|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plano de Aula 27 e 28** | | | | **Aula nº 9 e 10 de 24 da UD de Futebol** | | |
| **Professor da turma:**  José Carlos Monteiro | | **Estudante Estagiário:**  Miguel Seabra | | **Data:**  9/11/2021 | **Hora:**  11:45h | **Duração:**  90 |
| **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 lúdicos, condicionados, reduzidos e melhorar a condição física dos alunos num ambiente cooperativo propicio à aprendizagem. | | | | | | |
| **Objetivos Específicos (1)**:  1. Dialogar com os alunos sobre o plano de aula. Aumentar a temperatura corporal e preparar o organismo para a atividade física, exercitando a condução de bola.  2. Desenvolver a qualidade do passe e receção, incentivando os alunos a realizarem penetração em situações de jogo de superioridade numérica, aprimorando a capacidade de decidir o melhor momento para finalizar.  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 (15**´**)** | Diálogo com os alunos sobre o plano de aula.  **Jogo da Apanhada:** Quem está a perseguir, deve realizar saltos a pé juntos. Quem está a fugir deve ter a preocupação de manter a bola junto ao pé e a cabeça levantada. | **Eficiência:** Aluno reage rápido à aproximação do caçador e deve ser capaz de executar uma correta condução de bola, com a cabeça levantada afastando-se do opositor.  **Eficácia:**  O aluno em 2 minutos deve tentar não ser apanhado 5 vezes. |
| **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:** Abdominais com as pernas levantadas e os braços a rodarem, tocando no chão alternando os lados.  **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:** Saltos para a frente e para trás, passando o cone limitado. O último salto deverá ser o mais longo, realizando um agachamento ao amortecer.  **Futebol:**  **1º Exercício:** Jogo das cores. Alunos vão estar constantemente a realizar condução de bola num espaço onde existem cones de várias cores. Quando o professor disser uma cor, os alunos devem ir o mais rapidamente possível para essa cor.  **2º Exercício:** 2 X 2 + 2 Apoios  **3º Exercício:** 2 X (1+GR) + 1 Apoio | **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 os exercícios cumprindo, quase sempre, os critérios definidos.  **Futebol:**  **Eficiência:**  **1º Exercício:** Aluno realiza condução de bola mantendo a bola junto aos pés e a cabeça erguida procurando a cor correta.  **2ºExercicio:** Aluno com bola deve ser capaz de realizar penetração, caso encontre oposição, utiliza a superioridade numérica (apoios) para libertar a bola e procurar posteriormente desmarcações.  **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 e posteriormente desmarcar-se.  **Eficácia:**  O aluno realiza os exercícios cumprindo, quase sempre, os critérios definidos. |
| **Final (5`)** | Diálogo com os alunos sobre os conteúdos abordados. | O aluno com a ajuda do professor deve identificar as suas dificuldades, dúvidas, bem como abordar as aprendizagens interiorizadas no decorrer da aula. |

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, através de jogos reduzidos e condicionados. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pontos fortes:**  Aproveitamento do espaço  Gestão do tempo. | **Aspetos passíveis de melhoria:**  Tarefas desajustadas.  Feedbacks. |
| **Reflexão:**  Com o término da aula há aspetos relevantes que carecem de aperfeiçoamento no que respeita as próximas aulas.  Primeiramente, apesar de a aula ter sido previamente planeada para decorrer no pavilhão, a meteorologia possibilitou a lecionação da aula no espaço exterior. Este espaço, sendo maior, proporcionou aos alunos a realização dos exercícios propostos numa área mais ampla.  No que concerne ao planeamento do Jogo da Apanhada, o exercício acabou por, na prática, não ir ao encontro do que tinha inicialmente idealizado. Caso realize novamente este exercício, procurarei dividir a turma em grupos, dando lugar a uma envolvência superior dos alunos na tarefa.  Relativamente à condição física, durante a aula procurei explicar e exemplificar os exercícios que antecipadamente delineie. Contudo, vários são os alunos que reiteradamente tentam esquivar-se da sua prática, pelo que me comprometo a definir estratégias para ultrapassar esta questão.  Quanto à parte fundamental da aula, depois de uma breve reflexão no final da mesma, constato que a utilização dos apoios durante as tarefas não foi bem conseguida, uma vez que os mesmos se encontravam muito parados e pouco aproveitados pelos jogadores de “campo”.  Para além do já exposto, apesar de crer que a minha comunicação já evoluiu bastante comparativamente com as primeiras aulas, julgo que ainda haja maneira de aprimorar e proporcionar um maior número de feedbacks e correções aos alunos no decorrer da aula. Realço, ainda, que devo despender mais atenção aos alunos que não fazem aula ou que por algum momento ficam incapacitados durante a mesma.  Como pontos positivos destaco o aproveitamento do espaço que foi bem concretizado, assim como a gestão de tempo. O meu envolvimento com os alunos e o à-vontade com os mesmos está a intensificar-se ao longo das aulas, o que sinto ser retribuído de igual forma.  Finalizando a minha reflexão e reconhecendo as dificuldades dos meus alunos na matéria de ensino, disponibilizarei um guia de ajuda aos mesmos como forma de combater estas lacunas no que concerne à unidade didática de Futebol. | |