|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Disciplina**: Educação Física  **Turma**: 11ºG  **Ano letivo**: 2021/2022  **Professor**: Miguel Seabra | **Aula**: 99 e 100  **Horário**: 11:45  **Sala**: S 225  **Data**: 19/4/2022 | **Sumário**:  Área dos conhecimentos: Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. Realização de uma Questão-Aula. | |
| **Contextualização**: Área dos conhecimentos  **Unidade/Tema:** Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. | | **Programação**:   * Apresentação do power point; * Atividades no Educaplay | |
| **Conceitos:**   |  | | --- | | * Importância do local de treino, do material e das instalações desportivas. * Orientação do treino. * Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras. * Relação entre várias componentes da carga. * Princípios do treino. | | | **Avaliação**:  Questão Aula dia 21 de Abril. | |
| **Competências**: Conhecer a importância da prática de atividade física, cuidados que se devem ter para evitar lesões desportivas e abordar os vários tipos de doping, assim como as razões e os perigos por de trás dos mesmos. | | | |
| **Metodologias/situações de aprendizagem** | **Conteúdos** | | **Recursos** |
| **1º Momento (40’):**   * Apresentação da matéria da aula e abordagem ao 3º Período. |  | | * Computador e projetor. |
| **2º Momento (40’):**   * Apresentação de power point. | * Importância do local de treino, do material e das instalações desportivas. * Orientação do treino. * Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras. * Relação entre várias componentes da carga. Princípios do treino. * . | | * Computador e projetor. * Educaplay |
| **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 dentro de uma sala de aula. Isto sucedeu devido ao facto de se dar início a um novo período letivo e a nova matéria de ensino:  A matéria foi apresentada aos alunos, através do recurso de um PowerPoint, incorporando vários jogos e momentos lúdicos, possibilitados pela plataforma Educaplay.  Optei novamente por utilizar esta estratégia, pois após a utilização deste método nos períodos anteriores, acredito que esta forma de ensinar leva a um aumento da concentração e envolvimento dos alunos, possibilitando, por sua vez, uma maior aprendizagem.  Após a lecionação dos conteúdos, com a utilização do Google Forms, procedeu-se à avaliação dos alunos. Após ter acesso aos resultados da turma, a média da mesma situou-se nos 14,5 valores.  **Pontos Fortes:** Atividades e Jogos; Envolvimento dos alunos.  **Aspetos Passíveis de Melhoria:** Gestão de Tempo. | | | |

O Docente: Miguel Seabra