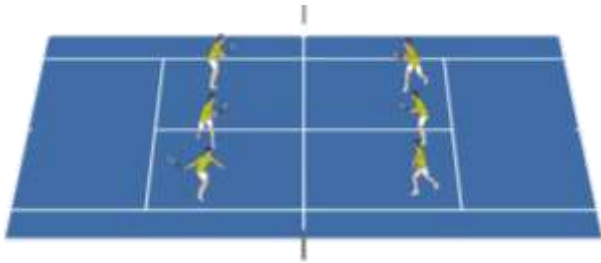

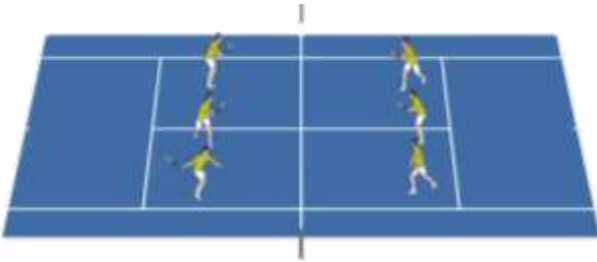


Plano de Aula N°6/12				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 21/04/2026	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Campo Futebol 1 (CF1)
Unidade Didática: Ténis de Campo				Material: 23 raquetes; 23 bolas de ténis; 1 pack de sinalizadores;
Função Didática: Exercitação do batimento de direita (forehand); Introdução da pega esquerda; Introdução do batimento de esquerda (backhand); Objetivos da aula: Motor: Realizar o batimento de direita (forehand), utilizar a pega esquerda e realizar o batimento de esquerda (backhand), em situação de jogo 1x1, respeitando os critérios técnicos fundamentais, e ajuste do corpo à trajetória da bola, promovendo a eficácia na execução dos gestos técnicos. Cognitivo: O aluno realiza o jogo cruzado, em situação de jogo 1x1, obrigando o adversário a percorrer mais espaço para chegar à bola. O aluno após cada batimento, recupera o enquadramento, em situação de jogo 1x1, deslocando-te para o seu meio-campo; 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.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Crítérios de Êxito
Inicial	10' 16:40 - 16:50	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	10' 16:50 - 17:00	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p style="text-align: center;">1. Ativação Geral: 1 volta ao campo;</p> <p style="text-align: center;">1.1 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 esquerda;</p> <p>2ª variante: batimento com o punho em supinação e em pronação alternadamente;</p> <p>3ª variante: começar sentado e levantar-se mantendo a bola no ar;</p> <p>4ª variante: começar em pé e sentar-se mantendo a bola no ar;</p> <p>5ª variante: batimentos altos;</p> <p>6ª variante: Aos pares, os alunos passam a bola entre si, controlando a receção.</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p style="text-align: center;">Pega eastern para o gesto técnico de esquerda:</p> <p>O vértice “V” formado pelo polegar e pelo indicador, segura a raquete no chanfro superior esquerdo.</p>

Fundamental	15'	17:00 -	2. Trabalhar o batimento de esquerda (backhand).	<p>2. Batimento de esquerda (backhand)</p> <p>Os alunos formam pares, posicionando-se em lados opostos da rede e devem realizar o batimento de esquerda, deixando a bola ressaltar uma vez no chão conseguir realizar o maior número de batimentos seguidos.</p> <p>Variante 1: Um aluno lança a bola ao colega, que a recebe e devolve, direcionando-a para o colega que lançou ou para outra zona previamente definida do campo.</p> 	<p>Batimento de esquerda (backhand):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baixar o ombro direito e apontá-lo para a bola. - Colocar o punho da raquete junto ao bolso esquerdo, bem recuada. - Fazer o batimento à frente do teu joelho direito, de baixo para cima e de trás para a frente, com transferência do peso do corpo para o pé da frente. - Fazer com que a raquete acompanhe a bola, terminando à frente e em cima, com o braço em extensão.
		17:15 -	3. Trabalhar os batimentos de direita e esquerda e os deslocamentos.	<p>3. Batimentos: Direita (forehand) e Esquerda (Backhand):</p> <p>Os alunos organizam-se em pares, posicionando-se em lados opostos da rede. Devem realizar batimentos alternados de esquerda e direita, permitindo que a bola resalte uma vez no chão antes de cada devolução. O objetivo é manter a troca de bola pelo maior número possível de batimentos consecutivos. Sempre que executam o batimento, devem enviar a bola para o lado oposto de forma a obrigar o colega a utilizar o batimento contrário.</p> 	<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. <p>Batimento de esquerda (backhand):</p> <ul style="list-style-type: none"> -
		17:35 -	4. Aplicar os gestos técnicos em situação de jogo, reconhecendo a sua importância tática.	<p>4. Jogo 1x1</p> <p>Os alunos realizam jogos de 4 minutos. Ao sinal do professor troca, quem ganha sobe quem perde desce de campo.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumprir com as habilidades motoras específicas (pega esquerda, batimento de esquerda (backhand) e batimento de direita (forehand), - Realizar o jogo cruzado, obrigando o adversário a percorrer mais espaço para chegar à bola.
Final	5'	17:55 -	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-