



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Mestrado em Desporto

Especialização em Educação Física Escolar

Relatório de Estágio

Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade

Orientador: Doutor Pedro Sequeira

Mestrando: Frederico Ferreira

Agosto 2011

AGRADECIMENTOS

Como nada se consegue sozinho mas sim com a ajuda e colaboração de todos, expresso aqui o meu sincero agradecimento a todos aqueles que tornaram possível este estágio:

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) por tornar possível e concretizável este Estágio.

Ao Orientador de Estágio da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Professor Dr. Pedro Sequeira, pelo importantíssimo e imprescindível apoio, incentivo e disponibilidade demonstrada em todas as fases que levaram à concretização deste Estágio e, também, pelo crédito, confiança e cuidado com que sempre me recebeu.

À Direcção da Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade (ESJEA) pela parceria estabelecida com a ESDRM, pela atenção com que nos receberam e pelas excelentes condições de trabalho que me proporcionaram, sem as quais não seria possível a concretização do Estágio.

Ao Professor Orientador de Estágio da Escola (JEA) Paulo Pacheco, não só pela sua extrema competência, como também pela sua dedicação, mobilização, experiência, paciência, atenção, capacidade de trabalho em equipa, amizade e convivência diária.

Aos alunos a quem tivemos a oportunidade de leccionar as aulas de Educação Física pelo bom relacionamento, amizade, carinho e respeito conseguido.

Ao meu pai Thomas Kröling pelo apoio e dedicação que sempre me deu.

À Rita Carvalho pela forma encorajadora e exemplar como sempre encarou um desafio, mantendo-se firme na sua postura e conseguindo sempre atingir os seus objectivos, sendo para nós um modelo a seguir.

E por fim e mais importante para a minha mãe, Margarida Armas, que esteve sempre presente quando foi necessário, sendo indispensável na realização deste estágio.

A todos estes, muito obrigado.

RESUMO

A Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) e a Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade (ESJEA) de Angra do Heroísmo, através da Secretaria Regional da Educação, estabeleceram uma parceria no sentido de proporcionar o Estágio Pedagógico ao mestrando, inserindo-se no âmbito do 2.º ciclo do Processo de Bolonha.

O presente Relatório do Estágio Pedagógico procura sustentar e relatar a última etapa deste Processo. O Estágio oferece um conhecimento da realidade em situação de trabalho, isto é, exercer a docência em Unidades Escolares do Sistema de Ensino, sendo um período de adaptação do aluno à condição de profissional no mercado de trabalho.

A Educação Física Escolar nasce com a necessidade de formar e educar futuros cidadãos, tendo como objectivos principais o desenvolvimento global e harmonioso, a aquisição de hábitos de higiene e disciplina, de comportamentos saudáveis e contribuir para o desenvolvimento de uma aprendizagem de qualidade ao longo da vida, promovendo elevados níveis de desempenho e preparando os alunos para uma vida activa.

As aulas foram leccionadas durante o ano lectivo de 2009/10, à turma CRER 8º ano, composta por vinte alunos, com uma idade média de $15,09 \pm 0,75$, sendo a idade mínima de treze anos e a máxima de dezoito anos. A turma era constituída por seis alunos do sexo masculino e catorze alunos do sexo feminino.

Pretendeu-se a operacionalização dos objectivos propostos no Projecto de Estágio, visando a implementação da modalidade de Kickboxing e Natação, organização e realização de uma acção de Formação para os alunos, realização de um Planeamento Escolar por blocos, dividido em Unidades didácticas.

O processo de Ensino e Aprendizagem teve como referência fundamental, para o sucesso das aulas de Educação Física, uma Avaliação centrada em três domínios: Área das Actividades Físicas Desportivas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos.

Neste Estágio foi ainda aplicado o questionário que visa caracterizar os gostos e preferências dos alunos na disciplina de Educação Física (Caracterização da turma Semedo 1998). Os resultados foram analisados pelo programa estatístico do SPSS, caracterizando os alunos, os

Mestrado em Educação Física Escolar

seus gostos pessoais para as diferentes matérias curriculares e matérias de Educação física, realçando também as relações com os encarregados de educação, a forma de transporte para a escola os hábitos alimentares e as características que mais apreciam num professor.

Em suma, este documento contém todos os planeamentos e eventos que foram organizados ao longo deste ano lectivo e evidencia o planeamento e a avaliação realizadas.

ABSTRACT

The Sports Sciences School of Rio Maior (ESDRM) and Jerónimo Emiliano de Andrade Secondary School (ESJEA) in Angra do Heroísmo true Regional Secretary of Education established a partnership to provide a Teaching Internship to Masters students, as part of the second cycle of the Bologna process.

This Report of Teacher Training aims to support and to describe the final step in this process. The Internship provides knowledge of what working in the workforce is really like. That is, to begin teaching in the school system -- an adjustment period of the student into the professional labor market.

Physical education in he School is born of the need to form and educate the future citizen. Its main objectives are the global and eclectic development, creating hygiene habits, healthy behavior and contributing to the development of quality learning throughout life, promoting high levels of performance and preparing students for an active life.

Classes were lectured during the academic year 2009/10, to class Crerr 8th grade. The class consists of a total of twenty students, of which only eighteen attended the Physical Education classes. Their average age is 15.09, \pm 0.75, fifteen being the minimum age and eighteen being the maximum. The class consists of 9 male students and 11 female students.

Objectives: make the objectives proposed in the Training Project operational; organize and implement an activity project (multiactivities); monitor the teacher's classes planed in blocks and based in different didactic parts;

The success of the process of Teaching and Learning in this subject area focuses on the evaluation of three assessment areas: Physical and Sports Activities, Physical Fitness and Knowledge.

This training course also included a class characterization true a questionnaire with different themes from eating habits to school preferences and teachers qualities preferential. The results were analyzed by the SPSS statistical program.

In resume this document contains all projects and events we had organized trough this year and emphasizes the preparation and evaluations we have done.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	i
RESUMO	ii
ABSTRACT	iv
ÍNDICE GERAL	1
ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES	5
ÍNDICE DE GRÁFICOS	6
ÍNDICE DE TABELAS E QUADROS.....	7
1 - INTRODUÇÃO	10
2 - OBJECTIVOS.....	12
2.1 - Objectivos Específicos	12
2.1.1 - Objectivos Específicos Atingidos pelos Alunos	13
2.1.2 - Modalidades Colectivas:	13
2.1.3 - Modalidades Individuais:	14
2.1.4 - Outras Modalidades:	14
2.2 - Noções básicas que demos a conhecer.....	14
2.3 - Competências essenciais que desenvolvemos nos alunos	15
3 - REVISÃO DA LITERATURA	16
3.1 Análise do Envolvimento	16
3.1.1 Região e Envolvimento	16
3.2 - Caracterização da Escola Jerónimo Emiliano de Andrade	17
3.3 - Número de alunos e sua distribuição nos cursos.....	20

3.4 - Estrutura Organizacional e funcional da Escola	21
3.4.1 - Organigrama da Escola	21
3.5 - Outras organizações de contacto	21
3.6 - Espaços exteriores utilizados	22
3.7 - Recursos Necessários	22
3.8 - Recursos Disponíveis	23
3.9 - Instalações Desportivas Cobertas	24
3.10 - Aparelhos de Ginástica	27
3.11 - Equipamentos didáticos	28
3.12 – Equipamento para a modalidade de Atletismo.....	28
3.13 - Análise Dos Praticantes	29
3.13.1 Caracterização Geral dos Praticantes:	29
3.13.2 - O Curso Programa Formativo de Inserção de Jovens	29
3.14 - Motivação para a Prática da Educação Física.....	30
3.15 - Comportamentos fora da tarefa e Indisciplina	31
3.16 - Questionário	32
3.16.1 - Resultados estatísticos dos questionários:.....	32
3.17 Análise da Actividade.....	40
3.17.1 Conceitos e conteúdos	40
3.18 - Educação física e formação de professores/alunos.....	41
3.19 Avaliação.....	42
3.20 - Testes de Condição Física	53
3.20.1 - Protocolo de Realização	53

3.21 Atitudes e valores	55
3.21.1 Domínio Cognitivo	55
3.21.2 - Domínio sócio-afectivo	56
3.21.3 – Domínio Responsabilidade.....	56
3.21.4 – Domínio Assiduidade	57
3.21.5 – Domínio Sociabilidade	57
3.22 - Competências Motoras / Matérias	57
3.22.1 - Matérias Nucleares Seleccionadas	58
3.22.2 - Conhecimentos	58
3.22.3 - Aptidão Física	58
3.22.4 - Alunos com dispensa de Aula Prolongada.....	58
4 – MÉTODOS	61
4.1 - Tabelas de Avaliação e Critérios Nível das Competências Motoras	61
4.2 – Métodos e Estratégias	83
4.3 - A Anatomia de Qualquer Estilo	87
4.3.1 - Os Estilos de Ensino do Espectro.....	88
4.3.2 - Inovação e Enriquecimento da Estrutura de Educação Física Escolar:	92
4.3.3 - Planeamento na Escola Jerónimo Emiliano de Andrade.....	92
4.4 – O Plano de Turma	93
4.4.1 Plano anual da turma 8º CRER.....	95
4.4.2 - Estruturação da Unidade Didáctica	100

4.5 - O Plano de Aula	108
4.5.1 - A Estrutura do Plano de Aula.....	111
5 – RESULTADOS.....	113
5.1 Processo de Avaliação e Controlo	113
5.1.1 Processo de Avaliação do Cumprimento dos Objectivos.....	113
5.1.2 Resultados da Área das Actividades Físicas.....	115
6 – CONCLUSÕES	129
7 – RECOMENDAÇÕES.....	134
8 – BIBLIOGRAFIA	135
ANEXO I- QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO PSICOLÓGICA DA TURMA	139
ANEXO II - UNIDADE DIDÁCTICA BASQUETEBOL	145
ANEXO III - UNIDADE DIDÁCTICA VOLEIBOL	155
ANEXO IV - UNIDADE DIDÁCTICA BADMINTON	161
ANEXO V - UNIDADE DIDÁCTICA GINÁSTICA	167
ANEXO VI - PLANOS DE AULA.....	173
ANEXO VI PLANOS DE AULA RELATIVOS A UNIDADE DIDÁCTICA BASQUETEBOL	187
ANEXO VII UNIDADE DIDÁCTICA GINÁSTICA.....	203
ANEXO VIII UNIDADE DIDÁCTICA VOLEIBOL	217
ANEXO IX UNIDADE DIDÁCTICA BADMINTON	229
ANEXO X UNIDADE DIDÁCTICA FUTEBOL.....	243
ANEXO XI PLANOS DE AULAS ISOLADAS E EVENTOS (KICKBOXING E ULTIMATE FREEZBIE)	252
ANEXO XII RELATÓRIO FINAL DE 1º PERÍODO.....	269
ANEXO XIII RELATÓRIO FINAL DO 2º PERÍODO	277

ANEXO XIV RELATÓRIO FINAL DE 2º PERÍODO 280

ANEXO XV RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO DO 3º PERÍODO 291

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 1 Recintos exteriores. 24

Ilustração 2 Recintos interiores, campo de Voleibol, parede artificial de Escalada. 25

Ilustração 3 Sala de Combate/Dança..... 25

Ilustração 4 Sala de Ginástica. 26

Ilustração 5 Pavilhão multiusos..... 26

Ilustração 6 Balneários. 26

Ilustração 7 Arrecadações de equipamento didáctico. 27

Ilustração 8 Figuras presentes no questionário. 39

Ilustração 9 Flexibilidade..... 53

Ilustração 10 Resistência..... 54

Ilustração 11 Força (abdominais)..... 54

Ilustração 12 Força (extensões de braços)..... 55

Ilustração 13 Estilos de Ensino. 87

Ilustração 17 Projecto de estágio páginas 1 e 2..... 100

Ilustração 18 Projecto de estágio páginas 3 e 4..... 101

Ilustração 19 Projecto de estágio páginas 5 e 6..... 102

Ilustração 20 Projecto estágio páginas 7 e 8. 103

Ilustração 21 Projecto de estágio páginas 9 e 10.....	104
Ilustração 22 Projecto de estágio páginas 11 e 12.....	105
Ilustração 23 Projecto de estágio páginas 13 e 14.....	106
Ilustração 24 Projecto de estágio páginas 15 e 16.....	107
Ilustração 25 Projecto de estágio páginas 17 e 18.....	108
Ilustração 26 Plano de Aula folha 1.	111
Ilustração 27 Plano de Aula folha 2.	111
Ilustração 28 Plano de aula folha 3.	112
Ilustração 29 Plano de aula folha 4.	112
Ilustração 30 Valores Fitnessgram para a zona saudável de aptidão física.....	123

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Caracterização psicológica da turma.....	32
Gráfico 2 Percentagem de alunos comunicativos.	33
Gráfico 3 Relação com os pais.....	33
Gráfico 4 Recurso em caso de problemas.	34
Gráfico 5 Defeitos de um professor.	35
Gráfico 6 Modalidade preferida na disciplina de Educação Física.....	35
Gráfico 7 Qualidades de um professor.....	36
Gráfico 8 Razões para as dificuldades de aprendizagem.	37
Gráfico 9 Número de refeições tomadas diariamente.....	37

Gráfico 10 Meio de transporte utilizado para ir para a escola.	38
Gráfico 11 Disciplinas preferidas.....	38
Gráfico 12 Escolha da figura a que se assemelham.	39
Gráfico 13 Escolha da figura que gostariam de ser.....	39
Gráfico 14 Escolha da figura com que os outros os vêem.	40
Gráfico 15 e Gráfico 16 Avaliação inicial e final de futebol.	115
Gráfico 17 e Gráfico 18 Avaliação inicial e final de Basquetebol.....	116
Gráfico 19 e Gráfico 20 Avaliação inicial e final de Andebol.....	117
Gráfico 21 e Gráfico 22 Avaliação inicial e final de Voleibol.....	118
Gráfico 23 e Gráfico 24 Avaliação Inicial e final de ginástica de aparelhos.	119
Gráfico 25 e Gráfico 26 Avaliação Inicial e final de ginástica de solo.....	120
Gráfico 27 e Gráfico 28 Avaliação inicial e final de Atletismo.....	120
Gráfico 29 e Gráfico 30 Avaliação inicial e final de Badminton.....	121

ÍNDICE DE TABELAS E QUADROS

Tabela 1. Caracterização e contactos da Escola Jerónimo Emiliano de Andrade.....	20
Tabela 2 Objectivos da avaliação inicial (Monteiro, J., 1993) e (Carvalho, L., 1994).	47
Tabela 3 Ponderação nos cursos tecnológicos.	53
Tabela 4 Níveis de cognição.	55
Tabela 5 Níveis de participação.	56
Tabela 6 Níveis de responsabilidade.	56

Tabela 7 Níveis de assiduidade.	57
Tabela 8 Níveis de sociabilidade.....	57
Tabela 9 Alunos com dispensa.....	58
Tabela 10 Avaliação das competências motoras em voley.....	62
Tabela 11 Caracterização de níveis em Voleibol.....	63
Tabela 12 Avaliação das competências motoras de Andebol.....	65
Tabela 13 Caracterização de níveis em Andebol.....	66
Tabela 14 Avaliação das competências motoras em Badminton e respectiva caracterização de níveis.....	68
Tabela 15 Avaliação das competências motoras em Basquetebol.....	70
Tabela 16 Caracterização de níveis em Basquetebol.....	71
Tabela 18 Avaliação das competências motoras em Ginástica de Aparelhos.....	73
Tabela 19 Descrição de níveis em Ginástica de Aparelhos.....	74
Tabela 20 Avaliação das competências motoras em Ginástica de solo.....	76
Tabela 21 Caracterização de níveis em Ginástica de solo.....	77
Tabela 22 Avaliação das competências motoras em futebol.....	79
Tabela 23 Caracterização de níveis em Futebol.....	80
Tabela 24 Avaliação das competências motoras em Atletismo.....	82
Tabela 25 Caracterização de Níveis em Atletismo.....	83
Tabela 26 Plano anual de turma para o 1º período.....	95
Tabela 27 Plano anual de turma para o 3º período.....	96

Mestrado em Educação Física Escolar

Tabela 28 Planeamento anual de turma.....	97
Tabela 29 Avaliação das capacidades físicas nas várias vertentes ao longo dos 3 períodos.	122
Tabela 30 Avaliação de atitudes e valores primeiro período.	125
Tabela 31 Avaliação de atitudes e valores segundo período.....	126
Tabela 32 Avaliação de atitudes e valores terceiro período.....	127
Organigrama 1 Estrutura da ESJEA.....	21

1 - INTRODUÇÃO

O Relatório final do Estágio Pedagógico enquadra-se no Programa do Mestrado em Desporto, Especialização em Educação Física Escolar, em parceria com a Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade em Angra do Heroísmo estabelecido através da Secretaria Regional da Educação.

Embora enquadrada numa Formação humana global e integral, a Educação surge cada vez mais como um ensino específico e o docente como um especialista na organização de situações de aprendizagem. O exercício competente da função docente decorre, segundo a perspectiva que defendemos, de três factores fundamentais:

“Da riqueza dos conhecimentos científicos de que o docente dispõe;

Do grau de compreensão do processo ensino-aprendizagem e da capacidade em o representar de acordo com a complexidade que o caracteriza, apreendendo as conexões existentes entre as variáveis que o integram;

Da capacidade em estruturar e implementar as estratégias de ensino susceptíveis de otimizar a actividade de aprendizagem dos alunos” (Carreiro da Costa, 1982).

A estes pontos acrescentamos ainda a importância do professor enquanto bom observador crítico e comunicador, que é essencial no exercer da profissão docente.

A aprendizagem da profissão docente não principia com a frequência de um Curso de formação inicial, nem termina com a obtenção de uma Licenciatura em Ensino, mas é algo que o professor realiza durante toda a vida. Nesta perspectiva, gostaríamos de analisar a formação de professores como um grande continuum, que começa mesmo antes da formação inicial e que permanece em aberto até ao final da sua actividade profissional.

“Na verdade, a fase anterior à formação inicial, a fase de indução profissional, e a fase de formação em serviço, são períodos referidos pela literatura, como críticos na formação de professores, pelo potencial de influência que têm na forma como estes desenvolvem as suas concepções e competências profissionais” (Francisco Carreiro da Costa, 1996).

Assim devemos estar conscientes que os profissionais de educação física começam a aprender o que significa ser professor nesta disciplina, através das experiências que viveram enquanto alunos do ensino básico e secundário durante 12 anos e mais de 1.000 horas de exposição a ideias pedagógicas, modelos de ensino e padrões de comportamento que moldam a sua maneira de pensar as finalidades e as práticas em Educação Física. À sua longa aprendizagem por observação que estes realizam, quer como alunos de Educação física, quer como praticantes num Clube Desportivo, junta-se a influência das ideias social e culturalmente dominantes nesta âmbito, proporcionando-lhes uma referência sobre o que pensam ser a Educação Física e as funções de um professor. Importa ainda considerar que esta fase de aprendizagem por observação desenvolve em cada qual estratégias particulares de socialização durante os programas de formação, influenciando a importância que atribuem à formação a que estão a ser sujeitos.

A fase de formação inicial é o período durante o qual o futuro professor adquire os conhecimentos científicos e pedagógicos e as competências necessárias para enfrentar adequadamente a carreira docente. Se esta fase de formação não promover a alteração das concepções prévias incorrectas sobre a Escola, a Educação Física e o Ensino que os estudantes transportam para o Curso, essas ideias irão exercer uma influência permanente e decisiva nas suas crenças, perspectivas pedagógicas e comportamentos quando forem professores. A fase de indução inclui os processos mediante os quais os pedagogos são ajudados, de uma forma intencional e sistemática, a se iniciarem no exercício da função.

2 - OBJECTIVOS

A fase de operacionalização possibilitou a implementação e conclusão dos objectivos propostos no Projecto de Estágio, assim como a implementação de novas situações ao longo do ano lectivo.

Retirando a implementação da Natação na turma 8º Crer, todos os restantes objectivos foram cumpridos com sucesso.

Por termos sido nós a leccionar as aulas da turma 8º Crer, conseguimos o desenvolvimento da autonomia pedagógica e didáctica.

Em prática aplicámos conhecimentos adquiridos na licenciatura e no mestrado complementando-os e aperfeiçoando-os nas aulas;

Enriquecemos a estrutura escolar, a nível social, pedagógico e organizativo, pelo nosso contributo como estagiário, organizando e realizando Evento lúdico - desportivo que incluiu campanhas de informação e sensibilização para as saídas profissionais a nível de desporto e a nível de conhecimento das substâncias ilícitas que constituem o doping;

Por termos ficado responsáveis pelos alunos durante as aulas de Educação Física, conseguimos melhoria na capacidade de adaptação das situações de aprendizagem às necessidades efectivas dos alunos;

Ao presenciarmos as aulas do professor Paulo Pacheco, nosso orientador e outros colegas da ESJEA, desenvolvemos a capacidade de observação crítica das aulas de Educação Física;

2.1 - Objectivos Específicos

Numa linha geral é importante identificar os objectivos atingidos, sendo definidos três domínios: psicomotor, sócio-afectivo e cognitivo. Estes são fundamentais ao desenvolvimento sustentado e harmonioso dos alunos (Plano Nacional curricular de EF, 2002). Assim como principais objectivos atingidos podemos enumerar:

Proporcionámos novas solicitações motoras de forma diferenciada e ajustada ao nível do aluno;

Mestrado em Educação Física Escolar

Exercitámos e desenvolvemos a condição física;

Promovemos e desenvolvemos um estilo de vida saudável característico das actividades ao ar livre;

Formámos e instruímos de forma sustentada e harmoniosa;

Fomentámos o cumprimento das regras de higiene e segurança nas actividades físicas;

Desenvolvemos o respeito pelas normas do espírito desportivo;

Fomentámos entre todos os participantes um clima de boas relações interpessoais e de uma competição leal;

Promovemos o relacionamento professor / aluno;

Promovemos a integração social e comunitária dos alunos;

Contribuímos para o reforço da auto-estima;

Promovemos a ajuda no ultrapassar dos desafios;

Proporcionámos o conhecimento das implicações e benefícios de uma participação regular nas actividades físicas e desportivas escolares;

Valorizámos o ponto de vista cultural e a compreensão da sua contribuição para o estilo de vida activo e saudável;

Transmitimos as principais regras, princípios, objectivos e conteúdos das actividades;

Transmitimos conhecimentos teóricos que sustentem toda a actividade.

2.1.1 - Objectivos Específicos Atingidos pelos Alunos

2.1.2 - Modalidades Colectivas:

Conheceram e valorizaram a prática das diversas matérias como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida;

Conheceram e compreenderam os fundamentos do jogo e as suas regras;

Realizaram e adquiriram as acções técnico-táticas de jogo;

Compreenderam e adquiriram comportamentos e atitudes de: cooperação, cordialidade, aceitação das decisões dos outros, respeito mútuo e respeito pela integridade física.

2.1.3 - Modalidades Individuais:

Demos a conhecer e valorizámos a prática das diversas matérias como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida;

Identificámos e demos a conhecer as diferentes actividades das diversas matérias e seus regulamentos;

Leccionámos e permitimos aperfeiçoar as acções técnicas das diferentes actividades;

Premiámos e distinguimos comportamentos e atitudes de cooperação, cordialidade, aceitação das decisões dos outros, respeito mútuo e respeito pela integridade física.

2.1.4 - Outras Modalidades:

Demos a entender e valorizámos a prática das diversas matérias como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida,

Identificámos e demos a conhecer as diferentes actividades das diversas matérias e seus regulamentos;

Realizámos as diferentes acções técnicas das diferentes actividades entre Kickboxing, Ultimate freezbie, jogos pré-desportivos e jogos tradicionais;

Demos a conhecer e compreender os fundamentos do jogo e as suas regras;

Levámos os alunos a adquirirem comportamentos e atitudes de cooperação, cordialidade, aceitação das decisões dos outros, respeito mútuo e respeito pela integridade física.

2.2 - Noções básicas que demos a conhecer

Estilos de vida saudáveis;

Alimentação e higiene;

Conhecer e interpretar factores de risco associados à prática das actividades físicas;

Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas.

2.3 - Competências essenciais que desenvolvemos nos alunos

Capacidades Motoras condicionais e coordenativas:

Resistência – Realização de acções motoras globais de longa duração, com intensidade moderada vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia;

Força – Realização de acções motoras de contracção muscular localizada, vencendo resistências de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada acção, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga sem diminuição nítida de eficácia;

Flexibilidade – Realização de acções motoras com média/grande amplitude à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular;

Velocidades – Reacção rápida, iniciando acções motoras globais ou localizadas, sem diminuição nítida de eficácia;

Destreza geral – Realização de movimentos de deslocamentos no espaço associados a movimentos segmentares com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos globalmente bem coordenados.

3 - REVISÃO DA LITERATURA

3.1 Análise do Envolvimento

3.1.1 Região e Envolvimento

A Ilha Terceira situada a 27° 10 Oeste 37° 43` Norte, conjuntamente com as ilhas de Graciosa, São Jorge, Pico e Faial, formam o grupo central do Arquipélago dos Açores. Dista 167 km de São Miguel e 122 km do Faial. Têm uma superfície de 381,96 Km², sendo o seu comprimento máximo de 29 km e a largura de 17,5 Km. Esta ilha divide-se em dois concelhos, Angra do Heroísmo com 19 freguesias e Praia da Vitória com 11 freguesias.

A população desta ilha têm tido variações sendo assim em 1900 era de 48. 518, em 1950 de 60. 372, em 1991 ser de 55.706 e em 2011 de 63. 570.

Tal como nas restantes Ilhas o clima é suave e temperado não sofrendo grandes variações de temperatura, oscilando entre 11° no inverno C e 26° C no verão.

A sua descoberta não tem data certa. Inicialmente chamada de “Ilha de Jesus Cristo”, logo mudou para o seu actual nome por ter sido a terceira ilha a ser descoberta.

Seu povoamento iniciou-se em 1450 com um flamengo chamado Jácomo de Bruges. Dada a sua posição como ponto de escalada das rotas do atlântico.

Angra é em 21 de Agosto de 1534 elevada a cidade, sendo a primeira povoação dos Açores a ter tal distinção.

Em 1829 Angra foi sede das capitánias gerais das ilhas dos Açores, e mais tarde regência do reino foi instalada em Angra, que pelo espírito de sacrifício e patriotismo demonstrado, passou a ser designada por Angra do Heroísmo.

A riqueza do seu passado histórico e cultural valeu a Angra do Heroísmo ser declarada pela UNESCO, em 1983 “ Património Histórico Mundial”.

O final do Século XIX e o início do Século XX evidenciaram-se pela construção de um porto na Praia da Vitória e pela existência da importante base aérea das Lajes pelo aeroporto

comercial, pelo desenvolvimento agrícola e pecuário bem como o desenvolvimento industrial que expande, cada vez mais, novas perspectivas de desenvolvimento á Ilha.

São realizadas na ilha Terceira inúmeras festas, sendo nos meses de Maio a Outubro, o período com mais actividade, com festas permanentes e onde cor e tradição se misturam fazendo das festas da ilha terceira um ponto de encontro.

Festa significa comida, por isso tem fama a cozinha tradicional terceirense, que é constituída por uma enorme variedade de pratos, sopas e doces. Como é exemplo a deliciosa e aromática Alcatra, constituída, por carne, toucinho, vinho branco, entre outros maravilhosos ingredientes que fazem parte deste prato.

3.2 - Caracterização da Escola Jerónimo Emiliano de Andrade

A Escola situa-se na Ilha Terceira, na cidade de Angra do Heroísmo onde se tem registado um assinalável dinamismo demográfico e uma taxa elevada de população flutuante, relacionada com a sazonalidade da actividade turística.

A Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade é um estabelecimento público de ensino secundário sito na cidade de Angra do Heroísmo resultante da fusão do antigo Liceu Nacional de Angra do Heroísmo com a Escola Industrial de Angra do Heroísmo. O estabelecimento de ensino tem como patrono Jerónimo Emiliano de Andrade 1789 - 1847, Comissário de Estudos em Angra do Heroísmo e primeiro reitor do estabelecimento.

Remonta à criação do Liceu Nacional de Angra do Heroísmo, por Decreto de 20 de Setembro de 1844, no contexto da reforma educativa de Costa Cabral.

A 6 de Agosto de 1846 foi nomeado como seu primeiro reitor o padre Jerónimo Emiliano de Andrade Comissário de Estudos no Distrito de Angra do Heroísmo, que recebeu o encargo de instalar a instituição e arrancar com as aulas. Jerónimo Emiliano de Andrade, para além de reitor, foi professor vitalício da quinta e sexta cadeira do Liceu, revelando-se um docente notabilíssimo, autor de vários compêndios destinados ao ensino liceal.

As primeiras instalações conseguidas foram as do extinto Convento de São Francisco, no lado Oeste do edifício (voltado para o centro histórico da cidade de Angra do Heroísmo. As aulas

Mestrado em Educação Física Escolar

iniciaram-se em Outubro de 1851, entretanto ainda com sérias deficiências por falta de professores e de instalações adequadas.

A partir de 1864 instalou-se no lado Este do edifício o Seminário diocesano de Angra.

Em 1900 as instalações do Liceu de Angra foram transferidas para o Palácio Bettencourt, antigo Paço Episcopal (hoje sede da Biblioteca Pública e Arquivo Regional), tendo retornado para as suas primitivas instalações no edifício do antigo Convento poucos anos mais tarde, em 1913, após a Implantação da República Portuguesa.

Pelo Decreto n.º 15 805 de 31 de Julho de 1928 o Liceu passou para a administração da Junta Geral do Distrito Autónomo de Angra do Heroísmo, embora alguns aspectos do seu funcionamento ficassem na dependência do Ministério das Instrução Pública. Pelo Decreto N.º 17 968 de 15 de Fevereiro de 1930. O Liceu passou à categoria de *Liceu Central*, passando a ministrar o curso complementar aos alunos dos Distritos de Angra do Heroísmo e da Horta (o mesmo decreto concedeu igual categoria ao Liceu Nacional de Ponta Delgada. Durante o Estado Novo Português o Liceu era simplesmente referido como Liceu Nacional de Angra do Heroísmo.

A saída definitiva das velhas instalações conventuais ocorreu a 9 de Outubro de 1969, data em que foram inauguradas as instalações escolares, construídas de raiz, onde hoje a instituição funciona. O edifício, sito na Praça Almeida Garrett, à data da inauguração denominada Praça Cavaleiro Ferreira, foi inaugurado naquele dia com a presença do Ministro das Obras Públicas, Engenheiro Rui Alves da Silva Sanchez, e do Ministro da Educação Nacional, Doutor José Hermano Saraiva. O imóvel tem um logradouro de 21 500 m², tendo ao tempo uma superfície coberta de 2 800 m², e fora construído entre 1966 e 1969, com um custo 21 mil contos, dos quais 3 600 contos foram para aquisição de equipamentos.

Vocacionado para preparar os alunos para ingresso no ensino superior, a partir de um plano de estudos de formação clássica, também preparou quadros para a administração, os serviços, a indústria e comércio locais. A instituição servia então todo o Distrito de Angra do Heroísmo, recebendo os poucos alunos originários das ilha Graciosa e São Jorge que tinham posses que lhes permitissem passar além da 4.ª classe.

Com a criação do ensino preparatório em 1968, a instituição foi dividida em duas partes: a Escola preparatória Ciprião de Figueiredo, que partilhava instalações e recursos com Liceu, e o Liceu Nacional de Angra do Heroísmo, ministrando os cursos gerais e complementares do ensino liceal. As duas instituições e a Escola do Magistério de Angra do Heroísmo foram transferidas em 1969 para o novo edifício do Liceu, aí coabitando durante mais de uma década.

Com a Revolução do 25 de Abril e com o advento da autonomia política dos Açores, a instituição sofreu uma profunda mutação, que culminou na sua transformação em Escola Secundária de Angra do Heroísmo e a absorção da Escola Industrial e Comercial de Angra do Heroísmo na sua estrutura. A transformação foi consequência da entrada em vigor do Decreto-Lei nº 80/78, de 27 de Abril, que fundiu o sistema técnico-profissional com o liceal, criando escolas secundárias em substituição de liceus e escolas industriais e comerciais, o recém formado Governo Regional dos Açores, ainda sem competências consolidadas em matéria de educação, optou pela fusão do Liceu Nacional de Angra do Heroísmo com a Escola Industrial e Comercial de Angra do Heroísmo. Em consequência, o Governo Regional, pelo Despacho Normativo nº 59/78, de 12 de Setembro integrou a Escola Industrial e Comercial de Angra do Heroísmo no Liceu Nacional de Angra do Heroísmo, e pela Portaria 691/ 78 de 30 de Novembro, ambos os estabelecimentos foram extintos, dando origem à Escola Secundária de Angra do Heroísmo.

As instalações da extinta Escola Industrial, e todo o seu património, foram afectas à Escola Secundária de Angra do Heroísmo pela Portaria nº 44/82, de 27 de Julho, passando a funcionar como o Anexo da escola secundária. Em 1998 o Palacete Silveira e Paulo foi entregue à Direcção Regional da Cultura, que depois de obras de restauro, para ali se mudou em 2003, ficando o Anexo restrito às instalações escolares entretanto construídas no reduto do imóvel. Esta situação manteve-se parcialmente até 2008, altura em que aquele estabelecimento escolar foi definitivamente desactivado com entrada em funcionamento da nova Escola Básica e Secundária Tomás Borba. A Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade está agora restrita ao seu edifício principal.

Escola	Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade		
Morada	Praça Almeida Garrett N°3		
Distrito	Angra do Heroísmo	Freguesia	Conceição
Telefone	295628435	Correio electrónico	Esjea_@hotmail.com
Endereço electrónico	http://www.esjea.pt/quemsomos/quem.aspx		

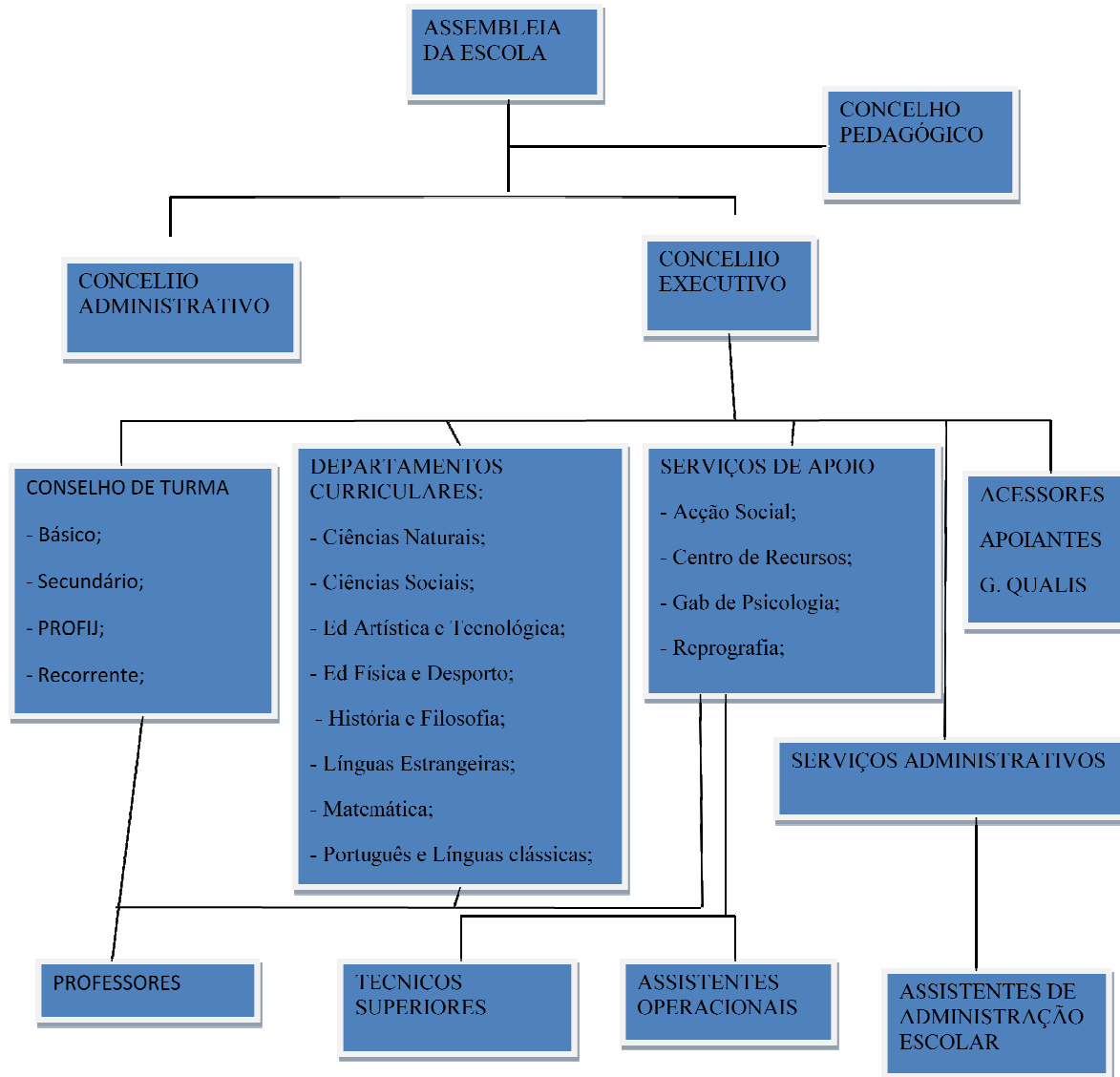
Tabela 1. Caracterização e contactos da Escola Jerónimo Emiliano de Andrade

3.3 - Número de alunos e sua distribuição nos cursos

Frequentam esta Escola 1400 alunos e 543 professores, sendo o grupo de EF constituído por 13 professores, distribuídos por dois turnos e por diferentes cursos oferecidos pelo actual sistema educativo. A maior parte dos alunos são oriundos da cidade, havendo também muitos das zonas circundantes.

3.4 - Estrutura Organizacional e funcional da Escola

3.4.1 - Organigrama da Escola



Organigrama 1 Estrutura da ESJEA.

3.5 - Outras organizações de contacto

A Escola Jerónimo Emiliano de Andrade estabelece protocolos de utilização de infoestruturas desportivas com duas entidades:

Câmara Municipal de Angra do Heroísmo;

Direcção Regional do Desporto, (Parque desportivo);

3.6 - Espaços exteriores utilizados

A escola utiliza para várias actividades desportivas as seguintes instalações:

O Parque desportivo de João Paulo Segundo (pista de atletismo, sala de artes marciais e modalidades de combate);

A piscina Municipal da Inatel;

3.7 - Recursos Necessários

A lista de materiais não pode constituir-se como única referência para o equipamento das escolas mas deverá ser entendida como referência. No entanto cada escola é que determina o tipo de equipamentos e materiais que deverá ter, tendo sempre em conta as suas características, qualidades e quantidades. O tipo de material de cada escola deverá ser decidido em função dos espaços de aula e suas características (espaços interiores/exteriores, dimensão, grau de polivalência, etc.), do número de turmas em funcionamento simultâneo e do número de alunos por turma, entre outras. É necessário ter material para o desenvolvimento do programa obrigatório estabelecido pela escola, quer no desenvolvimento das capacidades motoras condicionais quer nas capacidades coordenativas.

As opções curriculares da escola, nomeadamente no que se refere aos 8º anos e às Matérias Alternativas, determinam outro tipo de equipamentos e materiais que, dependem muito da capacidade de resposta da escola.

As piscinas Municipais encontram-se afastadas da Escola 1km o que implica uma deslocação com meio de transporte no percurso de ida e regresso, leva também a que se perca tempo de aula nas transições, no entanto é uma maior valia para os alunos poderem beneficiar do meio aquático. No entanto não pudemos beneficiar desta instalação por decisão do nosso Orientador.

3.8 - Recursos Disponíveis

A presente Escola tem ao seu dispor o material inerente à realização de tarefas curriculares e não curriculares, estando todo referenciado e inventariado. Regula o regime de utilização e funcionamento das instalações que são utilizadas com carácter regular pelo Grupo de Educação Física e Desporto nas actividades no âmbito das disciplinas de Educação Física.

Para a organização de actividades extracurriculares recorreremos ao material do clube de kickboxing de Angra do Heroísmo que providenciou todo o equipamento didáctico necessário.

A Escola possui um inventário de espaços e equipamentos que permitem leccionar todas as matérias curriculares da disciplina de Educação Física, no entanto algumas instalações e equipamentos apresentam-se com algumas danificações e defeitos.

A Escola tem ao seu dispor o seguinte inventário:

O recinto exterior da Escola Jerónimo Emiliano de Andrade, é composto de:

- 4 campos de Basquetbol, em piso alcatroado (campo: 14x27m; cesto: 3m de altura; uma das 8 tabelas é ajustável).
- 6 campos de Futebol em piso alcatroado (campo: 18m x 32m; baliza: 2m altura x 3m comprimento).



Ilustração 1 Recintos exteriores.

3.9 - Instalações Desportivas Cobertas

O espaço interior é constituído por:

- 1 Campo de voleibol;
- 1 Parede de escalada;
- 1 Sala para modalidades de combate/dança;
- 1 Sala de ginástica;
- 1 Pavilhão multiuso;
- 1 Caixa de areia;
- 2 Arrecadações de equipamento didáctico.



Ilustração 2 Recintos interiores, campo de Voleibol, parede artificial de Escalada.



Ilustração 3 Sala de Combate/Dança.



Ilustração 4 Sala de Ginástica.



Ilustração 5 Pavilhão multiusos.



Ilustração 6 Balneários.

Os balneários estão apetrechados com cacifos individuais para cada um dos alunos, duches e casas de banho. O espaço para equipar e desequipar é muito extenso, permitindo ter muitos alunos simultaneamente.



Ilustração 7 Arrecadações de equipamento didáctico.

3.10 - Aparelhos de Ginástica

A sala de ginástica está apetrechada com os seguintes aparelhos:

- Uma trave olímpica;
- Dois mini-trampolins;
- Catorze colchões de queda, com diferentes dimensões e espessuras;
- Um banco de senta e alcança;
- Um plinto;
- Um trampolim Ruther;
- Um cavalo de saltos;
- Duas paralelas simétricas;
- Um boque;
- Dois bancos suecos.

3.11 - Equipamentos didáticos

O equipamento didático existente na ESJEA é:

- Doze bolas de futebol;
- Vinte e cinco bolas de basquetebol;
- Catorze bolas de andebol;
- Trinta raquetes de badminton;
- Trinta volantes;
- Vinte bolas de voleibol;
- Três redes de badminton/voleibol, amovíveis;
- Um rádio leitor de CD;
- Trinta pinos de diferentes cores.

3.12 – Equipamento para a modalidade de Atletismo

Para a modalidade de Atletismo a ESJEA disponibilizava o seguinte equipamento:

- Três pesos de 3Kg;
- Dois pesos de 4Kg;
- Vinte barreiras de altura ajustável;
- Cinco estafetas;
- Dois postes e barra de salto em altura;
- Um colchão de queda;
- Dez tacos de partida;
- Uma fita métrica.

3.13 - Análise Dos Praticantes

3.13.1 Caracterização Geral dos Praticantes:

A turma atribuída pelo Orientador Paulo Pacheco para decorrer o Projecto de Estágio era do 8º ano de escolaridade e constituída por 20 alunos, com 11 do género feminino e 9 do género masculino, em que 5 elementos do género masculino são repetentes.

As idades variaram entre os 13 e 18 anos, a média é de 15 ± 4 .

O número de alunos praticantes em na disciplina de Educação Física é reduzido.

3.13.2 - O Curso Programa Formativo de Inserção de Jovens

Estes alunos estão inseridos no programa PROFIJ (Programa Formativo de Inserção de Jovens).

O PROFIJ, criado pela Resolução n.º 216/ 97, de 13 de Novembro, é um programa que visa a qualificação de jovens e a sua inserção no mundo do trabalho, através de uma Estratégia Pedagógica que aproxime o jovem, a Escola e a Empresa e constitui um dos pilares fundamentais do Plano Regional de Emprego, correspondendo à sua medida operacional n.º 1, conforme estabelecido pela Resolução n.º 218/ 98, de 29 de Outubro.

Segundo o meu Orientador de Estágio, João Pinto, “É sabido que as turmas inseridas neste programa por norma caracterizam-se por ter muitos elementos desfavorecidos a nível social e económico; muitos deles pertencendo a Instituições de caridade e a famílias desestruturadas”.

“A motivação para a Escola nas turmas abrangidas nestes programas por norma é muito reduzida” (Medina, 2008) (1).

Os cursos inseridos na vertente PROFIJ I/ II visam dinamizar a oferta Educativa /Formativa, constituindo uma alternativa ao Ensino regular e destinam-se especificamente a jovens com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos, proporcionando-lhes uma formação profissional qualificante, de nível I ou nível II e a titularidade dos 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico.

3.14 - Motivação para a Prática da Educação Física

Segundo Sarmiento P. (2004) (2) “o termo (motivação) é um termo consensual por ser tão frequentemente utilizado na linguagem comum. Está presente no quotidiano, já que a motivação é necessária para iniciar qualquer acção, mantê-la ou terminá-la. Leva as pessoas a tentar resolver os seus problemas ou, pelo contrário a fugir deles, envolve afectos e emoções, inibe ou fomenta as aprendizagens e confere sentido à experiência.

A motivação é o resultado de um processo de desenvolvimento, que varia conforme as experiências que cada pessoa tem oportunidade de viver em cada contexto social e histórico, e a interpretação pessoal que faz dessas experiências. Essas interpretações, por um lado, dependem do sistema de normas e valores em vigor em cada meio e do grau de adesão de cada um a esse sistema, de si próprio, dos outros e do mundo, e também os objectivos que se fixa e as percepções das suas possibilidades de acção e de sucesso”.

Para Sarmiento (2004) (2) “a motivação dos alunos no processo de ensino-aprendizagem é fundamental, uma vez que, caso sinta prazer e desejo pelas aulas, o aluno torna-se mais activo, prestando mais atenção às explicações e questionando-as; coopera mais com os colegas, interessa-se por suas acções, sentindo mais prazer e vontade de aprender nas aulas de Educação Física”.

A falta de motivação dos alunos na Escola pode ser considerada um dos maiores problemas enfrentados pelos professores, levando-os a vivenciar junto dos alunos experiências frustrantes, como desinteresse e indisposição para alcançar os objectivos educacionais” Braz (2005) (3).

Segundo a observação do Professor Orientador Paulo Pacheco da ESJEA e de acordo com o que constatámos na sala de aula, esta turma na sua generalidade é constituída por jovens desfavorecidos social e economicamente. Os encarregados de educação não revelaram qualquer interesse no decorrer das actividades escolares, não se apresentando nas reuniões de pais, nem quando foram chamados à Escola.

Constata-se uma falta de empenho dos alunos na Escola e de algumas alunas do género feminino na disciplina de Educação Física.

Segundo Medina (2008) (1) “ A motivação dos alunos que sabem à partida que o seu futuro não passa pela continuidade de estudos a nível superior é muito reduzido, por vezes inexistente.”.

Na nossa turma todos os alunos passaram de ano independentemente das notas nas diferentes disciplinas, ficaram retidos apenas dois alunos por excederem o limite de faltas permitido.

3.15 - Comportamentos fora da tarefa e Indisciplina

Segundo Jacinto (1984) (4) “Os motivos da indisciplina podem ser extrínsecos à aula, tais como problemas familiares, inserção social ou escolar, excessiva protecção dos pais, carências sociais forte influência de ídolos violentos, etc. Nestes casos o professor pouco pode fazer. No entanto existem outras causas que resultam de disfunções entre os alunos e a Escola.

A desmotivação dos alunos e o desinteresse explícito por aquilo que se pretende ensinar ou qualquer outro comportamento inadequado, por vezes não são mais do que chamadas de atenção ao professor sobre os seus métodos de ensino ou sobre as estratégias de relação na aula”

Para Neves(2001) (5) “O aluno traz para a aula os valores e atitudes que foi apreendendo até àquele momento. A indisciplina pode ser um reflexo da ausência de condições para uma adequada educação familiar.

A indisciplina pode surgir como a outra alternativa ao seu insucesso escolar, procurando deste modo "valorizar" a sua relação com os outros. Este insucesso não se refere exclusivamente às classificações nas disciplinas, mas também em certos valores, que ele pensa serem assumidos pela comunidade, e que o aluno não vê reflectido nele”.

De acordo com os Programas Nacionais de Educação Física (1993) (6) “A própria constituição física ou intelectual do aluno pode provocar comportamentos indisciplinados. A imaturidade, a vadiagem, a desatenção, a incapacidade de fixação, o baixo rendimento escolar, a agressividade devem ser pesquisadas como sintomas de distúrbios mais profundos (quer fisiológicos, quer emocionais), que é preciso tratar, sem o qual as repressões ou sanções serão totalmente ineficazes e até contraproducentes”

Esta turma do 8º ano possuía muitos alunos que constantemente realizavam comportamentos fora da tarefa, utilizando linguagem imprópria, com os colegas, contínuos e muitas vezes com o professor.

Eram indisciplinados não respeitando indicações nem instruções dos docentes e funcionários.

No entanto ao longo do ano observámos juntamente com o nosso orientador, que os alunos fizeram progressos melhorando nas suas atitudes e valores, nomeadamente no cumprimento de regras, na assiduidade, na cooperação com os colegas, e na disciplina interior sem a qual não se triunfa; para tal contribuiu bastante o facto de dois alunos terem abandonado a turma, por terem excedido o limite de faltas, ficando reduzido o conflito que até então ocorria.

3.16 - Questionário

Com o preenchimento do questionário obtivemos informações sobre:

- A prática de Actividade física e/ou prática de Desporto federada;
- Tipo de transporte e tempo gasto na realização do percurso escolar;
- Gosto pela actividade física e aspectos relevantes quanto ao Professor de Educação Física assim como à auto-imagem dos alunos.

Os questionários foram realizados sem identificação pessoal do questionado. Participaram 20 alunos, no entanto nem todos responderam à totalidade das questões.

3.16.1 - Resultados estatísticos dos questionários:

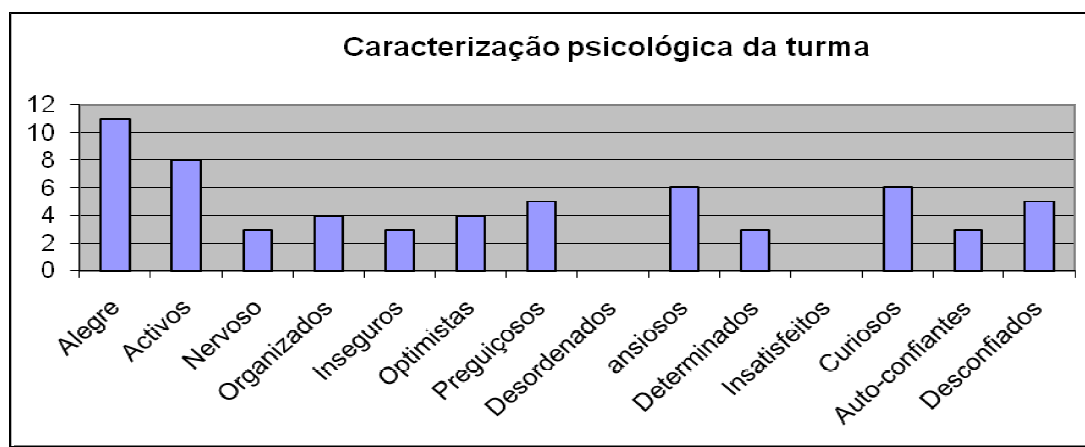


Gráfico 1 Caracterização psicológica da turma.

Como podemos observar no gráfico, a turma caracteriza-se maioritariamente por alunos alegres, activos ansiosos e desconfiados.

Muitos alunos consideravam-se também preguiçosos, organizados e optimistas.

As duas características psicológicas mais marcantes nesta turma são: alunos alegres e activos.

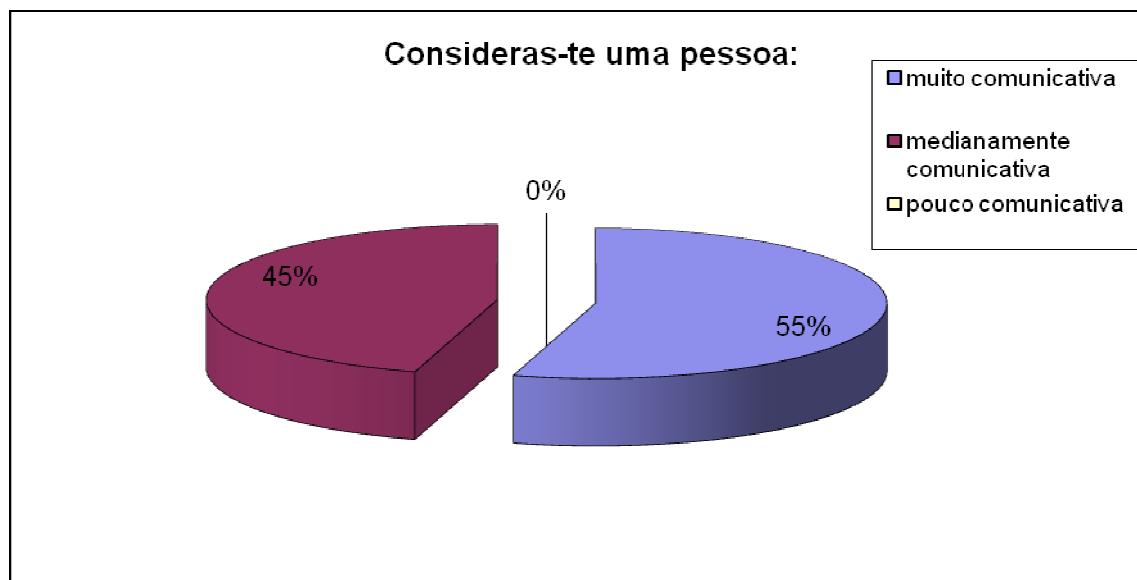


Gráfico 2 Percentagem de alunos comunicativos.

O gráfico constatou que a maioria dos alunos da turma se considerou muito comunicativo e os restantes medianamente comunicativos.

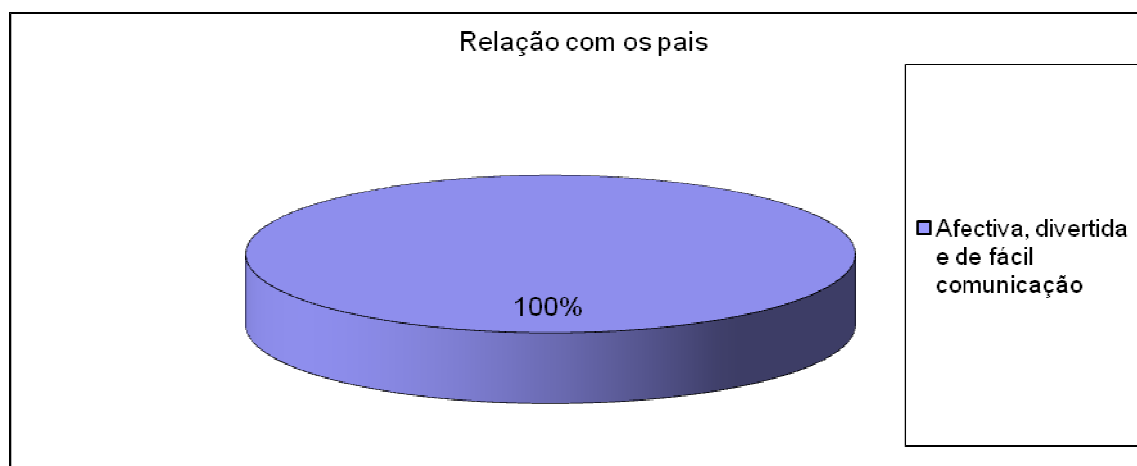


Gráfico 3 Relação com os pais.

Todos os alunos consideraram que a sua relação com os pais é afectiva, divertida e de fácil comunicação.

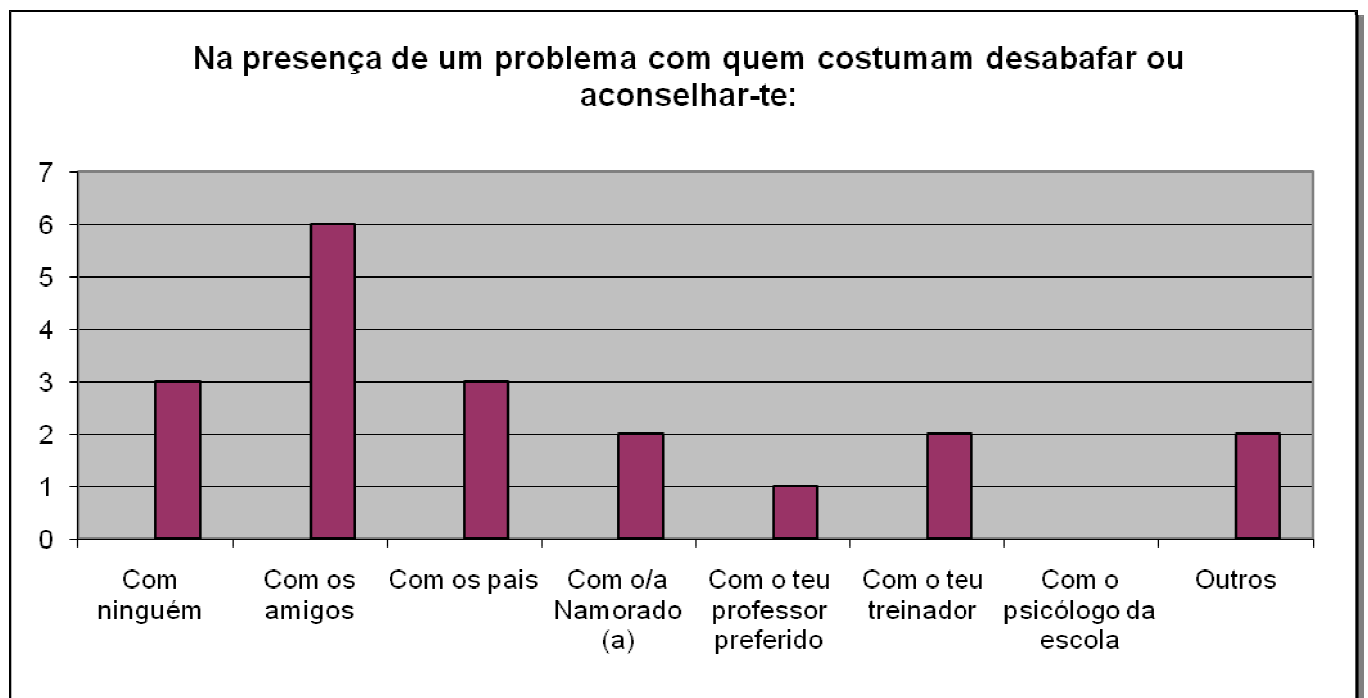


Gráfico 4 Recurso em caso de problemas.

O gráfico mostrou-nos que maioritariamente, os alunos na presença de problemas procuravam ajuda com os amigos, alguns alunos procuravam apoio com os pais, ou não procuravam qualquer tipo de ajuda.

Este gráfico salienta incongruência com o gráfico anterior, visto que todos os alunos consideraram anteriormente ter uma relação divertida, afectiva e de fácil comunicação com os pais, no entanto, quando têm problemas recorrem preferencialmente aos melhores amigos, ou não recorrem a ninguém.

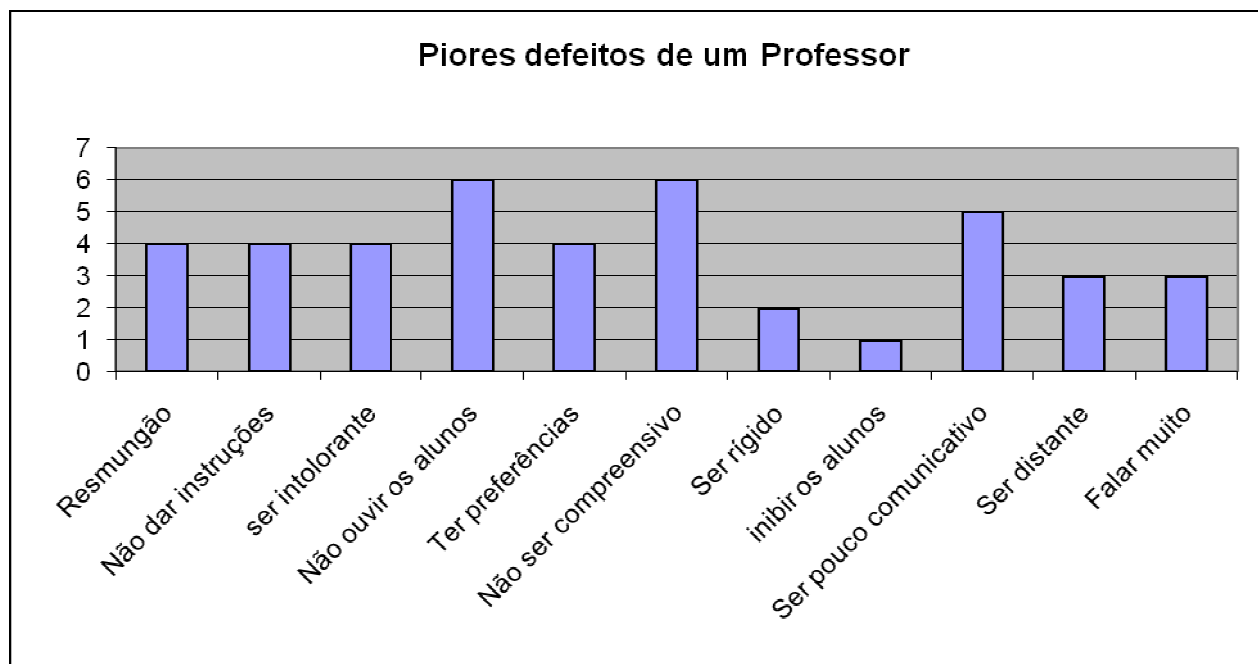


Gráfico 5 Defeitos de um professor.

Os alunos consideraram como piores defeitos de um professor, não ouvir os alunos e não ser compreensivo.

Cinco alunos consideraram ser pouco comunicativo, como o pior defeito de um professor.

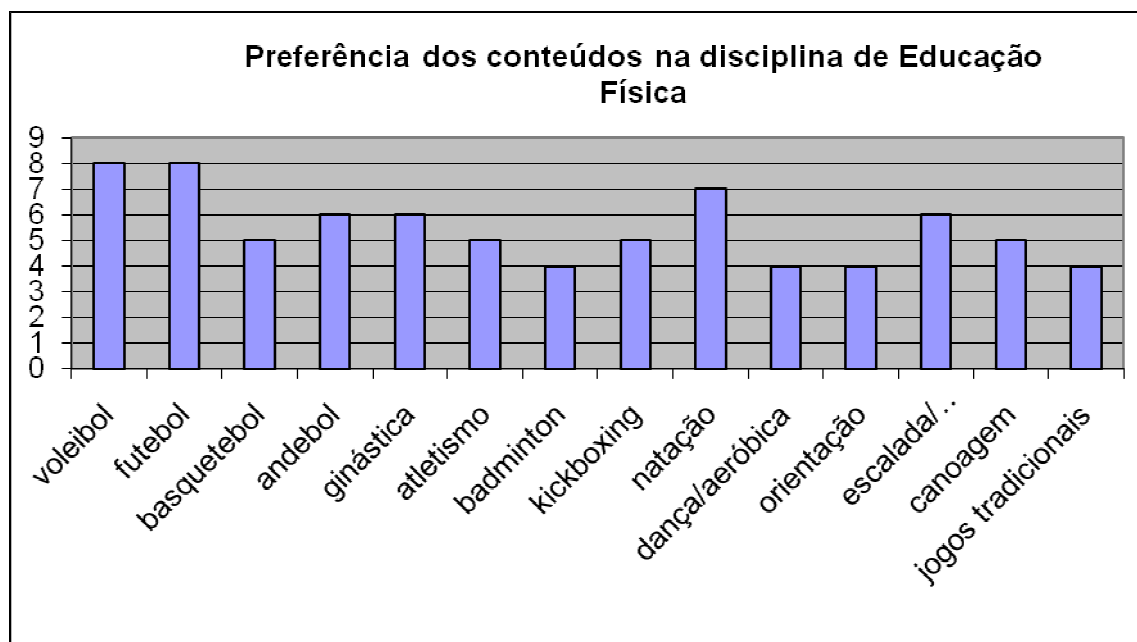


Gráfico 6 Modalidade preferida na disciplina de Educação Física.

O gráfico ilustra que o Voleibol e o Futebol são as disciplinas que os alunos mais gostam, seguidas da Natação.

O Andebol, a Ginástica e a Escalada são também disciplinas que muitos alunos seleccionaram como preferidas.

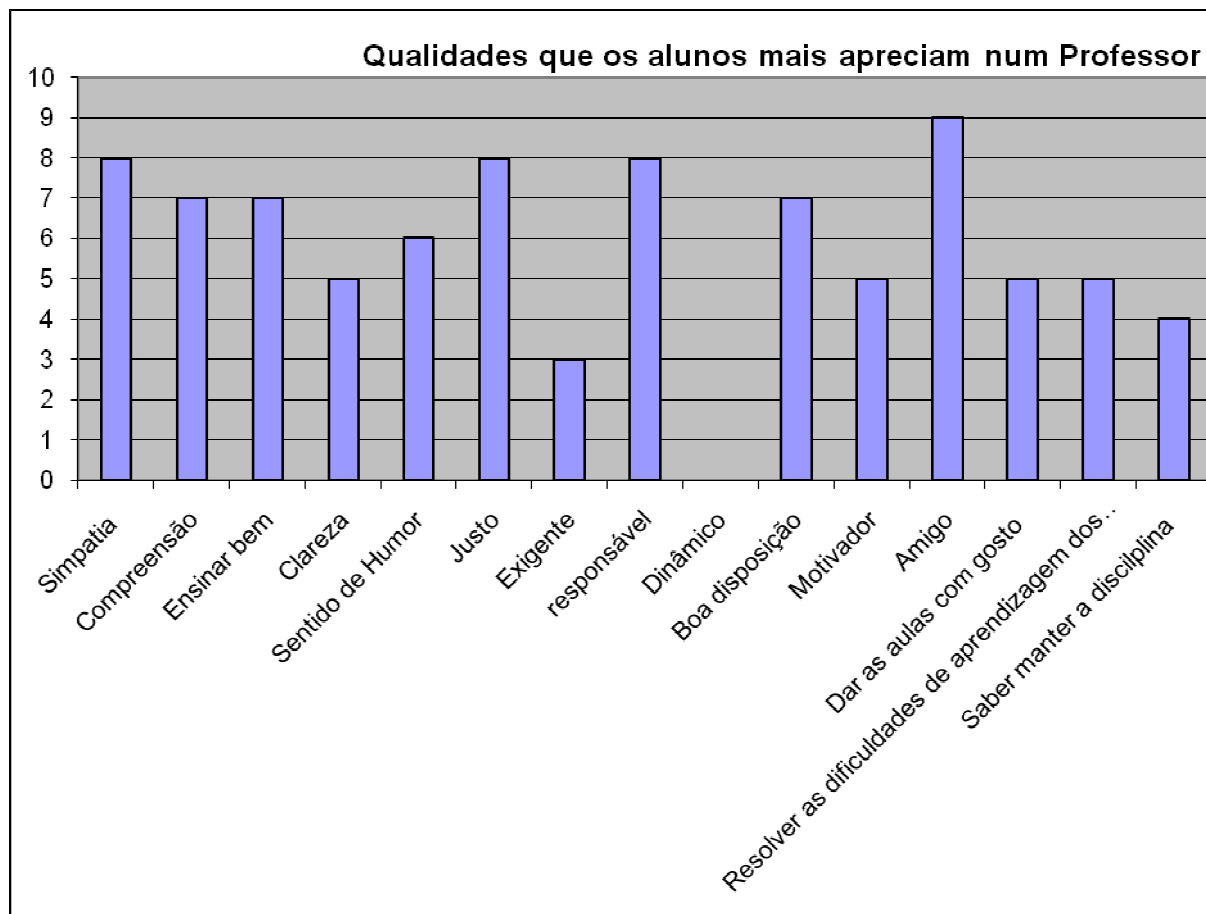


Gráfico 7 Qualidades de um professor.

A qualidade que os alunos mais gostavam num professor é ser “amigo”. A simpatia a justiça e ser responsável foi outro aspecto que os alunos apreciaram num professor.

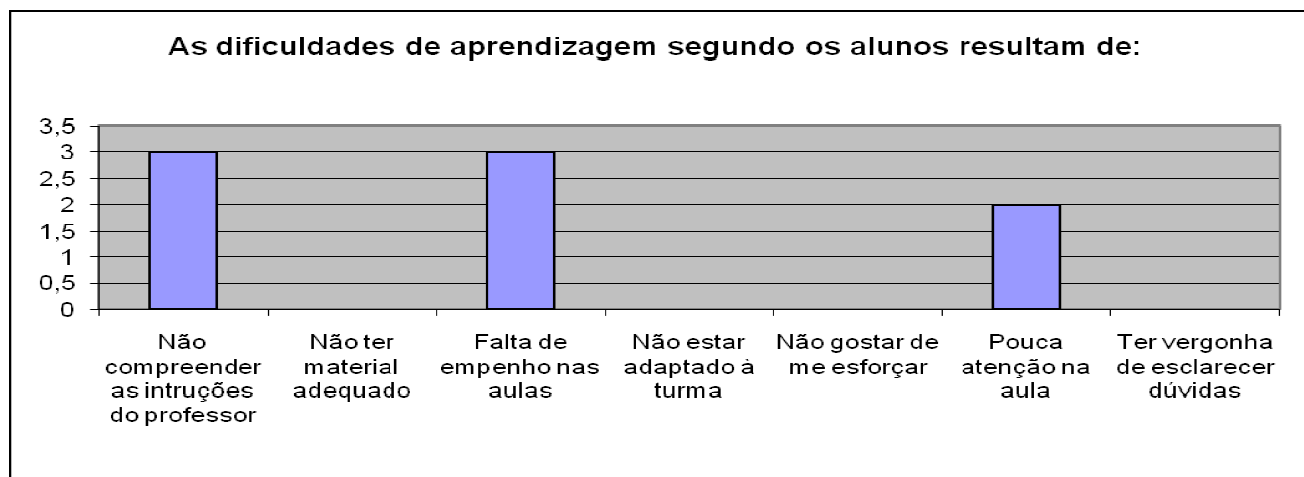


Gráfico 8 Razões para as dificuldades de aprendizagem.

A maioria dos alunos reconheceu que as dificuldades de aprendizagem advêm de não compreenderem as instruções do professor e da falta de empenho nas aulas.

Dois alunos afirmaram que as dificuldades advêm da pouca atenção nas aulas.

A maioria dos alunos não respondeu a esta questão, apenas 8 alunos responderam, correspondendo a 50% da população.

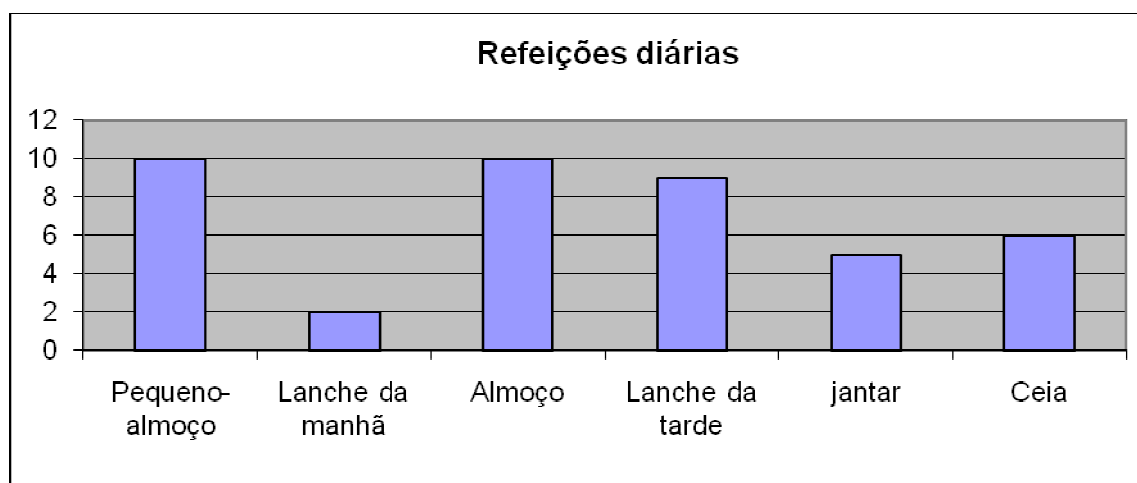


Gráfico 9 Número de refeições tomadas diariamente.

Maioritariamente os alunos realizavam três refeições diárias.

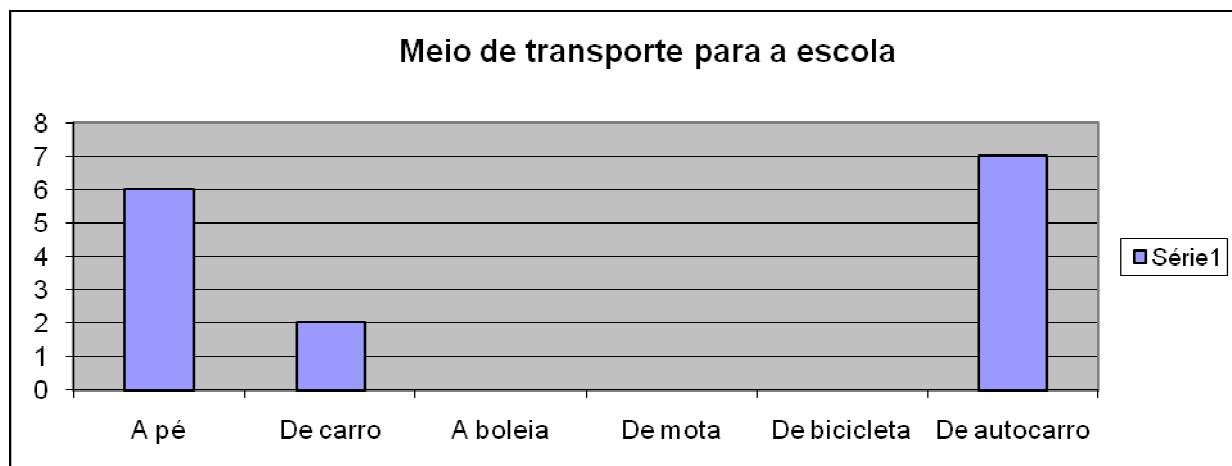


Gráfico 10 Meio de transporte utilizado para ir para a escola.

