crianças devem simular que vestem o equipamento de super-herói antes de entrarem em campo. Entrarão em campo em formação como uma equipa de futebol formal e devem cumprimentar os adversários antes do início do jogo (a rotina normal num jogo de futebol oficial).

**2.2.** Depois da formação e do professor dividir previamente o grupo em duas equipas e definir a área de jogo, por exemplo um campo de futsal ou um grande retângulo com 4 cones em cada extremidade simulando balizas. O jogo de futebol dos super-heróis é um jogo da apanhada, as crianças podem ser tocadas pelos membros da equipa adversária depois de atravessarem a zona do meio-campo do campo, quando são tocadas por um adversário/super-herói devem ficar "congeladas" no lado do campo adversário. Estas crianças "congeladas" podem ser salvas por um membro da sua equipa de super-heróis depois de serem tocadas por um deles, devendo correr de volta para a sua metade do campo para ficarem numa área segura. Os golos são marcados sempre que uma criança/super-herói passa entre os postes da baliza ou cones que simulam os postes da baliza. Após cada golo, o jogo recomeça com as duas equipas alinhadas em cada lado do campo. A equipa que marcar mais golos ganha o jogo de futebol dos super-heróis.



### Parte final - Exercícios de alongamento (5 minutos)

- Tocar na ponta dos pés (flexão frontal até tocar nos pés com as mãos)
- Semicírculos com pescoço (rotação do pescoço)
- Apanhar as estrelas (a criança levanta os braços para o céu para alongar)
- O cesto (a criança em decúbito ventral pode fletir as pernas para agarrar os pés com as mãos)
- Alongamento dos quadríceps