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