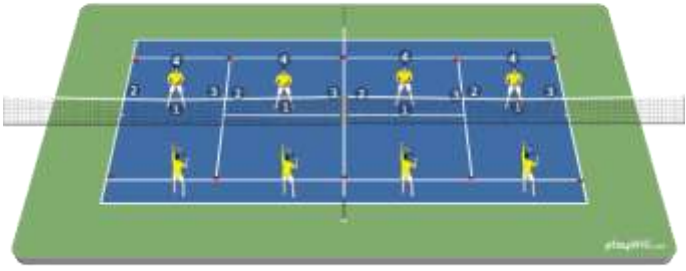
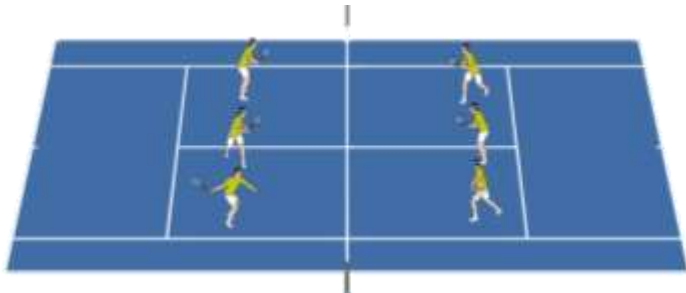


Plano de Aula N°9/12				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12°08
Data: 15/05/2026	Hora: 08:00 -09:30	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Campo Futebol 1 (CF1)
Unidade Didática: Ténis de Campo				Material: 23 raquetes; 15 bolas de ténis; 1 pack de sinalizadores;
Função Didática: Exercitação do batimento de esquerda (backhand); Introdução do serviço por cima; Exercitação dos deslocamentos;				
Objetivos da aula: Motor: Realizar o batimento de esquerda (backhand), o serviço por cima 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. Cognitivo: O aluno explora o deslocamento do adversário, em situação de jogo 1x1, através de bolas ao longo compridas e bolas cruzadas curtas. Socioafetivo: 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' 08:00 - 08:10	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	10' 08:10 - 08:20	1. Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	1. Ativação Geral: 1 volta ao campo; Tabata: 1º Jumping Jacks; 5º Mountain Climbers; 2º Skipping Alto; 6º Burpees; 3º Agachamento com salto; 7º Abdominais; 4º Saltar à corda; 8º Prancha	-
Fundamental	10' 08:20 - 08:30	2. Trabalhar o batimento de esquerda (backhand).	2. Batimento de esquerda (backhand): 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. <div style="text-align: center;"> </div>	Batimento de esquerda (backhand): - 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.

20'	08:30 -	08:50	<p>3.</p> <p>Trabalhar o serviço e os deslocamentos;</p>	<p>3.Serviço e deslocamentos:</p> <p>Os alunos trabalham aos pares. Um faz o serviço e o outro, sem raquete, parte da posição base, percorre a sequência de cones e desloca-se ao fundo para agarrar a bola antes de cair. Após 2 serviços trocam de funções.</p> <p>Variante 1: O aluno que recebe o serviço, em vez de agarrar a bola antes de cair, deixa-a ressaltar uma vez no chão e devolve-a ao colega através do batimento de direita (forehand) ou esquerda (backhand).</p> 	<p>Serviço:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar o pé esquerdo de modo que este forme um ângulo de 45° com a linha de fundo. - Executar o lançamento com o braço esticado e contacto da bola no ponto mais alto ligeiramente à frente da cabeça, com extensão completa do braço e uma ação forte de flexão do pulso. - Colocar o peso do corpo no pé da frente. <p>Deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
	08:50 -	09:10	<p>4.</p> <p>Aplicar os gestos técnicos em situação de jogo, reconhecendo a sua importância tática.</p>	<p>4. Jogo 1x1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumprir com as habilidades motoras específicas (batimento de esquerda (backhan), serviço e deslocamentos. - Realizar o jogo cruzado, obrigando o adversário a percorrer mais espaço para chegar à bola. - Explora o deslocamento do adversário no campo, através de bolas ao longo compridas e bolas cruzadas curtas.
Final	5'	09:10 - 09:15	-	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material; - Breve reflexão/análise; 	-