





Plano de Aula N°1/6

Professores: Eva Castro, Gonçalo Mendes e Micaela Abreu				Turma: 5º2
Data: 09/03/2026	Hora: 10:00 - 11:30	Duração: 90'	Alunos: 27	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Andebol e Futebol				Material: Bolas de andebol e futebol; Pack de Sinalizadores;
Objetivos da aula: 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' 10:00 - 10:10	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	5' 10:10 - 10:15	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	Jogo Lúdico: Os alunos estão a cerca de 1 metro do da bola na posição agachada. O professor dá comandos como: dedo do pé, joelho, estômago, orelha, olho, etc. Quando o professor disser “bola” devem roubar rapidamente aa bola.	-
Fundamental	15' 10:15 - 10:30	2. Introduzir os conceitos de intenção de baliza e de fixação do defesa em favor do colega.	Tática: Andebol Formam-se duas filas de atacantes. Na baliza posicionam-se um guarda-redes e um defensor. Os dois primeiros jogadores das filas iniciam o ataque em situação de 2x1+GR, realizando passe de ombro entre si para tentar ultrapassar o defensor e finalizar à baliza. Após a finalização, quem atacou passa para a defesa e entram dois novos atacantes para repetir o exercício. Variante: Restringir nº de passes. 	Atacante com bola: - Sem oposição e em zona favorável, avança em direção à baliza para finalizar; - Após passe movimenta-se para criar condições de ataque à baliza; Atacante sem bola: - Afasta-se do portador da bola e abre espaço; - Posiciona-se para receber a bola;

	20'	10:30 - 10:50	<p>3.</p> <p>Superioridade numérica com integração do guarda-redes no ataque</p>	<p>Andebol: Jogo 5x5</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"> - O aluno que ataca procura criar linhas de passe; - Cada defensor marca o seu respetivo atacante; - O aluno com bola passa e procura desmarcar-se logo;
	15'	10:50 - 11:05	<p>4.</p> <p>Manter a posse de bola e criar linhas de passe com apoio dos jogadores exteriores.</p>	<p>Futebol: 2x2+ 2 Apoio</p> <p>Será situações de 2x2 onde haverá mais 2 aluno com a função de apoio para quem está a atacar. A equipa com bola deve progredir de forma a finalizar com remate na baliza. O apoio estará realizando cobertura ofensiva.</p> 	<p>Com bola</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aproveitar o espaço livre para progredir. -Apoio oferecer linhas de passe. -Os atacantes conseguem usar o apoio para manter posse e criar vantagem. <p>Sem bola</p> <ul style="list-style-type: none"> -O defesa do portador adota posição de contenção (orienta e controla a distância). -A defesa limita o passe para o apoio ou condiciona a sua eficácia.
	20'	11:05 - 11:25	<p>5.</p> <p>Aplicar os Conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo.</p>	<p>Futebol: Jogo 5x5</p> <p>Jogo 5x5 em espaço delimitado, onde duas equipas procuram manter a posse de bola, progredir e finalizar na baliza adversária.</p> 	-
Final	5'	11:25 - 11:30	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-