






Plano de Aula N°3/11

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 21/10/2025	Hora: 16:40 - 18:10	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Campo de Futebol 4
Unidade Didática: Futebol				Material: 12 bolas de futebol, 1 pack de sinalizadores, 12 cones e 22 coletes.
<p>Função Didática: Exercitação do passe; Exercitação da receção; Exercitação da cobertura ofensiva; Introdução do remate simples; Realização teste fitescola - velocidade (20 m);</p> <p>Objetivos da aula: Exercitar o passe curto, a receção/controlo e a cobertura ofensiva em situações de jogo reduzido, introduzindo o remate simples como forma de finalização, e avaliar a capacidade de velocidade dos alunos através do teste de 20 metros do programa Fitescola.</p>				

		Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	CrITÉrios de Êxito
Inicial	5'	16:40 - 16:45	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	10'	16:45 - 16:55	<p style="text-align: center;">1.</p> <p style="text-align: center;">-Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.</p>	<p style="text-align: center;">1. Aquecimento:</p> <p style="text-align: center;">- 1 volta ao campo.</p> <p style="text-align: center;">- Mobilidade Articular:</p> <p>Rotação dos braços à frente; Rotação dos braços atrás; Deslocamentos laterais; Corrida de costas; Skipping baixo/médio/alto/nadagueiro.</p>	-
	15'	16:55 - 17:10	<p style="text-align: center;">1.1</p> <p style="text-align: center;">- Avaliar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.</p>	<p style="text-align: center;">1.1</p> <p style="text-align: center;">Testes Fitescola: Velocidade 20 metros</p> <p>Os alunos realizam uma corrida de 20 metros, no menor tempo possível. Serão efetuadas 2 tentativas por aluno.</p>	<p style="text-align: center;">1.1</p> <p>- Posiciona-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida, com os membros inferiores em afastamento ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado à frente (partida de pé).</p> <p>- Os alunos não devem diminuir a velocidade na aproximação à linha final.</p>
	15'	17:10 - 17:25	<p style="text-align: center;">2.</p> <p style="text-align: center;">- Realizar passe curto e receção.</p> <p style="text-align: center;">- Trabalhar remate simples.</p>	<p style="text-align: center;">2.</p> <p>Em pares, os alunos realizam passes e receções entre si, trocando de posição regularmente; ao sinal do professor, iniciam um duelo 1x1, onde o portador da bola tenta ultrapassar o adversário e finalizar com um remate simples à baliza.</p> <p>Variante: O aluno atacante terá várias balizas e deverá orientar a bola para a baliza mais adequada.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">2.</p> <p style="text-align: center;">Passes:</p> <p>- A bola chega ao colega com precisão;</p> <p>- O passe é controlado em força e direção, adequado à distância;</p> <p style="text-align: center;">Receção/controlo:</p> <p>- O jogador consegue parar ou controlar a bola de forma a preparar o próximo passe.</p> <p style="text-align: center;">Remate (simples):</p> <p>- Coloca o apoio ao lado da bola, apontando na direção da baliza.</p> <p>- Olhar dirigido à bola no momento do contacto.</p>

Fundamental	15'	17:25 - 17:40	<p>3.</p> <p>- Trabalhar cobertura ofensiva.</p>	<p>3.</p> <p>Jogo 2x2 + 2 apoios laterais fixos, transformando-se em situações de 4x2. A dupla que marca, troca e passa a ser apoio.</p> <p>Variante: Os apoios podem mover-se, mas apenas na sua área limitada.</p> 	<p>3.</p> <p>Cobertura Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progredir na direção da baliza adversária; - Efetuar cobertura ofensiva ao colega; - Criar situações de superioridade numérica aproveitando o apoio para progredir e finalizar;
	15'	17:40 - 17:55	<p>4.</p> <p>- Aplicar os conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo.</p>	<p>4.</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>4.</p> <p>Jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir com as habilidades motoras específicas (passe curto/ recepção e remate simples). - Cumprir com o princípio ofensivo abordado (cobertura ofensiva).
Final	5'	17:55 - 18:00	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-