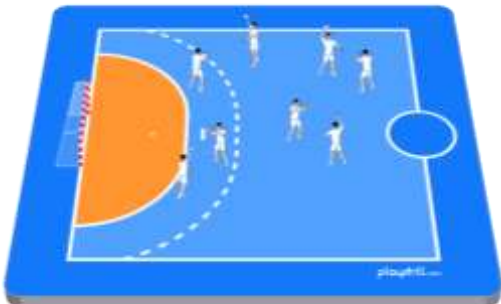





### Plano de Aula Nº1/6

<b>Professores:</b> Eva Castro, Gonçalo Mendes e Micaela Abreu				<b>Turma:</b> 6º1
<b>Data:</b> 09/03/2026	<b>Hora:</b> 08:15 - 09:45	<b>Duração:</b> 90'	<b>Alunos:</b> 27	<b>Espaço:</b> Pavilhão
<b>Unidade Didática:</b> Andebol				<b>Material:</b> Bolas de andebol; Pack de Sinalizadores;
<b>Objetivos da aula:</b> Desenvolver situações de aprendizagem para trabalhar o passe, a receção, a manutenção da posse de bola e a progressão no terreno de jogo				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	CrITÉrios de Êxito
Inicial	10' 08:00 - 08:10	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	5' 08:10 - 08:15	<b>1.</b> Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<b>1. Jogo Lúdico: Congelados</b> Os alunos realizam o jogo dos “Congelados”, em que três alunos são designados para apanhar e os restantes fogem. Os alunos apanhados ficam congelados e só podem ser descongelados quando um colega salta por cima deles, realizando o salto de canguru.  <b>Variante:</b> Aluno que é apanhado fica em posição de prancha	-
Fundamental	10' 08:15 - 08:25	<b>2.</b> Trabalhar passe de ombro, passe picado e receção.	<b>2. Trabalho a Pares:</b> Alunos divididos por pares, devem executar passe de ombro entre os dois, enquanto se deslocam livremente pelo espaço delimitado. Ao sinal, quem tiver a bola deve apanhar o colega sem bola.  <b>Variante 1: Passe picado</b>  	<b>Passe de Ombro:</b> - Cotovelo acima da linha do ombro; - Bola acima da cabeça;  <b>Passe Picado:</b> - Bola acima da cabeça; - Aplica uma trajetória rápida e descendente, para bater no chão;

20'	08:25 - 08:45	<p><b>3.</b></p> <p>Trabalhar a manutenção da posse de bola e a progressão no terreno de jogo</p>	<p><b>3. Manutenção Posse de Bola e Progressão no Terreno</b></p> <p>Os alunos dividem-se em quatro equipas de quatro elementos cada. Realizam-se dois jogos ao mesmo tempo, um em cada meio-campo. Cada vez que conseguirem realizar dez passes seguidos, conquistam um ponto. Quando conseguirem três pontos, a outra equipa faz cinco saltos de canguru.</p> <p><b>Variante:</b> Após realizarem cinco passes seguidos, devem tentar pousar a bola na linha final do lado do adversário, concretizando assim um ponto.</p> 	<p><b>Manutenção de Posse de Bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno com bola procura linhas de apoio livres;</li> <li>- O aluno com bola procura evitar que a bola volte a entrar para a equipa interior;</li> <li>- O aluno desmarca-se após o passe;</li> </ul>
15'	08:45 - 09:00	<p><b>4.</b></p> <p>Desenvolver a técnica de finalização no andebol, trabalhando a coordenação, impulsão e a correta execução das passadas e do remate à baliza.</p>	<p><b>4. Estação de Finalização</b></p> <p>Os alunos organizam-se em 4 estações, realizando tarefas relacionadas com a preparação e execução do remate no andebol. Após um determinado tempo, rodam para a estação seguinte:</p> <p><b>1ª estação:</b> realizar pequenos saltos laterais sobre 4 barreiras baixas e rematar.</p> <p><b>2ª estação:</b> subir ao banco sueco e saltar, simulando o remate em suspensão.</p> <p><b>3ª estação:</b> contornar cones no chão, realizando a sequência de passadas do andebol e finalizar com remate à baliza.</p> <p><b>4ª estação:</b> receber passe de um colega, realizar aproximação à baliza e executar remate em apoio.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza corretamente a sequência de passadas antes do remate;</li> <li>- Executa boa impulsão no salto (quando aplicável);</li> <li>- Arma o braço atrás e acima do ombro antes do remate;</li> <li>- Direciona a bola à baliza com controlo e precisão.</li> </ul>

		09:00 - 09:35	<p><b>5.</b> Superioridade numérica com integração do guarda-redes no ataque</p>	<p><b>5. Andebol: Jogo 5x5</b></p> <p>Os alunos dividem-se em quatro equipas de quatro elementos, realizando-se dois jogos, um em cada meio-campo, numa situação de 4x3+GR. A equipa que defende, para passar a atacar, deve chegar com bola controlada à linha do meio-campo. Obrigatoriedade de defesa individual.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno que ataca procura criar linhas de passe;</li> <li>- Cada defensor marca o seu respetivo atacante;</li> <li>- O aluno com bola passa e procura desmarcar-se logo;</li> </ul>
<b>Final</b>	5'	09:35 - 09:40	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	-