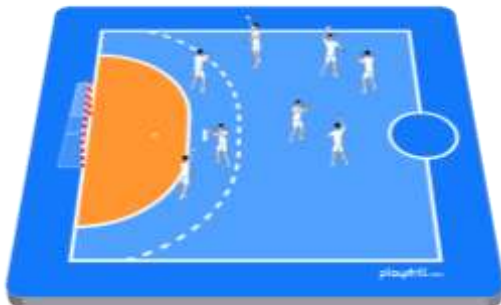





Plano de Aula N°3/6

Professores: Eva Castro, Gonalo Mendes e Micaela Abreu				Turma: 6°1
Data: 16/03/2026	Hora: 08:15–09:45	Duraao: 90'	Alunos: 27	Espao: Pavilhao
Unidade Didatica: Andebol				Material: Cones; Coletes; Bolas de andebol; Pack de Sinalizadores;
Objetivos da aula: Desenvolver situaoes de aprendizagem para trabalhar o passe, a receao, a manutenao da posse de bola e a progressao no terreno de jogo.				

	Tempo	Objetivo Especifico	Conteudos/Situacoes de Aprendizagem	Critérios de Êxito
Inicial	5' 08:15 - 08:20	-	Receao dos alunos, realizaao da chamada e apresentaao dos conteudos a realizar.	-
	5' 08:20 - 08:25	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	1. Jogo da Corrente Alguns alunos organizados aos pares (caadores) deslocam-se de mao dadas, quando tocam num aluno (fugitivo) formam grupos de trs elementos, quando tocam num quarto aluno a corrente separa-se em dois grupos de dois elementos e assim sucessivamente. O jogo termina quando nao houver alunos livres.	-
Fundamental	10' 08:25 - 08:35	2. Trabalhar passe de ombro, passe picado e receao.	2. Trabalho a Pares: Alunos divididos por pares, devem executar passe de ombro entre os dois, enquanto se deslocam livremente pelo espaco delimitado. Ao sinal, quem tiver a bola deve realizar uma consequencia (Ex: apanhar o colega sem bola). Variante 1: Passe picado 	Passe de Ombro: - Cotovelo acima da linha do ombro; - Bola acima da cabea; Passe picado: - Bola acima da cabea; - Aplica uma trajetoria rapida e descendente, para bater no chao;

Final	15'	08:35 - 08:50	<p>3. Manter a posse de bola e desenvolver a desmarcação para zonas favoráveis à progressão/finalização.</p>	<p>3. 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;
	15'	08:50 - 09:05	<p>4. Resolver situações de superioridade numérica simplificada em fase de transição</p>	<p>4. 3x2+GR</p> <p>Grupos de 3 elementos, em situação de jogo a meio-campo, um grupo assume a função defensiva (dois defensores e um guarda-redes), trocando com outro grupo após realizarem 6 (ou mais) ou mais defensas consecutivas.</p> 	<p>Atacante com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analisa a situação de jogo. - Decide entre progredir, passar ou rematar; - Procura linhas de passe e cria espaço após o passe. <p>Atacante sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se para espaços livres; - Oferece linha de passe ao portador da bola; - Evita ficar alinhado com o defensor; <p>Defensor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posiciona-se entre o atacante e a baliza; - Condiciona linhas de passe; - Tenta interceptar ou recuperar a bola.
	30'	09:05 - 09:35	<p>5. Superioridade numérica com integração do guarda-redes no ataque</p>	<p>5. 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;
5'	09:35 - 09:40	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-	

