








Plano de Aula Nº6

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 03/10/2025	Hora: 08:00 -09:30	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Campo de Futebol 1 (CF1)
Unidade Didática: Futebol				Material: 22 bolas de futebol, 22 coletes, 18 sinalizadores, 4 balizas e 12 cones.
Tema: Avaliação Diagnóstica de Futebol Objetivos da aula: Avaliar o nível dos alunos nos diferentes conteúdos técnicos (passe, recepção, remate, condução de bola e desmarcação) e táticos (identificação das regras básicas de jogo).				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	5'	08:00 - 08:05	-	-
	15'	08:05 - 08:20	<p style="text-align: center;">1. Jogos Lúdicos</p> <p>1.1 Cada aluno com uma bola, conduz a sua bola dentro do espaço, com um colete preso atrás, tentando proteger o seu e apanhar os dos colegas. Ganha o aluno que apanhar mais coletes.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>1.2 Cada aluno, com uma bola, realiza condução pelo espaço onde estão colocadas seis balizas numeradas de 1 a 6. O professor apresenta uma conta e, após encontrarem o resultado, os alunos devem dirigir-se à baliza correspondente. O último a chegar cumpre uma consequência.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>1.1/1.2</p> <p>- Não perder o controlo da bola durante a respetiva condução;</p>
Fundamental	15'	08:20 - 08:35	<p style="text-align: center;">2. Jogo 1x1</p> <p>2.1 Em pares, os alunos realizarão passe curto, entre os sinalizadores, nunca passando pelos mesmos consecutivamente. Cada cor de sinalizador tem uma pontuação (ex: vermelho 1 ponto, amarelo 2 pontos e azul 3 pontos).</p> <p>Variante 1: Iniciar o exercício com passes entre os sinalizadores e ao sinal do apito jogar 1x1 e tentar marcar numa das balizas da cor que o professor indicar. O aluno que perde cumpre uma consequência.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>2.1</p> <p>- Passe curto, direcionado ao colega;</p> <p>- Recepção controlada;</p> <p>Variante 1:</p> <p>- Não perder o controlo da bola na sua condução e finalização.</p> <p>- Orientar a condução de bola para a baliza mais adequada, em função do posicionamento do defensor.</p>



	10'	08:35 - 08:45	<p>3.</p> <p>Realizar passe curto e recepção para desenvolver o controlo de bola e a cooperação em grupo durante a circulação.</p>	<p>3. “Derruba o Cone”</p> <p>Em grupos, os alunos deverão circular a bola, procurando derrubar o cone posicionado no espaço delimitado.</p> 	<p>Ações sem bola:</p> <p>- Coordenar as ações de modo a evitar que o cone seja derrubado.</p> <p>Ações com bola:</p> <p>- Circular a bola.</p>															
	30'	08:45 - 09:15	<p>4.</p> <p>Avaliar e identificar o nível dos alunos nos diferentes conteúdos técnicos e táticos do futebol</p>	<p>4. Jogo 5x5</p> <p>Jogo 5x5 em que o jogador da equipa que defende assume a posição de guarda-redes. Criando-se situações de 5x(4+GR). Jogos de 10 min.</p>  <p>Sistema de Pontuação:</p> <table border="1" data-bbox="545 1005 1078 1111"> <thead> <tr> <th>Ronda</th> <th>Campo 1</th> <th>Campo 2</th> <th>Resultados</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>A vs B</td> <td>C vs D</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>A vs C</td> <td>B vs D</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>A vs D</td> <td>B vs C</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>1º Classificado: 2º Classificado: 3º Classificado:</p>	Ronda	Campo 1	Campo 2	Resultados	1	A vs B	C vs D		2	A vs C	B vs D		3	A vs D	B vs C	
Ronda	Campo 1	Campo 2	Resultados																	
1	A vs B	C vs D																		
2	A vs C	B vs D																		
3	A vs D	B vs C																		
Final		09:15 - 09:20	-	<p>- Arrumar o material; - Breve reflexão/análise;</p>	-															