Na sua maioria os alunos realizavam o percurso de casa à Escola de autocarro e muitos alunos faziam o percurso a pé.

Poucos alunos realizavam o percurso de carro.

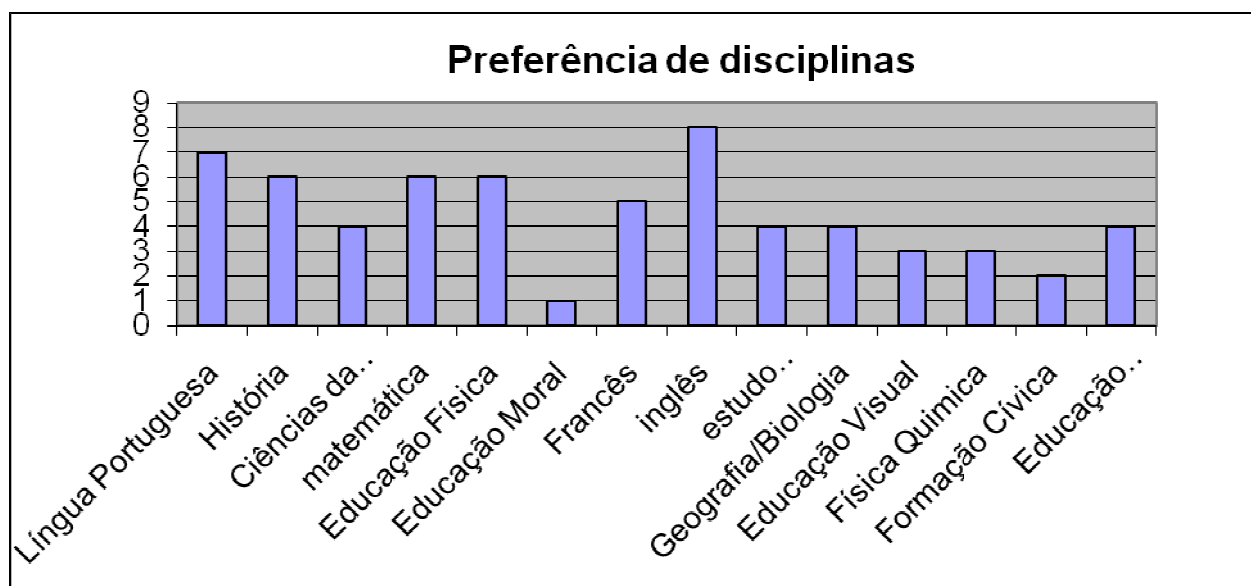


Gráfico 11 Disciplinas preferidas.

Muitos alunos gostavam de Inglês, sendo a Língua Portuguesa, a História a Matemática e a Educação física, também disciplinas que os alunos seleccionaram como preferidas.

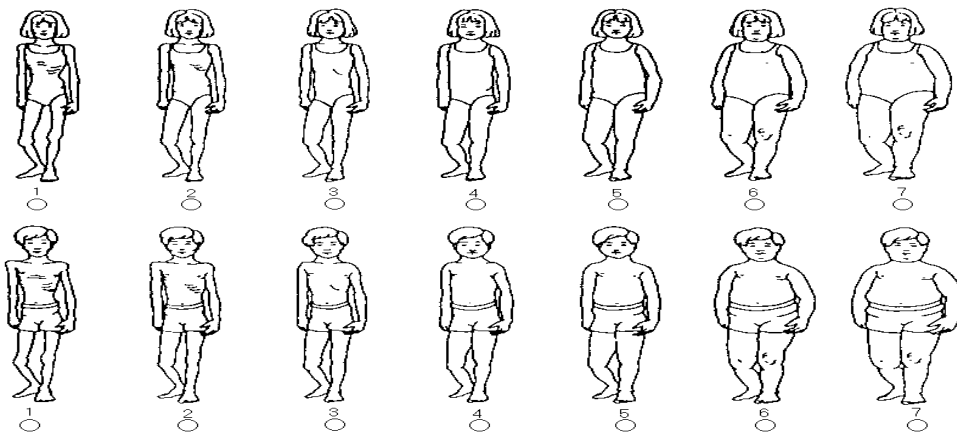


Ilustração 8 Figuras presentes no questionário.

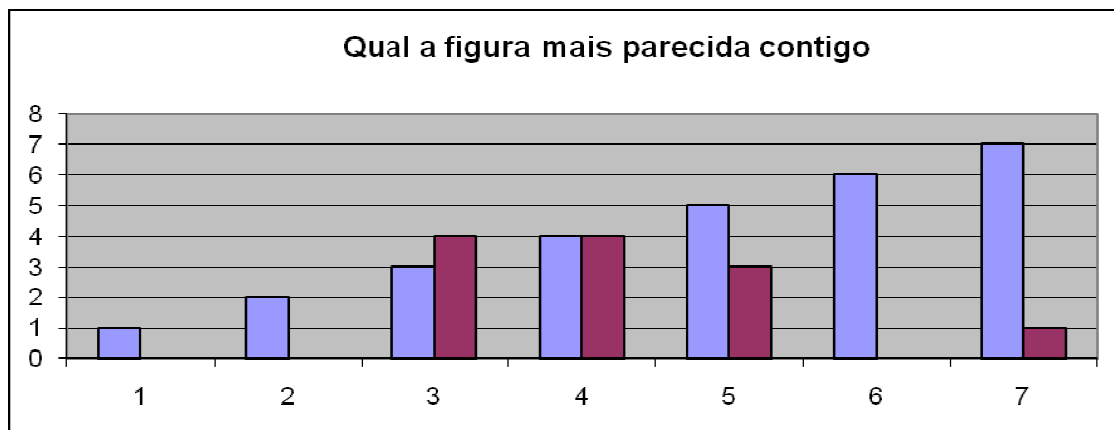


Gráfico 12 Escolha da figura a que se assemelham.

A maioria dos alunos afirmou que a figura mais parecida é a figura sete no entanto gostariam de ter a figura três.

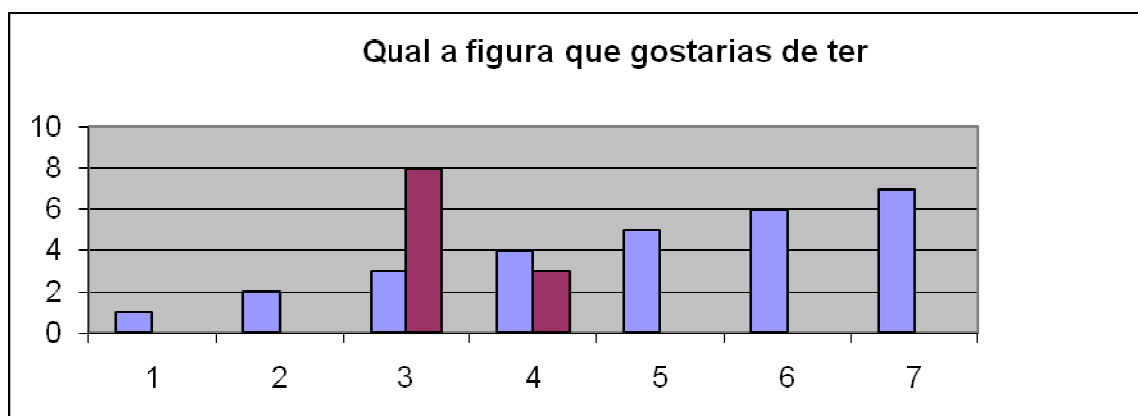


Gráfico 13 Escolha da figura que gostariam de ser.

A maioria dos alunos afirmou ser um seis ou um sete no entanto gostariam de ter maioritariamente um três.

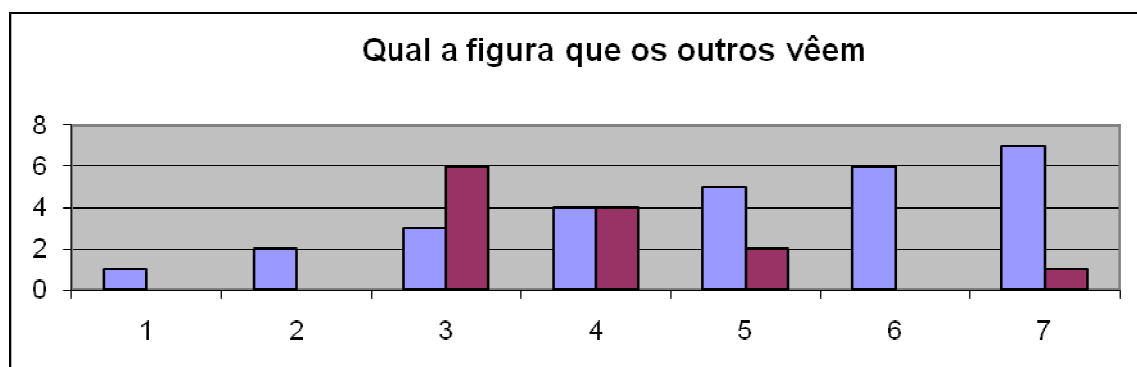


Gráfico 14 Escolha da figura com que os outros os vêem.

A maioria dos alunos disseram que os outros viam um sete ou um seis mas gostariam de ser um três ou um quatro, excepto um aluno que referiu gostar de ser um sete e os outros verem-no como um sete.

3.17 Análise da Actividade

3.17.1 Conceitos e conteúdos

A Educação Física é uma acção planeada e estruturada, que utiliza várias matérias como, a dança, a luta, as modalidades colectivas, as actividades lúdicas e a actividade física. Nasce com a necessidade de adquirir hábitos e estilos de vida saudáveis, tendo como objectivos principais o desenvolvimento multilateral, criação de hábitos de higiene, de comportamentos saudáveis e contribuir para o desenvolvimento de uma aprendizagem de qualidade ao longo da vida promovendo elevados níveis de desempenho” (7)(Sousa, 2007).

O estágio é definido como “uma forma de complementar o processo de ensino e aprendizagem. Necesita de ser planeado, executado, acompanhado e avaliado em conformidade com a matriz curricular do curso e da escola. Também cabe destacar, que segunda o autor, o estágio precisa de estabelecer que se trata de um instrumento de integração em termos de treino prático, de aperfeiçoamento técnico e de relacionamento humano. (Barganha 1999) (8)

De acordo com Carreiro da Costa “O Estágio profissionalizante é uma fase de transição em que o aluno estabelece contacto com o mercado de trabalho, constituindo-se a última etapa académica” (Carreiro da Costa, 1997) (9).

Para Barganha o Estágio é definido como uma forma de complementar o Processo de Ensino e Aprendizagem. Necessita de ser planeado, executado, acompanhado e avaliado em conformidade com a matriz curricular do Curso e da Escola. Também cabe destacar que segundo o autor, o Estágio precisa de estabelecer que se trata de um instrumento de integração em termos de treino prático, de aperfeiçoamento técnico e de relacionamento humano (Barganha, 2000) (10).

3.18 - Educação física e formação de professores/alunos

A Educação Física é uma acção planeada e estruturada, que pode utilizar várias modalidades como a dança, a luta, o jogo e a actividade física. A Educação Física nasce com a necessidade de preparar e educar os corpos, tendo como objectivos principais o desenvolvimento multilateral e eclético, criação de hábitos de higiene, de comportamentos saudáveis e contribuir para o desenvolvimento de uma aprendizagem de qualidade ao longo da vida, promover elevados níveis de desempenho e preparar os alunos para uma vida activa. Segundo (11)(Kunz 2005) preceitua que “os professores de Educação Física possuem conhecimentos pedagógicos capazes de actuar em diferentes ambientes educacionais, como a formação cultural, científica e técnica”.

Assiste-se cada vez mais à assunção da ideia de que a função do desempenho docente exige que se entenda o professor como um profissional, isto é, uma pessoa portadora de um forte conhecimento científico e pedagógico e com capacidade de desempenhar as suas tarefas profissionais com autonomia e responsabilidade.

A competência profissional do professor encontra-se dependente da teoria e da prática de ensino quer seja durante a formação quer seja em exercício docente. “O professor têm que ser permanentemente um investigador do ensino que pratica e um praticante do ensino que experimenta e aplica os princípios pedagógicos.

“A formação e o desenvolvimento de cada professor, traduzem-se no seu empenho profissional e na inovação do ensino, na renovação da escola e da profissão a que pertence” (12)(Bogdan 1994).

“Deve salientar-se que conhecer a matéria que se ensina não é uma condição suficiente para alcançar a eficácia pedagógica ou para ser um especialista do ensino; para isso é necessário possuir um sólido conhecimento da matéria e dominar um vasto repertório de habilidades de ensino” (13) (Siedentop 2003).

Deste modo o professor de Educação Física deve ter a capacidade de orientar jogos e actividades lúdicas correctamente, tendo sempre em conta a postura correcta dos alunos, o respeito às normas do jogo/actividade, assegurar o interesse de todos e verificar o aproveitamento físico por parte de todos.

“O professor deve entender cada aluno como único e desenvolver aptidões em cada uma das quatro dimensões, física, cognitiva, emocional e social (14) (Mosston 1972)”.

“ Desenvolver autonomia e inculcar nos alunos a capacidade de decisão, contribuindo para que estes possam ser cidadãos autónomos, independentes” (15)(Kruger 2002).

3.19 Avaliação

O conceito de avaliação têm evoluído ao longo do Século XX e a visão mais quantitativa e parcial desta acção tem dado lugar a uma perspectiva mais qualitativa e integral, que tenta ter presente os múltiplos âmbitos e dimensões do conteúdo ou de pessoa a avaliar.

Nunca se falou tanto de avaliação como actualmente. De facto, esta área constitui uma das vertentes abordadas nos estudos realizados durante o período de experimentação da reforma educativa.

Começou-se a falar na avaliação aplicada á educação com Tyler 1949, considerado o pai da avaliação educacional.

O novo sistema de avaliação implementado em Portugal apresenta-se-nos coerente com as tendências actuais da avaliação, baseando-se na Lei de Bases do Sistema Educativo de 1986, que tem como princípios, sumariados por (16) Guilhermina (1996): a promoção da igualdade

de oportunidades, a promoção do sucesso, a continuidade, a positividade, a correcção, a compreensão e, ainda, a promoção da participação de todos os envolvidos na definição dos percursos escolares.

As mudanças introduzidas na avaliação inserem-se nas alterações surgidas a nível das finalidades da educação e no alargamento da escolaridade obrigatória.

Segundo Carreiro da Costa (1982) (17), “a avaliação é uma operação que prepara e acompanha e remata o processo de ensino-aprendizagem e que é o motor do seu constante aperfeiçoamento, pretendendo, numa fase final, conseguir que todos os alunos atinjam o sucesso pleno no programa de estudos em que se inserem”.

A Avaliação é a comparação constante entre os resultados dos alunos, ou os seus desempenhos, com objectivos previamente definidos.

A avaliação é, assim, o processo de determinação da extensão com que os objectivos se realizam.

Januário (1984) (18) consideram que a avaliação resulta de uma combinação entre uma descrição e um julgamento.

Trata-se de recolher informação e de proceder a um juízo de valor, muitas vezes com o sentido de conduzir a uma tomada de decisão Sousa (1991) (19)

A dimensão valorativa da avaliação é, assim, reforçada, sublinhando-se a não neutralidade do avaliador.

Na realidade trata-se de um trabalho de discriminar e catalogar informação e de tomar decisões, com base em critérios explícitos e implícitos (não definidos e muitas vezes não consciencializados).

Entende-se, hoje, que a avaliação é uma actividade subjectiva, envolvendo mais o que medir, a atribuição de um valor de acordo com critérios que envolvem diversos problemas técnicos e éticos.

A Avaliação tem diferentes funções tais como: preparar, acompanhar e encerrar o processo de ensino.

Motor do seu constante aperfeiçoamento.

A avaliação dos alunos do ensino secundário visa prosseguir as seguintes finalidades:

- Estimular o sucesso educativo dos alunos;
- Certificar os conhecimentos adquiridos pelos alunos ao longo do ensino;
- Promover a qualidade do sistema educativo.

Segundo Programas Nacionais de Educação Física (2001) (20) “organizar e estruturar situações de avaliação, facilita a administração e a progressão da aprendizagem, concebida para fazer evoluir dispositivos de diferenciação e envolver os alunos na sua aprendizagem”.

Segundo Rosado & Silva (2001) (21), “a principal função da avaliação é “contribuir para o sucesso educativo e verificar em que medida é que isso é conseguido, com o grande objectivo de aperfeiçoar a actividade educativa, regulando e orientando o processo de ensino e aprendizagem”. As modalidades de avaliação mais utilizadas são a Avaliação Diagnóstico, Formativa e sumativa”.

Com o fim de estimular o sucesso educativo dos alunos a avaliação tem carácter sistemático e contínuo, de forma a permitir:

Determinar as diversas componentes do processo de ensino e de aprendizagem procedendo, nomeadamente, à selecção dos métodos e recursos educativos e às adaptações curriculares necessárias à satisfação das necessidades educativas dos alunos;

Orientar a acção do professor no seu relacionamento com os alunos, com os outros professores e com os encarregados de educação;

Auxiliar os alunos na tomada, ou reformulação, de decisões que possam influir na promoção e consolidação do seu próprio processo educativo e na sua preparação para o ingresso na vida activa ou para o prosseguimento de estudos;

Melhorar a qualidade do ensino ministrado em cada escola.

Com o fim de verificar o sucesso da aprendizagem, a avaliação afere os conhecimentos, competências e capacidades dos alunos, quer para o prosseguimento de estudos, quer para o ingresso na vida activa.

Com o fim de promover a qualidade do sistema educativo, a avaliação permite fundamentar mudanças e inovações, designadamente de incidência curricular, a partir da aferição do ensino e das aprendizagens, com referência a padrões previamente estabelecidos.

O processo de avaliação das disciplinas, que integram o Grupo de Educação Física, assenta em três modalidades distintas que devem harmonizar-se de modo a contribuírem para o sucesso educativo dos alunos:

- Avaliação Inicial (diagnóstico);
- Avaliação Formativa;
- Avaliação Sumativa.

Segundo Rosado & Silva (2001) (21) na sua dimensão de integração no processo de ensino e aprendizagem, a Avaliação Diagnóstico, “é a modalidade de avaliação que averigua se os alunos possuem os conhecimentos e aptidões para poderem iniciar novas aprendizagens. Permite identificar problemas, no início de novas aprendizagens, servindo de base para decisões posteriores, através de uma adequação do ensino às características dos alunos. Portanto, a Avaliação Diagnóstico deve dar indicações que permitam prever a evolução de um objectivo avaliado, fornecendo informação de orientação do processo, ou seja, “Quem é o aluno?” e o “O que sabe?”.

Todo o processo está devidamente regulamentado no Despacho Normativo nº 30/2001; no Decreto-Lei nº 6/2001; no Decreto-Lei nº 209/2002 e no Despacho Normativo nº 50/2005.

Segundo o mesmo autor, a realização da Avaliação Diagnóstico deve ser efectuada no início do ano lectivo, antes da realização integral do planeamento e da definição de objectivos, no início de uma unidade de ensino, sempre que se pretende introduzir uma nova aprendizagem e

se considerar prudente proceder a uma avaliação deste tipo, caso o professor julgue ser pertinente.

Segundo Costa (1972) (17)“A avaliação é um processo de determinação da extensão com que os objectivos educacionais se realizam. Trata-se de recolher informação e de proceder a um juízo de valor, muitas vezes, com o sentido de conduzir a uma tomada de decisão.”

Aliados ao acto de avaliar estão um conjunto de pressupostos com diferentes objectivos, assim "A avaliação pressupõe um sistema de recolha e interpretação de dados para que professores e alunos possam adaptar a sua actividade aos processos e problemas de aprendizagem verificados, e decidir novas prioridades, novos desafios e outras possibilidades de aprendizagem. Trata-se pois duma referência fundamental e determinante no planeamento do processo de ensino-aprendizagem.” (Lídia Carvalho, 1994) (22)

Todos sabemos que a avaliação inicial é uma etapa diagnóstica e prognóstica que permite, tendo por base o programa de Educação Física, identificar o nível inicial da turma e de cada aluno em particular, obter informação acerca de quais os alunos e matérias críticas, orientar a formação de grupos de nível definindo as bases da diferenciação do ensino e decidir sobre quais os objectivos anuais, quais as prioridades formativas, quais os objectivos prioritários e quais os objectivos secundários.

Para Jacinto, J. (1984) (18) A avaliação não deve ser mais do que um meio que nos permita garantir a perseguição dum projecto pedagógico individual e colectivo cada dia mais eficaz e coerente...”

A avaliação inicial tem como objectivos	
Para o professor	Gerais
<ul style="list-style-type: none"> -Conhecer os alunos e apresentar o Programa; -Identificar as aptidões dos alunos em cada uma das matérias; -Identificar os ritmos de aprendizagem; -Identificar as características referentes às diferentes atitudes da turma; -Identificar as áreas fortes e fracas dos programas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver um bom clima de aula; -Constatar as dificuldades gerais de todos os alunos e específicas a cada um dos alunos; -Definir prioridades de desenvolvimento bem como graus de exigência; -Determinar grupos de nível e/ou trabalho; -Determinar a estratégia global para a concretização do currículo real, no sentido do currículo projectado; -Definir as grandes etapas do ano lectivo; -Definir prioridades, a organização e os processos da etapa seguinte; -Proceder à revisão de aprendizagens e actualização dos resultados obtidos no ano anterior; -Recolher dados necessários que permitam validar, alterar ou corrigir os critérios de qualificação definidos (em especial quando são utilizados critérios quantitativos na avaliação de algumas competências); -Obter informações para, em grupo, elaborar ou reformular o Plano Plurianual, estabelecendo metas por ano e definindo objectivos mínimos.
Para os Alunos	
<ul style="list-style-type: none"> -Aprendizagem das formas de organização e das rotinas de trabalho; -A revisão das matérias leccionadas no ano anterior. 	

Tabela 2 Objectivos da avaliação inicial (Monteiro, J., 1993) e (Carvalho, L., 1994).

Após a Análise dos resultados obtidos na Avaliação Inicial, o professor está em condições de definir objectivos adequados ao nível dos alunos, negociando com eles graus de desempenho para determinados prazos, na interpretação prática das competências prioritárias” (ME., 1991)

A avaliação inicial assume uma enorme importância na medida em que é necessária uma uniformização de critérios e formas de actuar por parte de todos os professores que constituem o grupo de Educação Física. Só desta forma garantimos coerência no processo avaliativo de todos os alunos, sendo que o quadro de referências, construído em conjunto pelos docentes, deve compreender objectivos pré-determinados e tarefas concretas a realizar pelo aluno, sendo este comparado e confrontado com essas normas.

Esta 1ª etapa, segundo Sousa 2002 (7), “deverá ser suficientemente alargada, (4 a 6 semanas) de forma a permitir observar todos os alunos em pequenos períodos e muitas vezes; observar o comportamento dos alunos em todas as matérias de programa seleccionadas; fazer os alunos passar por situações variadas de aprendizagem; observar o comportamento dos alunos para identificar ritmos de aprendizagem e definir níveis de exigência adequados e diferenciados conforme as possibilidades destes.”

A Avaliação Diagnóstico faz um prognóstico sobre as capacidades de um determinado aluno em relação a um novo conteúdo a ser abordado. Trata-se de identificar algumas características de um aluno tentando identificar em que nível, que repertório motor, cognitivo tem, antes de iniciar qualquer unidade didáctica, ajudando a definir estratégias para o trabalho futuro do professor, ou seja, não é mais nem menos do que verificar pré-requisitos do aluno, detectando as suas dificuldades e competências para que o professor possa melhor conceber estratégias de ensino.

De acordo com as orientações do regulamento interno da Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade e dos Programas Nacionais de Educação Física, podem-se dividir os critérios de avaliação da disciplina de Educação Física em:

a) Gerais

A avaliação dos alunos na disciplina de Educação Física realiza-se de forma equivalente às restantes disciplinas dos planos curriculares, aplicando-se as normas e princípios gerais que a regulam.

A avaliação na disciplina tem um carácter formativo, sistemático e contínuo, baseando-se na recolha de dados relativos aos vários domínios de aprendizagem que evidenciem as competências, capacidades e os conhecimentos adquiridos. A avaliação deve ainda ser entendida como um meio de promover o processo de aprendizagem dos alunos.

Constitui objectivo geral da disciplina o estabelecimento de um quadro amplo e diferenciado de objectivos específicos, assente numa rigorosa avaliação inicial e continuado por uma avaliação formativa, peça fundamental para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular.

Face ao exposto, o Grupo de Educação Física adopta, em consonância com o que se encontra estabelecido nos programas em vigor, os seguintes objectivos para o seu Projecto Curricular, relativamente aos alunos do 7.º, 8.º e 9.º anos de escolaridade:

Participa activamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo;

Analisa e interpreta a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;

Interpreta e crítica correctamente, a generalidade dos acontecimentos do universo das actividades físicas;

Conhece os factores de risco associados à prática das actividades físicas, aplicando as regras de higiene e de segurança;

Eleva o seu nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas, particularmente a resistência geral de média e longa duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas gerais e específicas.

b) Específicos

A avaliação na disciplina de Educação Física decorre dos objectivos do ano lectivo, que explicitam os aspectos em que deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas, cabendo ao professor interpretar os resultados da observação, que traduzirão a qualidade das atitudes, conhecimentos e capacidades dos referidos alunos.

Para que tenha sucesso em Educação Física, o aluno deve demonstrar que possui competências na prática das Actividades Físicas seleccionadas, que revela conhecimentos relativos aos objectivos mínimos definidos e seleccionados pelo Grupo de Educação Física, e que se encontra na Zona Saudável de Aptidão Física.

Em cursos PROFIJ, a avaliação sumativa final é apenas qualitativa. A introdução dos alunos em grupo por níveis e a bateria de testes do fitnessgram serve de critério a avaliação.

Considera-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, três grandes áreas de avaliação específicas de Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da Educação Física:

A informação que segue é representativa do modelo que gostaríamos de ter implementado na Escola.

Uma avaliação sumativa normalmente faz uma síntese, uma súmula, um balanço de resultados no final de uma unidade didáctica. Faz um arrolamento com o objectivo de verificar, de informar, situar, classificar e também de certificar e é da responsabilidade dos/das professores/as que integram o conselho de turma.

A avaliação sumativa constitui um balanço geral, é um resultado que determina tomadas de decisão. Possui valor social, informa professores, alunos pais e comunidade em geral, da situação de aprendizagem e ensino; tem em conta os objectivos gerais, que quando atingidos, certificam a progressão do aluno. Fornece um resumo da informação disponível, através de um balanço de resultados no final do processo de ensino - aprendizagem.

Realiza-se sempre que seja necessário o balanço das aprendizagens desenvolvidas.

Uma avaliação formativa tem a finalidade de proporcionar informações acerca do desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem, para que o professor possa ajustá-lo às características dos alunos. É uma avaliação que contribui para melhorar a aprendizagem pois informa o professor sobre o desenvolvimento da aprendizagem e o aluno sobre os seus sucessos e fracassos e o seu percurso académico.

“É a principal modalidade de avaliação para informar o aluno, o seu encarregado de educação, os professores e outros intervenientes sobre a qualidade do processo educativo e de

aprendizagem, bem como sobre o estado de cumprimento dos objectivos do currículo”(Despacho normativo nº98-A/ 92).

A Avaliação formativa tem como função estabelecer metas médias que favoreçam a confiança própria na prossecução do sucesso educativo.

Realiza-se a avaliação formativa contínua e sistematicamente ao longo dos vários ciclos, ao longo de várias aulas.

Formalmente, no final de cada um dos períodos lectivos, na reunião do conselho de turma.

“Adoptar novas metodologias e medidas educativas de apoio, ou de adaptação curricular, sempre que sejam detectadas dificuldades ou desajustamentos no processo de ensino e de aprendizagem”. (Despacho normativo nº98-A/ 92).

Segundo Rosado(2001) (21) a Avaliação formativa tem diferentes etapas:

- Recolher as informações necessárias aos objectivos da avaliação;
- Organizar e interpretar as informações recolhidas;
- Adaptar (se for caso) as actividades de ensino aprendizagem (é importante que os alunos tenham conhecimento dos resultados da avaliação).

Pretende-se utilizar as informações recolhidas para:

- Diferenciação do ensino;
- Ajustar as exigências;
- Adequar os processos, os meios e as estratégias;
- Adaptar o sistema escolar;
- Informar o aluno da progressão;
- Informar o aluno do grau de sucesso (global, objectivos intermédios);
- Informar o aluno da distância que se encontra dos objectivos esperados;

A metodologia por nós utilizada durante este processo de avaliação consistiu na construção de quadros síntese dos diferentes conteúdos a abordar durante o ano. Neles constam a descrição de todas as acções a serem avaliadas e também os respectivos critérios de êxito (ver anexo 1).

Para a recolha de informação utilizaremos fichas de registo que contemplam as fotografias dos alunos de forma a tornar o seu preenchimento mais fácil, pois, como sabemos, nesta fase o professor ainda não memorizou os nomes de todos eles. Durante o processo, cada acção avaliada terá atribuída uma designação (executa; não executa) de acordo com as componentes críticas mostradas pelo aluno, durante a realização da situação de exercício.

Cada situação de avaliação será sempre precedida de instrução e demonstração, e, durante a sua realização, acompanhada por *feedbacks*, fazendo com que esta avaliação se encontre verdadeiramente integrada no processo ensino - aprendizagem.

Com a análise dos resultados obtidos durante as avaliações podemos prognosticar o nível em que o aluno se situa:

- O aluno não cumpre os critérios da situação A \Rightarrow encontra-se no nível Introdutório
- O aluno cumpre os critérios da situação A \Rightarrow passa à situação B
- O aluno não cumpre os critérios da situação B \Rightarrow encontra-se no nível Elementar;
- O aluno cumpre os critérios da situação B \Rightarrow encontra-se no nível Avançado.

Nota - Considera-se que o aluno cumpre a situação quando executa todos os critérios de êxito descritos.

Actividades Físicas – O aluno revela competências nas matérias seleccionadas.

Aptidão Física – O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (Testes de Condição Física).

Conhecimentos – O aluno revela os conhecimentos definidos pelo Grupo de EF, relativos aos objectivos do Programa de Educação Física.

3º ciclo

Cursos Tecnológicos (7º, 8º, 9º Anos)		
Domínio Motor (1) “Competências”	Domínio Cognitivo (2)	Domínio Socio-Afectivo (3) “Atitudes e valores”
Capacidades Físicas – 20%	Testes Escritos	Responsabilidade – 5%
Exercícios critério – 20%	Trabalho de grupo	Participação – 5%
Situação de jogo, composição/ interpretação – 30%	Trabalhos individuais	Sociabilidade – 5%
	Outros	Assiduidade – 5%
70%	10%	20%

Tabela 3 Ponderação nos cursos tecnológicos.

3.20 - Testes de Condição Física

3.20.1 - Protocolo de Realização

Flexibilidade (Senta e Alcança): O aluno sentado com uma das duas pernas em extensão, executa flexão do tronco à frente com os braços em extensão. O professor com o auxílio da mesa métrica regista o valor correspondente à posição das extremidades dos dedos do aluno.

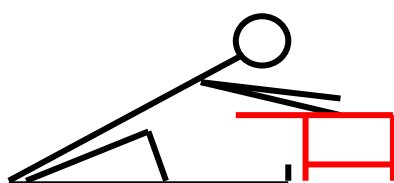


Ilustração 9 Flexibilidade.

Resistência (Milha): O aluno realiza percursos de 1609 metros (1 Milha). Quando o aluno percorrer a distância definida, é registado o tempo total de deslocamento.

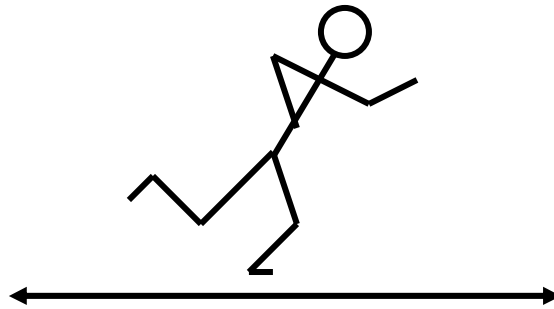


Ilustração 10 Resistência.

Força (Abdominais): O aluno realiza o maior número de flexões/ extensões abdominais durante 1 minuto. Os abdominais são considerados correctos quando os cotovelos tocam nos joelhos na flexão, e as omoplatas no solo na extensão. O colega prende / segura os pés.

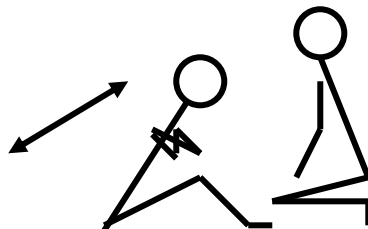


Ilustração 11 Força (abdominais).

Força (Extensões de Braços): O aluno realiza extensão/ flexão de braços impulsionado pela cadência do rádio (Fitnessgram Extensões de braços). O aluno é eliminado quando deixar de coordenar a extensão de braços com a cadência exigida, registando o professor /colega o número de extensões correctas. As extensões de braços são consideradas correctas quando o aluno na flexão se encontra com o corpo empranchado e a formar um angulo recto entre o braço e antebraço, na extensão é necessário o corpo empranchado e os braços completamente em extensão.

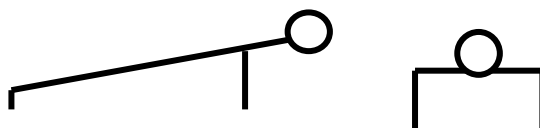


Ilustração 12 Força (extensões de braços).

3.21 Atitudes e valores

3.21.1 Domínio Cognitivo

Nível 1	Não conhece nem aplica qualquer regra da modalidade.
Nível 2	Conhece e aplica as regras mais básicas da modalidade.
Nível 3	Conhece e aplica a generalidade das regras.
Nível 4	Conhece e aplica a generalidade das regras apitando os jogos com correcção.

Tabela 4 Níveis de cognição.

3.21.2 - Domínio sócio-afectivo

Nível1	Não revela interesse na actividade proposta não se esforçando para ultrapassar as dificuldades nem coopera com os colegas e professor
Nível2	Revela interesse e empenhamento nas actividades propostas tentando ultrapassar as dificuldades e cooperando com os colegas e professor.
Nível3	Revela interesse e empenhamento com intervenções adequadas nas actividades propostas
Nível 4	Respeita, cumpre e esforça-se para que os colegas cumpram as regras e normas da aula.

Tabela 5 Níveis de participação.

3.21.3 – Domínio Responsabilidade

Nível 1	Desrespeita regularmente as normas e regras da aula, esquece-se frequentemente do equipamento.
Nível 2	Respeita as regras e normas da aula.
Nível 3	Respeita e esforça-se por cumprir as normas e regras da aula.
Nível 4	Respeita, cumpre e esforça-se para que os colegas cumpram as regras e normas da aula.

Tabela 6 Níveis de responsabilidade.

3.21.4 – Domínio Assiduidade

Nível 1	Nem sempre é assíduo e pontual e por vezes não traz material.
Nível 2	Por norma é assíduo e pontual e faz aula prática (com falhas ocasionais)
Nível 3	Por norma é assíduo e pontual e faz aula prática
Nível 4	É sempre assíduo e pontual e faz sempre aula prática.

Tabela 7 Níveis de assiduidade.

3.21.5 – Domínio Sociabilidade

Nível 1	Não coopera com os colegas nem contribui para um clima favorável de aula.
Nível 2	Coopera pouco com os colegas e contribui pouco para um clima favorável de aula.
Nível 3	Coopera com os colegas melhorando as prestações, contribuindo para as aprendizagens.
Nível 4	Coopera sempre com os colegas melhorando as prestações, contribuindo para as aprendizagens.

Tabela 8 Níveis de sociabilidade.

3.22 - Competências Motoras / Matérias

O aluno é avaliado em todas as matérias nucleares escolhidas, seleccionando-se um conjunto de referências para o seu sucesso, de acordo com as regras adiante explicitadas.

3.22.1 - Matérias Nucleares Selecionadas

Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica de Solo e Aparelhos, Atletismo, Badminton, kickboxing, freezbee.

3.22.2 - Conhecimentos

Na avaliação desta área, o aluno realiza um teste de conhecimento por Unidade Didáctica.

3.22.3 - Aptidão Física

O aluno é avaliado nas capacidades motoras condicionais, de acordo com as regras adiante explicitadas.

3.22.4 - Alunos com dispensa de Aula Prolongada

(Portaria 35/2006, de 4 de Maio; Dec, Les. Reg. 22/2005, de 5 de Agosto)

Alunos com dispensa de aula (básico e secundário)			
Domínio Motor	Domínio Cognitivo	Domínio Sócio-Afectivo	
“Competências”			
Os alunos não são avaliados neste domínio, sendo a avaliação total a soma dos restantes dois domínios.	Aplicação dos conhecimentos técnicos, tácticos e de regras: Em questionamento oral; Arbitragens; Testes escritos;	Respeito pelos outros. Empenho e interesse pela disciplina. Intervenção Cumprimento de tarefas e prazos Assiduidade e pontualidade.	
0%	60%	40%	

Tabela 9 Alunos com dispensa.

Consideram-se abrangidos por estes critérios os alunos que apresentem atestado médico de elevada duração e, cumulativamente, não tenha sido possível ao professor a aplicação dos critérios definidos para a generalidade dos alunos.

A avaliação das acções técnico-tácticas / aptidão física só se realizará quando o professor do(s) aluno(s), depois de analisar o teor do(s) atestado(s) médico(s) considerar viável a sua aplicação integral ou parcial.

Caso não seja possível a avaliação integral deste domínio, a percentagem definida para este nível reverterá, na sua totalidade, para o item de avaliação das intervenções escritas (Conhecimentos), passando este a valer 70%.

Sempre que possa ser aplicada a avaliação parcial deste item, caberá ao professor determinar qual a percentagem da avaliação a aplicar, passando a percentagem restante para o item de avaliação das intervenções orais e/ou escritas.

Considera ainda todo um conjunto de atitudes e de relações inter-individuais que se estabelecem na aula, como sejam a Disciplina, Cooperação, Assiduidade/Pontualidade e Participação/Motivação (40%).

“A falta de motivação dos alunos na escola pode ser considerada um dos maiores problemas enfrentados pelos professores, levando-os a vivenciar junto dos alunos experiências frustrantes, como desinteresse e indisposição para alcançar os objectivos educacionais” Carreiro da Costa (1982) (9).

Segundo a observação do Professor Orientador Paulo Pacheco da ESJEA e de acordo com o que constatamos na sala de aula, esta turma na sua generalidade é constituída por jovens desfavorecidas social e economicamente. Os encarregados de educação não revelaram qualquer interesse no decorrer das actividades escolares, não se apresentando nas reuniões de pais, nem quando são chamados à escola.

Constata-se uma falta de empenho dos alunos na escola e de algumas alunas do género feminino na disciplina de Educação Física.

Segundo Medina (2008) (1) “ A motivação dos alunos que sabem à partida que o seu futuro não passa pela continuidade de estudos a nível superior é muito reduzido, por vezes inexistente.”.

Na nossa turma todos os alunos passaram de ano independentemente das notas nas diferentes disciplinas, ficaram retidos apenas dois alunos por excederem o limite de faltas permitido.

4 – MÉTODOS

4.1 - Tabelas de Avaliação e Critérios Nível das Competências Motoras

Modalidade Voleibol																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
Débora Maria	X				X				X								Insuficiente
Raquel Marina	X					X				X							Suficiente
Jéssica Cristina	X				X				X								Insuficiente
Joana Maria	X					X				X							Suficiente
Chabelli Essitane				X				X				X					Muito Bom
Dina Sousa				X				X				X					Muito Bom
Fábio André		X				X				X							Suficiente

Modalidade Voleibol																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
José Martins			X					X					X				Muito Bom
José Vieira			X					X					X				Muito Bom
Marco Fagundes	X						X				X						Suficiente
Tiago Nuno		X					X				X						Bom
Diogo Bertran			X				X				X						Bom

Tabela 10 Avaliação das competências motoras em voley.

Introdutório	Elementar	Avançado
<p>Em situação de jogo 2x2 em campo reduzido (5,5mX6m), com rede aproximadamente a 2m de altura, o aluno:</p> <p>Realiza serviço por baixo colocando a bola no campo adversário.</p> <p>Receber o serviço;</p> <p>Ao passe (segundo toque) finaliza o ataque em passe colocado.</p> <p>Realiza com alguma correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de: serviço por baixo, passe alto de frente e manchete (defesa alta e baixa)</p> <p>Conhecer o objectivo do jogo, a função e o modo de execução de algumas acções técnico-táticas e as regras do jogo; dois toques, transporte, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, adequando a sua acção a esse conhecimento.</p>	<p>Em situação de jogo formal 6x6, o aluno:</p> <p>Realiza as acções técnicas: serviço por baixo, serviço por cima, manchete, passe alto de frente, passe de costas, passe em suspensão, remate, amorti, bloco individual, deslocamentos, posições ofensiva e defensiva básicas.</p> <p>Organiza as acções táticas: papel de passador, finalização (remate, passe colocado, amorti), atitude defensiva, recepção, protecção do companheiro, bloco.</p> <p>Organização colectiva defensiva em W.</p> <p>Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercício-critério, as técnicas de: serviço por baixo e serviço por cima, passe alto de frente/costas/suspensão, remate, manchete (defesa alta e baixa), bloco, deslocamentos e posições ofensiva e defensiva básicas.</p> <p>Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras do jogo: dois toques, transporte, violação de rede e da linha divisória, formas de jogar a bola, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, faltas no serviço, rotação ao serviço e sistema de pontuação, adequado a sua acção a esse conhecimento.</p>	<p>Em situação de jogo formal 6x6 o aluno:</p> <p>Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de:</p> <p>Serviço por baixo e serviço por cima, passe alto de frente/costas/suspensão, remate, manchete (defesa alta e baixa), bloco, deslocamentos e posições ofensiva e defensiva básicas.</p>

Tabela 11 Caracterização de níveis em Voleibol.

Modalidade Andebol																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
Débora Maria	X									X							Insuficiente
Raquel Marina	X									X							Insuficiente
Jéssica Cristina	X									X							Insuficiente
Joana Maria	X									X							Insuficiente
Chabelli Essitane																	
Dina Sousa		X									X						Bom
Fábio André																	
José Martins			X									X					Muito Bom
José Vieira			X									X					Muito Bom
Marco Fagundes		X								X							Suficiente

Modalidade Andebol																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
Tiago Nuno				X								X					Muito Bom
Diogo Bertran				X								X					Muito Bom

Tabela 12 Avaliação das competências motoras de Andebol.

<u>Nível introdutório</u>	<u>Nível Elementar</u>	<u>Nível Avançado</u>
<p>O aluno desmarca-se oferecendo linhas de passe;</p> <p>Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se ofensivamente (posição facial para a baliza adversária), procurando ver o conjunto de movimentações dos jogadores, e de acordo com a sua posição opta se:</p> <p>Passa a um colega desmarcando-se em posição mais ofensiva;</p> <p>Dribla para garantir a melhor progressão para finalizar;</p> <p>Finaliza quando tem condições favoráveis;</p> <p>Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva, marcando o seu adversário directo (colocando-se entre este e a baliza) e:</p> <p>Recupera a posse de bola;</p> <p>Intercepta;</p> <p>Impede ou dificulta o drible, passe ou remate;</p> <p>Realiza, no jogo e em exercícios critério, recepção, passe (de ombro e picado), drible, remate em apoio e remate em salto.</p> <p>Conhece o objectivo do jogo e as principais regras: início e recomeço de jogo, formas de jogar a bola, violações por dribles e passos, violações de área de baliza, conduta para com o adversário.</p>	<p>Desmarca-se oferecendo linhas de passe.</p> <p>Desloca-se garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo;</p> <p>Opta por passe ou drible para garantir a melhor progressão para finalizar;</p> <p>Finaliza utilizando a técnica de remate mais adequada face a situação;</p> <p>Assume atitude defensiva, procurando recuperar a posse de bola;</p> <p>Intercepta;</p> <p>Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate;</p> <p>Realiza o passe-recepção em corrida, realiza o remate em salto e em suspensão.</p> <p>Colabora na circulação de bola, dando continuidade às acções ofensivas;</p> <p>Ultrapassa o adversário directo utilizando o passe ou o drible.</p> <p>Realiza fintas, mudanças de direcção, deslocamentos ofensivos, posição base defensiva.</p>	<p>Desmarcações de ruptura.</p> <p>Procura dar maior largura e profundidade às acções ofensivas;</p> <p>Logo que a sua equipa recupera a posse de bola, procura criar situações de superioridade numérica ofensiva, que permitam a finalização rápida.</p> <p>Colabora na organização do ataque, de forma coordenada com os companheiros.</p> <p>Defesa: Logo que a sua equipa perde a posse de bola, assume de imediato uma atitude defensiva, que permitam a recuperação da posse de bola e defesa da sua baliza.</p> <p>Faz contenção, para permitir organização defensiva;</p> <p>Garante o apoio defensivo;</p> <p>Procura fechar as linhas de passe e espaços livres, garantindo o equilíbrio ofensivo.</p>

Tabela 13 Caracterização de níveis em Andebol.

Modalidade Badminton																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final Sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
Débora Maria	X									X							Suficiente
Raquel Marina	X									X							Suficiente
Jéssica Cristina	X									X							Suficiente
Joana Maria	X									X							Suficiente
Chabelli Essitane																	
Dina Sousa		X									X						Bom
Fábio André																	
José Martins			X									X					Muito Bom
José Vieira			X									X					Muito Bom

Modalidade Badminton																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final Sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
Marco Fagundes	X									X							Suficiente
Tiago Nuno		X									X						Bom
Diogo Bertran			X								X						Bom
<p><u>Nível introdutório</u> Mantém uma posição base, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. Desloca-se com oportunidade antecipando-se à queda do volante. Executa Clear na devolução do volante com trajectórias altas. Executa Lob na devolução do volante com trajectórias abaixo da cintura. Em situação de jogo realiza serviço curto e comprido. Conhece o objectivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares.</p>					<p><u>Nível Elementar</u> Em situação de jogo de singulares, em campo de badminton, desloca-se a partir da posição base e posiciona-se correctamente, para devolver o volante. Diferencia os tipos de pega da raqueta e utiliza-os de acordo com a trajectória do volante. Realiza serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal). Executa clear, batendo o volante num movimento contínuo. Executa lob, batendo o volante num movimento contínuo utilizando os diferentes tipos de pegas de raquete. Realiza drive (à direita e a esquerda), imprimindo ao volante uma trajectória tensa.</p>					<p><u>Nível Avançado</u> Em situação de jogo de singulares ou em jogo de pares, em campo de Badminton, desloca-se a partir da posição base e posiciona-se correctamente, para devolver o volante. Realiza serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal). Executa clear, batendo o volante num movimento contínuo.</p>							

Tabela 14 Avaliação das competências motoras em Badminton e respectiva caracterização de níveis.

Modalidade Basquetebol																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final Sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
Débora Maria	X									X							Suficiente
Raquel Marina	X									X							Suficiente
Jéssica Cristina	X									X							Suficiente
Joana Maria	X									X							Suficiente
Chabelli Essitane																	
Dina Sousa		X									X						Bom
Fábio André																	
José Martins			X									X					Muito Bom
José Vieira			X									X					Muito Bom

Modalidade Basquetebol																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final Sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
Marco Fagundes	X									X							Suficiente
Tiago Nuno		X									X						Bom
Diogo Bertran			X								X						Bom

Tabela 15 Avaliação das competências motoras em Basquetebol.

<u>Nível introdutório</u>	<u>Nível Elementar</u>	<u>Nível Avançado</u>
<p>Em situação de jogo 3x3 em meio-campo:</p> <p>Recebe a bola com as duas mãos e assume posição de enquadramento ofensivo.</p> <p>Dribla se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo e/ou para ultrapassar o seu adversário, aproximando a bola do cesto para lançamento, ou passe a um jogador em posição mais defensiva.</p> <p>Desmarca-se criando linhas de passe.</p> <p>Quando a sua equipa perde a bola, assume posição defensiva, marcando o seu adversário, colocando-se entre este e o cesto.</p> <p>Em exercícios critério, realiza:</p> <p>Passe (peito e picado).</p> <p>Recepção.</p> <p>Paragens a 1 e 2 tempos.</p> <p>Lançamento em apoio.</p> <p>Drible de progressão.</p> <p>Conhece o objectivo do jogo, e o modo de execução de algumas acções técnico-táticas e as principais regras: formas de jogar a bola, passos dribles, bola fora, início do jogo e faltas pessoais.</p>	<p>Em situação de jogo 3x3 ou 5x5:</p> <p>Na posse da bola enquadra-se ofensivamente (posição de “tripla ameaça”), optando por: Lançar, se tem situação de lançamento; libertar do defensor (utilizando o drible) ou passar, se tem companheiro desmarcado em posição mais ofensiva.</p> <p>Se não tem bola no ataque:</p> <p>Desmarca-se para oferecer linhas de passe ofensivas.</p> <p>Participa no ressalto ofensivo após lançamento.</p> <p>Logo que perde a bola;</p> <p>Assume de imediato atitude defensiva, colocando-se entre jogador e o cesto (defesa individual).</p> <p>Dificulta o drible, o passe e o lançamento.</p> <p>Fecha e dificulta abertura de linhas de passe.</p> <p>Participa no ressalto ofensivo.</p> <p>Em exercícios critério, realiza com correcção;</p> <p>Lançamento na passada.</p> <p>Drible de protecção.</p> <p>Arranque em drible (directo ou cruzado).</p> <p>Fintas de arranque em drible.</p> <p>Posição básica defensiva.</p>	<p>Explora situações de 3x3 ou 2x1, conjugando as suas acções com as dos companheiros para uma finalização rápida, optando por passe, drible ou lançamento consoante a posição dos defesas</p> <p>Se a equipa não finaliza rapidamente, ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos”.</p>

Tabela 16 Caracterização de níveis em Basquetebol.

Modalidade Ginástica de aparelhos																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final Sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
Débora Maria	X								X								Insufeciente
Raquel Marina	X								X								Insufeciente
Jéssica Cristina	X								X								Insuficiente
Joana Maria	X								X								Insuficiente
Chabelli Essitane																	
Dina Sousa		X									X						Bom
Fábio André																	
José Martins		X										X					Muito Bom
José Vieira		X										X					Muito Bom
Marco Fagundes	X									X							Suficiente

Modalidade Ginástica de aparelhos																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final Sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
Tiago Nuno		X											X				Muito Bom
Diogo Bertran		X											X				Muito Bom

Tabela 17 Avaliação das competências motoras em Ginástica de Aparelhos.

<u>Nível introdutório</u>	<u>Nível Elementar</u>	<u>Nível Avançado</u>
<p>Realiza após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e, chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>Salto em eixo no bock. Salto entre mãos no bock.</p> <p>No Mini-trampolim, após corrida de balanço e chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>Em extensão (vela). Engrupado. Meia pirueta vertical.</p>	<p>No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p>Salto de eixo (no plinto longitudinal). Salto entre-mãos (plinto transversal).</p> <p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>Salto em extensão (vela). Salto engrupado. Pirueta vertical. Carpa de pernas afastadas. $\frac{3}{4}$ de mortal à frente engrupado com ajuda.</p>	<p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>Pirueta. Carpa de pernas afastadas e de pernas unidas. $\frac{3}{4}$ mortal a frente engrupado;</p> <p>Na trave equilíbrio elevado, o aluno do sexo feminino realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <p>Entrada de eixo longitudinal para equilíbrio (1 ou 2 pés) ao aparelho, com impulsão a pés juntos no trampolim (reuther). Volta (pivot) com balanço de uma perna. Saltos com recepção equilibrada no aparelho (ex: gato, corça, etc). Avião, mantendo o equilíbrio; Saída com meia pirueta;</p> <p>Nas paralelas simétricas, o aluno do sexo masculino realiza as seguintes destrezas:</p> <p>Balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia. Subida de báscula comprida, em corrida preparatória para o apoio de mãos nos bancos com pernas afastadas (extensão inicial do corpo, abertura do ângulo braços/tronco e fecho/abertura tronco/pernas em continuidade). Saídas simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços com recepção no solo em equilíbrio.</p>

Tabela 18 Descrição de níveis em Ginástica de Aparelhos.

Modalidade Ginástica de Solo																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final Sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
Débora Maria	X								X								Insuficiente
Raquel Marina	X								X								Insuficiente
Jéssica Cristina	X								X								Insuficiente
Joana Maria	X								X								Insuficiente
Chabelli Essitane																	
Dina Sousa		X								X							Bom
Fábio André																	
José Martins		X									X						Muito Bom
José Vieira		X									X						Muito Bom
Marco	X									X							Suficiente

Modalidade Ginástica de Solo																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final Sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
Fagundes																	
Tiago Nuno		X									X						Bom
Diogo Bertran		X									X						Bom

Tabela 19 Avaliação das competências motoras em Ginástica de solo.

<p><u>Nível introdutório</u></p> <p>O aluno realiza uma sequência de habilidades no solo, que combine as seguintes destrezas gímnicas:</p> <p>Rolamento a frente engrupado.</p> <p>Rolamento a retaguarda engrupado.</p> <p>Apoio facial invertido de cabeça, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, mantendo o equilíbrio durante alguns segundos, podendo beneficiar de apoio de um companheiro.</p> <p>Posições de flexibilidade com alguma amplitude (ponte, espargata, rã, etc).</p> <p>Saltos voltas e afundos.</p>	<p><u>Nível Elementar</u></p> <p>O aluno elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo, que combine com fluidez, as seguintes destrezas gímnicas:</p> <p>Rolamento à frente, terminando com as pernas afastadas, com apoio das mãos no solo entre as covas.</p> <p>Rolamento a retaguarda com as pernas afastadas.</p> <p>Rolamento a frente após salto e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio, na direção do ponto de partida, com as pernas unidas e engrupadas.</p> <p>Apoio facial invertido de braços com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, mantendo o equilíbrio durante alguns segundos, podendo beneficiar de apoio de um companheiro, terminando e rolamento à frente com pernas unidas e engrupadas.</p> <p>Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção contrária do ponto de partida.</p> <p>Posições de equilíbrio, a sua escolha, mantendo o equilíbrio durante alguns segundos (avião, bandeira, taça, etc).</p> <p>Saltos, voltas e afundo, utilizando-os como elementos de ligação e combinação das diversas destrezas de forma a garantir harmonia e fluidez da sequência. mantendo o cotovelo bem afastado do tronco e lançando o engenho para cima e para a frente.</p>	<p><u>Nível Avançado</u></p> <p>O aluno elaborar, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo, que combine com fluidez, as seguintes destrezas gímnicas:</p> <p>Rolamento a frente, terminando na mesma direção do ponto de partida, em equilíbrio, com as pernas estendidas, com apoio das mãos por fora das coxas.</p> <p>Rolamento a retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, na direção do ponto de partida, com pernas estendidas.</p> <p>Apoio facial invertido de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, mantendo o equilíbrio durante alguns segundos, podendo beneficiar de apoio de um companheiro, terminando em rolamento à frente com pernas unidas e engrupadas.</p>
---	---	---

Tabela 20 Caracterização de níveis em Ginástica de solo.

Modalidade Futebol																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
Débora Maria	X				X								X				Insuficiente
Raquel Marina	X				X								X				Insuficiente
Jéssica Cristina	X				X								X				Insuficiente
Joana Maria	X				X								X				Insuficiente
Chabelli Essitane																	
Dina Sousa		X				X								X			Bom
Fábio André																	
José Martins			X			X								X			Muito Bom
José Vieira			X			X								X			Muito Bom
Marco Fagundes		X				X								X			Suficiente

Modalidade Futebol																		
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final sumativa	
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A		
Tiago Nuno				X				X								X	Muito Bom	
Diogo Bertran				X				X								X	Muito Bom	

Tabela 21 Avaliação das competências motoras em futebol.

<u>Nível introdutório</u>	<u>Nível Elementar</u>	<u>Nível Avançado</u>
<p>Em situação de jogo/exercício</p> <p>critério:</p> <p>Efectua o passe em condições favoráveis;</p> <p>Efectua a recepção dominando a bola;</p> <p>Efectua o remate em condições favoráveis;</p> <p>Efectua a condução de bola drible/finta;</p> <p>Efectua a marcação;</p> <p>Efectua a desmarcação;</p>	<p>Em situação de jogo</p> <p>Ataque:</p> <p>Na posse da bola enquadra-se ofensivamente;</p> <p>Penetra para finalizar;</p> <p>Remata se conseguir posição vantajosa;</p> <p>Passa a um companheiro desmarcado;</p> <p>Desmarca-se (de acordo com a movimentação dos companheiros) oferecendo linhas de passe e procurando situações de superioridade numérica.</p> <p>Defesa</p> <p>Pressiona o portador da bola;</p> <p>Cria situações de superioridade numérica defensiva;</p> <p>Fecha as linhas de passe;</p>	<p>Em situação de jogo:</p> <p>Ataque: quando a sua equipa está de posse de bola, colabora com os companheiros, cumprindo os princípios do jogo, de modo a permitir a manutenção da posse de bola, a progressão para a baliza e a finalização:</p> <p>Penetra na direcção da baliza;</p> <p>Apoia o companheiro com bola, criando linhas de passe;</p> <p>Procura criar linhas de passe mais ofensivas, através de desmarcações de apoio ou de ruptura.</p> <p>Procura dar maior largura e profundidade às acções ofensivas;</p> <p>Logo que a sua equipa recupera a posse de bola, procura criar situações de superioridade numérica ofensiva, que permitam a finalização rápida.</p> <p>Colabora na organização do ataque, de forma coordenada com os companheiros.</p> <p>Defesa:</p> <p>Logo que a sua equipa perde a posse de bola, assume de imediato uma atitude defensiva, que permitam a recuperação da posse de bola e defesa da sua baliza.</p> <p>Faz contenção, para permitir organização defensiva;</p> <p>Garante o apoio defensivo;</p> <p>Procura fechar as linhas de passe e espaços livres, garantindo o equilíbrio ofensivo.</p>

Tabela 22 Caracterização de níveis em Futebol.

Modalidade Atletismo																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final Sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
Débora Maria	X													X			Insuficiente
Raquel Marina	X													X			Insuficiente
Jéssica Cristina	X													X			Insuficiente
Joana Maria	X													X			Insuficiente
Chabelli Essitane																	
Dina Sousa		X												X			Suficiente
Fábio André																	
José Martins				X												X	Muito Bom
José Vieira			X												X		Bom
Marco Fagundes		X												X			Suficiente

Modalidade Atletismo																	
Nome	Av inicial				1º Período				2º Período				3º Período				Avaliação Final Sumativa
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	
Tiago Nuno			X													X	Bom
Diogo Bertran			X													X	Bom

Tabela 23 Avaliação das competências motoras em Atletismo.

Mestrado em Educação Física Escolar

<u>Nível introdutório</u>	<u>Nível Elementar</u>	<u>Nível Avançado</u>
<p>Efectua uma corrida de longa duração (acima dos 8 minutos), com intensidade moderada, sem diminuição da eficácia. Controlando o esforço, resistindo à fadiga e mantendo a respiração controlada.</p> <p>Efectua uma corrida de velocidade (40m) com partida de tectos, respeitando as vozes de partida e realizando a extensão da perna de impulsão.</p> <p>Efectua uma corrida de estafetas (aproximadamente 4x40), entrega o testemunho sem desaceleração nítida, utilizando a técnica de costas sem balanço mantendo o cotovelo bem afastado do tronco.</p> <p>Efectua salto em altura com técnica de tesoura, realizando a chamada com a perna mais longe da fasquia ligando a corrida ao salto.</p> <p>Conhece e identifica as diferentes áreas do atletismo: corridas, saltos e lançamentos.</p>	<p>Efectua uma corrida de estafetas (aproximadamente 4x40), entrega o testemunho sem desaceleração nítida, na zona de transmissão, utilizando a técnica ascendente ou descendente e recebe o testemunho sem controlo visual.</p> <p>Efectua lançamento do peso (3kg/4kg) utilizando a técnica de costas, coordenando as diferentes fases de lançamento, mantendo o cotovelo bem afastado do tronco e lançando o engenho para cima e para a frente.</p> <p>Efectua um salto em altura com a técnica de costas, realizando uma chamada activa, com elevação energética da perna livre, transportando a fasquia de costas e ligeiramente arqueadas.</p> <p>Efectua a medição da Fc.</p> <p>Controla o ritmo da Fc consoante a acção motora solicitada;</p> <p>Conhece as técnicas de transmissão de testemunho;</p> <p>Conhece as fases do salto do salto em altura;</p> <p>Conhece as fases do lançamento do peso.</p>	<p>Efectua uma corrida de longa duração (acima dos 12m), com intensidade moderada, sem diminuição da eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e mantendo a respiração controlada.</p> <p>Efectua uma corrida de velocidade (40 a 60m) com partida de tectos, respeitando as vozes de partida e realizando a extensão completa da perna de impulsão, acabando sem desaceleração nítida e inclinação do tronco a frente. para cima e para a frente;</p> <p>Efectua um salto em altura com a técnica de costas, realizando uma chamada activa, após corrida de balanço com 5 a 8 passadas e trajectória em J invertido com elevação energética da perna livre, transportando a fasquia de costas e ligeiramente arqueadas, caindo no colchão com corpo perpendicular à fasquia..</p>

Tabela 24 Caracterização de Níveis em Atletismo.

4.2 – Métodos e Estratégias

Atribuímos tarefas aos alunos inculcando desta forma a disciplina a responsabilidade e a cooperação, através de tarefas individuais e de grupo:

Entre outras atribuímos aos alunos em sistema rotativo e variado em que todos realizaram e foram avaliados pelo seu desempenho as seguintes tarefas:

Leccionar o aquecimento;

Arbitrar uma situação de jogo/ jogo;

Ficar responsável pelo equipamento didáctico;

Mestrado em Educação Física Escolar

Estar responsável pelo saco de valores;

Utilizamos alunos como agentes de ensino;

Premiamos e elogiamos os bons comportamentos;

Seleccionamos alunos para leccionar o aquecimento aos colegas de turma, desta forma fomentamos a responsabilidade, a disciplina, e incutimos o conhecimento técnico relativo a esta fase da aula, ficando os alunos na posse de conhecimentos relativos a importância e função do aquecimento.

Em diferentes modalidades colectivas seleccionamos alunos para arbitrar os jogos e situações de jogo, desta forma fomentamos o conhecimento e o respeito pelas regras. Ao seleccionarmos um aluno para ficar encarregue do saco dos valores e do transporte do equipamento didáctico da arrecadação para o local de aula incutimos responsabilidade a estes elementos.

Em matérias em que alguns alunos apresentaram estar na posse de conhecimentos alargados, utilizamos o aluno como agente de ensino permitindo o espírito de colaboração entre colegas. Elogiando os bons comportamentos permitiu que os alunos se sentissem recompensados pelas suas boas acções.

O envolvimento dos alunos no processo de ensino/ aprendizagem, proporcionou o desenvolvimento de competências cognitivas, relacionais e pessoais. Gostávamos apenas de salientar, que este tipo de actividades tem tido sucesso, criando uma maior autonomia, espírito crítico, responsabilidade e empenho durante a concretização das mesmas.

Seguindo o estipulado pelo núcleo de Educação Física da Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade (ESJEA) na sua política interna, as metodologias e estratégias utilizadas foram de acordo com o número de aulas correspondentes, em média 12 ± 3 aulas a cada UD e segundo os objectivos referidos no planeamento do departamento de Educação Física da ESJEA.

A metodologia acordada com o nosso orientador Professor Paulo Pacheco para a avaliação do nosso desempenho consistiu em três aspectos principais:

- O planeamento;
- A leccionação das aulas;
- O cumprimento dos objectivos em cada uma das unidades didácticas e nos planos de aula;

A leccionação de todas as aulas foi realizada pelo Estagiário, com a supervisão do Orientador que no final de cada aula realizou uma crítica construtiva da prestação do estagiário.

Com base na análise dos planos de aula, o Orientador avaliou o nosso desempenho verificando se a duração e ordem dos exercícios era respeitada e se os objectivos tinham sido atingidos.

Realizámos uma auto-avaliação, registando os aspectos positivos e negativos da nossa prestação, em cada uma das sessões de aula.

Os diferentes conteúdos da aula foram analisados com base em autores de referência, apresentando os aspectos onde encontramos maior dificuldade e sugerindo estratégias de melhoria.

Para realizar a análise da actividade, utilizámos os seguintes métodos:

Uma câmara de filmar para captar os acontecimentos da aula;

Um registo de notas feito regularmente no final das aulas:

Assistimos a algumas aulas de outros professores de EF de diferentes anos de escolaridade, aprendendo pela observação.

“Tendo em consideração as características da turma, inicialmente abordámos os alunos com o estilo de ensino comando, “O professor e o conteúdo são o centro do ensino; o professor toma as decisões, o papel do aluno é repetir, executar” (Mosston 1972) (14).

A operação cognitiva utilizada é a memória e tudo se desenvolve conforme a teoria. Os alunos atingem objectivos de precisão, resposta imediata, aderência a um modelo pré estabelecido, coesão de grupo, uniformidade.

O feedback em geral, é dirigido a toda a turma, predomínio do tipo correctivo seguido do valor. O propósito deste estilo é aprender a tarefa detalhadamente e num curto período de tempo, seguindo todas as decisões do professor” (Mosston, 1972) (14). “Progressivamente à medida que os alunos evidenciarem comportamentos que permitam transitar para um estilo de ensino em que concedemos mais autonomia, aplicamos os estilos de ensino:

Segundo o autor existem 3 razões principais que justificam a utilização do Espectro:

Primeiro, porque a integridade intelectual e individual assim o exige;

Segundo propícia ao aluno diferentes formas de manifestar capacidades distintas, de aprender em contextos multivariados, beneficiar de estilos que tanto permitem reproduzir conhecimento, como produzir e descobrir novos bens;

Terceiro porque mais tarde ou mais cedo todos tendem a fixar-se num único estilo.

O Espectro de ensino é mais do que um continuum de tomadas de decisão com papéis delineados para professores e aprendizes, pois:

Abre possibilidade de se testar congruência entre a intenção e a acção de uma aula;

Oferece maneira de avaliar a perspicácia da instrução pretendida;

Propícia base para tomar decisões sobre a compatibilização com outras estruturas institucionais e estilos de ensino;

Da direcção clara e ênfase ao componente da pedagogia na educação de professores;

Contribui para o estabelecimento de uma pedagogia como ciência de ensino;

Torna possível a todos os professores a prender a adoptar os estilos abdicando as idiosincrasias, personalidades ou dons artísticos individuais de ensino.

Ainda, aqueles que têm usado o Spectrum têm melhorado os seus estilos pessoais e levado o ensino de uma situação intuitiva para um acto consciente e deliberado na activação do planeamento e avaliação no ensino.

A tese de doutoramento de Krouger, á uma referência a um depoimento do New National Curriculum para todas as áreas de conteúdo explica porque educadores em todos os níveis receberam tão positivamente o trabalho de Mosston.

Estes educadores reconhecem o Spectrum como um instrumento essencial para ajuda-los a entender as demandas de novo currículo.

A mesma autora refere todos os elogios que o modelo pedagógico recebeu pelos professores dos Estados Unidos, Finlândia, Grã-Bretanha, a aceitação foi tão grande que houve um grande número de acções de formação para professores com cargas horárias de 60 horas. A implementação deste instrumento pedagógico nos programas curriculares de ensino foi um sucesso para professores e alunos.

4.3 - A Anatomia de Qualquer Estilo

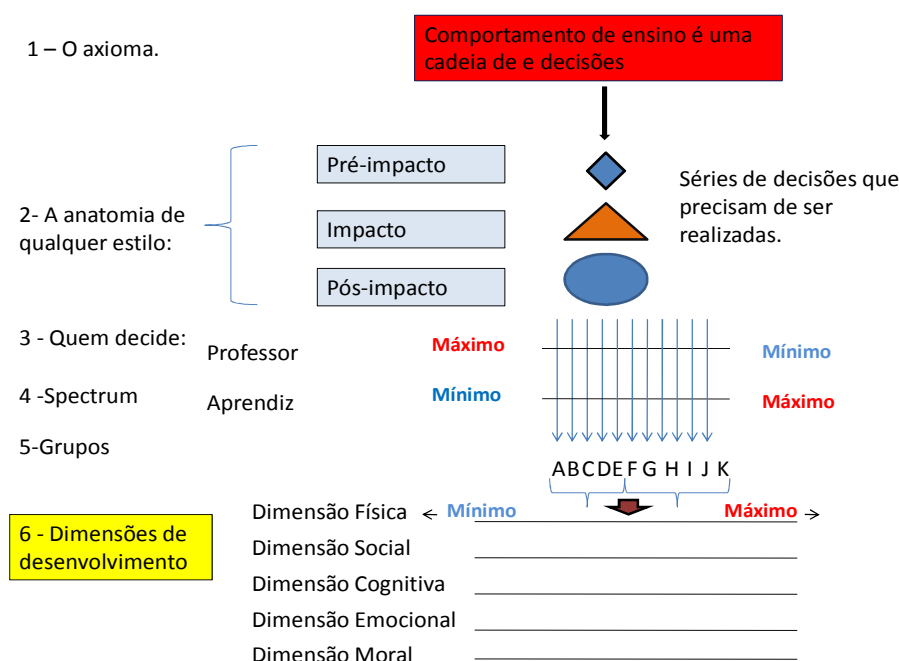


Ilustração 13 Estilos de Ensino.

4.3.1 - Os Estilos de Ensino do Espectro

A estrutura do Spectrum permite identificar claramente os dois grupos:

1º Grupo: São adoptados para desenvolver-se objectivos e actividades de reprodução do conhecimento e o segundo, para produção ou descoberta e criação de conhecimento novo.

O Spectrum oportuna a formulação do processo de pensamento e operações cognitivas que são dependentes das estruturas dos estilos.

Este possibilita ao professor a consciência e o conhecimento dos Estilos de Ensino (opções) e fornece um guia prático para a implementação e as mudanças de um Estilo para outro bem como as possibilidades de identificar estilos intermediários que estariam entre um e outro estilo.

Estilo A – Comando

O professor e o conteúdo são o centro do ensino. O professor toma as decisões, o papel do aluno é repetir, executar. A operação cognitiva utilizada é a memória e tudo se desenvolve conforme a teoria. Os alunos atingem objectivos de precisão, resposta imediata, aderência a um modelo pré-estabelecido, coesão de grupo, uniformidade.

O feedback em geral, é dirigido a toda a turma, predomínio do tipo correctivo seguido do valor. O propósito deste estilo é aprender a tarefa detalhadamente e num curto período de tempo, seguindo todas as decisões do professor.

Estilo B – Tarefa

Novos relacionamentos professor - aluno, novas decisões da fase de impacto são passadas para o aluno. Os aprendizes dispõem do tempo que foi estipulado para realizar as tarefas de forma individual e privada. O professor, também dispõe de tempo para fornecer feedback individual, podendo ser correctivo, de valor, neutro.

Os aprendizes iniciam o processo de tomada de decisões, visto que o professor admite diferenciações de necessidade e ritmos de aprendizagem distintos, criando condições para o início do processo de individualização.

Estilo C – Recíproco

Nova realidade, relacionamento entre pares, informação de retorno imediata, comportamento cooperativo, função do professor na tríade é de supervisão pedagógica. Mais decisões são passadas para o aluno em tomar as decisões de informação de retorno imediata, seguindo os critérios de execução registados na ficha critério ou verbais estabelecidos por ele. Isto remete o aluno na habilidade de observar, ouvir, comparar, contrastar, concluir e comunicar os resultados do companheiro.

A informação de retorno a ser dada pelo professor incidirá somente sobre o papel do observador e poderá ser de valor ou neutra. O relacionamento em pares desenvolve comunicação e habilidades de socialização (dar e receber informação de retorno).

Estilo D – Auto-avaliação

Precisão na comparação e contraste, consciência da própria execução, desenvolvimento da honestidade e auto-responsabilidade são a essência deste estilo.

Os alunos realizam as tarefas e auto-avaliam-se através de fichas critério também estabelecidas pelo professor. Os alunos aprendem a aceitar as próprias discrepâncias e limitações, evoluem no processo de independência, aumentam o tempo de tarefa. O feedback a ser dado pelo professor será neutro ou de valor sobre o processo, papel do aluno. Os aprendizes trabalham individual e privadamente.

Estilo E – Inclusão

A inclusão de todos os alunos nas actividades, opção do nível na tarefa possibilita o desenvolvimento das diferenças individuais de forma mais acentuada, uma concepção diferente na estruturação das fichas (níveis) planeadas após a detecção das necessidades dos alunos. Esse estilo visa acomodar as diferenças individuais, possibilitando ao aluno iniciar em qualquer nível, retomando as vezes que for necessário.

O feedback dado pelo professor será basicamente neutro e sobre o processo estimulando o aluno a seleccionar o nível da tarefa que pode executar, oferecendo mudanças ao possibilitar auto-corriger o seu trabalho, o aluno decide quando passar a progressão seguinte.

Estilo F – Descoberta Guiada

Os alunos envolvem-se na descoberta, o professor planeia uma sequência lógica (perguntas e respostas encadeadas) conduzindo os alunos a convergirem para um alvo pré-determinado, descobrindo conceitos, princípios anteriormente desconhecidos, o feedback é de valor positivo, neutro e nunca correctivo pois colocara todo o processo a perder.

Estilo G – Descoberta convergente

Neste estilo o aluno é envolvido em raciocinar utilizando pensamentos lógicos e críticos. As operações cognitivas específicas a utilizar dependem da estrutura da tarefa e das necessidades cognitivas específicas usadas. O papel do professor é decidir sobre as operações cognitivas esperadas e seleccionar as tarefas apropriadas para as operações cognitivas particulares.

O aprendiz tem como papel recrutar operações cognitivas (mini-hierarquicas) e envolver-se no pensamento convergente que o levava a descoberta de uma única resposta correcta.

