|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plano de Aula 39 e 40** | | | | **Aula nº 21 e 22 de 26 da UD de Futebol** | | |
| **Professor da turma:**  José Carlos Monteiro | | **Estudante Estagiário:**  Miguel Seabra | | **Data:**  30/11/2021 | **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. 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**´**)** | **Nível 1:**  **Exercício: Jogo dos Números**  **Observação:** Cabeça levantada; Perceção do colega; Execução do passe e receção; Movimentação pelo espaço.  **Descrição:**  2 grupos de 4 alunos. Os alunos vão realizar condução de bola dentro de um espaço limitado e devem posteriormente realizar passe de acordo com a condicionante do exercício.  Condicionantes:   * Ordem crescente * Ordem decrescente * Ordem números pares e ímpares. * Competição entre as 2 equipas.   **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 execução do passe e da receção, 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**´**)** | A realização da condição física e dos exercícios da parte fundamental, irá decorrer de forma alternada. O nível1 irá começar por realizar o exercício 4x4 durante 15 minutos, enquanto que o nível 2 realiza a condição física. A cada 15 minutos os níveis trocam de funções.  **Condição Física:**  4 Estações; 40 segundos de trabalho, 20 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:** Abdominais. Deitado no colchão com os joelhos fletidos apontando para o teto, pés firmes no chão, inclinando o tronco para a frente “encostando” o peito aos joelhos.  **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.  Equipas Nível 1:  Equipa 1: Mafalda Santos, Mafalda Coutinho, Beatriz Martins e Sofia Silva  Equipa 2: Rafael Vieira, Cláudia Costa, Débora Novais e Aline Pontual  Equipas Nível 2:  Equipa 1: João Correia, Ana Monteiro e Lucas Ferreira.  Equipa 2: Sérgio Sousa, Francisca Soares e Inês Ferreira. |

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; Gestão do Espaço; Competição. | **Aspetos passíveis de melhoria:** Comportamentos desviantes C.F.; Mais exemplificação. |
| **Reflexão:**  Seguindo a reflexão da aula passada, no que concerne à planificação da aula, a mesma foi estruturada, separando os níveis por momentos de exercitação da modalidade de Futebol e de condição física. Esta situação acabou por se revelar positiva, uma vez que, para além de ir alternando a atividade dos alunos, o que possibilita mais atenção por parte do professor, também permite uma “ampliação” do espaço destinado à realização das tarefas.  Em relação ao primeiro exercício que se traduz na preparação do corpo para a prática desportiva, optei por delinear dois exercícios, um de nível 1 e outro de nível 2. Ponderando sobre a execução de ambos, julgo que o exercício realizado para o nível 1 se iniciou de forma lenta, mas que foi progredindo no seu grau de intensidade a partir do momento em que os alunos compreenderam a tarefa e foi implementada a competição. Quanto ao exercício do nível 2, o mesmo decorreu de forma proveitosa, tendo em conta a repetição do exercício em outras aulas.  Relativamente à condição física, saliento a dificuldade de controlar e corrigir, uma vez que me concentro no grupo que realiza a tarefa da matéria de ensino. Como forma de controlar os tempos e a tarefa do grupo, elegi dois alunos, um de cada nível, para trazer o telemóvel/relógio por forma a controlar os tempos nas estações, bem como a indicar e corrigir os colegas em relação à rotação e execução dos exercícios. Este modo de trabalho tem, por outro lado, alguns aspetos que considero negativos, uma vez que, por diversas vezes, alguns alunos, principalmente do nível 2 (João, Sérgio e Lucas), tentaram esquivar-se da prática da condição física.  Abordando os exercícios da parte fundamental, destaco positivamente a utilização de um espaço superior, promovendo desmarcações em rutura, bem como a exercitação no mesmo espaço em que se vai realizar a avaliação prática da modalidade. Porém, no que concerne ao nível 2, deveria ter utilizado a condicionante de “toques limitados” por forma a promover um jogo mais fluído e com mais integração de todos os elementos da equipa. Optei, também, por recorrer a alunos de nível 1 para ocuparem o lugar de guarda-redes em vez de realizarem condição física. Esta minha escolha deveu-se não à falta de elementos do nível 2, mas também como forma de motivar e integrar alunos de nível inferior num jogo mais evoluído.  Dando por concluída esta minha reflexão, realço, ainda, a minha opção por não dividir a turma em duas reflexões distintas, uma vez que abordei somente temas gerais em ambos os níveis e informei os alunos relativamente à alteração das datas de avaliação. | |