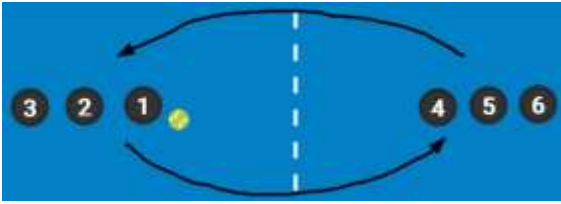





Plano de Aula Nº5				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 30/09/2025	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Campo Futebol 1 (CF1)
Unidade Didática: Ténis de Campo				Material: 22 raquetes de ténis, 22 bolas de ténis, 12 sinalizadores.
Tema: Avaliação Diagnóstica de ténis de campo Objetivos da aula: Avaliar o nível dos alunos nos diferentes conteúdos técnicos (posição base/ deslocamentos, batimento de direita (forehand), batimento de esquerda (backhand), serviço por cima e remate (smash)) e táticos (identificação das regras básicas de jogo).				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	5'	16:40 - 16:45	-	-
	10'	16:45 - 16:55	<b>1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.</b> <b>1. Jogo Lúdico: Bola ao capitão</b> A turma forma 2 equipas cada uma com um capitão. O capitão de cada equipa coloca-se numa zona específica na linha final do campo adversário. O jogo inicia com bola ao ar, os alunos passam a bola entre si de forma a fazê-la chegar ao seu capitão para obter ponto.	-
	15'	16:55 - 17:10	<b>2. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.</b> <b>2. Jogos com a raquete</b> Os alunos estão dispostos pelo espaço cada um com uma raquete. Irá ser realizada uma progressão dos exercícios, realizados individualmente, aos pares e em equipas, visando a relação dos alunos com a raquete. <b>Individualmente:</b> Uma das extremidades da raquete repousa sobre a palma da mão procurando o aluno manter a raquete equilibrada. <b>Variante 1:</b> Mantendo a raquete em equilíbrio, realizar trocas sucessivas de uma mão para a outra; <b>Variante 2:</b> Uma das extremidades da raquete repousa sobre o pé; <b>Pares:</b> Os alunos colocam-se frente a frente cada um com a sua raquete pousada no chão. Ao sinal do professor os alunos trocam de posição com o colega da frente. <b>Grupo:</b> Os alunos, cada um com a sua raquete, vão dispor-se numa roda, de tal modo que fiquem a uma distância de ±1 metro dos colegas da direita e da esquerda. Após todos os alunos posicionarem a sua raquete na vertical, o professor dá um sinal, nesse momento os alunos largam a sua raquete no seu ponto de máximo equilíbrio indo segurar a raquete do colega da esquerda;	- Mantém a raquete em equilíbrio; - Consegue deslocar-se com a raquete equilibrada; - Mantém a raquete equilibrada ao iniciar a troca; - Completa a troca sem deixar cair a raquete; - Largar a raquete em equilíbrio; - Agarrar a raquete do colega sem deixá-la cair;

Fundamental	15'	17:10 - 17:25	<p><b>3.</b> Avaliar e identificar o nível dos alunos nos conteúdos técnicos: batimento de direita (forehand) e batimento de esquerda (backhand)</p>	<p><b>3. Sustentação da bola</b></p> <p>Os alunos estão distribuídos em colunas, com o objetivo de realizar batimentos. Realizam o batimento e deslocam-se para o fim da fila e devem conseguir realizar o maior número de batimentos seguidos.</p> 	<p><b>Batimento de direita (forehand):</b> Posiciona-se de modo a contactar a bola à frente do corpo, realizando o gesto de baixo para cima.</p> <p><b>Batimento de esquerda (backhand)</b> Enquadra-se lateralmente, ajustando o corpo para bater a bola à frente do corpo, com movimento de baixo para cima.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlar a força e a direção do batimento;</li> <li>- Coordenação dos batimentos.</li> <li>- Controlo e precisão nos batimentos.</li> </ul>
	25'	17:25 - 17:50	<p><b>4.</b> Avaliar e identificar o nível dos alunos nos diferentes conteúdos técnicos (posição base/deslocamentos, serviço por cima, remate (smash) e táticos do ténis de campo (identificação das regras básicas de jogo).</p>	<p><b>4. Jogo 1x1</b></p> <p>Os alunos realizam jogos de 3 minutos. Quem ganha passa para o campo da direita e quem perde passa para o campo do lado esquerdo.</p> 	<p><b>Posição base/deslocamentos:</b> Adota posição base equilibrada e desloca-se de forma adequada para se enquadrar com a bola e recuperar para o centro do campo após cada batimento.</p> <p><b>Serviço por cima:</b> Executa o lançamento e contacto da bola no ponto mais alto, com extensão completa do braço.</p> <p><b>Remate (smash):</b> Contacta a bola acima da cabeça, no ponto mais alto e com o braço em extensão.</p> <p><b>Identificação das regras básicas de jogo</b> Identifica o objetivo do jogo, conhece e aplica as principais regras (início/recomeço, formas de jogar a bola, bola fora e sistema de pontuação).</p>
Final	5'	17:50 - 17:55	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	-