|  |  |
| --- | --- |
|  **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 CoutinhoPar 2: Beatriz Martins e Sofia SilvaPar 3: Rafael Vieira e Cláudia CostaPar 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.  |