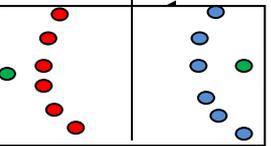
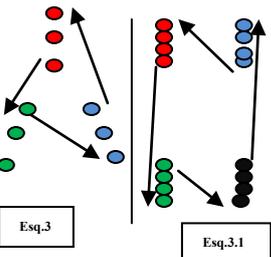
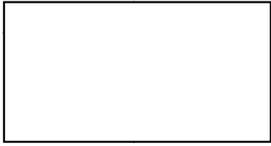
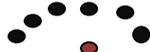


## PLANO de AULA 12 e 13 (I)

<b>Ano Lectivo:</b>	2009/2010	<b>Turma:</b>	9º A	<b>Data:</b>	14/10/2009	<b>Hora:</b>	10h50m	<b>Espaço:</b>	Int/Ext
<b>Período:</b>	1º	<b>N.º Aula:</b>	12 e 13	<b>Duração:</b>	90m	<b>N.º Alunos Previsto:</b>		22	
<b>Unidade Didáctica:</b>	Andebol			<b>Aula:</b>	6-7	<b>da U.D. com um total de</b>		12	
<b>Função didáctica</b>	Exercitação e Consolidação de Conhecimentos								
<b>Objectivo da aula</b>	Exercitar e Consolidar Manipulação e Controlo de Bola; CA e CA apoiado; Def. à zona e H+H; Jogo 6*6/6*6;								
<b>Recursos Materiais</b>	Bolas/Cones de Sinalização/Campo Exterior/Balizas/Coletes/Apito/Arcos/Apito								