Estilo H – Produção divergente

É o primeiro estilo em que o aprendiz toma decisões sobre especificidades do conteúdo, produz. Neste estilo, tanto a descrição quanto a estrutura da tarefa, propiciam condições para múltiplas respostas. O papel do professor, é tomar decisões sobre a operação cognitiva esperada e a selecção da tarefa apropriada para esta.

O professor apresenta a questão ou problema, o papel do aprendiz é envolver-se na operação cognitiva planeada e tomar decisões sobre a descoberta ou criar respostas alternativas e soluções, baseando-se nos procedimentos dentro do possível – realizável - desejável ou por regra “regras” de verificação de uma determinada disciplina.

O feedback é neutro sobre o processo e transmite aos aprendizes que as respostas são aceitáveis e encoraja a continuar no processo de produção divergente.

Estilo I – Programa individual

A natureza verdadeira deste estilo é o desenvolvimento de uma ideia ou ideias, a independência do aprendiz é mais pronunciada. Requer uma integração de habilidades

cognitivas e outras – experimentais nos estilos anteriores. O professor estabelece o conteúdo, o aprendiz selecciona o tópico, descobre e planeja questões ou problemas, procura soluções e avalia-as.

È imperativo entender que o estilo I não é “fazer o que quiseres”, ao contrário, é um método extremamente disciplinador e focalizado na estrutura, não significa ideias espontâneas e descobertas ao acaso, sejam excluídas ou rejeitadas. Evoca e desenvolve capacidades criativas do aprendiz individualmente, habilitando-o a descobrir a estrutura da questão, isto requer conhecimento de factos para que possa identificar categorias, envolver-se em análises e então, construir um esquema.

O feedback é de valor sobre o progresso do aluno na plano (o professor alerta para os critérios), e neutra sobre o papel no processo.

Estilo J – Iniciado pelo aluno

É a primeira vez que o aluno toma todas as decisões em todas as fases, o grau de independência é portanto muito alto. Difere do estilo I em 2 pontos fundamentais:

Primeiro, o aprendiz inicia o estilo; segundo, o aprendiz toma a decisão dos estilos a serem vivenciados pelo professor o estilo J, só pode ser desenvolvido quando o aprendiz e professor estão prontos e plenamente familiarizados com o Espectro, requer resistência emocional para seguir o plano, vencer obstáculos e esperar o produto final emergir.

O objectivo primário do conteúdo é dar oportunidade ao aprendiz descobrir, criar e desenvolver ideias numa área a sua escolha; o de comportamento é dar oportunidade ao aprendiz descobrir criar e desenvolver ideias numa área de sua escolha; o de comportamento é dando oportunidade ao aprendiz iniciar sua experiencia de aprendizagem, planeando-a, executando-a, avaliando-a.

O papel do professor é estar disponível, aceitar as decisões do aprendiz, dar condições para seu plano, assegurar-se que os parâmetros são possíveis, indicar outras fontes além dele e seguir o estabelecido. O feedback é neutro sobre o processo.

Estilo K – Autodidacta

Neste estilo, todas as decisões em todas as etapas, seriam passadas do professor para o aluno. A lógica interna do Spectrum assegura-nos que é possível para o aluno tomar todas as decisões obviamente, entretanto, o puro estilo auto-ensino, não existe a nível de sala de aula, ele existe apenas em situações em que o indivíduo é envolvido no ensino por ele mesmo. A interação de papéis ocorre habitualmente na privacidade da sua própria inteligência e experiência este estilo pode ocorrer em qualquer momento, em qualquer lugar, em qualquer contexto social, meio-ambiente e sistema político.

Progredindo no espectro de ensino aproximando-nos tanto quanto possível do aluno autodidacta” (Kruger, 1996) (15).

4.3.2 - Inovação e Enriquecimento da Estrutura de Educação Física Escolar:

As várias disciplinas que fundam as matérias de EF, constituem em si um todo, e contribuem para o desenvolvimento físico diversificado e equilibrado do aluno.

Com o intuito de alargar ainda mais a diversidade de matérias, durante este ano lectivo incluímos no programa “outras matérias”, aprovado pelo núcleo de EF e com conhecimento do Presidente do Conselho Executivo da ESJEA, a introdução da modalidade Kickboxing.

Por pertencermos ao Clube Desportivo Kickboxing de Angra do Heroísmo, beneficiámos dos equipamentos necessários, sendo uma mais valia para os alunos.

Elaborámos ao longo do ano lectivo um Evento que reuniu 645 alunos e todos eles experimentaram entre outras actividades o kickboxing.

Esta modalidade é nova na Escola e desta forma, contribuímos para o enriquecimento da estrutura escolar a nível social, pedagógico e organizativo.

4.3.3 - Planeamento na Escola Jerónimo Emiliano de Andrade

“A pedagogia moderna impõe aqueles que do ensino fazem profissão, os professores, uma resposta planeada às exigências do processo de ensino-aprendizagem. O planeamento em

Educação Física constitui assim uma ferramenta essencial para a intervenção pedagógica”(Carreiro da Costa 1982) (9).

Aliás, num mundo em constante mudança, torna-se primordial a planificação, realizar antecipadamente uma representação mental do que vamos leccionar, com o intuito de diminuir a incerteza e proporcionar aos nossos alunos uma prática sistemática, coerente, lógica e sequencial.

Para Jacinto (1984) (18) planificar é desenhar de forma estruturada o acto de ensinar. É prever, ordenar e desenhar o acto pedagógico, num processo em que professores e alunos se encontram.

O planeamento pode ainda ser entendido na generalidade como método de previsão, organização e orientação do processo de ensino-aprendizagem, é concebido como um instrumento didáctico - metodológico, no sentido de facilitar as decisões que o professor tem de tomar, para alcançar os objectivos a que se propões (Sousa, 1991) (23).

Podemos considerar a planificação como sendo um processo de tomada de decisões, através de uma análise da situação e selecção de estratégias e meios, que visa a racionalização das actividades do professor e dos alunos, na situação de ensino aprendizagem, possibilitando melhores resultados e em consequência uma maior produtividade.

4.4 – O Plano de Turma

Segundo o Plano Nacional de Educação Física (PNEF 2001) (6), o plano de turma “deve estruturar-se em torno da periodização do treino/elevação das capacidades motoras”. No plano de turma, de acordo com as linhas orientadoras dos PNEF (2001) (6), o professor deverá planear a organização geral do ano lectivo em etapas, de forma a orientar e regular todo o processo de ensino e de aprendizagem.

As etapas do plano anual apresentam características diferentes ao longo do ano lectivo, a sua organização deve ter em conta o calendário escolar, as características das instalações e o seu *roulement*. Cada etapa apresenta características específicas, de revisão/consolidação ou prioritariamente de aprendizagem. Durante a organização das Unidades didácticas,

Mestrado em Educação Física Escolar

seleccionam-se as prioridades de desenvolvimento, define-se as estratégias e escolhe-se as situações de prática.

A escolha de matérias a leccionar em cada Unidade de Ensino (UE) faz-se de acordo com os objectivos pré-estabelecidos para cada Unidade Didáctica.

O Plano de Turma na ESJEA foi organizado em três períodos com três a quatro Unidades didácticas em cada período, segundo as determinações do grupo de Educação Física.

4.4.1 Plano anual da turma 8º CRER

Estruturação do Plano anual de Turma

		Primeiro Período												Segundo Período													
Datas	Meses	Outubro				Novembro				Dezembro				Janeiro				Fevereiro				Março					
	Semanas/Dias	2 e 7	9 e 12	16 e 19	23, 26 e 30	3 e 6	10 e 13	17 e 20	24 e 27	1 e 4	8 e 11	15 e 18	22 e 25	29	1 e 5	8 e 12	15 e 19	22, 26 e 29	2 e 5	9 e 12	16 e 19	23 e 26	2 e 5	9 e 12	16 e 19	23, 26 e 30	
Calendário de Eventos	A nível de turma	Apresentação				Observação de aulas				Entrega do documento Orientador da UD				Entrega e recepção do Questionário "Caracterização dos alunos"													
	A nível de Escola	Reconhecimento da Escola				Reuniões de Estágio																					
	Localização/ Roullment	Pavilhão Multiusos				Campos Exteriores								Campos Exteriores		Recinto Exterior		Pavilhão de Badminton				Sala de Ginástica					
	Avaliação	Avaliação Inicial								Av - Formativa		Av - Sumativa		Av - Inicial		Av - Form/Sumativa		Av - Inicial		Av - Formativa		Av - Sumativa		Av - Inicial		Av - Formativa	
	Testes- Condição Física					Testes												Testes									
	Unidades didácticas	UD - Vooleyball				UD - Andebol								UD - Basquetebol		UD - Badminton				UD - Ginástica							
	Interrupções lectivas									Férias de Natal								Férias de Carnaval									
	Reunioes com Orientador																										
	Multiactivid/ Kickboxing																										
	Ultimate frezbie													Frezbie													
	Ação de Formação -																										
	Formação - Avalia Desempe																										
	Reunioes De Professores																										

Tabela 25 Plano anual de turma para o 1º período.

Mestrado em Educação Física Escolar

		Terceiro Período																		Interrupção Lectiva		
Datas	Meses	Abril					Maio					Junho				Julho				Agosto		
	Semanas/Dias	2 e 6	9 e 13	16 e 20	23 e 27	30	4 e 7	11 e 14	18 e 21	25 e 28	1 e 4	8 e 11	15 e 18	22, 25 e 29	2 e 6	9 e 13	16 e 20	23 e 27	30			
Calendário de Eventos	A nível de turma																					
	A nível de Escola																					
	Localização/ Roulment			Sala de Voley			Recintos Exteriores			Recintos Exteriores e Pavilhões												
	Avaliação	Av - Sumativa	Av - inicial	Av - Formal								Av - Sumativa										
	Testes- Condição						Testes															
	Unidades didáticas		UD - Voley				UD - Futebol		Atletismo	Jogos desportivos Escolares												
	Interrupções lectivas	Férias Pascoa													Férias de verão							
	Reunioes com Orientador																					
	Multiactivid/ Kickboxing																					
	Ultimate frezbie																					
	Ação de Formação -						Doping															
	Formação - Avalia																					
	Reunioes De Professores																					

Tabela 26 Plano anual de turma para o 3º período.

Ano Lectivo 2009/2010		Planeamento Anual								
		Nº da aula	Dia	Faltas	Assunto	Nº de aula	Dia	Faltas	Assunto	
Aulas previstas	65	1	02-Out	2	Apresentação	32	09-Fev	0	Badminton	
Aulas realizadas	65	2	07-Out	3	Reconhecimento	33	12-Fev	0	Badminton	
Dados da Turma		3	09-Out	0	Reunião	34	16-Fev	0	Badminton	
		4	12-Out	3	Voley	35	19-Fev	3	Badminton	
Nº de alunos do género feminino		5	16-Out	2	Voley	36	02-Mar	1	Ginástica	
Nº de alunos do género masculino		6	19-Out	4	Voley	37	05-Mar	0	Ginástica	
Idade do mais novo		14	7	23-Out	3	Voley	38	09-Mar	2	Ginástica
Idade do mais velho		18	8	26-Out	3	Voley	39	12-Mar	2	Ginástica
Média de idades		16,7	9	30-Out	2	Voley	40	16-Mar	1	Ginástica
Dados Gerais		10	03-Nov	2	Voley	41	19-Mar	0	Ginástica	
		11	06-Nov	5	Voley	42	23-Mar	0	Ginástica	
Nome: Idade		12	10-Nov	3	Voley	43	26-Mar	1	Ginástica	
Débora Maria 16		13	13-Nov	5	Voley	44	30-Mar	0	Ginástica	
Raquel Marina 14		14	17-Nov	2	Andebol	45	16-Abr	0	Voley	
Jéssica Cristina 15		15	20-Nov	5	Andebol	46	20-Abr	2	Voley	
Joana Maria 16		16	24-Nov	4	Andebol	47	23-Abr	1	Voley	
Chabelli Essitane 16		17	27-Nov	4	Andebol	48	27-Abr	1	Voley	
Dina Sousa 16		18	1-Dec	2	Andebol	49	30-Abr	0	Voley	
Fábio André 17		19	4-Dec	2	Andebol	50	04-Mai	1	Voley	
José Martins 15		20	8-Dec	1	Andebol	51	07-Mai	0	Voley	
José Vieira 15		21	11-Dec	2	Andebol	52	11-Mai	2	Futebol	
Marco Fagundes 16		22	15-Dec	1	Andebol	53	14-Mai	2	Futebol	
Tiago Nuno 16		23	08-Jan	3	Basquetebol	54	18-Mai	1	Futebol	
Diogo Bertran 18		24	12-Jan	1	Basquetebol	55	21-Mai	0	Futebol	
		25	15-Jan	1	Basquetebol	56	25-Mai	0	Atletismo	
		26	19-Jan	2	Frezbie	57	28-Mai	1	Atletismo	
		27	22-Jan	1	Frezbie	58	01-Jun	1	JDE	
		28	26-Jan	3	Frezbie	59	04-Jun	0	JDE	
		29	29-Jan	1	Frezbie	60	08-Jun	0	JDE	
		30	02-Fev	1	Badminton	61	11-Jun	0	JDE	
		31	05-Fev	0	Badminton					

Tabela 27 Planeamento anual de turma.

De acordo com Olimpo Bento (1998) (24) as Unidades Didáticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina, na medida que apresentam quer aos professores quer aos alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem. Segundo este autor, é nesta fase que decorre a maior parte do planeamento e da docência do professor, e é aqui que deve ser explorada a sua actividade. Piéron (1997) (25), refere que a Unidade Didáctica corresponde aos períodos durante os quais a actividade se concentra numa modalidade desportiva determinada. Estes períodos podem demorar de seis a oito semanas e pode acontecer que diferentes actividades possam coexistir durante um dado período. Neste nível de planeamento muitos dos professores limitam-se a distribuir a matéria de ensino pelas diferentes aulas, não tendo em consideração outros passos importantes no planeamento, predominando, por isso, nas suas aulas sempre a mesma função didáctica (Olimpo Bento, 1998) (24).

É por esse motivo que o planeamento da Unidade didáctica não deve centrar-se unicamente na matéria, mas também no desenvolvimento da personalidade dos alunos, levando-os a compreender as funções principais de cada aula. Ele deve adequar os exercícios à idade, às qualidades físicas e possibilidades de aprendizagem dos alunos, já que estes não se encontram todos no mesmo estágio de desenvolvimento ou de aprendizagem motora. Segundo Olímpo Bento (1998) (24) o plano de uma Unidade didáctica devesse sempre compreender os objectivos a atingir, a preparação e estruturação didácticas da matéria, a função e tarefas didácticas das diferentes aulas e o emprego de Meios e matérias de ensino.

Januário (1984) (4) refere cinco etapas que os professores devem ter em conta na construção de uma Unidade didáctica:

A. Formulação de objectivos comportamentais terminais – Em primeiro lugar os professores têm de estabelecer um plano com metas a atingir.

Assim a formulação das competências terminais da Unidade Didáctica devem estar relacionadas com os objectivos específicos da Educação Física, que constituem o elemento que direcciona o ensino e aprendizagem;

B. Estruturação de conteúdos – Para a construção da Unidade didáctica há que partir da definição dos objectivos finais e seleccionar por prioridades, as matérias e os objectivos de

ensino. É necessário que sejam analisadas as tarefas de aprendizagem, com a consequente melhoria das suas competências motoras;

C. Mobilização e disposição dos recursos – Na elaboração da Unidade Didáctica torna-se necessário que o professor maximize os espaços e os materiais disponíveis. A repartição dos espaços e instalações disponíveis, não esquecendo a possibilidade da utilização de recintos da comunidade exteriores à Escola, é uma tarefa imprescindível para o funcionamento escolar. É necessário que ele tenha em consideração que tem de gerir recursos necessários para as actividades, nunca esquecendo que trabalha sozinho;

D. Avaliação – Um outro aspecto que devemos ter em conta é a avaliação. A avaliação pedagógica tem várias funções e, é habitualmente confundida com classificação. Para que o ensino da Unidade didáctica seja eficaz, que promova aprendizagens superiores, as decisões que o professor toma devem basear-se em informações correctas sobre a realidade do processo de ensino-aprendizagem. Piéron 1992 (25), “Refere que a avaliação deve ser efectuada com regularidade, de forma a permitir ao aluno acompanhar o seu progresso à medida que vai avançando na Unidade Didáctica”.

“Podemos categorizar as decisões de avaliação pedagógica em relação à Unidade didáctica em três tipos” Janeiro 1984 (4):

- Avaliação Inicial – Esta deve constituir a identificação dos pré-requisitos para a aprendizagem. O ritmo e o grau das aprendizagens dependem em grande parte do domínio das aprendizagens consideradas imprescindíveis para a aquisição de novos conteúdos. Desta forma, torna-se imprescindível conhecer as características dos nossos alunos, pois quando a sequência das várias tarefas de aprendizagem não levam em conta o domínio das anteriores, cada vez menos alunos atingem graus elevados na aprendizagem em causa;
- Avaliação de Processo – São as informações necessárias para o controlo correctivo do processo de ensino-aprendizagem. Para tal, é primordial que as tarefas de aprendizagem da unidade didáctica sejam estruturadas e sequencializadas;
- Avaliação Final – Não se trata de uma classificação final dos alunos, mas sim, de tentar saber se os objectivos da unidade didáctica foram adequados, se os conteúdos estavam

Mestrado em Educação Física Escolar

ajustados ao nível motor dos alunos, se as estratégias de ensino foram as melhores e se as metas terminais foram atingidas.

E. Estratégia Geral – Esta última etapa tem como objectivo fornecer informações sobre a organização e a abordagem da unidade didáctica. O professor necessita de organizar a turma de acordo com as características de participação na aula e em função das actividades físicas a realizar, e deve antecipar problemas relacionados com a disciplina e organização, para poder preveni-los.

4.4.2 - Estruturação da Unidade Didáctica

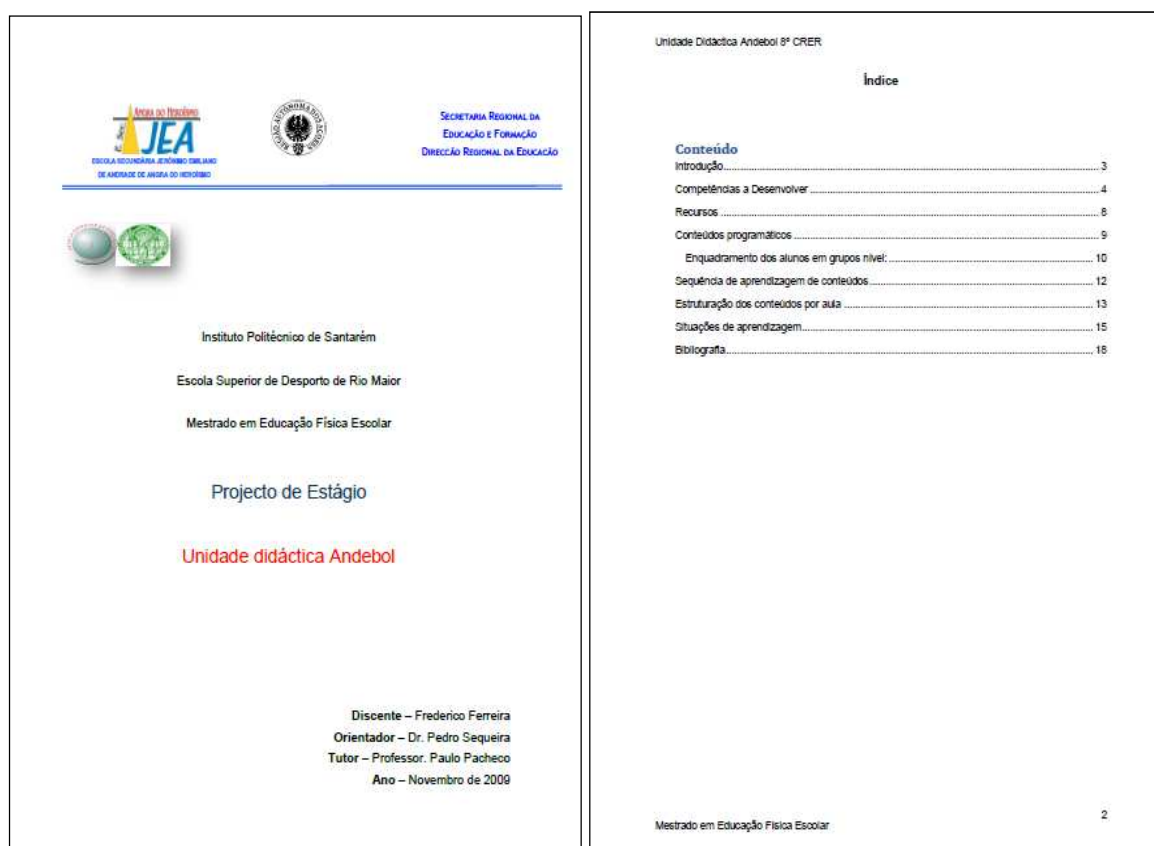


Ilustração 14 Projecto de estágio páginas 1 e 2.

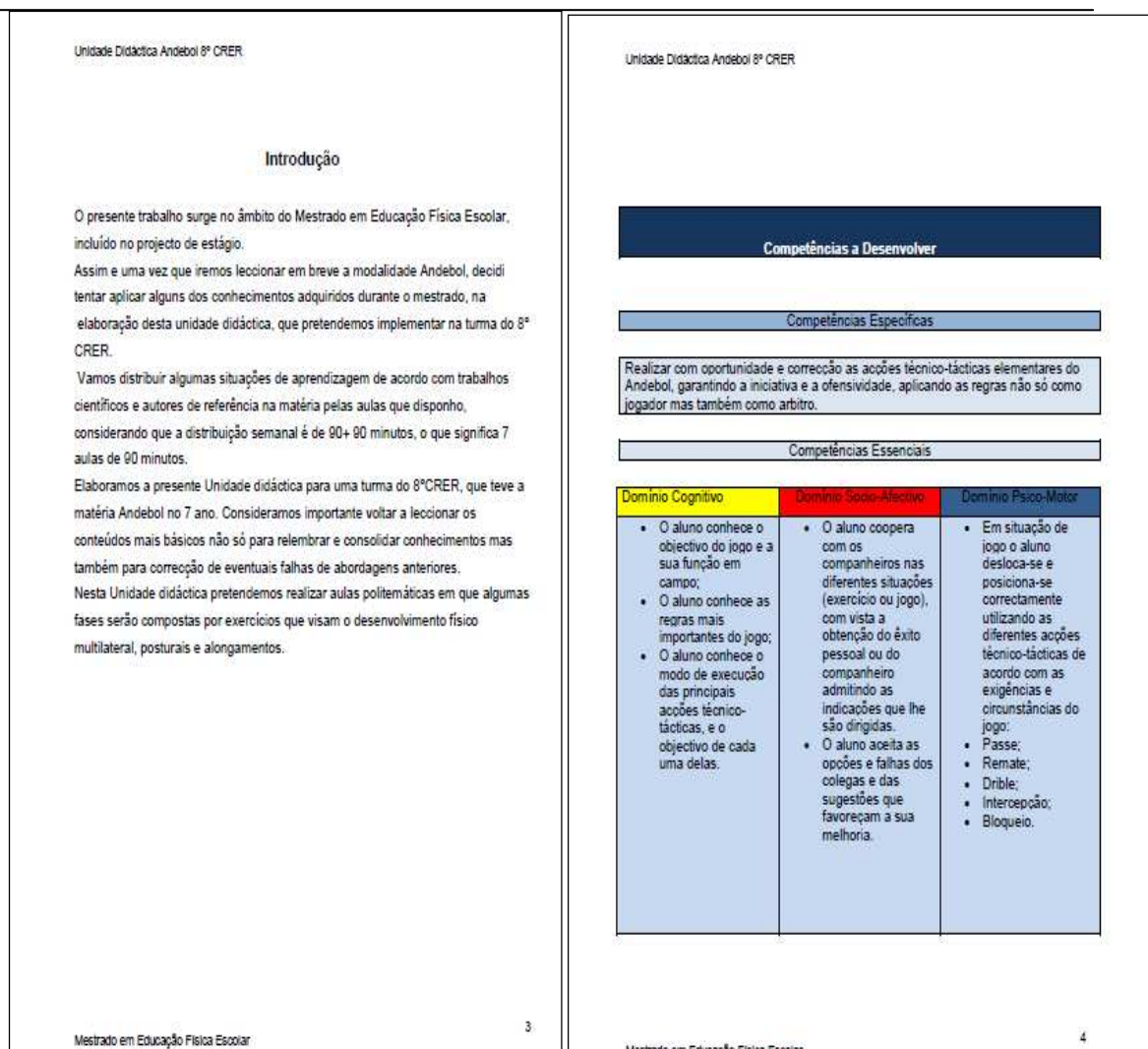


Ilustração 15 Projecto de estágio páginas 3 e 4.






Unidade Didáctica Andebol 8º CRER	
Ações técnicas individuais	
Conteúdos	Componentes críticas
<ul style="list-style-type: none"> • Pega da bola (preensão) • Recepção 	<ul style="list-style-type: none"> • Mão bem aberta em forma de concha, dedos afastados, de forma a cobrir o máximo de superfície da bola, segurando-a com uma mão. <p>1. Extensão dos M.S. na direção da bola e imediata flexão para amortecer a força do passe e rectificar a direção da bola se necessário.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • Passe de ombro 	<p>1. M.I. contrário ao M.S. dominante mais avançado</p> <p>2. M.S. dominante flectido, armado à retaguarda, formando um ângulo de 90° com o antebraço</p> <p>3. Palma da mão voltada para o local de passe com dedos orientados para cima</p> <p>4. Rodar o tronco para o lado do M.S. dominante em movimento preparatório</p> <p>5. Rodar o tronco para a frente simultaneamente ao movimento de extensão do M.S. dominante;</p> <p>6. Transferência do peso do corpo para o M.I. mais avançado.</p> 
Unidade Didáctica Andebol 8º CRER	
<ul style="list-style-type: none"> • Passe Picado 	<p>1. M.I. contrário ao M.S. dominante mais avançado;</p> <p>2. M.S. dominante flectido, armado à retaguarda, formando um ângulo de 90° com o antebraço;</p> <p>3. Palma da mão voltada para o local de passe com dedos orientados para cima;</p> <p>4. Rodar o tronco para o lado do M.S. dominante em movimento preparatório;</p> <p>5. Rodar o tronco para a frente simultaneamente ao movimento de extensão do M.S. dominante, flectindo o pulso na fase final de modo a imprimir uma trajectória em "V";</p> <p>6. Transferência do peso do corpo para o M.I. mais avançado.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • Drible 	<p>1. Cabeça levantada com o olhar dirigido para a frente;</p> <p>2. Tronco ligeiramente inclinado à frente;</p> <p>3. M.I. ligeiramente flectidos;</p> <p>4. M.S. que realiza o movimento, ligeiramente flectido e afastado do corpo;</p> <p>5. O contacto com a bola é feito principalmente com os dedos e a zona da palma da mão mais próxima destes;</p> <p>6. O pulso tem um papel amortecedor e impulsionador através de um movimento de extensão-flexão;</p> 
Mestrado em Educação Física Escolar	

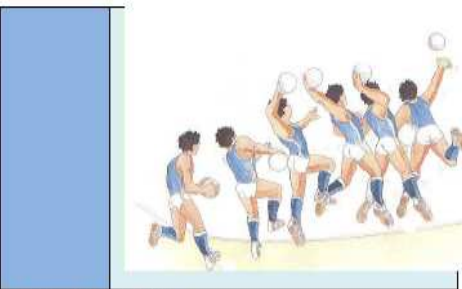
Ilustração 16 Projecto de estágio páginas 5 e 6.

Unidade Didáctica Andebol 8º CRER

<ul style="list-style-type: none"> • Remate em apoio 	<ol style="list-style-type: none"> 1 - M.I. contrário ao M.S. dominante mais avançado; 2 - M.S. dominante flectido, armado à retaguarda, formando um ângulo de 90° com o antebraço; 3 - Rotação ampla do tronco para o lado do M.S. dominante em movimento preparatório; 4 - Imprimir rapidez à rotação do tronco para a frente simultaneamente com o movimento de extensão do M.S. dominante; 5 - Transferência do peso do corpo para o M.S. mais avançado; 6 - No momento do lançamento realizar um movimento de "chicotada" no qual os dedos executam uma pressão de cima para baixo sobre a bola, imprimindo-lhe potência. 
<ul style="list-style-type: none"> • Remate em suspensão 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto efectuado com o M.I. contrário ao M.S. de remate; com flexão do outro M.I.; 2. M.S. dominante flectido, armado à retaguarda, formando um ângulo de 90° com o antebraço; 3. Rotação ampla do tronco para o lado do M.S. dominante em movimento preparatório; 4. Imprimir rapidez à rotação do tronco para a frente simultaneamente com o movimento de extensão do M.S. dominante; 5. No momento do lançamento realizar um movimento de "chicotada" no qual os dedos executam uma pressão de cima para baixo sobre a bola, imprimindo-lhe potência; 6. Serão realizados 3 apoios finais (ex.: esquerdo, direito, esquerdo) devendo armar-se o M.S. no 2º apoio e rematar após o 3º apoio.

Mestrado em Educação Física Escolar 7

Unidade Didáctica Andebol 8º CRER



Quadro 1 - Acções técnicas individuais.

Recursos Humanos: 8º CRER
 Recursos Espaciais: 2 campos de Andebol, recinto exterior.
 Recursos Temporais: 10 x60m.
 Recursos Materiais: 20 bolas de Andebol.

Estratégia de ensino

Na primeira aula da Unidade Didáctica de Badminton realizamos uma avaliação diagnóstica com o objectivo de conhecer o nível da turma. Esta avaliação será centrada na situação de jogo reduzido, para verificar o nível dos alunos, inserindo-os em grupos nível de acordo com as suas competências. A apreensão da bola (fundamental para a realização correcta das acções técnicas individuais), será o primeiro conteúdo a abordar. Face aos resultados obtidos, a turma será dividida, ou não, em grupos heterogéneos e/ou homogéneos. Com os grupos homogéneos, pretendemos que o tempo de actividade motora seja igual para todos os alunos e que o grau de dificuldade das tarefas seja adequado ao nível destes; com os grupos heterogéneos pretendemos promover a cooperação entre os alunos, de modo a que os que têm mais dificuldades sejam ajudados pelos colegas com menos dificuldade (utilização dos alunos como agentes de ensino). Uma vez que existem condições na escola, serão privilegiadas numa fase inicial, situações individuais com bola, com vista a potenciar elevado tempo de prática a todos os alunos. De seguida serão privilegiadas situações 1x1, dando especial atenção à combinação de acções técnico-táticas. O grau de complexidade dos exercícios irá aumentando ao longo das aulas, partindo sempre de formas simplificadas para formas mais complexas. Para alunos com

Mestrado em Educação Física Escolar 8

Ilustração 17 Projecto estágio páginas 7 e 8.

<p>Unidade Didáctica Andebol 8º CRER</p> <p>nível de habilidade inferior, continuarão a ser abordados exercícios simplificados, com vista à superação de dificuldades.</p> <p>No decorrer da Unidade Didáctica farei uma avaliação formativa da aprendizagem dos alunos e reformularemos a planificação caso necessário. A abordagem dos conteúdos cumprirá uma sequência lógica de aprendizagem. Assim, numa fase inicial, será reforçada a importância da pega da bola e abordados os diferentes gestos técnicos (pega recepção e drible) Posteriormente serão abordados os remates.</p> <p>Tendo em consideração os comportamentos de discussão e conflito existentes entre os diferentes elementos da turma, ao longo desta UD muitas vezes interrompemos a aula para conversar com os alunos questionando-os em relação as suas atitudes, defendemos que a EF pode-se destacar pelos valores de Ética e Jogo justo. Pretendemos desta forma inculcar nos alunos valores e atitudes, contribuindo desta forma para a formação de futuros cidadãos com um carácter e personalidade valiosos.</p> <p>Em algumas aulas tendo em consideração a divisão da turma em dois grupos nível: Nível não introdutório – Débora Maria, Raquel Maria, Jéssica Cristina, Joana Maria. Nível 2 – Chabelli Essitane, Dina Sousa, Fábio Andre, Jose Martins, Jose Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno Diogo (Preto).</p> <p>Trabalharemos com o grupo dos alunos em nível não introdutório situações de desenvolvimento da coordenação motora e outros específicos de desenvolvimento das acções técnico-táticas inerentes a modalidade.</p> <p>A utilização da competição entre elementos do género masculino será uma ferramenta explorada por nós durante os planeamentos de cada sessão para cativar e motivar intrinsecamente os alunos.</p> <p>Conteúdos programáticos</p> <p>Em situação de jogo formal ou reduzido, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O aluno procura desmarcar-se através da finta e da mudança de direcção para abrir linhas de passe. • Após a recepção da bola efectua um passe, em condições jogáveis, para um companheiro em posição mais ofensiva. • Utiliza o drible para progredir e depois opta por passar ou finalizar (remate em salto). • Executa o remate em salto se receber a bola em condições favoráveis. • Na acção defensiva, procura impedir a recepção a recepção da bola, a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre: <ol style="list-style-type: none"> 1. A bola e a baliza na defesa do jogador com bola. <p>Mestrado em Educação Física Escolar 9</p>	<p>Unidade Didáctica Andebol 8º CRER</p> <p>2. O adversário, sem bola, e a baliza acompanhando a sua movimentação.</p> <p>Em situação de exercício critério, o aluno executa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe de ombro/ de ressalto e recepção; • Drible e remate; • Recepção e remate; • O remate em salto. • O aluno conhece o objectivo do jogo, a função de execução das principais acções técnico-táticas e as regras: início e recomeço do jogo; formas de jogar a bola; violações por drible e passos; violações da área de baliza; infrações à regra de conduta com o adversário e as respectivas penalizações. • O aluno, joga com lealdade, respeita os "adversários", aceita as decisões do arbitro, colabora com os companheiros da equipa, estimula a participação dos companheiros, aceita as opções e falhas dos companheiros de equipa. <p>Enquadramento dos alunos em grupos nível:</p> <p>Andebol</p> <p>Nível 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desmarca-se oferecendo linhas de passe; • Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se ofensivamente (posição facial para a baliza adversária), procurando ver o conjunto de movimentações dos jogadores, e de acordo com a sua posição opta se: • Passa a um colega desmarcando-se em posição mais ofensiva; • Dribla para garantir a melhor progressão para finalizar; <p>Mestrado em Educação Física Escolar 10</p>
--	---

Ilustração 18 Projecto de estágio páginas 9 e 10.

Unidade Didáctica Andebol 8º CRER

- Finaliza quando tem condições favoráveis;
- Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva, marcando o seu adversário directo (colocando-se entre este e a baliza) e:
- Recupera a posse de bola;
- Intercepta;
- Impede ou dificulta o drible, passe ou remate;
- Realiza, no jogo e em exercícios critério, recepção, passe (de ombro e picado), drible, remate em apoio e remate em salto.
- Conhece o objectivo de jogo e as principais regras: início e recomeço de jogo, formas de jogar a bola, violações por dribles e passos, violações de área de baliza, conduta para com o adversário.

Nível 2

- Desmarca-se oferecendo linhas de passe.
- Desloca-se garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo;
- Opta por passe ou drible para garantir a melhor progressão para finalizar;
- Finaliza utilizando a técnica de remate mais adequada face a situação;
- Assume atitude defensiva, procurando recuperar a posse de bola;
- Intercepta;
- Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate;
- Realiza o passe-recepção em corrida, realiza o remate em salto e em suspensão.
- Colabora na circulação de bola, dando continuidade às acções ofensivas;
- Ultrapassa o adversário directo utilizando o passe ou o drible.
- Realiza fintas, mudanças de direcção, deslocamentos ofensivos, posição base defensiva.

Mestrado em Educação Física Escolar 11

Unidade Didáctica Andebol 8º CRER

- Conhece o objectivo de jogo e as principais regras: início e recomeço de jogo, formas de jogar a bola, violações por drible e passos, violações por área de baliza, conduta para com o adversário.

Nível 3

- Desmarca-se oferecendo linhas de passe.
- Desloca-se garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo;
- Opta por passe ou drible para garantir a melhor progressão para finalizar;
- Finaliza utilizando a técnica de remate mais adequada face a situação;
- Assume atitude defensiva, procurando recuperar a posse de bola;
- Intercepta;
- Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate;
- Realiza o passe-recepção em corrida, realiza o remate em salto e em suspensão.
- Colabora na circulação de bola, dando continuidade às acções ofensivas;
- Ultrapassa o adversário directo passando a bola por cima ou por baixo.
- Realiza fintas, mudanças de direcção, deslocamentos ofensivos, posição base defensiva.
- Com bola, mas sem condições de finalização, ataca o espaço entre dois adversários ou fixa um adversário para passar a um companheiro liberto.
- Conhece o objectivo de jogo e as principais regras: início e recomeço de jogo, formas de jogar a bola, violações de área de baliza, conduta para com o adversário.

Seqüência de aprendizagem de conteúdos

Conteúdos técnico-tácticas	Aulas de 90 minutos						
	1/2	3	4/5	6	7/8	9	10
Perícia e manipulação da bola	I/E/AD/AF	E					C
Marcação/desmarcação				I/E			C

Mestrado em Educação Física Escolar 12

Ilustração 19 Projecto de estágio páginas 11 e 12.

Mestrado em Educação Física Escolar

Unidade Didáctica Andebol 8º CRER

Transporte de bola				I/E					C
Remates								I/E	C
Passes/recepção	I/E	E	E						C
Ocupação racional do espaço de jogo		E						I/E	C
Situação de jogo	E	E	E	E	E	E	E	E	C

Legenda	I - Introdução		E - Exeritação			C - Consolidação		
	AD - Avaliação Diagnóstica	Avaliação	AF - Avaliação Formativa	-	Avaliação	AS - Avaliação sumativa	-	Avaliação

Estruturação dos conteúdos por aula				
Aula	Conteúdos	Objetivos	Situações de aprendizagem	Função Didáctica
1	Perícia e manipulação do objecto (bola)	Avaliação Diagnóstica Entrega de documento orientador com as regras e ações técnicas da modalidade.	Exercícios crítico Jogo reduzido 3 Equipas de 4+Gr	Iniciação Exeritação
2	Passes-recepção	Aquisição de gestos técnicos fundamentais a modalidade.	Exercícios crítico Ao longo do campo trocar a bola aos pares realizando: Passes longos; Curtos; Passes de ombro; Passes picado; Passes por trás das costas; Passes em suspensão; Recepção em suspensão;	Iniciação Exeritação

Mestrado em Educação Física Escolar 13

Unidade Didáctica Andebol 8º CRER

			Jogo reduzido 2 Regras especiais: A bola tem obrigatoriamente que passar por todos os jogadores para que o golo seja válido; Não vale driblar;	
3	Ocupação racional do espaço de jogo. Marcação de smarcção	Introdução da estratégia defensiva homem x homem Defesa a zona	Exercícios crítico Defesa na linha de 6m procura interceptar a bola rematada realizando bloco Os atacantes trocam a bola entre si a frente da Linha de 6m ao surgir uma oportunidade realizam remate. Cauda queimada, (grupos de 3 elementos, dois juntos a cabeça não permite que a cauda seja apanhada, defendendo-a. Jogo reduzido	Iniciação Exeritação
4	Transporte da bola/drible	Progredir no terreno com a bola controlada	Exercícios crítico Contornar obstáculos alternando a bola de mão em mão. Jogar a apanhada driblando a bola: Driblar duas bolas simultaneamente; Jogo reduzido	Iniciação Exeritação
5	Remates	Aquisição de gestos técnico fundamental a modalidade;	Exercícios crítico; Dividir a baliza com numeração, onde os ângulos superiores é inferiores são os que tem maior pontuação. Realizar: Remate após passe; Remate em suspensão após passe para o interior da área; Remate em queda Jogo reduzido	Iniciação Exeritação
6	Posições dos jogadores no terreno	Conhecimento das diferentes posições dos jogadores no campo; Ocupação racional do espaço de jogo;	Exercícios crítico; Questionar os alunos acerca de cada uma das posições no terreno de jogo Jogo reduzido; Em situação de jogo atribuir a cada membro de cada uma das equipas uma posição no jogo, cada jogador tem que desempenhar as funções	Iniciação

Mestrado em Educação Física Escolar 14

Ilustração 20 Projecto de estágio páginas 13 e 14.

Unidade Didáctica Andebol 8º CRER				
7	Simulações	Induzir o adversário em erro.	Inerentes a posição no terreno de jogo. Exercícios critério; Duas colunas frente a frente, os alunos arrancam em direcção um ao outro a 1m de distância simulam atufando a peme esquerda a mudança de direcção a esquerda e dirigindo-se a direita. O mesmo exercício em direcções contrárias. Após recepção simular o remate, driblar a bola. Mudança de direcção com aceleração rápida, simular que se vai dirigir para um pene mudando rapidamente de direcção e acelerando em direcção ao outro pene. Recepção orientada da bola simula que realiza o passe numa direcção mas realiza noutra. Jogo da apanhada em espaço reduzido. Jogo reduzido	Iniciação Exercitação
8	Passe-recepção Drible Remate	Prática das acções técnico-tácticas do Andebol	Exercícios critério Estação que solicita as acções técnico-tácticas do Andebol. Jogo reduzido Aplicar todas as regras	Exercitação
9	Passe-recepção Drible Remate	Prática das acções técnico-tácticas do Andebol	Exercícios critério Estação que solicita as acções técnico-tácticas do Andebol. Jogo reduzido Aplicar todas as regras	Exercitação
10	Avaliação	Avaliar os alunos	Jogo reduzido Aplicar todas as regras	Avaliação Sumativa

<p>Situações de aprendizagem</p> <p>(Exercícios a realizar durante a Unidade didáctica)</p>	
---	--

Unidade Didáctica Andebol 8º CRER	
Descrição	Objectivos
<p>Preensão da bola, com a mão em concha abranger o máximo de superfície da bola.</p> <p>Drible só com a mão direita;</p> <p>Drible só com a mão esquerda;</p> <p>Drible alternado em corrida;</p> <p>Drible com a mão direita de costas;</p> <p>Drible com a mão esquerda de costas;</p> <p>Drible com a mão direita de costas;</p> <p>Drible com as duas mãos juntas de costas;</p> <p>Atrair a bola ao ar comer e apanhar sem cair no chão;</p> <p>Atrair a bola ao ar deixa-la cair no chão, pressiona-la parando-a contra o solo;</p> <p>Atrair a bola ao ar deixa-la cair no chão, pressiona-la parando-a contra o solo com a mão não dominante;</p> <p>Em corrida driblar a bola duas vezes, Esquerda direita esquerda, realizar gesto de remate com a mão dominante;</p> <p>Em corrida driblar a bola duas vezes, Esquerda direita esquerda, realizar gesto de remate com a mão não dominante;</p> <p>Em corrida driblar a bola duas vezes, Esquerda direita esquerda, realizar gesto de remate em suspensão com a mão dominante;</p> <p>Em espaço limitado, cada aluno a driblar uma bola, jogar a apanhada;</p> <p>Individualmente colocar duas bolas a saltitar, mante-las em saltito apenas com uma mão;</p> <p>Em espaço limitado duas equipas trocam a bola entre si, a equipa adversária procura interceptar a bola, a equipa que conseguir realizar 10 passes seguidos ganha ponto. O jogo termina ao final de 3 pontos.</p> <p>Os alunos realizam longitudinalmente ao longo do campo passe e recepção com duas bolas simultaneamente;</p> <p>Os alunos realizam aos pares</p>	<p>Perícia e manipulação da bola;</p> <p>Controlar a trajectória da bola;</p> <p>Coordenação óculo-manual;</p> <p>Aquisição de estrutura rítmica e coordenativa;</p> <p>Lateralidade;</p> <p>Aquisição e aperfeiçoamento do gesto técnico Drible.</p> <p>Aperfeiçoamento da acção técnico-táctica, marcação/desmarcação.</p> <p>Aquisição e aperfeiçoamento da acção técnico-táctica passe-recepção.</p>

Ilustração 21 Projecto de estágio páginas 15 e 16.

<p>Unidade Didáctica Andebol 8º CRER</p> <p>longitudinalmente ao longo do campo passe recepção com uma bola;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passes curtos; • Passes longos; • Passe de ombro; • Passe picado; • Passe por trás das costas; • Passe em suspensão; • Recepção em suspensão; 		
<p>Dois a dois uma bola, a driblar a bola, coloca-se em posição de salto ao eixo realizando passe a relaguada, o colega após recepção dribla atrás a bola ao ar saltando ao eixo e apanhando a bola em drible e assim sucessivamente.</p> <p>Individualmente, em drible realizar um rolamento lateral, e continuar o drible após o rolamento;</p>	<p>Orientação espacial.</p>	
<p>Dois a dois, 4 bolas realizar lançamentos simultâneos, um realiza passe picado o outro realiza passe de ombro.</p> <p>Dois a dois, 4 bolas realizar lançamentos simultâneos, um vez um realiza passe picado o outro realiza passe de ombro e depois troca.</p> <p>Dois a dois, 2 bolas realizar lançamentos simultâneos, um vez um realiza passe picado o outro realiza passe de ombro e depois troca.</p> <p>Nota nestes exercícios utilizam-se diferentes bolas, (tênis, andebol, basquetebol).</p> <p>A driblar a bola procurar pisar a corda que o treinador coloca em movimento no chão.</p> <p>É colocada uma bola a saltitar a 10m de distância em corrida de velocidade, alcançar a bola e mantê-la em drible.</p> <p>A par driblar uma bola, ocupar a posição do colega a 4m de distância mantendo o drible da bola do companheiro, assim como este mantém também o drible.</p>	<p>Aquisição da ação técnico-táctica, Drible.</p> <p>Desenvolvimento da coordenação motora.</p>	
<p>3 x 4 + Gr, A defesa desloca-se em cima da linha dos 6m, não dando espaço aos atacantes.</p> <p>Os atacantes trocam a bola a frente da</p>	<p>Sistemas defensivos.</p> <p>Ocupação racional do espaço de jogo;</p>	
<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p>		

Unidade Didáctica Andebol 8º CRER

defesa, e quando surge oportunidade realizam o remate.

O mesmo exercício com Pivot, a frente da defesa procurando rodar e encontrar espaço na defesa;

Defesa homem x homem em situação de jogo;

Bibliografia

- Batting, F. w. (1956). Transfer from verbal pretraining to motor performance as a function of task complexity. *Journal of Experimental Psychology*, 51, 371-378.
- Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação*.
- Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
- Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.
- Medina, V. (2008). *A Escola nos Açores, que motivações?*
- Mosston, M. (1972). *O leitor*. Estados Unidos: Eddit works.
- Mosston, M. (1994). *Teaching Physical Education*. Estados Unidos: Eddit Works.
- Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.
- Schmidt, (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.
- Sequeira, P. (2009). *Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. Didáctica da Educação Física*.
- Skinner, F. B. (1953). *Science and human behavior*. New York: Free press.
- Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

Mestrado em Educação Física Escolar

18

Ilustração 22 Projecto de estágio páginas 17 e 18.

4.5 - O Plano de Aula

Segundo Olímpio Bento (1998) (24), “A aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da acção do professor”. Matos (1993) (26), refere que o plano de aula deve conter a organização das situações de aprendizagem, de um modo coerente, incorporando as decisões tomadas tendo em conta os alunos e a matéria de ensino, com as suas potencialidades educativas no cumprimento das exigências didáctico metodológicas fundamentais.

Antes do início da sessão o já deve possuir um projecto da forma como ela deve correr, constituído por decisões fundamentais, tais como a definição clara dos objectivos gerais e intermédios, a escolha e a ordem das actividades e dos métodos, quais os pontos fulcrais da aula, quais as principais tarefas didácticas, que estratégias utilizar para motivar os alunos, formações e repartição dos postos de trabalho a privilegiar, etc. , Só assim é possível realizar um trabalho regular e sistemático, regular e consciente de educação e formação.

Devido ao carácter exclusivo das aulas de Educação Física, é necessário também que o professor tenha em consideração as condições climatéricas, bem como o estado e número de instalações, de locais e materiais desportivos.

Segundo Matos (1993) (26) in Gomes & Matos (1993 (26)), Piéron (1997) (25) e Olímpio Bento (1998) (24), existe um conjunto de exigências didácticas elementares que o professor deve respeitar na preparação das suas aulas:

- Garantir um elevado tempo de empenhamento motor por parte dos alunos;
- Motivar e estimular os alunos, de modo a que tenham uma atitude activa e crítica em relação a si mesmo;
- Apresentar os objectivos de uma forma clara e motivante, indicando apenas o essencial, para que os alunos não se percam com coisas superficiais; Estabelecer uma boa relação com os alunos, com o intuito de criar um clima positivo na aula e promover uma boa atmosfera de trabalho;
- Conceder bastante tempo à exercitação e também um espaço para o controlo e avaliação em todas as aulas, tendo em conta que cada aluno tem um ritmo biológico diferente e que por isso deve ter um ensino individualizado.

No que se refere à estrutura da aula de Educação Física a grande maioria dos autores, tais como Matos 1993 (26), Piéron 1997 (25), Ferreira 1994 (27), Rodrigues (1994) (28) e Olímpio Bento 1998), é da opinião que esta divide-se em três partes, sendo elas:

- Parte Inicial ou Preparatória – De acordo com Ferreira 1994 (27), esta parte da aula visa preparar o indivíduo para o trabalho que se irá desenvolver, de acordo com o objectivo principal desta, estipulado sobretudo do ponto de vista funcional. Piéron

1992 (29), Rodrigues 1994 (28) e Olímpio Bento 1998 (24), acrescentam ainda que esta parte se divide em duas fases. Primeiro é a fase que precede a entrada dos alunos no local da aula e é ocupada, por parte do professor, com rotinas administrativas, relações afectuosas com os alunos, recordação de regras de comportamento e distribuição de algumas tarefas relativamente à colocação de material no espaço de aula. Ainda nesta parte, o professor deverá apresentar a matéria aos alunos, enunciar os objectivos gerais e específicos da aula, o conteúdo, o modo de organização da mesma e ainda motivar os alunos para a prática. A outra parte consiste na apresentação da aula e na realização de acções motoras, realizando uma preparação funcional do organismo para as cargas seguintes. Segundo Olímpio Bento 1998 (30), a duração desta parte ronda normalmente entre os 8 a 12 minutos.

- b) Parte Principal ou Fundamental – Segundo Rodrigues 1994 (28), esta parte da sessão visa atingir os objectivos operacionais definidos para a mesma, sendo por isso considerada a parte mais importante da sessão. Por essa razão é que é durante esta parte que é efectuado a maioria do trabalho que corresponde ao objectivo principal da aula Ferreira 1998 (27). Já Piéron 1992 (29), afirma que nesta parte o professor deve ter em consideração que a capacidade de trabalho com a atenção dos alunos se mantém durante curtos períodos de tempo. Desta forma, ele deverá propor as actividades mais complexas e os novos gestos técnicos no início desta parte. (24), a duração desta parte ronda normalmente os 25 minutos.
- c) Parte Final ou de Encerramento – Nesta parte há que reduzir progressivamente o trabalho para permitir que o organismo volte a um estado tão próximo quanto possível do estado inicial, bem como criar-lhe condições para todo o processo de recuperação que se irá processar Ferreira, 1994 (27). Assim sendo, o professor deverá propor a realização de exercícios de relaxamento e estiramento, de modo a que se verifique o retorno à calma. De acordo com Bento 1998 (24), “O professor deverá ainda proceder a um balanço, onde realiza uma avaliação da sessão, do que correu bem e mal e faz uma ligação com as aulas seguintes. Para além disso, o professor poderá também proceder a uma estimulação dos sentimentos e emoções de prazer e bem-estar nos alunos. Segundo Olímpio Bento 2004 (30), “A duração desta parte ronda normalmente os 5 minutos”.

4.5.1 - A Estrutura do Plano de Aula

PLANO DE AULA						
LINGUAGEM DEBÁTICA: Andebol AULA Nº 3 de 8 Características: Documento para o aluno, treinar da modalidade e Ações técnicas individuais, questionário, ficha pequena, fita-celso, colagem, 20 bolas de Andebol, cronómetro e apito, câmara de filmar e estenômetro.		DATA: 17/11/09 HORA: 15h DURAÇÃO: 90" TEMPO REAL: 70"	ALTA nº 1 de 52 ANO: 8º TURMA: CRER	N.º ALUNOS: 18 LOCAL: Ranteiro anterior A2 PERÍODO: 1º		
OBJECTIVOS GERAIS: Avaliação Diagnóstica de Andebol, Formação de grupos nível de acordo com as competências.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS:						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	10/15m	Entrega do questionário e documento com as regras e principais gestos técnicos da modalidade. Contribuir o nível dos alunos.	Chamada: Apresentação Oficial: Preleção inicial		Sentados no banco suco de frente para o professor.	Conhecer os alunos. Os alunos conhecem o professor.
	5m	Preparar o organismo para o esforço, activação dos sistemas funcionais.	Aquecimento - Corrida a volta do campo, a voz do professor vão: Realizar skipping alto; Calorímetros ao ritmo; Bateriação das braças (frente, trás, alternada); Sprints; Agrupar-se com os elementos (o professor anuncia um número, os alunos agrupam-se em número de unidades igual a indicada)	Por vague	Em cima da linha branca, com o espaço de um braço entre alunos.	

1

Ilustração 23 Plano de Aula folha 1.

F U N D A M E N T A L	30m	Avaliar os alunos em todas as opções técnicas-tácticas da modalidade.	Situação de jogo reduzido. 3 Equipas em espaço reduzido realizam situação de jogo durante 5m, quem jogar melhor permanece em campo jogando com a equipa que esteve de fora.		Procurar o espaço, onde a equipa o oportunidades.	Avaliar/exercitar.
	15m	Desenvolver a preensão e manipulação da bola. Avaliar os alunos	Trocando a bola de mão para mão ao nível dos (olhos, joelhos, cabeça, cintura) Dribble em corrida ad com a mão (direita, esquerda, alternada). Dribble de costas com (mão direita, esquerda, alternada, mãos justas). Ativar a bola ao ar (correr e apontar sem a bola cair ao chão). Ativar a bola ao ar, deixar cair no chão e pressioná-la contra o chão parando-a (mão não dominante). Em corrida driblar a bola duas vezes, pés (esquerda, direita, esquerda), realizar gesto de remate com a mão (dominante, não dominante), (com salto e sem salto).		Jogam com a cabeça levantada. Fazem de vague. Deixam espaço entre vocês a distância de um braço, ao sinal sonoro dirigem-se ate a linha do outro lado do campo e voltam.	Avaliar/Exercitar.
F I N A L	5m	Reduzir o número de contrações cardíacas por minuto, reduzir a excitação do organismo.	Retorno a calma Corrida lenta; Alongamentos;		Dois voltas a correr lentamente.	



Justificação do Plano de Aula: Primeira de 10 aulas de 90m, tem como objectivo uma avaliação diagnóstica dos alunos, introduzindo-os em grupos nível de acordo com as competências revelados na modalidade de Andebol.

Desta forma agrupamos a classe em grupos homogéneos, podendo trabalhar por áreas.

Os alunos de acordo com o nível em que se encontram conhecem os objectivos a atingir para passar ao nível seguinte.

Ilustração 24 Plano de Aula folha 2.



Reflexão da Aula:

A aula decorreu muito bem com todos os alunos empenhados nas tarefas. Não ocorreram quaisquer comportamentos fora da tarefa, os alunos na sua generalidade conseguiram realizar os exercícios, alguns com maior dificuldade outros com grande facilidade, notamos em todos eles um grande empenho e motivação.

Objectivos cumpridos – A aula teve como objectivo avaliar diagnosticar entre os alunos determinando as competências de cada um e, introduzindo-os em grupos nível de acordo com as competências reveladas.

Grupos nível:

Nível não introdutório:

Débora Mana;
Raquel Marina;
Jéssica Cristina;
Joana Maria;

Nível 2:

Chabelli Essitane;
Dina Sousa;
Fábio Andre;
José Martins;
Jose Vieira;
Marco Fagundes;
Tiago Nuno;
Diogo (preto).

Os **objectivos gerais** inicialmente traçados no plano de aula foram atingidos com sucesso, excepto nos casos dos alunos que não compareceram na aula, estes serão avaliados na segunda aula.

Os objectivos específicos:

Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.

A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Os exercícios realizados durante a aula permitiram uma grande variedade de acções

Ilustração 25 Plano de aula folha 3.

obrigando os alunos a demonstrarem diferentes habilidades do seu repertório motor, observamos que os alunos do género masculino possuíam um repertório motor muito vasto com boas aptidões em: equilíbrio, coordenação motora, agilidade, nas capacidades físicas (resistência, força, velocidade). As alunas do género feminino excepto a Dina e a Chabelle evidenciaram deficiências ao nível de: equilíbrio, coordenação motora, agilidade, nas capacidades físicas (resistência, força, velocidade).

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Sugestão do orientador: Altear a ordem dos exercícios após o aquecimento realizar os exercícios de preensão e manipulação da bola e em seguida o exercício de jogo reduzido.

Os **métodos** por nos utilizados durante a aula foram os "estilos de ensino de Mosston", nomeadamente o comando e a visita guiada, escolhemos estes dois métodos por ser a primeira aula, não querendo logo de início dar aos alunos demasiada confiança, sobre o risco de mais tarde haver abusos.

Recorremos muito a utilização de informação de retorno como forma de correcção ou incentivo na tarefa.



Bibliografia:

- Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in aquisition of skill*. New York: Academic Press.
- Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.
- Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.
- Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.
- David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.
- Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.
- Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
- Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.

Ilustração 26 Plano de aula folha 4.

5 – RESULTADOS

Neste ponto passamos a apresentar os resultados estatísticos do 8º CRER, nas seguintes áreas;

Área das actividades motoras;

Área da condição física;

Área das atitudes e valores;

Área dos conhecimentos (valido apenas para alunos com dispensa do ensino regular);

Realizamos uma comparação entre as preferências dos alunos nas diferentes modalidades e os respectivos resultados em cada uma delas esta comparação foi realizada por género e por modalidade.

5.1 Processo de Avaliação e Controlo

5.1.1 Processo de Avaliação do Cumprimento dos Objectivos

Cabe ao professor a responsabilidade de avaliar os alunos, para isso deve ser capaz de refrear o ímpeto das paixões, sobre o risco de ficar cego, sustentando tudo para os critérios estabelecidos, e mantendo-se firme nos objectivos a atingir em cada uma das fases deve ser sempre uma das suas principais preocupações.

Segundo Braz 2005 (3) “Avaliar exige que se estabeleçam os critérios e escolham os procedimentos e instrumentos para um trabalho coeso e coerente com os objectivos e desejos que professores e alunos ambicionam”.

“A avaliação só tem sentido quando for um instrumento para auxiliar a aprendizagem e não um instrumento de aprovação ou de reprovação dos alunos. Ela deve ser vista pelos professores no processo de ensino e aprendizagem como base sólida para fundamentar a prática educativa” Rosado 2001 (21).

Não é uma tarefa fácil pois o processo de ensino e aprendizagem envolve sempre por parte do professor e do aluno grande dedicação, empenho e seriedade.

“Mas aprender é uma actividade individual, no sentido em que se trata de um processo, onde o esforço individual é absolutamente necessário” Piet Hein 2007 (31).

Assim sendo acreditamos que o professor deve ser cada vez mais um organizador de situações de aprendizagem.

Como tal procuramos sempre proporcionar aos alunos muitas situações de aprendizagem. Fizemo-lo organizando detalhadamente cada sessão de aula, criando exercícios adequados ao nível dos alunos e também procurando os aspectos que mais entusiasma cada um dos alunos.

Durante este ano lectivo seguimos um processo de avaliação que passou pelo seguinte:

No início de cada Unidade didáctica entregar a cada um dos alunos um documento escrito com os seguintes conteúdos:

- Regras da modalidade;
- Critérios nível em que os alunos são avaliados;
- Objectivos mínimos a atingir na Unidade Didáctica;

No início de cada Unidade Didáctica informamos os alunos formativamente do resultado da Avaliação Inicial diagnóstica, relatando o nível em que se encontram e que aspectos devem melhorar para conseguir atingir o nível seguinte. Desta forma introduzimos os alunos em grupos nível de acordo com as suas competências.

No início de cada período informamos os alunos do seu estado de saúde, anunciando o resultado dos testes de condição física.

Os alunos são também avaliados em cada período nas suas “atitudes e valores”.

5.1.2 Resultados da Área das Actividades Físicas

Categoria A

- Futebol

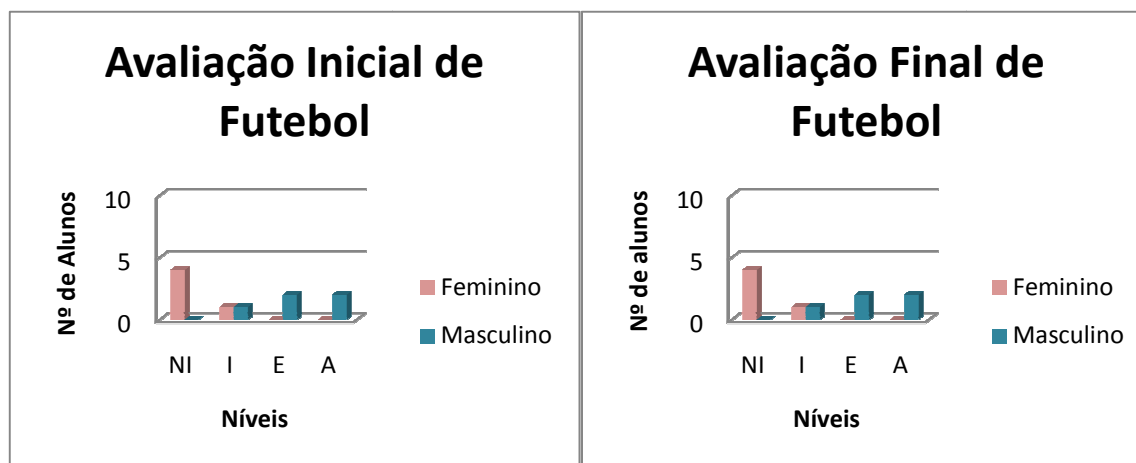


Gráfico 15 e Gráfico 16 Avaliação inicial e final de futebol.

Nesta modalidade registamos a seguinte distribuição:

Observou-se que os rapazes têm uma grande motivação para a prática do futebol pois ao longo do ano lectivo foram inúmeras as vezes que questionaram os professores de quando seriam realizadas aulas nesta modalidade.

Em relação a matéria leccionada constatamos que o género masculino apresentou níveis mais elevados do que o género feminino que ao contrário do masculino não demonstrou grande motivação para a prática desta modalidade.

Os alunos encontram-se todos com uma avaliação positiva sendo que um encontra-se no nível introdutório, dois no nível elementar e outros dois no nível avançado.

As alunas encontram-se maioritariamente no nível não introdutório excepto uma que esta no nível introdutório.

Tanto no género masculino como no género feminino constatou-se que não existiram melhorias, os alunos mantiveram-se sempre nos respectivos níveis até ao final do ano sem que se registassem melhorias ou diminuições significativas no desempenho.

É de salientar que os dois alunos que tiveram muito bom como resultado da avaliação final sumativa, realizam desporto federado na modalidade.

- Basquetebol

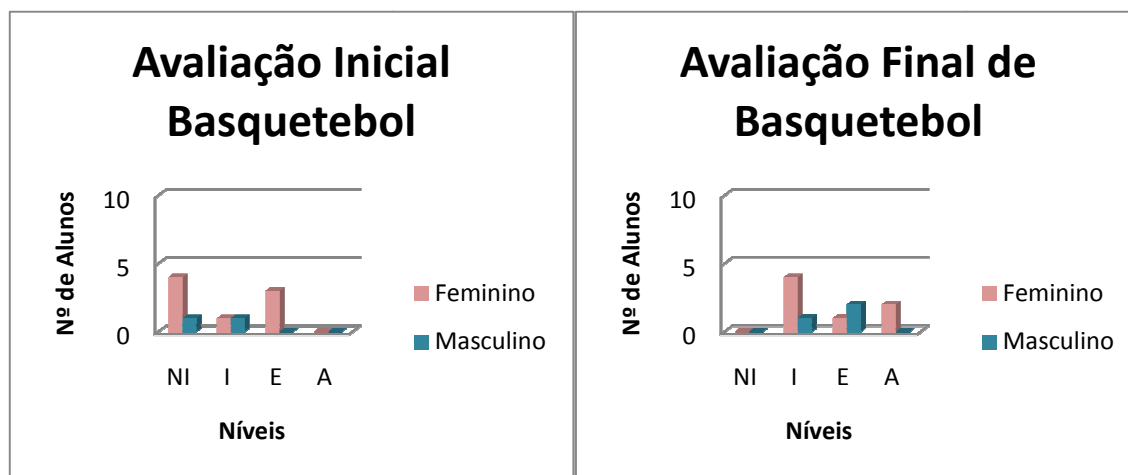


Gráfico 17 e Gráfico 18 Avaliação inicial e final de Basquetebol.

Em relação a modalidade Basquetebol verificou-se a seguinte distribuição:

No género feminino constata-se que no decorrer da avaliação inicial diagnóstico houve um aumento no nível não introdutório para o nível introdutório. Um dos elementos que se encontrava no nível introdutório na avaliação inicial, transitou para o nível elementar.

No género masculino constatamos também melhorias significativas em todos os elementos, na avaliação inicial um elemento encontrava-se sem aproveitamento, no final do segundo período transitou para o nível introdutório. Todos os restantes quatro elementos masculinos melhoraram significativamente sendo que dois deles conseguiram atingir o nível avançado.

- Andebol

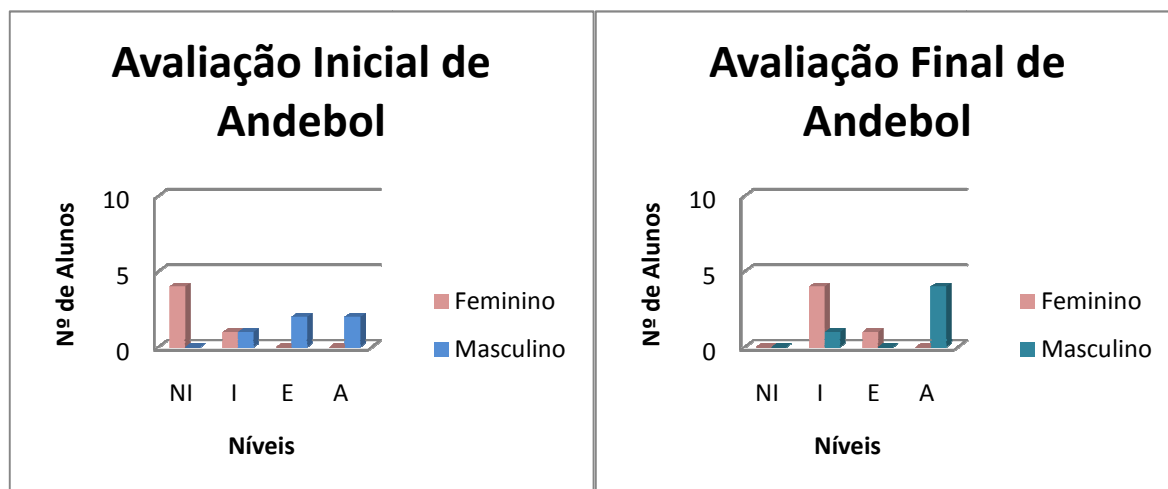


Gráfico 19 e Gráfico 20 Avaliação inicial e final de Andebol.

O gráfico apresenta a avaliação inicial e final da turma em relação ao andebol:

Observa-se uma crescente evolução por parte do género feminino uma vez que, inicialmente, quatro raparigas se encontravam no nível Não Introdutório e numa segunda avaliação observa-se que as raparigas do nível mais inferior passaram para o Nível Introdutório. Um dos elementos femininos começou no nível elementar progredindo, ao longo das aulas para o nível seguinte.

Em relação ao género masculino verifica-se, em geral, um nível inicial mais favorável. Como se pode observar apenas um elemento masculino se encontra no nível introdutório estando os restantes colegas igualmente divididos no nível elementar e avançado. Ao longo do ano é evidente a evolução dos elementos masculinos avançando estes para o nível seguinte. Exceptuando um dos elementos masculinos que não mostrou qualquer progresso mantendo-se assim no nível Introdutório.

- Voleibol

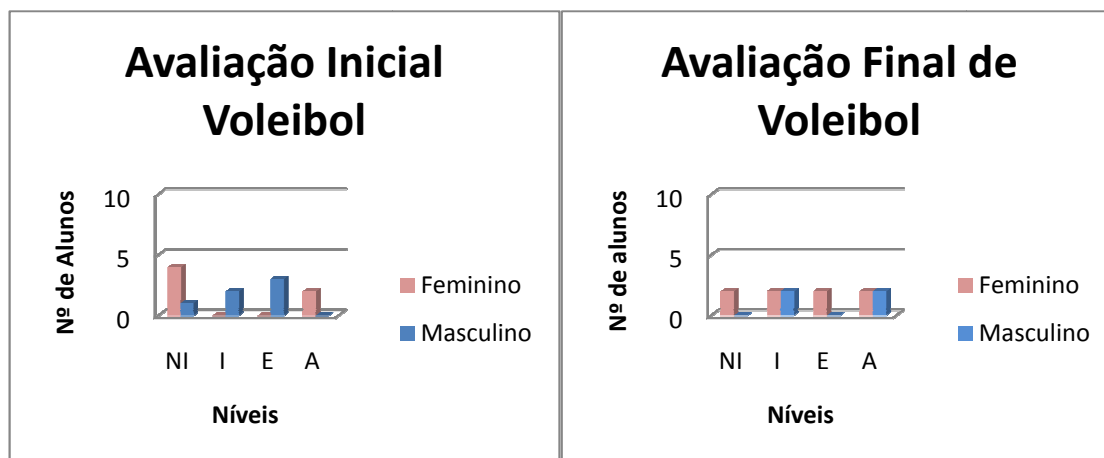


Gráfico 21 e Gráfico 22 Avaliação inicial e final de Voleibol.

Em relação à modalidade Voleibol verifica-se a seguinte avaliação:

Numa primeira apreciação quatro elementos do género feminino principiam num nível não Introdutório, de salientar que duas raparigas se evidenciaram num nível avançado do início ao fim do ano lectivo. Quanto à avaliação final, observa-se o aumento no nível não introdutório por parte de duas alunas, sendo que as restantes permaneceram no nível inicial. Quanto ao género masculino verifica-se um aumento de dois alunos do nível elementar para o nível avançado, uma melhoria de um aluno que se iniciou num nível introdutório transitando para o nível elementar, verifica-se ainda um progresso por parte de um aluno que se iniciou num nível Não introdutório e terminou no nível introdutório.

Categoria B

- Ginástica de Aparelhos

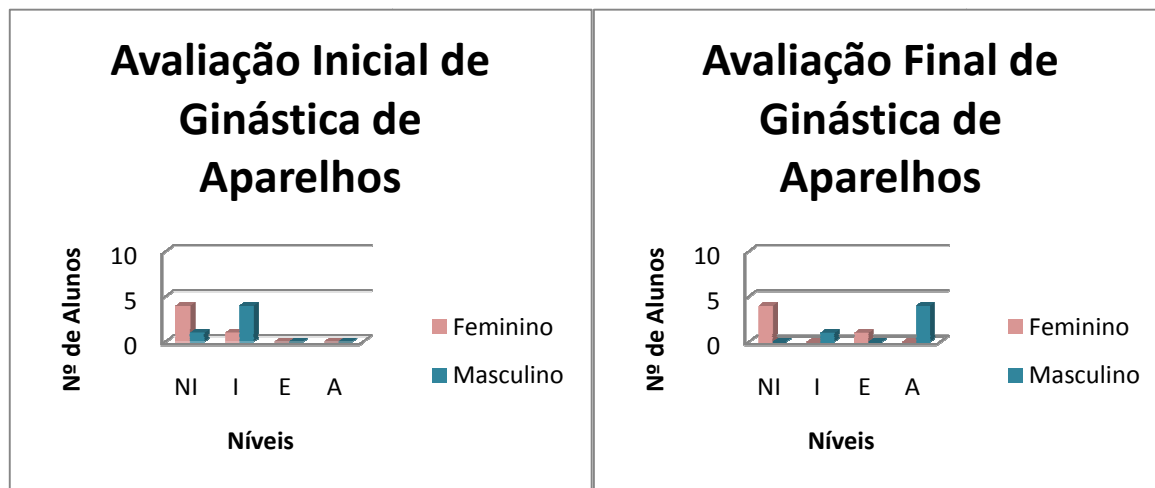


Gráfico 23 e Gráfico 24 Avaliação Inicial e final de ginástica de aparelhos.

Em relação à modalidade de Ginástica de aparelhos verifica-se a seguinte distribuição:

No género feminino observa-se que, na maioria, não houve qualquer progresso, uma vez que as raparigas se mantiveram no nível não introdutório do início ao fim da avaliação. Contudo, é notável a evolução de uma aluna que se iniciou no Nível introdutório transitando, no fim da avaliação, para um nível superior.

Quanto ao género masculino verifica-se um distinto progresso uma vez que todos eles evoluíram ao longo do ano. Contudo, é de salientar que quatro alunos se iniciaram num nível introdutório e, graças à melhoria das suas capacidades, finalizaram num nível Avançado.

