|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plano de Aula 23 e 24** | | | | **Aula nº 5 e 6 de 24 da UD de Futebol** | | |
| **Professor da turma:**  José Carlos Monteiro | | **Estudante Estagiário:**  Miguel Seabra | | **Data:**  02/11/2021 | **Hora:**  11:45h | **Duração:**  90 (75´) |
| **Ano/Turma**: 11ºG | **Nº de alunos**: 14 | | **Local**: Pavilhão 1 | **Material:** Bolas; Sinalizadores; Escadas, Coletes. | | |
| **Aprendizagens Essenciais:** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Futebol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. | | | | | | |
| **Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória:** A, B, C, D, G, I e J. | | | | | | |
| **Função (ões) Didática (s)**: Exercitação. | | | | | | |
| **Objetivo Geral:** Entender as ações técnico e táticas através de jogos condicionados e reduzidos e melhorar a condição física dos alunos num ambiente cooperativo propicio à aprendizagem. | | | | | | |
| **Objetivos Específicos (1)**:  1.Abordar as habilidades técnicas: Passe e Receção; e tática: Penetração.  2. Desenvolver a qualidade do passe e receção, incentivando os alunos a realizarem penetração em situações de jogo.  3. Dialogar e refletir sobre os conteúdos abordados. | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte da aula** | **Conteúdo**  **Situações de aprendizagem**  **Variáveis de evolução** | **Comportamento a observar**  **(o aluno deve ser capaz de ...)** |
| I**nicial (5**´**)** | Diálogo com os alunos sobre o plano de aula. |  |
| **Fundamental (65**´**)** | **Condição Física:**  4 Estações; 40 segundos de trabalho, 10 segundos de descanso entre troca de estações; 1 minuto de descanso entre séries; 3 séries.  **Estação 1:** Agachamento na parede.Agachamento de 90º graus, empurrando os quadris contra a parede e mantendo os calcanhares apoiados no chão e os joelhos posicionados para fora. Os braços devem estar estendidos para que haja mais equilíbrio.  **Estação 2:** Prancha a pares. **Apoio do peso do corpo sobre os braços (antebraços) e pernas, ficando o corpo paralelo ao chão, as mãos alinhadas com os ombros e a coluna reta**. Durante a execução do exercício, os pares estarão frente a frente e deverão tocar-se com as mãos, alternando-as.  **Estação 3:** Escada de agilidade. De frente para a escada, saltitando e alternando os pés fora e dentro do quadrado. Enquanto um pé pisa fora, outro está dentro.  **Estação 4:** Agachamento com salto. De pé, pernas paralelas e afastadas na linha do quadril. Os joelhos devem estar flexionados de modo a formar um ângulo de 90º graus, empurrando o quadril para trás. De seguida, executa-se um salto na direção do teto, amortecendo a queda com o flexionar dos joelhos, tentando que a mão toque no chão. Manter postura correta.  **Futebol:**  **1º Exercício:** Condução de bola driblando obstáculos. Variante para alunos nível 2: driblar com pé não dominante.  **2º Exercício:** 2 X 2 + Joker  **3º Exercício:** 2 X (1+GR) ou 3 X (1+GR) em espaço reduzido. | **Condição Física:**  **Eficácia:**  O aluno realiza o circuito/exercícios cumprindo, quase sempre, os critérios definidos.  **Eficiência:**  O aluno deve ser capaz de realizar os exercícios da  componente de condição física, empenhando-se e superando-se ativamente no decorrer da tarefa.  **Futebol:**  **Eficácia:**  O aluno realiza os exercícios cumprindo, quase sempre, os critérios definidos.  **Eficiência:**  **1º Exercício:** Aluno realiza condução de bola mantendo a bola junto aos pés e a cabeça erguida.  **2º Exercício:** Aluno utiliza o joker para ter superioridade numérica, provocando um maior número de linhas e espaços disponíveis.  **3º Exercício:** Aluna aproveita situação de superioridade numérica para após passe realizar desmarcações nas costas dos adversários. |
| **Final (5`)** | Diálogo com os alunos sobre os conteúdos abordados. | O aluno identifica as dificuldades que teve e compreenda o funcionamento das próximas aulas. |

1. 1. Parte inicial; 2. Parte fundamental; 3. Parte final.

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Sumário:**  Trabalho de Condição Física.  Futebol: Trabalho de condução de bola, passe, receção e penetração. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pontos fortes:** Dinamização das equipas; Utilização de alunos de nível superior como ajuda cooperativa; Organização do espaço. | **Aspetos passíveis de melhoria:** Exemplificação dos exercícios; Posicionamento na aula; Explicação dos objetivos; Especificação da comunicação. |
| **Reflexão:**  Finalizada a aula, há que destacar alguns pontos passíveis de melhoria, enquanto outros foram aperfeiçoados tendo em consideração as aulas precedentes.  Principiando esta minha reflexão aponto como aspetos positivos a capacidade de realizar uma boa gestão de tempo e uma melhor organização do espaço comparativamente com aulas antecedentes, colocando todos os alunos, em simultâneo, a realizar os exercícios pretendidos.  Para além disso, devido à experiência que possuo com a modalidade de Futebol, considero ter sido capaz de conceber uma leitura rápida na ação e criar grupos de trabalho que, apesar de já terem sido previamente estabelecidos, sofreram alterações pela falta de um aluno. Deste modo, constato a minha capacidade para adaptar os exercícios, tendo em conta o número de alunos e as suas dificuldades. Também dinamizei os exercícios e equipas através do recurso a alunos com um nível superior, promovendo a cooperação entre estudantes, não prejudicando os mesmos, uma vez que procurei criar condicionantes para a sua execução nos jogos, nomeadamente a limitação do número de toques e utilização do pé não dominante.  No que concerne aos aspetos passíveis de melhoria, procurarei, em aulas futuras, recorrer a uma maior exemplificação/demonstração das estações de condição física e de alguns momentos do jogo que pretendo que sucedam.  Devo também ser mais minucioso durante a comunicação com o alunos, elucidando, de forma clara, o objetivo pretendido com o exercício a realizar. Este aspeto foi abordado pelos meus colegas do grupo de estágio e professor cooperante, uma vez que se denotou que os alunos realizavam certas ações técnicas e táticas sem critério e sem uma decisão própria.  Não obstante, considero, ainda, que o meu posicionamento nas aulas deverá ser aperfeiçoado na medida em que múltiplas vezes sucede estar focado apenas num grupo de trabalho, perdendo a noção dos restantes, o que promove comportamentos não adequados.  Dando por finalizada a minha reflexão, destaco a satisfação que me encheu o coração com a aula que lecionei, sentindo que a duração da aula foi curta demais. | |