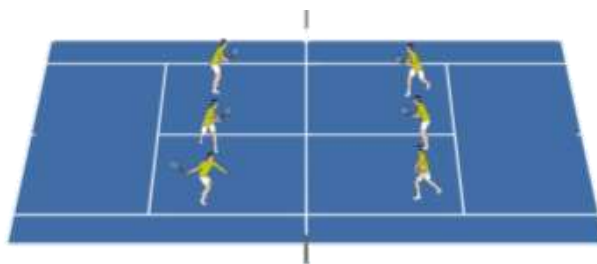
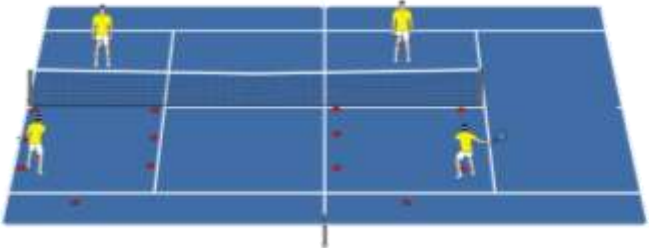
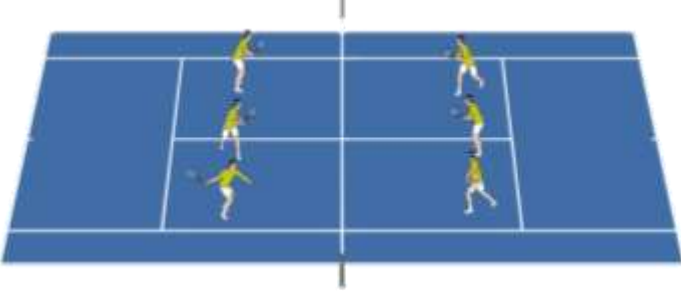


Plano de Aula N°7/12				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 28/04/2026	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Campo Futebol 1 (CF1)
Unidade Didática: Ténis de Campo				<b>Material:</b> 23 raquetes; 13 bolas de ténis; 1 pack de sinalizadores;
<b>Função Didática:</b> Exercitação do batimento de direita (forehand); Exercitação do batimento de esquerda (backhand); Introdução dos deslocamentos;				
<b>Objetivos da aula:</b> <b>Motor:</b> Realizar o batimento de direita (forehand), o batimento de esquerda (backhand) e os deslocamentos no campo, em situação de jogo 1x1, respeitando os critérios técnicos fundamentais, nomeadamente a posição base e o ajuste do corpo à trajetória da bola, promovendo a eficácia na execução dos gestos técnicos. <b>Cognitivo:</b> O aluno explora o deslocamento do adversário, em situação de jogo 1x1, através de bolas ao longo compridas e bolas cruzadas curtas. <b>Sociafetivo:</b> 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	<b>1.</b> Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<b>1. Ativação Geral:</b> 1 volta ao campo; <b>1.1 Velocidade e Agilidade:</b> Os alunos organizam-se em pares, posicionando-se frente a frente em cada linha final, com uma bola colocada a meio do percurso entre ambos. Ao sinal do professor, os alunos partem e correm o mais rapidamente possível, procurando chegar primeiro à bola.  <b>Variante:</b> Antes de partir para a bola, os alunos realizam exercícios de agilidade indicados pelo professor e, de seguida, correm para tentar chegar primeiro à bola.	-
Fundamental	15' 17:00 - 17:15	<b>2.</b> Trabalhar o batimento de direita (forehand) e batimento de esquerda (backhand).	<b>2. Batimento de direita (forehand) e batimento de esquerda (backhand)</b> 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 ressalte 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.	<b>Batimento de direita (forehand):</b> - Posiciona-se de modo a contactar a bola à frente do corpo, realizando o gesto de baixo para cima.  - Fazer com que a raquete acompanhe a bola e cruze à frente para a rede. <b>Batimento de esquerda (backhand):</b> - Baixar o ombro direito e apontá-lo para a bola. - Colocar o punho da raquete junto ao bolso esquerdo, bem recuada.



	15'	17:15 - 17:30	<p><b>3.</b></p> <p>Trabalhar os deslocamentos;</p>	<p><b>3. Deslocamentos:</b></p> <p>Em pares, um aluno coloca-se na posição base no centro do campo, entre três marcas/cones (centro, direita e esquerda). O colega dá os comandos (“direita” ou “esquerda”) e o aluno realiza um pequeno salto de preparação, desloca-se rapidamente para o lado indicado, simula o batimento e regressa ao centro. Após várias repetições, trocam de funções.</p> <p><b>Variante 1:</b> Em vez de simular o batimento, o colega lança/joga a bola para o lado indicado (“direita” ou “esquerda”) e o aluno desloca-se rapidamente, realiza o batimento e regressa à posição base. Após várias repetições, trocam de funções.</p> 	<p><b>Deslocamentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adota posição base equilibrada e desloca-se de forma adequada para se enquadrar com a bola e recuperar para o centro do campo após cada batimento.</li> <li>- Explora o deslocamento do adversário no campo, através de bolas ao longo compridas e bolas cruzadas curtas.</li> </ul>
	25'	17:30 - 17:55	<p><b>4.</b></p> <p>Aplicar os gestos técnicos em situação de jogo, reconhecendo a sua importância tática.</p>	<p><b>4. Jogo 1x1</b></p> <p>Os alunos realizam jogo 1x1 aplicando as regras básicas do ténis de campo e respeitando o funcionamento formal do jogo. Pretende-se que demonstrem autonomia na organização do encontro e no cumprimento das normas da modalidade,</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumprir com as habilidades motoras específicas (batimento de direita (forehand), batimento de esquerda (backhand) e deslocamentos.</li> <li>- Realizar o jogo cruzado, obrigando o adversário a percorrer mais espaço para chegar à bola.</li> <li>- Explora o deslocamento do adversário no campo, através de bolas ao longo compridas e bolas cruzadas curtas.</li> </ul>
<b>Final</b>	5'	17:55 - 18:00	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumar o material;</li> <li>- Breve reflexão/análise;</li> </ul>	-