|  |  |
| --- | --- |
|  **Plano de Aula 41 e 42** | **Aula nº 23 e 24 de 26 da UD de Futebol** |
| **Professor da turma:**José Carlos Monteiro | **Estudante Estagiário:**Miguel Seabra | **Data:** 2/12/2021 | **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 do Gavião** **Observação:** Cabeça levantada; Perceção do opositor; Movimentação pelo espaço.**Descrição:**No grupo de 8, 1 aluno será o “caçador” e os restantes “fugitivos”. Todos os alunos irão possuir uma bola. Ao sinal, os alunos devem conduzir a bola de um lado ao outro do campo sem serem apanhados pelo defesa. O aluno que foi apanhado, irá ser o “caçador” na jogada seguinte.**Nível 2: Meiinho (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**´**)** | **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:** 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: Rafael Vieira, Cláudia Costa, Beatriz Martins e Sofia SilvaEquipa 2: Mafalda Santos, Mafalda Coutinho, Débora Novais e Aline PontualEquipas Nível 2:Equipa 1: João Correia, Inês Ferreira e Lucas Ferreira.Equipa 2: Sérgio Sousa, Francisca Soares e Ana 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.Preparação da avaliação sumativa prática. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pontos fortes:** Gestão do Material; Gestão do Espaço; Competição. | **Aspetos passíveis de melhoria:** Exercícios Parte inicial;Comportamentos desviantes C.F. |
| **Reflexão:**Dando por iniciada a reflexão da aula de hoje, começo por referir que, tal qual como sucedeu na aula anterior, decidi-me pelo emprego da mesma estrutura, separando os níveis por momentos de exercitação da condição física e da modalidade de Futebol.  Relativamente aos exercícios de preparação do corpo para a prática desportiva, os alunos do nível 1 executaram um novo exercício, o que se traduziu numa iniciação lenta do mesmo, surgindo algumas dúvidas e dificuldades. Isto deveu-se ao facto de o objetivo do exercício passar por um aluno com posse de bola conseguir apanhar os restantes. Assim, o aluno com bola, para além de realizar condução de bola, mantendo sempre a cabeça levantada para observar os colegas, tinha ainda de ser rápido por forma a reagir às movimentações que decorriam à sua volta.Para os alunos de nível 2, optei pela escolha do jogo Meiinho. Porém, também a sua execução merece a devida atenção, uma vez que há alunos dentro deste nível que possuem mais dificuldades do que outros, o que faz com que a manutenção de bola seja de difícil concretização. Quanto à condição física, e tendo em conta as dificuldades sentidas à cerca da correção e controlo, recorri à utilização de uma aluna que não realizava a aula, para controlar os grupos. Isto reduziu alguns comportamentos desviantes, mas não resolveu o problema na sua totalidade, visto que, por vezes, tinha de intervir para corrigir algumas situações.  Abordando os exercícios da parte fundamental, ao primeiro jogo do nível 2 adicionei a condicionante de “toques limitados” de modo a combater as individualidades e a promover um jogo mais fluído, com mais integração de todos os elementos da equipa. Em relação ao nível 1, devido à ausência de dois alunos, o exercício decorreu num 3x3 com Gr avançado, tentando representar o mais possível o momento de avaliação.  Concluindo esta reflexão, realço, ainda, o termo da aula utilizado para observação do momento de competição empregue nas últimas três aulas. Não obstante, foi abordado com a turma o momento de avaliação, esclarecendo possíveis dúvidas e dando oportunidade aos alunos para o seu questionamento. |