Tempo		Tarefa/ Situações de Aprendizagem	Estratégias de Organização	Objectivos	Critérios de Êxito
Par.	Acum.				
5'	5'	<b>Parte Inicial</b> Breve conversa com os alunos; Reflexão sobre a aula anterior; Apresentação dos objectivos da aula; Presenças/Faltas de material/Justificações Esclarecimentos; Relatórios de aula	Alunos reunidos ao pé do professor, em meia lua; Realização de exercícios de activação neuro-muscular; Jogo da " <b>Bola ao Centro com 10 passes</b> ". Circulação dos alunos em "zigzag" pela linha dos 6m e 9m com corrida para o lado contrário em "sprint"	Criar condições de activação neuromuscular aos alunos de forma lúdica incorporando componentes físicas para o trabalho que se segue. Definição do espaço de jogo	Fazer compreender a importância dos exercícios e interiorizar a sua importância; Ocupação racional do espaço de jogo legal;
10'	15'	<b>1º Realização de Contra – Ataque Apoiado (3 alunos e 4); Ataque Organizado;</b> distribuição organizada nos seus postos de ataque e defesa, com oposição passiva; <b>Esq.1</b>	Esq.1 	<b>1-</b> Os alunos dispostos em três colunas ao sinal o GR lança o ataque e estes vão trocar a bola entre si até à baliza adversária com oposição de 2 defesas o remate terá de ser colocado, na baliza estarão colocados arcos por onde a bola deve entrar; os alunos devem participar em todas as situações contribuindo para o êxito do grupo; aperfeiçoamento do passe de ombro e colocação da bola numa "futura" posição; Compreensão e interpretação da actividade, aplicando os conhecimentos técnicos já assimilados;	<b>1 – Recepção de bola</b> – braços estendidos para receber a bola; proteger a bola com o corpo; <b>Passe ombro</b> – colocar o pé contrário à frente à mão que tem a bola; colocar a bola na posição futura, subir o cotovelo a altura do ombro; <b>Troca de posição</b> – deslocar-se rapidamente para o fim da coluna; Ocupação racional do espaço de jogo;
10'	25'	<b>2º Realização de Contra – Ataque Apoiado; Ataque Organizado</b> Progressão em velocidade sem oposição directa, com a colocação da bola em jogo pelo guarda-redes; a defesa contribuirá com uma posição defensiva base e "flutuação"; Defesa zona e bloqueio H*H onde a bola se encontra, <b>Esq.2</b>	Esq.2 	<b>2-</b> Os alunos colocados nos seus diversos postos de ataque em forma de ferradura vão realizar um ataque organizado com circulação de bola por todos os postos, a defesa permanecerá nos seus postos, em posição de defesa movimentando-se no sentido da bola, criando "flutuação" no sistema. Na linha de 9m há a saída de um defesa ou seja defesa à zona e bloqueio do H com bola; Cooperar com os companheiros, para alcançar o objectivo da actividade, corrigir a acção técnica – tática elementar e da função que executa, saída rápida do defesa para bloquear o atacante com bola, e flutuação em função da bola; abertura de espaços para colocar a bola no companheiro;	<b>2 = Circulação de bola</b> – fazer circular a bola em perfeitas condições de recepção e segurança; velocidade no passe e movimentação de ataque; <b>Defesa</b> – "flutuação defensiva" e saída rápida para bloqueio ao jogador com bola, retomando a posição, elevação dos MS;
10'	45'	<b>3º Exercício de exercitação – Circulação de bola em quadrado e em triângulo; com o envolvimento de todos os alunos na acção</b> <b>Esq.3/3.1</b> colocação de bola na posição futura;	Esq.3 Esq.3.1 	<b>3-</b> Os alunos vão trocar a bola entre si e depois trocam de posição de modo a criarem linhas de passe "passe e vai", a bola deverá circular a grande velocidade; Cooperar com os companheiros, para alcançar o objectivo da actividade, corrigir a acção técnica – tática	<b>3 = Recepção de bola</b> – braços estendidos para receber a bola; proteger a bola com o corpo; <b>Passe ombro</b> – colocar o pé contrário à frente à mão que tem a bola; colocar a bola na posição futura, subida do cotovelo a altura do ombro; <b>Troca de posição</b> – deslocar-se rapidamente para o fim da coluna;
15'	60'	<b>4º Realização de Jogo - Progressão em velocidade com circulação de bola, realização de golo, marcação a zona e bloqueio do H com bola; Esq. 4</b>  Legenda = ● Professor; ● Aluno; ●●●●	Esq.4 	<b>4-</b> Os alunos dispostos em 4 equipas vão realizar um pequeno jogo em campos diferentes de modo a colocarem em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da aula, saída para o ataque em "ferradura" e defesa em "meia lua"; <b>(Condicionante</b> = não serão permitidos contra ataques rápidos e directos)	<b>4 = Ataque</b> - Cooperar com os companheiros nas acções ofensivas; Circular a bola com velocidade por todos os elementos da equipa, controlar as movimentações da defesa – <b>Defesa</b> – Cooperar com os companheiros nas acções defensivas, controlar a movimentação dos atacantes, impedir e dificultar a recepção de bola, defesa a zona com saída ao Homem com bola; Cumprimento das regras de jogo
		<b>Parte Final</b>			

5'	65'	Reflexão final; Dificuldades encontradas; Sugestões; Preparação da próxima aula Motivação para aula seguinte Reflexão sobre os Banhos e Higiene Pessoal	Momento de repouso em círculo ou meia lua, relaxamento muscular; Flexibilidade será orientada por um aluno; 	Permitir aos alunos reconhecerem as dificuldades ao longo da aula e ouvir novas sugestões;	Melhorar as performances do grupo nas aulas seguintes, mantendo o grupo coeso e motivado; Relaxamento Muscular;
----	-----	--	--	--	--

## **Sumário da Aula 12 e 13 (II)**

Sumário - Realização de operações técnico táticas com vista á obtenção de linhas de passe;  
Realização de exercícios de recepção e controlo de bola, colocação da bola na posição “futura”;  
Realização de jogo 6\*6 com ataques organizados e “flutuação” da defesa;

Faltas de Alunos =

F = Ausência na Aula

FM = Falta de Material

FMJ= Falta de Material Justificada

FMI= Falta de Material Injustificada

## **OBSERVAÇÕES da AULA 12 e 13**

No que diz respeito à qualidade da preleção, o professor / estagiário comunicou com os alunos com clareza e assim economizou tempo na instrução, usou uma terminologia correcta e a informação foi de interesse geral, mostrando completo domínio da matéria a abordar.

