
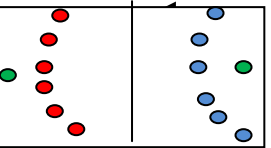
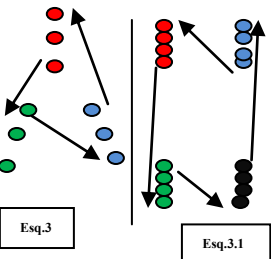
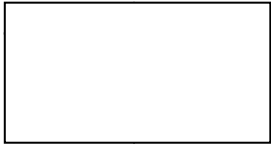



PLANO de AULA 12 e 13 (I)

| | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|------------------|---------|-----------------|------------|--------------------------------|--------|----------------|---------|
| Ano Lectivo: | 2009/2010 | Turma: | 9º A | Data: | 14/10/2009 | Hora: | 10h50m | Espaço: | Int/Ext |
| Período: | 1º | N.º Aula: | 12 e 13 | Duração: | 90m | N.º Alunos Previsto: | | 22 | |
| Unidade Didáctica: | Andebol | | | Aula: | 6-7 | da U.D. com um total de | | 12 | |
| Função didáctica | Exercitação e Consolidação de Conhecimentos | | | | | | | | |
| Objectivo da aula | Exercitar e Consolidar Manipulação e Controlo de Bola; CA e CA apoiado; Def. à zona e H+H; Jogo 6*6/6*6; | | | | | | | | |
| Recursos Materiais | 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' | Parte Inicial 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 " Bola ao Centro com 10 passes ". 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' | 1º Realização de Contra – Ataque Apoiado (3 alunos e 4); Ataque Organizado; distribuição organizada nos seus postos de ataque e defesa, com oposição passiva; Esq.1 | Esq.1  | 1- 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; | 1 – Recepção de bola – braços estendidos para receber a bola; proteger a bola com o corpo; Passé ombro – 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; Troca de posição – deslocar-se rapidamente para o fim da coluna; Ocupação racional do espaço de jogo; |
| 10' | 25' | 2º Realização de Contra – Ataque Apoiado; Ataque Organizado 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, Esq.2 | Esq.2  | 2- 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 – táctica 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; | 2 = Circulação de bola – fazer circular a bola em perfeitas condições de recepção e segurança; velocidade no passe e movimentação de ataque; Defesa – "flutuação defensiva" e saída rápida para bloqueio ao jogador com bola, retomando a posição, elevação dos MS; |
| 10' | 45' | 3º Exercício de exercitação – Circulação de bola em quadrado e em triângulo; com o envolvimento de todos os alunos na acção Esq.3/3.1 colocação de bola na posição futura; | Esq.3 Esq.3.1  | 3- 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 – táctica | 3 = Recepção de bola – braços estendidos para receber a bola; proteger a bola com o corpo; Passé ombro – colocar o pé contrário à frente à mão que tem a bola; subida do cotovelo a altura do ombro; Troca de posição – deslocar-se rapidamente para o fim da coluna; |
| 15' | 60' | 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 Legenda = ● Professor; ● Aluno; ●●●● | Esq.4  | 4- 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"; (Condicionante = não serão permitidos contra ataques rápidos e directos) | 4 = Ataque - Cooperar com os companheiros nas acções ofensivas; Circular a bola com velocidade por todos os elementos da equipa, controlar as movimentações da defesa – Defesa – 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 |
| | | Parte Final | | | |

| | | | | | |
|----|-----|--|--|--|--|
| 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 tácticas 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 prelecção, 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

| | |
|------------------------------------|---|
| Controlo da Aula e da Turma | 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. |
| Gestão do Tempo | 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. |
| Informação Transmitida | 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. |
| Posicionamento | 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. |
| Alterações ao Plano | Não houve alterações ao plano de aula |
| Outras Observações | Deverá aumentar a frequência dos Feedback's na dimensão direcção = individual, grupo e classe. |
| Aspectos a Melhorar | 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. |
| Decisões de Ajustamento | Não houve necessidade de decisões de ajustamento. Todos os exercícios estavam pedagogicamente organizados e de acordo com as situações. |
| Qualidade dos Feedback's | 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. |