|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Disciplina**: Educação Física  **Turma**: 11ºG  **Ano letivo**: 2021/2022  **Professor**: Miguel Seabra | **Aula**: 45 e 46  **Horário**: 11:45  **Sala**: 225  **Data**: 9/12/2021 | **Sumário**:  Questão aula sobre Futebol.  Área dos conhecimentos: métodos e meios de treino:  capacidades motoras; o que é o treino; objetivos; conteúdos; princípios; cargas; mecanismos.  Trabalho individual e em equipas. | |
| **Contextualização**: Área dos conhecimentos  **Unidade/Tema:** Métodos e meios de treino | | **Programação**:   * Realização da questão aula de Futebol; * Apresentação do power point; * Atividades no Educaplay | |
| **Conceitos:**   |  | | --- | | * Capacidades motoras; * Objetivos do treino; * Conteúdos do treino; * Princípios do treino; * Cargas do treino; * Mecanismos de adaptação. | | | **Avaliação**:  Questão aula. | |
| **Competências**: Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. | | | |
| **Metodologias/situações de aprendizagem** | **Conteúdos** | | **Recursos** |
| **1º Momento (25’):**   * Explicação e posteriormente entrega das questões de aula; * Momento de avaliação do conhecimento teórico da modalidade. | Futebol:   * Habilidades Técnicas e Táticas. * Conhecimento do jogo. * Situações vivenciadas nas aulas. | | * Questão aula |
| **2º Momento (55’):**   * Apresentação de power point. | * Capacidades motoras; * Objetivos do treino; * Conteúdos do treino; * Princípios do treino; * Cargas do treino; * Mecanismos de adaptação. | | * Computador e projetor. |
| **3º Momento (10’):**   * Reflexão final sobre as aprendizagens e tema discutido na aula |  | |  |
| **Tarefas de consolidação (extra-aula)**: PowerPoint será disponibilizado aos alunos para estudo. | **Observações**: | | |
| **Reflexão:**  A aula de hoje foi lecionada num contexto diferente: dentro de uma sala de aula. Isto sucedeu devido ao facto de estar finalizada a lecionação da modalidade de Futebol, dando início a uma nova matéria de ensino: Métodos e Meios de Treino. Porém, antes da lecionação da nova matéria de ensino, procedeu-se à entrega e realização da questão-aula.  Após o momento avaliativo, foi apresentado aos alunos, através do recurso de um PowerPoint, a respetiva matéria, incorporando vários jogos e momentos lúdicos, possibilitados pelas plataformas Wooclap e Educaplay. Optei por esta estratégia, pois acredito que esta forma de ensinar leva a um aumento da concentração e envolvimento dos alunos, possibilitando, por sua vez, uma maior aprendizagem.  Tendo em conta o decorrer da aula, procurarei na próxima semana lecionar uma aula semelhante a esta para uma breve revisão da matéria, recorrendo novamente a este tipo de jogos. Seguidamente, procederei ao momento de colocação de dúvidas por forma a que os alunos possam aprender da melhor maneira possível e que tenham uma boa classificação na questão-aula.  **Pontos Fortes:** Atividades e Jogos; Envolvimento dos alunos.  **Aspetos Passíveis de Melhoria:** Utilização de maior questionamento; Gestão de Tempo. | | | |

O Docente: Miguel Seabra