Na distribuição dos feedback's, o professor / estagiário, distribuiu-os de forma qualitativa e quantitativa, pecando meramente na direcção deles, ou seja, focou os aspectos individuais e pouco enalteceu os aspectos de equipa ou mesmo de classe, neste sentido os alunos individualizaram-se um pouco. Correção a fazer de futuro.

Durante a demonstração dos exercícios, utilizou um ou dois alunos como agentes de ensino, identificando este as componentes de êxito dos exercícios, deste modo o professor / estagiário controlou toda a informação transmitida. No final da demonstração fez um pequeno questionamento directo aos alunos de modo a reforçar os critérios de êxito da actividade proposta por este, neste sentido valorizou as respostas mais adequadas ás circunstâncias.

No que concerne à intervenção do professor, este apresentou os objectivos da aula de forma clara e objectiva assim como os critérios de êxito das diversas tarefas a realizar. Utilizou um local adequado para a reunião inicial em forma de “U”, desta forma consegue controlar a segurança dos alunos com um visionamento total da classe. Durante a prática, circulou correctamente no espaço da aula, mantendo uma visão geral dos alunos e mantendo uma atenção especial à prática dos alunos, encorajando-os para a actividade e para a realização dos critérios de êxito.

O valor da aula de educação física o professor / estagiário conseguiu manter uma correcta relação entre os objectivos, conteúdos e meios envolventes, também manteve uma correcta relação entre intensidade e volume, apresentando um conjunto de exercícios variados numa progressão lógica, sendo estes de extrema relevância para o processo ensino aprendizagem.

A avaliação global da aula prende-se com o facto de que o plano se mostrou completamente adequado às circunstâncias em que a duração dos episódios foi importante para os alunos valorarem a aula. No final desta o professor / estagiário valorou o empenho dos alunos, fazendo uma completa revisão dos conteúdos da aula num questionamento simples e objectivo dos conteúdos da aula, interagindo positivamente com os alunos, depois de respondidas as questões, o professor / estagiário fez uma extensão dos conteúdos para a aula seguinte, deste modo solicita a opinião de dois ou três alunos, verificando as suas preferências e dificuldades.

## Relatório da aula nº 12 e 13

<b>Controlo da Aula e da Turma</b>	O professor / estagiário utilizou um local adequado para a reunião inicial, fase de instrução. Durante a aula optou por uma circulação global na aula, mantendo sempre debaixo de olho os alunos de modo a garantir a segurança dos mesmos.
<b>Gestão do Tempo</b>	Durante a realização da aula, o professor / estagiário foi breve nos períodos de instrução, claro e objectivo, desta forma economizou tempo, tempo, esse dedicado ao empenho motor. Controlou as aprendizagens e a duração dos exercícios e modo a que estes estivessem dominados na íntegra.
<b>Informação Transmitida</b>	A informação transmitida foi clara, objectiva e económica. A informação teve interesse, reformulando a informação quando necessário, mostrando completo domínio pelas matérias abordadas. As interrupções foram feitas no devido tempo de modo a controlar as aprendizagens. As explicações foram breves, precisas mantendo sempre a coerência da aula.
<b>Posicionamento</b>	O professor / estagiário circulou sempre de modo a estar "presente" na aula, circulando no espaço por fora de modo a visualizar todos os alunos, tendo assim o controlo visual da turma. Deste modo poderá garantir a segurança dos alunos assim como as suas aprendizagens.
<b>Alterações ao Plano</b>	Não houve alterações ao plano de aula
<b>Outras Observações</b>	Deverá aumentar a frequência dos Feedback's na dimensão direcção = individual, grupo e classe.
<b>Aspectos a Melhorar</b>	O professor / estagiário deverá de futuro aumentar a frequência dos feedback's nas mais variadas dimensões e direcções. Deste modo poderá chegar a todos os alunos na mesma aula.
<b>Decisões de Ajustamento</b>	Não houve necessidade de decisões de ajustamento. Todos os exercícios estavam pedagogicamente organizados e de acordo com as situações.
<b>Qualidade dos Feedback's</b>	Durante a realização da aula, o professor / estagiário distribuiu quantitativamente e qualitativamente um conjunto de feedback's individuais nas suas mais variadas formas e direcções, contudo deverá de futuro este conjunto estar mais focado ao grupo e à classe.