|  |  |
| --- | --- |
|  **Plano de Aula 33 e 34** | **Aula nº 15 e 16 de 24 da UD de Futebol** |
| **Professor da turma:**José Carlos Monteiro | **Estudante Estagiário:**Miguel Seabra | **Data:** 18/11/2021 | **Hora:**11h45min. | **Duração:**90min. |
| **Ano/Turma**: 11ºG | **Nº de alunos**: 14 | **Local**: Pavilhão 1 | **Material:** Bolas, Sinalizadores, Coletes. |
| **Aprendizagens Essenciais:** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, no 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 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 predispor o organismo para a atividade física, através de um jogo lúdico. 2. Desenvolver a qualidade da condução de bola, 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 (retorno à calma). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.**Todos os níveis****Exercício:** Jogo das “Cores” Cada aluno com uma bola, deve trabalhar relação e condução de bola. Ao sinal do professor deve ir em direção à cor referida. O último aluno a atingir o objetivo realiza uma tarefa suplementar. | **Todos os níveis:** **1º Exercício:** **Eficiência:**Aluno deve ser rápido a reagir para atingir o objetivo pretendido. **Eficácia:** Aluno realiza o exercício, cumprindo os critérios definidos pelo professor. |
| **Fundamental (55**´**)** | **Condição Física:**Vai ser realizada em simultâneo com a modalidade lecionada. Os alunos irão formar pares e colocar-se-ão frente a frente.Os exercícios que irão realizar são: * Condução de bola;
* Passe Curto;
* Passe Longo.

Durante a execução destes elementos técnicos realizarão exercícios de mobilização articular e condição física tais como: * Skipping
* Nadegueiro
* Agachamento
* Salto joelhos ao peito
* Salto ao pé coxinho
* Lunge
* Prancha
* Burpee
* Deslocamento frontal, lateral e de costas
* Velocidade

**Futebol:****Exercício para ambos os níveis.** **Torneio 2x2 ou 2x1+(Gr)****Exercício:** 2x2 ou em caso de dificuldades 2x1+ (Gr). Os alunos vão ser divididos em grupos de 4 e vão jogar todos contra todos em sistema de rotatividade.No final dos 3 jogos, os alunos vão ser divididos em outros grupos, relativamente aos pontos e golos obtidos, criando jogos mais equilibrados e aumentando a dificuldade. | **Condição Física:****Eficiência:** Aluno deve ser capaz de executar corretamente o passe e a condução de bola, realizando após os mesmos exercícios de condição física. **Eficácia:** O aluno realiza o passe com precisão para o colega e posteriormente realiza o exercício de condição física definido pelo professor.**Futebol:** **Eficiência:****Exercício:** Aluno deve ser capaz de procurar a superioridade numérica, procurando ocupar racionalmente o espaço e linhas de passe (em rutura e/ou em apoio). Quando não possui bola deve realizar contenção e procurar atrasar ou parar o ataque adversário, evitando situações de inferioridade numérica. **Eficácia:** O aluno realiza os exercícios cumprindo, quase sempre, os critérios definidos. |
| **5’** | Diálogo com os alunos sobre os conteúdos abordados e sobre o Guia de Apoio Futebol. Os alunos colaboram na arrumação do material. | O aluno com a ajuda do professor deve identificar as suas dificuldades, dúvidas, bem como abordar as aprendizagens interiorizadas no decorrer da aula.  |

|  |
| --- |
| **Equipas:****Grupos Inicias:** Grupo 1: João Correia, Beatriz Martins, Sofia Silva e Ana Monteiro.Grupo 2: Lucas Ferreira, Mafalda Santos, Mafalda Coutinho e Inês Ferreira.Grupo 3: Sérgio Sousa, Francisca Soares, Rafael Vieira e Cláudia Costa.Jokers: Aline Pontual e Débora Monteiro. |

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

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Sumário:** Trabalho de Condição Física.Futebol: Trabalho de condução de bola, passe, receção, remate, penetração e contenção, através de jogos reduzidos e condicionados. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pontos fortes:** Envolvimento dos Alunos; Aula dinâmica. | **Aspetos passíveis de melhoria:** Exercício da parte inicial.  |
| **Reflexão:** Concluída a aula, considero relevante salientar determinados aspetos. A aula em apreço contou com a observação do professor cooperante e respetivos colegas de núcleo de estágio, bem como da professora orientadora de estágio. Relativamente ao primeiro exercício, o Jogo das Cores, não decorreu da forma pretendida, visto que os alunos em vez de se deslocarem em direção ao lado do quadrado da cor referida, dirigiam-se em direção ao cone, impedindo uma célere movimentação e dinâmica da atividade. De facto, existe uma grande dificuldade da minha parte em encontrar um exercício para a parte inicial que decorra de forma ativa, positiva e que envolva integralmente todos os alunos.A condição física foi novamente alvo de execução, envolvendo a matéria de ensino. Todavia, uma vez que a área de trabalho foi modificada, o resultado voltou a ser mais notório. Acredito que este momento, apesar de trabalhar apenas as habilidades técnicas, é de extrema importância para os alunos recordarem os padrões motores da modalidade antes de partirem para os exercícios da parte fundamental, realizando, em simultâneo, exercícios de mobilização articular e/ou condição física. No que concerne ao exercício que preencheu a parte fundamental da aula, tomei a decisão de criar um momento competitivo através de um torneio, abrangendo os alunos de todos os níveis. Numa primeira fase, os níveis foram misturados, criando grupos de quatro alunos que poucas vezes jogaram entre si. Assim, formei três grupos: aqueles que alcançaram mais pontos e golos foram apurados para o primeiro grupo da segunda fase do torneio; os quatro seguintes para o segundo grupo; e os últimos para o terceiro grupo, criando, assim, equipas mais homogéneas. Devido ao facto de o número de alunos presentes na aula ser ímpar, optei por utilizar o aluno que menos vezes foi às aulas como joker, gerando situações de superioridade numérica no grupo envolvido. No final, o aluno com mais pontos e/ou golos definia uma tarefa suplementar para a turma.Finalizado o torneio decidi recorrer aos últimos minutos de aula para abordar o Guia de Estudo entregue previamente aos alunos, abordando as formas de jogo praticadas até ao momento e os princípios de jogo já lecionados. Na minha perspetiva, esta foi a melhor aula que lecionei até ao momento. Exemplo disso foi o momento final da aula onde todos os alunos estavam curiosos sobre o número de pontos e golos obtidos e, posteriormente, a sua envolvência relativamente ao Guia de Estudo. |