






## Plano de Aula Nº 10/11

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 09/12/2025	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Campo de Futebol 2
Unidade Didática: Futebol				<b>Material:</b> 12 bolas de futebol, 1 pack de sinalizadores, 12 cones e 22 coletes.
Função Didática: Avaliação Sumativa				
<b>Objetivos da aula:</b> Avaliar a capacidade dos alunos de executar corretamente os gestos técnicos e táticos respeitando as regras básicas do jogo, em situações de jogo reduzido, demonstrando precisão, eficácia e tomada de decisão adequada.				

Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
10'	16:40 - 16:50	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
15'	16:50 - 17:05	<p><b>1.</b> 2 voltas ao campo;</p> <p>Os alunos jogam em formato 2+Gr x 2+Gr, onde os defensores terão de impedir o progresso e finalização dos atacantes.</p> 	<p><b>1. Passe:</b> - A bola chega ao colega com precisão;</p> <p><b>Receção/controle:</b> - O jogador consegue parar ou controlar a bola de forma a preparar o próximo passe.</p> <p><b>Remate (simples):</b> - Coloca o apoio ao lado da bola, apontando na direção da baliza.</p> <p><b>Desarme:</b> - Colocar o pé perpendicularmente à direção do deslocamento da bola, de modo a bloqueá-la.</p> <p><b>Interseção:</b> - Antecipação eficaz da trajetória da bola;</p>

15'	17:05 - 17:20	<p><b>2.</b> - Trabalhar e avaliar a cobertura ofensiva e defensiva;</p> <p><b>2.</b> Jogo (Gr +3) x(3+Gr)</p> 	<p><b>2.</b> <b>Cobertura Ofensiva:</b> - Progredir na direção da baliza adversária; - Efetuar cobertura ofensiva ao colega;</p> <p><b>Cobertura Defensiva:</b> - Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso este ultrapasse o jogador que realiza a contenção;</p>
-----	---------------	---	---

	35'	17:20 - 17:55	<p><b>3.</b></p> <p>Realizar e avaliar jogo 5x5 aplicando corretamente as regras, promovendo o respeito pelos adversários e colegas, demonstrando empenho e atitudes de fair play durante toda a competição.</p>	<p><b>3.</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>Competição Jogos de 8 minutos.</p>  <table border="1" data-bbox="502 660 1125 862"> <thead> <tr> <th></th> <th>Campo 1</th> <th>Pontuação</th> <th>Campo 2</th> <th>Pontuação</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ronda 1</td> <td>A vs B</td> <td></td> <td>C vs D</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ronda 2</td> <td>A vs C</td> <td></td> <td>B vs D</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ronda 3</td> <td>A vs D</td> <td></td> <td>B vs C</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Nomes das Equipas:</b></p> <p>1 _____ 2 _____</p> <p>3 _____ 4 _____</p> <p>1º Classificado _____</p> <p>2º Classificado _____</p> <p>3º Classificado _____</p> <p>4º Classificado _____</p>		Campo 1	Pontuação	Campo 2	Pontuação	Ronda 1	A vs B		C vs D		Ronda 2	A vs C		B vs D		Ronda 3	A vs D		B vs C		-
	Campo 1	Pontuação	Campo 2	Pontuação																					
Ronda 1	A vs B		C vs D																						
Ronda 2	A vs C		B vs D																						
Ronda 3	A vs D		B vs C																						
Final	5'	17:55 - 18:00	-	<p>- Arrumar o material; - Breve reflexão/análise;</p>	-																				