|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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