|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plano de Aula 37 e 38** | | | | **Aula nº 19 e 20 de 24 da UD de Futebol** | | |
| **Professor da turma:**  José Carlos Monteiro | | **Estudante Estagiário:**  Miguel Seabra | | **Data:**  25/11/2021 | **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. Aprimorar as capacidades coordenativas e condicionais, as habilidades técnicas e os princípios táticos ofensivos e defensivos (penetração, cobertura ofensiva e contenção).  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.  **Nível 1:**  **Exercício: Jogo do Galo**  **Observação:** Cabeça levantada; “Parar” a bola antes de decidir.  **Descrição:**  2 grupos de 4 alunos. Os alunos vão realizar condução de bola até a um espaço limitado e devem posteriormente serem rápidos a decidir, optando pela melhor decisão na colocação do cone referente à cor da sua “equipa”.  **Nível 2: Meinho (4x2)**  **Observação:**  **Ofensiva** – Movimentação pelo espaço; Procurar linhas de passe; Passe direcionado para o colega.  **Defensiva** – Atitude defensiva; Define o melhor momento com o colega para pressionar e desarmar.  **Descrição:** 3 grupos de 2 alunos previamente definidos. O par que se encontra a defender deve contar o número de recuperações.  No final, o par com mais recuperações vence o jogo. | **Nível 1:**  **Eficiência:**  Aluno deve realizar uma correta condução de bola, decidindo com critério e rapidez atingindo o objetivo pretendido.  **Eficácia:**  Aluno realiza o exercício, cumprindo os critérios definidos pelo professor.  **Nível 2:**  **Eficiência:**  Aluno com bola deve movimentar-se pelo espaço procurando linhas de passe, realizando o passe com critério e objetividade.  Aluno sem bola deve adotar uma atitude defensiva, aplicando-se para recuperar a bola o maior número de vezes.  **Eficácia:**  Aluno realiza o exercício, cumprindo os critérios definidos pelo professor |
| **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. 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.  **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:**  **Nível 1: Torneio 4x4**  **Observação:**  **Ofensiva -** Passe e desmarcação (rutura e/ou apoio); Procurar o espaço e fornecer linha de passe ao colega; Decisão no momento de penetração.  **Defensiva –** Reação à perda da bola; Colocação entre o adversário e a baliza;  **Descrição:** Os alunos vão ser divididos em pares que se juntam a outros pares criando equipas de 4, jogando todos contra todos em sistema de rotatividade. No final dos jogos, o par que tiver mais vitorias irá sugerir uma tarefa suplementar.  **Nível 2: Torneio 3x3**  **Observação:**  **Ofensiva -** Passe e desmarcação (rutura e/ou apoio); Procurar o espaço e fornecer linha de passe ao colega; Troca de posições; Procurar situações de superioridade numérica.  **Defensiva –** Reação à perda da bola; Colocação entre o adversário e a baliza; Evitar inferioridade numérica; Realizar Contenção.  **Descrição:** Os alunos vão ser divididos em grupos de 3. Vão jogar todos contra todos em sistema de rotatividade. No final dos jogos, o aluno que obtiver mais vitórias irá sugerir uma tarefa suplementar. | **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:**  **Ambos os Níveis**  **Eficiência:** 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.  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:**  Nível 2: João Correia, Lucas Ferreira, Ana Monteiro, Sérgio Sousa, Francisca Soares e Inês Ferreira.  Nível 1: Mafalda Santos, Mafalda Coutinho, Beatriz Martins, Sofia Silva, Cláudia Costa, Débora Novais, Aline Pontual e Rafael Vieira.  Pares:  Par 1: Mafalda Santos e Mafalda Coutinho  Par 2: Beatriz Martins e Sofia Silva  Par 3: Rafael Vieira e Cláudia Costa  Par 4: Débora Novais e Aline Pontual |

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:**  Gestão do Material; Divisão do momento de reflexão; Evolução alunos nível 1. | **Aspetos passíveis de melhoria:**  Organização da turma pelo espaço; posicionamento no momento refletivo. |
| **Reflexão:**  Dou por iniciada a reflexão da presente aula tendo por base um dos aspetos narrados na anterior. Novamente sucedeu que os alunos se atrasaram para a aula, desta vez com justificação plausível visto que tiveram teste. Todavia, este tópico foi abordado com eles, no sentido de chegarem a tempo e horas nas aulas que se seguem.  No que concerne à planificação da aula, a mesma foi estruturada, separando os momentos de exercitação da modalidade de Futebol da condição física.  Em relação ao primeiro exercício, de preparação do corpo para a prática desportiva, optei por planear 2 exercícios, um de nível 1 e outro de nível 2. Ponderando sobre a execução de ambos os exercícios, considero que o exercício realizado para o nível 2 se iniciou de forma lenta e sem muito sucesso. Isto dever-se-á ao facto de ter sido a primeira vez que os alunos o realizavam, mas também devido à circunstância de poder ter suscitado algumas dúvidas que não foram logo clarificadas. Quanto ao exercício do nível 1, o mesmo decorreu de forma positiva, dinâmica e, após a introdução da competição e a sua finalização, os alunos demostraram algum cansaço.  Posteriormente foi executada a condição física, onde saliento o erro de não ter separado o Sérgio, João e Lucas do mesmo grupo, provocando alguns comportamentos desviantes. Na próxima aula terei este pormenor em consideração. Outro dos pontos que merece a minha atenção é a possibilidade de separar os níveis na realização da condição física e exercício da modalidade, podendo, desta forma, utilizar mais área de trabalho para a exercitação da modalidade.  Assim, considerando o ponto anterior, os exercícios da parte fundamental poderiam ter decorrido de forma mais ativa e fluida se o espaço fosse maior. Contudo, destaco positivamente a evolução dos alunos de nível 1 que já realizam de forma autónoma movimentos/desmarcações em rutura e/ou apoio, reconhecendo a vantagem de fornecer aos colegas linhas de passe e formas de fuga à oposição.  Para terminar, tendo em conta a reflexão anterior, incluí nesta aula a divisão do momento da reflexão final por níveis. Acredito que foi vantajoso para ambos os níveis, mas o meu posicionamento não foi o mais adequado, provocando, no nível 2, alguns comportamentos inapropriados, uma vez que se encontravam sem supervisão. | |