
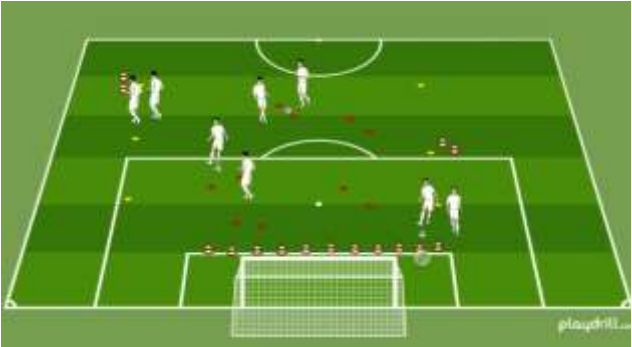


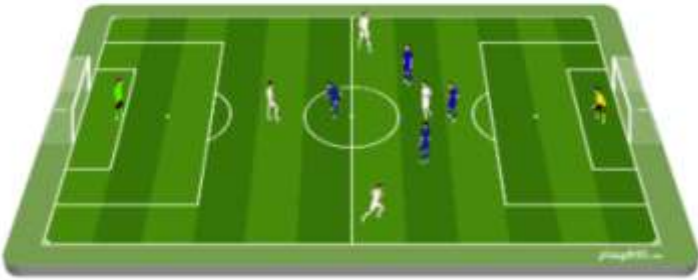




Plano de Aula N°2/11				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 14/10/2025	Hora: 16:40 - 18:10	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Campo de Futebol 4
Unidade Didática: Futebol				Material: 12 bolas, 18 Sinalizadores, 22 coletes, 12 cones.
<p><b>Função Didática:</b> Introdução do passe. Introdução da recepção/controlo. Introdução da cobertura ofensiva.</p> <p><b>Objetivos da aula:</b> Promover o desenvolvimento do passe curto e da recepção/controlo em contexto de jogo, introduzindo o princípio ofensivo da cobertura ofensiva, de forma a garantir que o portador da bola dispõe de opções de apoio e que a equipa consegue manter a posse em situações simples de jogo reduzido.</p>				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Crítérios de Êxito
Inicial	10' 16:40 - 16:50	-	Recepção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	5' 16:50 - 16:55	1. - Realizar passes curtos e recepção controlada.	<p><b>1.</b></p> <p>Os alunos formam pares e fazem passes curtos entre as mini-balizas e ao sinal do apito, reúnem-se numa base indicada, de acordo com o número anunciado.</p> 	<p><b>1/1.1</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A bola chega ao colega com precisão;</li> <li>- O passe é controlado em força e direção, adequado à distância;</li> </ul> <p><b>Recepção/controlo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O jogador consegue parar ou controlar a bola de forma a preparar o próximo passe.</li> </ul>
	5' 16:55 - 17:00		<p><b>1.1</b></p> <p><b>Variante:</b> Os alunos continuam a fazer passes curtos entre as mini-balizas de forma a passar por todas, de seguida dirigem-se à zona de cones e tentam derrubar um cone e trazem-no de volta para a sua base e repetem. Ganha a dupla que conseguir trazer mais cones.</p> 	

<b>Fundamental</b>	15'	17:00 - 17:15	<p><b>2.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar passe curto e receção.</li> <li>- Trabalhar cobertura ofensiva.</li> </ul>	<p><b>2.</b></p> <p>Jogo 1x1 + 1 apoio fixo no meio-campo, transformando-se em situação de 2x1. Para fazer golo, o atacante só poderá fazer passe curto a partir da zona delimitada.</p> <p>1 minuto e meio em cada função, o atacante passa para a posição de defensor, o defensor passa para a posição de apoio fixo e o apoio fixo passa para a posição de atacante.</p> 	<p><b>2/3</b></p> <p><b>Cobertura Ofensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progredir na direção da baliza adversária;</li> <li>- Efetuar cobertura ofensiva ao colega;</li> <li>- Criar situações de superioridade numérica aproveitando o apoio para progredir e finalizar;</li> </ul>
	15'	17:15 - 17:30	<p><b>3.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar passe curto e receção.</li> <li>- Trabalhar cobertura ofensiva</li> </ul>	<p><b>3.</b></p> <p>Jogo 2x2 + 2 apoios fixos. Transformando-se em situações de 4 x 2. A dupla que marca troca e passa a ser apoio.</p> 	
	25'	17:30 - 17:55	<p><b>4.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar os conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo.</li> </ul>	<p><b>4.</b></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).</p> 	<p><b>4.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumprir com as habilidades motoras específicas (passe curto e receção).</li> <li>- Cumprir com o princípio ofensivo abordado (cobertura ofensiva).</li> </ul>
<b>Final</b>	5'	17:55 - 18:00	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	-