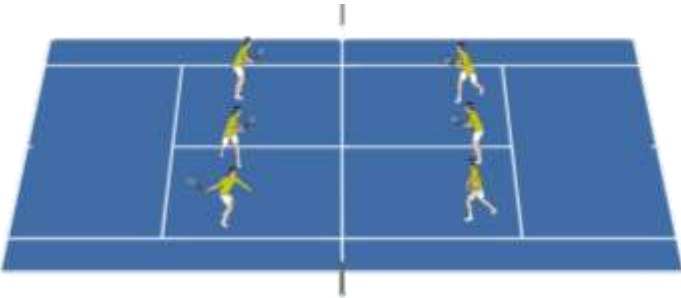


| Plano de Aula N°2/12  |                    |                 |            |  |
|---|--------------------|-----------------|------------|--|
| Professora: Micaela Abreu   |                    |                 |            | Turma: 12°08   |
| Data: 20/03/2026  | Hora: 08:00 -09:30 | Duração: 90 min | Alunos: 23 | Espaço: Campo Futebol 1 (CF1)  |
| Unidade Didática: Ténis de Campo  |                    |                 |            | <p style="text-align: center;"><b>Material:</b><br/>23 raquetes;<br/>23 bolas de ténis;<br/>1 pack de sinalizadores;</p> |
| <p><b>Função Didática:</b> Avaliação Diagnóstica de Ténis de Campo</p> <p><b>Objetivos da aula:</b> Avaliar o nível dos alunos nos diferentes conteúdos técnicos (posição base/deslocamentos, batimento de direita (forehand), batimento de esquerda (backhand), serviço por cima e remate (smash)) e táticos (identificação das regras básicas de jogo).</p> |                    |                 |            |  |

|                    | Tempo                | Objetivo Específico  | Conteúdos/Situações de Aprendizagem   | CrITÉrios de Êxito  |
|--------------------|----------------------|--|---|---|
| <b>Inicial</b>     | 10'<br>08:00 - 08:10 | -  | Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.  | -   |
|                    | 25'<br>08:10 - 08:35 | <p><b>1.1</b><br/>Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.</p> <p><b>1.2</b><br/>Avaliar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.</p> | <p style="text-align: center;"><b>1.1 Ativação Geral:</b><br/>- 1 volta ao campo.</p> <p><b>Mobilidade Articular:</b><br/>- Rotação dos braços à frente;<br/>- Rotação dos braços atrás;<br/>- Deslocamentos laterais;<br/>- Corrida de costas;<br/>- Skipping baixo/médio/alto/nadegueiro</p> <p style="text-align: center;"><b>1.2 Testes Fitescola: Velocidade 20 metros</b><br/>Os alunos realizam uma corrida de 20 metros, no menor tempo possível.<br/>Serão efetuadas 2 tentativas por aluno.</p> | <p style="text-align: center;"><b>Teste Velocidade:</b></p> <p>- Posiciona-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida, com os membros inferiores em afastamento ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado à frente (partida de pé).</p> <p>- Os alunos não devem diminuir a velocidade na aproximação à linha final</p>   |
| <b>Fundamental</b> | 10'<br>08:35 - 08:45 | <p><b>2.</b><br/>Avaliar e identificar o nível dos alunos nos conteúdos técnicos: batimento de direita (forehand) e batimento de esquerda (backhand).</p>      | <p style="text-align: center;"><b>2. Sustentação da bola:</b></p> <p>Os alunos estão distribuídos em colunas, com o objetivo de realizar batimentos. Realizam o batimento e deslocam-se para o fim da fila e devem conseguir realizar o maior número de batimentos seguidos.</p> <div style="text-align: center;"> </div>   | <p style="text-align: center;"><b>Batimento de direita (forehand):</b></p> <p>- Posiciona-se de modo a contactar a bola à frente do corpo, realizando o gesto de baixo para cima.</p> <p style="text-align: center;"><b>Batimento de esquerda (backhand):</b></p> <p>- Enquadra-se lateralmente, ajustando o corpo para bater a bola à frente do corpo, com movimento de baixo para cima.<br/>- Controlar a força e a direção do batimento;<br/>- Coordenação dos batimentos.</p> |

|       |     |                     |    |  |   |
|-------|-----|---------------------|----|--|---|
| Final | 30' | 08:45<br>-          | 3. | <p><b>3. Jogo 1x1</b></p> <p>Os alunos realizam jogos de 3 minutos. Quem ganha sobe e quem perde desce.</p>  | <p><b>Posição base/deslocamentos:</b></p> <p>Adota posição base equilibrada e desloca-se de forma adequada para se enquadrar com a bola e recuperar para o centro do campo após cada batimento.</p> <p><b>Serviço por cima:</b></p> <p>- Executa o lançamento e contacto da bola no ponto mais alto, com extensão completa do braço.</p> <p><b>Remate (smash):</b></p> <p>- Contacta a bola acima da cabeça, no ponto mais alto e com o braço em extensão.</p> <p><b>Identificação das regras básicas de jogo:</b></p> <p>- Identifica o objetivo do jogo, conhece e aplica as principais regras (início/recomeço, formas de jogar a bola, bola fora e sistema de pontuação).</p> |
|       | 5'  | 09:15<br>-<br>09:20 | -  | <p>- Arrumar o material;</p> <p>- Breve reflexão/análise;</p>  | -   |