



Plano de Aula N°3/12				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 24/03/2026	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Campo Futebol 1 (CF1)
Unidade Didática: Ténis de Campo				Material: -
Função Didática: Testes FITTescola				
<p>Objetivos da aula: Avaliar a aptidão aeróbia através da realização da milha, mantendo um ritmo de corrida adequado às capacidades individuais.</p> <p>Avaliar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos. através de uma corrida de 20 metros que deverá ser realizada no menor tempo possível.</p>				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	CrITÉrios de Êxito
Inicial	10'		Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	15'	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p>1.1 Ativação Geral:</p> <p>- 1 volta ao campo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotação dos braços à frente; - Rotação dos braços atrás; - Deslocamentos laterais; - Corrida de costas; - Skipping baixo/médio/alto/nadegueiro <p>Mobilidade Articular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotação da articulação do pescoço, dos ombros, dos pulsos, da anca e do tornozelo; - Flexibilidade do pescoço em diferentes direções; - Dorsiflexão das mãos; - Flexão do tronco à frente, com os MI em extensão, tocando com as mãos nos pés, de forma alternada; - Sentados tentar alcançar os pés (1oMI juntos, 2oMI afastados). 	
	17:05 - 17:25	2. Avaliar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.	<p>2. Velocidade 20 metros.</p> <p>Os alunos realizam uma corrida de 20 metros, no menor tempo possível. Serão efetuadas 2 tentativas por aluno.</p>	<p>Teste Velocidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - Os alunos não devem diminuir a velocidade na aproximação à linha final



Fundamental	30'	17:25	3. Avaliar a aptidão aeróbia.	3. Milha: Os alunos realizam o teste de Milha consiste na realização de uma distância de 1609 metros no menor tempo possível.	-
		-			- Manter um ritmo de corrida que mais se adequa às suas capacidades.
Final	5'	17:55 - 18:00	-	- Arrumar o material; - Breve reflexão/análise;	-