



Plano de Aula Nº9/9				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 02/06/2026	Hora: 16:40 -18:10	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: CF1
Unidade Didática: Natação			Material: 7 tacos de baseball, 4 bases, 8 bolas de ténis de campo; 23 coletes.	
Função Didática: (Aula Baseball)				
Objetivos da aula: Introduzir os alunos às ações básicas e às regras fundamentais do baseball, promovendo a participação ativa e a compreensão da dinâmica do jogo.				

	Tempo	Objetivo Específico	Conteúdos/Situações de Aprendizagem	Crítérios de Êxito
Inicial	10'	-	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.	-
	10'	Ativar o organismo para a parte fundamental da aula.	<p><b>1. Ativação Geral:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 voltas ao campo;</li> <li>- Mobilidade Articular:</li> </ul>	
Fundamental	20'	Desenvolver as ações básicas de lançamento, batimento e receção no baseball.	<p><b>2. Rotação de Funções no Baseball</b></p> <p>Os alunos organizam-se em grupos de três elementos. Um dos alunos realiza o lançamento da bola ao colega que efetua o batimento, enquanto o terceiro elemento tem a função de apanhar a bola após o batimento.</p> <p>Ao sinal do professor, os alunos realizam uma rotação de funções: quem estava a lançar passa para apanhar, quem estava a apanhar passa para bater e quem estava a bater passa a lançar, permitindo que todos experimentem as diferentes ações do exercício.</p> 	<p><b>Lançador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza um lançamento direcionado e ajustado ao colega.</li> <li>- Demonstra coordenação e controlo da bola.</li> </ul> <p><b>Batedor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pés afastados à largura dos ombros;</li> <li>- Batimento reto;</li> <li>- Cotovelos altos;</li> </ul> <p><b>Recetor/Apanhador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantém-se atento à trajetória da bola.</li> <li>- Ajusta o posicionamento em função do batimento.</li> </ul>

	35'	17:20 - 17:55	Aplicar as ações técnico-táticas do baseball em situação de jogo.	<p style="text-align: center;"><b>3. Jogo</b></p> <p>A turma é dividida em duas equipas: uma equipa fica responsável pelo ataque e a outra pela defesa, ocupando os alunos as respetivas posições no campo. A equipa atacante realiza os batimentos e tenta progredir pelas bases, enquanto a equipa defensora procura recuperar a bola e eliminar os adversários. As equipas trocam de função após todos os elementos da equipa atacante realizarem o batimento.</p> 	<p style="text-align: center;"><b>Ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza o batimento de forma controlada.</li> <li>- Progredir pelas bases no momento adequado.</li> <li style="padding-left: 20px;">Coopera com os colegas durante o jogo.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ocupa corretamente a posição atribuída.</li> <li>- Reage rapidamente à trajetória da bola.</li> <li>- Cooperar com a equipa na recuperação e eliminação dos adversários.</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>		