|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plano de Aula 103 e 104** | | | | **Aula nº1 e 2 de 12 de Jogos Tradicionais Portugueses** | | |
| **Professor da turma:**  José Carlos Monteiro | | **Estudante Estagiário:**  Miguel Seabra | | **Data:** 26/04/2022 | **Hora:** 11:45 | **Duração:** 90’ (75’) |
| **Ano/Turma**: 11º G | **Nº de alunos**: 13 | | **Local**: Pavilhão | **Material:** Coletes, Corda, Cones, Bolas | | |
| **Aprendizagens essenciais:** Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. | | | | | | |
| **Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória:** B, C, D, E, F, G, I, J. | | | | | | |
| **Função (ões) Didática (s)**: Introdução e Exercitação | | | | | | |
| **Objetivo Geral:** Compreensão dos diversos tipos de jogos tradicionais, possibilitando o desenvolvimento de uma melhor consciência corporal, desenvolvendo as diferentes relações (cooperação, oposição e cooperação-oposição) existentes nos diversos jogos, aumento o prazer pela competição e pela cooperação. | | | | | | |
| **Objetivos Específicos (1)**:  1 Aumentar a temperatura corporal e predispor o organismo para a atividade física.  2.Exercitar diferentes jogos de cooperação, oposição e cooperação-oposição. Demonstrar aos alunos a tarefa pretendida para as próximas aulas.  3. Refletir sobre os conteúdos abordados. | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte da aula** | **Conteúdo**  **Situações de aprendizagem**  **Variáveis de evolução** | **Comportamento a observar**  **(o aluno deve ser capaz de ...)** |
| I**nicial (20**´**)** | Realização de um **Circuito de Aptidão Física** | **Eficiência:**  O aluno deve ser capaz de realizar os exercícios da  componente de condição física, de acordo com a técnica  padrão, empenhando-se e superando-se ativamente no  decorrer da tarefa  **Eficácia:**  O aluno realiza os exercícios cumprindo, quase sempre, os critérios definidos. |
| **Fundamental (40**´**)** | **Divisão da turma em 2 grupos de trabalho.**  Os grupos de trabalho irão passar por ambos os exercícios, alterando após o tempo definido.  **1º Parte:**  **Exercício 1:** **Os Dragões.**  Os jogadores fazem uma fila, unidos pela cintura. O último da fila leva um lenço na cintura. O primeiro da fila tenta roubar o lenço da cauda do dragão.  **Tempo de jogo:** Até atingir o objetivo ou 2 minutos por aluno.  **Pontuação:** 1 ponto para o aluno que atinga o objetivo dentro do tempo.  **Variante:** Formam-se duas filas ligadas fortemente pela cintura, e cada uma fila tem um lenço ao final. O primeiro de cada fila será a cabeça do dragão e tentará roubar a cauda do outro dragão. Ganhará quem conseguir a cauda do adversário mais vezes.  **Tempo de jogo:** Até atingir o objetivo ou 4 minutos.  **Pontuação:** 1 ponto para cada elemento do grupo que atinga o objetivo dentro do tempo.  **Exercício 2: Jogo da Raposa**  Os jogadores devem tentar roubar a cauda uns dos outros, protegendo em simultâneo a sua para que não seja roubada. Aqueles que perderem a cauda saem do jogo.  **Tempo de jogo:** Até sobrar o último com a cauda.  **Pontuação:** 1 ponto para o jogador que vencer.  **Variante:** Formam-se duas equipas. Cada equipa deve cooperar para tentar roubar a cauda dos elementos da outra equipa  **Tempo de jogo:** Até atingir o objetivo ou 4 minutos.  **Pontuação:** 1 ponto para a equipa que atinga o objetivo dentro do tempo.  **---------------------------------------------------------**  **2º Parte:**  **Exercício 1: Grilo**  os jogadores estão dispostos numa fila, ficando apenas um de fora.  Este deve perguntar ao primeiro jogador da fila: Dá-me um grilo?  Resposta: Vá lá atrás pedir.  O jogador que fez a pergunta deve correr imediatamente atrás para agarrar o último jogador que por sua vez deve correr para a frente, ocupando o primeiro lugar da fila.  **Tempo de jogo: -**  **Pontuação:** 1 ponto para todos os jogadores que após o tempo definido não assumem o papel de “caçador”.  **Exercício 2: Bola Sentada**  Os jogadores encontram-se espalhados pelo campo, não constituindo equipas. Os passes poderão ser realizados de duas maneiras: o passe amigo (um passe indireto em que a bola toca o chão antes de chegar às mãos de outro jogador) e o passe inimigo (um passe direto).  O aluno que tem a bola não pode deslocar-se.  Os alunos que forem tocados com a bola através de um passe direto, transformam-se em “mortos” e devem sentar-se no local onde foram tocados. Então, deverão esperar até que possam recuperar a bola, quer seja por um ressalto ou pelo passe amistoso de outro jogador “vivo”.  **Tempo de jogo: -**  **Pontuação:** 1 ponto para todos os jogadores que após o tempo definido se encontram “vivos”.  **---------------------------------------------------------**  **União dos grupos de trabalho.**  Ambos os grupos de trabalho se unem, realizando os exercícios apenas em um único grupo de trabalho.  **Exercício 1: Jogo do Garrafão**  Marca-se no solo um desenho do garrafão no solo. Um aluno é escolhido para perseguir os outros.  Os alunos que fogem podem saltar para dentro do garrafão, mas têm de permanecer e deslocar-se ao pé-coxinho dentro do espaço do garrafão (não podem pousar os dois pés ou trocar de pé de apoio).  O aluno que persegue só pode correr atrás dos outros alunos andando à volta do garrafão ou entrando e saindo pela boca deste, não podendo saltar por cima das linhas do garrafão. Apenas pode correr à sua volta, entrar e sair pela boca.  **Tempo de jogo: -**  **Pontuação:** 1 ponto para todos os jogadores que após ultrapassar o tempo definido não assumem o papel de perseguidores.  **Exercício 2: Bom Barqueiro**  Escolhem-se os barqueiros (2 alunos) e organiza-se uma fila com o resto dos alunos a apoiar as mãos nos ombros dos colegas à sua frente.  Inicia-se o jogo com a cantoria: “Senhor barqueiro, senhor barqueiro, deixai-me passar, tenho filhos pequeninos, não os posso sustentar”  Quando a fila se aproxima dos barqueiros e começa a passar pelo meio dos mesmos, estes cantam: “Passarás, passarás, mas algum ficará, se não for o da frente, há de ser o de trás”, prendendo um dos elementos.  Antecipadamente, os barqueiros perguntam em segredo, uma questão que irá definir onde será colocado o aluno que foi apanhado. Exemplo: Porto ou Benfica? Laranja ou Limão?  Após todos serem apanhados, utiliza-se uma corda para ver a equipa vencedora.  **Tempo de jogo:**  -  **Pontuação:** 1 ponto para cada elemento da equipa vencedora.  **Exercício 3: Lencinho**  Em círculo, os jogadores fazem uma roda dando as mãos. Um jogador fica de fora com o lenço e andando à volta da roda vai dizendo:  Lenço lencinho, Lenço lenção, Quem olhar para trás, Leva um bofetão.  O jogador vai deixar cair o lenço atrás de qualquer um dos elementos da roda. Este, por sua vez, terá que se aperceber que tem o lenço, pegar nele e correr a tentar apanhar o outro que tem por objetivo chegar ao sítio que ficou vago, dando a volta à roda.  **Tempo de jogo:**  -  **Pontuação:** 1 ponto para todos os elementos, exceto o último que possuir o lencinho. | **Todos os Exercícios:**  **Eficiência:**  O aluno deve ser capaz de realizar os exercícios, de acordo com a explicação do professor, cooperando e/ou opondo-se aos colegas, empenhando-se e superando-se ativamente no decorrer da tarefa.  .  **Eficácia:**  O aluno realiza os exercícios cumprindo, quase sempre, com os critérios definidos. |
| **Final (15’)** | Diálogo com os alunos sobre a aula.  Esclarecimento de dúvidas | O aluno identifique as dificuldades que teve durante a aula. |

1. 1. Parte inicial; 2. Parte fundamental; 3. Parte final.

|  |
| --- |
| **Sumário:**  Apresentação dos circuitos de condição física por parte dos alunos.  Demonstração e exercitação de jogos tradicionais portugueses. |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pontos fortes:**  Envolvimento dos Alunos | **Aspetos passíveis de melhoria**: Gestão do Tempo; Exercícios escolhidos |
| **Reflexão:**  Concluída a primeira aula dedicada à Unidade Didática de Jogos Tradicionais Portugueses, constato a existência de alguns pontos menos positivos, que carecem de melhoria nas próximas aulas.  A aula iniciou-se com o novo formato de condição física. O objetivo pretendido, é que cada aluno formalize o seu plano individual tendo em consideração os conteúdos abordados nas matérias de ensino – Métodos e Meios de Treino e Condições materiais, de Equipamentos e de Orientação do Treino, tendo como apoio os critérios de correção na plataforma TEAMS.  Contudo, poucos foram os alunos que procuraram ajuda e enviaram os trabalhos antecipadamente, mostrando uma pouca preocupação com a tarefa.  Relativamente à unidade de Jogos Tradicionais Portugueses, optei por “inventar” e planear jogos diferentes e mais desconhecidos da maioria das pessoas para a prática na aula, traduzindo-se numa dificuldade acrescida na explicação dos respetivos jogos e um número maior de perda nas transições entre exercícios.  Uma outra questão merecedora da minha atenção tem que ver com a gestão do tempo e planificação dos exercícios. Uma vez que o número de tempo perdido entre transições foi maior, não foi possível realizar todos os exercícios pretendidos.  Uma vez que esta aula serviu como exemplo para a execução dos projetos de Jogos Tradicionais Portugueses que irão ser realizadas pelos alunos para as restantes aulas, se a realizasse novamente teria optado por outras estratégias, tendo outras preocupações de forma a possibilitar um melhor exemplo do que se pretende com a tarefa.  Apesar da aula apresentar vários aspetos passiveis de melhoria, fiquei satisfeito com a motivação e entrega dos alunos nas tarefas pretendidas, mostrando que esta unidade pode decorrer de forma muito positiva e estimulante para os alunos. | |