|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plano de Aula 25 e 26** | | | | **Aula nº 7 e 8 de 24 da UD de Futebol** | | |
| **Professor da turma:**  José Carlos Monteiro | | **Estudante Estagiário:**  Miguel Seabra | | **Data:**  04/11/2021 | **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)**: Introdução e 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 a habilidades técnica: Remate; e tática: Penetração.  2. Desenvolver a qualidade do passe e receção, incentivando os alunos a realizarem penetração em situações de jogo e a terem a capacidade de decidir o melhor momento para finalizar.  3. Dialogar e refletir sobre os conteúdos abordados e sobre a questão aula. | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 (55**´**)** | **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:** Percurso técnico. Condução de bola, passe e remate. O jogador desloca-se seguindo a direção da bola.  **2º Exercício**: Jogo dos números. Alunos Alinhados, definem os seus números. Quando o professor chamar esses números, os alunos partem em direção à bola e devem finalizar o mais rápido possível.  **3º Exercício:** 2 X 2 + Joker ou 2 apoios  **4º Exercício:** 2 X (1+GR) ou 3 X (1+GR) em espaço reduzido. | **Condição Física:**  **Eficiência:**  O aluno deve ser capaz de realizar os exercícios da  componente de condição física, de acordo com a técnica  padrão, empenhando-se e superando-se ativamente no  decorrer da tarefa.  **Eficácia:**  O aluno realiza o circuito/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 reage rápido ao sinal sonoro e deve decidir o mais rápido possível, procurando finalizar com sucesso.  **3º Exercício:** Aluno compreende que se encontra numa situação de superioridade numérica, procura sempre realizar penetração e caso seja pressionado ter soluções para quem passar a bola.  **4º Exercício:** Aluna aproveita situação de superioridade numérica para após passe realizar desmarcações nas costas dos adversários.  **Eficácia:**  O aluno realiza os exercícios cumprindo, quase sempre, os critérios definidos. |
| **Final (5`)** | Diálogo com os alunos sobre os conteúdos abordados.  Entrega dos resultados da Questão-Aula. | O aluno deve analisar os resultados obtidos na questão aula e caso ache necessário facultar o professor sobre alguma dúvida na correção. |

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

|  |
| --- |
|  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Pontos fortes:**  Gestão do espaço; Organização dos materiais; Utilização de estratégias para combater os momentos de transição | **Aspetos passíveis de melhoria:**  Planeamento mais ajustado; Envolvimento dos alunos e turma; Comunicação. |
| **Reflexão:**  Tendo por base a reflexão respeitante à aula anterior, constato uma melhoria em certos aspetos que se destacaram de forma negativa, havendo, ainda, outros pontos que carecem de aperfeiçoamento nas aulas que se seguem.  Relativamente à exemplificação e demonstração dos exercícios de condição física e da modalidade, empenhei-me de modo a combater esta minha lacuna, o que tornou a aula substancialmente melhor.  No que concerne à comunicação com os alunos, procurei ser mais conciso e focado nos pontos que se pretendem ser trabalhados na aula, sabendo, ainda, que devo continuar a trabalhar para melhorar a simplificação das frases e palavras utilizadas, bem como a transmissão dos objetivos pretendidos.  Para além disto, considero, também, relevante destacar que, comparativamente com aulas precedentes, a gestão do espaço de aula foi bem executada, assim como a organização dos materiais.  Apesar de uma débil elaboração do planeamento da aula devido ao desajuste de certos exercícios, considero ter tido uma rápida reação por forma a alterar celeremente os mesmos, optando pela estratégia de promoção da troca de bola e movimentações a pares enquanto montava um novo espaço de trabalho de modo que os alunos não ficassem parados e fossem exercitando habilidades técnicas onde demonstram dificuldades.  Não obstante, outro dos aspetos que pretendo continuar a trabalhar e a promover tem que ver com o meu envolvimento com a turma e, respetivamente, o envolvimento dos alunos com o professor e com a disciplina. Este é um ponto fulcral na relação aluno-professor que procurarei investir e melhorar.  Dada por finalizada esta minha reflexão, considero que a aula não decorreu da maneira que tinha previamente idealizado, mas serviu, sobretudo, para entender que devo procurar, estudar e criar exercícios que se ajustem mais às características dos meus alunos e turma. | |