








Plano de Aula N°5/11

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 07/11/2025	Hora: 08:00 -09:30	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Campo de Futebol 4
Unidade Didática: Futebol				Material: 8 bolas de futebol, 1 pack sinalizadores, 22 coletes, 12 cones.
Função Didática: Introdução da interceção; Introdução do desarme; Introdução da cobertura defensiva; Objetivos da aula: Realizar corretamente as ações defensivas de interceção, desarme e cobertura defensiva, em situações de jogo reduzido, demonstrando posicionamento adequado e num bom tempo de entrada.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	10'	08:00 - 08:10	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	10'	08:10 - 8:20	<p style="text-align: center;">2 voltas ao campo;</p> <p style="text-align: center;">1. Jogo Lúdico: Galo humano:</p> <p>Os alunos formam equipas de 4/5 elementos. 3 alunos de cada equipa partem de uma vez colocando-se no lugar pretendido marcado com sinalizadores. Vence a equipa que se alinhar primeiro na horizontal, vertical ou diagonal.</p> <p style="text-align: center;">Variante: Os alunos terão de conduzir bola quando partem.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	-
Fundamental	10'	8:20 - 8:30	<p style="text-align: center;">2.1</p> <p>Num espaço delimitado estão 6 balizas numeradas de 1 a 6. Metade dos alunos tem bola e a outra metade não. Ao sinal do professor, que apresenta uma conta, todos devem deslocar-se até à baliza correspondente ao resultado. Os alunos sem bola tentam desarmar quem tem bola para chegar à baliza correta.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">2.</p> <p style="text-align: center;">2.1</p> <p style="text-align: center;">Desarme:</p> <p>Colocar o pé perpendicularmente à direção do deslocamento da bola, de modo a bloqueá-la.</p>

Final	10'	8:30 - 8:40	<p style="text-align: center;">2.2</p> <p>- Trabalhar a interceção;</p>	<p style="text-align: center;">2.2</p> <p>Os alunos formam duplas e realizam passes entre si enquanto estarão 4 alunos no rio posicionado ao meio, tentando interceptar a bola. 5 equipas – 4 elementos – 2 min para cada</p> <p>Variante: Colocar mais alunos no rio.</p> 	<p style="text-align: center;">2.2</p> <p style="text-align: center;">Interceção:</p> <p>- Antecipação eficaz da trajetória da bola; - Posicionamento adequado na linha da bola.</p>
	15'	08:40 - 8:55	<p style="text-align: center;">3.</p> <p>Trabalhar a cobertura defensiva;</p>	<p style="text-align: center;">3.</p> <p>Os alunos jogam em formato 2+Gr x 2+Gr, onde os defensores terão de impedir a progressão e finalização dos atacantes.</p> 	<p style="text-align: center;">3.</p> <p style="text-align: center;">Cobertura Defensiva:</p> <p>- Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso este ultrapasse o jogador que realiza a contenção; - Transmitir segurança e confiança ao jogador que efetua a contenção para que possa anular ações ofensivas</p>
	20'	08:55 - 09:15	<p style="text-align: center;">4.</p> <p>- Aplicar os conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo.</p>	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">4.</p> <p>- Cumprir com as habilidades motoras específicas - Cumprir com o princípio ofensivo abordado</p>
5'	09:15 - 09:20	-	<p style="text-align: center;">-</p> <p>- Arrumar o material; - Breve reflexão/análise;</p>	-	