





## Plano de Aula N°4/11

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 28/10/2025	Hora: 16:40 - 18:10	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Campo de Futebol 4
Unidade Didática: Futebol				<b>Material:</b> 8 bolas de futebol, 1 pack sinalizadores, 22 coletes, 12 cones.
<b>Função Didática:</b> Exercitação do passe. Exercitação da receção/controlo. Exercitação da cobertura ofensiva. Exercitação do remate simples; <b>Objetivos da aula:</b> Desenvolver e aperfeiçoar as capacidades técnicas e táticas fundamentais do futebol, nomeadamente o passe, a receção/controlo de bola, a cobertura ofensiva e o remate simples, através de situações de jogo orientadas que promovam a tomada de decisão, a cooperação e a eficácia nas ações ofensivas.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	10'	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	15'	16:40 - 16:50 - 17:05	<p style="text-align: center;">2 voltas ao campo;</p> <p style="text-align: center;"><b>1.</b></p> <p>O exercício é jogado em formato 2x2, com dois apoios exteriores, um em cada ponta do campo. As equipas tentam fazer a bola chegar, através de passes, a um dos seus apoios para marcar um ponto.</p> <p style="text-align: center;"><b>Variante:</b></p> <p>Os alunos têm de fazer obrigatoriamente 4 passes antes de passar aos apoios.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;"><b>Receção/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>
Fundamental	15'	17:05 - 17:20	<p style="text-align: center;"><b>2.</b></p> <p>Jogo 3x3 em que um jogador da equipa que defende assume a posição de guarda-redes. Cria-se situações de 3x(2+GR).</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><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'	17:20 - 17:35	<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>O exercício é jogado em formato 4x4, com um jogador neutro (verde) colocado numa zona central específica. As equipas podem marcar em qualquer baliza, mas antes devem passar obrigatoriamente pelo jogador de apoio.</p> <p><b>Variante:</b></p> <p>Os alunos têm de fazer obrigatoriamente 4 passes antes de passar aos apoios.</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> <p><b>Remate Simples:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca o apoio ao lado da bola, apontando na direção da baliza;</li> <li>- Olhar dirigido à bola no momento do contacto;</li> </ul>
	20'	17:35 - 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, receção e remate simples).</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>	-