- Ginástica de Solo

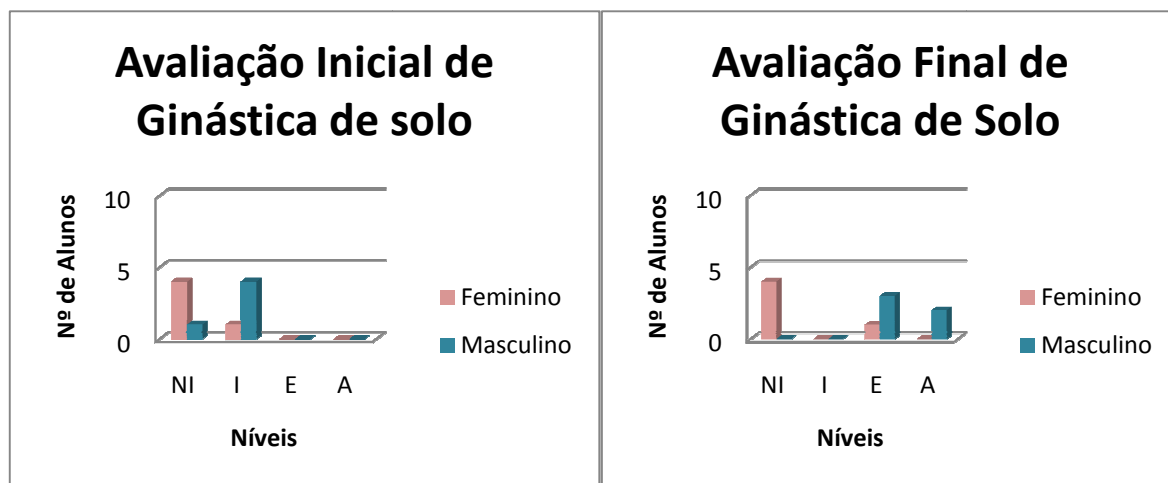


Gráfico 25 e Gráfico 26 Avaliação Inicial e final de ginástica de solo.

Relativamente à modalidade Ginástica do solo verifica-se o seguinte:

No género feminino não houve melhorias significativas exceptuando uma aluna que transitou do nível introdutório para o nível elementar. Sendo que as restantes se mantiveram no nível não introdutório.

Quanto ao género masculino verifica-se uma melhoria significativa nas capacidades motoras umas vez que todos alunos tiveram aproveitamento, progredindo ao longo do ano. Realça-se um elemento que transitou do nível não introdutório para o nível elementar.

Categoria C

- Atletismo

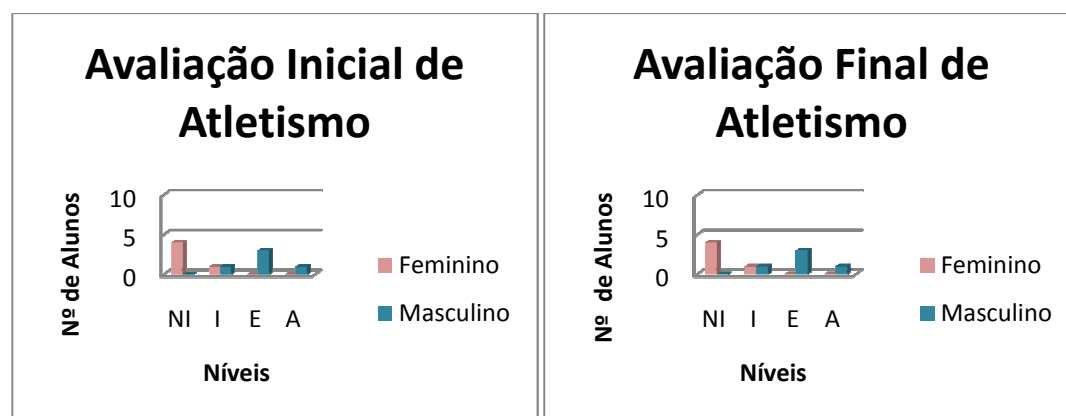


Gráfico 27 e Gráfico 28 Avaliação inicial e final de Atletismo.

Em relação a esta modalidade verifica-se:

No género feminino não se verifica qualquer melhoria por parte das alunas, uma vez que todas mantiveram o nível da avaliação inicial, sendo que quatro elementos não tiveram aproveitamento.

Quanto ao género masculino verifica-se:

Em relação ao género masculino verifica-se uma avaliação inicial mais favorável. Assim, todos os elementos mantiveram o seu nível ao longo da Unidade didáctica onde tiveram aproveitamento.

- Badminton

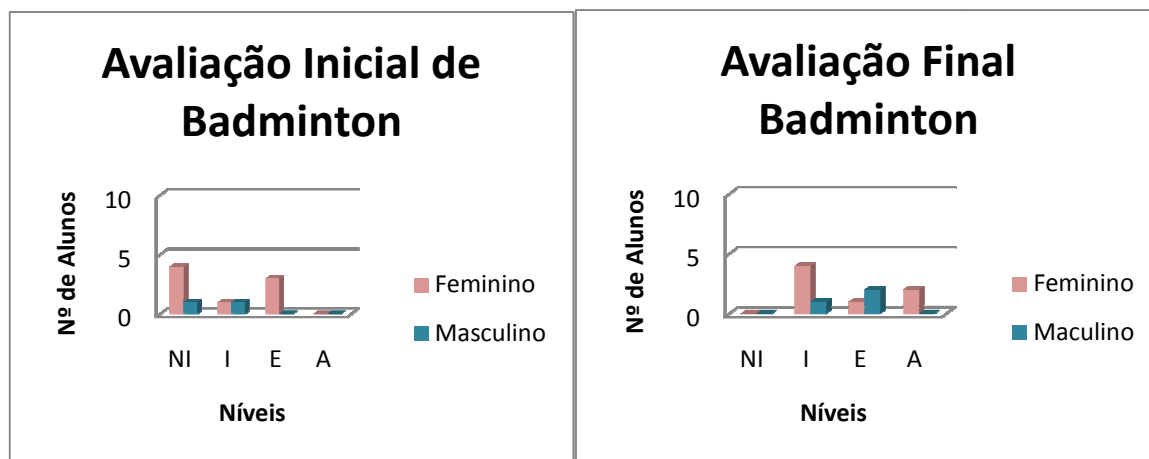


Gráfico 29 e Gráfico 30 Avaliação inicial e final de Badminton.

Na modalidade Badminton, houve uma pequena evolução por parte de todos os alunos.

Analisando o género feminino verifica-se um aumento no nível Não introdutório para o nível seguinte. Apenas uma rapariga evolui do nível não Introdutório para o nível elementar.

Relativamente aos rapazes, houve uma evolução onde um elemento progrediu do nível não introdutório para o nível introdutório e verifica-se também um aumento no nível elementar por parte de dois alunos.

<i>FitnessGram</i>													
		Aptidão Física				Resistência Muscular				Flexibilidade			
		Milha				Extensão de braços/ Abdominais				Senta e Alcança			
Nome:	Idade	Av. Inicial	1º P	2º P	3º P	Av. Inicial	1º P	2º P	3º P	Av. Inicial	1º P	2º P	3º P
Débora Maria	16	9.00	9.11	9.03	9.07	18/ 7	19/ 7	22/ 8	24/8	31	32	31.50	32
Raquel Marina	14	9.00	8.50	8.45	9.08	21/ 7	21/ 9	20/ 9	22/9	33	33.05	33.55	34
Jéssica Cristina	15	9.00	8.44	8.42	8.38	16/ 7	18/ 7	19/ 8	18/8	38	37.05	37.00	37
Joana Maria	16	8.30	8.27	8.25	8.23	26/ 9	25/ 8	29/ 9	32/9	33	32.05	32.43	31
Chabelli Essitane	16	7.00	7.03			34/ 14	37/ 12			29	30.00		
Dina Sousa	16	7.30	7.33	7.34	7.32	32/ 10	32/ 10	32/ 11	32/11	39	39.00	37	37
Fábio André	17	8.10	8.13			38/ 12	37/ 12			27	28.00		
José Martins	15	4.30	4.27	4.28	4.26	41/ 18	43/ 18	41/19	40/18	31	32.00	32	30
José Vieira	15	6.30	6.25	6.23	6.21	42/ 21	41/ 20	42/ 19	43/19	34	33.00	33	33
Marco Fagundes	16	7.00	6.56	6.51	6.52	49/ 17	49/ 18	52/ 16	50/17	36	37.00	38	37
Tiago Nuno	16	6.40	6.30	6.32	6.35	44/ 19	42/ 19	42/18	41/17	23	25.50	25	24
Diogo Bertran	18	6.10	6.15	6.17	6.09	43/ 16	41/ 17	41/ 17	45/16	12	11.25	13	12

Tabela 28 Avaliação das capacidades físicas nas várias vertentes ao longo dos 3 períodos.

Tabela 5.2 Valores FITNESSGRAM® para a Zona Saudável de Aptidão Física*

RAPARIGAS									
Idade	Corrida 1 Milha (mins)	Vaivém # percursos	Marcha e VO ₂ máx (mL/kg/min)	Massa gorda (%)	IMC (kg/m ²)	Abdominais # execuções			
5		Participação na corrida.		32	17	21	16,2	2	10
6	Distância completa.			32	17	21	16,2	2	10
7	Registo de tempo não recomendado.	Registo de percursos não recomendado.		32	17	22	16,2	4	14
8				32	17	22	16,2	6	20
9				32	17	23	16,2	9	22
10	12:30 9:30	15 41	40 48	32	17	23,5	16,6	12	26
11	12:00 9:00	15 41	39 47	32	17	24	16,9	15	29
12	12:00 9:00	23 41	38 46	32	17	24,5	16,9	18	32
13	11:30 9:00	23 51	37 45	32	17	24,5	17,5	18	32
14	11:00 8:30	23 51	36 44	32	17	25	17,5	18	32
15	10:30 8:00	23 51	35 43	32	17	25	17,5	18	35
16	10:00 8:00	32 51	35 43	32	17	25	17,5	18	35
17	10:00 8:00	41 51	35 43	32	17	26	17,5	18	35
17+	10:00 8:00	41 51	35 43	32	17	27,3	18,0	18	35

Tabela 5.1 Valores FITNESSGRAM® para a Zona Saudável de Aptidão Física*

RAPAZES									
Idade	Corrida 1 Milha (mins)	Vaivém # percursos	Marcha e VO ₂ máx (mL/kg/min)	Massa gorda (%)	IMC (kg/m ²)	Abdominais # execuções			
5		Participação na corrida.		25	10	20	14,7	2	10
6	Distância completa.			25	10	20	14,7	2	10
7	Registo de tempo não recomendado.	Registo de percursos não recomendado.		25	10	20	14,9	4	14
8				25	10	20	15,1	6	20
9				25	10	20	15,2	9	24
10	11:30 9:00	23 61	42 52	25	10	21	15,3	12	24
11	11:00 8:30	23 72	42 52	25	10	21	15,8	15	28
12	10:30 8:00	32 72	42 52	25	10	22	16,0	18	36
13	10:00 7:30	41 72	42 52	25	10	23	16,6	21	40
14	9:30 7:00	41 83	42 52	25	10	24,5	17,5	24	45
15	9:00 7:00	51 94	42 52	25	10	25	18,1	24	47
16	8:30 7:00	61 94	42 52	25	10	26,5	18,5	24	47
17	8:30 7:00	61 94	42 52	25	10	27	18,8	24	47
17+	8:30 7:00	61 94	42 52	25	10	27,8	19,0	24	47

Idade	Extensão do Tronco (cm)	Extensões de Braços # execuções	Flexões de Braços Modificado # execuções	Flexões de Braços em Suspensão # execuções	Flexão de Braços (s)	Senta e Alcança** (cm)	Flexibilidade do Ombro
5	15 30	3 8	2 7	1 2	2 8	23	
6	15 30	3 8	2 7	1 2	2 8	23	
7	15 30	4 10	3 9	1 2	3 8	23	
8	15 30	5 13	4 11	1 2	3 10	23	
9	15 30	6 15	4 11	1 2	4 10	23	
10	23 30	7 15	4 13	1 2	4 10	23	
11	23 30	7 15	4 13	1 2	6 12	25,5	
12	23 30	7 15	4 13	1 2	7 12	25,5	
13	23 30	7 15	4 13	1 2	8 12	25,5	
14	23 30	7 15	4 13	1 2	8 12	25,5	
15	23 30	7 15	4 13	1 2	8 12	30,5	
16	23 30	7 15	4 13	1 2	8 12	30,5	
17	23 30	7 15	4 13	1 2	8 12	30,5	
17+	23 30	7 15	4 13	1 2	8 12	30,5	

Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas

Idade	Extensão do Tronco (cm)	Extensões de Braços # execuções	Flexões de Braços Modificado # execuções	Flexões de Braços em Suspensão # execuções	Flexão de Braços (s)	Senta e Alcança** (cm)	Flexibilidade do Ombro
5	15 30	3 8	2 7	1 2	2 8	20	
6	15 30	3 8	2 7	1 2	2 8	20	
7	15 30	4 10	3 9	1 2	3 8	20	
8	15 30	5 13	4 11	1 2	3 8	20	
9	15 30	6 15	5 11	1 2	4 10	20	
10	23 30	7 20	5 15	1 2	4 10	20	
11	23 30	8 20	6 17	1 3	6 13	20	
12	23 30	10 20	7 20	1 3	6 13	20	
13	23 30	12 25	8 22	1 4	12 17	20	
14	23 30	14 30	9 25	2 5	15 20	20	
15	23 30	16 35	10 27	3 7	15 20	20	
16	23 30	18 35	12 30	5 8	15 20	20	
17	23 30	18 35	14 30	5 8	15 20	20	
17+	23 30	18 35	14 30	5 8	15 20	20	

Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas

*O valor da esquerda representa o limite inferior da ZSAF e o da direita o limite superior.
** Teste cotado como positivo/negativo; é necessário atingir a distância indicada para ser positivo.

*O valor da esquerda representa o limite inferior da ZSAF e o da direita o limite superior.
** Teste cotado como positivo/negativo; é necessário atingir a distância indicada para ser positivo.

Ilustração 27 Valores Fitnessgram para a zona saudável de aptidão física.

Como podemos observar na Tabela 28 a maioria dos alunos tiveram melhorias nas três áreas em que foram avaliados, melhorando os seus desempenhos ao longo do ano.

Podemos também observar que os alunos do género masculino desde a avaliação inicial que apresentam nos resultados muito satisfatórios nos seus testes de condição física encontrando-se todos na zona saudável.

O género feminino na sua maioria apresenta bons resultados no entanto dois elementos não conseguiram atingir a zona saudável no teste da milha (aptidão física).

No teste de flexibilidade um elemento do género masculino não atinge a zona saudável, todos os restantes elementos têm resultados positivos.

Nos testes de força muscular localizada todos os alunos atingiram a zona saudável, salienta-se também a melhoria progressiva do género feminino neste teste.

Mestrado em Educação Física Escolar

Em suma podemos afirmar que os alunos do 8º CRER são maioritariamente cidadãos fisicamente activos e saudáveis.

Avaliação de “Atitudes e valores”

Nesta componente da avaliação que corresponde a 10% do total da avaliação final sumativa em cada período.

Os alunos são avaliados em cinco domínios;

- Cognitivo;
- Sócio - afectivo;
- Responsabilidade;
- Assiduidade;
- Sociabilidade;

Em seguida apresentamos os resultados da avaliação correspondente ao primeiro, segundo e terceiro período.

Acreditamos que a Educação Física se pode valorizar e destacar das restantes disciplinas, nomeadamente nas atitudes e valores e como tal valorizamos muito esta componente.

<i>Atitudes e Valores</i>																				
<i>1º Período</i>																				
Nome:	<i>Domínio Cognitivo</i>				<i>Domínio Socio-Afetivo</i>				<i>Responsabilidade</i>				<i>Assiduidade</i>				<i>Sociabilidade</i>			
	Ni	I	E	A	Ni	I	E	A	Ni	I	E	A	Ni	I	E	A	Ni	I	E	A
Débora Maria	X					X				X				X					X	
Raquel Marina		X				X					X				X				X	
Jéssica Cristina	X						X				X				X				X	
Joana Maria		X					X				X				X				X	
Chabelli Essitane			X				X				X				X				X	
Dina Sousa			X				X				X				X				X	
Fábio André	X						X				X				X				X	
José Martins				X			X				X				X				X	
José Vieira			X					X				X				X				X
Marco Fagundes		X						X				X				X				X
Tiago Nuno		X					X				X				X				X	
Diogo Bertran		X					X				X				X				X	

Tabela 29 Avaliação de atitudes e valores primeiro período.

Observa-se na tabela de atitudes e valores relativa ao primeiro período que:

Os elementos do género feminino revelam, na maioria dos parâmetros, um nível razoável, uma vez que apresentam domínios no nível elementar como é o caso da assiduidade. Em contrapartida, duas alunas encontram-se no nível insuficiente.

Quanto ao género masculino verificam-se resultados satisfatórios na medida em que conseguem atingir níveis mais elevados. Evidenciam-se dois elementos do género masculino pelos bons resultados nos cinco níveis. Em contrapartida, é notório que um aluno se encontra num nível negativo uma vez que no somatório dos parâmetros não consegue ter aproveitamento.

<i>Atitudes e Valores</i>																					
<i>2º Período</i>																					
Nome:	<i>Domínio Cognitivo</i>				<i>Domínio Socio-Afect</i>				<i>Responsabilidade</i>				<i>Assiduidade</i>				<i>Sociabilidade</i>				
	Ni	I	E	A	Ni	I	E	A	Ni	I	E	A	Ni	I	E	A	Ni	I	E	A	
Débora Maria		X				X			X					X						X	
Raquel Marina		X				X				X						X					X
Jéssica Cristina	X						X				X					X					X
Joana Maria		X					X			X					X					X	
Chabelli Essitane																					
Dina Sousa			X				X				X					X				X	
Fábio André																					
José Martins				X			X				X					X					X
José Vieira			X					X				X						X			X
Marco Fagundes		X						X				X					X				X
Tiago Nuno		X				X				X					X				X		
Diogo Bertran		X				X			X						X					X	

Tabela 30 Avaliação de atitudes e valores segundo período.

Constamos na tabela Atitudes e valores relativa ao segundo período, que:

O género feminino todos os elementos atingem valores muito razoáveis, comparativamente ao primeiro período observamos melhorias significativas, nomeadamente de um elemento feminino que não tinha aproveitamento no primeiro período e no segundo período consegue ter aproveitamento.

Mestrado em Educação Física Escolar

O género masculino mantém valores idênticos aos registados no primeiro período, registando-se um nível muito satisfatório.

Constata-se novamente que dois elementos masculinos têm resultados muito bons, idênticos aos alcançados no primeiro período.

Em suma podemos afirmar que os resultados alcançados pelos alunos no segundo período são superiores aos conseguidos no primeiro período.

Atitudes e Valores																				
3º Período																				
Nome:	<i>Domínio Cognitivo</i>				<i>Domínio Socio-Afectivo</i>				<i>Responsabilidade</i>				<i>Assiduidade</i>				<i>Sociabilidade</i>			
	Ni	I	E	A	Ni	I	E	A	Ni	I	E	A	Ni	I	E	A	Ni	I	E	A
Débora Maria		X				X			X				X						X	
Raquel Marina		X				X				X					X				X	
Jéssica Cristina	X						X				X				X				X	
Joana Maria		X					X			X				X					X	
Chabelli Essitane																				
Dina Sousa			X				X				X				X				X	
Fábio André																				
José Martins				X			X				X				X				X	
José Vieira			X				X				X				X				X	
Marco Fagundes		X					X				X				X				X	
Tiago Nuno		X				X				X				X					X	
Diogo Bertran		X				X			X					X					X	

Tabela 31 Avaliação de atitudes e valores terceiro período.

Ao observarmos o gráfico de Atitudes e Valores, relativo ao Terceiro Período, registamos o seguinte:

No género feminino todos os elementos tem um aproveitamento satisfatório, alguns elementos têm mesmo um nível elementar e avançado.

Mestrado em Educação Física Escolar

No género masculino regista-se um aproveitamento muito bom com todos os alunos a atingirem níveis superiores ao nível não introdutório em todos os cinco domínios.

6 – CONCLUSÕES

Com todo este processo de organização e de planificação que temos estado a desenvolver ao longo do ano permite-nos reflectir sobre o balanço das actividades realizadas.

O nosso estágio na ESJEA foi muito importante para nós porque permitiu estabelecer um contacto particular com a realidade da Escola. Assim, Conhecemos melhor a realidade da Educação Física em Portugal e em específico nos Açores.

Foi um ano difícil, sendo necessário conciliar as tarefas de Estágio com outras actividades paralelas tais como a nossa vida profissional de Treinador de Natação e de Kickboxing, além de praticante. No entanto reconhecemos que foi nessa mesma dificuldade que conseguimos “crescimentos” e aprendizagens decorrentes da experiência de Estágio”.

Pieron 1985 (29) reconhece o Estágio Pedagógico como “um dos períodos mais marcantes da formação inicial dos futuros professores”. Aliás, Costa 1982 (32), afirma que é “indubitável que, no decurso da carreira, poucos períodos se comparam a este em importância, sendo um período único e significativo na vida pessoal e profissional de qualquer professor”.

Foram inúmeras as dificuldades que encontramos ao longo do ano lectivo. Inicialmente a mudança do Professor - Orientador levou ao recomeço do Estágio um mês e dez dias mais tarde, devido ao tempo de transição na substituição de um Orientador para o outro.

Seguidamente, a turma que nos foi atribuída pertencente ao programa PROFIJ (Programa Formativo de Inserção de Jovens), constituiu um grande desafio colocado pelo nosso Orientador. Os maus comportamentos, os casos de indisciplina, linguagem imprópria, falta de motivação e empenho na Escola, os conflitos e provocações entre colegas de turma foram obstáculos que os alunos nos colocaram.

No entanto, empenhámo-nos sempre em todos os momentos, e com isso, fomos recompensados pelos imensos conhecimentos que adquirimos através das experiências que tivemos, ultrapassando as dificuldades e conseguindo resolver da melhor forma muitos problemas.

“Todo o trabalho tem em si a sua misteriosa forma de compensação” Aristóteles 200 A.C. (33)

O facto de termos ficado responsáveis pelo processo de ensino - aprendizagem do 8º CRER permitiu que conseguíssemos ganhar muita autonomia pedagógica e didáctica, que foi, sem dúvida, um enorme benefício para nós, tanto como futuro Professor de Educação Física, mas também na nossa carreira de Treinador.

A partilha de conhecimentos, a troca de ideias e de métodos, estratégias e formas de planeamento e de avaliação, na Educação Física, com o nosso orientador, foram para nós bastante enriquecedores.

Estarmos em contacto com outros colegas com quem convivemos diariamente e temos a oportunidade de conversar contrastando opiniões e trocando impressões do trabalho diário, também foi para nós esclarecedor e útil para o desenvolvimento do trabalho.

Ao contrário de muitos dos nossos colegas que afirmam:

“De tudo o que aprendemos na Universidade aplicamos na Escola apenas 20%” Estrela 1984 (34), pensamos que a maioria daquilo que aprendemos na Licenciatura e no primeiro ano de Mestrado, foi de extrema importância para nós.

A complexidade e a dinâmica das situações de ensino -aprendizagem exigem do professor como já referimos uma grande plasticidade de comportamentos.

Sáímos da Universidade com um conjunto de ferramentas e instrumentos técnicos e didácticos, um repertório de conhecimentos multidisciplinar variados e muito enriquecedor, sem o qual não sobreviveríamos no meio escolar. No entanto percebemos que o que sabíamos até então tem de ser complementado, justificado e adaptado à prática.

“Há uma outra forma de conhecimento inerente à prática dos ofícios; o conhecimento em operacionalizar os conteúdos e de liderar um grupo; este conhecimento é ganho fazendo o que tem que ser feito, pois é a fazer que se aprende a fazer” Platão 275 A.C. (35).

Esta “arte” que é necessária no dia-a-dia das escolas só se consegue alcançar com a experimentação, a qual somos sujeitos em contexto prático adquirindo flexibilidade e adaptabilidade para lidar com os problemas reais.

Por parte do professor deve ser uma luta constante conseguir obter um bom ambiente de trabalho e uma relação harmoniosa e de amizade com os seus alunos. Não tivemos dificuldades no planeamento das aulas conseguindo organizar conteúdos e exercícios e progressões didácticas adaptados aos alunos, estruturar Unidades escolares, esquematizar e preparar planos de aula. Foi um dos aspectos que mais gostámos de realizar no Estágio pois deu-nos grande prazer.

O abandono escolar de dois elementos muito conflituosos beneficiou o clima de aula e o respeito pelas regras, a motivação para aprender, o gosto e disponibilidade pela actividade física surgiu cada vez mais, como resultado dos nossos ensinamentos mantidos de forma firme e contínua.

Inicialmente, quando leccionámos as aulas, preocupava-nos muito as questões de organização, em atingir os objectivos estipulados no Plano de aula, emitindo um número reduzido de feedbacks.

Depois de termos sido chamados à atenção pelo nosso Orientador, alterámos a nossa postura emitindo mais feedback ao longo das aulas, melhorando também a projecção da voz, o que permitiu uma boa comunicação.

Costa 1982 (32), “No seu estudo relata que no final do estágio, os estagiários exibiam e sentiam um crescimento na habilidade na planificação das aulas e transmissão dos conteúdos (clareza, objectividade, fluidez...), um leque mais diversificado e inovador de metodologias de ensino, e maiores competências de gestão dos tempos, espaços e comportamentos em espaço de aula”.

Sabemos que temos muito a progredir e a aprender, e que um professor tem que estar em constante formação.

Sousa 1991 (23), cita que a educação “abrange toda a vida do indivíduo e deve constituir um projecto pessoal sempre inacabado, quer para adquirir novas qualificações, quer para manter o nível de competências que lhe permita continuar a desempenhar com eficácia a sua profissão”.

Em primeiro lugar, destaca-se a necessidade dos professores possuírem um conhecimento pedagógico, relacionado com o ensino, com os seus princípios gerais, com a aprendizagem e com os alunos, assim como com o tempo académico de aprendizagem, o tempo de espera, o ensino em pequenos grupos, a gestão da turma, etc. Inclui, também, o conhecimento sobre técnicas didácticas, estruturas das turmas, planificação do ensino, teorias do desenvolvimento humano, processos de planificação curricular, avaliação, cultura social e influências do contexto no ensino, história e filosofia da educação, aspectos legais da educação, etc.

Para além de conhecimento pedagógico, os professores têm que possuir conhecimento sobre as matérias que ensinam. Conhecer e controlar com fluidez a disciplina que ensinamos, é algo incontornável no ofício docente. A este respeito, Matos 1993 (26) diz que “conhecer algo permite-nos ensiná-lo; conhecer um conteúdo em profundidade significa que, de uma maneira geral, se está mentalmente organizado e bem preparado para ensiná-lo”.

Acrescentaria pois, que um trabalho desenvolvido numa área do nosso agrado, mesmo que cheio de difíceis desafios, traz-nos contentamento e facilita o desempenho eficaz e positivo.

Segundo Bogdan 1994 (12): “Nenhum trabalho de qualidade pode ser feito sem concentração e auto-sacrifício, esforço e dúvida.”

Esta frase adapta-se a todo o processo de evolução e concretização do meu trabalho ao longo do estágio. Durante este período de aprendizagem e crescimento passei por diversas fases, sendo elas de questionamento, de sacrifício por ambicionar mais e querer ser melhor, aperfeiçoando os aspectos menos bons, de concentração e de esforço por me empenhar para que a metodologia fosse dinâmica e apelativa de modo a que os alunos se interessassem pelos temas apresentados.

Finalmente, o balanço das actividades realizadas foi bastante positivo porque concretizei tudo o que planeei ao longo do ano e atingi os objectivos estipulados inicialmente.

Estou satisfeito com o meu papel pois consegui adquirir experiência pessoal e profissional, ultrapassar as dificuldades que surgiram e aprender a criar novas soluções para qualquer problema.

Toda a responsabilidade, convicção e “paixão” que tenho por este tema e por tudo o que o engloba mostrou-me que não teremos de trabalhar dia nenhum e que as horas de prazer

Mestrado em Educação Física Escolar

compensam fortemente as de sono conseguindo, assim, desenvolver numerosas actividades e atingir diferentes objectivos com sucesso.

7 – RECOMENDAÇÕES

O facto de termos tido autonomia pedagógica e didáctica ficando responsáveis pelo processo de Ensino Aprendizagem do 8º CRER foi, para nós, uma mais valia permitindo vivenciar experiências muito enriquecedoras.

Em futuros Estágios recomendamos que os estagiários possam beneficiar desta mesma autonomia didáctica e pedagógica no Estágio.

No nosso projecto inicial pretendíamos realizar um modelo com base numa avaliação inicial mais extensa e cuidada e a partir dessa mesma avaliação diagnóstica e prognóstica estruturar o planeamento e as sequências de conteúdos a abordar. Estamos convictos de que os modelos que gostaríamos de ter implementado eram mais vantajosos pois trariam mais ganhos em termos de aprendizagem. Quando tivermos uma turma à nossa inteira responsabilidade implementaremos o modelo que gostaríamos, segundo Siedentop 1995 (13) “O modelo de avaliação inicial extensa com planeamento por etapas permite rentabilizar tempo e averiguar os reais progressos dos alunos”

Ao longo do ano lectivo o modelo possibilita, também, incidir nos aspectos em que os alunos têm maiores dificuldades e cumprir todas as matérias com maior sucesso individual e colectivo”.

Pensamos que a turma do 8º CRER não é a turma ideal para um estagiário iniciar a sua vida escolar, por não representar uma turma típica do Secundário. Os critérios de avaliação dos alunos são apenas um parecer geral qualitativo do seu desempenho.

Para outros estagiários aconselhamos que fiquem responsáveis por uma turma regular e não com uma turma inserida num programa especial de reabilitação escolar.

8 – BIBLIOGRAFIA

1. **Medina, Victor.** A Escola nos Açores, que motivações? 2008.
2. **Sarmento, Pedro.** Pedagogia do Desporto e Observação. 2004.
3. **Braz, João.** *Avaliação dos docentes em Educação Física.* Lisboa : Edições Lisboa, 2005. pp. 7 - 8.
4. *Avaliação em Educação Física.* **Jacinto, Januário.** 1984, Horizonte Vol 1 N° 4.
5. **josé, Neves.** Aptidões individuais e teorias motivacionais. 2001.
6. Plano Nacional de Educação Física. 2001.
7. **Sousa, António.** A observação na Avaliação Escolar. *Um Estudo Experimental.* 2007, p. 120.
8. **Batalha, C.** *A formação enquanto agente de mudança.* Lisboa : In formar, Revista de formadores, 1999.
9. **Costa, Francisco Carreiro da.** *A selecção de Estrategias de Ensino em Educação Física: Condicionantes para o seu tratamento experimental.* Lisboa : FMH, 1982.
10. **Barganha, C.** Que avaliação, que critérios? [autor do livro] Carlos Barganha. *Que avaliação, que critérios?* Lisboa : FMH, Ed., 2000, pp. 50-51.
11. **Kunz.** 2005.
12. **Bogdan, R. C. & Bicklen.** *Investigação qualitativa em educação.* Estocolmo : Inpress, 1994.
13. **Sientop, Daryl.** Developing Teachingl Skills in Physical Eucation. *Developing Teaching Skills.* 19 de Abril de 2003, pp. 35 - 39.
14. **Mosston, MUka.** *Teaching, from comand to discovery.* Estados Unidos : Publishing Company, 1972.
15. **Kruger, Dicemia.** Spectrum de ensino - uma nova visão. 1996.

16. *Uma reflexão sobre elementos de Planificação do processo de Ensino-Aprendizagem.* **Carvalheira, guilhermina.** Elementos da Planificação, Porto : Porto Editora, 9 de Janeiro de 1996, O professor, Vol. N°50, pp. 46 - 53.
17. *Concepções, investigação, prática.* **Costa, F. C.** [ed.] Francisco Carreiro da Costa. Investigação em Educação Física, Lisboa : Faculdade de Motricidade Humana, 7 de Julho de 1998, Educação física e Saúde, Vol. 91, pp. 34 - 39.
18. **Jacinto, Januário.** Proposta de Aperfeiçoamento Do Sistema de Avaliação Escolar. *Avaliação.* 1984.
19. **Viana, Heraldo Marelim.** Testes em educação. [ed.] FMH. 1987.
20. **Educação, M. D.** *Programas Nacionais de Educação física 3º ciclo.* 2001.
21. **Rosado, Antonio.** Planeamento da Educação Física. 2001.
22. *Avaliação Inicial.* **Carvalho, L.** [ed.] Luis Carvalho. A avaliação em Educação Física, Porto : Porto Editora, 5 de Abril de 2003, Educação física e Saude, Vol. 25, pp. 31-37.
23. *Pressupostos, Principios e elementos de um modelo de Planeamento em Educação Física.* **Sousa, Jorge.** Planeamento, Lisboa : FMH, 30 de Abril de 1991, Revista Horizonte, Vol. VIII, pp. 12 - 19.
24. **Bento, Olimpo.** Planeamento e Avaliação em Educação Física. *PLaneamento em Educação Física.* Outubro de 1998, pp. 49 - 54.
25. **Piéron, Maurice.** Formação de professores. *Aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica.* 1997.
26. *O Professor Planificador.* **Matos, Vilar.** Porto : Edições ASA, 3 de Dezembro de 1993, Cadernos Pedagógicos, pp. 21 - 36.
27. *Contributos para a caracterização e organização das sessões de Educação Física e Desporto.* **Ferreira, Víctor.** Sessões de Educação Física, Lisboa : FMH, 7 de Junho de 1994, Revista Ludens, Vol. 14, pp. 35 - 41.

28. **Rodrigues, José.** Factores condicionantes e limitativos da organização das Sessões de Educação Física e Desporto. *Factores condicionantes e limitativos da organização das Sessões de Educação Física*. Revista Ludens, 15 de Novembro de 1994, Vol. 14, Planeamento, pp. 14 - 19.
29. *Análise de tendências nos professores das actividades físicas.* **Pieron, Maurice.** tendência dos professores, Lisboa : FMH, 17 de Março de 1985, Revista Horizonte, Vol. Nº5, pp. 95 - 97.
30. **Bento, Jorge Olimpio.** *Professores de Educação Física. Ofícios da Profissão*. Porto : Porto Editora, 2004. pp. 57 - 63, 73 - 78.
31. **Hein, Piet.** *Physical Education in Schools*. EUA : Human Kinetics, 2007.
32. **Costa, F. C.** *A selecção de Estratégias de ensino em educação física: Condicionantes para o seu tratamento experimental*. [ed.] Francisco Carreiro da Costa. Lisboa : FMH, 1982. pp. 78 - 93. Vol. 59.
33. **Aristoteles.** *Ética a Nicómaco*. Grécia : Bertrain, 200 A.C. pp. 134 - 135. Vol. Nº1590.
34. **Estrela, A.** Teoria e prática de observação de classes. *I. N. Científica, Ed. Uma estratégia de formação de formadores*. 1984.
35. **Platão.** *A República*. Atenas : Golbenkian, 275 A.C.
36. **Educação, M. D.** *Curriculo nacional do ensino básico e secundário. Competências essenciais*. s.l. : Departamento de educação básica e secundária, 2002.
37. *Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.* **Colaço, C. J.** [ed.] Carlos colaço. Avaliação em Educação Física, Lisboa : Faculdade de Moricidade Humana, 9 de Setembro de 2000, Educação física e Saúde, Vol. 19, pp. 12 - 34.
38. **Dick Hannula, N. T.** Swimming performance. [autor do livro] Rosenberg. *The swimming coaching bible*. EUA : Human kinetics, 2001, pp. 76 - 81.
39. *A indisciplina nas aulas de Educação Física.* **Brito, Manuel.** indisciplina, Lisboa : Revista horizonte, 18 de Outubro de 1989, Vol. nº30, pp. 20 - 22.

40. **Januario, Nuno.** Regulação e controlo disciplinar. *Percepção da informação e da justiça nas reacções dos professores por parte dos alunos.* FMH, 2002, Percepção da informação e da justiça nas reacções dos professores por parte dos alunos., pp. 102 - 107.
41. *Planeamento em Educação Física - concepção de uma Unidade Didáctica.* **Januário, Carlos.** PLaneamento em Educação Física, Lisboa : FMH, 27 de Agosto de 1994, Revista Horizonte, Vol. I, pp. 1 - 5.
42. **Januário, Carlos.** *Do pensamento do professor à sala de aula.* Coimbra : Edições Livraria Almedina, 1996. pp. 7 - 13.
43. **Pacheco, Jose Augusto.** *O Pensamento e a acção do professor.* Porto : Porto Editora, 1995. pp. 21 - 32.
44. *Educação Física Escolar,..Uma Questão em Aberto...Um Debate Necessário.* **Francisco Carreiro da Costa, Januário Jacinto.** 1982, In Ludens, pp. 5-11.
45. **Goldberger.** Estilos reprodutivos, tarefa, recíproco e inclusão e seus efeitos em actividades motoras . 1994.
46. **Mosston, Muska.** *O leitor.* Estados Unidos : Eddit works, 1972.
47. —. Teaching Physical Education. 1994.
48. —. The Spectrum of Teaching Styles From Command to Discovery: The Science and Art of Teaching. 1990.
49. **Mosston, MUska.** *Teaching Physical Education.* Estados Unidos : Eddit Works, 1994.
50. **Platonov, Vladimir Nikolaievich.** *Obshchaja Teorija Podgotovski Sportsmenov v Olimpichkom Sporte.* 2008.
51. **Schmidt.** New conceptualization of practice. Comon principles in three paradigms suggest new concepts of training. 1999.
52. **Vickers, Joan N.** *Perception Cognition and Decision Training.* United States of America : Human Kinetics, 2007.

ANEXO I- QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO PSICOLÓGICA DA TURMA

Consideras-te uma pessoa:

- Muito comunicativa
- Medianamente comunicativa
- Pouco comunicativa

Consideras que:

- Tens muitos amigos
- Tens poucos amigos
- Não tens amigos

Assinala as características que melhor te definem:

- Alegre
- Activo
- Nervoso
- Organizado
- Inseguro
- Optimista
- Preguiçoso
- Desordenado
- Ansioso
- Determinado
- Insatisfeito
- Curioso
- Auto-confiante
- Desconfiado

Define a tua relação com os teus pais:

- Afectiva, divertida e de fácil comunicação;
- Pouco afectuosa, e de difícil comunicação e compreensão.
- Distante, autoritária de comunicação impossível.

Quando tens algum problema, seja ele ligado à escola, ou de outra natureza, com quem costumavas “desabafar” ou aconselhar-te?

Com ninguém

Com os teus amigos

Com os teus pais

Com o (a) Namorado(a)

Com o teu professor preferido

Com o teu treinador

Com o psicólogo da escola

Outro, qual _____

As qualidades que mais aprecias num professor:

Simpatia;

Compreensão;

Ensinar bem;

Clareza;

Sentido de humor;

Justo;

Exigente;

Responsável;

Dinâmico;

Boa disposição;

Motivador;

Amigo;

Dar as aulas com gosto;

Resolver as dificuldades de aprendizagem dos alunos;

Saber manter a disciplina;

Os piores defeitos que um professor pode ter:

Ser resmungão;

Não dar instruções;

Mestrado em Educação Física Escolar

Ser intolerante;
Não ouvir os alunos;
Ter preferências;
Não ser compreensivo;
Ser rígido;
Inibir os alunos;
Ser pouco comunicativo;
Ser distante;
Falar muito;

As tuas dificuldades de aprendizagem resultam:

Não compreender as instruções do professor;
Não ter material adequado;
Falta de empenho nas aulas;
Não estar adaptado a turma;
Não gostar de me esforçar;
Pouca atenção na aula;
Não estar adaptado a turma;
Ter vergonha de esclarecer dúvidas;

Como costumavas vir para a escola?

A pé;
De carro;
A boleia;
De mota;
Der bicicleta;
De autocarro;
Quanto tempo demoras no trajecto? _____
Vens sozinho?

Tens algum problema de saúde?

Hipertensão?

Mestrado em Educação Física Escolar

Dificuldades respiratórias?

Distorção do Coxis?

Alergias?

Dificuldades auditivas?

Problemas cardíacos?

Operações recentes?

Que refeições fazes por dia?

Pequeno almoço;

Lanche da manhã;

Almoço;

Lanche da tarde;

Jantar;

Ceia;

Atribui uma nota (bastante, medianamente ou pouco) de acordo com a tua preferência dos conteúdos na disciplina de Educação Física:

Futebol;

Voleibol;

Basquetebol;

Andebol

Ginástica;

Atletismo;

Badminton;

Kickboxing;

Natação;

Dança/Aeróbica;

Orientação;

Escalada/Montanhismo;

Canoagem;

Jogos Tradicionais;

Mestrado em Educação Física Escolar

Atribui uma nota (bastante, medianamente ou pouco) de acordo com a tua preferência dos conteúdos na disciplina de Educação Física:

Língua Portuguesa;

História;

Ciências da natureza;

Matemática;

Educação Física;

Educação Moral;

Francês;

Inglês;

Estudo acompanhado;

Geografia/Biologia;

Educação Visual;

Física/Química;

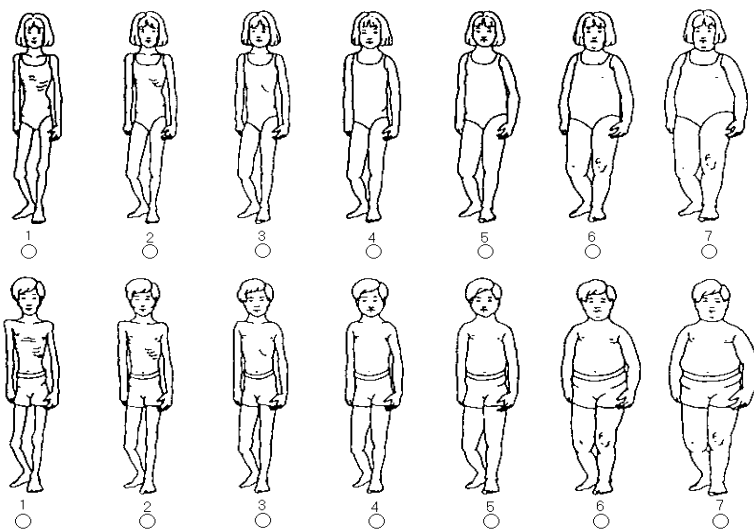
Formação Cívica;

Educação tecnológica;

Qual a figura mais parecida contigo?

Qual a figura que gostarias de ter?

Qual a figura que os outros vêem?



ANEXO II - UNIDADE DIDÁCTICA BASQUETEBOL

 <p>Instituto Politécnico de Santarém Escola Superior de Desporto de Rio Maior Mestrado em Educação Física Escolar Projecto de Estágio Unidade didáctica Basquetebol</p> <p>Discente – Frederico Ferreira Orientador – Dr. Pedro Saqueteira Tutor – Professor, Paulo Pacheco Ano – Janeiro de 2010</p>	<p>Unidade Didáctica Análise do CRAR</p> <h3>Índice</h3> <p>Conteúdo</p> <table><tr><td>Introdução</td><td>3</td></tr><tr><td>Competências a Desenvolver</td><td>4</td></tr><tr><td>Aplicações técnicas individuais</td><td>5</td></tr><tr><td>Recursos</td><td>7</td></tr><tr><td>Estratégia de ensino</td><td>7</td></tr><tr><td>Regras de localidade</td><td>8</td></tr><tr><td>Posições</td><td>8</td></tr><tr><td>Regulamento</td><td>8</td></tr><tr><td>Regras de Drible</td><td>10</td></tr><tr><td>Regras de tempo</td><td>11</td></tr><tr><td>Conteúdos programáticos</td><td>11</td></tr><tr><td>Envolvimento dos alunos em grupos rivais</td><td>12</td></tr><tr><td>Sequência de aprendizagem de conteúdos</td><td>15</td></tr><tr><td>Justificação dos conteúdos a abordar</td><td>15</td></tr><tr><td>Síntese dos conteúdos por aula</td><td>16</td></tr><tr><td>Bibliografia</td><td>18</td></tr></table> <p>Mestrado em Educação Física Escolar</p>	Introdução	3	Competências a Desenvolver	4	Aplicações técnicas individuais	5	Recursos	7	Estratégia de ensino	7	Regras de localidade	8	Posições	8	Regulamento	8	Regras de Drible	10	Regras de tempo	11	Conteúdos programáticos	11	Envolvimento dos alunos em grupos rivais	12	Sequência de aprendizagem de conteúdos	15	Justificação dos conteúdos a abordar	15	Síntese dos conteúdos por aula	16	Bibliografia	18
Introdução	3																																
Competências a Desenvolver	4																																
Aplicações técnicas individuais	5																																
Recursos	7																																
Estratégia de ensino	7																																
Regras de localidade	8																																
Posições	8																																
Regulamento	8																																
Regras de Drible	10																																
Regras de tempo	11																																
Conteúdos programáticos	11																																
Envolvimento dos alunos em grupos rivais	12																																
Sequência de aprendizagem de conteúdos	15																																
Justificação dos conteúdos a abordar	15																																
Síntese dos conteúdos por aula	16																																
Bibliografia	18																																

Unidade Didáctica: Futebol 8º CRER

Introdução

O presente trabalho surge no âmbito do Mestrado em Educação Física Escolar, incluído no projecto de estágio.

Assim e uma vez que iremos leccionar em breve a modalidade Basquetebol, decidimos tentar aplicar alguns dos conhecimentos adquiridos durante o mestrado, na elaboração desta unidade didáctica, que pretendemos implementar na turma do 8º CRER. Iremos tentar distribuir algumas situações de aprendizagem de acordo com trabalhos científicos e autores de referência na matéria pelas aulas que dispomos, considerando que a distribuição semanal é de 90+ 90 minutos, o que significa 8 aulas de 90 minutos.

Elaboramos a presente Unidade didáctica para uma turma do 8ºCRER, que teve a matéria Basquetebol no 7, 8 e 9.º ano. Consideramos importante voltar a leccionar os conteúdos mais básicos não só para relembrar e consolidar conhecimentos mas também para correcção de eventuais falhas de abordagens anteriores.

Nesta Unidade didáctica pretendemos realizar aulas por temáticas em que algumas fases serão compostas por exercícios que visam o desenvolvimento físico multilateral, posturais e alongamentos.

Mestrado em Educação Física Escolar 2

Unidade Didáctica: Futebol 8º CRER

Competências a Desenvolver

Competências Específicas



Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares do Basquetebol, garantindo a iniciativa e a criatividade, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.

Competências Essenciais

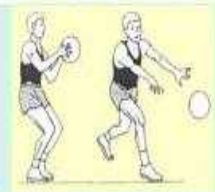

Domínio Cognitivo	Domínio Socio-Afectivo	Domínio Psico-Motor
<ul style="list-style-type: none"> O aluno conhece o objectivo do jogo e a sua função em campo. O aluno conhece as regras mais importantes do jogo. O aluno conhece o modo de execução das principais acções técnico-tácticas, e o objectivo de cada uma delas. 	<ul style="list-style-type: none"> O aluno coopera com os companheiros nas diferentes situações (exercício ou jogo), com vista a obtenção do êxito pessoal ou do companheiro admitindo as indicações que lhe são dirigidas. O aluno aceita as opções e falhas dos colegas e das sugestões que favoreçam a sua melhoria. 	<ul style="list-style-type: none"> Em situação de jogo o aluno desloca-se e posiciona-se correctamente utilizando as diferentes acções técnico-tácticas de acordo com as exigências e circunstâncias do jogo. Passar; Lançamento; Driblar; Intercepção; Bloqueio.

Mestrado em Educação Física Escolar 3

Unidade Didáctica: Análise do Jogo

Ações técnicas individuais	
Conteúdos	Componentes críticas
<ul style="list-style-type: none"> • Pega da bola (preensão) • Lançamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Mão bem aberta em forma de concha, dedos afastados, de forma a cobrir o máximo da superfície da bola, segurando-a com uma mão. <p>1. Flexão dos M.I. e M.S. mais acima da cabeça, no momento do lançamento estendido dos braços e das pernas.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • Passe de peito. 	<p>1. O passe é realizado com as duas mãos a segurar a bola, os braços numa posição de flexão realizam extensão a frente, projectando a bola as mãos terminam orientadas para fora, o pulso participa na acção impulsionando a bola no final.</p> 

Unidade Didáctica: Análise do Jogo

<ul style="list-style-type: none"> • Passe Picado 	<ol style="list-style-type: none"> 1. M.I. contrário do M.S. dominante mais avançado; 2. M.S. dominante flectido, armado a retaguarda, formando um ângulo de 90° com o antebraço; 3. Palma da mão voltada para o local de passe com dedos orientados para cima; 4. Rodar o tronco para o lado do M.S. dominante em movimento preparatório; 5. Rodar o tronco para a frente simultaneamente ao movimento de extensão do M.S. dominante, flectindo o pulso na fase final de modo a imprimir uma trajectória em "V"; 6. Transfere o peso do corpo para o M.I. mais avançado. 
<ul style="list-style-type: none"> • Drible 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cabeça levantada com o olhar dirigido para a frente; 2. Tronco ligeiramente inclinado a frente; 3. M.I. ligeiramente flectidos; 4. M.S. que realiza o movimento, ligeiramente flectido e atestado do corpo; 5. O contacto com a bola é feito principalmente com os dedos e a zona da palma da mão mais próxima destes; 6. O pulso tem um papel amortecedor e impulsionador através de um movimento de extensão-flexão; 

Quadro 1 - Ações técnicas individuais.

Mestrado em Educação Física Escolar

<p>Unidade Didáctica: Futebol, 8º CRRP</p> <p style="text-align: center;">Resumo</p> <p>Recursos Humanos: 8º CRRP Recursos Espaciais: 2 campos de Basquetebol, recinto exterior. Recursos Temporais: 6 x90m. Recursos Materiais: 20 bolas de Basquetebol, coletes.</p> <p style="text-align: center;">Estratégia de ensino</p> <p>Na primeira aula da Unidade Didáctica de Basquetebol realizaremos uma avaliação diagnóstica com o objectivo de conhecer o nível da turma. Esta avaliação será centrada na situação de jogo reduzido, para verificar o nível dos alunos, inserindo-os em grupos nível de acordo com as suas competências. A preensão da bola (fundamental para a realização correcta das acções técnicas individuais), será o primeiro conteúdo a abordar. Face aos resultados obtidos, a turma será dividida, ou não, em grupos heterogéneos e/ou homogéneos. Com os grupos homogéneos, pretendemos que o tempo de actividade motora seja igual para todos os alunos e que o grau de dificuldade das tarefas seja adequado ao nível destes, com os grupos heterogéneos pretendemos promover a cooperação entre os alunos, de modo a que os que têm mais dificuldades sejam ajudados pelos colegas com menos dificuldade (utilização dos alunos como agentes de ensino). Uma vez que existem condições na escola, serão privilegiadas numa fase inicial, situações individuais com bola, com vista a potenciar o tempo de prática a todos os alunos. De seguida serão privilegiadas situações 1x1, dando especial atenção à combinação de acções técnico-táticas. O grau de complexidade dos exercícios irá aumentando ao longo das aulas, partindo sempre de formas simplificadas para formas mais complexas. Para alunos com nível de habilidade inferior, continuarão a ser abordados exercícios simplificados, com vista à superação de dificuldades. No decorrer da Unidade Didáctica farei uma avaliação formativa da aprendizagem dos alunos e reformularemos a planificação caso necessário. A abordagem dos conteúdos cumprirá uma sequência lógica de aprendizagem. Assim, numa fase inicial, será reforçada a importância da pega da bola e abordados os diferentes gestos técnicos (pega lançamento e protecção de bola). Posteriormente serão abordados as rotações sobre o pé alvo. Tendo em consideração os comportamentos de discussão e conflito existentes entre os diferentes elementos da turma, ao longo desta UD, utilizaremos a estratégia que melhores resultados trouxe na UD anterior que consiste em estabelecer no início de cada aula 2 regras essenciais: 1ª Regra – Não podem existir conflitos entre alunos, caso aconteça algum caso de conflito o aluno senta-se a assistir a aula; 2ª Regra – Quando o professor apita os alunos imediatamente param de bater bolas e reúnem-se no local escolhido. Notamos que através destas duas regras conseguimos reduzir drasticamente os conflitos entre alunos.</p> <p>Mestrado em Educação Física Escolar</p>	<p>Unidade Didáctica: Futebol, 8º CRRP</p> <p>Defendemos que a EF pode-se destacar pelos valores de Ética e Jogo Justo. Pretendemos desta forma inculzir nos alunos valores e atitudes, contribuindo desta forma para a formação de futuros cidadãos com um carácter e personalidade valiosos. Em algumas aulas tendo em consideração a divisão da turma em dois grupos nível: Nível não introdutório – Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria Nível 2 – Fábio Dantas, José Martins, José Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno Diogo (Preto). Trabalharemos com o grupo dos alunos em nível não introdutório situações de desenvolvimento da coordenação motora e outros específicos de desenvolvimento das acções técnico-táticas inerentes a modalidade. A utilização da competição entre elementos do género masculino será uma ferramenta explorada por nós durante os planeamentos de cada sessão para cativar e motivar intrinsecamente os alunos.</p> <p style="text-align: center;">Regras da Modalidade</p> <p>O objectivo do jogo é introduzir a bola no cesto da equipa adversária (marcando pontos) e, simultaneamente, evitar que esta seja introduzida no próprio cesto, respeitando as regras do jogo. A equipa que obtiver mais pontos no fim do jogo, vence.</p> <p>A competição é dirigida por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Três árbitros – que têm com função assegurar o cumprimento das regras do jogo. • Um marcador e o seu auxiliar – têm como funções o preenchimento do boletim de jogo, onde registam os pontos marcados, as faltas pessoais e técnicas, etc. • O cronometrista – verifica o tempo de jogo e os descontos de tempo. • Um operador de vinte e quatro segundos – controla os 24 segundos que cada equipa dispõe para a posse ininterrupta da bola. <p style="text-align: center;">Posições</p> <p>São usadas, geralmente, no basquetebol, três posições: postes, extremos e base. Na maioria das equipas temos dois postes, dois extremos e um base. O base é como o cérebro da equipa, forma as jogadas e geralmente começa com a bola. Os extremos jogam pelos cantos. A função do extremo muda bastante, ele pode ajudar a jogar ou marcar muitos cestos. Os postes são, na maioria das vezes, os maiores da equipa.</p> <p style="text-align: center;">Regulamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipa - Existem duas equipas que são compostas por 5 elementos cada (em jogo), mais 7 suplentes. <p>Mestrado em Educação Física Escolar</p>
--	--

<p>Desenhar uma linha no meio do texto seleccionado.</p>	
<p>Unidade Didáctica: Futebol</p> <ul style="list-style-type: none"> o Início do jogo – O jogo começa com o lançamento da bola ao ar, pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central, esta só pode ser tocada quando atingir o ponto mais alto. A equipa que não ganhou a posse de bola fica com a seta a seu favor. o Duração do jogo – Quatro períodos de 10 minutos de tempo útil cada, com um intervalo de meio tempo entre o segundo e o terceiro período com a duração os 15 minutos, e com intervalos de dois minutos entre o primeiro e o segundo período e entre o terceiro e o quarto período. O cronómetro só avança quando a bola se encontra em jogo, isto é, sempre que o árbitro interrompe o jogo, o tempo é parado de imediato. o Reposição da bola em jogo - Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento fora das linhas laterais, excepto no caso de lances livres. Após a marcação de ponto, o jogo prossegue com um passe realizado atrás da linha do campo da equipa que defende. o Como jogar a bola - A bola é sempre jogada com as mãos. Não é permitido andar com a bola nas mãos ou provocar o contacto da bola com os pés ou pernas. o Pontuação - Um cesto é válido quando a bola entra no cesto, por cima, e passa através dele. Um cesto de campo vale 2 pontos, a não ser que tenha sido conseguido para além da linha dos 3 pontos (valendo, portanto, 3 pontos); um cesto de lance livre vale 1 ponto. o Empate – Os jogos não podem terminar empatados. O desempate processa-se através de períodos suplementares de 5 minutos. o Resultado – O jogo é ganho pela equipa que marcar maior número de pontos no tempo regulamentar. o Lançamento livre – Na execução, os vários jogadores, ocupam os respectivos espaços ao longo da linha de marcação, não podem deixar os seus lugares até que a bola saia das mãos do executante do lance livre; não podem tocar a bola na sua trajectória para o cesto, até que esta toque no ar. o Penalizações de faltas pessoais – Se a falta for cometida sobre um jogador que não está em acto de lançamento, a falta será cobrada por forma de uma reposição de bola lateral, desde que a equipa não tenha cometido mais do que 4 faltas colectivas durante o período, caso contrário é concedido ao jogador que sofreu a falta o direito a dois lances livres. Se a falta for cometida sobre um jogador no acto de lançamento, o cesto conta e deve, ainda, ser concedido um lance livre. No caso do lançamento não tiver resultado cesto, o lançador irá executar o(s) lance(s) livre(s) correspondentes às penalidades (2 ou 3 lances livres, conforme se trate de uma tentativa de lançamento de 2 ou 3 pontos). o Regra dos 5 segundos - Cada jogador dispõe de 5 segundos para repor a bola em jogo. o Regra dos 3 segundos - Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa esteja de posse de bola. o Regra dos 8 segundos - Quando uma equipa ganha a posse da bola na sua zona de defesa, deve, dentro de 8 segundos, fazer passar a bola para a zona de ataque. <p>Mestrado em Educação Física Escolar</p>	<p>Unidade Didáctica: Futebol</p> <ul style="list-style-type: none"> o Regra dos 24 segundos - Quando uma equipa está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para a lançar ao cesto do adversário. o Bola presa – Considera-se bola presa quando dois ou mais adversários tiverem um ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa. A posse de bola será da equipa que tiver a seta a seu favor. o Transição de campo – Um jogador cuja equipa está na posse de bola, na sua zona de ataque, não pode provocar a ida da bola para a sua zona de defesa. o Dribles - Quando se dribla pode-se executar o n.º de passos que pretender. O jogador não pode bater a bola com as duas mãos simultaneamente, nem efectuar dois dribles consecutivos (bater a bola, agarrá-la com as duas mãos e voltar a batê-la). o Passos – O jogador não pode executar mais de dois passos com a bola na mão. o Faltas pessoais – É uma falta que envolve contacto com o adversário, e que consiste nos seguintes parâmetros: Obstrução, Carregar, Marcar pela retaguarda, Deter, Segurar, Uso ilegal das mãos, Empurrar. o Falta anti-desportiva – Falta pessoal que, no entender do árbitro, foi cometida intencionalmente, com objectivo de prejudicar a equipa adversária. o Falta técnica – Falta cometida por um jogador sem envolver contacto pessoal com o adversário, como, por exemplo, contestação das decisões do árbitro, usando gestos ou atitudes ofensivas, ou mesmo quando não levantar imediatamente o braço, após lhe ser assinalada falta. o Falta de equipa – Se uma equipa cometer num período, um total de cinco faltas, para todas as outras faltas pessoais sofrerá a penalização de dois lançamentos livres. o Número de faltas – Um jogador poderá fazer no um máximo de 5 faltas durante o jogo se cometer a 6 falta será expulso. <p>Regras de Drible</p> <p>A regra diz que pode dar 2 passos, mas ainda há algumas regras para esta regra. Em primeiro lugar, antes de picar a bola, ou seja, quando recebe um passe de bola, não se pode dar nenhum passo. Deve-se picar, passar a bola. Digamos que depois de driblar, pica a bola com as mãos, agora não pode mais driblar. Está com os dois pés no chão, pode estabelecer-se um pé de apoio, ou seja, se fixar um dos dois pés, poderá mover livremente o outro. Digamos agora que fixa o outro pé e tira do chão o antigo apoio. Se o jogador apitar por motivo de passos a mais, será dada uma reposição de fora do campo (lateral) para o adversário.</p> <p>Mas o esquema dos passos não é a única restrição. Também não pode driblar a bola, pegá-la com as mãos e driblá-la novamente. Não pode driblar a bola com as mãos juntas. Não pode apoiar a bola por baixo, ou seja, conduzir a bola</p> <p>Mestrado em Educação Física Escolar</p>

<p>Unidade Didáctica: Andebol - 2º CEB</p> <ul style="list-style-type: none"> e Início do jogo – O Jogo começa com o lançamento da bola ao ar, pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central, esta só pode ser tocada quando atingir o ponto mais alto. A equipa que não ganhou a posse de bola fica com a seta a seu favor. e Duração do jogo – Quatro períodos de 10 minutos de tempo útil cada, com um intervalo de meio tempo entre o segundo e o terceiro período com a duração de 15 minutos, e com intervalos de dois minutos entre o primeiro e o segundo período e entre o terceiro e o quarto período. O cronómetro só avança quando a bola se encontra em jogo, isto é, sempre que o árbitro interrompe o jogo, o tempo é parado de imediato. e Reposição da bola em jogo - Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento fora das linhas laterais, excepto no caso de lances livres. Após a marcação de ponto, o jogo prossegue com um passe realizado atrás da linha do campo da equipa que defende. e Como jogar a bola - A bola é sempre jogada com as mãos. Não é permitido andar com a bola nas mãos ou provocar o contacto da bola com os pés ou pernas. e Pontuação - Um cesto é válido quando a bola entra no cesto, por cima, e passa através dele. Um cesto de campo vale 2 pontos, a não ser que tenha sido conseguido para além da linha dos 3 pontos (valendo, portanto, 3 pontos); um cesto de lance livre vale 1 ponto. e Empate – Os jogos não podem terminar empatados. O desempate processa-se através de períodos suplementares de 5 minutos. e Resultado – O jogo é ganho pela equipa que marcar maior número de pontos no tempo regulamentar. e Lançamento livre – Na execução, os vários jogadores, ocupam os respectivos espaços ao longo da linha de marcação, não podem deixar os seus lugares até que a bola saia das mãos do executante do lance livre; não podem tocar a bola na sua trajectória para o cesto, até que esta toque no ar. e Penalizações de faltas pessoais – Se a falta for cometida sobre um jogador que não está em acto de lançamento, a falta será cobrada por forma de uma reposição de bola lateral, desde que a equipa não tenha cometido mais do que 4 faltas colectivas durante o período, caso contrário é concedido ao jogador que sofreu a falta o direito a dois lances livres. Se a falta for cometida sobre um jogador no acto de lançamento, o cesto conta e deve, ainda, ser concedido um lance livre. No caso do lançamento não tiver resultado cesto, o lançador irá executar q(s) lance(s) livre(s) correspondentes às penalidades (2 ou 3 lances livres, conforme se trate de uma tentativa de lançamento de 2 ou 3 pontos). e Regra dos 5 segundos - Cada jogador dispõe de 5 segundos para repor a bola em jogo. e Regra dos 3 segundos - Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa esteja de posse de bola. e Regra dos 3 segundos - Quando uma equipa ganha a posse da bola na sua zona de defesa, dentro de 3 segundos, fazer passar a bola para a zona de ataque. <p>Mestrado em Educação Física Escolar</p>	<p>Unidade Didáctica: Andebol - 2º CEB</p> <ul style="list-style-type: none"> e Regra dos 24 segundos - Quando uma equipa está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para a lançar ao cesto do adversário. e Bola presa – Considera-se bola presa quando dois ou mais adversários tiverem um ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa. A posse de bola será da equipa que tiver a seta a seu favor. e Transição de campo – Um jogador cuja equipa está na posse de bola, na sua zona de ataque, não pode provocar a ida da bola para a sua zona de defesa. e Dribles - Quando se dribla pode-se executar o n.º de passos que pretender. O jogador não pode bater a bola com as duas mãos simultaneamente, nem efectuar dois dribles consecutivos (bater a bola, agarrá-la com as duas mãos e voltar a batê-la). e Passos – O jogador não pode executar mais de dois passos com a bola na mão. e Faltas pessoais – É uma falta que envolve contacto com o adversário, e que consiste nos seguintes parâmetros: Obstrução, Carregar, Marcar pela retaguarda, Deitar, Segurar, Uso ilegal das mãos, Empurrar. e Faltas anti-desportivas – Faltas pessoais que, no entender do árbitro, foi cometida intencionalmente, com objectivo de prejudicar a equipa adversária. e Falta técnica – Falta cometida por um jogador sem envolver contacto pessoal com o adversário, como, por exemplo, contestação das decisões do árbitro, usando gestos ou atitudes ofensivas, ou mesmo quando não levantar imediatamente o braço, após lhe ser assinalada falta. e Falta da equipa – Se uma equipa cometer num período, um total de cinco faltas, para todas as outras faltas pessoais sofrerá a penalização de dois lançamentos livres. e Número de faltas – Um jogador poderá fazer no um máximo de 5 faltas durante o jogo se cometer a 6 falta será expulso. <p>Regras de Drible</p> <p>A regra diz que pode dar 2 passos, mas ainda há algumas regras para esta regra. Em primeiro lugar, antes de picar a bola, ou seja, quando recebe um passe de bola, não se pode dar nenhum passo. Deve-se picar, passar a bola. Digamos que depois de driblar, pare a bola com as mãos, agora não pode mais driblar. Está com os dois pés no chão; pode estabelecer-se um pé de apoio, ou seja, se fixar um dos dois pés, poderá mover livremente o outro. Digamos agora que fixa o outro pé e tira do chão o antigo apoio. Se o jogador apitar por motivo de passos a mais, será dada uma reposição de fora do campo (lateral) para o adversário.</p> <p>Mas o esquema dos passos não é a única restrição. Também não pode driblar a bola, pegá-la com as mãos e driblá-la novamente. Não pode driblar a bola com as mãos juntas. Não pode apoiar a bola por baixo, ou seja, conduzir a bola</p> <p>Mestrado em Educação Física Escolar</p>
---	--

<p>Unidade Didática - Análise 07 CSGR</p> <p>levando a mão sob a bola. Todos estes aspectos são considerados dribble ilegal e tem a mesma penalidade dos passes.</p> <p>Regras de tempo</p> <p>Falando sobre tempo, você não pode:</p> <ul style="list-style-type: none">No 1º, 2º e 3º período pode 1 tempo de 1 (um), no 4º período, 2 tempos de 1 (um).Os intervalos entre cada período são de 2 minutos, mas entre o 2º e 3º há um intervalo de 15 minutos.Não é permitido ficar dentro do garrafão por mais de 3 segundos com ou sem posse de bola.Não é permitido ficar (com a bola) mais de 8 segundos na zona (lado da quadra) de defesa.Após os 8 segundos mencionados acima, você tem 24 segundos para arremessar a bola (zona de ataque).Quando há um marcador a menos de 1m de distância do atacante, o mesmo, não pode segurar a bola por mais de 5 segundos. <p>Conteúdos programáticos</p> <p>Enquadramento dos alunos em grupos nível:</p> <p>Basquetebol</p> <p>Nível 1</p> <p>Em situação de jogo 3x3 em (pelo campo).</p> <ul style="list-style-type: none">Recebe a bola com as duas mãos e assume posição de enquadramento ofensivo.Dribla se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo e/ou para ultrapassar o seu adversário, aproximando a bola do cesto para lançamento, ou passe a um jogador em posição mais defensiva.Desmarca-se criando linhas de passe. <p>Mestrado em Educação Física Escolar 11</p>	<p>Unidade Didática - Análise 07 CSGR</p> <ul style="list-style-type: none">Quando a sua equipa perde a bola, assume posição defensiva, marcando o seu adversário, colocando-se entre este e o cesto.Em exercícios critério, realiza:Passe (peito e picado).Recepção.Paragens a 1 e 2 tempos.Lançamento em apoio.Dribble de progressão.Conhece o objectivo do jogo, e o modo de execução de algumas acções técnico-táticas e as principais regras: formas de jogar a bola, passes, dribles, bola fora, início do jogo e faltas pessoais. <p>Nível 2</p> <p>Em situação de jogo 3x3 ou 5x5:</p> <ul style="list-style-type: none">Na posse da bola enquadra-se ofensivamente (posição de "tripla ameaça"), optando por: Lançar, se tem situação de lançamento; libertar do defensor (utilizando o dribble) ou passar, se tem companheiro desmarcado em posição mais ofensiva.Se não tem bola no ataque:Desmarca-se para oferecer linhas de passe ofensivas.Participa no ressaio ofensivo após lançamento. <p>Logo que perde a bola;</p> <ul style="list-style-type: none">Assume de imediato atitude defensiva, colocando-se entre jogador e o cesto (defesa individual).Dificulta o dribble, o passe e o lançamento.Fecha e dificulta abertura de linhas de passe.Participa no ressaio defensivo.Em exercícios critério, realiza com correcção:Passe (peito e picado).Recepção.Paragens a 1 e 2 tempos. <p>Mestrado em Educação Física Escolar 12</p>
---	--

Unidade Didáctica Análisis 2º CRER

- Lançamento em apoio.
- Lançamento na passada.
- Drible de progressão.
- Drible de protecção.
- Arranque em drible (directo ou cruzado).
- Fintas de arranque em drible.
- Posição básica defensiva.
- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras, formas de jogar a bola, passes, dribles, bola fora, bola presa, início e recomeço do jogo, faltas pessoais.

Nível 3
Em situação de jogo 5x5:

- Na posse da bola enquadra-se ofensivamente (posição de tripla ameaça), optando por Lançar, se tem situação de lançamento; libertar do defensor (utilizado o drible) ou Passar, se tem companheiro desmarcado em posição mais ofensiva.
- Após passe, corta para o cesto para apoiar, após o passe, repondo equilíbrio ofensivo, se não recaber a bola durante o movimento.
- Explora situações de 3x3 ou 2x1, conjugando as suas acções com as dos companheiros para uma finalização rápida, optando por passe, drible ou lançamento consoante a posição dos defesas.
- Se a equipa não finaliza rapidamente, ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos.
- Se não tem bola no ataque:
- Desmarca-se para oferecer linhas de passe ofensivas.
- Participa no ressaio ofensivo após lançamento.
- Aclara se o companheiro dribla na sua direcção.

Logo que perde a posse de bola:

- Assume de imediato atitude defensiva, colocando-se entre jogador e o cesto (defesa individual).
- Dificulta o drible, o passe e o lançamento.
- Fecha e dificulta abertura de linhas de passe.

Mestrado em Educação Física Escolar 12

Unidade Didáctica Análisis 2º CRER

- Participa no ressaio defensivo.

Sequência de aprendizagem de conteúdos

Conteúdos técnico-tácticas	Aulas de 90 minutos				
	1/2	3	4/5	6	7/8
Perícia e manipulação da bola	I/E/AD/AF	E			
Drible de protecção de bola	E			I/E	
Lançamento na passada	E		I/E		
Lançamento	E				I/E
Rotação sobre o pé de apoio	I/E	E	E		
Tripla ameaça			E	E	E
Passar-recepção	E	E	E	E	E
Situação de jogo	E	E	E	E	E

Legenda	I - Introdução	E - Exercitação	C - Consolidação
	AD - Avaliação Diagnóstica	AF - Avaliação Formativa	AS - Avaliação sumativa

Justificação dos conteúdos a abordar

Nesta UD decidimos não abordar em exercícios critério as acções técnico-tácticas marcação desmarcação, passe e recepção a ocupação racional de espaço e o drible.

Procedemos desta forma porque, na avaliação diagnóstica observamos que os alunos já tinham como adquiridas estas habilidades. Sendo assim e como esta UD é um pouco maior que a anterior relativamente ao número de aulas não queremos dispendiar tempo em aspectos que os alunos já tem adquiridos, concentramo-nos no lançamento na passada e no drible de protecção pois foram estas as habilidades onde os alunos revelaram maior dificuldade.

Mestrado em Educação Física Escolar 14

Abordaremos também nesta UD em caso de necessidade aulas teórico-práticas em sala de aula com projector, onde abordaremos as regras, o regulamento da modalidade as suas principais características.

Estruturação dos conteúdos por aula

Aula	Conteúdos	Objectivos	Situações aprendizagens	Função Didáctica
1	Perícia e manipulação do objecto (bola)	Familiarização com a bola de basquetebol. Realização de habilidades motoras em progressão e em relação com o esférico	Passar a bola entre as pernas. Passar a bola atrás das costas. Driblar com a mão direita e com a esquerda. Rodar com a bola controlada.	Iniciação Sociação
2	Lançamento na passada	Aquisição de gestos técnicos fundamentais a modalidade	Exercícios on-line Lançamento para esquerda e para direita, realizando dribles em progressão, 2 passes e lançamento na passada. Jogo reduzido 3 x 3	Iniciação Sociação
3	Lançamento	Aperfeiçoamento da principal acção técnico-táctica de finalização na modalidade.	Exercícios on-line Durante dez minutos (ou) numa tabela realizam situação de lançamento ao cesto a partir de uma posição fixa no terreno - Jogo de género - Lançamento livre - Lançamento de linha de três pontos Jogo reduzido 3 x 3	Iniciação Sociação
4	Dribles de protecção	Progradi no terreno com a bola controlada. Bater o centro de gravidade, colocar o corpo entre a bola e o	Exercícios on-line Contorno de obstáculos Alimentar a bola de mão em mão. Jogar a espanhado on-line	Iniciação Sociação



		exercício;	a bola. Driblar duas bolas simultaneamente. Jogo reduzido 3 x 3	
5	Triplo ameaça	Compreender, e mais vale de ler a posse de bola. Seleccionar a opção mais adequada de acordo com as circunstâncias de jogo. Lançamento ao cesto. Passar para um colega em boa posição. Driblar para a finalização.	Exercícios on-line; Em situação de jogo, 2 x 2 ao iniciar o jogo, realizando a situação de triplo ameaça. Jogo reduzido 3 x 3	Iniciação Sociação
6	Relação sobre o pé de apoio amplexões	Utilizar a relação sobre o pé de apoio após recepção da bola. Incluir o adversário em erro simulando que se vai realizar uma acção e realizando outra.	Exercícios on-line; Contorno jogas. Frente a frente e driblar a bola simulando mudança de direcção a direita e voltar-se para a esquerda.	Iniciação
7	Regras da modalidade características do jogo Componentes críticas dos gestos técnicos	Componentes críticas dos gestos técnicos.	Métodos a utilizar: Descoberta guiada; Questionamento; Metáforas.	Transmissão
8	Avaliação	Avaliar os alunos	Jogo reduzido Aplicar todas as regras	Avaliação Sociação

Bibliografia

- Batting, F. w. (1956). Transfer from verbal pretraining to motor performance as a function of task complexity. *Journal of Experimental Psychology*, 51, 371-378.
- Joá, N. (2001). Aptidões individuais e teorias motivacionais.
- Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
- Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.
- Lima, T. (1968). *A Bola Mágica*. Lisboa: Livros Horizonte, LDA.
- Medina, V. (2008). *A Escola nos Açores, que motivações?*
- Mosston, M. (1972). *O Jellor*. Estados Unidos: Eddit works.
- Mosston, M. (1994). *Teaching Physical Education*. Estados Unidos: Eddit Works.
- Nunes, S. P. (2006). *Posição angular relativa e evolução do padrão de prestação motora no lançamento parado em Basquetebol*. Dissertação.
- Platonov, V. N. (2008). *Obschaja Teorija Podgotovki Sportsmenov v Olimpihkom Sports*.
- Relatório das Aulas da Unidade didáctica Basquetebol. (2006). *Basquetebol nas aulas de Educação Física*.
- Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.
- Schmidt, (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.
- Skinner, F. B. (1953). *Science and human behavior*. New York: Free press.
- Sousa, A. (2007). *A observação na Avaliação Escolar. Um Estudo Experimental*, p. 120.
- Sousa, H. (2005). *Relatório das aulas de Basquetebol. O basquetebol nas aulas de Educação Física*.
- Sousa, H. (2006). *Relatório das aulas de didáctica da Educação Física. O basquetebol nas aulas de Educação Física*.
- Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

I

ANEXO III - UNIDADE DIDÁCTICA VOLEIBOL

 <p>SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E POPULAÇÃO Município de Santarém do Alentejo</p>  <p>Instituto Politécnico de Santarém Escola Superior de Desporto de Rio Maior Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Projecto de Estágio</p> <p>Unidade didáctica voleibol</p> <p>Discente – Frederico Ferreira Orientador – Dr. Pedro Sequeira Tutor – Professor Paulo Pacheco Ano – Abril de 2010.</p>	<p>Unidade didáctica Badminton</p> <p>Índice</p> <p>Conteúdo</p> <table border="1"><tr><td>Introdução</td><td>3</td></tr><tr><td>Competências a Desenvolver</td><td>4</td></tr><tr><td>Aplicações técnicas individuais</td><td>5</td></tr><tr><td>Recursos</td><td>7</td></tr><tr><td>Estratégias de ensino</td><td>7</td></tr><tr><td>Conteúdos programáticos</td><td>8</td></tr><tr><td>Sequência de aprendizagem de conteúdos</td><td>9</td></tr><tr><td>Justificação dos conteúdos a abordar</td><td>10</td></tr><tr><td>Situação dos conteúdos por aula</td><td>10</td></tr><tr><td>Bibliografia</td><td>12</td></tr></table> <p>www.esdorm.esjea.com.br - Frederico Ferreira</p>	Introdução	3	Competências a Desenvolver	4	Aplicações técnicas individuais	5	Recursos	7	Estratégias de ensino	7	Conteúdos programáticos	8	Sequência de aprendizagem de conteúdos	9	Justificação dos conteúdos a abordar	10	Situação dos conteúdos por aula	10	Bibliografia	12
Introdução	3																				
Competências a Desenvolver	4																				
Aplicações técnicas individuais	5																				
Recursos	7																				
Estratégias de ensino	7																				
Conteúdos programáticos	8																				
Sequência de aprendizagem de conteúdos	9																				
Justificação dos conteúdos a abordar	10																				
Situação dos conteúdos por aula	10																				
Bibliografia	12																				

Unidade didáctica Badminton

Introdução

O presente trabalho surge no âmbito do Mestrado em Educação Física Escolar, incluído no projecto de estágio.

