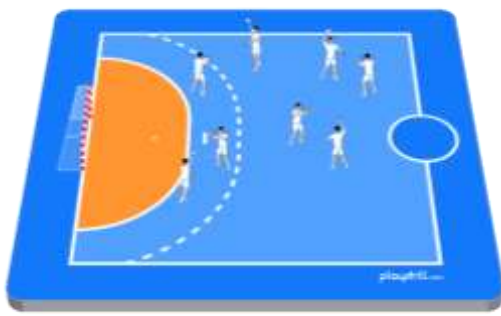




Plano de Aula N°5/6

Professores: Eva Castro, Gonalo Mendes e Micaela Abreu				Turma: 6°1
Data: 23/03/2026	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 drible, a manutenao da posse de bola e a progressao no terreno de jogo.				

	Tempo	Objetivo Especifico	Conteudos/Situaoes de Aprendizagem	Critrios de êxito
Inicial	5' 08:15 - 08:20	-	Receao dos alunos, realizaao da chamada e apresentaao dos conteudos a realizar.	-
	10' 08:20 - 08:30	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	1. Jogo dos rabinhos Cada aluno com uma fita presa nos caloes, deixando uma ponta livre (rabinho). Os jogadores procuram roubar os rabinhos e evitar perder o seu. O jogo termina quando tiverem perdido o seu rabinho. Vence quem tiver mais rabinhos.	-
Fundamental	10' 08:30 - 08:40	2. Trabalhar o drible	2. Trabalho a Pares: Desequilibrar o colega Alunos posicionados frente a frente de maoes dadas, cada um com uma bola (ter atenao a dominancia). Os alunos devem manter/controlar o drible da sua bola ao mesmo tempo que procuram perturbar o controlo do drible do seu par, puxando-o ou empurrando-o (com cuidado). Cada vez que o conseguem obtem um ponto. 	- Nao utilizar as pernas para desequilibrar o colega. - Utiliza a pega cruzada quando ambos apresentam a mesma dominancia ou pega simetrica quando tem dominancias distintas. - Segurar o colega pelo pulso.

	15'	08:40 - 08:55	<p>3. Desenvolver as noções básicas coletivas de manutenção da posse de bola e progressão no terreno.</p>	<p>3. Jogo da defesa das torres do castelo</p> <p>Dois grupos de duas equipas (5 elementos). Cada equipa elege um “guardião das torres do castelo” que se coloca dentro da área da sua baliza procurando defender os remates dirigidos às “torres” (sinalizadores). Por cada sinalizador que derrube cada equipa acumula um ponto. Vence a equipa que mais pontos obtiver.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apenas 1 drible. - Obrigatoriedade da utilização da defesa individual. 	<p>Atacante com bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passar a bola ao colega próximo sem marcação e melhor posicionado para finalizar. - Finalizar em situação favorável. <p>Atacante sem bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afasta-se do portador da bola para receber a bola. - Após passar a bola movimentar-se para receber novamente. - Movimenta-se e posiciona-se perto da zona de finalização.
	15'	08:55 - 09:10	<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 intercetar ou recuperar a bola.

		09:10 - 09:40	<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 quando possui a bola pode dar um drible. - 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;
Final	5'	09:40 - 09:45	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-