

Plano de Aula N°8/12				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 16/04/2026	Hora: 11:30 -13:00	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Campo Futebol 1 (CF1)
Unidade Didática: Ténis de Campo				Material: - 23 raquetes de ténis; - 14 bolas de ténis de campo; - 1 pack de sinalizadores;
Função Didática: Objetivos da aula: Demonstrar respeito pelas regras e pelo adversário em situação de jogo 2x2, evidenciando atitude de fair play, responsabilidade individual e postura adequada durante a prática.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	CrITÉrios de Êxito	
Inicial	45'	11:30 12:05	-	Preenchimento de Inquérito de Direção Turma	-
	05'	12:05 - 12:10	-	Apresentação dos conteúdos a realizar.	-
Fundamental	10'	12:10 - 12:20	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	1. Ativação Geral: 1.1 Rotação dos braços à frente; 1.2 Rotação dos braços atrás; 1.3 Deslocamentos laterais; 1.4 Corrida de costas; 1.6 Skipping baixo/médio/alto/nadegueiro.	-
Final	30'	12:20 - 12:50	2. Incentivar o fairplay em situação de jogo 2x2, desenvolvendo a cooperação e a comunicação com o companheiro de equipa.	2. Jogo 2x2 Os alunos realizam torneio 2x2 contra outra turma; Realizam jogos de 4 minutos.	-

Final	5'	12:50 - 12:55	-	- Arrumar o material; - Breve reflexão/análise;	-
-------	----	---------------------	---	--	---