Assim e uma vez que iremos leccionar em breve a modalidade voley, decidimos tentar aplicar alguns dos conhecimentos adquiridos durante o mestrado, na elaboração desta unidade didáctica, que pretendemos implementar na turma do 8º CRER. Tentaremos distribuir algumas situações de aprendizagem de acordo com trabalhos científicos e autores de referência na matéria pelas aulas que dispunho, considerando que a distribuição semanal é de 90+ 90 minutos, o que significa 6 aulas de 90 minutos.

Elaboramos a presente Unidade didáctica para uma turma do 8ºCRER, que teve a matéria Badminton no 7, 8 e 9,ºº. Consideramos importante voltar a leccionar os conteúdos mais básicos não só para relembrar e consolidar conhecimentos mas também para correcção de eventuais falhas de abordagens anteriores.

Nesta Unidade didáctica pretendemos realizar aulas poli temáticas em que algumas fases serão compostas por exercícios que visam o desenvolvimento físico multilateral, posturais e alongamentos.

Unidade didáctica Badminton, 2020 – Frederico Pereira

Unidade didáctica Badminton

Competências a Desenvolver

Competências Específicas

Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares do Badminton, garantindo a iniciativa e a criatividade, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.

Competências Essenciais

Domínio Cognitivo	Domínio Interpessoal	Domínio Psico-Motor
<ul style="list-style-type: none"> O aluno conhece o objectivo do jogo e a sua função em campo; O aluno conhece as regras mais importantes do jogo; O aluno conhece o modo de execução das principais acções técnico-tácticas, e o objectivo de cada uma delas. 	<ul style="list-style-type: none"> O aluno coopera com os companheiros nas diferentes situações (exercício ou jogo), com vista a obtenção do êxito pessoal ou do companheiro admitindo as indicações que lhe são dirigidas. O aluno aceita as opções e falhas dos colegas e das sugestões que favoreçam a sua melhoria. 	<ul style="list-style-type: none"> Em situação de jogo o aluno desloca-se e posiciona-se correctamente utilizando as diferentes acções técnico-tácticas de acordo com as exigências e circunstâncias do jogo: <ul style="list-style-type: none"> Serviço; Drive; Lob; Smash; Clear;

Unidade didáctica Badminton, 2020 – Frederico Pereira

Unidade didáctica Badminton

Ações técnicas individuais

Conteúdos	Componentes críticas
<ul style="list-style-type: none"> • Passe 	Formando um triângulo com as mãos, os braços elevados acima da cabeça realizam uma extensão projectando a bola com a ponta dos dedos.
<ul style="list-style-type: none"> • Manchele 	braços em extensão, mãos sobrepostas em trajectória ascendente bater a bola de cima para baixo.
<ul style="list-style-type: none"> • Remate 	elevação do braço em extensão, realizar um batimento forte na bola com a superfície da palma da mão.
<ul style="list-style-type: none"> • Serviço 	Igual ao remate mas realizado da linha de fundo, pode ser realizado por baixo. Serviço por baixo - pernas afastadas a largura dos ombros, colocar a bola em suspensão, o braço que realiza o batimento inicialmente encontra-se ao longo do
<ul style="list-style-type: none"> • Remate em suspensão. 	

Quadro 1 - Ações técnicas individuais.

UNIVERSIDADE DO ALGARVE, VICE-RECTOR – FRANCISCO TARRA

Unidade didáctica Badminton

Recursos

Recursos Humanos: 8º CNER
 Recursos Espaciais: 1 sala de voleibol.
 Recursos Temporais: 60 x 90
 Recursos Materiais: 20 bolas, 7 bolas de iniciação.

Estratégia de ensino

Na primeira aula da Unidade Didáctica voleibol realizaremos uma avaliação diagnóstica com o objectivo de conhecer se os alunos se mantêm no mesmo nível em que terminaram na unidade didáctica voleibol referente ao primeiro período.

Esta avaliação será centrada na realização de acções de voleibol básicas que são as diferentes acções técnico-tácticas: passé, manchele, bloco, ataque, serviço e remate. Face aos resultados obtidos, a turma será dividida, ou não, em grupos heterogéneos e/ou homogéneos. Com os grupos homogéneos, pretendemos que o tempo de actividade motora seja igual para todos os alunos e que o grau de dificuldade das tarefas seja adequado ao nível destes; com os grupos heterogéneos pretendemos promover a cooperação entre os alunos, de modo a que os que têm mais dificuldades sejam ajudados pelos colegas com menos dificuldade (utilização dos alunos como agentes de ensino).

Uma vez que existem condições na escola, serão privilegiadas numa fase inicial, situações individuais com vista a potenciar o tempo de prática a todos os alunos. De seguida serão privilegiadas situações de cooperação e entreajuda dando especial atenção à combinação de acções técnico-tácticas.

O grau de complexidade dos exercícios irá aumentando ao longo das aulas, partindo sempre de formas simplificadas para formas mais complexas. Para alunos com nível de habilidade inferior, continuarão a ser abordados exercícios simplificados, com vista à superação de dificuldades.

No decorrer da Unidade Didáctica farei uma avaliação formativa da aprendizagem dos alunos e reformularemos a planificação caso necessário.

A abordagem dos conteúdos cumprirá uma sequência lógica de aprendizagem. Assim, numa fase inicial, será reforçada a importância dos elementos gímnicos e das ajudas.

Tendo em consideração os comportamentos de discussão e conflito existentes entre os diferentes elementos da turma, ao longo desta UD. Utilizaremos a estratégia que melhores resultados trouxe na UD anterior que consiste em estabelecer no início de cada aula 2 regras essenciais:

1ª Regra – Não podem existir conflitos entre alunos, caso aconteça algum caso de conflito o aluno senta-se a assistir a aula;
 2ª Regra – Quando o professor apita os alunos imediatamente param e reúnem-se no local escolhido.

UNIVERSIDADE DO ALGARVE, VICE-RECTOR – FRANCISCO TARRA

Unidade didáctica Badminton	Unidade didáctica Badminton
<p>Notamos que através destas duas regras conseguimos reduzir drasticamente os conflitos entre alunos.</p> <p>Defendemos que a EF pode-se destacar pelos valores de Ética e Jogo Justo.</p> <p>Pretendemos desta forma inculcar nos alunos valores e atitudes, contribuindo desta forma para a formação de futuros cidadãos com um carácter e personalidade valiosos.</p> <p>Em algumas aulas tendo em consideração a divisão da turma em dois grupos nível. Nível não introdutório – Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria.</p> <p>Nível 2 – João Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno Diogo, (Pret), Dina Mendes.</p> <p>Trabalharemos com o grupo dos alunos em nível não introdutório situações de desenvolvimento da coordenação motora e outros específicos de desenvolvimento das acções técnicas inerentes a modalidade.</p> <p>A utilização da competição entre elementos do género masculino será uma ferramenta explorada por nós durante os planeamentos de cada sessão para cativar e motivar intrinsecamente os alunos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organização colectiva defensiva eq. V. • Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, as técnicas de serviço por baixo e serviço por cima, passe alto de frente/costas/suspensão, remate, manchete (defesa alta e baixa), blocos, deslocamentos e posições ofensiva e defensiva básicas. • Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras do jogo, dos toques, transição, violação de rede e de linha divisória, formas de jogar a bola, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, falhas no serviço, rotação ao serviço e sistema de pontuação, adequado à sua acção e a esse conhecimento. <p>Nível 3</p> <p>Em situação de jogo formal 6x6, o aluno:</p>
<p>Conteúdos programáticos</p> <p>Voleibol</p> <p>Nível 1</p> <p>Em situação de jogo 2x2 em campo reduzido (5,5mX5m), com rede aproximadamente a 2m de altura, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza serviço por baixo colocando a bola no campo adversário. • Receber o serviço. • Ao passe (segundo toque) finaliza o ataque em passe colocado. • Realiza com alguma correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, as técnicas de serviço por baixo, passe alto de frente e manchete (defesa alta e baixa). • Conhecer o objectivo do jogo, a função e o modo de execução de algumas acções técnico-táticas e as regras do jogo, dos toques, transição, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, adequado à sua acção e a esse conhecimento. <p>Nível 2</p> <p>Em situação de jogo formal 6x6, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza as acções técnicas: serviço por baixo, serviço por cima, manchete, passe alto de frente, passe de costas, passe em suspensão, remate, smoti, bloco individual, deslocamentos, posições ofensiva e defensiva básicas. • Organiza as acções técnicas: papel de passador, finalização (remate, passe colocado, smoti), atitude defensiva, recepção, protecção ao companheiro, bloco. <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX, XXXX, XXXXX – Frederico Ferreira</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza as acções técnicas: Serviço por baixo, serviço por cima, manchete, passe alto de frente, passe de costas, passe em suspensão, remate, smoti, bloco individual, deslocamentos, posições ofensiva e defensiva básicas. • Organiza as acções técnicas: papel de passador, finalização (remate, passe colocado, smoti), atitude defensiva, recepção, protecção ao companheiro, bloco. • Organização colectiva defensiva eq. V. • Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, as técnicas de serviço por baixo e serviço por cima, passe alto de frente/costas/suspensão, remate, manchete (defesa alta e baixa), blocos, deslocamentos e posições ofensiva e defensiva básicas. • Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras do jogo, dos toques, transição, violação de rede e de linha divisória, formas de jogar a bola, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, falhas no serviço, rotação ao serviço e sistema de pontuação, adequado à sua acção e a esse conhecimento. <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX, XXXX, XXXXX – Frederico Ferreira</p>


Unidade didáctica Badminton				
Sequência de aprendizagem de conteúdos				
Conteúdos técnico-táticos	Aulas de 90 minutos			
	1/2	3	4/5	6
Perícia e manipulação da bola.	VE/AD/AF	E		E/AS
Passes.	VE	E	E	E/AS
Manchete.	I		E	E/AS
Aperfeiçoar bloco			I	E/AS
Remate	VE	E	E	E/AS
Serviço	VE	E	E	E/AS
Remate em suspensão	VE	E	E	E/AS
Jogo Reduzido	VE	E	E	E/AS
Regras da modalidade (sistema de pontuação)		VE	E	E/AS
Legenda	I - Introdução	E - Exercitação	C - Consolidação	
	AD - Avaliação Diagnóstica.	AF - Avaliação Formativa.	AS - Avaliação sumativa.	

Unidade didáctica Badminton			
Justificação dos conteúdos a abordar			
Nesta UC decidimos após realizar a avaliação diagnóstica, abordar os conteúdos programáticos de forma diversa.			
Estruturação dos conteúdos por aula			
Aula	Conteúdos	Objetivos	Função Didática
1	Perícia e manipulação da bola (Maneira de bola).	Jogos, atividades lúdicas com bola. Lançar, bater, eleva, suspensão.	Iniciação Exercitação
2	Passes	Os alunos devem conseguir realizar com correção a ação técnico-tática passe. Realizar passes em longas distâncias e curtas distâncias. Realizar passes em suspensão. Passes com injecções através muito elevadas.	Iniciação Exercitação
3	Situação de jogo 1 x 1. Passes. Jogo 2 x2 ou 3x3. Deslocamento passe. deslocamento passe.	A situação de jogo realízase-a em diferentes modos. Só com passe, excepto no início que inicia-se com o serviço.	Iniciação Exercitação
4	Regras da modalidade. Sistema de pontuação. Ações técnico-táticas.	De a conhecer as regras da modalidade (principalmente o sistema de pontuação). Aperfeiçoar as ações técnico-táticas da modalidade.	Iniciação Exercitação
5	Situação de jogo reduzido. Ações técnico-táticas individuais.	Aperfeiçoamento do bloco e do remate. Jogo reduzido.	Iniciação Exercitação
6	Avaliação formativa. Avaliação final	Avaliar os alunos de a conhecer os resultados dos desempenhos ao longo da Unidade didáctica.	Consolidação.

Bibliografia

- Batting, F. w. (1956). Transfer from verbal pretraining to motor performance as a function of task complexity. *Journal of Experimental Psychology*, 51, 371-378.
- José, N. (2001). *Aptidões Individuais e teorias motivacionais*.
- Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
- Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.
- Lima, T. (1988). *A Bola Mágica*. Lisboa: Livros Horizonte, LDA.
- Medina, V. (2008). *A Escola nos Açores, que motivações?*
- Mosston, M. (1972). *O Jellor*. Estados Unidos: Eddit works.
- Mosston, M. (1994). *Teaching Physical Education*. Estados Unidos: Eddit Works.
- Nunes, S. P. (2006). *Posição angular relativa e evolução do padrão de prestação motora no lançamento parado em Basquetebol*. Dissertação.
- Platonov, V. N. (2008). *Obshchaja Teorija Podgotovskii Sportmenov v Olimpichkom Sporte*
- Relatório das Aulas da Unidade didáctica Basquetebol. (2006). *Basquetebol nas aulas de Educação Física*.
- Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.
- Schmidt, (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.
- Skinner, F. B. (1953). *Science and human behavior*. New York: Free press.
- Sousa, A. (2007). *A observação na Avaliação Escolar. Um Estudo Experimental*, p. 120.
- Sousa, H. (2006). *Relatório das aulas de Basquetebol. O basquetebol nas aulas de Educação Física*.
- Sousa, H. (2006). *Relatório das aulas de didáctica da Educação Física. O basquetebol nas aulas de Educação Física*.
- Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

ANEXO IV - UNIDADE DIDÁCTICA BADMINTON

 <p>SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Instituto Politécnico de Santarém Escola Superior de Desporto de Rio Maior Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Projecto de Estágio</p> <p>Unidade didáctica Badminton</p> <p>Discente – Frederico Ferreira Orientador – Dr. Pedro Sequelra Tutor – Professor, Paulo Pacheco Ano – Fevereiro de 2010</p>	<p>Unidade didáctica Badminton</p> <p>Índice</p> <p>Conteúdo</p> <table><tr><td>Introdução</td><td>3</td></tr><tr><td>Competências a desenvolver</td><td>4</td></tr><tr><td>Ações técnicas individuais</td><td>5</td></tr><tr><td>Recursos</td><td>7</td></tr><tr><td>Estratégia de ensino</td><td>7</td></tr><tr><td>Conteúdos programáticos</td><td>8</td></tr><tr><td>Sequência de aprendizagem de conteúdos</td><td>9</td></tr><tr><td>Justificação dos conteúdos a abordar</td><td>10</td></tr><tr><td>Caracterização dos conteúdos por aula</td><td>10</td></tr><tr><td>Bibliografia</td><td>12</td></tr></table> <p>Universidade do Alentejo, Évora, Portugal – Frederico Ferreira</p>	Introdução	3	Competências a desenvolver	4	Ações técnicas individuais	5	Recursos	7	Estratégia de ensino	7	Conteúdos programáticos	8	Sequência de aprendizagem de conteúdos	9	Justificação dos conteúdos a abordar	10	Caracterização dos conteúdos por aula	10	Bibliografia	12
Introdução	3																				
Competências a desenvolver	4																				
Ações técnicas individuais	5																				
Recursos	7																				
Estratégia de ensino	7																				
Conteúdos programáticos	8																				
Sequência de aprendizagem de conteúdos	9																				
Justificação dos conteúdos a abordar	10																				
Caracterização dos conteúdos por aula	10																				
Bibliografia	12																				

Unidade didáctica Badminton

Introdução

O presente trabalho surge no âmbito do Mestrado em Educação Física Escolar, incluído no projecto de estágio.

Assim e uma vez que iremos leccionar em breve a modalidade Badminton, decidimos tentar aplicar alguns dos conhecimentos adquiridos durante o mestrado, na elaboração desta unidade didáctica, que pretendemos implementar na turma do 8º CRER, irei tentar distribuir algumas situações de aprendizagem de acordo com trabalhos científicos e autores de referência na matéria pelas aulas que disponho, considerando que a distribuição semanal é de 90+ 90 minutos, o que significa 7 aulas de 90 minutos.

Elaboramos a presente Unidade didáctica para uma turma do 8º CRER, que teve a matéria Badminton no 7, 8 e 9.º ano. Consideramos importante voltar a leccionar os conteúdos mais básicos não só para relembrar e consolidar conhecimentos mas também para correcção de eventuais falhas de abordagens anteriores.

Nesta Unidade didáctica pretendemos realizar aulas polí temáticas em que algumas fases serão compostas por exercícios que visam o desenvolvimento físico multilateral, posturais e alongamentos.

Universidade Nova de Lisboa – Faculdade de Educação – Francisco Ferreira

Unidade didáctica Badminton

Competências a Desenvolver




Competências Específicas




Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas elementares do Badminton, garantindo a iniciativa e a ofensividade, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.


Competências Essenciais

Domínio Cognitivo	Domínio Social	Domínio Físico-Motor
<ul style="list-style-type: none"> O aluno conhece o objectivo do jogo e a sua função em campo; O aluno conhece as regras mais importantes do jogo; O aluno conhece o modo de execução das principais acções técnico-táticas, e o objectivo de cada uma delas. 	<ul style="list-style-type: none"> O aluno coopera com os companheiros nas diferentes situações (exercício ou jogo), com vista a obtenção do êxito pessoal ou do companheiro admitindo as indicações que lhe são dirigidas. O aluno aceita as opções e falhas dos colegas e das sugestões que favoreçam a sua maioria. 	<ul style="list-style-type: none"> Em situação de jogo o aluno desloca-se e posiciona-se correctamente utilizando as diferentes acções técnico-táticas de acordo com as exigências e circunstâncias do jogo: <ul style="list-style-type: none"> Serviço; Drive; Linha; Smash; Clear;

Universidade Nova de Lisboa – Faculdade de Educação – Francisco Ferreira

Unidade didáctica Badminton	
Ações técnicas individuais	
Conteúdos	Componentes críticas:
<ul style="list-style-type: none"> • Pega da raquete.  	<ul style="list-style-type: none"> • Raquete segura de perfil; • Todos os dedos fechados em torno do punho da raquete, apoiando o polegar entre os dedos médio e indicador.
<ul style="list-style-type: none"> • Serviço longo.  	<p>Os dois pés apoiados no solo, com pé do lado da raquete mais recuado;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pega do volante com o polegar e o indicador, pela "sala" ou pela "cabeça" do volante; • Preparação do batimento recuando o braço; <p>Unidade Didáctica de Badminton – 9º ano</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimento pendular contínuo do braço para a frente, com rotação do antebraço, extensão do cotovelo e movimento de pronação final do antebraço; • Batimento efectuado abaixo do nível da cintura, com a cabeça da raquete a apontar para baixo; • Envio do volante o mais alto e longe possível, de forma a fazer o volante cair verticalmente perto da linha de fundo.
<ul style="list-style-type: none"> • Serviço curto.  	<p>Mantimento dos dois pés apoiados no solo, com pé do lado da raquete mais recuado;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparação do batimento recuando o braço; • Movimento pendular contínuo do braço para a frente, com rotação do antebraço e extensão do cotovelo. Verifica-se na fase final um alargamento do movimento de forma a "empurrar" o volante; • Batimento efectuado abaixo do nível da cintura, com a cabeça da raquete a apontar para baixo; • Envio do volante numa trajectória baixa e rápida, rasando o topo da rede, de forma a fazer o volante cair o mais perto possível da linha de serviço curto.

Unidade didáctica Badminton	
<ul style="list-style-type: none"> • Encosta.  	<p>Avanço para a rede com afundar da perna da raquete (quer à direita, quer à esquerda);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manutenção da raquete à frente do corpo; • Antebraço em supinação ou pronação, conspangente o lado do batimento; • Extensão do cotovelo "empurrando" o volante; • Envio do volante numa trajectória curta e justa para junto da rede.
<ul style="list-style-type: none"> • Longo.  	<p>Avanço para a rede com afundar da perna da raquete (quer à direita, quer à esquerda);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparação do batimento recuando o braço; • Movimento pendular do braço para a frente, com rotação do antebraço, extensão do cotovelo e movimento de pronação final do antebraço; • Envio do volante numa trajectória alta e longa para o fundo do campo adversário.
<ul style="list-style-type: none"> • Alto.  	<p>Colocação do corpo atrás do volante, com perna do lado da raquete mais recuada e pé bem apoiado no solo;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transferência do peso do corpo para a perna da frente com rotação da bacia e do tronco; • Preparação do batimento recuando o braço; • Movimento pendular contínuo do braço para a frente, com rotação do antebraço, extensão do cotovelo e pronação do antebraço; • Batimento efectuado acima da cabeça e à frente do corpo; • Envio do volante numa trajectória alta e longa para o fundo do campo adversário.

Unidade didáctica Badminton	Unidade didáctica Badminton
<p>• Remate</p>  <p>Colocação do corpo atrás do volante, com perna do lado da raquete mais recuada e pé livre apoiado no solo;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transferência do peso do corpo para a perna da frente com rotação da bacia e do tronco; • Preparação do batimento recuando o braço; • Movimento pendular contínuo do braço para a frente, com rotação do antebraço, extensão do cotovelo e pronação do antebraço; • Batimento acima da cabeça e à frente do corpo, com inclinação da raquete para a frente; • Envio do volante com uma trajetória retilínea, descendente e rápida; 	<p>(p) de habilidade inferior, continuarão a ser abordados exercícios simplificados, com vista à superação de dificuldades.</p> <p>No decorrer da Unidade Didáctica farei uma avaliação formativa da aprendizagem dos alunos e reformularei a planificação caso necessário.</p> <p>A abordagem dos conteúdos cumprirá uma sequência lógica de aprendizagem.</p> <p>Assim, numa fase inicial, será reforçada a importância da pega da raquete e abordados os diferentes gestos técnicos (Serviço, top, drive, amorti). Posteriormente serão abordados as situações de jogo coletivo.</p> <p>Tendo em consideração os comportamentos de discussão e conflito existentes entre os diferentes elementos da turma, ao longo desta U.D. Utilizaremos a estratégia que melhores resultados trouxe na U.D anterior que consiste em estabelecer no início de cada aula 2 regras essenciais:</p> <p>1ª Regra – Não podem existir conflitos entre alunos, caso aconteça algum caso de conflito o aluno senta-se a assistir à aula;</p> <p>2ª Regra – Quando o professor apita os alunos imediatamente param de bater bolas e reúnem-se no local escolhido;</p> <p>Notamos que através destas duas regras conseguimos reduzir drasticamente os conflitos entre alunos.</p> <p>Defendemos que a EF pode-se destacar pelos valores de Ética e Jogo Justo.</p> <p>Pretendemos desta forma inculcar nos alunos valores e atitudes, contribuindo desta forma para a formação de futuros cidadãos com um carácter e personalidade valiosos.</p> <p>Em algumas aulas tendo em consideração a divisão da turma em dois grupos nível: Nível não introdutório – Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria Nível 2 – José Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno Diogo, (Preto), Dina Mendes.</p> <p>Trabalharemos com o grupo dos alunos em nível não introdutório situações de desenvolvimento da coordenação motora e outros específicos de desenvolvimento das ações técnico-táticas inerentes a modalidade.</p> <p>A utilização da competição entre elementos do género masculino será uma ferramenta explorada por nós durante os planeamentos de cada sessão para cativar e motivar intrinsecamente os alunos.</p>
<p>Quadro 1 – Ações técnicas individuais</p>	
<p>Recursos</p>	
<p>Recursos Humanos: 8º CRER Recursos Espaciais: 4 campos de Badminton Recursos Temporais: 7 x 30m. Recursos Materiais: 50 volantes e 30 Raquetes.</p>	
<p>Estratégia de ensino</p>	
<p>Na primeira aula da Unidade Didáctica de Badminton realizamos uma avaliação diagnóstica com o objetivo de conhecer o nível da turma. Esta avaliação será centrada na situação de jogo reduzido, para verificar o nível dos alunos, inserindo-os em grupos nível de acordo com as suas competências.</p> <p>As pegas da raquete (fundamental para a realização correcta das ações técnicas individuais), será o primeiro conteúdo a abordar.</p> <p>Faço aos resultados obtidos, a turma será dividida, ou não, em grupos heterogéneos ou homogéneos. Com os grupos homogéneos, pretendemos que o tempo de actividade motora seja igual para todos os alunos e que o grau de dificuldade das tarefas seja adequado ao nível destes; com os grupos heterogéneos pretendo promover a cooperação entre os alunos, de modo a que os que têm mais dificuldades sejam ajudados pelos colegas com menos dificuldade (utilização dos alunos como agentes de ensino).</p> <p>Uma vez que existem condições na escola, serão privilegiadas numa fase inicial, situações individuais com raquete e bola, com vista a potenciar elevado tempo de prática a todos os alunos. De seguida serão privilegiadas situações 1x1, dando especial atenção à combinação de ações técnico-táticas.</p> <p>O grau de complexidade dos exercícios irá aumentando ao longo das aulas, partindo sempre de formas simplificadas para formas mais complexas. Para alunos com</p>	
<p>Universidade do Algarve, Escola Superior de Educação – Faro</p>	<p>Conteúdos programáticos</p>
	<p>Badminton</p> <p>Nível 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manter uma posição base, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. • Deslocar-se com oportunidade antecipando-se à queda do volante. • Executar Cep na devolução do volante com trajectórias altas. • Executar top na devolução do volante com trajectórias abaixo da cintura. • Em situação de jogo realizar serviço curto e comprido.
	<p>Universidade do Algarve, Escola Superior de Educação – Faro</p>

Unidade didáctica Badminton

- Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a postura do jogo de angulares.

Nível 2

- Em situação de jogo de angulares, em campo de badminton, desloca-se a partir da posição base e posiciona-se convenientemente, para devolver o volante.
- Diferencia os tipos de pega da raqueta e utiliza-os de acordo com a trajectória do volante.
- Realiza serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal).
- Executa cobje, balanceo o volante num movimento contínuo.
- Executa lob, balanceo o volante num movimento contínuo utilizando os diferentes tipos de pega de raqueta.
- Realiza drive (à direita e à esquerda), imprimindo ao volante uma trajectória baixa.
- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas, adequando as suas acções a esse conhecimento.

Nível 3

- Em situação de jogo/volante angulares ou em jogo de pares, em campo de badminton, desloca-se a partir da posição base e posiciona-se convenientemente, para devolver o volante.
- Realiza serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal).
- Executa cobje, balanceo o volante num movimento contínuo.

Sequência de aprendizagem de conteúdos

Conteúdos técnico-tácticas	Aulas de 90 minutos				
	1/2	3	4/5	6	7
Perícia e manipulação da Raqueta e volante	VE/AD/AF	E			
Serviço curto	VE			VE	
Serviço longo	I		VE		
Encoeto	I				VE
Lob	VE	E	E		
Clob	VE		E	E	E
Amortia	VE	E	E	E	E
Remate	VE	E	E	E	E
Jogo 1 x 1	VE	E	E	E	E/AS

Legenda I - Introdução E - Exercitação C - Consolidação

Universidade do Algarve, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Faro

Unidade didáctica Badminton

	AD – Avaliação Diagnóstica	AF – Avaliação Formativa	AS – Avaliação sumativa
--	----------------------------	--------------------------	-------------------------

Justificação dos conteúdos a abordar

Nesta UC decidimos aqui realizar a avaliação diagnóstica, abordar os conteúdos programáticos de forma distinta.

Estruturação dos conteúdos por aula

Aula	Conteúdos	Objectivos	Função Didáctica
1	Perícia e manipulação do instrumento (Raqueta e volante)	Adaptar-se à pega correcta e ao movimento de suspensão/proteção do antebraço. - Experimentar vários tipos de pegadas da raqueta com o volante e adaptar-se às respectivas trajectórias.	Iniciação Exercitação
2	Regras da modalidade, Sistema de pontuação, Curiosidades, Acções técnico-tácticas.	Cultura geral da modalidade, Introdução dos conteúdos programáticos.	Iniciação
3	Situação de jogo 1 x 1.	Mantém a sustentação do volante em situação 1x1 aplicando a trajectória do volante. Adquirir a noção de	Iniciação Exercitação

Universidade do Algarve, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Faro

Unidade didáctica Badminton			
		operação ao adversário para consecução do objetivo do jogo (colocação do volante de arca).	
4	Serviço: Encosto Lob	Consolidar a forma correta de execução da pega de raparua. Desenvolver a técnica de execução do serviço curto. Adquirir a noção de técnica de execução dos movimentos à rede, encosto e lob.	Iniciação Suastratégia
5	Remate Situação 1x1 (at), seqüências de batimentos: Serviço Longo ou Curto Encosto Lob Clear Amortie Jogo 1x1 (Meio-Campo)	Adquirir a noção da técnica de execução do remate. Verificar o nível de aprendizagem em dos alunos de acordo com as competências essenciais definidas – Clear, Amortie. Desenvolver a técnica de execução dos batimentos a rede como resposta a batimentos do fundo do campo a vice-versa. Aplicar os batimentos aprendidos, de acordo com situação.	Iniciação Suastratégia
6	Situação 1x1 em seqüências de batimentos: Serviço Longo ou Curto Encosto Lob Clear Amortie Remate	Consolidar a execução dos movimentos aprendidos, respetivos, de acordo com situação. Verificar o nível de aprendizagem dos alunos de acordo com as competências essenciais e adquirir.	Consolidação
7	Jogo 1x1 - 15m- Torneio	Aplicar corretamente os golpes de jogo, assim como jogar quer como árbitro.	Transmissão

Unidade didáctica Badminton

Bibliografia

Batting, F. w. (1966). Transfer from verbal pretraining to motor performance as a function of task complexity. *Journal of Experimental Psychology*, 51, 371-378.

João, N. (2001). Aptidões Individuais e teorias motivacionais.

Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.

Kruger, D. (1996). Spectrum de ensino - uma nova visão.

Lima, T. (1988). *A Bola Mágica*. Lisboa: Livros Horizonte, LDA.

Medina, V. (2006). *A Escola nos Açores, que motivações?*

Mosston, M. (1972). *O leitor*. Estados Unidos: Eddit works.

Mosston, M. (1994). *Teaching Physical Education*. Estados Unidos: Eddit Works.

Nunes, S. P. (2006). *Posição angular relativa e evolução do padrão de prestação motora no lançamento parado em Basquetebol*. Dissertação.

Platonov, V. N. (2008). *Obshchaja Teoriya Podgotovki Sportsmenov v Olimpichkom Sporte*.

Relatório das Aulas da Unidade didáctica Basquetebol. (2006). *Basquetebol nas aulas de Educação Física*.

Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.

Schmidt, (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.

Skinner, F. B. (1953). *Science and human behavior*. New York: Free press.

Sousa, A. (2007). *A observação na Avaliação Escolar. Um Estudo Experimental*, p. 120.


Sousa, H. (2006). *Relatório das aulas de Basquetebol. O basquetebol nas aulas de Educação Física*.

Sousa, H. (2006). *Relatório das aulas de didática da Educação Física. O basquetebol nas aulas de Educação Física*.

Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

Unidade didáctica Badminton

ANEXO V - UNIDADE DIDÁCTICA GINÁSTICA



Instituto Politécnico de Beja
Escola Superior de Desporto de Rio Maior
Mestrado em Educação Física Escolar

Projecto de Estágio

Unidade didáctica Ginástica

Discente – Frederico Pereira
Orientador – Dr. Pedro Sequeira
Tutor – Professor. Paulo Pacheco
Ano – Abril de 2010

Unidade didáctica Ginástica

Índice

Conteúdo

Introdução	3
Competências a Desenvolver	4
Ações Ginásticas	5
Recursos	7
Estratégia de ensino	7
Conteúdos programáticos	8
Sequência de aprendizagem de conteúdos	9
Justificação dos conteúdos a abordar	10
Validação dos conteúdos por si/a	10
Bibliografia	12

Unidade didáctica Ginástica – Frederico Pereira

Unidade didáctica Ginástica

Introdução

O presente trabalho surge no âmbito do Mestrado em Educação Física Escolar, incluído no projecto de estágio.

Assim e uma vez que iremos leccionar em breve a modalidade ginástica, decidimos tentar aplicar alguns dos conhecimentos adquiridos durante o mestrado, na elaboração desta unidade didáctica, que pretendemos implementar na turma do 8º CREB. Tentaremos distribuir algumas situações de aprendizagem de acordo com trabalhos científicos e autores de referência na matéria pelas aulas que dispoñho, considerando que a distribuição semanal é de 90+90 minutos, o que significa 6 aulas de 90 minutos.

Nesta UD o nosso orientador irá ajudá-nos realizando algumas aulas conosco onde ire ensinar como se realizam as ajudas na ginástica, ajudará também na variante de ginástica acrobática onde tem muitos conhecimentos e poderá contribuir de forma significativa para melhorarmos as nossas competências. Nesta unidade didáctica pretendemos realizar aulas poli temáticas em que algumas fases serão compostas por exercícios que visam o desenvolvimento físico multilateral e melhoria de capacidades físicas.

Universidade do Algarve – Faculdade de Educação Física – Frederico Ferraz

Unidade didáctica Ginástica

Competências a Desenvolver

Competências Específicas

Realizar com oportunidade e correcção as acções técnicas elementares de ginástica, garantindo alguma perfeição na sua execução.

Competências Essenciais

Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor	Domínio Psico-social
<ul style="list-style-type: none"> ▪ O aluno conhece o objectivo e função de cada um dos elementos ginásticos ▪ O aluno conhece as regras mais importantes da ginástica; ▪ O aluno conhece o modo de execução das principais acções técnicas, e o objectivo de cada uma delas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O aluno coopera com os companheiros nas diferentes situações (exercício), com vista a obtenção do êxito pessoal ou do desempenho admitindo as indicações que lhe são dirigidas. ▪ O aluno aceita as opiniões e felicitas dos colegas e das sugestões que favoreçam a sua melhoria. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza com correcção e maioria das acções técnicas em cada uma das variantes de ginástica, de solo, aparelhos e acrobática. <p style="margin-left: 20px;">Ginástica de solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Roda; ▪ Rondada; ▪ Apoio facial (quadril); ▪ Pino com apoio; ▪ Posição de flexibilidade;

Universidade do Algarve – Faculdade de Educação Física – Frederico Ferraz

Unidade didática Ginástica		Unidade didática Ginástica																									
<p style="text-align: center;">Elementos ginásticos de ginástica de solo</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Conteúdos</th> <th>Componentes Críticas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>• Rolamentos</td> <td>A partir da posição bípede colocar o queixo ao peito e realizar o enrolamento da coluna (fecho) rolar no solo elevando os joelhos juntos ao peito, realizar a abertura e terminar novamente na posição bípede.</td> </tr> <tr> <td>• Roda</td> <td>Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar apoiando as mãos no solo elevar as pernas em extensão assim como os braços terminar com o apoio da primeira perna que foi lançada inicialmente.</td> </tr> <tr> <td>• Apoio facial</td> <td>Apoiar a cabeça e as mãos no solo formando um triângulo, elevar o tronco e realizar extensão dos M.L., permanecer nesta posição durante 5 segundos no (estabilização) equilíbrio e postura.</td> </tr> <tr> <td>• Posição de flexibilidade</td> <td>Posições possíveis: (espagete frontal ou lateral, ponte ou bandeira). O aluno deve escolher uma destas posições e revelar equilíbrio e flexibilidade na sua execução mantendo uma boa postura.</td> </tr> <tr> <td>• Rondade</td> <td>Igual à roda mas o aluno termina com os dois pés juntos em contacto com o solo simultaneamente.</td> </tr> </tbody> </table>		Conteúdos	Componentes Críticas	• Rolamentos	A partir da posição bípede colocar o queixo ao peito e realizar o enrolamento da coluna (fecho) rolar no solo elevando os joelhos juntos ao peito, realizar a abertura e terminar novamente na posição bípede.	• Roda	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar apoiando as mãos no solo elevar as pernas em extensão assim como os braços terminar com o apoio da primeira perna que foi lançada inicialmente.	• Apoio facial	Apoiar a cabeça e as mãos no solo formando um triângulo, elevar o tronco e realizar extensão dos M.L., permanecer nesta posição durante 5 segundos no (estabilização) equilíbrio e postura.	• Posição de flexibilidade	Posições possíveis: (espagete frontal ou lateral, ponte ou bandeira). O aluno deve escolher uma destas posições e revelar equilíbrio e flexibilidade na sua execução mantendo uma boa postura.	• Rondade	Igual à roda mas o aluno termina com os dois pés juntos em contacto com o solo simultaneamente.	<p style="text-align: center;">Elementos ginásticos de ginástica de solo</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Conteúdos</th> <th>Componentes Críticas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>• Corpo</td> <td>Chamada com salto no mini trampolim, seguido de extensão do corpo com elevação e extensão dos M.B. Seguido de abertura e extensão dos M.L terminando em posição bípede com equilíbrio.</td> </tr> <tr> <td>• 1/2 de pirueta/piruetas</td> <td>Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no mini trampolim realizando extensão do corpo em seguida rodar no eixo vertical rodando sobre si realizando 1/2 de pirueta ou uma pirueta completa.</td> </tr> <tr> <td>• Veia</td> <td>Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no mini trampolim realizando extensão do corpo com elevação e extensão dos M.B. terminando em posição bípede com equilíbrio.</td> </tr> <tr> <td>• Salto entre mãos</td> <td>Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no router com extensão do tronco à frente, apoio das mãos no pinto e passando as pernas entre as mãos.</td> </tr> <tr> <td>• Salto de pernas afastadas</td> <td>Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no router com extensão do tronco à frente, apoio das mãos no pinto afastando as pernas e realizando extensão.</td> </tr> </tbody> </table>		Conteúdos	Componentes Críticas	• Corpo	Chamada com salto no mini trampolim, seguido de extensão do corpo com elevação e extensão dos M.B. Seguido de abertura e extensão dos M.L terminando em posição bípede com equilíbrio.	• 1/2 de pirueta/piruetas	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no mini trampolim realizando extensão do corpo em seguida rodar no eixo vertical rodando sobre si realizando 1/2 de pirueta ou uma pirueta completa.	• Veia	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no mini trampolim realizando extensão do corpo com elevação e extensão dos M.B. terminando em posição bípede com equilíbrio.	• Salto entre mãos	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no router com extensão do tronco à frente, apoio das mãos no pinto e passando as pernas entre as mãos.	• Salto de pernas afastadas	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no router com extensão do tronco à frente, apoio das mãos no pinto afastando as pernas e realizando extensão.
Conteúdos	Componentes Críticas																										
• Rolamentos	A partir da posição bípede colocar o queixo ao peito e realizar o enrolamento da coluna (fecho) rolar no solo elevando os joelhos juntos ao peito, realizar a abertura e terminar novamente na posição bípede.																										
• Roda	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar apoiando as mãos no solo elevar as pernas em extensão assim como os braços terminar com o apoio da primeira perna que foi lançada inicialmente.																										
• Apoio facial	Apoiar a cabeça e as mãos no solo formando um triângulo, elevar o tronco e realizar extensão dos M.L., permanecer nesta posição durante 5 segundos no (estabilização) equilíbrio e postura.																										
• Posição de flexibilidade	Posições possíveis: (espagete frontal ou lateral, ponte ou bandeira). O aluno deve escolher uma destas posições e revelar equilíbrio e flexibilidade na sua execução mantendo uma boa postura.																										
• Rondade	Igual à roda mas o aluno termina com os dois pés juntos em contacto com o solo simultaneamente.																										
Conteúdos	Componentes Críticas																										
• Corpo	Chamada com salto no mini trampolim, seguido de extensão do corpo com elevação e extensão dos M.B. Seguido de abertura e extensão dos M.L terminando em posição bípede com equilíbrio.																										
• 1/2 de pirueta/piruetas	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no mini trampolim realizando extensão do corpo em seguida rodar no eixo vertical rodando sobre si realizando 1/2 de pirueta ou uma pirueta completa.																										
• Veia	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no mini trampolim realizando extensão do corpo com elevação e extensão dos M.B. terminando em posição bípede com equilíbrio.																										
• Salto entre mãos	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no router com extensão do tronco à frente, apoio das mãos no pinto e passando as pernas entre as mãos.																										
• Salto de pernas afastadas	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no router com extensão do tronco à frente, apoio das mãos no pinto afastando as pernas e realizando extensão.																										
<p>Quadro 1 – Apóies ginásticas</p>		<p>Quadro2 – Elementos ginásticos de ginástica de aparelhos.</p>																									
<p>Universidade do Estado do Rio de Janeiro – Faculdade de Educação – Frederico Ferrer</p>		<p>Universidade do Estado do Rio de Janeiro – Faculdade de Educação – Frederico Ferrer</p>																									

Unidade didáctica Ginástica	Unidade didáctica Ginástica
<p>Recursos</p>	
<p>Recursos Humanos: 8º CRER Recursos Especiais: 1 sala de Ginástica. Recursos Temporais: 90 Recursos Materiais: colchões, colchões de queda, <i>gymnastic ball</i>, <i>hoop</i>, <i>traveção</i>, <i>sofá</i>.</p>	<p>os que têm mais dificuldades sejam ajudados pelos colegas com menos dificuldade (utilização dos alunos como agentes de ensino); Uma vez que existem condições na escola, serão privilegiadas numa fase inicial, situações individuais, ginástica de solo e de aparelhos com vista a potenciar elevado tempo de prática a todos os alunos. De seguida serão privilegiadas situações de cooperação e entregada dando especial atenção à combinação de acções (ginástica acrobática). O grau de complexidade dos exercícios irá aumentando ao longo das aulas, partindo sempre de formas simplificadas para formas mais complexas. Para alunos com nível de habilidade inferior, continuarão a ser abordados exercícios simplificados, com vista à superação de dificuldades. No decorrer da Unidade Didáctica farei uma avaliação formativa da aprendizagem dos alunos e reformularemos a planificação caso necessário. A abordagem dos conteúdos cumprirá uma sequência lógica de aprendizagem. Assim, numa fase inicial, será reforçada a importância dos elementos gimnicos e dos alunos. Tendo em consideração os comportamentos de discussão e conflito existentes entre os diferentes elementos da turma, ao longo desta UD. Utilizaremos a estratégia que melhores resultados trouxe na UD anterior que consiste em estabelecer no início de cada aula 2 regras essenciais: 1ª Regra – Não podem existir conflitos entre alunos, caso aconteça algum caso de conflito o aluno senta-se e assiste a aula; 2ª Regra – Quando o professor apita os alunos imediatamente param e reúnem-se no local escolhido; Notamos que através destas duas regras conseguimos reduzir drasticamente os conflitos entre alunos. Defendemos que a EF pode-se destacar pelos valores de Ética e Jogo Justo. Pretendemos desta forma inculcar nos alunos valores e atitudes, contribuindo deste modo para a formação de futuros cidadãos com um carácter e personalidade válidos. Em algumas aulas tendo em consideração a divisão da turma em dois grupos nível: Nível não introdutório – Débora, Maria, Raquel, Mariana, Jéssica, Cristina, Joana, Maria, Nível 2 – José Vítor, Marco, Páguas, Tiago, Nuno, Diogo, (Peto), Dina, Mendes. Trabalharemos com o grupo dos alunos em nível não introdutório situações de desenvolvimento da coordenação motora e outros específicos de desenvolvimento das acções técnicas inerentes a modalidade. A utilização da competição entre elementos do género masculino será uma ferramenta explorada por nós durante os planeamentos de cada sessão para cativar e motivar intrinsecamente os alunos.</p>
<p>Estratégia de ensino</p>	
<p>Na primeira aula de UD ginástica realizaremos uma avaliação diagnóstica com o objectivo de introduzir os alunos em grupos nível de acordo com as competências individuais e colectivas de cada um. Esta avaliação será centrada na realização de elementos gimnicos obrigatórios básicos que são os seguintes acções técnicas. Ginástica de solo: <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento a frente e a retaguarda. • Rondada e roda. • Apoio facial invertido e pino com apoio. • Posição de flexibilidade: <i>espagate frontal</i> ou lateral ou ponte o bandede. Ginástica de aparelhos: <i>Molotovka</i>: <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 Pirueta, Pirueta. • Salto engrupado. • Carga. • Salto entre mãos. • Salto com pernas afastadas. • Vela. Router: <ul style="list-style-type: none"> • Salto ao eixo • Salto entre mãos • Salto com pernas afastadas Ginástica acrobática <ul style="list-style-type: none"> • Realizar <i>upras</i> montagens: com posições de equilíbrio, flexibilidade e força que envolvam vários alunos em cooperação. Após a avaliação inicial diagnóstica introduziremos os alunos em grupos nível heterogéneos e/ou homogéneos. Com os grupos homogéneos, pretendemos que trabalhem os aspectos que este grupo de alunos tem menos desenvolvido levando à superação de dificuldades e desenvolvimento das capacidades coordinativas. Lecionaremos as aulas de forma que o tempo de actividade motora seja igual para todos os alunos e que o grau de dificuldade das tarefas seja adequado ao nível destes; com os grupos heterogéneos pretendo promover a cooperação entre os alunos, de modo a que</p>	
<p>Universidade Nova de Lisboa – Faculdade de Educação – Frederico Ferraz</p>	<p>Universidade Nova de Lisboa – Faculdade de Educação – Frederico Ferraz</p>

Unidade didáctica Ginástica

Conteúdos programáticos

Ginástica

Ginástica de solo

No solo o aluno realiza destrezas ginásticas, de acordo com as seguintes técnicas indicadas, designadamente:

- Rolamento a frente;
- Rolamento a frente saltado;
- Rolamento a retaguarda;
- Apoio facial invertido de braços e cabeça;
- Rota;
- Posição de equilíbrio;
- Posição de flexibilidade;
- O aluno conhece a função e o modo de execução das principais técnicas e das respectivas ajudas de cada elemento ginástico abordado;
- O aluno coopera com os colegas nas ajudas e correcções, garante as condições de segurança pessoal e dos colegas, colabora na preparação, animação e preservação do material e estimula a participação dos colegas.

Ginástica de aparelhos

No aparelhagem:

- O aluno efectua uma chamada com elevação rígida dos braços e recepção equilibrada no chão de queda após corrida de balanço, realiza os seguintes saltos: salto em extensão (vêlo), salto envergado, prova vertical, carga de pernas afastadas;

No block o aluno efectua:

- Salto ao ar;
- Salto entre mãos;
- O aluno conhece as técnicas de execução dos elementos ginásticos abordados;
- O aluno coopera com os colegas nas ajudas e correcções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos colegas, e colabora na preparação, animação e preservação do equipamento.

Ginástica Acrobática

Vale do Rio do Paiva, 20045-9003 Fátima – Frederico Pereira

Unidade didáctica Ginástica

- Os alunos trabalham em grupo realizando coreografias com os elementos ginásticos de ginástica construído uma base entre 3 e 4 elementos um volante de dois elementos e um dinâmico construído por um elemento;
- Os alunos trabalham em grupo realizando coreografias pelo colectivo ao contrário das restantes variantes onde os alunos são avaliados individualmente.

Seqüência de aprendizagem de conteúdos

Conteúdos técnico-físicos	Aulas de 50 minutos			
	1/2	3	4/5	6
Ginástica de solo: <ul style="list-style-type: none"> • Rota; • Rota saltada; • Apoio facial; • Apoio com apoio; • Rolamento a frente e a retaguarda; • Posição de flexibilidade 	VE/AD/AP	E	E	E/A/S
Aquecimento <ul style="list-style-type: none"> • É seleccionado um aluno que dá o aquecimento aos colegas; • É avaliado de acordo com a pertinência dos aparelhos seleccionados. 	VE	E	E	E/A/S
Ginástica de aparelhos (mini trampolim) <ul style="list-style-type: none"> • Vêlo; • Carga; • Vêlo de prova; • Prova; 	I		E	E/A/S
Ginástica de aparelhos (router) <ul style="list-style-type: none"> • Salto ao ar; • Salto entre mãos; 			I	E/A/S
Ginástica acrobática <ul style="list-style-type: none"> • Diferentes elementos ginásticos em cooperação com os colegas 	VE	E	E	E/A/S
Flexibilidade <ul style="list-style-type: none"> • Suspensão frontal; • Suspensão lateral; • Ponte; 	VE	E	E	E/A/S

Vale do Rio do Paiva, 20045-9003 Fátima – Frederico Pereira

Unidade didáctica Ginástica

<ul style="list-style-type: none"> • Bandeira • Flexibilidade dos M.S. <ol style="list-style-type: none"> 1. Biceps 2. Trapézios 3. Deltóides 					
Coreografia de solo (ginástica de solo): <ul style="list-style-type: none"> • Cada aluno realiza uma coreografia de solo onde enquadra com harmonia os diferentes elementos ginásticos obrigatórios. 	I/E	E	E	E	E/AS
Coreografia de ginástica aeróbica: <ul style="list-style-type: none"> • Os alunos conjuntamente organizam uma coreografia contínua por uma base de 4 elementos um volante de das e um lago com um elemento. 	I/E	E	E	E	E/AS

Legenda	I - Introdução	E - Exercitação	C - Consolidação
	AD - Avaliação Diagnóstica	AF - Avaliação Formativa	AS - Avaliação sumativa

Justificação dos conteúdos a abordar

Nesta UD decidimos após realizar a avaliação diagnóstica, abordar os conteúdos programáticos de forma distinta.

Estruturação dos conteúdos por aula

Aula	Conteúdos	Objetivos	Função Didáctica
1	Todos os conteúdos excepto as coreografias.	Avaliar diagnosticamente o nível dos alunos nas diferentes variantes de modalidade.	Iniciação
2	Todos os conteúdos, enfatizar o aquecimento e os elementos ginásticos de ginástica de solo.	Os alunos devem conseguir realizar com correcção os elementos ginásticos: Saltos, rodadas, Rolamentos Apoio facial invertido.	Execução

Unidade didáctica Ginástica Escolar – Frederico Pereira

Unidade didáctica Ginástica

	Conteúdos	Posição de flexibilidade	Avaliação
3	Todos os conteúdos enfatizar a ginástica de aparelhos: rouler.	Execução e avaliação dos alunos no rouler. <ul style="list-style-type: none"> • Salto ao arco • Salto entre mãos 	Execução Avaliação
4	Todos os conteúdos incluindo as coreografias, enfatizar a ginástica de aparelhos com (aparatos).	Execução e preparar os alunos para serem avaliados. Anunciar os critérios de avaliação, avaliação formativa.	Execução
5	Todos os conteúdos enfatizando o peso (aparatos), ginástica de aparelhos.	Avaliar os alunos em: <ul style="list-style-type: none"> • X de guarda • Guarda • Carga • Vela. 	Execução Avaliação
6	Avaliação formativa. Avaliação final	Avaliar os alunos de e conhecer os resultados do desempenho ao longo da Unidade didáctica.	Consolidação

Bibliografia

Betting, F. w. (1986). Transfer from verbal pretraining to motor performance as a function of task complexity. *Journal of Experimental Psychology*, 51, 371-378.
 José, N. (2001). Aplicações individuais e teorias motivacionais.
 Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
 Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.
 Lima, T. (1968). *A Bola Mágica*. Lisboa: Livros Horizonte, LDA.
 Medina, V. (2008). *A Escola nos Açores, que motivações?*
 Mosston, M. (1972). *O leitor Estados Unidos*. Editi works.
 Mosston, M. (1994). *Teaching Physical Education*. Estados Unidos: Editi Works.
 Nunes, B. P. (2006). *Posição angular relativa e evolução do padrão de prestação motora no lançamento parado em Basquetebol*. Dissertação.
 Platonov, V. N. (2008). *Oshchaja Teorije Podgotovskij Sportsmenov v Olimpijskom Sports*.

Unidade didáctica Ginástica Escolar – Frederico Pereira

ANEXO VI - PLANOS DE AULA

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Andebol. AULA n.º 1 de 8. Equipamentos: Documentos para o aluno, (regras de modalidade e Acções técnicas individuais, questionário), bolas pequenas, fita-cola, cones, 20 bolas de Andebol, cronómetro e espilo, câmara de filmar e extensão.			DATA: 17/11/09 HORA: 16h DURAÇÃO: 90' TEMPO REAL: 70'	AULA n.º 1 de 82 ANO: 8.º TURMA: C25B	N.º ALUNOS: 12 LOCAL: Recinto exterior A2 PERÍODO: 1.º	
OBJECTIVOS GERAIS: Avaliação Diagnóstica de Andebol, formação de grupos nível de acordo com as competências.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS:						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	10/15m	Entrega do questionário e documento com as regras e principais gestos técnicos da modalidade. Conhecer o nível dos alunos.	Chamada; Apresentação Oficial; Preleção inicial		Sentados no banco sueco de frente para o professor.	Conhecem os alunos. Os alunos conhecem o professor.
	8m	Preparar o organismo para o esforço, activação dos sistemas funcionais.	Aquecimento - Corrida a volta do campo, a voz do professor vão; Realizam skipping alto; Calcanhares ao rabo; Rotação dos braços (frente, trás, alternada); Sprints; Agrupam-se com 3x3 elementos (o professor anuncia um número, os alunos agrupam-se em número de unidades igual a solicitada)	Por vagas	Em cima da linha branca, com o espaço de um braço entre alunos.	
F U N D A M E N T A L	30m	Avaliar os alunos em todas as acções técnico-tácticas da modalidade.	Situação de jogo reduzida. 3 Equipas em espaço reduzido realizam situação de jogo durante 5m, quem jogar melhor permanece em campo jogando com a equipa que esteve de fora.		Procurem o espaço, onde a espaço a oportunidades.	Avaliar/exercitar
	15m	Desenvolver a preensão e manipulação da bola. Avaliar os alunos	Trocando a bola de mão para mão ao nível dos (olhos, joelhos, cabeça, cintura) Drible em corrida só com a mão (direita, esquerda, alternada). Drible de costas com (mão direita, esquerda, alternada, mãos juntas) Atirar a bola ao ar, correr e apanhar sem a bola cair ao chão. Atirar a bola ao ar, deixar cair no chão e pressioná-la contra o chão parando-a (mão não dominante) Em corrida driblar a bola duas vezes, pés (esquerdo, direito, esquerdo), realizar gesto de remate com a mão (dominante, não dominante), (com salto e sem salto).		Joguem com a cabeça levantada. Façam de vagar. Deixam espaço entre vocês a distância de um braço, ao sinal sonoro dirigem-se ate a linha do outro lado do campo e voltam.	Avaliar/Exercitar
F I N A L	5m	Reduzir o número de contrações cardíacas por minuto, reduzir a excitação do organismo.	Retorno a calma Corrida lenta; Alongamentos;		Das voltas a correr lentamente.	



Justificação do Plano de Aula: Primeira de 10 aulas de 90m, tem como objectivo uma avaliação diagnóstica dos alunos, introduzindo-os em grupos nível de acordo com as competências reveladas na modalidade de Andebol.

Desta forma agrupamos a classe em grupos homogêneos, podendo trabalhar por áreas. Os alunos de acordo com o nível em que se encontram conhecem os objectivos a atingir para passar ao nível seguinte.

obrigando os alunos a demonstrarem diferentes habilidades do seu repertório motor, observamos que os alunos do gênero masculino possuem um repertório motor muito vasto com boas aptidões em: equilíbrio, coordenação motora, agilidade, nas capacidades físicas (resistência, força, velocidade). As alunas do gênero feminino excepto a Dina e a Chabelle evidenciaram deficiências ao nível de: equilíbrio, coordenação motora, agilidade, nas capacidades físicas (resistência, força, velocidade).

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Sugestão do orientador: Altear a ordem dos exercícios após o aquecimento realizar os exercícios de prensão e manipulação da bola e em seguida o exercício de jogo reduzido.

Os métodos por nos utilizados durante a aula foram os "estilos de ensino de Mosston", nomeadamente o comando e a visita guiada, escolhemos estes dois métodos por ser a primeira aula, não querendo logo de início dar aos alunos demasiada confiança, sobre o risco de mais tarde haver abusos.

Recorremos muito a utilização de informação de retorno como forma de correcção ou incentivo na tarefa.



Bibliografia:

Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in acquisition of skill*. New York: Academic Press.

Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.

Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.

Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.

David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.

Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.

Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.

Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.

PLANO DE AULA

UNIDADE DIDÁTICA: Andebol AULA nº 2 de 10 Equipamentos, cones, 20 bolas de Andebol, 2 bolas de Basquete, 2 bolas de futebol, cronómetro e spito, câmara de filmar e extensão, penem.	DATA: 20/11/09 HORA: 9h DURAÇÃO: 90' TEMPO REAL: 70'	AULA n.º 54 e 55 ANO: 8.º TURMA: CRES	N.º ALUNOS: 16 LOCAL: Recinto exterior A2 PERÍODO: 1.º
--	---	---	--

OBJECTIVOS GERAIS: Avaliação formativa, Desenvolvimento da acção técnica-táctica Passe-recepção

CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: DE ACORDO COM OS CONTEUDOS PROGRAMÁTICOS, GRUPOS NÍVEL.

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	5m	Remover as odonnos. Avaliar formativa mente Dividir a turma em dois grupos nível;	<ul style="list-style-type: none"> Preleção inicial. 		Sermadas vinadas de frente para o professor.	Avaliação
	5m	(Aquecer) Activação dos sistemas funcionais	<p>Corrida a volta do campo, a voz do professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar circunção dos M.I a (frente, trás simultaneamente e alternadamente) Corrida de velocidade apanhar o colega da frente; Dois alongamentos dos M.I e M.S. 		<p>Circunção dos braços a frente</p> <p>Circunção dos braços atrás.</p> <p>Circunção alternada:</p>	Exercitação

F U N D A M E N T A L	15	(Mestría de bola) Aperfeiçoamento do <u>passar-recepção</u> .	Espalhados pelo campo realizar passe e recepção: Variantes da execução: <ul style="list-style-type: none"> • Passes longos; • Passes curtos; • Passe de ombro; • Passe picado; • Passe por trás das costas; • Passes em suspensão; • Recepções em suspensão; 	Por vagas	Realizem os <u>passes de recepção</u> .	Exercitação
	20	Dividir a turma em dois grupos: A1 Enfatizar a situação de passe e recepção em situação de jogo reduzido. A2 Desenvolvem Coordenação e estrutura rítmica do movimento	Situação de jogo reduzida 5x5 + 5', Não podem driblar a bola (quem esta de fora realiza passe recepção). Estação 1 - Driblar duas bolas em simultâneo; Estação 2 - Passar e receber duas bolas simultaneamente; Estação 3 - 5x5 por driblar duas bolas dentro do quadrado simultaneamente. Nota: se não houver alunos suficientes faz-se apenas 2 equipas para a situação de jogo.	Campo reduzido		
F I N A L	5m	Retornar a calma Preleção final	Inspiração/expiração Comentário ao desempenho dos alunos na aula, objectivos da aula seguinte.		Sobe os braços e inspira. Desce os braços e expira.	Transmissão



Justificação do Plano de Aula: Segunda de 10 aulas de 90m, tem como objectivo uma avaliação formativa dos alunos, introduzindo-os em grupos nível de acordo com os conhecimentos revelados na modalidade de Andebol.

Desta forma agrupamos a classe em grupos homogéneos, podendo trabalhar por áreas.

Os alunos de acordo com o nível em que se encontram conhecem os objectivos a atingir para passar ao nível seguinte.

O principal objectivo da aula e treinar o passar-recepção.

Grupos nível

Nível Não introdutório - Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria.

Nível 2 - Chabelli Essitane, Dina Sousa, Fábio André, José Martins, José Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno, Diogo (preto).



Reflexão da Aula:

A aula decorreu muito bem com todos os alunos empenhados nas tarefas. Não ocorreram quaisquer comportamentos fora da tarefa, os alunos na sua generalidade conseguiram realizar os exercícios, alguns com maior dificuldade outros com grande facilidade, notamos em todos eles um grande empenho e motivação.

Objectivos cumpridos – A aula teve como objectivos principais avaliar formativamente os alunos e desenvolver a acção técnico-táctica passar-recepção.

Os **objectivos gerais** inicialmente traçados no plano de aula foram atingidos com sucesso, os alunos ficaram a conhecer o grupo nível onde foram inseridos qual a nota que tem e o que tem que fazer para conseguir melhorar o seu desempenho e subir para nível superior.

Pensamos que os exercícios seleccionados para o desenvolvimento do "passar-recepção" foram adequados aos níveis dos alunos, os feedbacks individuais permitiram uma individualização da informação corrigindo e incentivando cada um dos alunos de acordo com as suas necessidades.

Os objectivos específicos:

Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso excepto o exercício em circuito que tinha como objectivo desenvolver a estrutura rítmica e coordenativa para os alunos que se encontram no nível não introdutório, não realizamos este exercício porque o número de alunos deste nível foi reduzido, não permitindo a sua realização.

A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Os exercícios realizados durante a aula foram construídos com o intuito de desenvolver a acção técnico-táctica, passe-recepção. Observamos que os alunos do género masculino possuíam um repertório motor muito vasto conseguindo com facilidade cumprir as componentes críticas da acção técnica passe, em situação de jogo reduzido os passes são realizados com objectividade e sentido de oportunidade, em ritmo dinâmico e com uma intensidade elevada.

No género feminino sua generalidade cumpre as componentes críticas com defeitos e lacunas, em situação de jogo reduzido as alunas demonstram ainda mais dificuldade demonstrando que nos seus passes que nem sempre tem um objectivo claro e quando realizam o passe na maioria das vezes não conseguem executar o que pretendem.

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

No entanto o exercício em circuito de desenvolvimento da coordenação motora e estrutura rítmica do movimento em sua opinião foi desadequado, pois é demasiado exigente para alunos de nível não introdutório.

Sugestão do orientador: Simplificar o exercício retirando-lhe complexidade.

Os **métodos** por nos utilizados durante a aula foram os "estilos de ensino de Mosston", nomeadamente o comando e a visita guiada, escolhemos estes dois métodos por ser a primeira aula, não querendo logo de início dar aos alunos demasiada confiança, sobre o risco de mais tarde haver abusos.

Recorremos muito a utilização de informação de retorno como forma de correcção ou incentivo na tarefa.

A demonstração foi muito utilizada nesta aula, principalmente no primeiro exercício após aquecimento onde o professor deu sempre o exemplo.



Bibliografia:



- Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in acquisition of skill*. New York: Academic Press.
- Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.
- Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.
- Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.
- David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.
- Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.
- Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
- Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.
- Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?
- Mosston, M. (1972). *Teaching, From Command to Discovery*.
- Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.
- Schmidt. (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.
- Sequeira, P. (2009). Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. *Didáctica da Educação Física*.
- Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

Mestrado em Educação Física Escolar

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Andebol		DATA: 20/11/09	AULA n.º 66 e 67	N.º ALUNOS: 8		
AULA nº 3 de 10		HORA: 9h	ANO: 8º	LOCAL: Recinto exterior A2		
Equipamentos, coletes, 20 bolas de Andebol, 2 bolas de Basquete, 2 bolas de futebol, cronómetro e spiro, câmara de filmar e extensão, cones.		DURAÇÃO: 90'	TURMA: 0808	PERÍODO: 1º		
TEMPO REAL: 70						
OBJECTIVOS GERAIS: Aperfeiçoamento do Drible.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: DE ACORDO COM OS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS, GRUPOS NÍVEL.						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Realizar a chamada Remover os adornos. Pedir os questionários.	• Prelecção inicial;		Sentados de frente para o professor.	Transmitir.
	8m	Activar os sistemas funcionais, preparação do organismo para o esforço.	Corrida a volta do campo, a voz do professor: • Realizar a preparação dos M.S a (frente, trás simultaneamente e alternadamente) • Corrida de velocidade apertar o colega da frente; • Dois alongamentos dos M.I e M.S.		Circunção dos braços a frente Circunção dos braços atrás. Circunção alternada;	Excitação
F U N D A M E N T A L	15	Aperfeiçoamento do Drible.	• Estação com cones onde os alunos têm que driblar a bola ora com a mão direita ora com a mão esquerda, contornando os obstáculos.			Excitação
	30	Privilegiar e enfatizar o drible	Situação de jogo. 5x5 + 6m, onde ambas as equipas podem driblar a bola.			
	20	Dividir a turma em dois grupos: A1 Situação de jogo reduzido A2 Desenvolver Coordenação e estrutura rítmica do movimento	Estação 1 - Driblar duas bolas em simultâneo; Estação 2 - Passar e receber duas bolas simultaneamente; Estação 3 - 6m por driblar duas bolas dentro do quadrado simultaneamente. Nota: se não houver alunos suficientes faz-se apenas situação de jogo reduzido.			
F I N A L	5m	Retornar a calma Prelecção final	Inspiração/expiração Comentário ao desempenho dos alunos na aula, objectivos da aula seguinte.			Sobe os braços e inspira. Desce os braços e expira.



Justificação do Plano de Aula: Quarta de 10 aulas de 90m, tem como objectivo a aquisição da acção técnico-táctica drible em Andebol.

Desta forma agrupamos a classe em grupos homogéneos, podendo trabalhar por áreas.

Os alunos de acordo com o nível em que se encontram conhecem os objectivos a atingir para passar ao nível seguinte.

O principal objectivo da aula é treinar o Drible.

Sugestão do Orientador – quando houver conflitos e os alunos não respeitarem ou cumprirem o que é pedido pelo professor devemos interromper a aula e falar com os alunos, se necessário retirar alguns do jogo e em caso de necessidade mesmo da aula.

Os métodos por nos utilizados durante a aula foram os “estilos de ensino de Mosston”, nomeadamente o comando e a visita guiada, escolhemos estes dois métodos por serem as primeiras aulas, não querendo logo de início dar aos alunos demasiada confiança, sobre o risco de mais tarde haver abusos.
Recorremos muito a utilização de informação de retorno como forma de correcção ou incentivo na tarefa.

Aspectos a melhorar na aula seguinte – Quando houver conflitos de imediato isolar os alunos envolvidos chamando-os a atenção se continuarem puni-los retirando-os temporariamente da aula.



Bibliografia:

Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in acquisition of skill*. New York: Academic Press.

Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.

Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.

Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.

David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.

Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.

Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.

Kruger, D. (1996). Spectrum de ensino - uma nova visão.

Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?

MOsston, M. (1972). *Teaching, From Comand to Discovery*.

PLANO DE AULA

UNIDADE DIDÁTICA: Andebol AULA nº 6, de 10 Equipamentos: cronometro	DATA: 8/12/09 HORA: 9h DURAÇÃO: 90' TEMPO REAL: 70'	AULA n.º 88 e 89 ANO: 8.º TURMA: C8ER	N.º ALUNOS: 4 LOCAL: Sala de judo PERÍODO: 1.º
---	--	---	--

OBJECTIVOS GERAIS: Desenvolvimento da flexibilidade.

CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: GRUPOS NÍVEL.

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Prelecção inicial Chamada;			Sentados de frente para o professor.	Introdução.
	10m	Preparação do organismo para o esforço. Activar os sistemas funcionais;	Exercícios de mobilização muscular selectiva. <ul style="list-style-type: none"> • Circundução lateral; • Circundução frontal; • Elevação alternada dos joelhos; • Circundução dos braços a frente; • Circundução dos braços a retaguarda; • Circundução dos braços alternadamente; 	Organizados em 2 colunas de 2 elementos.	Espaço entre vocês	Exercitação

F U N D A M E N T A L	60m	Alongar; Melhorar a flexibilidade;	Realização de exercícios de flexibilidade para as principais articulações do corpo, iniciando-se nos calcanhares, e terminando no pescoço. Alguns exercícios: <ul style="list-style-type: none"> • Espreguço frontal (esquerda/direita); • Espreguço lateral; • Borboleta; • Senta e alcança; Cada exercício teve a duração de 2 minutos com 3 repetições em cada exercício.		Deixem espaço entre vocês.	Exercitação
F I N A L	9m	Chamar a atenção dos alunos em relação as suas atitudes.	Aspectos e regras que os alunos devem melhorar nas enquanto estão nas aulas.		Todos sentados sem barulho.	Transmissão



Justificação do Plano de Aula: Sexta de 7 aulas tem como objectivo inicial uma aula de Andebol no campo exterior, devido as condições climáticas adversas não foi possível realizar a aula no exterior sendo realizada no recinto interior, a sala de judo.

No entanto já estávamos precavidos para esta situação e tínhamos um plano de aula suplementar com o objectivo de desenvolver a flexibilidade.

Nesta aula o objectivo principal é desenvolver a flexibilidade dos alunos, dando-lhes uma série de ferramentas para a sua vida adulta, que podem utilizar a qualquer momento em qualquer situação.



Reflexão da Aula: A aula correu muito bem com empenho total dos alunos nas tarefas.

O facto de terem comparecido apenas 4 alunos na aula ajudou a que a aula não tivesse qualquer espécie de conflito ou caso de indisciplina, no entanto o feedback dos alunos em relação a aula foi muito bom, todos eles afirmaram ter gostado da aula apesar de se terem sentido muitas dificuldades e dores para conseguirem realizar todos os exercícios.

Objectivos cumpridos – A aula teve como objectivo desenvolver a flexibilidade dos principais grupos musculares e articulações. Os objectivos gerais inicialmente traçados no plano de aula foram atingidos com sucesso.

Os objectivos específicos:

Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.

A gestão do tempo de aula foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: A duração de todos os exercícios consistiu em realizar para cada articulação/grupo muscular um exercício de flexibilidade com 3 repetições e 2 minutos de duração em cada repetição.


Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi de encontro aos objectivos conseguindo cumpri-los na sua totalidade.

Os métodos por nos utilizados durante a aula foram os “estilos de ensino de Mosston”, nomeadamente o recíproco, questionamento e a visita guiada, escolhemos estes três métodos para dar aos alunos novas experiências e trazer as aulas coisas novas.

Recorremos muito a utilização de informação de retorno como forma de correcção ou incentivo na tarefa.

Bibliografia:


 Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in acquisition of skill*. New York: Academic Press.
 Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.
 Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.
 Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.
 David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.
 Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.
 Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
 Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.
 Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?
 Mosston, M. (1972). *Teaching, From Command to Discovery*.
 Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.
 Schmidt. (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.
 Sequeira, P. (2009). Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. *Didáctica da Educação Física*.
 Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

PLANO DE AULA

UNIDADE DIDÁTICA: Andebol AULA 5, de 7 Equipamentos: cassetes, 20 bolas de Andebol, cronómetro e apito, câmara de filmar e extensão, pinos.	DATA: 4/12/09 HORA: 9h DURAÇÃO: 90' TEMPO REAL: 70'	AULA n.º 66 e 66. ANO: 8.º TURMA: CRES	N.º ALUNOS: 11 LOCAL: Recinto exterior A2 PERÍODO: 1.º
---	--	--	--

OBJECTIVOS GERAIS: Ocupar racionalmente o espaço de jogo, aperfeiçoar o drible, aperfeiçoar o remate.
 CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: GRUPOS NÍVEL SITUAÇÃO DE JOGO (AUTO-ORGANIZAÇÃO DA TURMA)

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Conversar: Pedir os questionários aos alunos. Remover adornos.				Transmissão
	10m	Activar os sistemas funcionais; Driblar:	Por vagas: Cada aluno com uma bola realiza drible e: <ul style="list-style-type: none"> • Calcanhotes ao rabo; • Joelhos ao peito; • Corrida de velocidade; • Passe recepção (a parés), um realiza passe picado o outro realiza passe de ombro; • Corrida de costas; 	Por vagas	Vamos fazer duas colunas, por vagas, progredir até a baliza contrária e voltar.	Exercitação

FUNDAMENTAL	10m	Obrigam os alunos a perceberem a necessidade de deslocarem-se enquanto defendem.	Grupos de 3 elementos, um é a cauda o outro a cabeça, um terceiro procura apanhar a cauda que está abragada a cabeça, a cabeça procura impedir a cauda de ser apanhada.			Exercitação
	15m	Desenvolver o remate em suspensão realizado de diferentes ângulos para a baliza	Rematar a baliza O professor é o q, os alunos em dois grupos fazem duas colunas a esquerda e a direita da baliza na zona central, realizam remate em suspensão Variante - o mesmo exercício realizado nas extremidades.		Esquerda, direita esquerda salto e remate em suspensão.	
	25m	Aperfeiçoar a ocupação nacional de espaço defensivo.	Defender a zona Duas equipas 4 x 4 + 6, numa baliza. A equipa que defende encontra-se em posição base defensiva a frente da linha dos 6m, a equipa que defende oscila lateralmente ao logo da linha não permitindo a ocupação de espaços por parte dos atacantes. Após 5 remates, a equipa que estava a defender ataca e vice-versa. Variante, com piquet. Variante com simulações da equipa atacante.		Quem esta a defender não deixa o atacante entrar, realiza extensão dos braços a frente não deixando o atacante progredir. Quem defende com os braços em cima. Quem ataca circula a bola. Se houver espaços na defesa entram, realizando o remate em salto;	
	20m	Situação de jogo enfatizando e incidindo na ocupação nacional de jogo quer a nível defensivo quer a nível ofensivo	Situação de jogo reduzido.			
FINAL	7m	Descer a frequência cardíaca. Alongar	Retomar a calma Alongamentos			Exercitação



Justificação do Plano de Aula: Quinta de 7 aulas de 90m, tem como objectivo a introdução e exercitação de acções técnicas individuais inerentes ao Andebol.

