


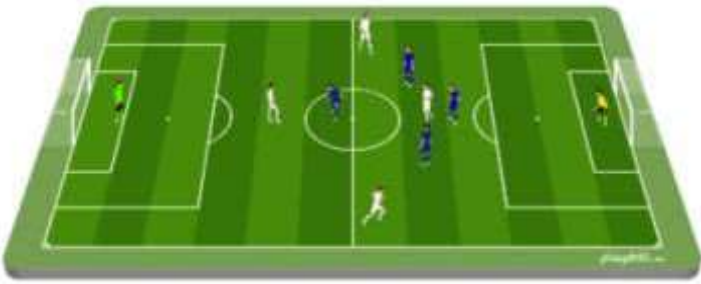




## Plano de Aula N°9/11

|  |                           |                        |                   |  |
|--|---------------------------|------------------------|-------------------|--|
| <b>Professora:</b> Micaela Abreu   |                           |                        |                   | <b>Turma:</b> 12°08  |
| <b>Data:</b> 02/12/2025  | <b>Hora:</b> 16:40 -18:10 | <b>Duração:</b> 90 min | <b>Alunos:</b> 22 | <b>Espaço:</b> Campo de Futebol 2  |
| <b>Unidade Didática:</b> Futebol   |                           |                        |                   | <p style="text-align: center;"><b>Material:</b></p> <p style="text-align: center;">8 bolas de futebol, 1 pack sinalizadores, 22 coletes, 12 cones.</p> |
| <p><b>Função Didática:</b> Consolidação da interceção; Consolidação do desarme; Consolidação da cobertura defensiva;</p> <p><b>Objetivos da aula:</b> Realizar de forma consistente e eficaz as ações defensivas de interceção, desarme e cobertura defensiva, em situações de jogo reduzido, demonstrando posicionamento, tempo de reação e cooperação defensiva.</p> |                           |                        |                   |  |

|                    | Tempo | Objetivo Específico | Conteúdos/Situações de Aprendizagem   | Critérios de Êxito   |
|--------------------|-------|---------------------|---|--|
| <b>Inicial</b>     | 10'   | -                   | Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.  | -  |
|                    | 15'   | -                   | <p style="text-align: center;">2 voltas ao campo;</p> <p style="text-align: center;"><b>1.</b></p> <p>Em pares, com a bola colocada ao centro, os alunos mantêm a posição de prancha/agachamento. Ao sinal do professor, disputam a bola: quem a conquista tenta conduzi-la até à linha do adversário, enquanto o colega tenta impedir ou desarmar.</p> <div style="text-align: center;">  </div> | <p style="text-align: center;"><b>1.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Desarme:</b></p> <p>- Colocar o pé perpendicularmente à direção do deslocamento da bola, de modo a bloqueá-la.</p>        |
| <b>Fundamental</b> | 15'   | -                   | <p style="text-align: center;"><b>2.</b></p> <p>Os alunos formam grupos de cinco: duas duplas realizam passes entre si, enquanto estará um aluno posicionado no meio, tentando interceptar a bola.</p> <div style="text-align: center;">  </div>  | <p style="text-align: center;"><b>2.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Interceção:</b></p> <p>- Antecipação eficaz da trajetória da bola;</p> <p>- Posicionamento adequado na linha da bola.</p> |
|                    | 17:05 | -                   | <p style="text-align: center;"><b>2.</b></p> <p>- Trabalhar a interceção;</p>   |  |

|              |     |                     |  |   |  |
|--------------|-----|---------------------|--|---|--|
|              | 15' | 17:20<br>-<br>17:35 | <p><b>3.</b></p> <p>Trabalhar a cobertura defensiva;</p>                                     | <p><b>3.</b></p> <p>Os alunos jogam em formato 2+Gr x 2+Gr, onde os defensores terão de impedir a progresso e finalização dos atacantes.</p>  | <p><b>3.</b></p> <p><b>Cobertura Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso este ultrapasse o jogador que realiza a contenção;</li> <li>- Transmitir segurança e confiança ao jogador que efetua contenção para que possa anular ações ofensivas.</li> </ul> |
|              | 20' | 17:35<br>-<br>17:55 | <p><b>4.</b></p> <p>- Aplicar os conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo.</p> | <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 (interceção e desarme);</li> <li>- Cumprir com o princípio ofensivo abordado (cobertura defensiva);</li> </ul>  |
| <b>Final</b> | 5'  | 17:55<br>-<br>18:00 | -  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>  | -  |