







Plano de Aula Nº4/11

Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 04/11/2025	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 22	Espaço: Campo de Futebol 4
Unidade Didática: Futebol				<p style="text-align: center;">Material:</p> <p>8 bolas de futebol, 1 pack sinalizadores, 22 coletes, 12 cones.</p>
<p>Função Didática: Exercitação do passe. Exercitação da receção/controlo. Exercitação da cobertura ofensiva. Exercitação do remate simples;</p> <p>Objetivos da aula: Desenvolver e aperfeiçoar as capacidades técnicas e táticas fundamentais do futebol, nomeadamente o passe, a receção/controlo de bola, a cobertura ofensiva e o remate simples, através de situações de jogo orientadas que promovam a tomada de decisão, a cooperação e a eficácia nas ações ofensivas.</p>				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	10'	16:40 - 16:50	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	15'	16:50 - 17:05	<p style="text-align: center;">2 voltas ao campo;</p> <p style="text-align: center;">1.</p> <p>O exercício é jogado em formato 2x2, com dois apoios exteriores, um em cada ponta do campo. As equipas tentam fazer a bola chegar, através de passes, a um dos seus apoios para marcar um ponto.</p> <p style="text-align: center;">Variante:</p> <p>Os alunos têm de fazer obrigatoriamente 4 passes antes de passar aos apoios.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">Passe:</p> <p>- A bola chega ao colega com precisão;</p> <p>- O passe é controlado em força e direção, adequado à distância;</p> <p style="text-align: center;">Receção/controlo:</p> <p>- O jogador consegue parar ou controlar a bola de forma a preparar o próximo passe.</p>
Fundamental	15'	17:05 - 17:20	<p style="text-align: center;">2.</p> <p>Jogo 3x3 em que um jogador da equipa que defende assume a posição de guarda-redes. Cria-se situações de 3x(2+GR).</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">Cobertura Ofensiva:</p> <p>- Progredir na direção da baliza adversária;</p> <p>- Efetuar cobertura ofensiva ao colega;</p> <p>- Criar situações de superioridade numérica aproveitando o apoio para progredir e finalizar;</p>

	15'	17:20 - 17:35	<p>3.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar passe curto e receção. - Trabalhar cobertura ofensiva 	<p>3.</p> <p>O exercício é jogado em formato 4x4, com um jogador neutro (verde) colocado numa zona central específica. As equipas podem marcar em qualquer baliza, mas antes devem passar obrigatoriamente pelo jogador de apoio.</p> <p>Variante:</p> <p>Os alunos têm de fazer obrigatoriamente 4 passes antes de passar aos apoios.</p> 	<p>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; <p>Remate Simples:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca o apoio ao lado da bola, apontando na direção da baliza; - Olhar dirigido à bola no momento do contacto;
	20'	17:35 - 17:55	<p>4.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar os conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo. 	<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> <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir com as habilidades motoras específicas (passe, receção e remate simples). - Cumprir com o princípio ofensivo abordado (cobertura ofensiva).
Final	5'	17:55 - 18:00	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-