Constatamos ao longo das aulas anteriores que a utilização da competição é um instrumento de grande motivação para os alunos do género masculino. Os exercícios critério e a situação de jogo vão de encontro a esta motivação intrínseca dos alunos.

A conversação prolongadas com os alunos aparentemente parecem ser percas de tempo (má gestão do tempo de aula) no entanto servem para que os alunos recuperem fisicamente, e também para que estes se acalmem emocionalmente das emoções provenientes do jogo, chamando a atenção para aspectos a melhorar, esta estratégia permite também reduzir conflitos e discussões entre elementos, que acontecem mais a medida que o jogo se vai prolongando (Fadiga).



Reflexão da Aula:

Apesar da aula ter decorrido bem existiram alguns conflitos entre alunos, que foram ultrapassados com chamadas de atenção.

Objectivos cumpridos – A aula teve como objectivos o desenvolvimento e aperfeiçoamento do remate, drible e ocupação racional do espaço de jogo.

Os **objectivos gerais** inicialmente traçados no plano de aula foram atingidos com sucesso

Os **objectivos específicos:**

Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.

A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Os exercícios realizados durante a aula foram de grande incentivo para os alunos principalmente o primeiro exercício da fase fundamental em que os alunos realizaram remate em suspensão a entrada da área, o facto de ser o professor a guarda-redes deu aos alunos uma motivação extra para finalizar.

Opinião do Orientador:

De acordo com o nosso orientador a aula decorreu com normalidade apesar de alguns alunos terem entrado em conflito.

Sugestão do orientador: Na situação de jogo, estabelecer regras especial sem que os alunos que tem maiores dificuldades só podem tirar a bola aos outros que se encontra na mesma ala permitindo que a bola passe por todos os alunos, sem que sejam os que tem maior competência a fazer tudo sozinhos.

Os métodos por nos utilizados durante a aula foram a demonstração, questionamento, feedbacks, nesta aula utilizamos muita a instrução.]



Bibliografia:

Batting, F. W. (1966). *Facilitacion and interference in aquisition of skill*. New York: Academic Press.

Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.

Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.

Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.

David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.

Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.

Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.

Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.

Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?

MOston, M. (1972). *Teaching, From Comand to Discovery*.

Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.

Schmidt. (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.

Sequeira, P. (2009). Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. *Didáctica da Educação Física*.

Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

PLANO DE AULA

UNIDADE DIDÁTICA: Andebol	DATA: 4/12/09	AULA n.º 60 e 61	N.º ALUNOS: 8
AULA nº, q, de 8	HORA: 9h	ANO: 8.º	LOCAL: Recinto exterior A2, sala de judo, sala de aula
Equipamentos: Beca (sente e silanga) fita métrica, cronometro, folhas de registos.	DURAÇÃO: 90'	TURMA: C08R	PERÍODO: 1.º
	TEMPO REAL: 80'		

OBJECTIVOS GERAIS: Ocupar racionalmente o espaço de jogo, Driblar.

CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: GRUPOS NÍVEL SITUAÇÃO DE JOGO (AUTO-ORGANIZAÇÃO DA TURMA)

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECIFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Prelecção inicial: Chamada; Remover adornos;			Sentados virados de frente para o professor	Transmissão
	10m	Activar os sistemas funcionais; Desenvolver nos alunos a responsabilidade e o conhecimento de dar um aquecimento.	Seleccionar um aluno para dar o aquecimento aos seus colegas (com as conexões necessárias do professor) <ul style="list-style-type: none"> • Corrida a volta do ginásio; • Circundação dos braços; • Elevação dos joelhos; • Alongamentos. 		Vamos fazer duas colunas, por vagas, progredir ate a baliza contrária e voltar.	Exercitação

F U N D A M E N T A L		Testar a condição física 60 minutos	Testes: <ul style="list-style-type: none"> • 60 segundos; • Flexão do tronco; • Flexões de braços; • Força abdominal; 			
F I N A L	15 minutos	Aula teórica - transmitir conhecimentos sobre a importância de uma alimentação saudável, importância da actividade física para a saúde.	Foram abordados os seguintes temas: <ul style="list-style-type: none"> • Condição física e saúde; • Alimentação, roda dos alimentos; • Importância da aptidão física; 			



Justificação do Plano de Aula: A avaliação da condição física é um aspecto fundamental da educação física.

Pretendemos avaliar as capacidades de resistência, força, flexibilidade a nível de diferentes grupos musculares (M.S, M.I e força média).

O protocolo compreende valores de referência para o género masculino e feminino assim como para as idades em cada um dos géneros.



Reflexão da Aula: A aula foi realizada pelo Orientador Paulo Pacheco, a nossa participação activa no registo de tempos e medições permitiu desenvolver uma relação de maior proximidade com os alunos, notou-se um grande desequilíbrio entre alunos a nível de valores nos testes.

O género feminino excepto dois casos (Dijã e Beche), a nível de resistência e força apresentam valores muito baixos, os alunos do género masculino na sua maioria tem valores altos, isto é a maioria dos alunos encontram-se na zona saudável dos valores de referência.

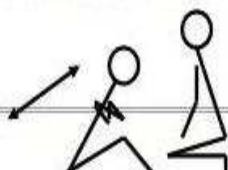
Anexos

Protocolo

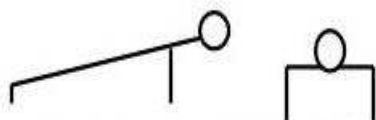
Resistência (Milha): O aluno realiza percursos de 1609 metros (1 Milha). Quando o aluno percorrer a distância definida, é registado o tempo total de deslocamento.



Força (Abdominais): O aluno realiza o maior número de flexões/ extensões abdominais durante 1 minuto. Os abdominais são considerados correctos quando os cotovelos tocam nos joelhos na flexão, e as omoplatas no solo na extensão. O colega prende / segura os pés.



Força (Extensões de Braços): O aluno realiza extensão/flexão de braços impulsionado pela cadência do rádio (Fitnessgram Extensões de braços). O aluno é eliminado quando deixar de coordenar a extensão de braços com a cadência exigida, registando o professor/colega o número de extensões correctas. As extensões de braços são consideradas correctas quando o aluno na flexão se encontra com o corpo empranchado e a formar um angulo recto entre o braço e antebraco, na extensão é necessário o corpo empranchado e os braços completamente em extensão.



Elevação frontal do tronco: O aluno deitado em decúbito ventral com os braços atrás das costas eleva o tronco o mais alto possível são realizadas duas medições é contabilizada a melhor.



Bibliografia:

Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in aquisition of skill*. NewYork: Academic Press.

Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.

Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.

Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.

David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.

Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.

Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.

PLANO DE AULA

UNIDADE DIDÁTICA: Andebol	DATA: 15/12/09	AULA n.º 62 e 63	N.º ALUNOS:
AULA nº 8 de 8	HORA: 9h	ANO: 8.º	LOCAL: Recinto exterior A2
Equipamentos: coletes, 20 bolas de Andebol, cronometro e apito, câmara de filmar e extensão, pines.	DURAÇÃO: 90'	TURMA: 6.º B	PERÍODO: 1.º
	TEMPO REAL: 70		

OBJECTIVOS GERAIS: Aperfeiçoamento do remate e da situação de jogo salientar a importância das regras do jogo em Educação física.

CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: GRUPOS NÍVEL SITUAÇÃO DE JOGO (AUTO-ORGANIZAÇÃO DA TURMA)

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Prolectar: Remover adornos. Anunciar os objectivos da aula	Aglomerar os alunos		Sentados	Transmitir
	10m	Activar os sistemas funcionais; Aperfeiçoar o Drible; Mobilização articular.	Cada aluno com uma bola realiza drible e: <ul style="list-style-type: none"> • Calcanhares a trás; • Joelhos ao peito; • Corrida de velocidade; • Passe recepção (a panes), um realiza passe picado o outro realiza passe de ombro; • Corrida de costas; 	Por vogas	Mantêm o olhar dirigido a frente. Libertem o olhar da bola. Desloquem-se e passem simultaneamente.	Exercitar

FUNDAMENTAL	10m	Desenvolver a acção remate em suspensão.	Situação de jogo sem guarda-redes, é golo quando o remate é realizado em suspensão e acerta na baliza ou trave. Regras especiais - quem refilar com o colega senta-se a descansar um pouco.	Per vagas		Exercitar
	15m		A bola tem que passar por todos os elementos da equipa. Defende-se sempre na linha dos 6m. Não há guarda-redes.			
	25m	Desenvolver o ataque, (superioridade numérica).	Situação de jogo com Joker, quando a equipa ataca o Joker participa na acção ofensiva. Os alunos que se encontram no nível não introdutório realizam em área específica situação de drible e passe com duas bolas simultaneamente.			
	20m	Incentivar o gosto pela actividade física. Desenvolver a coordenação óculo-manual. Coordenação motora.	Estação 1 - Driblar duas bolas em simultâneo; Estação 2 - Passar e receber duas bolas simultaneamente; Estação 3 - Jogar por driblar duas bolas dentro do quadrado simultaneamente. Nota: se não houver alunos suficientes faz-se apenas 2 equipas.			
FINAL	2m	Melhorar a flexibilidade.	Retomar a calma. Alongamentos Grupos musculares: 1 x 2 minutos para cada. <ul style="list-style-type: none"> • Címbrios; • Joelhos; • Bíceps; • Posteriores da coxa; • Quadríceps; 		Sentados a minha frente	Exercitar

Justificação do Plano de Aula: Oitava de oito aulas de Andebol, procurar desenvolver nos alunos a acção técnico-táctica de remate em suspensão. Ataque em superioridade numérica, aplicar uma nova estratégia de resolução de comportamentos fora da tarefa, indisciplina e conflitos na aula, esta estratégia consiste em colocar os alunos sentados temporariamente após maus comportamentos, se estes persistirem excluir os alunos da aula. Pretendemos com esta estratégia melhorar a comunicação professor - aluno, reduzindo a linguagem obscena, a indisciplina e os comportamentos fora da tarefa, estamos convictos que desta forma poderemos realizar a aula com um melhor clima no entanto é provável que tenha que se excluir alguns elementos da turma.



Reflexão da Aula:

Os alunos cumpriram todos os exercícios propostos no plano de aula. Não ocorreram comportamentos fora da tarefa.
Objectivos cumpridos – A aula teve como objectivo desenvolver o remate em situação de jogo a utilização da superioridade numérica em situação de jogo permitiu que os atacantes tivessem sempre mais espaço para tentar finalizar com remate, em nossa opinião os exercícios selecionados permitiram que os alunos pudessem aperfeiçoar a situação de remate a baliza aperfeiçoando esta acção técnico-táctica.

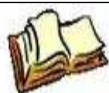
Os **objectivos gerais** inicialmente traçados no plano de aula foram atingidos com sucesso, o facto de no início termos chamado os alunos a atenção para que quem não cumprisse as regras da modalidade seria automaticamente retirado da situação de jogo. Todos os **objectivos específicos** foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir. A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Os exercícios realizados durante a aula permitiram o desenvolvimento e aperfeiçoamento do remate em Andebol.

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Os **métodos por nos utilizados** durante a aula foram o questionamento e a demonstração.



Bibliografia:



- Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in acquisition of skill*. New York: Academic Press.
- Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.
- Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.
- Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.
- David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.
- Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.
- Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
- Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.
- Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?
- Mosston, M. (1972). *Teaching, From Command to Discovery*.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.
- Schmidt (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.
- Sequeira, P. (2009). Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. *Didáctica da Educação Física*.
- Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

ANEXO VI PLANOS DE AULA RELATIVOS A UNIDADE DIDÁCTICA BASQUETEBOL



Basquetebol

A Teoria e a Prática

Frederico Ferreira

Plano de aula

Objectivo Geral: Dar a conhecer aos alunos as regras da modalidade Basquete;

Objectivos específicos:

- Através de questionamento saber se os alunos percebem as regras da modalidade, removendo dúvidas e elogiando as respostas acertadas, as respostas menos correctas procuramos valorizar o que a de positivo.
- Motivar os alunos a participação activa da discussão, colocando questões que levam ao debate e confronto de ideias.
- Incentivar o raciocínio e a discussão com respeito pela perspectiva alheia.

Aula teórico-prática

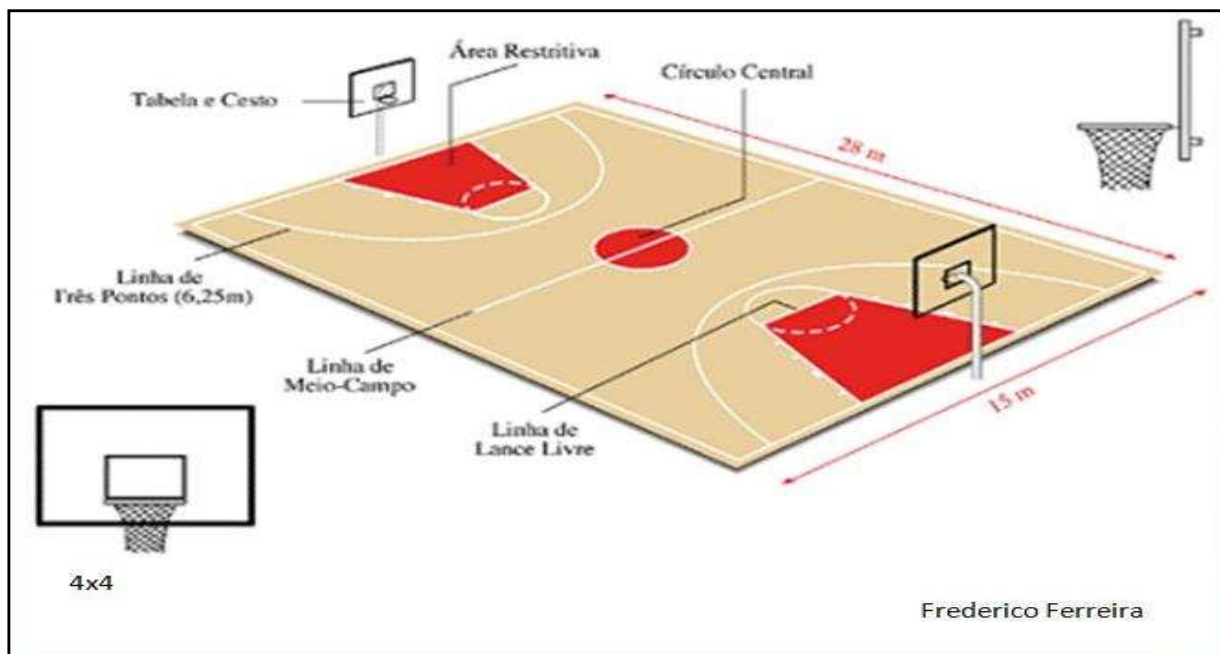
- O que é a teoria?
- O que é a prática?

Frederico Ferreira

Aula teórico-prática

É a Teoria que faz a Prática ou a prática que faz a Teoria?

Frederico Ferreira



Aula teórico-prática

basquetebol

Passe;
Recepção;
Lançamento;
Desarme;
Intercepção;
Drible;
Apoios;



Frederico Ferreira

Aula Teórico-prática

“ Toda a teoria deve ser feita para ser posta em prática, e toda a prática deve obedecer a uma teoria.
Só os espíritos superficiais desligam a teoria da prática, não olhando a que a teoria não é senão uma teoria da prática e a prática não é senão a prática de uma teoria.
Quem não sabe nada de um assunto,
E consegue alguma coisa nele por sorte ou acaso,
Chama teórico a quem sabe mais e,
Por igual acaso, consegue menos.
Quem sabe, mas não sabe aplicar – isto é,
quem afinal não sabe
Porque não saber aplicar é uma maneira de não saber -,
Tem rancor a quem aplica por instinto,
Isto é, sem saber que realmente sabe.
Mas, em ambos os casos,
Para o homem são de espírito e equilibrado de inteligência,
Há uma separação abusiva.
Na vida superior a teoria e a prática complementam-se,
foram feitas uma para a outra.”

Fernando Pessoa

Aula teórico-prática

- **Regras da modalidade:**
- **Duração do jogo** – Quatro períodos de 10 minutos de tempo útil cada, com um intervalo de meio tempo entre o segundo e o terceiro período com a duração os 15 minutos, e com intervalos de dois minutos entre o primeiro e o segundo período e entre o terceiro e o quarto período. O cronómetro só avança quando a bola se encontra em jogo, isto é, sempre que o árbitro interrompe o jogo, o tempo é parado de imediato.

Frederico Ferreira

Aula Teórico-Prática

- **Reposição da bola em jogo** - Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento fora das linhas laterais, excepto no caso de lances livres. Após a marcação de ponto, o jogo prossegue com um passe realizado atrás da linha do campo da equipa que defende.
- **Como jogar a bola** - A bola é sempre jogada com as mãos. Não é permitido andar com a bola nas mãos ou provocar o contacto da bola com os pés ou pernas.

Frederico Ferreira

Aula Teórico-Prática

- **Pontuação** - Um cesto é valido quando a bola entra no cesto, por cima, e passa através dele. Um cesto de campo vale 2 pontos, a não ser que tenha sido conseguido para além da linha dos 3 pontos (valendo, portanto, 3 pontos); um cesto de lance livre vale 1 ponto.
- **Empate** - Os jogos não podem terminar empatados. O desempate processa-se através de períodos suplementares de 5 minutos.
- **Resultado** - O jogo é ganho pela equipa que marcar maior número de pontos no tempo regulamentar.

Frederico Ferreira

Aula Teórico-Prática

- **Lançamento livre** - Na execução, os vários jogadores, ocupam os respectivos espaços ao longo da linha de marcação, não podem deixar os seus lugares até que a bola saia das mãos do executante do lance livre; não podem tocar a bola na sua trajectória para o cesto, até que esta toque no arco.

Frederico Ferreira

Aula Teórico-Prática

•**Penalizações de faltas pessoais** – Se a falta for cometida sobre um jogador que não está em acto de lançamento, a falta será cobrada por forma de uma reposição de bola lateral, desde que a equipa não tenha cometido mais do que 4 faltas colectivas durante o período, caso contrário é concedido ao jogador que sofreu a falta o direito a dois lances livres. Se a falta for cometida sobre um jogador no acto de lançamento, o cesto conta e deve, ainda, ser concedido um lance livre. No caso do lançamento não tiver resultado cesto, o lançador irá executar o(s) lance(s) livre(s) correspondentes às penalidades (2 ou 3 lances livres, conforme se trate de uma tentativa de lançamento de 2 ou 3 pontos).

Frederico Ferreira

Aula Teórico-Prática

- Regra dos 5 segundos** - Cada jogador dispõe de 5 segundos para repor a bola em jogo.
- Regra dos 3 segundos** - Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa esteja de posse de bola.
- Regra dos 8 segundos** - Quando uma equipa ganha a posse da bola na sua zona de defesa, deve, dentro de 8 segundos, fazer passar a bola para a zona de ataque.
- Regra dos 24 segundos** - Quando uma equipa está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para a lançar ao cesto do adversário.

Frederico Ferreira

Aula Teórico-Prática

- **Bola presa** – Considera-se bola presa quando dois ou mais adversários tiverem um ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa. A posse de bola será da equipa que tiver a seta a seu favor.
- **Transição de campo** – Um jogador cuja equipa está na posse de bola, na sua zona de ataque, não pode provocar a ida da bola para a sua zona de defesa.

Frederico Ferreira

Aula Teórico-Prática

- **Dribles** - Quando se dribla pode-se executar o n.º de passos que se pretende. O jogador não pode bater a bola com as duas mãos simultaneamente, nem efectuar dois dribles consecutivos (bater a bola, agarrá-la com as duas mãos e voltar a batê-la).
- **Passos** – O jogador não pode executar mais de dois passos com a bola na mão.
- **Faltas pessoais** – É uma falta que envolve contacto com o adversário, e que consiste nos seguintes parâmetros: Obstrução, Carregar, Marcar pela retaguarda, Deter, Segurar, Uso ilegal das mãos, Empurrar.

Frederico Ferreira

Aula Teórico-Prática

- **Falta anti-desportiva** – Falta pessoal que, no entender do árbitro, foi cometida intencionalmente, com objectivo de prejudicar a equipa adversária.
- **Falta técnica** – Falta cometida por um jogador sem envolver contacto pessoal com o adversário, como, por exemplo, contestação das decisões do árbitro, usando gestos ou atitudes ofensivas, ou mesmo quando não levantar imediatamente o braço, após lhe ser assinalada falta.

Frederico Ferreira

Aula Teórico-Prática

- **Falta da equipa** – Se uma equipa cometer num período, um total de cinco faltas, para todas as outras faltas pessoais sofrerá a penalização de dois lançamentos livres.
- **Número de faltas** – Um jogador poderá fazer no um máximo de 5 faltas durante o jogo se cometer a 6 falta será expulso.

Frederico Ferreira

Reflexão crítica

- A aula decorreu bem sem casos de indisciplina, inicialmente suspeitamos que os alunos teriam comportamentos desviantes ou comportamentos fora da tarefa no entanto e pensamos que muito por força dos muitos questionamentos e perguntas de retórica que fazem com que os alunos estejam permanentemente activos na aula ouvindo com atenção.
- **Objectivos cumpridos** – Todos os objectivos foram cumpridos com sucesso.
- **Opinião do Orientador** – O nosso orientador mostrou-se agradado com a aula teórica, afirmando que foi dinâmica e com discussões interessantes.

Mestrado em Educação Física Escolar

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Basquetebol		DATA: 20/11/09	AULA n.º 67 e 68.	N.º ALUNOS: 8		
AULA nº 1 de 4		HORA: 9h	ANO: 8.º	LOCAL: Recinto exterior A2		
Equipamentos, coletes, 20 bolas de Basquete, cronómetro e apito, câmara de filmar e extensão, gijões.		DURAÇÃO: 90'	TURMA: CRER	PERÍODO: 2.º		
TEMPO REAL: 70						
OBJECTIVOS GERAIS: Avaliação diagnóstica Lançamento ao cesto, posição fixa, lançamento na passada.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR GÉNERO E POR NÍVEL.						
PARTE	TEMPO @	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N	3m	Definir os objectivos da aula	Preleção inicial Anunciar as regras de ouro (quem refilar com o colega senta-se a descansar um pouco) Quando apitar param de driblar bolas olham para o professor e ouvem.		Sentados de frente para o professor.	Transmitir
I C I A L	15m	Activar os sistemas funcionais, preparação do organismo para o esforço. Desenvolver a pericia e manipulação da bola.	Alinhados a distância de um braço do colega, realizam as seguintes acções: <ul style="list-style-type: none"> Na ponta dos pés, braços em extensão tocam a bola de mão para mão sem cair no chão; Lançar a bola ao ar saltar e apanhá-la em suspensão; Passar a bola a volta da cintura; Passar a bola a volta do pescoço; Fazer 8 com a bola entre pernas; Lançar a bola ao ar com uma mão piggada no solo; Percorrem o campo longitudinalmente realizando: <ul style="list-style-type: none"> A driblar alternar a drible de mão em mão; A driblar passar a bola atrás das costas, pela esquerda e pela direita; A driblar passar a bola entre as pernas quer do lado direito quer do lado esquerdo; A driblar rodar a bola sobre si próprio; 		Ao agarrarem a bola agarram-na na mão colocando o máximo de superfície da palma em contacto com a bola. Mantêm a bola abaixo do nível da cintura. Controlam a bola.	Exercitação
F U N D A M E N T A L	10m 15m 35	Exercitação do lançamento ao cesto a partir de uma posição fixa em diferentes ângulos. Introdução e aperfeiçoamento do lançamento na passada, lado dpt., lado esp., drible de protecção de bola. Realização de todas as acções técnicas-tácticas da modalidade, especial ênfase nas regras da modalidade.	Lançar ao cesto: Situação de lançamento ao cesto a partir de uma posição fixa. Dois a dois lançar das diferentes posições do ganfão, ganha quem tiver mais pontos no final dos 10m. Círculo: Lançamento na passada, da esquerda e da direita, contorno de obstáculos, esquerda/direita. Situação de jogo 3x3 numa tabela;		Utilizam a flexão/extensão dos M.S e M.I. Lançar a bola q, cima do nível dos olhos. Contem 2 passos dpt. esp lançamento ao cesto. Marcação/desmarcação. Se tiverem a defender não deixem receber a bola, se estiverem a atacar desmarquem-se da marcação oferecendo linhas de passe aos companheiros.	Exercitação

F I N A L	2m	Retornar a calma:	Inspirar/ expirar lentamente.		"Inspiram devagar"	e expiram	Exercitação
-----------------------	----	-------------------	-------------------------------	--	--------------------	-----------	-------------



Justificação do Plano de Aula: segunda aula de Basquetebol teve como principais objectivos desenvolver e aperfeiçoar o lançamento na a partir de uma posição fixa e o lançamento na passada. Pretendesse que as aulas sejam dinâmicas e que contenham uma componente competitiva e lúdica suficientemente forte para manter os alunos motivados e activos potenciando o processo de ensino/aprendizagem.

Grupos nível

Nível Não introdutório – Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria.

Nível 2 – Chabelli Essitane, Dina Sousa, Fábio Andre, José Martins, Jose Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno.



Reflexão da Aula:

A aula decorreu normalmente sem casos de indisciplina, os alunos aplicaram-se nos exercícios, estando concentrados e atentos. **Objectivos cumpridos** – Consideramos que os principais objectivos traçados foram cumpridos, os alunos praticaram o

lançamento na passada e o lançamento livre a partir de posições fixas, corrigiram alguns erros que tinham tais como, a ausência de flexão dos M.I entre passadas demasiado curtas entre outros aspectos que foram corrigidos.

Os objectivos específicos:

Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.

A gestão do tempo de aula foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Pensamos que os exercícios que foram elaborados foram de encontro as necessidades dos alunos permitindo-lhes melhorar os gestos técnicos básicos da modalidade, esta foi a segunda aula em que utilizamos estes exercícios e verificamos que houve progressos dos alunos revelando maior mestria na execução do lançamento livre e do lançamento na passada.

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Os **métodos** Recorremos antes de cada exercício a demonstração técnica do mesmo salientando as componentes críticas, recorremos a utilização do feedback para individualizar a informação que dirigimos a um aluno em específico.



Bibliografia:

- Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in acquisition of skill*. New York: Academic Press.
- Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.
- Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.
- Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.
- David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.
- Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.
- Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
- Kruger, D. (1996). Spectrum de ensino - uma nova visão.
- Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?
- MOsston, M. (1972). *Teaching, From Comand to Discovery*.
- Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.
- Schmidt, (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.
- Sequeira, P. (2009). Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. *Didáctica da Educação Física*.
- Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

PLANO DE AULA

UNIDADE DIDÁTICA: Basquetebol	DATA: 01/12/2010	AULA n.º 69	N.º ALUNOS: 9
AULA n.º 2 de 4	HORA: 9h	ANO: 8.º	LOCAL: Recinto exterior A2
Equipamentos: coletes, 20 bolas de Basquete, cronómetro e spito, câmara de filmar e extensão, cones.	DURAÇÃO: 90'	TURMA: CRER	PERÍODO: 2.º
	TEMPO REAL: 70'		

OBJECTIVOS GERAIS: Lançamento ao cesto, posição fixa, lançamento na passada.

CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR GÉNERO E POR NÍVEL.

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N	3m	Definir os objectivos da aula	Preleção inicial Anunciar as regras de ouro (quem refilar com o colega senta-se a descansar um pouco) Quando apitar para de driblar bolas olham para o professor e ouvem.		Sentados de frente para o professor.	Transmitir

I C I A L	15m	Activar os sistemas funcionais, preparar o organismo para o esforço. Desenvolver a Perícia e manipulação da bola;	Alinhados a distância de um braço do colega, realizam as seguintes acções: <ul style="list-style-type: none"> • Na ponta dos pés, braços em extensão trocar a bola de mão para mão sem cair no chão; • Lançar a bola ao ar saltar e apanhá-la em suspensão. • Fazer 8 com a bola entre pernas; • Lançar a bola ao ar com uma mão pegá-la no solo; Percorrer o campo longitudinalmente, realizando: <ul style="list-style-type: none"> • A driblar alternar o drible de mão em mão; • A driblar passar a bola atrás das costas, pela esquerda e pela direita; • Corrida de velocidade em drible; Jogar e apanhada com bola em situação de drible;			Exercitação
F U N D A M E N T A L	10m 15m 35	Aperfeiçoar o lançamento a partir de diferentes posições da linha de 3 pontos. Melhorar o lançamento na passada, aperfeiçoar a lateralidade. Avaliar as acções lançamento na passada e a partir da posição fixa.	Lançar ao cesto Situação de lançamento ao cesto a partir de uma posição fixa. Dois a dois lançar das diferentes posições da linha de 3 pontos, ganha quem tiver mais pontos no final dos 10m; Círculo; Lançamento na passada, da esquerda e da direita, contorno de obstáculos, esquerda/direita. Situação de jogo 3x3 numa tabela;			Exercitação
F I N A L	2m	Retornar a calma;	Inspirar/ expirar lentamente.			Exercitação



Justificação do Plano de Aula: Terceira de quatro aulas da modalidade basquetebol, o principal objectivo desta aula é aperfeiçoar o lançamento na passada. A aula passa também por desenvolver nos alunos um espírito tolerante em relação aos colegas, evitando assim os conflitos.

Nesta aula escolhemos desenvolver e aperfeiçoar a acção técnico-táctica de lançamento na passada pois consideramos uma acção essencial do basquetebol.

Nesta UD ao contrário da anterior não abordaremos a situação de passe e recepção, marcação e desmarcação nem a ocupação racional de espaços, pois consideramos que os alunos têm estas competências adquiridas.

Reflexão da Aula:

Em nossa opinião a aula correu bem dentro do possível, as condições climáticas e o número de alunos (aumento do número de conflitos), foram dois aspectos que deterioraram a aula.

A existência de dois grupos completamente distintos em termos de competências faz com que tenha-se que criar dois grupos nível. Os problemas começaram a surgir quando o professor não está presente em um dos grupos nível, por estar com o outro.

Os alunos na ausência do professor realizam mais comportamentos fora da tarefa, existem mais conflitos entre alunos, menor respeito pelas regras.

A chuva que se fez sentir tornou o recinto e a bola escorregadios dificultando a acção dos alunos.

Pensamos que muitas das desavenças que acontecem nas aulas devem-se a problemas exteriores que são transportados para a aula de EF.

Em relação aos objectivos da aula pensamos que os alunos conseguiram atingir com sucesso as acções técnicas individuais de lançamento ao cesto e de lançamento na passada quer pela esquerda quer pela direita.

O grupo de alunas que pela primeira vez vieram a aula, as alunas Dina, Debora Joana e Jessica revelam algumas dificuldades na modalidade.

Na próxima aula quando na situação de jogo acontecerem comportamentos fora da tarefa e conflitos, vamos interromper o jogo e falar com os alunos chamando-lhes a atenção dos aspectos que devem melhorar.



Bibliografia:

Alves, J. A. (Setembro de 1995). Processamento da informação e inteligência.
 Dort, G. e. (1992). Spectrum e motivação.
 Goldberger. (1994). Estilos reprodutivos, tarefa, recíproco e inclusão e seus efeitos em actividades motoras.
 Jacinto, J. (1984). Avaliação em Educação Física. *Horizonte Vol 1 Nº 4*.
 Jacinto, J. (1984). Proposta de Aperfeiçoamento Do Sistema de Avaliação Escolar. *Avaliação*.
 Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
 Kruger, D. (1996). Spectrum de ensino - uma nova visão.
 Mosston, M. (1972). *O leitor*. Estados Unidos: Eddit works.
 Nunes, S. P. (2006). Posição angular relativa e evolução do padrão de prestação motora no lançamento parado em Basquetebol. *Dissertação*.
 Pereira, A. M. (2001). A Excelência Profissional em Educação Física e Desporto em Portugal, Perfil a partir de sete Histórias de vida.
 Plano Nacional de Educação Física. (2001).
 Relatório das Aulas da Unidade didáctica Basquetebol. (2006). *Basquetebol nas aulas de Educação Física*.
 Sousa, H. (2006). Relatório das aulas de Basquetebol. *O basquetebol nas aulas de Educação Física*.
 Teoria e Prática de Observação de Classes. (1984). *Uma Estratégia de Formação de Professores*, pp. 134-200.

PLANO DE AULA


UNIDADE DIDÁCTICA: Basquetebol	DATA: 15/1/10	AULA n.º 70 e 71	N.º ALUNOS: 8
AULA nº 2 de 4	HORA: 9h	ANO: 8º	LOCAL: Recinto exterior A2
Equipamentos: coletes, 20 bolas de Basquetebol, cronómetro e apito, câmara de filmar e extensão, pinos.	DURAÇÃO: 90'	TURMA: C8EB	PERÍODO: 2º
	TEMPO REAL: 70'		


OBJECTIVOS GERAIS: Dribble, Simulações/Fintas, lançamento ao cesto.
 CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: GRUPOS NÍVEL

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Anunciar as regras de aula; Realizar a chamada; Anunciar os objectivos da aula;	Reunir os alunos; Anunciar a regra de jogo igual à da realidade.		Alunos sentem-se à minha frente.	Integração
	6m	Activar os sistemas funcionais; Mobilização articular; Preparação do organismo para o esforço; Driblan;	Cada aluno com uma bola realiza dribble e: <ul style="list-style-type: none"> • Calcanhares ao rabo; • Joelhos ao peito; • Corrida de velocidade; • Passe recepção (a pares), um realiza passe picado o outro realiza passe de ombro; • Corrida de costas; 		A correr a volta do campo	Exercitação

FUNDAMENTAL	5m	Aperfeiçoar o lançamento ao cesto a partir de diferentes ângulos, a frente da linha de 2 pontos.	Lançamento ao cesto nas diferentes posições do de lançamento a tabela (linha de lance livre, linhas perpendiculares a linha de lançamento livre.			Exercitação
	10m	Aperfeiçoar o dribble de protecção, a finta e a simulação.	Em circuito grupos de 3 elementos após passe realizar movimentação com o pé de eixo, acelerar em dribble e no passe realizar simulação de mudança de direcção a esquerda e mudar de direcção a direita, termina com o lançamento na passada; Circuito com dribble de protecção terminando com o lançamento ao cesto;			
	35m	Aperfeiçoar a marcação / desmarcação; analisar e avaliar o desempenho dos alunos.	Situação de jogo 3 x 3 numa tabela.			
	10m	Aperfeiçoamento do passe recepção.	Exercícios para as alunas Débora, Raquel, Jéssica, Joana e Dina. Exercícios especiais: o jogo dos 10 passes; Quadrado;			

F I N A L	2m	Retomar a calma Dispensar o grito Iónico.	Alongamentos				Exercitação
-----------------------	----	---	--------------	--	--	--	-------------


 **Justificação do Plano de Aula:** segunda de 4 aulas de 90m, tem como objectivo a introdução e exercitação de acções técnicas individuais inerentes ao Basquetebol.
A introdução das simulações, fintas, São acções técnico-tácticas que permitem aos jogadores terem ferramentas com as quais podem ludibriar os oponentes.
Nesta aula de acordo com a Unidade didáctica desenvolvemos um conjunto de exercícios que permitem nesta aula desenvolver estas capacidades.

 **Reflexão da Aula:** A aula decorreu com alguns casos de maus comportamentos, a divisão da turma em varias partes fez com que alguns alunos se aproveitassem do facto do professor estar de costas para realizar acções fora do contexto que foram solicitados, distraindo os colegas e afastando-os do objectivo pretendido para o exercício.
Alguns alunos (nível não introdutório) revelaram que tem maior dificuldade na modalidade devido a complexos e a inibições, pelo facto de terem uma auto estima reduzida.
Para estes alunos criamos exercícios específicos que permitem através de uma progressão didáctica do simples para o complexo ir aumentando a auto-estima dos alunos e simultaneamente permitir-lhes melhorarem o seu repertório motor.

Objectivos cumpridos – Apesar das distrações e comportamentos fora da tarefa de alguns alunos observamos que houve também muito entusiasmo e aplicação, temos visto também melhorias ao nível das aprendizagens.

Os objectivos específicos:
 Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.
A gestão do tempo de aula foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.
Adequação dos exercícios aos alunos: Os exercícios foram seleccionados com rigor com base numa panóplia de exercícios que nos adquirimos ao longo da UD Basquetebol durante as na ESDRM.
Opinião do Orientador:
 O nosso orientador gostou do plano de aula, elogiou dizendo que estava bem estruturado, no entanto criticou o facto de por vezes o professor estar de costas para os alunos (facilitando os maus comportamentos dos alunos).

Os **métodos** Recorremos antes de cada exercício a demonstração técnica do mesmo salientando as componentes críticas, recorremos a utilização do feedback para individualizar a informação que dirigimos a um aluno em específico A instrução foi bastante utilizada nesta aula, no início e todas as vezes que houve paragens da aula para falar com os alunos.
O ciclo do Feedback utilizamos este método por diferentes vezes com diferentes alunos constatando que em média ao fim do 3 ciclo os alunos conseguiram definitivamente corrigir uma componente crítica das suas acções, não voltando a realizar acções com aspectos desviantes ao modelo pretendido.

 **Bibliografia:**

Batting, F. W. (1966). *Facilitacion and interference in aquisition of skill*. New York: Academic Press.
 Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.
 Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.
 Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.
 David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.
 Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.
 Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
 Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.

4

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Basquetebol		DATA: 19/1/10	AULA n.º 72 e 73	N.º ALUNOS:		
AULA n.º 4 de 4		HORA: 15h	ANO: 8º	LOCAL: Recinto exterior A2		
Equipamentos: coletes, 10 bolas de basquetebol, cronómetro e apito, câmara de filmar e extensão, pilhas.		DURAÇÃO: 50'	TURMA: C8ER	PERÍODO: 2º		
TEMPO REAL: 70'						
OBJECTIVOS GERAIS: Melhorar as acções, drible, transporte de bola, passe - Recepção, Tripla ameaça.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: GRUPOS NÍVEL						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Realizar a chamada; Anunciar os objectivos da aula;	Reunir os alunos;		Reunidos e sentados a minha frente.	Transmissão
	6m	Activar os sistemas funcionais; Aperfeiçoar drible.	Por vagas: <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de velocidade; • Corrida de costas; • Corrida de cabeça levantada sem olhar para a bola; • Corrida lateral; 		Percorrer o campo de uma extremidade a outra	Exercitação

FUNDAMENTAL	10m	Desenvolver a acção técnico-táctica tripla ameaça.	2 x 1 em uma tabela, enfatizar, a situação de tripla ameaça, onde o jogador que inicia ou recomeça o jogo realiza a tripla ameaça.		O jogo inicia-se com os dois atacantes atrás da linha de 3 pontos.	Exercitação
	10m	Desenvolver as simulações.	Em circuito, após passe do colega, em drible simular que vão mudar de direcção a esquerda, dirigindo-se para a direita.		Afunda bastante a perna simulando a mudança de direcção.	
	35m	Situação de jogo	3 x 3 numa tabela.			
	35m	Avaliação dos alunos nas diferentes acções técnico-tácticas da modalidade. Desenvolvimento das acções passe e recepção; Drible; Lançamento;	Exercícios especiais: Quadrado; Lançamento debaixo da tabela após passe do colega; Jogo dos 10 passes; Lançamento na passada			
FINAL	2m	Retornar a calma Alongar	Alongamento dos M.I e dos M.S. (bíceps, tríceps, quadríceps e posteriores da coxa).			Exercitação



Justificação do Plano de Aula:

Por estarmos muito satisfeitos com os progressos dos alunos ao longo das quatro aulas já realizadas, e por considerarmos que estes já dominam com algum perfeccionismo a situação de lançamento na passada e lançamento a partir de uma posição fixa. Nesta aula vamos procurar desenvolver a simulação de mudança de direcção a esquerda.
Para o grupo de alunas que apenas comparecem na aula quando entendem e que tem maiores dificuldades nesta unidade didáctica pretendemos aplicar os exercícios especiais com o objectivo de desenvolver o passe e recepção, o drible e o lançamento na passada.



Reflexão da Aula:

Apesar de existirem alguns conflitos e linguagem imprópria entre alunos, a aula decorreu bem com todos os alunos empenhados e motivados nas tarefas que lhes foram solicitadas. As tarefas solicitadas aos alunos em nossa opinião foram ajustadas e adequadas ao nível que se encontram no entanto os nossos feedbacks não foram preparados previamente o que levou a que tivéssemos que detectar um erro e ao fazê-lo não fomos coerentes em sistematicamente corrigir o mesmo erro concentrando o aluno num aspecto apenas ao invés disso corrigimos vários aspectos levando os alunos a dispersarem-se por diferentes aspectos. Pensamos que este facto não permitiu tirar o melhor rendimento em termos cognitivos dos alunos. Nas próximas aulas vamos certificar-nos que fechamos o ciclo do feedback.

Objectivos cumpridos – Os objectivos foram cumpridos na íntegra quer em termos gerais quer em termos colectivos.

A gestão do tempo de aula foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Pensamos que os exercícios foram adequados aos alunos, estes demonstraram-se empenhados e activos durante toda a aula.

Opinião do Orientador:

O nosso orientador gostou da aula no entanto chamou a atenção da colocação da voz, que nem sempre é audível a longas distâncias.

Aumentar o número de feedbacks por minuto e envolver-nos mais com os alunos em termos afectivos e de colaboração.

Sugestão do orientador: Na próxima aula realizar mais feedbacks e ser mais activo, não resguardar a voz.

Os métodos feedbacks, instrução e demonstração.





Bibliografia:



- Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in acquisition of skill*. New York: Academic Press.
- Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.
- Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.
- Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.
- David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.
- Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.
- Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
- Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.
- Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?
- Mosston, M. (1972). *Teaching, From Command to Discovery*.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.
- Schmidt. (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.
- Sequeira, P. (2009). Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. *Didáctica da Educação Física*.
- Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

ANEXO VII UNIDADE DIDÁCTICA GINÁSTICA

Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de Rio Maior
Mestrado em Educação Física Escolar

Projecto de Estágio

Unidade didáctica Ginástica

Discente – Frederico Ferreira
Orientador – Dr. Pedro Bequerra
Tutor – Professor Paulo Pacheco
Ano – Abril de 2010

Unidade didáctica Ginástica

Índice

Conteúdo	
Introdução	3
Competências a Desenvolver	4
Ações Ginásticas	5
Recursos	7
Estratégia de ensino	7
Conteúdos programáticos	8
Sequência de aprendizagem de conteúdos	9
Justificação dos conteúdos a abordar	10
Estimulação dos conteúdos por aula	10
Bibliografia	12

Unidade didáctica Ginástica – Frederico Ferreira

Unidade didática Ginástica

Elementos ginásticos de ginástica de solo	
Conteúdos	Componentes críticas
• Rolamentos	A partir da posição bípede colocar o queixo ao peito e realizar o enrolamento de coluna (fecho) rolar no solo elevando os joelhos juntos ao peito, realizar a abertura e terminar novamente na posição bípede.
• Roda	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar apoiando as mãos no solo elevar as pernas em extensão assim como os braços terminar com o apoio da primeira perna que foi lançada inicialmente.
• Apoio facial	Apoiar a cabeça e as mãos no solo formando um triângulo, elevar o tronco e realizar extensão dos M.I., permanecer nesta posição durante 5 segundos no equilíbrio (com equilíbrio e postura).
• Posição de flexibilidade	Posições possíveis: (espigada frontal ou lateral, ponte ou bandeira). O aluno deve escolher uma destas posições e revelar equilíbrio e flexibilidade na sua execução mantendo uma boa postura.
• Rondade	Igual à roda mas o aluno termina com os dois pés juntos em contacto com o solo simultaneamente.

Quadro 1 – Acções ginásticas

Unidade didática Ginástica

Elementos ginásticos de ginástica de solo	
Conteúdos	Componentes críticas
• Carga	Chamada com salto no mini trampolim, seguido de extensão do corpo com elevação e extensão dos M.B. Seguido de abertura e extensão dos M.I. terminando em posição bípede com equilíbrio.
• 1/4 de pirueta/ pirueta	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no mini trampolim realizando extensão do corpo em seguida rolar no eixo vertical rodando sobre si realizando 1/4 de pirueta ou uma pirueta completa.
• Vela	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no mini trampolim realizando extensão do corpo com elevação e extensão dos M.B. terminando em posição bípede com equilíbrio.
• Salto entre mãos	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no router com extensão do tronco a frente, apoio das mãos no pinto e passando as pernas entre as mãos.
• Salto de pernas afastadas	Após pequena corrida de balanço realizar a chamada e saltar no router com extensão do tronco a frente, apoio das mãos no pinto afastando as pernas e realizando extensão.

Quadro 2 – Elementos ginásticos de ginástica de aparelhos.

Recursos

Recursos Humanos: 3º CRER
 Recursos Espaciais: 1 sala de Ginástica
 Recursos Temporais: 90
 Recursos Materiais: colchões, colchões de espuma, ~~mat~~, tapetes, ~~mat~~

Estratégia do ensino

Na primeira aula da UD ginástica realizaremos uma avaliação diagnóstica com o objetivo de introduzir os alunos em grupos nível de acordo com as competências individuais e coletivas de cada um.

Esta avaliação será centrada na realização de elementos gímnicos obrigatórios básicos que são as diferentes ações técnicas.

Ginástica de solo:

- Rolamento a frente e a retaguarda.
- Rondada e roda.
- Apoio facial invertido e pino com apoio.
- Posição de flexibilidade: esportista frontal ou lateral ou ponte o bandeda.

Ginástica de aparelhos

Multitemporal:

- 1/2 Pirueta, Pirueta.
- Salto engrupado
- Carpe.
- Salto entre mãos.
- Salto com pernas afastadas.
- Vela

Router

- Salto ao eixo
- Salto entre mãos
- Salto de pernas afastadas

Ginástica acrobática

- Realizar várias montagens: com posições de equilíbrio, flexibilidade e força que envolvam vários alunos em cooperação.

Após a avaliação inicial diagnóstica introduziremos os alunos em grupos nível heterogêneos e/ou homogêneos. Com os grupos homogêneos, pretendemos que trabalhem os aspectos que este grupo de alunos tem menos desenvolvido levando a superação de dificuldades e desenvolvimento à capacidades coordenativas.

Leccionaremos as aulas de forma a que o tempo de actividade motora seja igual para todos os alunos e que o grau de dificuldade das tarefas seja adequado ao nível destes; com os grupos heterogêneos pretendo promover a cooperação entre os alunos, de modo a que

os que têm mais dificuldades sejam ajudados pelos colegas com menos dificuldades (utilização dos alunos como agentes de ensino). Uma vez que existem condições na escola, serão privilegiadas numa fase inicial, situações individuais, ginástica de solo e de aparelhos com vista a potenciar elevado tempo de prática a todos os alunos. De seguida serão privilegiadas situações de cooperação e entreajuda dando especial atenção à combinação de acções (ginástica acrobática).

O grau de complexidade dos exercícios irá aumentando ao longo das aulas, partindo sempre de formas simplificadas para formas mais complexas. Para alunos com nível de habilidade inferior, continuarão a ser abordados exercícios simplificados, com vista à superação de dificuldades.

No decorrer da Unidade Didáctica farei uma avaliação formativa de aprendizagem dos alunos e reformularemos a planificação caso necessário. A abordagem dos conteúdos cumprirá uma sequência lógica de aprendizagem. Assim, numa fase inicial, será reforçada a importância dos elementos gímnicos e das ajudas.

Tendo em consideração os comportamentos de discussão e conflito existentes entre os diferentes elementos de turma, ao longo desta UD. Utilizaremos a estratégia que melhores resultados trouxe na UD anterior que consiste em estabelecer no início de cada aula 2 regras essenciais:

1ª Regra – Não podem existir conflitos entre alunos, caso aconteça algum caso de conflito o aluno sente-se a assistir a aula;

2ª Regra – Quando o professor aponta os alunos imediatamente param e reúnem-se no local escolhido;

Notamos que através destas duas regras conseguimos reduzir drasticamente os conflitos entre alunos.

Defendemos que a EF pode-se destacar pelos valores de Ética e Jogo Justo. Pretendemos desta forma inculcar nos alunos valores e atitudes, contribuindo desta forma para a formação de futuros cidadãos com um carácter e personalidade valiosos.

Em algumas aulas tendo em consideração a divisão da turma em dois grupos nível: Nível não introdutório – Débora Malta, Raquel Malta, Jéssica Cristina, Joana Malta. Nível 2 – José Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno Diogo, (Preta), Dina Mendes. Trabalharemos com o grupo dos alunos em nível não introdutório situações de desenvolvimento de coordenação motora e outros específicos de desenvolvimento das acções técnicas inerentes à modalidade.

A utilização da competição entre elementos do género masculino será uma ferramenta explorada por nós durante os planeamentos de cada sessão para cultivar e motivar intrinsecamente os alunos.

Unidade didáctica Ginástica

Conteúdos programáticos

Ginástica

Ginástica de solo

No solo o aluno realiza destrezas ginásticas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, desgratamente.

- Rolamento a frente;
- Rolamento a frente esticado;
- Rolamento a relaguarda;
- Apoio facial invertido de braços e cabeça;
- Rola;
- Posição de equilíbrio;
- Posição de facilidade;
- O aluno conhece a função e o modo de execução das principais técnicas e das respectivas ajudas de cada elemento ginástico abordado;
- O aluno coopera com os companheiros nas ajudas e correções, garante as condições de segurança pessoal e dos companheiros, colabora na preparação, manutenção e preservação do material e estimula a participação dos companheiros.

Ginástica de aparelhos

No apoioelevado:

- O aluno efectua uma chamada com elevação rígida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda após corrida de balanço, realiza as seguintes saídas: salto em extensão (vair), salto enjogado, pivota vertical, carga de pernas esticadas;

No solo o aluno efectua:

- Salto ao arco;
- Salto entre mãos;
- O aluno conhece as técnicas de execução dos elementos ginásticos abordados;
- O aluno coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, manutenção e preservação do equipamento.

Ginástica Acrobática

Unidade didáctica Ginástica

- Os alunos trabalham em grupo realizando coreografias com os elementos ginásticos de ginástica constituída uma base entre 3 e 4 elementos um volante de dois elementos e um dinâmico constituído por um elemento;
- São variadas as saídas, avaliadas pelo colectivo ao contrário das restantes variáveis onde os alunos são avaliados individualmente.

Seqüência de aprendizagem de conteúdos

Conteúdos teórico-práticos	Aulas de 90 minutos			
	1/2	3	4/5	6
Ginástica de solo: <ul style="list-style-type: none"> • Rola; • Roldada; • Apoio facial; • Piro com apoio; • Rolamento a frente e a relaguarda; • Posição de facilidade; 	VE/AD/AP	E	E	E/A/S
Aquecimento <ul style="list-style-type: none"> • É seleccionado um aluno que dá o aquecimento aos colegas; • É avaliado de acordo com as parâmetros dos exercícios seleccionados; 	VE	E	E	E/A/S
Ginástica de aparelhos (mini trampolim) <ul style="list-style-type: none"> • Vair; • Carga; • Vair de pivota; • Pivota; 	I		E	E/A/S
Ginástica de aparelhos (router) <ul style="list-style-type: none"> • Salto de arco; • Salto entre mãos; 			I	E/A/S
Ginástica sorobéica <ul style="list-style-type: none"> • Diferentes elementos ginásticos em cooperação com os colegas; 	VE	E	E	E/A/S
Flexibilidade <ul style="list-style-type: none"> • Separação frontal; • Separação lateral; • Ponte; 	VE	E	E	E/A/S

Unidade didática Ginástica

<ul style="list-style-type: none"> • Sinais; • Realização dos V.S. 1. Giças; 2. Corações; 3. Dedos; 					
Coreografia de solo (ginástica de solo): <ul style="list-style-type: none"> • Cada aluno realiza uma coreografia de solo onde encadeia com harmonia os diferentes elementos ginásticos obrigatórios. 	VE	E	E	E	E/AB
Coreografia de ginástica sorobolões: <ul style="list-style-type: none"> • Os alunos conjuntamente organizam uma coreografia constituída por uma base de 4 elementos um volante de dois e um topo com um elemento. 	VE	E	E	E	E/AB

Legenda:	I - Introdução	E - Exercitação	C - Consolidação
	AD - Avaliação Diagnóstica.	AF - Avaliação Formativa.	AS - Avaliação sumativa.

Justificação dos conteúdos a abordar

Nesta UD decidimos após realizar a avaliação diagnóstica, abordar os conteúdos programáticos de forma distinta.

Estruturação dos conteúdos por aula			
Aula	Conteúdos	Objetivos	Função Didática
1	Todos os conteúdos exceto as coreografias.	Avaliar diagnosticamente os alunos nas diferentes variantes de modalidade.	Iniciação Sociação
2	Todos os conteúdos, enfatizar o aquecimento e os elementos ginásticos de ginástica de solo.	Os alunos devem conseguir realizar com correção os elementos ginásticos: Rota, rodape, Rolamento, Apoio facial invertido.	Sociação

Versão: 2019/2020, 1ª Edição - Frederico Ferreira

Unidade didática Ginástica

		Posição de flexibilidade.	
3	Todos os conteúdos enfatizar a ginástica de aparelhos, rouler.	Sociação e avaliação dos alunos no rouler. • Salto ao solo • Salto entre mãos.	Sociação Avaliação
4	Todos os conteúdos incluindo as coreografias, enfatizar a ginástica de aparelhos (apoio invertido).	Sociação e preparar os alunos para serem avaliados. Anunciar as critérios de avaliação, avaliação formativa.	Sociação
5	Todos os conteúdos enfatizando o apoio invertido (ginástica de aparelhos).	Avaliar os alunos em: V de prova; Rota; Corpo; Vela.	Sociação Avaliação
6	Avaliação formativa, Avaliação final	Avaliar os alunos de a conhecer os resultados das observações ao longo da Unidade didática.	Consolidação

Bibliografia

Batting, F. W. (1956). Transfer from verbal pretraining to motor performance as a function of task complexity. *Journal of Experimental Psychology*, 51, 371-378.

José, N. (2001). Aptidões individuais e teorias motivacionais.

Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns: the Self-Organization of Brain and Behavior*.

Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.

Lima, T. (1998). *A Bola Mágica*. Lisboa: Livros Horizonte, LDA.

Medina, V. (2008). *A Escola nos Açores, que motivações?*

Mosston, M. (1972). *O leitor*. Estados Unidos: Editi works.

Mosston, M. (1994). *Teaching Physical Education*. Estados Unidos: Editi Works.

Nunes, S. P. (2005). *Posição angular relativa e evolução do padrão de prestação motora no lançamento parado em Basquetebol*. Dissertação.

Platonov, V. N. (2008). *Obshchaja Teoriya Pogotovskij Sportsmenov v Olimpichkom Sporte*.

Versão: 2019/2020, 1ª Edição - Frederico Ferreira

Unidade didática Ginástica

Sementov, P. (2004). Pedagogia do Desporto e Observação.

Schmidt, (1988). Motor control and learning: A behavioral emphasis.

Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. New York: Free press.

Sousa, A. (2007). A observação na Avaliação Escolar. Um Estudo Experimental, p. 120.

Wickers, J. (2007). Perception, Cognition, and Decision Training.

PLANO DE AULA			
UNIDADE DIDÁTICA: Ginástica AULA nº 3 de 7 Equipamentos: raquetes e volantes, cronómetro e apito, rede e postes.	DATA: 03/10 HORA: 9h00 DURAÇÃO: 30' TEMPO REAL: 60'	AULA n.º 891 e 90 ANO: 8.º TURMA: CBR	N.º ALUNOS: 6 LOCAL: Sala de ginástica PERÍODO: 2.º

OBJECTIVOS GERAIS - Av. diagnóstica dos alunos

CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR ALTURA E PESO IDENTÍCOS.

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Realizar a chamada; Anunciar os objectivos da aula;	Reunir os alunos;		Sentados	Transmissão
	5m	Aquecer Activar os sistemas funcionais, preparar o organismo para o esforço. Desenvolver nos alunos os conhecimentos e as competências necessárias para a realização de um bom aquecimento.	É nomeado um aluno que dá o aquecimento aos colegas.			Executar
F U N D A M E N T A L	25m	Desenvolver e aperfeiçoar figuras que requerem: equilíbrio, flexibilidade, agilidade, entreajuda e trabalho de equipa.	Ginástica acrobática. Os alunos conjuntamente realizam algumas coreografias com uma e duas bases e um volante, envolvendo as seguintes elementos, pino, ponte, avião, corpo em extensão.			Executar
	25m	Melhorar a prestação motora nas seguintes habilidades motoras.	Ginástica de aparelhos. No Book: • Salto entre mãos; • Salto ao eixo; No mini trampolim: • Salto engrupado; • Vela (salto em extensão) • Salto de pernas afastadas; • Pirueta; • ¼ de pirueta;			Executar
	25m	Aperfeiçoamento das habilidades gímnicas que constam no programa.	Ginástica de solo Rolamento a frente; Rolamento a retaguarda; Pino; Apoio facial invertido; Posição de flexibilidade (ponte, espartagas, bandeira) Posição de equilíbrio (avião, bandeira). Rolamento saltado; Roda; Rodada;			
F I N A L	5m	Melhorar flexibilidade.	(3x2710s) Senta e alcança - Extensão dos braços sobre a cabeça, em posição bípede dobrando o tronco sobre as pernas.			Executar



Justificação do Plano de Aula:

Esta aula serve para introduzir os alunos em grupos nível de acordo com as competências reveladas em cada uma das acções técnico-tácticas constituintes da modalidade.
Optaremos por introduzir os alunos em grupos nível de acordo com plano curricular da Escola Jerónimo Emiliano de Andrade como temos feito até agora.



Reflexão da Aula:

A aula decorreu muito bem sem casos de indisciplina.
Os alunos presentes realizaram todos os exercícios com critério, todos os alunos revelaram dificuldades muito específicas
José Vieira - dificuldades em executar a roda e a rodada;
José Martins - dificuldade em realizar o rolamento a retaguarda e a ponte;
Diogo (preto) - O facto de não ter flexibilidade não permite que consiga realizar as posições de flexibilidade. Dificuldades no pino e no apoio facial invertido.
Marco - Dificuldades de equilíbrio, todas as acções que envolvam rotações provocam-lhe tonturas (rolamentos e piruetas).
Excepto o José Vieira que está no nível 2 todos os alunos encontram-se no nível introdutório.
Objectivos cumpridos - A aula teve como objectivo avaliar diagnosticar entre os alunos determinando as competências de cada um e, introduzindo-os em grupos nível de acordo com as competências reveladas.
Os objectivos gerais inicialmente traçados no plano de aula foram atingidos com sucesso, excepto nos casos dos alunos que não compareceram na aula, estes serão avaliados na segunda aula.
Os objectivos específicos:
Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.
A gestão do tempo de aula foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante


exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: A aula foi muito diversificada com exercícios que envolveram ginástica acrobática, ginástica de aparelhos, ginástica de solo. Os exercícios realizados foram retirados da obra Jeroni Saura Aranda 1088 Exercícios em circuito. E serviram de base a avaliação diagnóstica dos alunos.

Opinião do Orientador: Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Sugestão do orientador: Ter em atenção as ajudas, não deixar os alunos realizar acções sem estar presente o professor ou um aluno que seja capaz de ajudar os colegas.

Os métodos Demonstração, feedbacks, Instrução, ao contrário das aulas anteriores na UD ginástica recorreremos muito a manipulação enquanto método para potenciar o processo de ensino/aprendizagem.

 **Bibliografia:**

Carlos Neto, *Jogo e desenvolvimento da criança;*

Direcção Regional Desporto Açoriano, *Segundo Congresso do desporto Açoriano;*

Isabel Mesquita *Manual das ajudas em ginástica;*

Jeroni Saura Aranda *1088 Exercícios em circuito;*

Pedro Sarmento, *Pedagogia do desporto Instrumentos de observação sistemática da Educação Física e Desporto;*

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Ginástica		DATA: 12/03/10		AULA n.º 91 e 92		N.º ALUNOS: 6
AULA nº 3, de 7		HORA: 9h		ANO: 8º		LOCAL: Sala de ginástica
Equipamentos: raquetes e valentes, cronómetro e apito, rede e postes.		DURAÇÃO: 80'		TURMA: CSES		PERÍODO: 2º
OBJECTIVOS GERAIS: Aperfeiçoar os elementos gínicos da ginástica de solo.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR ALTURA E PESO IDENTÍCIOS.						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Realizar a chamada. Anunciar os objectivos da aula.	Reunir os alunos.		Sentados	Transmissão
	5m	Aquecer. Activar os sistemas funcionais, preparar o organismo para o esforço. Desenvolver nos alunos os conhecimentos e as competências necessárias para a realização de um bom aquecimento.	É nomeado um aluno que dá o aquecimento aos colegas.			Executar

FUNDAMENTAL	25m	Desenvolver e aperfeiçoar figuras que requerem: equilíbrio, flexibilidade, agilidade, entrelaçada e trabalho de equipa.	Ginástica acrobática. Os alunos conjuntamente realizam algumas coreografias com uma e duas bases e um volante, envolvendo as seguintes elementos, pino, ponte, avião, corpo em extensão.		Exercitar
	25m	Melhorar a prestação motora nas seguintes habilidades motoras.	No mini trampolim: <ul style="list-style-type: none"> • Salto engrupado; • Vela (salto em extensão) • Salto de pernas afastadas; • Pirueta; • 1/2 de pirueta; 		Exercitar
	25m	Aperfeiçoamento das habilidades gímnicas que constam no programa.	Ginástica de solo Rolamento a frente; Rolamento a retaguarda; Pino; Apoio facial invertido; Posição de flexibilidade (ponte, espargatas, bandeira) Posição de equilíbrio (avião, bandeira). Rolamento saltado; Roda; Rodada;		
FINAL	10m	Melhorar a força	Em circuito realizar: 3 x(10 saltos de bogaçou, 10 flexões de braços e 30 abdominais)		Exercitar



Justificação do Plano de Aula:

Nesta aula segunda desta UD vamos leccionar toas as variantes da ginástica dando especial ênfase aos elementos da ginástica de solo (roda, rondada, apoio facial invertido).



Reflexão da Aula:

Poucas presenças dos alunos apenas 6 alunos todos do género masculino. As aulas decorreram muito bem com todos os alunos empenhados nas tarefas, o facto de serem poucos elementos e todos do género masculino permite mais facilmente controlar e leccionar a matéria.

As alunas que se apresentaram sem equipamento foram realizar um trabalho de pesquisa na biblioteca sobre as varias disciplinas que constituem a ginástica.

Objectivos cumpridos – A aula teve como objectivo desenvolver e aperfeiçoar as diferentes habilidades motoras referentes as varias disciplinas da modalidade dando especial ênfase aos elementos gímnicos da ginástica de solo. Os objectivos foram todos cumpridos.

Os **objectivos gerais** inicialmente traçados no plano de aula foram atingidos com sucesso, excepto nos casos dos alunos que não compareceram na aula, estes serão avaliados de acordo com a qualidade do trabalho de investigação produzido.

Os **objectivos específicos**:

Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.

A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: A aula foi muito diversificada com exercícios que envolveram ginástica acrobática, ginástica de aparelhos, ginástica de solo.

Os exercícios realizados foram retirados da obra Jeronj Saura Aranda 1088 Exercícios em circuito. Outros foram retirados do manual das ajudas em Educação Física.

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Sugestão do orientador: Ter em atenção as ajudas, não deixar os alunos realizar acções sem estar presente o professor ou um aluno que seja capaz de ajudar os colegas.

Os **métodos** Demonstração, feedbacks, Instrução, ao contrário das aulas anteriores na UD ginástica recorremos muito a manipulação enquanto método para potenciar o processo de ensino/aprendizagem.



Bibliografia:

Carlos Neto, Jogo e desenvolvimento da criança;

Direcção Regional Desporto Açoriano, Segundo Congresso do desporto Açoriano;

Isabel Mesquita Manual das ajudas em ginástica;

Jeróni Saura Aranda 1088 Exercícios em circuito;

Pedro Sarmiento, Pedagogia do desporto Instrumentos de observação sistemática da Educação Física e Desporto;

PLANO DE AULA

UNIDADE DIDÁTICA: Ginástica AULA nº 2 de 7 Equipamentos: Molas, bolas, coichões, elásticos, bola, trevo.	DATA 17/03/10 HORA: 15h DURAÇÃO: 90' TEMPO REAL: 75'	AULA n.º 104 e 105 ANO: 8.º TURMA: CRES	N.º ALUNOS: 8 LOCAL: Recinto exterior A2 PERÍODO: 2.º
--	---	---	---

OBJECTIVOS GERAIS: Desenvolvimento da flexibilidade e das acções técnicas da ginástica de solo e de aparelhos.

CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: ALUNOS COM PESO E ALTURA APROXIMADA.

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Realizar a chamada; Anunciar os objectivos da aula.	Reunir os alunos.		Sentados.	Transmissão
	10m	Aquecer; Activar os sistemas funcionais, preparar o organismo para o esforço. Mobilizar a resistência. Desenvolver nos alunos competências que lhes permitam administrar um aquecimento.	<ul style="list-style-type: none"> 5 grupos de corrida; Um aluno da o aquecimento articular aos colegas. 		Quais os grupos musculares que vão ser mais solicitados nesta sessão? Qual a importância do aquecimento?	Exercitar

FUNDAMENTAL	12	Desenvolver a flexibilidade dos M.I	(3 x 2m/10s), Espargata frontal, espargata lateral.		Descontrolam, quanto mais descontrolados mais abaixo conseguem descer.	Exercitar
	45m	Aperfeiçoar as acções técnicas da ginástica de solo e de aparelhos. Desenvolver nos alunos a capacidade de construir coreografias.	Rolamentos, roda, apoio facial invertido, posições de flexibilidade e de equilíbrio. No Blok: Salto de eixo; Salto entre mãos; No mini trampolim: Salto de vela, engrupado, pernas afastadas 1/2 de pirueta, 1 pirueta.		No rolamento coloquem o queixo no peito.	
FINAL	3m	Alongar	Alongar tríceps e bíceps.			Exercitar



Justificação do Plano de Aula:

Os quatro alunos que participaram na avaliação diagnóstica na primeira aula, foram inseridos no nível um e dois, pretendemos nesta aula melhorar as acções técnicas em que os alunos revelaram menos facilidade.



Reflexão da Aula:

O facto de estarem poucos alunos presentes permitiu que realizássemos uma aula tranquila sem qualquer tipo de maus comportamentos.

A gestão dos conflitos foi fácil devido ao número reduzido de alunos, o facto do nosso Orientador ter-nos ajudado explicando como se realiza as ajudas na ginástica facilitou a nossa tarefa e permitiu-nos conhecer melhor as estratégias de ajuda aos alunos.

Objectivos cumpridos – Os objectivos para esta aula foram cumpridos.

Os **objectivos gerais** inicialmente traçados no plano de aula foram atingidos com sucesso, excepto nos casos dos alunos que não compareceram na aula, estes realizaram tarefas de pesquisa na biblioteca.

Os **objectivos específicos**: Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.


A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Os exercícios que elaboramos para esta aula consistiram nos mesmos propostos no programa de EF da EJE. Escolhemos estes exercícios porque pretendemos familiarizar ao máximo os alunos com os conteúdos com os quais serão avaliados nesta UD.

Opinião do Orientador: Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Sugestão do orientador: Colocar numa posição que permite ajudar os alunos sem que estes não consigam atingir o professor em caso de queda evitando assim lesões desnecessárias.

Os **métodos** Manipulação, instrução, demonstração, feedbacks de diferentes naturezas.

 **Bibliografia:**

Carlos Neto, Jogo e desenvolvimento da criança;

Direcção Regional Desporto Açoriano, Segundo Congresso do desporto Açoriano;

Isabel Mesquita Manual das ajudas em ginástica;

Jeroni Saura Aranda 1088 Exercícios em circuito;

Pedro Sarmiento, Pedagogia do desporto Instrumentos de observação sistemática da Educação Física e Desporto;

PLANO DE AULA			
UNIDADE DIDÁTICA: Ginástica AULA nº 3 de 7 Equipamentos: Mini-trampolim, colchões.	DATA: 19/03/2010 HORA: 9h00 DURAÇÃO: 80' TEMPO REAL: 80'	AULA n.º 116 e 116 ANO: 8.º TURMA: 08EB	N.º ALUNOS: 25 LOCAL: Sala de ginástica. PERÍODO: 2.º

OBJECTIVOS GERAIS: Aperfeiçoar as acções técnico-tácticas da ginástica de aparelhos e acrobática.

CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR ESTATURA

PARTE	TEMPO @	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Realizar a chamada; Anunciar os objectivos da aula;	Reunir os alunos;		Sentados	Transmissão
	7m	Aquecer Activar os sistemas funcionais, preparar o organismo para o esforço.	É seleccionado um aluno que dá o aquecimento aos colegas.		Porque escolheste este exercício e não outro? Quais os músculos mais solicitados durante esta modalidade.	Transmissão

F U N D A M E N T A L	25m	Ginástica acrobática	Diferentes figuras em conjunto, que envolvam o equilíbrio e a colaboração conjunta dos elementos.		Fazem a chamada.	Transmitir
	30m	Ginástica de aparelhos	Realizar no mini-trampolim: Pirueta; 1/2 de pirueta; Salto em extensão; Salto engrupado; Salto de pernas afastadas;		Após a chamada impulsionem-se com força no piso trampolim.	

F I N A L	5m	Balanco da aula	Questionar os alunos sobre os aspectos que mais gostaram.		Qual a ginástica que mais gostaram? Aparelhos, solo ou Acrobática.	Transmitir
-----------------------	----	-----------------	---	--	--	------------



Justificação do Plano de Aula:

Após a última aula e por termos averiguado que os alunos rapidamente conseguiram assimilar o salto entre mãos e o salto ao eixo achamos desnecessário continuar com o aparelho Block. Sendo assim nesta aula vamos abordar a ginástica acrobática e a ginástica de aparelhos no mini-trampolim, indo de encontro as maiores necessidades dos alunos. A ginástica acrobática será abordada por pedido do nosso Orientador.



Reflexão da Aula:

Consideramos que a aula correu bem pois não aconteceram quaisquer casos de conflitos entre alunos nem casos de indisciplina. Em relação a plano de aula este não foi cumprido na sua totalidade, devido ao facto de termos dispensado mais tempo nos

exercícios de aparelhos realizados no block.

No entanto termos perdido mais tempo nos exercícios salto entre mãos e salto ao eixo permitiu-nos que todos os alunos conseguissem cumprir com sucesso os objectivos requisitados no programa neste aparelho. Nesta aula o Orientador Paulo Pacheco ajudou-nos transmitindo a forma de execução das ajudas em cada um dos elementos gímnicos que constituem a ginástica de solo e de aparelhos, o que constitui uma maior valia para nós e para os alunos.



Bibliografia:

- Carlos Neto, Jogo e desenvolvimento da criança;
- Direcção Regional Desporto Açoriano, Segundo Congresso do desporto Açoriano;
- Isabel Mesquita Manual das ajudas em ginástica;
- Jeróni Saura Aranda 1088 Exercícios em circuito;
- Pedro Sarmento, Pedagogia do desporto Instrumentos de observação sistemática da Educação Física e Desporto;

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Ginástica		DATA: 19/03/2010	AULA n.º 115 e 116	N.º ALUNOS: 5		
AULA nº 3 de 7		HORA: 9h00	ANO: 8.º	LOCAL: Sala de ginástica		
Equipamentos: Mini-trampolim, colchões.		DURAÇÃO: 90'	TURMA: 08ER	PERÍODO: 2.º		
TEMPO REAL: 80'						
OBJECTIVOS GERAIS: Avaliação dos alunos em ginástica.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR ESTATURA						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Realizar a chamada; Anunciar os objectivos da aula;	Reunir os alunos;		Sentados	Transmissão
	7m	Aquecer Activar os sistemas funcionais, preparar o organismo para o esforço.	É seleccionado um aluno que dá o aquecimento aos colegas.		Qual a importância do aquecimento? Que músculos são mais solicitados na ginástica.	Transmissão
F U N D A M E N T A L	20m	Avaliação dos alunos em ginástica de solo.	Os alunos montam uma coreografia de solo onde intercalam os seguintes elementos ginásticos: <ul style="list-style-type: none"> • Posição de equilíbrio; • Posição de flexibilidade; • Roda ou pino; • Rolamento a frente; • Rolamento a retaguarda ou rolamento saltado; 		Façam uma coreografia que envolva os seguintes elementos ginásticos: <ul style="list-style-type: none"> • Posição de equilíbrio; • Posição de flexibilidade; • Rolamentos; piruetas, pino, roda ou rondada. 	Transmitir
	20m	Avaliação dos alunos em ginástica acrobática;	Os alunos são avaliados realizando em esquema figuras em conjunto intercalando a posição de base e de volante.			
	20m	Avaliação dos alunos em ginástica de aparelhos.	No <u>mini-trampolim</u> os alunos são avaliados nos seguintes elementos ginásticos: <ul style="list-style-type: none"> • ¼ de pirueta; • 1 pirueta; • Salto em extensão; • Salto engrupado; 			
	10m		No <u>block</u> os alunos realizam: <ul style="list-style-type: none"> • Salto ao eixo; • Salto entre mãos; 			
F I N A L	5m	Retornar a calma	Os alunos realizam 2 voltas em corrida lenta a sala de ginástica.			Transmitir



Justificação do Plano de Aula:

Nesta aula vamos avaliar os alunos em ginástica. A avaliação a realizar é de acordo com os conteúdos programáticos estipulados pela EJEJA.



