|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Disciplina**: Educação Física  **Turma**: 11ºG  **Ano letivo**: 2021/2022  **Professor**: Miguel Seabra | **Aula**: 47 e 48  **Horário**: 11:45  **Sala**: 225  **Data**: 14/12/2021 | **Sumário**:  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.  Questão aula métodos e meios de treino | |
| **Contextualização**: Área dos conhecimentos  **Unidade/Tema:** Métodos e meios de treino | | **Programação**:   * Revisão da Apresentação do power point; * Atividades no Educaplay; * Realização da questão aula; | |
| **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 (55’):**   * Revisão da matéria utilizando o power point. * Jogos e atividades sobre a matéria. * Questionamento e momento de dúvidas. | * Capacidades motoras; * Objetivos do treino; * Conteúdos do treino; * Princípios do treino; * Cargas do treino; * Mecanismos de adaptação. | | * Computador, Projetor, Telemóveis. |
| **2º Momento (25’):**   * Momento de avaliação do conhecimento da área dos conhecimentos. |  | | * Questão Aula |
| **3º Momento (10’):**   * Reflexão final sobre as aprendizagens e tema discutido na aula |  | |  |
| **Reflexão:**  Tal como a anterior, esta aula pautou-se exclusivamente pela exposição teórica de matéria, tendo sido realizada em contexto de sala de aula. A mesma serviu para revisão e posterior avaliação dos conhecimentos adquiridos quanto à matéria de ensino Métodos e Meios de Treino.  A revisão da matéria contou com o recurso de um PowerPoint, utilizado na aula anterior, incorporando jogos (educaplay) e colocando questões para que os alunos pudessem aproveitar a oportunidade de retirar possíveis dúvidas.  Como referido anteriormente, acredito que esta estratégia foi essencial para a motivação e envolvimento dos alunos na tarefa, possibilitando uma maior aprendizagem e, por sua vez, um melhor resultado na questão-aula.  Para finalizar e fazendo um ponto de comparação com a aula anterior, a gestão de tempo foi mais proveitosa, deixando cinco minutos finais para discussão acerca da última aula do período.  **Pontos Fortes:** Atividades e Jogos; Envolvimento dos alunos.  **Aspetos Passíveis de Melhoria:** Direcionar o questionamento a “outros” alunos, não serem sempre os mesmos a responderem. | | | |

O Docente: Miguel Seabra