

Plano de Aula

Professor: João Castro	Local: Salão	Data: 31/03/2026 a 10/04/2026 Duração: 45 min.	Aula nº 61, 52, 63 e 64
Salas EPE 1		Material Arcos, bancos, bolas, cones.	
Objetivo Geral: Desenvolver a coordenação óculo manual e pedal.			

Parte	Objetivo Especifico	Exercícios e conteúdos	Organização dos Alunos/ Professor
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação geral. - Predispor o organismo para os exercícios seguintes. 	<p>Jogo dos carimbas</p> <p>Dois alunos são os guardas, e os restantes são fugitivos. Os primeiros devem tocar nos fugitivos, com as bolas de esponja, devendo esses ficarem em estatua,</p> <p>Termina o jogo quando todos tiverem sido tocados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a velocidade de reação. • Desenvolver deslocamentos e mudanças de direções. • Desenvolver a cooperação 	Alunos espalhados pelo espaço.
Fundamental	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a relação eu bola. Desenvolver a coordenação dos membros inferiores. Desenvolver o lançamento e receção. Desenvolver o cabeceamento. 	<p>Os alunos iniciam o percurso defendendo a baliza, após receberem a bola, iniciam o percurso com controlo de bola em zig-zag pelos cones, passam pelos bancos, rig-zag novamente nos cones terminando com remate a baliza. De seguida agora com a bola nas mãos, fazem drible nos arcos amarelos e lançamento com receção nos arcos azuis. Terminam com auto passe e cabeceamento da bola para dentro da baliza.</p>	Alunos em fila.
Final	<ul style="list-style-type: none"> Retornar à calma. 	<p>“O material”</p> <p>O professor seleciona os alunos e indica o nome do material a ir buscar, estes devem ir buscar e colocar no sitio que o professor indicar.</p>	Alunos sentados.