Reflexão da Aula:

Esta aula foi filmada para que pudéssemos avaliar com exatidão o desempenho dos alunos nas diferentes acções requisitadas. Na ginástica de aparelhos, no Block todos os alunos cumpriram com o nível mais alto de sucesso as exigências requisitadas, já no mini trampolim nem todos conseguiram realizar as acções, no entanto todos conseguiram um nível satisfatório de sucesso. Na ginástica de solo os alunos revelaram um bom desempenho, no entanto todos têm dificuldades muito específicas as mesmas anunciadas na avaliação diagnostica mas menos vincadas, o aluno José Vieira é uma excepção tendo conseguido ao longo das aulas superar a sua dificuldade. Na ginástica acrobática os alunos demonstraram na avaliação final capacidade de entreaajuda e cooperação, que não tinham revelado inicialmente. A desmontagem coreográfica apresentou algumas melhorias.

Bibliografia:

- Carlos Neto, Jogo e desenvolvimento da criança;
- Direcção Regional Desporto Açoriano, Segundo Congresso do desporto Açoriano;
- Isabel Mesquita Manual das ajudas em ginástica;
- Jeroni Saura Aranda 1088 Exercícios em circuito;
- Pedro Sarmento, Pedagogia do desporto Instrumentos de observação sistemática da Educação Física e Desporto;

PLANO DE AULA

UNIDADE DIDÁTICA: Ginástica AULA nº 5 de 7 Equipamentos: banca sueca, fita, mestriza, folha de registos cronómetro.	DATA: 26/03/2010 HORA: 9h00 DURAÇÃO: 90' TEMPO REAL: 80'	AULA n.º 117 e 118 ANO: 8.º TURMA: GRES	N.º ALUNOS: 6 LOCAL: Recinto exterior e interior PERÍODO: 2.º
---	---	---	---

OBJECTIVOS GERAIS: Avaliação da condição física dos alunos.
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR NÍVEIS

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECIFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	5m	Aquecer Activar os sistemas funcionais.	Correr a volta do campo durante 5m.			
	5m	Mobilização articular.	Rotação e circundação das principais articulações a serem solicitadas na aula.			

F U N D A M E N T A L	15m	Avaliar a resistência.	Teste da milha.			
	10m	Avaliar a flexibilidade.	Senta e alcança.			
	20m	Avaliar a força.	Máximo deflexões de braços em 30s. Máximo de abdominais em 30s.			
F I N A L	2m	Retomar a calma	Correr 2 voltas ao campo lentamente.			



Justificação do Plano de Aula:

Nesta aula vamos avaliar os alunos na sua condição física. Pretendemos desta forma conhecer se os alunos se encontram num nível de condição física saudável ou se encontram na zona não saudável. Vamos comparar os resultados dos alunos com os valores tabelados de referência observando se os alunos comparativamente a população Portuguesa estudantil.



Reflexão da Aula:

Constatamos que todos os alunos apresentam-se na zona saudável relativamente ao teste da milha. Nos testes de força abdominal e flexão de braços os alunos revelaram todos bons resultados excepto a aluna Debora que não se encontra em zona saudável. O teste de flexibilidade todos os alunos tiveram bons resultados excepto o Diogo que se encontra na zona não saudável.

Bibliografia:

Carlos Neto, Jogo e desenvolvimento da criança;

Direcção Regional Desporto Açoriano, Segundo Congresso do desporto Açoriano;

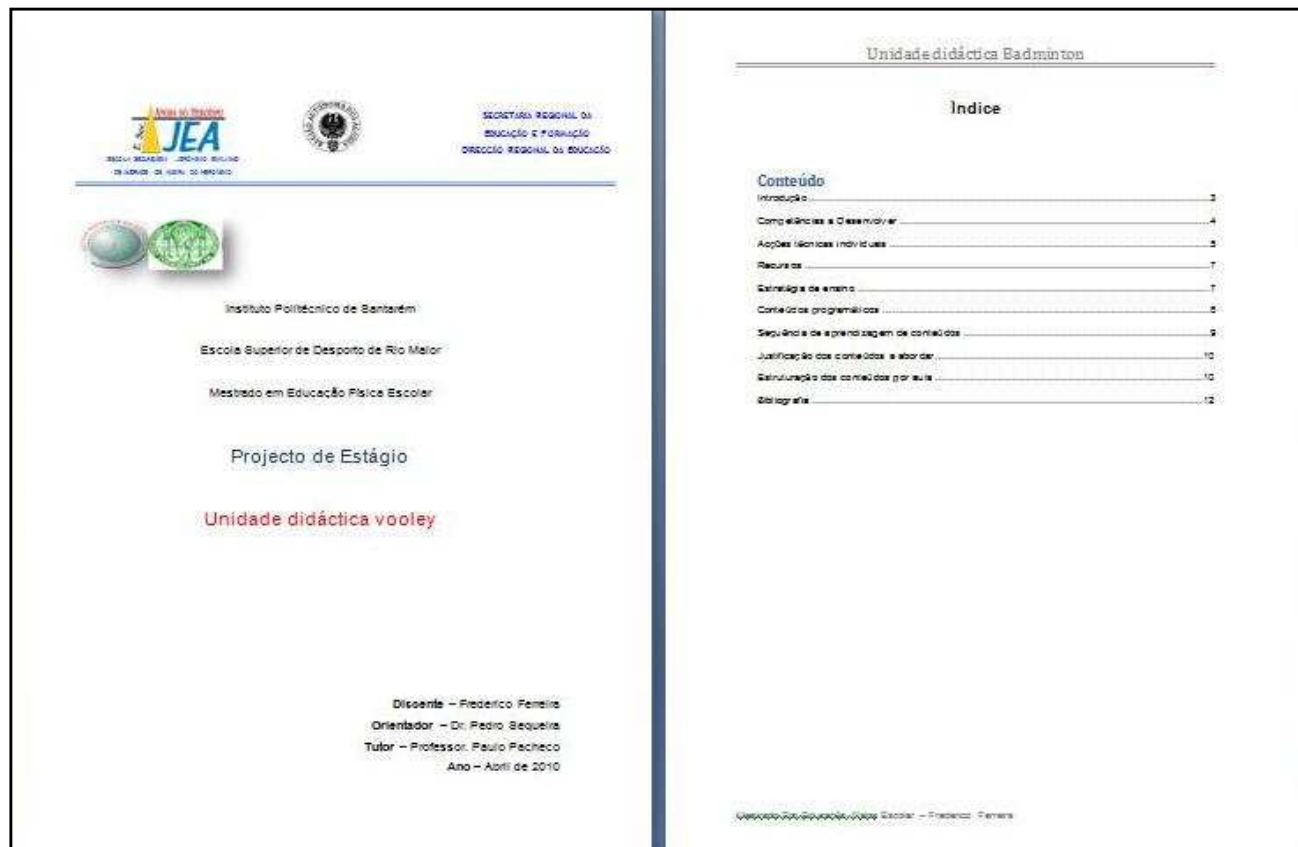
Isabel Mesquita Manual das ajudas em ginástica;

Jeróni Saura Aranda 1088 Exercícios em circuito;

Pedro Sarmento, Pedagogia do desporto Instrumentos de observação sistemática da Educação Física e Desporto;

Jacinto Costa – Avaliação da condição física em Educação Física;

ANEXO VIII UNIDADE DIDÁCTICA VOLEIBOL



Unidade didáctica Badminton

Introdução

O presente trabalho surge no âmbito do Mestrado em Educação Física Escolar, incluído no projecto de estágio.

Assim e uma vez que iremos leccionar em breve a modalidade voleibol, decidimos tentar aplicar alguns dos conhecimentos adquiridos durante o mestrado, na elaboração desta unidade didáctica, que pretendemos implementar na turma do 8º CRER. Tentaremos distribuir algumas situações de aprendizagem de acordo com trabalhos científicos e autores de referência na matéria pelas aulas que dispomos, considerando que a distribuição semanal é de 90+ 90 minutos, o que significa 6 aulas de 90 minutos.

Elaboramos a presente Unidade didáctica para uma turma do 8º CRER, que teve a matéria Badminton no 7, 8 e 9ºano. Consideramos importante voltar a leccionar os conteúdos mais básicos não só para relembrar e consolidar conhecimentos mas também para correcção de eventuais falhas de abordagens anteriores.

Nesta Unidade didáctica pretendemos realizar aulas poli temáticas em que algumas fases serão compostas por exercícios que visam o desenvolvimento físico multilateral, postural e alongamentos.

Universidade do Algarve, Escola Superior – Frederico Ferraz

Unidade didáctica Badminton

Competências a Desenvolver

Competências Específicas

Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares do Badminton, garantindo a iniciativa e a adaptabilidade, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.

Competências Essenciais

Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor	Domínio Psico-social
<ul style="list-style-type: none"> O aluno conhece o objectivo do jogo e a sua função em campo; O aluno conhece as regras mais importantes do jogo; O aluno conhece o modo de execução das principais acções técnico-tácticas, e o objectivo de cada uma delas. 	<ul style="list-style-type: none"> O aluno coopera com os companheiros nas diferentes situações (exercício ou jogo), com vista a obtenção do êxito pessoal ou do companheiro admitindo as indicações que lhe são dirigidas; O aluno aceita as opções e falhas dos colegas e das sugestões que favoreçam a sua melhoria. 	<ul style="list-style-type: none"> Em situação de jogo o aluno desloca-se e posiciona-se correctamente utilizando as diferentes acções técnico-tácticas de acordo com as exigências e circunstâncias do jogo. <ul style="list-style-type: none"> Serviço; Drive; Lob; Smash; Clean;

Universidade do Algarve, Escola Superior – Frederico Ferraz

Unidade didáctica Badminton

Acções técnicas individuais	
Conteúdos	Componentes críticas
• Passe	Formando um triângulo com as mãos, os braços elevados acima da cabeça realizam uma extensão projectando a bola com a ponta dos dedos.
• Manchete	Braços em extensão, mãos sobrepostas em direcção ascendente bater a bola de cima para baixo.
• Remate	Elevação do braço em extensão, realizar um batimento forte na bola com a superfície da palma da mão.
• Serviço	Igual ao remate mas realizado de cima da cabeça, pode ser realizado por baixo. Serviço por baixo - pernas afastadas a largura dos ombros, colocar a bola em suspensão, o braço que realiza o batimento inicialmente encontra-se ao longo do
• Remate em suspensão	

Quadro 1 - Acções técnicas individuais.

Universidade do Algarve, Escola Superior – Frederico Ferraz

Unidade didáctica Badminton

Recursos

Recursos Humanos: 8º CRER
Recursos Especiais: 1 sala de voleibol.
Recursos Temporais: 90
Recursos Materiais: 20 bolas / 7 bolas de iniciação.

Estratégia de ensino

Na primeira aula da Unidade Didáctica voleibol realizaremos uma avaliação diagnóstica com o objectivo de conhecer se os alunos se mantêm no mesmo nível em que terminaram na unidade didáctica voleibol referente ao primeiro período.

Esta avaliação será centrada na realização de acções de voleibol básicas que são as diferentes acções técnico-tácticas: passe, manchete, bloco, serviço, remate e remate. Face aos resultados obtidos, a turma será dividida, ou não, em grupos heterogéneos e/ou homogéneos. Com os grupos homogéneos, pretendemos que o tempo de actividade motora seja igual para todos os alunos e que o grau de dificuldade das tarefas seja adequado ao nível destes, com os grupos heterogéneos pretendemos promover a cooperação entre os alunos, de modo a que os que têm mais dificuldades sejam ajudados pelos colegas com menos dificuldade (utilização dos alunos como agentes de ensino).

Uma vez que existem condições na escola, serão privilegiadas numa fase inicial, situações individuais com vista a potenciar o tempo de prática a todos os alunos. De seguida serão privilegiadas situações de cooperação e entreajuda dando especial atenção à combinação de acções técnico-tácticas.

O grau de complexidade dos exercícios irá aumentando ao longo das aulas, partindo sempre de formas simplificadas para formas mais complexas. Para alunos com grau de habilidade inferior, continuarão a ser abordados exercícios simplificados, com vista à superação de dificuldades.

No decorrer da Unidade Didáctica farei uma avaliação formativa de aprendizagem dos alunos e reformularemos a planificação caso necessário. A organização dos conteúdos cumprirá uma sequência lógica de aprendizagem. Assim, numa fase inicial, será reforçada a importância dos elementos gímnicos e das ajudas.

Tendo em consideração os comportamentos de discussão e conflito existentes entre os diferentes elementos de turma, ao longo desta UD, utilizaremos a estratégia que melhores resultados trouxe na UD anterior que consiste em estabelecer no início de cada aula 2 regras essenciais:

1ª Regra – Não podem existir conflitos entre alunos, caso aconteça algum caso de conflito o aluno senta-se e assiste à aula;

2ª Regra – Quando o professor apita os alunos (imediatamente param e retomam a no local escolhido).

Universidade do Algarve, Escola Superior – Frederico Ferraz

Unidade didáctica Badminton	Unidade didáctica Badminton
<p>Notamos que através destas duas regras conseguimos reduzir drasticamente os conflitos entre alunos. Defendemos que a EF pode-se destacar pelos valores de Ética e Jogo Justo. Pretendemos desta forma incluir nos alunos valores e atitudes, contribuindo desta forma para a formação de futuros cidadãos com um carácter e personalidade valiosos.</p> <p>Em algumas aulas tendo em consideração a divisão de turma em dois grupos nível: Nível não introdutório – Dióscora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria; Nível 2 – João Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno Diogo, (Preta), Dina Mendes. Trabalharemos com o grupo dos alunos em nível não introdutório situações de desenvolvimento da coordenação motora e outros específicos de desenvolvimento das acções técnicas inerentes à modalidade.</p> <p>A utilização da competição entre elementos do género masculino será uma ferramenta explorada por nós durante os planeamentos de cada sessão para cativar e motivar intrinsecamente os alunos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organização colectiva defensiva 4x11. • Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios on-line, as técnicas de serviço por baixo e serviço por cima, passe alto de frente/costas/suspensão, remate, manchete (defesa alta e baixa), bloco, deslocamentos e posições ofensiva e defensiva básicas. • Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras do jogo dos toques, transição, violação de rede e de linha divisória, formas de jogar a bola, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, falha no serviço, rotação ao serviço e sistema de pontuação, adequado à sua acção a esse conhecimento. <p>Nível 3</p> <p>Em situação de jogo formal 6x1 o aluno</p>
<p>Conteúdos programáticos</p> <p>Voleibol</p> <p>Nível 1</p> <p>Em situação de jogo 2x2 em campo reduzido (3,5mX5m), com rede aproximadamente a 2m de altura, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza serviço por baixo colocando a bola no campo adversário. • Receber o serviço. • Ao passe (segundo toque) finaliza o ataque em passe colocado. • Realiza com alguma correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios on-line, as técnicas de serviço por baixo, passe alto de frente e manchete (defesa alta e baixa). • Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução de algumas acções técnico-tácticas e as regras do jogo, dos toques, transição, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, adequado à sua acção a esse conhecimento. <p>Nível 2</p> <p>Em situação de jogo formal 6x1 o aluno</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza as acções técnicas: serviço por baixo, serviço por cima, manchete, passe alto de frente, passe de costas, passe em suspensão, remate, amorti, bloco individual, deslocamentos, posições ofensiva e defensiva básicas. • Organiza as acções tácticas: papel de passador, finalização (remate, passe colocado, amorti), atitude defensiva, recepção, protecção do companheiro, bloco. <p>Voleibol/União Europeia/União Europeia – Frederico Pereira</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza as acções técnicas: Serviço por baixo, serviço por cima, manchete, passe alto de frente, passe de costas, passe em suspensão, remate, amorti, bloco individual, deslocamentos, posições ofensiva e defensiva básicas. • Organiza as acções tácticas: papel de passador, finalização (remate, passe colocado, amorti), atitude defensiva, recepção, protecção do companheiro, bloco. • Organização colectiva defensiva 4x11. • Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios on-line, as técnicas de serviço por baixo e serviço por cima, passe alto de frente/costas/suspensão, remate, manchete (defesa alta e baixa), bloco, deslocamentos e posições ofensiva e defensiva básicas. • Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras do jogo, dos toques, transição, violação de rede e de linha divisória, formas de jogar a bola, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, falha no serviço, rotação ao serviço e sistema de pontuação, adequado à sua acção a esse conhecimento. <p>Voleibol/União Europeia/União Europeia – Frederico Pereira</p>

Unidade didáctica Badminton

Sequência de aprendizagem de conteúdos

Conteúdos técnico-tácticos	Aulas de 90 minutos			
	1/2	3	4/5	6
Perícia e manipulação da bola	VE/AD/AF	E		E/AB
Passes	VE	E	E	E/AB
Manobras	I		E	E/AB
Amorção/bloco			I	E/AB
Remate	VE	E	E	E/AB
Serviço	VE	E	E	E/AB
Remate em suspensão	VE	E	E	E/AB
Jogo Reduzido	VE	E	E	E/AB
Regras de modalidade (sistema de pontuação)		VE	E	E/AB

Legende	I - Introdução	E - Exercitação	C - Consolidação
	AD - Avaliação Diagnóstica	AF - Avaliação Formativa	AB - Avaliação sumativa

□

Vespertino/Gouvapóla/Juiz de Fora - Frederico Ferreira

Unidade didáctica Badminton

Justificação dos conteúdos a abordar

Nesta UD decidimos após realizar a avaliação diagnóstica, abordar os conteúdos programáticos de forma didática.

Estruturação dos conteúdos por aula

Aula	Conteúdos	Objetivos	Função didáctica
1	Perícia e manipulação da bola (sistema de bola)	Jogos, actividades lúdicas com bola. Largar, bater, elevar, suspender.	Iniciação Exercitação
2	Passes	Os alunos devem conseguir realizar com correcção a acção técnico-táctica passes. Realizar passes em longas distâncias e curtos laterais. Realizar passes em suspensão. Passes com trajectórias sinuosas muito elevadas.	Iniciação Exercitação
3	Situação de jogo 1 x 1. Passes. Jogo 2 x2 ou 2x3. Deslocamento passes. Deslocamento passes.	A situação de jogo realista-se em diferentes modalidades. Só com passes, excepção no início que inicia-se com o serviço.	Iniciação Exercitação
4	Regras de modalidade. Sistema de pontuação. Acções técnico-tácticas.	Deixar conhecer aos alunos as regras de modalidade (principalmente o sistema de pontuação). Aperfeiçoar as acções técnico-tácticas de modalidade.	Iniciação Exercitação
5	Situação de jogo reduzido. Acções técnico-tácticas individuais.	Aperfeiçoamento do bloco e do remate. Jogo reduzido.	Iniciação Exercitação
6	Avaliação formativa. Avaliação final.	Avaliar os alunos de e conhecer os resultados dos desempenhos ao longo da Unidade didáctica.	Consolidação

Vespertino/Gouvapóla/Juiz de Fora - Frederico Ferreira

Unidade didáctica Badminton

Bibliografia

Betting, F. W. (1996). Transfer from verbal pretraining to motor performance as a function of task complexity. *Journal of Experimental Psychology*, 51, 371-378.

José, N. (2001). *Aplicações Individuais e teorias motivacionais*.

Keiko, J. A. (1998). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.

Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.

Lima, T. (1988). *A Bola Mágica*. Lisboa: Livros Horizonte, LDA.

Medina, V. (2008). *A Escola nos Açores, que motivações?*

Mosston, M. (1972). *O Veltor*. Estados Unidos: Editit works.

Mosston, M. (1994). *Teaching Physical Education*. Estados Unidos: Editit Works.

Nunes, S. P. (2006). *Posição angular relativa e evolução do padrão de prestação motora no lançamento parado em Basquetebol*. Dissertação.

Platonov, V. N. (2008). *Obshchaja Teoriya Podgotovskii Sportimenov v Olimpichskom Sporte*.

Relatório das Aulas da Unidade didáctica Basquetebol. (2006). *Basquetebol nas aulas de Educação Física*.

Samento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.

Schmidt, (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.

Skinner, F. B. (1953). *Science and human behavior*. New York: Free press.

Sousa, A. (2007). *A observação na Avaliação Escolar. Um Estudo Experimental*, p. 120.

Sousa, H. (2008). *Relatório das aulas de Basquetebol. O basquetebol nas aulas de Educação Física*.

Sousa, H. (2006). *Relatório das aulas de didáctica de Educação Física. O basquetebol nas aulas de Educação Física*.

Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

Vespertino/Gouvapóla/Juiz de Fora - Frederico Ferreira



Justificação do Plano de Aula: Na última aula observamos que os alunos na sua generalidade não conseguiram realizar deslocamentos antes de qualquer técnica, sendo assim com esta aula pretendemos principalmente melhorar os deslocamentos a partir da posição básica defensiva.



Reflexão da Aula:

Esta aula teve a particularidade de ter um objectivo sobre o qual nos concentramos desde o início. Os deslocamentos antes e após da realização da acção motora.

Na aula anterior verificamos que os alunos na sua generalidade não realizam deslocamentos ou realizavam de forma pouco eficaz.

Nesta aula os nossos feedbacks foram todos de encontro ao objectivo geral da deslocação.

Concentramos os alunos especialmente neste item, focando a atenção de cada um deles neste aspecto.

Objectivos cumpridos – O objectivo geral da aula foi cumprido os alunos compreenderam a mensagem melhorando os seus deslocamentos a nível individual sendo capazes de após deslocamento e respectiva acção técnica recuperarem a sua posição voltando a posição inicial.

Os **objectivos específicos**:

Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.

A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Os exercícios por nós seleccionados tiveram como intuito o melhoramento dos deslocamentos, sendo assim seleccionamos tarefas 1x1 potenciando assim os deslocamentos.

Opinião do Orientador:

O nosso orientador gostou da aula que nos realizamos e achou pertinente melhorar os deslocamentos, visto que é um aspecto que os alunos tem obrigatoriamente que melhorar.

Os **métodos:** Instrução, demonstração, ciclo do feedback.



Bibliografia:

Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in acquisition of skill*. New York: Academic Press.

Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.

Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.

Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.

David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.

Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.

Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.

Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.

Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?

Mosston, M. (1972). *Teaching, From Command to Discovery*.

Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.

Schmidt (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.

Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

Mestrado em Educação Física Escolar

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: voley		DATA: 4/05/10	AULA n.º 1120 e 113	N.º ALUNOS: 8		
AULA nº 6 de 7		HORA: 9h	ANO: 8.º	LOCAL: Recinto exterior		
Equipamentos: 20 bolas de voley, 5 sets de bolas		DURAÇÃO: 90'	TURMAS: 08B	PERÍODO: 3.º		
TEMPO REAL: 80						
OBJECTIVOS GERAIS: Aperfeiçoamento das acções técnico-tácticas da modalidade. Melhoria da perícia e manipulação da bola do grupo de nível não introdutório.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR GRUPOS NÍVEL DE ACORDO COM AS COMPETÊNCIAS INDIVIDUAIS.						
PARTE	TEMPO @	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m		<ul style="list-style-type: none"> • Preleção inicial. • Chamada. • Remover os adornos. 		Sentados em fileira.	
	12m	Activar os sistemas funcionais	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo dos 10 passes (rapazes). • Rapazes jogo da aranha, futebol/ raparigas exercícios de progressão que requerem perícia e manipulação da bola. • Passes em progressão. • Manchetes em progressão. • Passes curtos de progressão seguidos de passes altos mais longos. • Em progressão passe alternado com manchete. • Rematar contra a parede e apanhar a bola. • Mobilização articular. • Gaxofoneira, escapulohumeral, joelhos e pescoço. 		<p>Tem que trocar a bola entre voões 10 vezes sem que ela caia no chão.</p> <p>Realizam a manchete e deslocam-se simultaneamente.</p>	Exercitação
F U N D A M E N T A L	15m	Aperfeiçoamento das acções técnico-tácticas da modalidade.	<p>1 x 1 passe para manchete, para remate.</p> <p>1 x 1 passes com deslocamento a frente, e a retaguarda</p> <p>1 x 1 manchete para manchete, com deslocamentos a frente e a retaguarda.</p>		<p>Procuram fazer o exercício em ritmo constante e sem paragens.</p> <p>Preocupam-se em deslocarem-se procurando uma boa posição para recepcionar a bola.</p>	Exercitação
	4m	Aperfeiçoamento do passe.	Individualmente ver quem consegue realizar mais passes sem deixar a bola cair no chão.			
	5m	Aperfeiçoar o remate	Um passador junto a rede, uma coluna em que cada um realiza passe ao passador que devolve a bola junto a rede para o remate. Do outro lado da rede está o receptor que recebe em manchete, em seguida roda as posições.			
	30m	Aplicação de todas as regras da modalidade.	Jogo reduzido 3 x 3 com grupos homogéneos (regra para ser ponto válido as equipas tem que realizar remate após passe do colega.		Vamos aplicar todas as regras da modalidade durante o jogo.	
F I N A L	2m	Retorno a calma	2 Voltas a correr lentamente.		Correm muito devagar.	Exercitação



Justificação do Plano de Aula: A pedido do nosso orientador, elaboramos esta aula com o objectivo de dar continuidade a aula anterior mais especificamente aos exercícios de perícia e manipulação da bola dirigidos aos alunos de nível não introdutório.

Nesta aula os exercícios seleccionados servem principalmente para desenvolver as acções técnico-tácticas do voleyball.

Nível Não introdutório – Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria.

Nível 2 – Dina Sousa, José Martins, José Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno, Diogo (preto).



Reflexão da Aula:

Com 8 alunos presentes a aula decorreu com normalidade, sem casos de indisciplina ou conflitos, sabemos que quando a mais alunos a ocorrência de casos de indisciplina e conflitos aumenta bastante.

Objectivos cumpridos – Os objectivos gerais que traçamos para a aula foram cumpridos de uma forma muito entusiasta.

Os **objectivos gerais** Todos os objectivos foram cumpridos pelos alunos.

Os **objectivos específicos**: Conseguimos cumprir todos os objectivos apesar de alguns alunos apresentarem limitações que obrigaram a que simplificássemos os exercícios de forma a que aqueles que trem mais dificuldades conseguissem realizar o mesmo exercício de forma simplificada.

Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.

A gestão do tempo de aula Nem sempre conseguimos cumprir os tempos estipulados no plano de treino, no entanto, mantendo os alunos mais tempo em certos exercícios permitiu que conseguíssemos ter melhores resultados no objectivo específico traçado.

Adequação dos exercícios aos alunos: Os exercícios realizados durante a aula permitiram uma grande variedade de acções obrigando os alunos a demonstrarem diferentes habilidades do seu repertório motor, observamos que os alunos do género masculino possuíam um repertório motor muito vasto com boas aptidões para a realização das acções técnicas solicitadas.

As alunas Dina e Chabelle revelaram grandes facilidades em todos os exercícios especialmente na situação de jogo reduzido.

Opinião do Orientador: De um forma geral gostou do plano de treino salientando o facto de estar bem estruturado e respeitando o princípio da progressão do mais simples para o mais complexo. Em relação a aula chamou a atenção da projecção da voz e ao número reduzido de feedbacks.

Sugestão do orientador: Repetir a mesma aula, pois teve bons resultados.

Os **métodos** por nos utilizados durante a aula foram a organização da turma em pares situações 1 x 1 em sistema de rotação. Permitindo aos alunos jogarem com colegas experientes e com colegas menos experientes, a interacção entre alunos permitiu que os mais evoluídos ajudassem os que revelam menos competências, potenciando as aprendizagens. Pedagogicamente utilizamos ainda instrução, muitos feedbacks e demonstrações.



Bibliografia:

Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in acquisition of skill*. New York: Academic Press.

Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.

Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.

Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.

David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.

Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.

Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.

Kruger, D. (1996). Spectrum de ensino - uma nova visão.

Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?

MOsston, M. (1972). *Teaching, From Comand to Discovery*.

Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.

Schmidt (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.

Sequeira, P. (2009). Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. *Didáctica da Educação Física*.

Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

Mestrado em Educação Física Escolar

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: voleiy		DATA: 07/06/10	AULA n.º 114 e 115	N.º ALUNOS: 8		
AULA nº 7 de 7		HORA: 9h	ANO: 8.º	LOCAL: Recinto exterior.		
Equipamentos: 20 bolas de voleiy, 5 sets de lí.		DURAÇÃO: 90'	TURMA: 08ER	PERÍODO: 3.º		
		TEMPO REAL: 80				
OBJECTIVOS GERAIS: Avaliação dos alunos, avaliação das aprendizagens.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR GRUPOS NÍVEL DE ACORDO COM AS COMPETÊNCIAS INDIVIDUAIS.						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Remover os adornos.	<ul style="list-style-type: none"> • Preleção inicial. • Chamada. 		Sentados em silêncio.	Transmissão
	12m	Activar os sistemas funcionais	<ul style="list-style-type: none"> • Corrida a volta do campo 10 voltas sem parar; • Jogo dos 10 passes; • Rolha; 		"Trocar a bola entre voões não permitindo que a equipa adversária apanhe a bola". "Quem for tocado tem que esperar que o colega o salve".	Exercitação
F U N D A M E N T A L	10m	Exercício critério de avaliação do passe.	<ul style="list-style-type: none"> • Individualmente realizam 10 passes sem deixar a bola cair no chão; • 1 x3, deslocar a frente e a retaguarda realizando passe para o colega; • 1 x1 realizam passes longos, realizam passes curtos; 		"Deslocar a frente e a retaguarda" "Realizem passes altos"	Exercitação/avaliação
	10m	Exercício critério de avaliação da manchete.	<ul style="list-style-type: none"> • Individualmente realizam 5 Manchetes sem deixar a bola cair; • 1x1 deslocar a frente e a retaguarda realizando manchete; • Realizam manchetes longas e manchetes curtas; 		"Subam a bola bem alto"	
	10m	Exercício critério de avaliação do Remate.	O colega coloca a bola junto a rede e executante realiza remate em suspensão. 1 x3, Após passe alto realizar remate descendente;		"Aplicar todas as regras do jogo e contabilizar os pontos".	
	10m	Exercício critério de avaliação do Serviço.	Realizar serviço curto, serviço longo, por baixo e por cima.		"Realizem todas as opções técnicas-tácticas que conhecem"	
	25m	Exercício critério Situação de jogo reduzido.	Situação de jogo reduzido			
F I N A L	2m	Retorno a calma	2 Voltas a correr lentamente.			Exercitação



Justificação do Plano de Aula: Esta aula foi estruturada com o objectivo de avaliar os alunos. Esta é a última aula da unidade didáctica voleiy. Pretendemos avaliar formativamente os alunos e fazer um

Grupos nível

Nível Não introdutório - Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria.

Nível 2 - Dina Sousa, José Martins, Jose Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno, Diogo (preto).



Reflexão da Aula:

Em relação ao plano de aula a aula correu muito bem de acordo com o planeado. Não foi realizada qualquer alteração ao plano inicial de treino. Os exercícios critério escolhidos para avaliar os alunos avaliaram cada uma das acções técnico-tácticas da modalidade e também as decisões em situação de jogo foram segundo o nosso orientador bem seleccionados considerando-os rigorosos e pertinentes.

Nesta aula não ocorreu qualquer conflito entre os alunos, o facto de termos sido criteriosos na formação de grupos permitiu evitar muitos conflitos entre elementos que segundo a nossa experiencia anterior quando em contacto são conflituosos.

O plano de aula foi cumprido por completo.

A gestão do tempo de aula decorreu de acordo com o programado.



Bibliografia:



- Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in aquisition of skill*. New York: Academic Press.
- Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.
- Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.
- Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.
- David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.
- Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.
- Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
- Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.
- Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?
- Mosston, M. (1972). *Teaching, From Comand to Discovery*.
- Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.
- Schmidt. (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.
- Sequeira, P. (2009). Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. *Didáctica da Educação Física*.
- Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: <i>Volleyball</i>		DATA: 13/04/010		AULA n.º 95 e 96		N.º ALUNOS:
AULA nº 1 de 6		HORA: 16h 00		ANO: 8º		LOCAL: Recinto exterior A2
Equipamentos: 30 bolas de <i>volley</i> , campo e rede de <i>volley</i> .		DURAÇÃO: 90'		TURMA: CRES		PERÍODO: 2º
TEMPO REAL: 80'						
OBJECTIVOS GERAIS: Reavaliar os alunos na modalidade <i>Volleyball</i> . Constatar se os alunos possuem os conhecimentos adquiridos no 1º Período.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: GRUPOS NÍVEL						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	10m	Aquecer. Activar os sistemas funcionais. Preparar o organismo para o esforço.	Çijoch frontal e lateral; Çijochdução das articulações cervicobrachial, joelhos e escapulohumeral.		Alternadamente afastar as pernas e os braços.	Exercitar
	8m	Aperfeiçoar o passe	Dois a dois realizam passe e recepção, ver quem consegue manter a bola mais tempo no ar realizando o maior número de toques. Versão 2 - Igual a anterior mas sem recepção, apenas passe.		Recebe e realiza passe. Coloquem - se por debaixo da bola para realizar o passe. As mãos formam um triângulo.	Exercitar
F U N D A M E N T A L	10m	Aperfeiçoar o remate.	Metade da turma de um lado do campo com as bolas e a outra metade do outro lado sem bolas, na zona de serviço realizam serviço, em seguida os que estão do lado contrário realizam o serviço. Versão 2 - definir um alvo, os alunos tem que colocar o serviço na zona seleccionada.		Escolham um local para colocar a bola e procuram colocá-la n local pretendido.	Exercitação
	20m	Avaliar competências dos alunos.	Situação de jogo apenas com passes. Versão 2 - Situação de jogo reduzido.			
F I N A L	8m	Alongar	Alongar M.S e M.I.		Tem que sentir desconforto.	Exercitar



Justificação do Plano de Aula:

Esta aula tem como objectivo por um lado proporcionar exercicios com um nível de exigência que permita os alunos com maiores dificuldades terem sucesso.
E simultaneamente proporcionar aos alunos com melhor habilidade exercicios com um nível de exigência e competitividade mais elevada.
Pretendemos principalmente averiguar se os conhecimentos transmitidos no primeiro período foram adquiridos.



Reflexão da Aula: *Averiguamos que em relação as competências que os alunos deviam ter adquirido no período anterior, alguns alunos revelaram que estas se mantinha disponíveis enquanto outros alunos revelaram que tinham perdido tudo o que era suposto terem adquirido.*

Objectivos cumpridos – A aula teve como objectivo avaliar diagnosticam ente os alunos determinando as competências de cada um e, introduzindo-os em grupos nível de acordo com as competências reveladas.

Os **objectivos gerais** inicialmente traçados no plano de aula foram atingidos com sucesso, excepto nos casos dos alunos que não compareceram na aula, estes serão avaliados na segunda aula.

Os **objectivos específicos**:

Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.

A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: A natureza dos exercícios foi a mesma, no entanto para os alunos com menos competências simplificamos os exercícios reduzindo a complexidade dos mesmos (reduzindo a distância entre alunos, permitindo um toque de controle antes de realizar a acção técnica pretendida, utilizando soft balls)

Opinião do Orientador:

Gostou da aula, especialmente dos exercícios seleccionados, chamou atenção do facto de jogar com os alunos o que os motiva imenso.

Sugestão do orientador: Em situação de jogo jogar com os alunos, aumenta a competitividade e aumenta a motivação dos alunos.

Os **métodos** por nos utilizados durante a aula foram a tarefa, questionamento, visita guiada, instrução, demonstração.



Bibliografia:




O peso da aprendizagem a longo e curto prazo, Jacinto Paixão.

Relatórios de UD, Mestrado em Educação Física Escolar, Frederico Ferreira.


Volleyball do ensino ao alto rendimento, João Ferrão.

ANEXO IX UNIDADE DIDÁCTICA BADMINTON

I



SECRETARIA REGIONAL DE
EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO
ASSOCIAÇÃO DE JOVENS DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de Rio Maior
Mestrado em Educação Física Escolar

Projecto de Estágio

Unidade didáctica Badminton

Discente – Frederico Ferreira
Orientador – Dr. Pedro Sequeira
Tutor – Professor. Paulo Pacheco
Ano – Fevereiro de 2010.

Unidade didáctica Badminton

Índice

Conteúdo

Introdução	3
Competências a Desenvolver	4
Aplicações técnicas individuais	5
Recursos	7
Estratégia de ensino	7
Conteúdos programáticos	8
Sequência de aprendizagem de conteúdos	9
Justificação dos conteúdos e abordá-los	10
Struturação dos conteúdos por aula	10
Bibliografia	12

Elaborado por: Frederico Ferreira

Unidade didáctica Badminton

Introdução

O presente trabalho surge no âmbito do Mestrado em Educação Física Escolar, incluído no projecto de estágio.

Assim e uma vez que iremos leccionar em breve a modalidade Badminton, decidimos tentar aplicar alguns dos conhecimentos adquiridos durante o mestrado, na elaboração desta unidade didáctica, que pretendemos implementar na turma do 8º CRER, irei tentar distribuir algumas situações de aprendizagem de acordo com trabalhos científicos e autores de referência na matéria pelas aulas que dispouho, considerando que a distribuição semanal é de 90+ 90 minutos, o que significa 7aulas de 90 minutos.

Elaboramos a presente Unidade didáctica para uma turma do 8ºCRER, que teve a matéria Badminton no 7. e 8.º ano. Consideramos importante voltar a leccionar os conteúdos mais básicos não só para relembrar e consolidar conhecimentos, mas também para correcção de eventuais falhas de abordagens anteriores.

Nesta unidade didáctica, pretendemos realizar aulas poli temáticas em que algumas fases serão compostas por exercícios que visam o desenvolvimento físico multilateral, posturais e alongamentos.

Unidade didáctica Badminton

Competências a Desenvolver

Competências Específicas

Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares do Badminton, garantindo a iniciativa e a criatividade, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.

Competências Essenciais

Domínio Cognitivo	Domínio Socio-afectivo	Domínio Psico-Motor
<ul style="list-style-type: none"> O aluno conhece o objectivo do jogo e a sua função em campo; O aluno conhece as regras mais importantes do jogo; O aluno conhece o modo de execução das principais acções técnico-tácticas, e o objectivo de cada uma delas. 	<ul style="list-style-type: none"> O aluno coopera com os companheiros nas diferentes situações (exercício ou jogo), com vista a obtenção do êxito pessoal ou do companheiro admitindo as indicações que lhe são dirigidas; O aluno aceita as opções e falhas dos colegas e das sugestões que favoreçam a sua melhoria. 	<ul style="list-style-type: none"> Em situação de jogo o aluno situa-se e posiciona-se correctamente utilizando as diferentes acções técnico-tácticas de acordo com as exigências e circunstâncias do jogo. <ul style="list-style-type: none"> Serviço; Drive; Lob; Smash; Clear;




Unidade didáctica Badminton


Acções técnicas individuais

Conteúdos

Componentes críticas	
<ul style="list-style-type: none"> Pega da raquete. 	<ul style="list-style-type: none"> Raquete segura de perfil; Todos os dedos fechados em torno do punho da raquete, apoiando o polegar entre os dedos médio e indicador.
<ul style="list-style-type: none"> Serviço longo. 	<p>Os dois pés apoiados no solo, com pé do lado da raquete mais recuado;</p> <ul style="list-style-type: none"> Pega do volante com o polegar e o indicador, para "sair" ou para "cabeçar" do volante; Preparação do batimento recuando o braço; Movimento pendular contínuo do braço para a frente, com rotação do antebraço, extensão do cotovelo e movimento de pronação, final do antebraço; Batimento efectuado abaixo do nível da cintura, com a cabeça da raquete a apontar para baixo; Envio do volante o mais alto e longo possível, de forma a fazer o volante cair verticalmente perto da linha de fundo.
<ul style="list-style-type: none"> Serviço curto. 	<p>Manutenção dos dois pés apoiados no solo, com pé do lado da raquete mais recuado;</p> <ul style="list-style-type: none"> Preparação do batimento recuando o braço; Movimento pendular contínuo do braço para a frente, com rotação do antebraço e extensão do cotovelo. Verifica-se na fase final um alongamento do movimento de forma a "empurrar" o volante; Batimento efectuado abaixo do nível da cintura, com a cabeça da raquete a apontar para baixo; Envio do volante numa trajectória baixa e rápida, rasando o topo da rede, de forma a fazer o volante cair o mais perto possível da linha de serviço curto.

Unidade didáctica Badminton

<p style="font-weight: bold;">Encoito</p> 	<p>Avanço para a rede com afundo da perna da raquete (quer à direita, quer à esquerda);</p> <ul style="list-style-type: none"> Manutenção da raquete à frente do corpo; Antebraço em supinação ou pronação, perpendicular ao lado do batimento; Extensão do cotovelo "empurrando" o volante; Envio do volante numa trajectória curta e justa para junto da rede
<ul style="list-style-type: none"> Lob 	<p>Avanço para a rede com afundo da perna da raquete (quer à direita, quer à esquerda);</p> <ul style="list-style-type: none"> Preparação do batimento recuando o braço; Movimento pendular do braço para a frente, com rotação do antebraço, extensão do cotovelo e movimento de pronação, final do antebraço; Envio do volante numa trajectória alta e longa para o fundo do campo adversário
<ul style="list-style-type: none"> Clear 	<p>Colocação do corpo atrás do volante, com a perna do lado da raquete mais recuada e pé bem apoiado no solo;</p> <ul style="list-style-type: none"> Transferência do peso do corpo para a perna da frente com rotação da bacia e do tronco; Preparação do batimento recuando o braço; Movimento pendular contínuo do braço para a frente, com rotação do antebraço, extensão do cotovelo e pronação do antebraço; Batimento efectuado acima da cabeça e à frente do corpo; Envio do volante numa trajectória alta e longa para o fundo do campo adversário.

Unidade didáctica Badminton	
<p>Remate</p> 	<p>Colocação do corpo atrás do volante, com pé da direita do lado da raqueta mais recuada e pé esquerdo apoiado no solo;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transferência do peso do corpo para a perna da frente com rotação da bacia e do tronco; • Preparação do batimento recuando o braço; • Movimento pendular contínuo do braço para a frente com rotação do antebraço, extensão do cotovelo e protração da cabeça e à frente do corpo, com inclinação da raqueta para a frente; • Envio do volante com uma trajectória rectilínea, descendente e rápida;
<p>Quadro 1 - Acções técnicas individuais.</p>	
<p>Recursos:</p>	
<p>Recursos Humanos: 8º CREB Recursos Espaciais: 4 campos de Badminton Recursos Temporais: 7 x90m. Recursos Materiais: 50 volantes e 30 Raquetas</p>	
<p>Estratégia de ensino</p>	
<p>Na primeira aula da unidade didáctica de Badminton realizamos uma avaliação diagnóstica com o objectivo de conhecer o nível da turma. Esta avaliação será centrada na situação de jogo reduzido, para verificar o nível dos alunos, inserindo-os em grupos nível de acordo com as suas competências. As pegas da raqueta (fundamental para a realização correcta das acções técnicas individuais), será o primeiro conteúdo a abordar. Face aos resultados obtidos, a turma será dividida, ou não, em grupos heterogéneos ou homogéneos. Com os grupos homogéneos, pretendemos que o tempo de actividade motora seja igual para todos os alunos e que o grau de dificuldade das tarefas seja adequado ao nível destes; com os grupos heterogéneos pretendemos promover a cooperação entre os alunos, de modo a que os que têm mais dificuldades sejam ajudados pelos colegas com menos dificuldade (utilização dos alunos como agentes de ensino). Uma vez que existem condições na escola, serão privilegiadas numa fase inicial, situações individuais com raqueta e bola, com vista a potenciar o tempo de prática a todos os alunos. De seguida serão privilegiadas situações 1x1, dando especial atenção à combinação de acções técnico-tácticas. O grau de complexidade dos exercícios irá aumentando ao longo das aulas, partindo sempre de formas simplificadas para formas mais complexas. Para alunos com</p>	
<p>Associação de Escolas – Frederico Fereira</p>	

Unidade didáctica Badminton
<p>Nível de habilidade inferior, continuarão a ser abordados exercícios simplificados, com vista a superação de dificuldades. No decorrer da Unidade Didáctica farei uma avaliação formativa da aprendizagem dos alunos e reformularemos a planificação caso necessário. A abordagem dos conteúdos cumprirá uma sequência lógica de aprendizagem. Assim, numa fase inicial, será reforçada a importância da pega da raqueta e abordados os diferentes gestos técnicos (Serviço, jog. drive, amort) Posteriormente serão abordados as situações de jogo colectivo. Tendo em consideração os comportamentos de discussão e conflito existentes entre os diferentes elementos da turma, ao longo desta UD, utilizaremos a estratégia que melhores resultados trouva na UD anterior que consiste em estabelecer no início de cada aula 2 regras essenciais:</p> <p>1ª Regra – Não podem existir conflitos entre alunos, caso aconteça algum caso de conflito o aluno senta-se a assistir a aula.</p> <p>2ª Regra – Quando o professor apita os alunos imediatamente param de bater bolas e reúnem-se no local escolhido;</p> <p>Notamos que através destas duas regras conseguimos reduzir drasticamente os conflitos entre alunos.</p> <p>Defendemos que a EF pode-se destacar pelos valores de Ética e Jogo Justo. Pretendemos desta forma inculcar nos alunos valores e atitudes, contribuindo desta forma para a formação de futuros cidadãos com um carácter e personalidade valiosos.</p> <p>Em algumas aulas tendo em consideração a divisão da turma em dois grupos nível: Nível não introdutório – Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria. Nível 2 – José Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno Diogo, (Preta), Dina Mendes. Trabalharemos com o grupo dos alunos em nível não introdutório situações de desenvolvimento da coordenação motora e outros específicos de desenvolvimento das acções técnico-tácticas, inerentes a modalidade.</p> <p>A utilização da competição entre elementos do género masculino será uma ferramenta explorada por nós durante os planeamentos de cada sessão para cativar e motivar intrinsecamente os alunos.</p>
<p>Conteúdos programáticos</p>
<p>Badminton</p> <p>Nível 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantém uma posição base, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. • Desloca-se com oportunidade antecipando-se à queda do volante. • Executa Clear na devolução do volante com trajectórias altas. • Executa Loo na devolução do volante com trajectórias abaixo da cintura. • Em situação de jogo realiza serviço curto e comprido.
<p>Associação de Escolas – Frederico Fereira</p>

Mestrado em Educação Física Escolar

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Badminton AULA nº de 7 Equipamentos: raquetes e volantes, cronometro e apito, rede e postes.			DATA: 2/2/10 HORA: 9h DURAÇÃO: 90 TEMPO REAL: 80	AULA n.º 87 e 88 ANO: 8º TURMA: 08ER	N.º ALUNOS: 14 LOCAL: Recinto exterior A2 PERÍODO: 2º	
OBJECTIVOS GERAIS: Avaliação diagnóstica, pericia e manipulação do instrumento raquete e volante.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: GRUPOS NÍVEL						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N	2m	Realizar a chamada;	Reunir os alunos;		Sentados	Transmissão
	10m	Anunciar os objectivos da aula; Aquecer	A correr a volta a $\frac{1}{2}$ apitos; Realizar 10 flexões de braços; 10 Abdominais;			Exercitar
I C I A L	15m	Desenvolver a Pericia e manipulação da bola; Aperfeiçoar a acção técnica <i>Clear</i> ;	<ul style="list-style-type: none"> Com pequenos toques manter o volante a saltar na raquete; Utilizar ambas as lados da raquete; Percorrer uma distância sem deixar o volante cair, realizar a mesma distância em velocidade; Realizar a acção técnica <i>Clear</i>; percorrer a distância captando o volante na raquete, realizando <i>Clear</i> novamente; 			Transmissão
F U N D A M E N T A L	20m	Avaliar os alunos em situação de jogo introduzindo-os em grupo nível.	1 x 1 ao fim de 5min troca de parceiros;			Avaliar
	10m	Aperfeiçoar o <i>lob</i> ;	1 x 1 realizam trocas de volante utilizando apenas a acção técnica-táctica <i>lob</i> ;			Exercitar
	5m	Transmitir os diferentes tipos de pegas;	Pega Universal: 12, 9, 11; Pega mantela; Pega curta; Pega pinça;			
	10m	Explicar as regras da modalidade: Serviço; Pontuação; Jogos;	Questionar os alunos em relação as regras do jogo.			

F I N A L	3m	Retomar a calma	Lentamente dar uma volta ao campo.			Exercitar
-----------------------	----	-----------------	------------------------------------	--	--	-----------



Justificação do Plano de Aula: A aula decorreu muito bem normalmente temos dificuldades em leccionar com número de alunos elevado, pois leva a um aumento do número de conflitos e maus comportamentos, no entanto esta aula decorreu muito bem sem qualquer caso de indisciplina.

Primeira aula desta UD, temos como principal objectivo realizar uma avaliação diagnóstica dos alunos na modalidade inserindo-os em grupos nível de acordo com as competências reveladas.

Realização da primeira etapa, eu e o volante e a raquete onde se realiza exercícios de perícia e manipulação do objecto (raquete e volante).

Pretendemos também desde início implementar nos alunos o conhecimento das regras do Badminton assim como o respeito pelas mesmas, pois notamos que nas UD anteriores os alunos revelaram bastantes dificuldades em conhecer e respeitar as regras da modalidade.



Reflexão da Aula:

Objectivos cumpridos – A aula teve como objectivo avaliar diagnosticam ente os alunos determinando as competências de cada um e, introduzindo-os em grupos nível de acordo com as competências reveladas. O facto de termos prelectado no início da aula em relação ao respeito pelas regras levou os alunos a terem uma atenção especial pelas mesmas durante os exercícios motores.

Os **objectivos gerais** inicialmente traçados no plano de aula foram atingidos com sucesso, os alunos que não trouxeram equipamento realizaram a tarefa de arbitrar os jogos aplicando as regras da modalidade.

Os **objectivos específicos**:

Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.

A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Todos os alunos estiveram muito tempo em prática motora, motivados em tarefas de carácter lúdico, permitindo assim um grande tempo potencial de aprendizagem.

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Sugestão do orientador: Manter os alunos com maior dificuldade na matéria mais tempo em tarefas simples.

Os **métodos:** Instrução (método expositivo), "através da prelecção inicial".

Demonstração, feedback, questionamento e visita guiada.



Bibliografia:

Relatório de aula de Ténis, Fhelner, Mestrado em Educação Física Escolar.
Relatórios de UD, Mestrado em Educação Física Escolar, Frederico Ferreira.

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Badminton AULA nº 1 de 7 Equipamentos: raquetes e volantes, cronómetro e espito, rede e postes.			DATA: 2/10 HORA: 9h DURAÇÃO: 80' TEMPO REAL: 80'	AULA n.º 89 e 90 ANO: 2015 TURMA: 608B	N.º ALUNOS: LOCAL: Recinto exterior A2 PERÍODO: 2º	
OBJECTIVOS GERAIS: Aperfeiçoar as diferentes acções técnico-tácticas que constituem a modalidade, incentivar o gosto e o respeito pela regra.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: GRUPOS NÍVEL						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Realizar a chamada; Anunciar os objectivos da aula;	Reunir os alunos;		Sentados	Transmissão
	10m	Aquecer Alongar M.S e M.I.	Duas voltas em corrida a volta do campo. Com os alunos ao longo da linha de fundo individualmente, realizar exercícios de flexibilidade.			Exercitar
	30m	Aperfeiçoar as acções técnico-tácticas	Em situação de jogo trocar o volante apenas com o colega; Trocar a bola apenas com (qt); Trocar a bola realizando apenas amorti; Trocar a bola realizando apenas drive; Um levanta o volante o outro realiza (qt); Alternar distâncias ver quem consegue realizar mais toques sem o volante cair.		Um do lado da rede o outro do outro lado.	Exercitar
F U N D A M E N T A L	30m	Jogo	1 x1, aplicando todas as regras da modalidade, o jogo termina a melhor de 3 sets com 15 pontos cada. No final do jogo jogam os vencedores dos diferentes jogos entre si e os perdedores com os perdedores.			Avaliar Exercitar
F I N A L	5m	Melhorar flexibilidade.	Senta e alcança; Extensão dos braços sobre a cabeça, em posição bípede dobrando o tronco sobre as pernas.			Exercitar



Justificação do Plano de Aula:

Primeira aula desta UD, temos como principal objectivo realizar uma avaliação diagnóstica dos alunos na modalidade inserindo-os em grupos nível de acordo com as competências reveladas.

Realização da primeira etapa, eu e a bola onde se vai realizar exercícios de perícia e manipulação do objecto (raquete e volante).

Pretendemos também desde início implementar nos alunos o conhecimento das regras do Badminton assim como o respeito pelas mesmas, pois notamos que nas UD anteriores os alunos revelaram bastantes dificuldades em conhecer e respeitar as regras da modalidade.

Exercícios especiais para alunas com dificuldades na pericia e manipulação da raquete e do volante:

Volante pingo de chuva – Cada aluno atira o volante ao ar deixando-o cair na zona do corpo que o professor disser.

Variante – O mesmo exercício 1x1 um nomeia a parte do corpo o outro apanha;

Volante rebuçado – dois a dois atiram o volante alternadamente, acima da cabeça, entre o ombro e a cintura, o volante deve ser sempre apanhado e lançado com as mãos direita e esquerda alternadamente.

Volante perseguidor – Um aluno desloca-se para um local a distância do colega e este passa-lhe o volante, repetir 10 vezes.

Volante mosca – Dois a dois um atira o volante para a área circundante ao colega e este com a raquete acerta-lhe o outro colega tem que apanhar o volante antes que este caia no chão.

Volante mosca 2 – Igual ao anterior mas o aluno que tem a raquete tem que parar o volante ora num lado ora noutro da raquete.

Pegas de raquete – Os alunos de frente para o professor imitam as pegas realizadas pelo professor.

Jogo de advinha – Dois a dois os alunos advinham que tipo de pega foi realizada pelo colega identificando-a pelo nome.

O eliminador – cada aluno dá um número de toques igual ao pedido pelo professor agarrando o volante no final com uma mão, quem deixar o volante cair é eliminado.

Dar toques – individualmente cada aluno dá toques utilizando ambos os lados da raquete os toques devem variar em altura e ritmo.

A ponte – cada aluno realiza toques passando o volante sobre a cabeça, alternar a mão esquerda e a mão direita.

Enrolar o volante – individualmente cada aluno realiza toques enrolando o volante.

Jogo do vai-yem – dois a dois ver quem consegue subir mais o volante.

Jogo dos toques – dois a dois os alunos realizam toques entre si:

Abaixo da cintura;

Acima da cintura;

Acima da cabeça;

A direita e a esquerda;

Aproximando e afastando sem deixar o volante cair;



Reflexão da Aula:

A aula correu bem com os alunos empenhados na matéria, inicialmente quando questionamos os alunos estes afirmaram que não gostavam da matéria no entanto, durante as aulas verificamos que os alunos estavam entusiasmados e empenhados nas tarefas. Não ocorreram maus comportamentos, todos os alunos estiveram empenhados nas tarefas.

Objectivos cumpridos – Todos os objectivos foram cumpridos.

A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Os exercícios revelaram-se lúdicos e dinâmicos para os alunos, mantivemos os alunos mais tempo no segundo exercício este foi realizado levando os alunos a rodarem uns com os outros em cada uma das tarefas por termos observado que os alunos estavam muito entusiasmados na tarefa deixamo-los permanecer mais tempo.

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Sugestão do orientador: Demonstração, questionamento e feedbacks.

Recorremos muito a utilização de informação de retorno como forma de correcção ou incentivo na tarefa.



Bibliografia:

Relatório de aula de Ténis, Ehelner. Mestrado em Educação Física Escolar.

Relatórios de UD, Mestrado em Educação Física Escolar, Frederico Ferreira.

Bateria de testes de badminton, Exercícios de Badminton, Pedro Correia.

Mestrado em Educação Física Escolar

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Badminton		DATA: 12/2/10	AULA n.º 91 e 92	N.º ALUNOS:		
AULA nº 91 de 7		HORA: 9h	ANO: 8.º	LOCAL: Recinto exterior A2		
Equipamentos: raquetes e volantes, cronómetro e apito, rede e postes.		DURAÇÃO: 90'	TURMA: CREB	PERÍODO: 2.º		
TEMPO REAL: 80'						
OBJECTIVOS GERAIS: Aperfeiçoar as diferentes acções técnico-tácticas que constituem a modalidade; socialização.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: GRUPOS NÍVEL						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Realizar a chamada; Anunciar os objectivos da aula;	Reunir os alunos;		Sentados	Transmissão
	5m	Aquecer Activar os sistemas funcionais, preparar o organismo para o esforço.	5 voltas ao campo em corrida realizar: Corrida de velocidade (apanhar o colega) <ul style="list-style-type: none"> • Joelho ao peito; • Calcanhar ao rabo; • 10 abdominais; 			
F U N D A M E N T A L	10m	Desenvolver a capacidade de sustentação do volante em situação 1x1, adaptando-se à trajectória deste.	Grupos de três alunos, colocados em coluna, em cada meio-campo, realizam batimentos de sustentação do volante para os adversários. Deslocam-se por baixo da rede para o meio-campo contrário após cada batimento. (cooperação)			Exercitar
	10m	Adquirir a noção de oposição ao adversário para cumprimento do objectivo do jogo (colocação do volante no solo).	- Grupos de três alunos, colocados em coluna, em cada meio-campo, realizam batimentos para os adversários, tentando colocar o volante no solo no campo adversário. Deslocam-se por baixo da rede para o meio-campo contrário após cada batimento e são eliminados ao deixar cair o volante. (oposição)			Exercitar
	10m	Adquirir a noção da técnica de execução do serviço longo; - Tomar consciência das regras de execução do serviço;	Grupos de três alunos, colocados em coluna, em cada meio-campo, realizam batimentos para os adversários tentando colocar o volante no solo no campo adversário. Deslocam-se para trás dos colegas da sua equipa após cada batimento e são eliminados ao deixar cair o volante. (oposição)			
	10m		Em grupos de dois alunos, um de cada lado da rede, agarras com uma raquete. Um aluno executa serviço longo e o outro agarra o volante em cima no fundo do campo em serviço e devolve-o ao colega, lançando-o por cima como se agarra uma pedra.			
	25m		Igual ao anterior mas com serviço curto			
			Jogo 1 x 1			

F I N A L	Em	Melhorar Flexibilidade:	a	Sentar e alcançar: Extensão dos braços sobre a cabeça, em posição bípode dobrando o tronco sobre as pernas.			Exercitar
-----------------------	----	----------------------------	---	---	--	--	-----------



Justificação do Plano de Aula:

Quarta aula da UD Badminton, escolhemos realizar exercícios de cooperação e oposição. Muitos destes exercícios têm uma componente lúdica. Promover a interação entre alunos, a comunicação e socialização entre alunos.

Sistema de rotação que leva os alunos a constantemente interagirem entre si levando todos os alunos a interagirem uns com os outros.



Reflexão da Aula: Reflexão da Aula:

Uma das melhores aulas por nos leccionados, grande empenho dos alunos nas tarefas, os alunos gostaram muito da aula elogiando no final.

Todos os alunos estiveram empenhados na tarefa e nenhum realizou comportamentos fora da tarefa, houve muita interacção entre alunos.

Objectivos cumpridos – A aula teve como objectivo a comunicação, socialização e interacção, que foram conseguidos devido a natureza dos exercícios que proporcionaram a comunicação entre elementos.

Permitindo também o desenvolvimento e aperfeiçoamento de diferentes acções técnico-tácticas.

Os objectivos específicos:

Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.

A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Os exercícios realizados durante a aula permitiram uma grande variedade de acções obrigando os alunos a demonstrarem diferentes habilidades do seu repertório motor, observamos que os alunos do género masculino possuíam um repertório motor muito vasto com boas aptidões facilmente conseguiram adaptar-se a raquete aprendendo com facilidade as acções técnico-tácticas da modalidade, no entanto revelam muitas dificuldades em reconhecer os nomes dos gestos técnicos não conseguindo associa-los a acção motora requisitada.

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Sugestão do orientador: Não colocar a panóplia de exercícios em anexo, organiza-los e estrutura-los no plano de treino.

Os **métodos** Ensino recíproco, tarefa, instrução, demonstração, questionamento e utilização dos alunos como agentes de ensino.



Bibliografia:



Relatório de aula de Ténis, Fhelner, Mestrado em Educação Física Escolar.
Relatórios de UD, Mestrado em Educação Física Escolar, Frederico Ferreira.
Bateria de testes de badminton, Exercícios de Badminton, Pedro Correia.

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Badminton AULA nº 6 de 7 Equipamentos: raquetes e volantes, cronómetro e apito, rede e postes.		DATA: 19/2/10 HORA: 9h DURAÇÃO: 90' TEMPO REAL: 80'	AULA n.º 91 e 92 ANO: 8.º TURMA: CRES	N.º ALUNOS: 4 LOCAL: Recinto exterior A2 PERÍODO: 2.º		
OBJECTIVOS GERAIS: Aperfeiçoar as diferentes acções técnico-tácticas que constituem a modalidade, socialização.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: GRUPOS NÍVEL. TODOS JOGAM COM TODOS.						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Realizar a chamada; Anunciar os objectivos da aula;	Reunir os alunos;		Sentados	Transmissão
	7m	Aquecer Activar os sistemas funcionais, preparar o organismo para o esforço.	8 voltas ao campo em corrida realizar: Corrida de velocidade (apanhar o colega) <ul style="list-style-type: none"> • Joelho ao peito; • Calcanhar ao rabo; • 10 abdominais; 			
F U N D A M E N T A L	15m	- Tomar consciência das regras de execução do serviço; Aperfeiçoamento do remate.	1 x 1 Um realiza o serviço comprido, o receptor responde com um remate. O jogo prossegue até um dos elementos realizar ponto em seguida inicia-se novamente com a situação de serviço longo e resposta em remate.		Serviço longo com resposta em remate.	Exercitar
	15m	Aperfeiçoar o serviço.	1 x 1 Um coloca-se num local do campo a escolha, o servidor coloca o volante onde se encontra o colega, em seguida troca.			Exercitar
	30m	Melhorar todas as acções técnico-tácticas durante a situação de jogo.	(1 x 1 / 2 x 2) – Situação de jogo individual durante 10m em seguida jogo a pares durante 10m ganho quem tiver mais pontos no final do tempo.			
F I N A L	10m	Melhorar a flexibilidade.	Cada aluno é convidado a escolher um exercício para alongar um grupo muscular em específico.			Exercitar



Justificação do Plano de Aula:

Quinta aula da UD Badminton, notamos que vários alunos revelam dificuldades na execução do serviço, pretendemos melhorar este gesto técnico recorrendo a diferentes exercícios para seu aperfeiçoamento. A situação de jogo a pares é introduzida pela primeira vez.

No caso das alunas com maiores dificuldades que foram diagnosticadas com nível não introdutório recorreremos a exercícios de carácter mais lúdico e dificuldade reduzida.



Reflexão da Aula: A aula decorreu exactamente como planeada sem qualquer caso de indisciplina os alunos realizaram as tarefas solicitadas na sua maioria sem dificuldades.

Pelo facto de termos poucos alunos disponíveis para realizar aula prática recorremos a utilização de alunos que não realizaram aula prática no papel de árbitros.

Pensamos que esta estratégia foi útil pois aqueles que já conhecem as regras ajudaram os que tem menos conhecimentos a melhorarem.

De forma geral ficamos muito satisfeitos com o nosso desempenho nesta aula. O número reduzido de alunos tornou a aula de muito fácil gestão.

A estratégia de utilização de alunos enquanto árbitros é uma maior valia que pretendemos voltar a utilizar em situações posteriores, permite que os alunos participem de forma activa na aula e que contribuam para a sua melhoria.

Os alunos que comparecem nas aulas com maior regularidade demonstraram que já dominam as regras e as acções técnico-tácticas da modalidade.

Objectivos cumpridos – As acções técnicas foram melhoradas, houve muita interacção entre alunos.

Os objectivos específicos:

Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.

A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Os exercícios por nos seleccionados estiveram de acordo com as necessidades dos alunos, a utilização de alunos enquanto árbitros permitiu aumentar a taxa de feedbacks e maior interacção dos alunos discutindo as regras da modalidade e colocando questões.

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Sugestão do orientador: Voltar a utilizar a estratégia dos alunos enquanto árbitros.

Os métodos: Utilização dos alunos enquanto agentes de ensino, feedbacks e questionamento principalmente ao aluno arbitro. Ciclo do feedback, instrução e demonstração.

Bibliografia:



Relatório de aula de Ténis, Fhelner, Mestrado em Educação Física Escolar.
Relatórios de UD, Mestrado em Educação Física Escolar, Frederico Ferreira.
Bateria de testes de badminton, Exercícios de Badminton, Pedro Correia.

PLANO DE AULA			
UNIDADE DIDÁTICA: Badminton AULA nº 6 de 7 Equipamentos: raquetes e volantes, cronómetro e apito, rede e postes.	DATA: 21/2/10 HORA: 15h 00 DURAÇÃO: 90' TEMPO REAL: 80'	AULA n.º 95 e 96 ANO: 8.º TURMA: 08ER	N.º ALUNOS: LOCAL: Recinto exterior A2 PERÍODO: 2.º
OBJECTIVOS GERAIS: Aperfeiçoamento das acções técnico-tácticas do Badminton. Aumento do conhecimento das regras.			
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: GRUPOS NÍVEL			

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Realizar a chamada; Anunciar os objectivos da aula;	Reunir os alunos;		Sentados	Transmissão
	15m	Aquecer Activar os sistemas funcionais, preparar o organismo para o esforço. Familiarização com o teste 00000;	<ul style="list-style-type: none"> Correr o percurso correspondente ao teste 00000 durante 6min. Condução dos braços simultaneamente e alternadamente. 		Correr sem pisar as linhas do campo de futebol;	
F U N D A M E N T A L	15m	Aperfeiçoamento do gesto técnico Lob e remate.	1 x 1 manter o volante suspenso, um jogador realiza remate ou drive o outro realiza apenas lob, em seguida troca.			Exercitação
	30m	Melhorar o conhecimento das regras de Badminton.	Situação de jogo 1 x 1 em que um terceiro aluno é Árbitro, contabilizando os pontos e aplicando as regras do jogo. Fazendo também que os jogadores se apliquem.			
F I N A L	8m	Conhecer exercícios de desenvolvimento da flexibilidade.	É nomeado um aluno que selecciona um exercício para alongar o grupo muscular escolhido pelo professor.			Exercitar



Justificação do Plano de Aula:

Sexta aula de 7. Pretendemos melhorar o Lob e principalmente aumentar o conhecimento relativo a regras da modalidade, nomeadamente o sistema de pontuação e as regras relativas a realização do serviço.



Reflexão da Aula: A aula decorreu muito bem com todos os alunos empenhados nas tarefas. Não ocorreram

quaisquer comportamentos fora da tarefa, os alunos na sua generalidade conseguiram realizar os exercícios, alguns com maior dificuldade outros com grande facilidade, notamos em todos eles um grande empenho e motivação. Os alunos que realizaram a função de árbitros contribuíram na boa gestão da aula fazendo cumprir as regras do jogo. Esta foi uma estratégia que permitiu aumentar substancialmente o conhecimento das regras relativas a modalidade Badminton, utilizaremos esta estratégia mais vezes.

Objectivos cumpridos – Conseguimos atingir os objectivos a que nos propusemos os alunos aperfeiçoaram as acções técnico-tácticas e melhoraram os conhecimentos relativos as regras.

Os objectivos específicos:
Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.

A gestão do tempo de aula foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: A aula foi quase toda realizada em situação de jogo (torneio) em que os vencedores jogavam com os vencedores e os perdedores com os perdedores, permitindo assim que todos os jogadores jogassem com um outro

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Gostou da utilização dos alunos que não trouxeram equipamento enquanto árbitros, porque permitiu que estivessem envolvidos na aula e contribuindo para a sua boa realização.

Sugestão do orientador: Não colocar os exercícios em anexo, escolher os exercícios que vão ser utilizados e coloca-los no plano de aula.

Os **métodos** por nos utilizados durante a aula foram os "estilos de ensino de Mosston", nomeadamente o a visita guiada.

Recorremos muito a utilização de informação de retorno como forma de correcção ou incentivo na tarefa.

Utilizamos também o ciclo do feedback.



Bibliografia:



Relatório de aula de Ténis, Fhelner, Mestrado em Educação Física Escolar.

Relatórios de UD, Mestrado em Educação Física Escolar, Frederico Ferreira.

Bateria de testes de badminton, Exercícios de Badminton, Pedro Correia.

ANEXO X UNIDADE DIDÁTICA FUTEBOL

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Futebol		DATA: 13/05/10	AULA n.º 118 e 119	N.º ALUNOS: 11		
AULA nº 1 de 2		HORA: 9h00	ANO: 8.º	LOCAL: Recinto exterior		
Equipamentos: 12 bolas de futebol, cones e cones.		DURAÇÃO: 50'	TURMA: CRER	PERÍODO: 3.º		
		TEMPO REAL: 80				
OBJECTIVOS GERAIS: Proporcionar aos alunos a modalidade preferida.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR GRUPOS NÍVEL DE ACORDO COM AS COMPETÊNCIAS INDIVIDUAIS.						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Remover os adornos. Realizar a chamada. Anunciar os objectivos da aula.	<ul style="list-style-type: none"> • Preleção inicial. • Chamada. 			Transmissão
	12m	Activar os sistemas funcionais; Desenvolver a resistência;	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Voltas a correr a volta do campo de futebol. • Mobilização articular (cabeça, ombros, escápulo-humeral). 		" Corram devagar mas sempre sem parar"	Exercitação

F U N D A M E N T A L	25m	Desenvolver a Mestría de bola.	Conduzir a bola de uma linha lateral a outra e voltar realizando: <ul style="list-style-type: none"> • Transporte de bola; • Transporte de bola 2 toques curtos um mais longo adiantando a bola; • Com o pé direito; • Com o pé esquerdo; • Dar toques ate ao outro lado, mantendo a bola no ar; • Contornar os cones ate ao outro lado; • 1x1 passe e recepção em progressão um de costas o outro de frente em seguida troca; • Contornar os penes tabelar com o colega e finalizar com remate a entrada da área (tentando acertar no cone que se encontra dentro da baliza). 		<p>"Manter a bola junto aos pés"</p> <p>"Realizar o maior número de toques possível"</p> <p>"Utilizam os dois pés"</p> <p>"Um recua o outro avança depois troca"</p>	Exercitação/avaliação
	8m	Melhorar o passe e o remate.	1+1 Em progressão a partir do meio campo realizar corre nas costas na proximidade da baliza finalizar;			
	8m	Melhorar a finalização.	2x1 + 5m; Dois grupos, a partir do meio campo realizando passe e recepção atacam procurando finalizar.			
	20m	Aperfeiçoamento e melhoria de todas as acções técnicas da modalidade.	Situação de jogo. 2x2 + 5m. Numa baliza (regna a equipa defensiva quando recupera a bola tem que sair da área para poder marcar golo).			
	15m		Situação de jogo a campo inteiro. 3 x 3 + 5m; os rapazes qe podem tirar a bola aos rapazes.			
F I N A L	2m	Baixar o numero de contrações cardiacas por minuto.	Retorno a calma 2 Voltas a correr lentamente.			Exercitação



Justificação do Plano de Aula: O pedido do nosso Orientador foi pedido que elaborássemos uma aula com o objectivo de ir de encontro as motivações dos alunos.

3

A aula esta preparada para que sejam divididos os alunos em dois grupos de acordo com as competências individuais.

Grupos nível

Nível Não introdutório - Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria.

Nível 2 - Dina Sousa, José Martins, Jose Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno, Diogo (preto).



Reflexão da Aula: Em nossa opinião esta foi uma das melhores aulas por nos leccionada, a imagem da aula de Andebol no inicio do ano lectivo.

O facto dos alunos do género masculino gostarem desta modalidade ajudou a que os alunos demonstrassem tanto empenho e dedicação a aula.

Objectivos cumpridos – Todos os objectivos foram cumpridos, os alunos revelaram ter um nível técnico-táctico muito elevado nesta modalidade.

A gestão do tempo de aula foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercicios aos alunos: Os exercicios permitiram que os alunos tivessem liberdade para realizar acções motoras e habilidades que possuem, para alem das solicitadas. O último exercicio não foi realizado por não acharmos necessário fazê-lo.

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercicios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Os métodos ... ciclo do feedback, demonstração, instrução, questionamento.

Bibliografia:



Batting, F. W. (1966). *Facilitacion and interference in aquisition of skill*. New York: Academic Press.

Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.

Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.

Colação, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.

David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.

Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.

Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.

Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.

Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?

MOsston, M. (1972). *Teaching, From Comand to Discovery*.

Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.

Schmidt. (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.

Sequeira, P. (2009). Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. *Didáctica da Educação Física*.

Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Futebol		DATA: 18/05/10	AULA n.º 120/121	N.º ALUNOS: 11		
AULA nº 2 de 3		HORA: 9h00	ANO: 8.º	LOCAL: Recinto exterior.		
Equipamentos: 12 bolas de futebol, cones e coletes.		DURAÇÃO: 90'	TURMA: CRER	PERÍODO: 3.º		
		TEMPO REAL: 80				
OBJECTIVOS GERAIS: Desenvolver o gosto pela prática regular do desporto, Desenvolver competências motoras.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR GRUPOS NÍVEL DE ACORDO COM AS COMPETÊNCIAS INDIVIDUAIS.						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Remover os odornos.	<ul style="list-style-type: none"> Preleção inicial. Chamada. 			Transmissão
	12m	Activar os sistemas funcionais; Desenvolver o transporte de bola:	<ul style="list-style-type: none"> 2 vezes a driblar a bola; Mobilização articular (exercícios); 4 x 5 pontos de 60m com bola; 		"Manter a bola próximo dos pés"	Exercitação

FUNDAMENTAL	10m	Mestrria de bola	<ul style="list-style-type: none"> • 1 x1, realizar passes longos de uma linha do campo para a outra. • 1x1, um parado o colega realiza passe e em progressão vai realizando passe e recepção ate chegar ao colega que esta estático em seguida troca; • 1 gg, cada lado do campo um realiza slide ate ao colega em seguida o colega realiza. 		<p>" Na recepção controla a bola e em seguida realiza passe para o colega"</p>	Exercitação/avaliação
	6m	Aperfeiçoar a marcação e desmarcação;	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo dos 6 passes em espaço reduzido; 			
	8m	Aperfeiçoamento do passe;	<ul style="list-style-type: none"> • Quadrado - transporte de bola passando a bola ao colega no pene contrario que recebe a bola orientando-a e realiza transporte de bola; 		<p>"Procuram o espaço vazio" " Manquem o vaso adversário directo não permitam que ele receba a bola"</p>	
	10m	Melhorar o controle de bola e remate.	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito de peres a serem contornados, realização de passe, recepção de passe e realização de remate a baliza a entrada da grande área, procurando a finalização. 		<p>"Ofereçam linhas de passe ao colega com bola" "Circulem a bola"</p>	
	15m	Desenvolver o ataque em superioridade numérica	<ul style="list-style-type: none"> • 2 x, 1 + 6g; 			
	25m	Melhorar todas as acções técnico-tácticas do jogo. Aplicar as regras da modalidade.	<ul style="list-style-type: none"> • Situação de jogo reduzido. 			

