




Plano de Aula Nº 2/6

Professores: Eva Castro, Gonçalo Mendes e Micaela Abreu				Turma: 6º1
Data: 11/03/2026	Hora: 08:15 – 09:00	Duração: 45'	Alunos: 27	Espaço: Pavilhão
Unidade Didática: Andebol				Material: Bolas de Esponja, bolas de andebol, sinalizadores e arcos.
Objetivos da aula: Desenvolver situações de aprendizagem para trabalhar o passe, a receção, a ocupação racional do espaço, manutenção da posse de bola e a progressão no terreno de jogo.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Crítérios de Êxito
Inicial	5' 08:15 - 08:20	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
Fundamental	10' 08:20 - 08:30	1. Exercitar o passe e a receção, desenvolver a precisão e simulação do passe/remate e estimular raciocínio estratégico e de cooperação	<p>1. Jogo do Mata</p> <p>Espaço de jogo dividido em dois terrenos distinto. (um de cada equipa). Um dos jogadores de cada equipa coloca-se no extremo do terreno do adversário- espaço designado cemitério.</p> <p>Os elementos da equipa em posse de bola trocam a bola com o jogador que se encontra no cemitério lançam a bola contra os adversários, que se encontram no terreno de jogo. Os jogadores que forem atingidos vão para o cemitério e continuam a jogar.</p> <p>Vence a equipa que primeiro conseguir colocar todos os jogadores adversários no cemitério.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introdução de um Pivot entre os jogadores adversários que possa receber e lançar. -Introduzir um mínimo de passes entre os elementos da equipa que ataca. 	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remata a pé fixo, quando em situação próxima dos adversários, ou passa a bola ao colega mais bem posicionado. - Lança a bola direcionada ao alvo em função da sua localização e deslocamento. - Executa passe de ombro frontal. - Passa rápido, explorando o fator surpresa, direcionando ao recetor. - Recetor adota uma posição estratégica favorável à concretização. <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afastam-se do jogador com bola e evitam ser caçados. - Simulam ações de deslocamento para induzir o adversário ao erro.

				<p style="text-align: center;">2. Jogo dos 10 passes com alvo</p> <p>6 equipas de 4 elementos. Os alunos devem manter a posse de bola em equipa, completando 10 passes consecutivos. Após realizarem 10 passes pode finalizar colocando a bola no alvo.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Não há drible; - Apenas 3 segundos com a bola na mão. - Recetor mantém contacto visual com o passador. - Cotovelo acima da linha do ombro;
	10'	08:30 - 08:40	<p>2.</p> <p>Manter a posse de bola e desenvolver a desmarcação para zonas favoráveis à progressão/ finalização.</p>		
			<p style="text-align: center;">3. 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'	08:40 - 08:55	<p>3.</p> <p>Superioridade numérica com integração do guarda-redes no ataque</p>		
Final	5'	08:55 - 09:00	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-