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