






Plano de Aula N°8/11

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 25/11/2025	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Campo de Futebol 2
Unidade Didática: Futebol				Material: 12 bolas de futebol, 1 pack de sinalizadores, 12 cones e 22 coletes.
Função Didática: Consolidação do passe; Consolidação da recepção; Consolidação da cobertura ofensiva; Introdução da finta; Introdução da mobilidade. Objetivos da aula: Realizar de forma eficaz o passe, a recepção e a cobertura ofensiva, integrando progressivamente a finta e a mobilidade, em situações de jogo reduzido, demonstrando capacidade de manter a posse de bola e criar linhas de passe.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	5'	-	Recepção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	15'	16:40 - 16:45 16:45 - 17:00	<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;">1.1</p> <p style="text-align: center;">- Realizar passe curto, recepção e finta.</p> <p style="text-align: center;">Em pares, os alunos realizam passes e recepções 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> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">1.1</p> <p style="text-align: center;">Passê:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A bola chega ao colega com precisão; - O passe é controlado em força e direção, adequado à distância; <p style="text-align: center;">Recepção/controlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O jogador consegue parar ou controlar a bola de forma a preparar o próximo passe. <p style="text-align: center;">Finta:</p> <p>Realiza uma mudança rápida de direção ou velocidade que engana o adversário e cria espaço para progredir.</p>

Fundamental	15'	17:00 - 17:15	<p style="text-align: center;">2.</p> <p>Jogo 2x2 + 2 apoios laterais fixos, transformando-se em situações de 4x2.</p> <p>A dupla que marca, troca e passa a ser apoio.</p> <p style="text-align: center;">Variante: Os apoios podem mover-se, mas apenas na sua área limitada.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">2.</p> <p style="text-align: center;">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;
--------------------	-----	----------------------	---	--

Final	15'	17:15 - 17:30	3. - Trabalhar a cobertura ofensiva e a mobilidade.	3. Jogo (Gr +3) x(3+Gr) + 2 apoios, transformando-se em situação de (Gr+5) x (3+Gr). 	3. Mobilidade: - Desloca-se para espaços livres, criando linhas de passe simples e seguras para o portador da bola. - Ajusta a sua posição após passar ou receber a bola, mantendo-se disponível para voltar a apoiar a jogada. Cobertura Ofensiva: - Progredir na direção da baliza adversária; - Efetuar cobertura ofensiva ao colega; - Criar situações de superioridade numérica aproveitando o apoio para progredir e finalizar;	
		25'	17:30 - 17:55	4. - Aplicar os conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo.	4. Jogo 5x5 em que o jogador da equipa que defende assume a posição de guarda-redes. Criando-se situações de 5x(4+GR). 	4. Jogo: - Cumprir com as habilidades motoras específicas. - Cumprir com o princípio ofensivo abordados.
		5'	17:55 - 18:00	-	- Arrumar o material; - Breve reflexão/análise;	-