






Plano de Aula N°7/11

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 18/11/2025	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.
Função Didática: Exercitação do desarme; Exercitação da interceção; Exercitação da cobertura defensiva; Objetivos da aula: Executar de forma eficaz as ações defensivas de desarme, interceção e cobertura defensiva, em situações de jogo reduzido, demonstrando posicionamento, tempo de reação e cooperação defensiva adequados				

	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.	-
	15'	16:45 - 17:00	<p style="text-align: center;">1. - 2 voltas ao campo;</p> <p>Os alunos formam duplas e jogam 1x1 com o objetivo de realizar o desarme e marcar golo em condução de bola.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	1. Desarme: - Colocar o pé perpendicularmente à direção do deslocamento da bola, de modo a bloqueá-la.
Fundamental	15'	17:00 - 17:15	<p style="text-align: center;">2.</p> <p>Três equipas jogam num espaço delimitado: uma ataca, uma defende e a terceira apoia por fora. No formato 3x3 + 3 apoios, a equipa atacante tenta completar 10 passes para marcar 1 ponto, enquanto a defensora procura recuperar a bola por desarme ou interceção.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>2. Interceção:</p> <p>- Antecipação eficaz da trajetória da bola;</p> <p>- Posicionamento adequado na linha da bola.</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>

	15'	17:15 - 17:30	<p>3.</p> <p>- Trabalhar a cobertura defensiva;</p>	<p>3.</p> <p>Os alunos jogam em formato 3x2 + Gr, onde os defensores terão de impedir a progresso e finalização dos atacantes.</p> <p>Variante: Gr+2 x 2+Gr A cada golo troca os dois guarda-redes;</p> 	<p>3.</p> <p>Cobertura Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
	25'	17:30 - 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 (Desarme e Interceção). - Cumprir com o princípio ofensivo abordado (cobertura defensiva).
Final	5'	17:55 - 18:00	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-