



Plano de Aula N° 6/6

<b>Professores:</b> Eva Castro, Gonçalo Mendes e Micaela Abreu				<b>Turma:</b> 6º1
<b>Data:</b> 25/03/2026	<b>Hora:</b> 08:15–09:00	<b>Duração:</b> 45'	<b>Alunos:</b> 27	<b>Espaço:</b> Pavilhão
<b>Unidade Didática:</b> Andebol				<b>Material:</b> Bolas de andebol e sinalizadores.
<b>Objetivos da aula:</b> Desenvolver situações de aprendizagem para trabalhar a técnica de passe.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Crítérios de Êxito
Inicial	5' 08:15 - 08:20	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	10' 08:20 - 08:30	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p><b>1. Jogo Lúdico:</b></p> <p>O jogo “Atravessa o Rio” acontece em três zonas: a inicial, 1. onde todos os alunos começam, a central, onde ficam os apanhadores, e a final, que deve ser alcançada. Os alunos partem da zona inicial e tentam chegar ao lado oposto sem serem apanhados. Quem for apanhado passa para a zona central e ajuda a apanhar os colegas. Vence o último aluno a ser da aula. Apanhado.</p>	
Fundamental	10' 08:30 - 08:40	2. Trabalhar a técnica de passe.	<p><b>2. Técnica de Passe</b></p> <p>Os alunos juntam-se 2 a 2, frente a frente, com um apoio. Realizam passe de ombro.</p> <p><b>Variante:</b> Realizam passe picado.</p> 	<p><b>Posição Base:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Um joelho (do lado não dominante) no chão; Perna dominante (do braço do lançamento) fletida à frente, formando um ângulo de 90°;</li> <li>- Estabilidade do tronco;</li> </ul> <p><b>Passe de Ombro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cotovelo acima da linha do ombro;</li> <li>- Bola acima da cabeça;</li> </ul> <p><b>Passe Picado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola acima da cabeça;</li> <li>- Aplica uma trajetória rápida e descendente, para bater no chão;</li> </ul>

	15'	08:40 - 08:55	<p><b>3.</b> Superioridade numérica com integração do guarda-redes no ataque</p>	<p><b>3. Andebol: Jogo 5x5</b></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"> <li>- O aluno que ataca procura criar linhas de passe;</li> <li>- Cada defensor marca o seu respetivo atacante;</li> <li>- O aluno com bola passa e procura desmarcar-se logo;</li> </ul>
Final	5'	08:55 - 09:00	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	-