

P l a n o d e A u l a

Professor: João Castro	Local: Salão	Data: 21/07/2026 a 31/07/2026 Duração: 45 min.	Aula nº 93, 94, 95 e 96
Sala EPE1		Material: bolas, bancos, coletes, pneus e sinalizadores	
Objetivo Geral: jogos pré-competitivos			
Parte	Objetivo Especifico	Exercícios e conteúdos	Organização dos Alunos/ Professor
Inicial	- Ativação geral. - Predispor o organismo para os exercícios seguintes. .trabalho de equipa	Minhocas Dois alunos são caçadores, os restantes são fugitivos. Quando os primeiros tocam nos fugitivos, dão a mão e passam a ser ambos caçadores até que não restem mais fugitivos. Vence o caçador que apanhar mais colegas. • Desenvolver a velocidade de reação. • Desenvolver deslocamentos e mudanças de direções. • Desenvolver a cooperação	Alunos espalhados pelo espaço.
Fundamental	Exercitar a coordenação. Exercitar a consciência corporal. Desenvolver o trabalho de equipa	Turma dividida em equipas de 4/5 elementos, cada uma com a sua cor respetiva. Espaço dividido em dois. O objetivo das equipas é progredir no espaço de jogo através de passe e recção, de forma conseguirem marcar ponto ao adversário. Existem 3 regras simples: 1. Proibido andar ou correr com bola. 2. Proibido tirar a bola das mãos dos colegas. 3. Proibido chutar a bola. As equipas marcam ponto sempre que acertarem com a bola no pneu ou no banco da equipa adversária. Alunos que estão de fora jogam ao jogo dos passes. Ganha 1 ponto a primeira equipa a fazer mais rápido 10 passes sem deixarem cair a bola.	Alunos em fila.
Final	Retornar à calma.	“O material” 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.	Alunos sentados.