
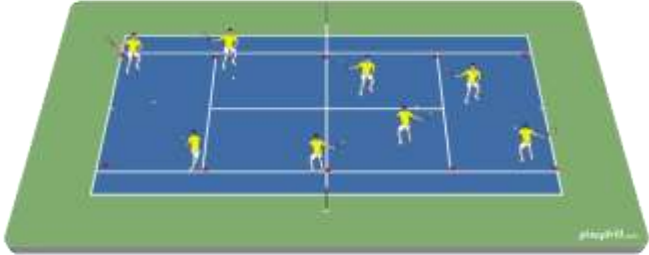


Plano de Aula N°5/12				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 14/04/2026	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Campo Futebol 1 (CF1)
Unidade Didática: Ténis de Campo				<p style="text-align: center;">Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - coluna de som; - 23 raquetes de ténis; - 23 bolas de ténis; - 1 pack de sinalizadores;
<p>Função Didática: Introdução da pega de direita; Introdução da posição base; Introdução do batimento de direita (forehand);</p> <p>Objetivos da aula:</p> <p>Motor: Realizar a posição base, utilizar a pega de direita e executar o batimento de direita (forehand), em situação de jogo 1x1, respeitando os critérios técnicos, nomeadamente o ajuste do corpo à trajetória da bola, o contacto adequado e a direção intencional da bola para o colega.</p> <p>Cognitivo: O aluno realiza o jogo cruzado, em situação de jogo 1x1, obrigando o adversário a percorrer mais espaço para chegar à bola.</p> <p>Sociafetivo: Demonstrar respeito pelas regras e pelo adversário em situação de jogo 1x1, evidenciando atitude de fair play, responsabilidade individual e postura adequada durante a prática.</p>				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	CrITÉrios de Êxito
Inicial	10'	16:40	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
		16:50		
	15'	16:50	<p style="text-align: center;">1. Ativação Geral:</p> <p style="text-align: center;">- 1 volta ao campo.</p> <p style="text-align: center;">1.1 Tabata: 20 seg esforço /10 de descanso</p> <p>1 – Skaters 2 – Mountain Climbers 3 – Jumping Jacks 4 - Agachamento com salto</p>	-
	17:05	<p>1.</p> <p>Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.</p>		
Fundamental	10'	17:05	<p style="text-align: center;">2. Manutenção da bola:</p> <p>Os alunos estão dispostos pelo espaço cada um com uma raquete. Irá ser realizada uma progressão dos exercícios, realizados individualmente e aos pares, visando a relação dos alunos com a raquete.</p> <p>Manter a bola em cima da raqueta, efetuando, no início, pequenos batimentos, aumentando, progressivamente, a amplitude dos mesmos e procurando alcançar o maior número de batimentos possível.</p> <p>1ª variante: batimento de direita; 2ª variante: batimento com o punho em supinação e em pronação alternadamente 3ª variante: começar sentado e levantar-se mantendo a bola no ar; 4º variante: começar em pé e sentar-se mantendo a bola no ar; 5º variante: batimentos altos;</p>	<p>Pega eastern para o gesto técnico de direita:</p> <p>O vértice “V”, formado pelo polegar e pelo indicador, segura a raquete no chanfro superior direito.</p> <p>Pega continental:</p> <p>O vértice “V”, formado pelo polegar e pelo indicador, segura a raquete na face superior da raquete.</p>
		17:15		



	15'	17:15 - 17:30	<p>3. Desenvolver a posição base e a rapidez de deslocamento no campo, promovendo a correta preparação e execução do batimento de direita (forehand)</p>	<p>3. Posição Base e Batimento de direita (forehand):</p> <p>Os alunos trabalham aos pares, posicionados em diagonal, um em cada extremidade do campo. Ambos partem sempre da posição base antes de cada execução. Realizam batimento de direita, deixando a bola ressaltar uma vez no chão, regressando de seguida à posição base. Iniciam a uma distância curta e aumentam progressivamente a distância à medida que ganham controlo e consistência.</p> 	<p>Posição Base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posiciona a raquete, na horizontal, dirigida para o colega, enquanto a mão esquerda segura a raquete pelo coração da mesma. - Colocar os pés afastados à largura dos ombros. - Fletir ligeiramente as pernas. - Inclinat o tronco ligeiramente à frente. <p>Batimento de direita (forehand):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posiciona-se de modo a contactar a bola à frente do joelho esquerdo, realizando o gesto de baixo para cima. - Transferir o peso do corpo para o pé da frente. - Fazer com que a raquete acompanhe a bola e cruze à frente para a rede.
	25'	17:30 - 17:55	<p>4. Aplicar os gestos técnicos em situação de jogo, reconhecendo a sua importância táctica.</p>	<p>4. Jogo 1x1</p> <p>Os alunos realizam jogos de 4 minutos. Quem ganha passa para o campo da direita e quem perde passa para o campo do lado esquerdo.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumprir com as habilidades motoras específicas (pega de direita, posição base e batimento de direita (forehand)). - Realizar o jogo cruzado, obrigando o adversário a percorrer mais espaço para chegar à bola.
Final	5'	17:55 - 18:00	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-