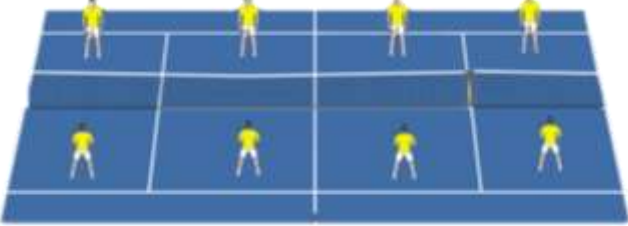
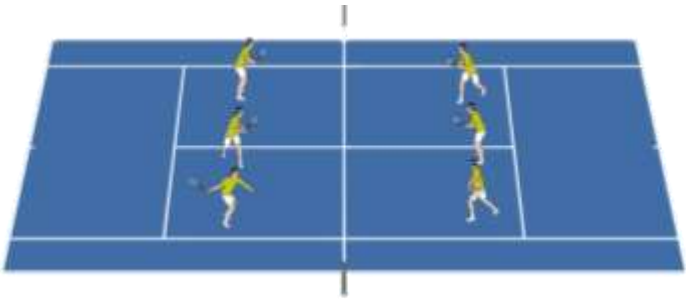
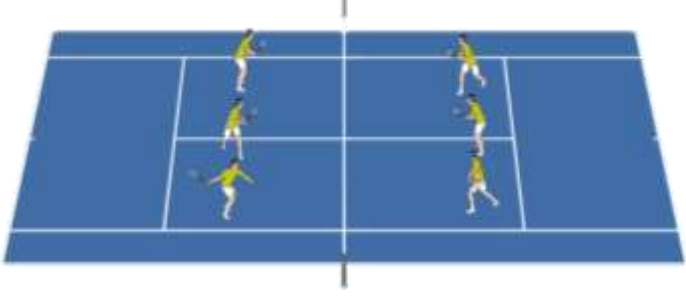


| Plano de Aula N°10/11 | | | | |
|---|--------------------|-----------------|------------|--|
| Professora: Micaela Abreu | | | | Turma: 12°08 |
| Data: 22/05/2026 | Hora: 08:00 -09:30 | Duração: 90 min | Alunos: 23 | Espaço: Campo Futebol 1 (CF1) |
| Unidade Didática: Ténis de Campo | | | | Material: 23 raquetes; 15 bolas de ténis; 1 pack de sinalizadores; |
| Função Didática: Avaliação Sumativa Objetivos da aula: Avaliar a execução dos conteúdos técnicos (batimento de direita/forehand, batimento de esquerda/backhand, posição base e deslocamentos) e táticos, bem como a compreensão e aplicação das regras, em situação de jogo 1x1. | | | | |

| | Tempo | Objetivo Específico | Conteúdos/Situações de Aprendizagem | Critérios 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: 2 voltas ao campo; -Rotação dos braços à frente; - Rotação dos braços atrás; - Deslocamentos laterais; - Corrida de costas; - Skipping baixo/médio/alto/nadegueiro Mobilidade Articular; | - |
| Fundamental | 10' 08:20 - 08:30 | 2. Avaliar os conteúdos técnicos (posição base e deslocamentos). | 2. Posição Base e Deslocamentos: Em pares, um aluno coloca-se em posição base no centro do campo. Ao sinal do colega, realiza um pequeno salto de preparação, desloca-se rapidamente para o lado indicado, executa o batimento e regressa à posição base.  | Posição base: - Colocar os pés afastados à largura dos ombros. - Fletir ligeiramente as pernas. - Inclinar o tronco ligeiramente à frente. Deslocamentos: - 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. |

| | | | | | |
|--------------|-----|---------------------|---|---|---|
| | 10' | 08:30 - 08:40 | <p>3.</p> <p>Avaliar os conteúdos técnicos (batimento de direita e batimento de esquerda).</p> | <p>3. Batimento de direita e batimento de esquerda:</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 ressalte uma vez no chão antes de cada devolução.</p>  | <p>Batimento de direita (forehand):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <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. |
| | 30' | 08:40 - 09:10 | <p>4.</p> <p>Avaliar os conteúdos táticos no jogo 1x1.</p> | <p>4. Jogo 1x1</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"> - Identifica o objetivo do jogo, conhece e aplica corretamente as principais regras, adequando consistentemente as suas ações ao contexto de jogo. - 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; | - |