


Plano de Aula N°2/6				
Professores: Eva Castro, Gonalo Mendes e Micaela Abreu				Turma: 5º2
Data: 11/03/2026	Hora: 10:45 – 11:30	Duraao: 45'	Alunos: 27	Espao: Pavilhao
Unidade Didatica: Andebol e Futebol				<b>Material:</b> Bolas de futebol; Pack de Sinalizadores; Coletes;
<b>Objetivos da aula:</b> Desenvolver situaoes de aprendizagem para trabalhar conduao, o desarme, a manutenao da posse de bola e a progressao no terreno de jogo.				

	Tempo	Objetivo Especifico	Conteudos/Situaoes de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	5'	10:45 - 10:50	-	-
	5'	10:50 - 10:55	<b>1. Jogo dos rabinhos</b> Cada aluno com uma fita presa nos caloes, deixando uma ponta livre ( <i>rabinho</i> ). Os jogadores procuram roubar os rabinhos e evitar perder o seu. O jogo termina quando tiverem perdido o seu <i>rabinho</i> . Vence quem tiver mais <i>rabinhos</i> .	-
Fundamental	10'	10:55 - 11:05	<b>2. Duelos 1x1</b> Os alunos organizam-se em filas de trs elementos, posicionadas em extremidades opostas do campo, com a bola colocada no centro. Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada fila corre em direao à bola e inicia-se uma situaao de 1x1. O objetivo é realizar o desarme ao adversário e conduzir a bola até à linha final, colocando-a sobre a linha para marcar ponto.	<b>Desarme</b> - Colocar o pé perpendicularmente à direao do deslocamento da bola, de modo a bloqueá-la.  <b>Conduao de bola</b> - Olhar dirigido para o espao de jogo; - Bola controlada e próxima do corpo; - Toques curtos e sucessivos na bola durante o deslocamento.



<b>Fundamental</b>	20'	11:05 - 11:25	<p><b>3.</b> Aplicar os Conteúdos técnicos e táticos abordados na aula em jogo.</p>	<p><b>3. Futebol: Jogo 5x5</b> Jogo 5x5 em espaço delimitado, onde duas equipas procuram manter a posse de bola, progredir e finalizar na baliza adversária.</p> 	-
<b>Final</b>	5'	11:25 - 11:30	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	-