F I N A L	4m	Alongar	Alongar os principais músculos solicitados durante a aula.			Exercitação
-----------------------	----	---------	--	--	--	-------------

 **Justificação do Plano de Aula:** Esta aula surge na continuidade da aula anterior e tem como objectivo desenvolver capacidades motoras e inerentes a modalidade futebol, o facto de ser uma matéria que os alunos gostam permite um grande empenho por parte dos alunos para a prática da mesma.

Grupos nível

Nível Não introdutório - Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria.

Nível 2 - Dina Sousa, José Martins, José Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno, Diogo (preto).

 **Reflexão da Aula:** A etimologia que utilizamos para esta aula foi idêntica da aula anterior no entanto verificamos que o nível de empenho dos alunos não foi o mesmo que em aulas anteriores. O facto desta aula se ter realizado as 9h00 da manhã e sobre um sol caloroso pode ter sido um factor que contribui para a forma desinteressada como os alunos abordaram a aula. Muitos alunos não tomam o pequeno almoço, o que poderá também ter contribuído para a má disposição.

Objectivos cumpridos – Os objectivos foram cumpridos por todos os alunos tanto os gerais como os específicos no entanto verificamos alguma falta de empenho por parte dos alunos.

A gestão do tempo de aula foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Pensamos ter falhado neste aspecto visto que alguns alunos manifestaram o seu desagrado em relação a alguns exercícios nomeadamente o exercício dos 6 passes e o exercício do quadrado, achando-os demasiado simples.

Opinião do Orientador: O nosso orientador gostou da elaboração do plano de aula, concordou no facto dos alunos encontrarem-se com pouco interesse, pelo facto de já estarem saturados, sendo normal no final do ano lectivo.

Os métodos Ciclo do feedback, instrução, feedback, demonstração (utilizamos a visita guiada com os alunos de um nível de competência menos elevado).



Bibliografia:



Batting, F. W. (1966). *Facilitacion and interference in aquisition of skill*. New York: Academic Press.

Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.

Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.

Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.

David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.

Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.

Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.

Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.

Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?

MOsston, M. (1972). *Teaching, From Comand to Discovery*.

Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.

Schmidt. (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.

Sequeira, P. (2009). Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. *Didáctica da Educação Física*.

Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

PLANO DE AULA

UNIDADE DIDÁTICA: Futebol AULA nº 3 de 3 Equipamentos: 12 bolas de futebol, cones e coletes.	DATA: 21/05/10 HORA: 9h00 DURAÇÃO: 90' TEMPO REAL: 80'	AULA n.º 120 121 ANO: 8.º TURMA: CRES	N.º ALUNOS: 11 LOCAL: Recinto exterior. PERÍODO: 3.º
--	---	---	--

OBJECTIVOS GERAIS: Desenvolver o gosto pela prática regular do desporto, Desenvolver competências motoras.

CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR GRUPOS NÍVEL DE ACORDO COM AS COMPETENCIAS INDIVIDUAIS.

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECIFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Remover os adornos.	<ul style="list-style-type: none"> • Preleção inicial. • Chamada. 			Transmissão
	12m	Activar os sistemas funcionais; Desenvolver o transporte de bola;	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo da rolha com bola; • Jogo da aparinada com bola; • Realizar constantes passes com demarcações em espaço reduzido sem chocar nos colegas; • Mobilização articular dos principais músculos solicitados na modalidade. 		" Manter a bola próximo dos pés" " Ter em atenção os obstáculos (colegas)"	Exercitação

FUNDAMENTAL	6m	Aperfeiçoar a marcação e desmarcação;	Jogo do meio em espaço reduzido; Jogo dos 6 passes (género masculino com a bola nas mãos)			Exercitação/avaliação
	10m	Mestria de bola	Conduzir a bola de uma linha lateral a outra e voltar realizando: <ul style="list-style-type: none"> • Transporte de bola; • Transporte de bola 2 toques curtos um mais longo adiantando a bola; • Com o pé direito; • Com o pé esquerdo; • Dar toques ate ao outro lado, mantendo a bola no ar; 			
	8m	Aperfeiçoamento do passe;	<ul style="list-style-type: none"> • 1+1 Em progressão a partir do meio campo realizar corte nas costas na proximidade da baliza finalizar; • 1 x1, realizar passes longos de uma linha do campo para a outra. 			
	10m	Desenvolver a força (axial) e superior e inferior, o condução de bola	<ul style="list-style-type: none"> • Cabeceamentos a baliza em situação de canto (género masculino). • 1 estação 15 saltos a corda; 2 estação - sprint - 3 estação 20 abdominais - 4 estação 5 saltos de kanguru. • Quadradro amplo - transporte de bola passando a bola ao colega no péne contrario que recebe a bola orientando-a e realiza transporte de bola (para o género feminino); 			
	15m	Desenvolver o ataque em superioridade numérica	<ul style="list-style-type: none"> • 2 x2 + 2 apolos; • 3x3 com espaço de invasão; 			
	25m	Melhorar todas as acções técnico-tácticas do jogo. Aplicar as regras da modalidade.	<ul style="list-style-type: none"> • Situação de jogo reduzido. 			

FINAL	4m	Alongar	Alongar os principais músculos solicitados durante a aula.			Exercitação
-------	----	---------	--	--	--	-------------



Justificação do Plano de Aula: Esta aula surge na continuidade da aula anterior e tem como objectivo desenvolver capacidades motoras e inerentes a modalidade futebol, o facto de ser uma matéria que os alunos gostam permite um grande empenho por parte dos alunos para a prática da mesma.

Grupos nível

Nível Não introdutório - Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria,

Nível 2 - Dina Sousa, José Martins, José Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno, Diogo (preto).



Reflexão da Aula:



Bibliografia:

Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in aquisition of skill*. New York: Academic Press.

Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.

Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.

Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.

- David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.
- Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.
- Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
- Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.
- Medina, V. (2008). *A Escola nos Açores, que motivações?*
- MOsston, M. (1972). *Teaching, From Comand to Discovery*.
- Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.
- Schmidt. (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.
- Sequeira, P. (2009). *Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. Didáctica da Educação Física*.
- Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

ANEXO XI PLANOS DE AULAS ISOLADAS E EVENTOS (KICKBOXING E ULTIMATE FREEZBIE)

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Aula isolada AULA n.º 1 de 1 Equipamentos: 3 cones, 3 coletes, 20 discos de treino.		DATA: 8/06/10 HORA: 16h00 DURAÇÃO: 90' TEMPO REAL: 80'	AULA n.º 122 e 123 ANO: 8.º TURMA: 6.º B	N.º ALUNOS: 10 LOCAL: Recinto exterior. PERÍODO: 3.º		
OBJECTIVOS GERAIS: Introduzir uma nova modalidade, proporcionar um novo momento.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR GRUPOS NÍVEL DE ACORDO COM AS COMPETÊNCIAS INDIVIDUAIS.						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	15m	Explicação e demonstração das técnicas de lançamento e das regras do jogo.	Exposição teórica explicativa das técnicas de lançamento e recepção; Explicação das regras do jogo; Demonstração (ver anexo em power point).			Transmissão
	2m	Remover os adornos.	<ul style="list-style-type: none"> Prelecção inicial. Chamada. 			
	10m	Aquecer- Mobilização articular Activar os sistemas funcionais.	2 jogos a correr aos campos; Alongamentos dos principais músculos solicitados durante a fase fundamental da aula; Mobilização articular.			

FUNDAMENTAL	14m	Prática das técnicas de arremesso e recepção.	Alunos organizados em colunas a curta distância realizam lançamento e recepção. <ul style="list-style-type: none"> • Lançamento paralelo ao solo; • Lançamento planador; • Lançamento com inclinação a direita, esquerda; • Lançamento <i>Backhand</i>; • Lançamento por cima; 		<p>"Agarrar o disco com o polegar por cima e os 4 dedos na face inferior do disco."</p> <p>"Flexão do cotovelo e da mão disco junto ao peito em seguida realizar extensão do braço e punho".</p>	
	8m	Praticar os lançamentos longos.	Alunos em colunas a 10m de distância realizam Lançamento e recepção.			
	20m	Situação de jogo.	Realizar jogo em que as alunas são as únicas que podem interceptar o disco as colegas da equipa adversária. Aplicando todas as regras da modalidade.		<p>"Realizem desmarcações quando não tem bola e a vossa equipa estiver na posse da mesma".</p> <p>" Não lançar para trás, nem corre com o disco na mão".</p>	
FINAL	8m	Melhorar a flexibilidade dos M.S.	Diferentes exercícios para melhorar a flexibilidade da articulação glenohumeral, do peitoral, bíceps e tríceps.			Exercitação



Justificação do Plano de Aula: Introduzir uma actividade dinâmica e com um carácter lúdico muito elevado.

Introduzir uma nova modalidade "Ultimate frezbie". Cativar os alunos para os estilos e hábitos de vida saudáveis, desenvolver o gosto pelo desporto e pela actividade física regular, dar a conhecer diferentes actividades físicas divertidas e lúdicas.



Reflexão da Aula:

Inicialmente idealizamos realizar esta actividade de final de ano em local exterior a escola (zona balnear com areia, ou espaço verde "relvão" no entanto não foi possível devido as diferentes solicitações que seriam necessárias para realizar esta actividade. Como tal realizamos na própria escola, após uma componente teórico-prática, onde abordamos o freebie enquanto jogo mencionando as componentes críticas das acções técnicas.

Numa segunda fase realizou-se no campo de futebol da escola a actividade, as condições climatéricas (vento) não permitiram que se realizasse o os arremessos nas melhores condições.

No entanto e apesar de tudo consideramos que a actividade proporcionou aos alunos um bom momento.

A aula decorreu muito bem com todos os alunos empenhados nas tarefas. Não ocorreram quaisquer comportamentos fora da tarefa, os alunos na sua generalidade conseguiram realizar os exercícios, alguns com maior dificuldade outros com grande facilidade.

Objectivos cumpridos – Os objectivos a que nos propusemos foram atingidos, os alunos socializaram e desfrutaram de uma actividade lúdica. Sendo esta a última aula do ano pois as restantes serão realizadas com jogos desportivos escolares em que todos os alunos participaram.

Os **objectivos gerais** inicialmente traçados no plano de aula foram atingidos com sucesso, excepto nos casos dos alunos que não compareceram na aula.

Os **objectivos específicos**:

Todos os objectivos específicos foram atingidos com sucesso não ficando qualquer objectivo por cumprir.

A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

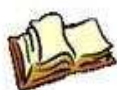
Adequação dos exercícios aos alunos: Os exercícios realizados durante a aula permitiram uma grande variedade de acções obrigando os alunos a demonstrarem diferentes habilidades do seu repertório motor, observamos que os alunos do género masculino possuíam um repertório motor muito vasto com boas aptidões em: equilíbrio, coordenação motora, agilidade, nas capacidades físicas (resistência, força, velocidade). As alunas do género feminino.

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Os **métodos** por nos utilizados durante a aula foram os "estilos de ensino de Mosston", nomeadamente o comando e a visita guiada, escolhemos estes dois métodos por ser a primeira aula, não querendo logo de início dar aos alunos demasiada confiança, sobre o risco de mais tarde haver abusos.

Recorremos muito a utilização de informação de retorno como forma de correcção ou incentivo na tarefa.



Bibliografia:



- Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in acquisition of skill*. New York: Academic Press.
- Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.
- Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.
- Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.
- David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.
- Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.
- Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
- Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.
- Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?
- Mosston, M. (1972). *Teaching, From Command to Discovery*.
- Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.
- Schmidt. (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.
- Sequeira, P. (2009). Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. *Didáctica da Educação Física*.
- Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.



A Pega

Componentes críticas –

4 dedos na face de inferior do disco, o polegar na face superior.

Arremesso

Componentes críticas – O disco deve girar sobre si próprio, o efeito giratório deve ser conseguido através do golpe do pulso.

Arremesso paralelo ao solo – permite trajectórias rectilíneas;

Arremesso planador – permite que o disco fique suspenso quando atinge a sua altura máxima, descendo no sentido contrario ao lançamento após paragem.

Arremesso inclinado esq/drt – Permite que o disco após subir desça na direcção em que esta inclinado.

Arremesso Backhand - Igual ao arremesso ao solo mas utilizando a rotação do braço de fora para dentro.

Arremesso por cima – Com o disco sobre a cabeça perpendicular ao solo, lançar o disco.

Recepção do disco

Prensa – Utilizando as duas mãos em forma de prensa apanhando o disco entre as mãos;

Recepção com uma mão – Agarrar o disco apenas com uma mão agarrando-o no bordo exterior (Polegar na face superior e os restantes 4 dedos na face inferior).

Regras do jogo

Não há contacto físico entre os jogadores.

Para ser ponto o disco tem que ser recepcionado para além da linha de fundo da equipa que defende;

O disco só pode ser lançado para a frente no sentido do ataque e nunca para trás;

Quem recebe o disco não pode deslocar-se enquanto o tiver na sua posse;

O disco pode ser interceptado mas não pode ser retirado das mãos do seu portador;

Se o disco cair no solo pertence a equipa que se encontra a defender;

Se sair pela linha lateral ou pela linha de fundo fica na posse da equipa contrária a que colocou o disco for do terreno;

Após marcação de ponto sai da equipa contrária com reposição do jogo a meio campo.

No final dos 30m ganha quem tiver mais pontos marcados;

Associação de kickboxing e Muay Thai dos Açores - Kickboxing clube Angra do Heroísmo

Proposta de Plano de Multiactividades

Promoção desportiva – A actividade física enquanto Instrumento de Estilos de Vida Saudáveis.

Frederico Ferreira

04-04-2010

Serve o presente para propor um conjunto de actividades de promoção desportiva com o objectivo de desenvolver estilos de vida saudáveis nos jovens estudantes. Esta actividade quer-se com um espírito lúdico e dinâmico, praticado com muita intensidade.

Escola Secundária JEA

Modus Operandi

Durante 40 minutos cada uma das 2/3 turmas realiza um conjunto de actividades físicas, esta actividade será acompanhada por um fotografo e um homem câmara que registara toda a actividade.

Aquecimento

O aquecimento será realizado com toda a classe simultaneamente e consiste em:

Ao som da música realizar;

3x2/1 corda, com repouso activo constituído por alongamentos e exercícios de mobilização articular.

Fase Fundamental

O conjunto de actividades em seguida propostas tem a duração aproximada de 30 minutos.

Área Projecto – Promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis.

Escola Secundária JEA

Classe	Duas/três turmas da JEA	Data:	12/05/10	Sala de voleey		
Tempo	Descrição da Tarefa	Instruções	Técnicas	Materiais	Conteúdos	
10	1-tarefa: Kickboxing; Duas colunas frente a frente um segura o plastron o outro realiza esquerda direita esquerda nos plastrons de mãos, nos plastrons grandes realizam 5 circulares da direita e 5 circulares da esquerda.	Rotação do pé de apoio; O braço que não ataca defende;	Demonstração Por colunas e sistema rotativo.	PLastrons de punhos; Plastrons de pernas; Luvas	Coordenação motora Noção espacial; Capacidade cognitiva;	
8	2-Tarefa: Corrida dos sacos (Corrida dos sacos, 2 colunas cada qual com um saco, cada aluno no início da fila coloca as pernas dentro do saco e saltar com os pés juntos percorrer uma distância de 8m e voltar, entregando o saco ao colega da fila.	Duas colunas quem acaba entrega o saco ao colega da frente, e volta para o fim da fila.	Demonstração	Sacos de serapilheira	Equilíbrio Coordenação motora Noção espacial; Capacidade cognitiva; Destreza;	
5	3-Tarefa: Jogo de tracção, 2 grupos homogéneos, cada um de um lado da corda ao sinal do instrutor fazer força para puxar os colegas para o lado contrário da linha.	A minha voz puxam para trás	Demonstração	Lençóis entrelaçados	Trabalho de equipa; Coordenação motora	

Área Projecto – Promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis.

Mestrado em Educação Física Escolar

Escola Secundária JEA

					Capacidade cognitiva; Destreza; Força;
8	4 - Tarefa: Duas colunas, 5 bolas colocadas num recipiente á frente do primeiro aluno da fila, ao sinal de partida, deverão passar a bola por de baixo das pernas ao colega que está atrás, e assim sucessivamente até chegar ao último colega que as coloca no recipiente. Vence a equipa que mais rapidamente colocar todas as bolas no recipiente. (variantes: cima, pela direita, e pela esquerda)	Sem deixar cair a bola, só largam a bola quando o colega a agarrar.	Grupo/individual Demonstração	2 Recipientes 20 Bolas	Trabalho de equipa; Coordenação motora Noção espacial; Capacidade cognitiva; Destreza;
4'	5 – Tarefa: Jogo do guia: Divide-se a turma em dois grupos, nesses grupos juntam-se dois s dois, um deles vai á frente com uma venda nos olhos e com uma cordinha na cintura, o outro vai atrás deste agarrando a corda nas extremidades e vai dando indicações para a direcção a seguir através da corda e verbalmente. Após terminar esta tarefa, voltam para a fila e mudam de posições.	Sem pisar as linhas	Grupo/ Demonstração	Giz, 6 Cordéis, 6 vendas	Coordenação motora Capacidades cognitivas Destreza; Sentido de orientação Trabalho em equipa

Área Projecto – Promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis.

Escola Secundária JEA

2'	Retorno à calma: Sentar, deitar, fechar os olhos, dormir, acordar, espreguiçar, levantar, despedida.				Relaxamento Descontração
----	---	--	--	--	-----------------------------

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Aula isolada AULA nº 4 de 1 Equipamentos: 20 bolas de voley, 5 sets de rede, colchão e vare (salto em altura)		DATA: 11/05/10 HORA: 15h00 DURAÇÃO: 80' TEMPO REAL: 80'	AULA n.º 116 e 117 ANO: 8.º TURMA: CRES	N.º ALUNOS: 8 LOCAL: Recinto exterior. PERÍODO: 3.º		
OBJECTIVOS GERAIS: Introduzir o salto em altura realizar um jogo de voley.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR GRUPOS NÍVEL DE ACORDO COM AS COMPETÊNCIAS INDIVIDUAIS.						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Remover os adornos.	<ul style="list-style-type: none"> • Preenheção inicial. • Chamada. 		Sentados em círculo.	Transmissão
	12m	Activar os sistemas funcionais	<ul style="list-style-type: none"> • Apanhada; • Rolha; • Mobilização articular das principais articulações solicitadas nas modalidades. 		"Quem for tocado fica a apanhar". "Quem esta rolhado necessita que o colega passe por entre as pernas para poder ficar salvo"	Exercitação
F U N D A M E N T A L	20m	Desenvolver e promover o trabalho em equipa aperfeiçoar o passe e o remate.	Situação de jogo. Os pontos só são pontos se forem realizados em remate ou em passe e a bola obrigatoriamente têm que passar por todos os jogadores de cada uma das equipas.		"Deslocar a frente e a retaguarda"	Exercitação/avaliação
	10m	Aplicar todas as regras e acções técnico-tácticas leccionadas na UD.	Jogo com todas as regras sem restrições.		"Realizem passes altos"	
	35m	Salto em altura. Aprendizagem da corrida de balanço, chamada. E técnica de salto.	Salto tesoura x3. Salto lateral x3. Flop x6.		"Não tocam na vara" "Corrida de balanço eq. dos. elevação"	
F I N A L	2m	Baixar o número de contactos por minuto.	Retorno a calma 2. Voltas a correr lentamente.			Exercitação



Justificação do Plano de Aula: O pedido do nosso Orientador foi pedido que elaborássemos uma aula com o objectivo de incluir na mesma aula voley e salto em altura sendo que esta segunda matéria é pela primeira vez leccionada aos alunos.

Grupos nível

Nível Não introdutório – Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria.

Nível 2 – Dina Sousa, José Martins, José Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno, Diogo (preto).



Reflexão da Aula: Nesta aula os objectivos gerais a que nos propusemos foram atingidos, apercebemo-nos que o facto de diversificarmos os exercícios em variedade (vooley/atletismo) fez com que os alunos gostassem da aula estando motivados especialmente no momento das transições, torna a aula dinâmica e sem tempos mortos, aumentando assim o tempo potencial de aprendizagem.

Objectivos cumpridos – todos os objectivos, gerais e específicos foram atingidos com sucesso.

A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: A variabilidade de exercícios que realizamos permitiu que os alunos tivessem muitas transições alternando entre tarefas de vooley e atletismo.

Os exercícios seleccionados em vooley permitiram aos alunos uma maior descontração, realizando situação de jogo, os de Atletismo serviram para introduzir os diferentes tipos de salto (Tesoura, flop, Australiano), o aumento gradual da fasquia permitiu que todos os alunos progredissem do simples para o complexo.

Opinião do Orientador:

O nosso orientador gostou da aula e elogiou os exercícios que realizamos para o atletismo afirmando que estavam adequados e com um carácter muito lúdico indo de encontro as preferências dos alunos.

Os **métodos** Ciclo do feedback, visita guiada, feedbacks, demonstração.

PLANO DE AULA

UNIDADE DIDÁTICA: Aula improvisada	DATA: 14/05/10	AULA n.º 118 e 119	N.º ALUNOS: 12
AULA nº 1 de 1	HORA: 15h00	ANO: 8.º	LOCAL: Recinto exterior
Equipamentos: 6 testemunhos, 20 barneiras.	DURAÇÃO: 30'	TURMA: C8EB	PERÍODO: 3.º
	TEMPO REAL: 30'		

OBJECTIVOS GERAIS: Dar o salto barneiras e entrega do testemunho (estafetas).

CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR GRUPOS NÍVEL DE ACORDO COM AS COMPETÊNCIAS INDIVIDUAIS.

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Remover os odornos.	<ul style="list-style-type: none"> Preleção inicial. Chamada. 		Sentados em silêncio.	Transmissão
	12m	Activar os sistemas funcionais	<ul style="list-style-type: none"> Correr duas voltas ao campo de futebol (1200m); Mobilização articular 		"Quem for tocado fica a apertar". "Quem esta rolhado necessita que o colega passe por entre as pernas para poder ficar salvo"	Exercitação

FUNDAMENTAL	10m	Melhorar a velocidade.	2 x 2 realizar 6 sprints de 80m ver quem chega primeiro. O professor contabiliza o tempo que cada um dos alunos demora a percorrer os 80m.		" ao sinal sonoro sprintar com o máximo de velocidade até a meta"	Exercitação
	15m	Praticar a entrega do testemunho por cima e por baixo.	Utilizando os quatro cantos exteriores do campo de futebol, os alunos tem que percorrer a distância e entregar o testemunho ao colega, uma vez por baixo outra por cima. É contabilizado o tempo por equipa, ganha a equipa que conseguin realizar a tarefa em menor tempo.		" gótes do momento de entrega falem com o vosso companheiro, (vou entregar o testemunho)".	
	20m	Saltar barreiras.	Colocamos dois percursos de barreiras, as barreiras distanciam entre si 5, 10 e 15m sendo que em cada uma das diferentes distâncias os alunos realizam 3 repetições o tempo é contabilizado e os alunos realizam a partida aos pares um em cada pista.		" Elevação do joelho e extensão da perna avançada, inclinação da tronca a frente"	
FINAL	2m	Baixar o número de pontuações por minuto.	Retorno a calma $\times 2$ Voltas a correr lentamente.			Exercitação



Justificação do Plano de Aula: A pedido do nosso orientador não realizamos qualquer plano de aula, ao chegar a arrecadação de equipamentos foi nos dito que deveríamos realizar uma aula sobre atletismo, dando destaque ao salto em barreiras.

Reflexão da Aula: Apesar de nos sentirmos desconfortáveis pelo facto de não termos preparado um plano de treino com os diferentes conteúdos e sua sequencia a abordar. Conseguimos improvisar alguns exercícios que foram de encontro ao desenvolvimento e aperfeiçoamento do salto barreiras. Os alunos gostaram da aula principalmente o género masculino pela competitividade que estas solicitaram.

Objectivos cumpridos – todos os objectivos, gerais e específicos foram atingidos com sucesso.
A **gestão do tempo de aula** foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: De forma geral pensamos que os exercícios foram adequados aos alunos no entanto no salto barreiras algumas alunas tiveram muitas dificuldades em realizar o salto, devido a altura da fasquia. Numa próxima vez para alguns casos particulares colocaremos fasquia mais baixo permitindo executar o salto com maior facilidade sem colocar a barreira ao chão.

Opinião do Orientador:

O professor gostou da aula no entanto chamou a atenção pelo facto de ter realizado um exercício de velocidade máxima que é muito desgastante e a meio da aula ter requisitado aos alunos o salto barreiras quando estes já se encontravam desgastados. Devendo ter deixado os sprints para depois do salto barreiras por esta ser uma tarefa que exige coordenação motora e força.

Os **métodos** Ciclo do feedback, visita guiada, feedbacks, demonstração.



Bibliografia:



- Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in acquisition of skill*. New York: Academic Press.
- Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.
- Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.
- Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.
- David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.
- Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.
- Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
- Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.
- Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?
- Mosston, M. (1972). *Teaching, From Command to Discovery*.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.
- Schmidt. (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.
- Sequeira, P. (2009). Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. *Didáctica da Educação Física*.
- Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

PLANO DE AULA

UNIDADE DIDÁTICA: Futebol	DATA: 18/06/10	AULA n.º 120/121	N.º ALUNOS: 11
AULA n.º 2 de 3	HORA: 9h00	ANO: 8.º	LOCAL: Recinto exterior
Equipamentos, 12 bolas de futebol, cones e coletes.	DURAÇÃO: 90'	TURMA: C8ER	PERÍODO: 3.º
	TEMPO REAL: 80'		

OBJECTIVOS GERAIS: Desenvolver o gosto pela prática regular do desporto, Desenvolver competências motoras.

CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR GRUPOS NÍVEL DE ACORDO COM AS COMPETÊNCIAS INDIVIDUAIS.

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Remover os adornos.	<ul style="list-style-type: none"> • Preleção inicial. • Chamada. 			Transmissão
	12m	Activar os sistemas funcionais; Desenvolver o transporte de bola;	<ul style="list-style-type: none"> • 2 voltas a driblar a bola; • 30s de articulação (carga de 500g); • 4 x 30s de 80m com bola; 		"Manter a bola próximo dos pés"	Exercitação

FUNDAMENTAL	10m	Mestrria de bola	<ul style="list-style-type: none"> 1 x1, realizar passes longos de uma linha do campo para a outra. 1x1 um parado o colega realiza passe e em progressão vai realizando passe e recepção ate chegar ao colega que esta estático em seguida troca; 1 em cada lado do campo um realiza slide ate ao colega em seguida o colega realiza. 		<ul style="list-style-type: none"> " Na recepção controla a bola e em seguida realiza passe para o colega" 	Exercitação/avaliação
	6m	Aperfeiçoar a marcação e desmarcação;	<ul style="list-style-type: none"> Jogo dos 6 passes em espaço reduzido; 			
	8m	Aperfeiçoamento do passe;	<ul style="list-style-type: none"> Quadrado - transporte de bola passando a bola ao colega no pene contrario que recebe a bola orientando-a e realiza transporte de bola; 		<ul style="list-style-type: none"> "Procuram o espaço vazio" " Mantem o vasso adversário directo não permitam que ele receba a bola" "Ofereçam linhas de passe ao colega com bola" "Circulem a bola" 	
	10m	Melhorar a qualidade de bola e remate.	<ul style="list-style-type: none"> Circuito de penas a serem contornados, realização de passe, recepção de passe e realização de remate a baliza a entrada da grande área, procurando a finalização. 			
	15m	Desenvolver o ataque em superioridade numérica	<ul style="list-style-type: none"> 2 x 1 + 6m; 			
	25m	Melhorar todas as acções técnico-tácticas do jogo. Aplicar as regras da modalidade.	<ul style="list-style-type: none"> Situação de jogo reduzido. 			

FINAL	4m	Alongar	Alongar os principais músculos solicitados durante a aula.			Exercitação
-------	----	---------	--	--	--	-------------



Justificação do Plano de Aula: Esta aula surge na continuidade da aula anterior e tem como objectivo desenvolver capacidades motoras e inerentes a modalidade futebol, o facto de ser uma matéria que os alunos gostam permite um grande empenho por parte dos alunos para a prática da mesma.

Grupos nível

Nível Não introdutório - Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria.

Nível 2 - Dina Sousa, José Martins, José Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno, Diogo (preto).



Reflexão da Aula: A etimologia que utilizamos para esta aula foi idêntica a da aula anterior no entanto verificamos que o nível de empenho dos alunos não foi o mesmo que em aulas anteriores. O facto desta aula se ter realizado as 9h00 da manhã e sobre um sol caloroso pode ter sido um factor que contribui para a forma desinteressada como os alunos abordaram a aula. Muitos alunos não tomam o pequeno almoço o que poderá também ter contribuído para a má disposição.

Objectivos cumpridos - Os objectivos foram cumpridos por todos os alunos tanto os gerais como os específicos no entanto verificamos alguma falta de empenho por parte dos alunos.

A gestão do tempo de aula foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Pensamos ter falhado neste aspecto visto que alguns alunos manifestaram o seu desagrado em relação a alguns exercícios nomeadamente o exercício dos 6 passes e o exercício do quadrado, achando-os demasiado simples.

Opinião do Orientador: O nosso orientador gostou da elaboração do plano de aula, concordou no facto dos alunos encontrarem-se com pouco interesse, pelo facto de já estarem saturados, sendo normal no final do ano lectivo.

Os métodos Ciclo do feedback, instrução, feedback, demonstração (utilizamos a visita guiada com os alunos de um nível de competência menos elevado).



Bibliografia:



Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in acquisition of skill*. New York: Academic Press.

Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.

Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.

Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.

David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.

Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.

Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.

Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.

Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?

MOsston, M. (1972). *Teaching, From Comand to Discovery*.

Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.

Schmidt. (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.

Sequeira, P. (2009). Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. *Didáctica da Educação Física*.

Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

PLANO DE AULA

UNIDADE DIDÁTICA: Futebol	DATA: 21/05/10	AULA n.º 120 121	N.º ALUNOS: 11
AULA nº 3 de 3	HORA: 9h00	ANO: 8.º	LOCAL: Recinto exterior.
Equipamentos: 12 bolas de futebol, cones e coletes.	DURAÇÃO: 90'	TURMA: C8EB	PERÍODO: 3.º
	TEMPO REAL: 80		

OBJECTIVOS GERAIS: Desenvolver o gosto pela prática regular do desporto, Desenvolver competências motoras.

CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR GRUPOS NÍVEL DE ACORDO COM AS COMPETENCIAS INDIVIDUAIS.

PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECIFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Remover os adornos.	<ul style="list-style-type: none"> • Preleção inicial. • Chamada. 			Transmissão
	12m	Activar os sistemas funcionais; Desenvolver o transporte de bola;	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo da rolha com bola; • Jogo da apanhada com bola; • Realizar constantes passes com desmarcações em espaço reduzido sem chocar nos colegas; • Mobilização articular dos principais músculos solicitados na modalidade. 		" Manter a bola próximo dos pés" " Ter em atenção os obstáculos (colégas)".	Exercitação

FUNDAMENTAL	6m	Aperfeiçoar a marcação e desmarcação;	Jogo do meio em espaço reduzido; Jogo dos 6 passes (género masculino com a bola nas mãos)			Exercitação/avaliação
	10m	Mestría de bola	Conduzir a bola de uma linha lateral a outra e voltar realizando: <ul style="list-style-type: none"> • Transporte de bola; • Transporte de bola 2 toques curtos um mais longo adiando a bola; • Com o pé direito; • Com o pé esquerdo; • Dar toques ate ao outro lado, mantendo a bola no ar; • 1+1 Em progressão a partir do meio campo realizar corte nas costas na proximidade da baliza finalizar; • 1 x3, realizar passes longos de uma linha do campo para a outra. 			
	8m	Aperfeiçoamento do passe;	<ul style="list-style-type: none"> • Cabeceamentos a baliza em situação de canto (género masculino). • 1 estação 15 saltos a corda; 2 estação - sprint - 3 estação 20 abdominais - 4 estação 5 saltos de kanguru. • Quadrado amplo - transporte de bola passando a bola ao colega no péne contrario que recebe a bola orientando-a e realiza transporte de bola (para o género feminino); 			
	10m	Desenvolver a força de pé e superior e inferior, o condução de bola	<ul style="list-style-type: none"> • 2 x3 + 2 apoios; • 3x3 com espaço de invasão; • Situação de jogo reduzido. 			
	15m	Desenvolver o ataque em superioridade numérica				
	25m	Melhorar todas as ações técnico-tácticas do jogo. Aplicar as regras da modalidade.				

FINAL	4m	Alongar	Alongar os principais músculos solicitados durante a aula.			Exercitação
-------	----	---------	--	--	--	-------------



Justificação do Plano de Aula: Esta aula surge na continuidade da aula anterior e tem como objectivo desenvolver capacidades motoras e inerentes a modalidade futebol, o facto de ser uma matéria que os alunos gostam permite um grande empenho por parte dos alunos para a prática da mesma.

Grupos nível

Nível Não introdutório - Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria.

Nível 2 - Dina Sousa, José Martins, José Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno, Diogo (preto).



Reflexão da Aula:



Bibliografia:

Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in aquisition of skill*. New York: Academic Press.
 Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.
 Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.
 Colaco, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.

Mestrado em Educação Física Escolar

PLANO DE AULA						
UNIDADE DIDÁTICA: Futebol AULA 02 de 2 Equipamentos: 12 bolas de futebol, cones e coletes.			DATA: 13/06/10 HORA: 9h00 DURAÇÃO: 90' TEMPO REAL: 80'	AULA n.º 118 e 119 ANO: 8.º TURMA: 3.ª	N.º ALUNOS: 11 LOCAL: Recinto exterior. PERÍODO: 3.º	
OBJECTIVOS GERAIS: Proporcionar aos alunos a modalidade preferida.						
CRITÉRIO DE FORMAÇÃO DE GRUPOS: POR GRUPOS NÍVEL DE ACORDO COM AS COMPETÊNCIAS INDIVIDUAIS.						
PARTE	TEMPO	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS DIDÁCTICO - METODOLÓGICAS / CONTEÚDOS	ESQUEMA	CRITÉRIOS de ÊXITO / PALAVRAS-CHAVE	FUNÇÃO DIDÁCTICA
I N I C I A L	2m	Remover os adornos. Realizar a chamada. Anunciar os objectivos da aula.	<ul style="list-style-type: none"> • Preleção inicial. • Chamada. 			Transmissão
	12m	Activar os sistemas funcionais; Desenvolver a resistência;	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Voltas a correr a volta do campo de futebol. • Mobilização articular (cabeça, ombros, braços, tronco, pernas). 		"Corram devagar mas sempre sem parar"	Exercitação
F U N D A M E N T A L	25m	Desenvolver a Mestreia de bola.	Conduzir a bola de uma linha lateral a outra e voltar realizando: <ul style="list-style-type: none"> • Transporte de bola; • Transporte de bola 2 toques curtos um mais longo adiantando a bola; • Com o pé direito; • Com o pé esquerdo; • Dar toques ate ao outro lado, mantendo a bola no ar; • Contornar os cones ate ao outro lado; • 1x1 passe e recepção em progressão um de costas o outro de frente em seguida troca; • Contornar os cones tabelar com o colega e finalizar com remate a entrada da área (tentando acertar no cone que se encontra dentro da baliza). 		"Manter a bola junto aos pés" "Realizam o maior número de toques possível" "Utilizem os dois pés" "Um toca o outro avança depois troca"	Exercitação/avaliação
	8m	Melhorar o passe e o remate.	1+1 Em progressão a partir do meio campo realizar corre nas costas na proximidade da baliza finalizam:			
	8m	Melhorar a finalização.	2x1 - @; Dois grupos, a partir do meio campo realizando passe e recepção atacam procurando finalizam.			
	20m	Aperfeiçoamento e melhoria de todas as ações técnicas da modalidade.	Situação de jogo. 2x2 +@; Numa baliza (negra a equipa defensiva quando recupera a bola tem que sair da área para poder marcar golo).			
	15m		Situação de jogo a campo inteiro.3 x3 -@; os rapazes se podem tirar a bola aos rapazes.			
F I N A L	2m	Baixar o numero de contrações cardiacas por minuto.	Retorno a calma 2 Voltas a correr lentamente.			Exercitação



Justificação do Plano de Aula: O pedido do nosso Orientador foi pedido que elaborássemos uma aula com o objectivo de ir de encontro as motivações dos alunos.

A aula esta preparada para que sejam divididos os alunos em dois grupos de acordo com as competências individuais.

Grupos nível

Nível Não introdutório – Débora Maria, Raquel Marina, Jéssica Cristina, Joana Maria.

Nível 2 – Dina Sousa, José Martins, José Vieira, Marco Fagundes, Tiago Nuno, Diogo (preto).



Reflexão da Aula: Em nossa opinião esta foi uma das melhores aulas por nos leccionada, a imagem de aula de Andebol no inicio do ano lectivo.

O facto dos alunos do género masculino gostarem desta modalidade ajudou a que os alunos demonstrassem tanto empenho e dedicação a aula.

Objectivos cumpridos – Todos os objectivos foram cumpridos, os alunos revelaram ter um nível técnico-tático muito elevado nesta modalidade.

A gestão do tempo de aula foi realizada de acordo com o plano de aula sendo os tempos por tarefa cumpridos com bastante exactidão.

Adequação dos exercícios aos alunos: Os exercícios permitiram que os alunos tivessem liberdade para realizar acções motoras e habilidades que possuem, para alem das solicitadas. O último exercício não foi realizado por não acharmos necessário fazê-lo.

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Os métodos utilizados no feedback, demonstração, instrução, questionamento.

Bibliografia:



Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in aquisition of skill*. New York: Academic Press.

Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.

Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.

Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.

David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.

Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.

Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.

Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.

Medina, V. (2008). A Escola nos Açores, que motivações?

Mosston, M. (1972). *Teaching, From Comand to Discovery*.

Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*.

Schmidt. (1999). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*.

Sequeira, P. (2009). Relatório da aula de didáctica da Educação Física no Andebol. *Didáctica da Educação Física*.

Vickers, J. (2007). *Perception, Cognition, and Decision Training*.

ANEXO XII RELATÓRIO FINAL DE 1º PERÍODO

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Mestrado em Educação Física Escolar	
SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO	DIRECÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
<hr/>	
Instituto Politécnico de Santarém	
Escola Superior de Desporto de Rio Maior	
Mestrado em Educação Física Escolar	
Relatório do Primeiro período	
Orientador: Doutor Pedro Sequêns	
Tutor: BJA1 – Paulo Pacheco	
Dezembro de 2010	
Frederico Ferreira – Escola Secundária JEA	

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Mestrado em Educação Física Escolar	
Índice	
Conteúdo	
Propósito do presente relatório	3
Mudança de Orientador	4
O que gostámos de ter realizado no nosso estágio/ O que realmente realizámos	4
Metodologia utilizada	6
A Avaliação inicial	7
O que fomos	10
Unidades didáticas abordadas	11
Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD	11
Que estratégias utilizámos para combater as dificuldades	11
Aspectos que nos consideramos positivos nesta UD	12
Resultados obtidos nos questionários	12
Bibliografia	13
Anexo I	22
Anexo II	25
Anexo III	40
Índice de quadros	
Quadro Síntese	2
Frederico Ferreira – Escola Secundária JEA	

Escola Superior de Desporto da Rio Tâmega – Mestrado em Educação Física Escolar		Escola Superior de Desporto da Rio Tâmega – Mestrado em Educação Física Escolar	
Índice de gráficos		Propósito do primeiro relatório	
Gráfico1- Caracterização pedagógica.....	12	Um ano lectivo escolar é constituído por três períodos, sendo o primeiro de todos o mais extenso.	
Gráfico2- Opinions.....	13	Serve o presente relatório para caracterizar o nosso percurso até esta fase identificando e interpretando os principais episódios, obstáculos e estratégias que foram utilizadas para conseguir ultrapassar as dificuldades e atingir com sucesso os objectivos a que nos propusemos.	
Gráfico3- Reação com a tarefa.....	13	Neste documento descrevemos pormenorizadamente aquilo que planeámos e nos esforçámos por concretizar, apresentando os protocolos e as metodologias necessárias para esse mesmo fim.	
Gráfico4- Aconselhamento.....	14		
Gráfico5- Para os efeitos de um professor.....	15		
Gráfico6- Preferências de actividades.....	16		
Gráfico7- Qualidades que os alunos apreciam no professor.....	17		
Gráfico8- Dificuldades de aprendizagem.....	18		
Gráfico9- Rotações diárias.....	18		
Gráfico10- Meio de transporte para a Escola.....	19		
Gráfico11- Preferências de vestuário.....	19		
Gráfico12- Figura mais apreciada.....	20		
Gráfico13- Figura que gostaria de ter.....	21		
Gráfico14- Figura que se ouve usar.....	22		
Frederico Ferreira – Escola Secundária JEA		Frederico Ferreira – Escola Secundária JEA	

Escola Superior de Desporto da Rio Tâmega – Mestrado em Educação Física Escolar		Escola Superior de Desporto da Rio Tâmega – Mestrado em Educação Física Escolar	
Mudança de Orientador		conteúdo de notação, podendo dedicar esse tempo aperfeiçoando aspectos inerentes a outras matérias em que tenha maior dificuldade.	
Inicialmente para nossa insatisfação houve uma mudança de Orientador de estágio. O professor Paulo Pinto por motivos pessoais abdicou de ser Orientador, sendo substituído pelo Professor Paulo Pacheco. O tempo de transição entre orientadores levou a que iniciássemos o nosso estágio apenas no dia 12 de Novembro.		Pensamos que desta forma conseguimos evitar muitos problemas rentabilizando ao máximo o tempo de aprendizagem dos alunos.	
O que gostaríamos de ter realizado no nosso estágio? O que realmente realizámos		Vantagens:	
Inicialmente apresentámos uma proposta ao nosso orientador de estágio com aquilo que entendemos ser o mais adequado para o ensino da Educação Física.		<ul style="list-style-type: none"> • Permite realizar um planeamento com vista a melhorar os aspectos em que os alunos têm mais dificuldades. • Incidir nas matérias em que cada aluno precisa de se aperfeiçoar para ter melhor nota. • Não se perde tempo a leccionar conteúdos que já estão adquiridos. • Fica-se a conhecer o que os alunos sabem até ao presente ano lectivo. • No final de cada período e do ano lectivo fica-se a saber se os alunos conseguiram melhorar em relação à avaliação inicial e consecutivamente ao ano anterior. • Cada aluno fica a conhecer minuciosamente onde se encontram as suas lacunas e o que tem que fazer para melhorar e ter uma nota melhor. • Os alunos não perdem tempo a aprender aquilo que já tem assimilado. 	
E neste caso seria:			
Realizar uma avaliação inicial, diagnóstico e prognóstico dos alunos em todas as matérias (teóricas/práticas) e também uma avaliação de condição física, utilizando os protocolos específicos do <i>Sportex play</i> e outros instrumentos de avaliação já criados e utilizados com bons resultados no meio escolar (ver anexo 3).			
Desta forma ficáramos a conhecer as matérias em que cada aluno tem maiores dificuldades ou contrariamente faz com maior facilidade.			
Em seguida realizar uma avaliação formativa e cada um dos alunos mostrando-lhes a nota que eles têm em cada uma das matérias avaliadas e nos testes de condição física. Apenas a componente das atitudes e valores seria deixada para avaliar ao longo do ano lectivo, mas mostrando os critérios e itens a serem usados.			
Assim cada um dos alunos fica a conhecer a sua nota em cada uma das matérias a leccionar, sabendo a perda em qual delas deverá investir mais tempo, para conseguir atingir no final do ano uma boa nota.			
Com base numa boa avaliação inicial podemos organizar e estruturar os conteúdos de ensino/aprendizagem ao longo do ano.			
Esta forma permite também conhecer os alunos que já lecionem todas as competências necessárias em certas disciplinas, podendo estes direccionar esse tempo para outros conteúdos e aspectos que levem à sua progressão noutras matérias, ou ajudar o professor enquanto modelos e agentes de ensino.			
Exemplo: Um aluno que na modalidade Natación já reúne as exigências máximas requisitadas, no nosso entender não tem necessidade de realizar todas as aulas com o		<p>Em seguida segue o programa detalhado daquilo que gostaríamos de ter implementado este ano lectivo na escola JEA na turma do 3ºC/BER.</p> <p>Ao elaborarmos este protocolo de avaliação inicial, sentimos necessidade de o fazer de forma concreta e objectiva, uniformizando um conjunto de procedimentos que, quando postos em prática, nos permitissem obter informações de base, que julgamos indispensáveis para a construção de um adequado e adaptado plano anual de turma.</p> <p>Assim, para este período inicial do ano, e após uma análise exaustiva dos Programas Nacionais de Educação Física, seleccionámos um conjunto de situações de exercício, que, estamos certos, permitem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - diagnosticar a situação em que os alunos se encontram face ao que é proposto pelo programa; - criar motivação ou predisposição para as aprendizagens futuras e também relembrar experiências e conhecimentos anteriores. <p>A avaliação inicial constitui o objecto da primeira etapa de trabalho com a turma, no começo do ano lectivo, e a sua função consiste em determinar as aptidões e dificuldade dos alunos nas diferentes matérias do respectivo ano de curso e, também, proporcionar a revisão/actualização dos resultados obtidos no ano anterior (Programas Nacionais).</p>	
Frederico Ferreira – Escola Secundária JEA		Frederico Ferreira – Escola Secundária JEA	

<p>Sociedade Superior de Desporto de Rio Verde – Mestrado em Educação Física Escolar</p> <h3>Metodologia utilizada</h3> <p>A metodologia por nós utilizada durante este processo de avaliação consiste na construção de quadros síntese dos diferentes conteúdos a abordar durante o ano. Neles constam a descrição de todas as acções a serem avaliadas e também os respectivos critérios de êxito (ver anexo 3).</p> <p>Para a recolha de informação utilizaremos fichas de registo que contemplem as fotografias dos alunos de forma a tornar o seu preenchimento mais fácil, pois, como sabemos, nesta fase o professor ainda não memorizou os nomes de todos eles. Durante o processo, cada acção avaliada terá atribuída uma designação (executa; não executa) de acordo com as componentes críticas mostradas pelo aluno, durante a realização da situação de exercício. Cada situação de avaliação será sempre precedida de instrução e demonstração, e, durante a sua realização, acompanhada por feedbacks, fazendo com que esta avaliação se encontre verdadeiramente integrada no processo ensino-aprendizagem.</p> <p>Com a análise dos resultados obtidos durante as avaliações podemos prognosticar o nível em que o aluno se situa:</p> <ul style="list-style-type: none">-O aluno não cumpre os critérios de situação A ⇒ encontra-se no nível introdutório;-O aluno cumpre os critérios de situação A ⇒ passa à situação B;-O aluno não cumpre os critérios de situação B ⇒ encontra-se no nível Elementar;-O aluno cumpre os critérios de situação B ⇒ encontra-se no nível Avançado. <p>Nota: - Considera-se que o aluno cumpre a situação quando executa todos os critérios de êxito descritos.</p> <p>Frederico Ferreira – Sociedade Secundária JGA</p> <p style="text-align: right;">T</p>	<p>Sociedade Superior de Desporto de Rio Verde – Mestrado em Educação Física Escolar</p> <h3>A Avaliação Inicial</h3> <p>Segundo Miras e Boga, (1992) "A avaliação é um processo de determinação da extensão com que os objectivos educacionais se realizam. Trata-se de recolher informação e de proceder a um juízo de valor, muitas vezes, com o sentido de conduzir a uma tomada de decisão."</p> <p>Além do acto de avaliar estão um conjunto de pressupostos com diferentes objectivos, assim "A avaliação pressupõe um sistema de recolha e interpretação de dados para que professores e alunos possam adaptar a sua actividade aos processos e problemas de aprendizagem verificados, e decidir novas prioridades, novos desafios e outras possibilidades de aprendizagem. Trata-se pois duma referência fundamental e determinante no planeamento do processo de ensino-aprendizagem." (Lilote Carvalho, 1994).</p> <p>Todos sabemos que a avaliação inicial é uma etapa diagnóstica e prognóstica que permite, tendo por base o programa de Educação Física, identificar o nível inicial da turma e de cada aluno em particular, obter informação acerca de quais os alunos e matérias críticas, orientar a formação de grupos de nível definindo as bases de diferenciação do ensino e decidir sobre quais os objectivos anuais, quais as prioridades formativas, quais os objectivos prioritários e quais os objectivos secundários.</p> <p>Para Jacinto, J. (1984) "...a avaliação não deve ser mais do que um meio que nos permita garantir a perseguição dum projecto pedagógico individual e colectivo cada dia mais eficaz e coerente...".</p> <p>Frederico Ferreira – Sociedade Secundária JGA</p> <p style="text-align: right;">II</p>
--	--

Unidade didáctica Andebol

Ficou estipulado que ficaríamos responsáveis por leccionar as aulas a turma do 8º CRER sobre a supervisão do professor Paulo Pacheco.

As primeiras três aulas foram leccionadas pelo Professor Paulo com o nosso auxílio activo. Assim ficámos a conhecer os alunos do 8º CRER.

Após essas três aulas ficou concluída também a Unidade Didáctica Voleibol e iniciámos a UD Andebol.

A UD andebol iniciou-se no dia 17 de Novembro e terminou no dia 15 de Dezembro tendo contado com 14 aulas; decidiu-se leccioná-las em blocos de 90 minutos duas vezes por semana, ou seja sete aulas de 90 minutos durante três semanas e meia.

Os planos de aula foram realizados respeitando o planeamento da UD, não sendo necessárias posteriores alterações. Os planos de aula foram todos cumpridos metodosamente e os seus objectivos sempre atingidos.

As estratégias que utilizamos para gerir conflitos na sua generalidade tiveram bons resultados.

Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD

- Os maus comportamentos dos alunos;
- Comportamentos fora da tarefa;
- Os conflitos existentes entre os diferentes elementos da turma.

Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades

- Fomos cuidadosos na criação de grupos separando elementos conflituosos;
- Impusemos regras e disciplina;
- Penalizámos os maus comportamentos e congratulámos os bons comportamentos.
- Em casos extremos expulsámos alunos da aula.

Aspectos que considerámos positivos nesta UD

A criação de um documento Orientador para os alunos esclareceu-os quanto aos critérios de avaliação, as regras da modalidade Andebol e os conteúdos programáticos mínimos e máximos exigidos.

O questionário realizado aos alunos foi em nossa opinião um instrumento muito útil, pois permitiu-nos reunir informações para melhorar a caracterização da turma.

A primeira aula foi realizada essencialmente com exercícios de preensão e manipulação de bola e no final com situação de jogo, o que permitiu fazer uma boa avaliação inicial dos alunos.

Resultados estatísticos dos questionários:



Gráfico-1

Como podemos observar no gráfico a turma caracteriza-se psicologicamente por alunos alegres, activos ansiosos e desconfiados.

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Mestrado em Educação Física Escolar

Consideras-te uma pessoa:

Nível de Comunicação	Porcentagem
Muito comunicativa	55%
Medianamente comunicativa	0%
Pouco comunicativa	45%

Gráfico-2
O gráfico constata que a maioria dos alunos da turma considera-se muito comunicativo e os restantes medianamente comunicativos.

Relação com os pais:

Tipo de Relação	Porcentagem
Efectiva, divertida e de fácil comunicação	100%

Gráfico-3
Todos os alunos consideraram que a sua relação com os pais é efectiva, divertida e de fácil comunicação.

Frederico Ferreira – Escola Secundária JSA

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Mestrado em Educação Física Escolar

Na presença de um problema com quem costumam desabafar ou acontecer-te:

Local de Apoio	Contagem
Com ninguém	2
Com os amigos	6
Com os pais	2
Com o/a pai/mãe(s)	2
Com o teu professor/prefeito	1
Com o teu treinador	2
Com o psicólogo da escola	2
Outros	2

Gráfico-4
O gráfico mostra-nos que maioritariamente os alunos na presença de problemas procuram ajuda nos amigos alguns alunos procuram apoio com os pais, ou não procuram qualquer tipo de ajuda.

Piores defeitos de um Professor

Defeito	Contagem
Resmungão	4
Não dar instruções	4
Ver indolente	4
Não ouvir de alunos	6
Ter preconceitos	4
Não ser compreensivo	6
Ser rígido	2
Inibir os alunos	1
Ser pouco comunicativo	5
Ser distante	3
Falar muito	3

Gráfico-5
Os alunos consideraram como piores defeitos de um professor, o não ouvir os alunos e não ser compreensivo.

Frederico Ferreira – Escola Secundária JSA

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Mestrado em Educação Física Escolar

Cinco alunos consideraram ser pouco comunicativo como o pior defeito de um professor.

Preferência dos conteúdos na disciplina de Educação Física

Conteúdo	Contagem
Voleibol	8
Futebol	8
Basquetebol	4
Andebol	4
Ginástica	4
Atletismo	4
Badminton	4
Karatê/Judo	4
Natação	4
Alargamento	4
orientação	4
escalada	4
Condomin	4
lógica tradicional	4

Gráfico-6
O gráfico mostra que o Voleibol e o Futebol são as disciplinas que os alunos mais gostam seguido da Natação. O Andebol e Ginástica e a escalada são também disciplinas que muitos alunos seleccionaram como preferidas.

Frederico Ferreira – Escola Secundária JSA

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Mestrado em Educação Física Escolar

Qualidades que os alunos mais apreciam num Professor

Qualidade	Contagem
Ser amigo	9
Compreensão	7
Entusiasmo	7
Ser de humor	4
Juizo	8
Exatidão	2
Responsável	8
Definido	7
Ser despretensioso	4
Modéstia	4
Justiça	9
Dar o melhor de si	4
Resistir as situações de stressamento	4
Saber ensinar a disciplina	4

Gráfico-7
A qualidade que os alunos mais gostam num professor é ser "amigo". A simpatia, a justiça e ser responsável são outros aspectos que os alunos apreciam num professor.

Frederico Ferreira – Escola Secundária JSA

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Mestrado em Educação Física Escolar

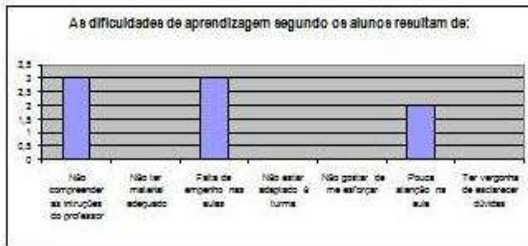


Gráfico-9

A maioria dos alunos reconhece que as dificuldades de aprendizagem advêm de não compreender as instruções do professor e da falta de empenho nas aulas. Dois alunos afirmam que as dificuldades advêm da pouca atenção nas aulas.



Gráfico-10

Majoritariamente os alunos realizam três refeições diárias.

Frederico Pinheiro – Escola Secundária JGA

18

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Mestrado em Educação Física Escolar



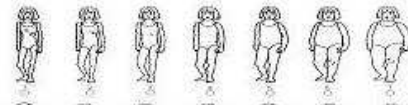
Gráfico-11

Majoritariamente os alunos realizam o percurso de casa a escola de autocarro, mas muitos realizam o percurso a pé. Só alguns alunos realizam o percurso de carro.



Gráfico-12

Muitos alunos gostam de Inglês e de Língua Portuguesa, sendo a História, a Matemática e a Educação física também disciplinas escolhidas como preferidas.



Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Mestrado em Educação Física Escolar

Qual a figura mais parecida contigo

Figura	1	2	3	4	5	6	7
Votes	1	2	4	4	3	6	8

Gráfico -12

A maioria dos alunos afirmou que a figura mais parecida é a figura 7, no entanto gostaram de ter a figura 3.

Qual a figura que gostarias de ter

Figura	1	2	3	4	5	6	7
Votes	1	2	9	4	5	6	7

Gráfico -13

A maioria dos alunos afirma ser 3, apesar de um ser 5, no entanto gostaram de ter maioritariamente um 7.

Frederico Ferreira – Escola Secundária JGA

20

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Mestrado em Educação Física Escolar

Qual a figura que os outros vêem

Figura	1	2	3	4	5	6	7
Votes	1	2	3	4	2	6	7

Gráfico -14

A maioria dos alunos dizem que os outros vêem 3, 4, 5 ou um 6, mas gostaram de ser um 7 ou um 6, exceto um aluno que gosta de ser um 5 e os outros vêem-no como um 6.


Frederico Ferreira – Escola Secundária JGA

21

Bibliografia

- CARVALHO, L. (1994) – Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. Boletim SPEF, nº 10/11 Verão/Outono, pp135-151.
- JACINTO, J. (1984) – Avaliação em Educação Física. Em Revista Horizonte, v.6, n.º 4, pp 127-131.
- ME (1991) – Educação Física: Organização Curricular e Programa – 1º Ciclo, 2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário. Direcção Geral do Ensino Básico e Secundário.
- MIRAS, N., SOLÉ, I. (1992). La evaluación del aprendizaje y la evaluación en el proceso de enseñanza e aprendizaje. Dirección psicológico y educación II. Psicología de la Educación, Madrid, España.
- MONTEIRO, J. (1993) – Características da Avaliação no Âmbito dos Novos Programas. Em Revista Horizonte, v.6, X, nº 55, pp 29-33. Programas Nacionais de Educação Física do 2º / 3º Ciclos e Secundário.



ANEXO XIII RELATÓRIO FINAL DO 2º PERÍODO

 Instituto Politécnico de Santarém Escola Superior de Desporto de Rio Maior Mestrado em Educação Física Escolar Relatório do Segundo Período	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <h3>Índice</h3> <h4>Conteúdo</h4> <table><tr><td>Produto do Trabalho de 2º Período</td><td>3</td></tr><tr><td>Unidade Didática Baseada em</td><td>4</td></tr><tr><td>Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD</td><td>4</td></tr><tr><td>Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades</td><td>4</td></tr><tr><td>Aspectos que nós considerámos positivos nesta UD</td><td>5</td></tr><tr><td>UD Basquetebol</td><td>6</td></tr><tr><td>Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD</td><td>6</td></tr><tr><td>Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades</td><td>7</td></tr><tr><td>Aspectos que nós considerámos positivos nesta UD</td><td>7</td></tr><tr><td>UD Ginástica</td><td>7</td></tr><tr><td>Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD</td><td>8</td></tr><tr><td>Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades</td><td>8</td></tr><tr><td>Aspectos que nós considerámos positivos nesta UD</td><td>9</td></tr><tr><td>UD Voleibol</td><td>9</td></tr><tr><td>Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD</td><td>10</td></tr><tr><td>Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades</td><td>10</td></tr><tr><td>Aspectos que considerámos positivos nesta UD</td><td>10</td></tr><tr><td>Bibliografia</td><td>11</td></tr><tr><td>Anexo 1 - Actas</td><td>12</td></tr></table>	Produto do Trabalho de 2º Período	3	Unidade Didática Baseada em	4	Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD	4	Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades	4	Aspectos que nós considerámos positivos nesta UD	5	UD Basquetebol	6	Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD	6	Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades	7	Aspectos que nós considerámos positivos nesta UD	7	UD Ginástica	7	Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD	8	Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades	8	Aspectos que nós considerámos positivos nesta UD	9	UD Voleibol	9	Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD	10	Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades	10	Aspectos que considerámos positivos nesta UD	10	Bibliografia	11	Anexo 1 - Actas	12
Produto do Trabalho de 2º Período	3																																						
Unidade Didática Baseada em	4																																						
Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD	4																																						
Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades	4																																						
Aspectos que nós considerámos positivos nesta UD	5																																						
UD Basquetebol	6																																						
Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD	6																																						
Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades	7																																						
Aspectos que nós considerámos positivos nesta UD	7																																						
UD Ginástica	7																																						
Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD	8																																						
Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades	8																																						
Aspectos que nós considerámos positivos nesta UD	9																																						
UD Voleibol	9																																						
Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD	10																																						
Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades	10																																						
Aspectos que considerámos positivos nesta UD	10																																						
Bibliografia	11																																						
Anexo 1 - Actas	12																																						
<p>Orientador: Doutor Pedro Sequeira Tutor: SJOE – Paulo Pacheco Fevereiro 2010</p>	<p>Estágio na Escola Jerónimo Emiliano de Anápolis – Frederico Pereira</p>																																						

<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Propósito do Relatório do 2º Período</p> <p>Com este Relatório pretendemos resumir os acontecimentos mais importantes ao longo deste período.</p> <p>Este período lectivo foi de todos o mais trabalhoso. Criámos quatro Unidades Didácticas, designadamente, o Basquetebol, o Badminton, a Ginástica e o Voleibol.</p> <p>Para além da preparação, desempenho e avaliação nestas Unidades, organizámos também, aulas teórico-práticas.</p> <p>Estágio na Escola Jerónimo Emiliano de Andrade – Frederico Pereira</p> <p>3</p>	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Unidade Didáctica Basquetebol</p> <p>Iniciámos esta UD dia 5 de Janeiro após a Interrupção das férias de Natal. Contámos com 10 aulas sendo que seriam leccionadas em blocos de 45+45 minutos duas vezes por semana, ou seja, 5 aulas de 90 minutos durante duas semanas e meia.</p> <p>Os planos de aula foram realizados respeitando os planeamentos da UD, não tendo sido necessária qualquer alteração. Isto significa que esses planos de aula foram todos rigorosamente cumpridos e os seus objectivos atingidos.</p> <p>As estratégias que utilizámos para gerir conflitos na sua generalidade tiveram bons resultados.</p> <p>Terminámos dia 19 de Janeiro de 2010.</p> <p>Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD</p> <p>Tal como no período anterior, detectámos nos alunos comportamentos desadequados durante as aulas efectuadas, tais como agressões verbais, falta de cooperação e sinais de carência afectiva, insegurança e pouco empenho e objectividade, exacerbadas pelas situações resultados nos estudos e no confronto competitivo.</p> <p>Os conflitos existentes entre os diferentes elementos da turma, foram surgindo, exigindo uma resolução sistemática e pertinente das situações;</p> <p>Um dos alunos utilizou linguagem obscena para com o professor.</p> <p>Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades</p> <p>Fomos cuidadosos na criação de grupos separando os elementos mais conflituosos;</p> <p>Impusemos regras e disciplina;</p> <p>Penalizámos os maus comportamentos (negativos), e congratulámos os bons comportamentos, tendo os alunos aceite as decisões e reagido positivamente;</p> <p>Desde o início insistimos muito no respeito pela regra e procurámos inculcar disciplina baseada em valores. Foram necessárias mudanças de atitude através do diálogo reflexivo e da actuação prática com firmeza e justiça.</p> <p>Estágio na Escola Jerónimo Emiliano de Andrade – Frederico Pereira</p> <p>4</p>
---	--

<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Propósito do Relatório do 2º Período</p> <p>Com este Relatório pretendemos resumir os acontecimentos mais importantes ao longo deste período.</p> <p>Este período lectivo foi de todos o mais trabalhoso. Criámos quatro Unidades Didácticas, designadamente, o Basquetebol, o Badminton, a Ginástica e o Voleibol.</p> <p>Para além da preparação, desempenho e avaliação nestas Unidades, organizámos também, aulas teórico-práticas.</p> <p>Estágio na Escola Jerónimo Emiliano de Andrade – Frederico Pereira</p> <p>3</p>	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Unidade Didáctica Basquetebol</p> <p>Iniciámos esta UD dia 5 de Janeiro após a Interrupção das férias de Natal. Contámos com 10 aulas sendo que seriam leccionadas em blocos de 45+45 minutos duas vezes por semana, ou seja, 5 aulas de 90 minutos durante duas semanas e meia.</p> <p>Os planos de aula foram realizados respeitando os planeamentos da UD, não tendo sido necessária qualquer alteração. Isto significa que esses planos de aula foram todos rigorosamente cumpridos e os seus objectivos atingidos.</p> <p>As estratégias que utilizámos para gerir conflitos na sua generalidade tiveram bons resultados.</p> <p>Terminámos dia 19 de Janeiro de 2010.</p> <p>Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD</p> <p>Tal como no período anterior, detectámos nos alunos comportamentos desadequados durante as aulas efectuadas, tais como agressões verbais, falta de cooperação e sinais de carência afectiva, insegurança e pouco empenho e objectividade, exacerbadas pelas situações resultados nos estudos e no confronto competitivo.</p> <p>Os conflitos existentes entre os diferentes elementos da turma, foram surgindo, exigindo uma resolução sistemática e pertinente das situações;</p> <p>Um dos alunos utilizou linguagem obscena para com o professor.</p> <p>Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades</p> <p>Fomos cuidadosos na criação de grupos separando os elementos mais conflituosos;</p> <p>Impusemos regras e disciplina;</p> <p>Penalizámos os maus comportamentos (negativos), e congratulámos os bons comportamentos, tendo os alunos aceite as decisões e reagido positivamente;</p> <p>Desde o início insistimos muito no respeito pela regra e procurámos inculcar disciplina baseada em valores. Foram necessárias mudanças de atitude através do diálogo reflexivo e da actuação prática com firmeza e justiça.</p> <p>Estágio na Escola Jerónimo Emiliano de Andrade – Frederico Pereira</p> <p>4</p>
---	--

ANEXO XIV RELATÓRIO FINAL DE 2º PERÍODO

<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p>  <p>SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DIRECÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO</p>  <p>Instituto Politécnico de Santarém Escola Superior de Desporto de Rio Maior Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Relatório Terceiro Período</p> <p>Orientador: Doutor Pedro Sequeira Tutor: Baxá – Paulo Pacheco Agosto 2010</p> <p>Saago na Escola Jerónimo Simões de Anadia – Frederico Pereira</p>	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <h3>Índice</h3> <h4>Conteúdo</h4> <table><tr><td>Preâmbulo de presente relatório</td><td>3</td></tr><tr><td>Unidade didáctica Futebol</td><td>4</td></tr><tr><td>Princípios de fundamentos que orientam os longos da UD</td><td>4</td></tr><tr><td>Que estratégias utilizamos para combater as dificuldades</td><td>4</td></tr><tr><td>Aspectos que nos condicionam os positivos nesta UD</td><td>5</td></tr><tr><td>Aulas domínios relacionadas</td><td>5</td></tr><tr><td>Princípios de fundamentos que orientam os longos da UD</td><td>5</td></tr><tr><td>Que estratégias utilizamos para combater as dificuldades</td><td>6</td></tr><tr><td>Aspectos que nos condicionam os positivos nesta UD</td><td>6</td></tr><tr><td>Organização do evento na Escola JEA</td><td>6</td></tr><tr><td>Princípios de fundamentos que orientam os longos da realização do evento</td><td>7</td></tr><tr><td>Que estratégias utilizamos para combater as dificuldades</td><td>9</td></tr><tr><td>Aspectos que nos condicionam os positivos neste evento</td><td>9</td></tr><tr><td>Bibliografia</td><td>11</td></tr><tr><td>Anexo 1</td><td>12</td></tr><tr><td>Anexo 2</td><td>16</td></tr></table> <p>Saago na Escola Jerónimo Simões de Anadia – Frederico Pereira</p> <p>2</p>	Preâmbulo de presente relatório	3	Unidade didáctica Futebol	4	Princípios de fundamentos que orientam os longos da UD	4	Que estratégias utilizamos para combater as dificuldades	4	Aspectos que nos condicionam os positivos nesta UD	5	Aulas domínios relacionadas	5	Princípios de fundamentos que orientam os longos da UD	5	Que estratégias utilizamos para combater as dificuldades	6	Aspectos que nos condicionam os positivos nesta UD	6	Organização do evento na Escola JEA	6	Princípios de fundamentos que orientam os longos da realização do evento	7	Que estratégias utilizamos para combater as dificuldades	9	Aspectos que nos condicionam os positivos neste evento	9	Bibliografia	11	Anexo 1	12	Anexo 2	16
Preâmbulo de presente relatório	3																																
Unidade didáctica Futebol	4																																
Princípios de fundamentos que orientam os longos da UD	4																																
Que estratégias utilizamos para combater as dificuldades	4																																
Aspectos que nos condicionam os positivos nesta UD	5																																
Aulas domínios relacionadas	5																																
Princípios de fundamentos que orientam os longos da UD	5																																
Que estratégias utilizamos para combater as dificuldades	6																																
Aspectos que nos condicionam os positivos nesta UD	6																																
Organização do evento na Escola JEA	6																																
Princípios de fundamentos que orientam os longos da realização do evento	7																																
Que estratégias utilizamos para combater as dificuldades	9																																
Aspectos que nos condicionam os positivos neste evento	9																																
Bibliografia	11																																
Anexo 1	12																																
Anexo 2	16																																


<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Propósito do presente relatório</p> <p>Com este 3º relatório pretendemos resumir os acontecimentos mais importantes ao longo deste período.</p> <p>Sendo o terceiro período o mais curto e com muitos feriados, realizámos apenas uma UD, no entanto organizámos um Evento de multi-actividades que envolveu um planeamento e organização cuidadosa.</p> <p>No presente documento vamos detalhar como ocorreu a actividade da UD Futebol, as aulas de matérias isoladas e as aulas surpresa de improvisação. Descrevemos também as características, organização e execução do Evento multi-actividades.</p> <p>Estágio na Escola Jerónimo Gilman - de Andrade - Francisco, Ferrara. 3</p>	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Unidade didáctica Futebol</p> <p>Iniciámos esta UD dia 14 de Maio após a interrupção das Férias de Páscoa tendo terminado dia 23 de Maio.</p> <p>As aulas foram leccionadas durante uma semana e meia em blocos de 90 minutos. Os alunos estiveram sempre muito motivados para a prática desta modalidade, pois muitos deles praticavam futebol fora da Escola e ao longo do ano lectivo, tinham já feito pedidos para que essa modalidade fosse leccionada, aguardando-a com expectativa.</p> <p>Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD</p> <p>A competitividade excessiva, foi um factor que levou a condutas mais agressivas entre elementos do género masculino.</p> <p>As aulas foram realizadas nos pátios exteriores sob um sol muito forte, o qual provocou um grande cansaço nos alunos.</p> <p>A diferença de nível técnico entre o género masculino e feminino.</p> <p>O número reduzido de alunos em duas das quatro aulas.</p> <p>Que estratégias utilizamos para contornar as dificuldades</p> <p>Fomos cuidadosos na criação de grupos separando elementos conflituosos; impusemos regras e disciplina, dividindo com frequência, elementos femininos e elementos masculinos.</p> <p>Quando os ânimos dos alunos se alteravam gerando discussões exaltadas uns com os outros, nós interrompíamos as aulas acalmando-os, apelando aos bons comportamentos e respeito pelos companheiros de turma.</p> <p>O cansaço provocado pelo esforço intenso sob muito calor, levou a várias quebras físicas nos alunos e combatemos este factor com pequenas interrupções para beber líquidos e fazendo demonstrações alusivas ao exercício que estava a ser praticado.</p> <p>Em aulas que compareceram poucos alunos, nós realizámos os exercícios conjuntamente com os eles participando assim de forma activa na aula.</p> <p>Estágio na Escola Jerónimo Gilman - de Andrade - Francisco, Ferrara. 4</p>
--	--





<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>A primeira aula deste período foi realizada no auditório e consistiu em transmitir o regulamento de Basquetebol.</p> <p>No caso do aluno que utilizou linguagem obscena, relatámos o acontecimento ao professor Paulo Pacheco, que o entregou ao Conselho Directivo e este decidiu penalizar o aluno com uma semana de suspensão.</p> <p>Aspectos que nós considerámos positivos nesta UD</p> <p>Termos estabelecidas logo de início as regras da modalidade Basquetebol, permitiu que os alunos se refugassem nelas de forma esclarecida e objectiva, evitando contacto físico excessivo ou demasiadas incertezas na interpretação e actuação;</p> <p>O método visita guiada (método socrático) foi utilizado muitas vezes ao longo desta UD. Com este método estamos convencidos que conseguimos contrastar ideias e remover alguns preconceitos dos alunos, levando-os a formarem novas ideias que até então não existiam;</p> <p>A intensidade que os alunos (elementos masculinos) colocaram nos exercícios de Basquetebol, a entrega e dedicação nas aulas, traduziu-se no entusiasmo e alegria com que fizeram as aulas.</p> <p>Os elementos femininos também revelaram interesse e contentamento pela forma empenhada e entusiasta como abordaram os exercícios de aprendizagem de lançamento ao cesto e as actividades lúdicas.</p> <p>Estes sinais positivos manifestados pelos alunos, aos poucos foram minorando as atitudes indesejáveis, resultando assim em aquisição de conhecimentos e evolução pessoal.</p> <p>Relatório de Estágio, Jerónimo Simões de Andrade – Frederico Pereira</p>	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>UD Badminton</p> <p>Esta UD foi iniciada dia 2 de Fevereiro e terminaram dia 23 de Fevereiro. Foram leccionadas 12 aulas de 45 minutos em blocos de 90 minutos, ou seja, 6 aulas durante três semanas.</p> <p>Nas aulas realizadas respeitámos o planeamento inicial da UD, embora fossem necessárias alterações circunstanciais, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Devido ao número grande de alunos que com frequência não realizavam aula prática, optámos por utilizar estes alunos como árbitros, dando-lhes uma alternativa de papel activo;• Alguns exercícios foram alterados e em vez de realizarmos situação de jogo tradicional, criámos situações de jogo com regras condicionadas, retirando complexidade ao exercício (optámos desta forma para poder integrar algumas alunas com maiores dificuldades no desempenho);• Privilegiámos muito a socialização (mais do que inicialmente foi planeando), realizando exercícios com rotação dos alunos por diferentes parceiros, especialmente em situação de jogo 1x1 que levava à acção complementada. <p>Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD</p> <p>Ao contrário das UD anteriores, nesta não tivemos tantas dificuldades, isto porque três alunos abandonaram a turma, um por acumulação de faltas, outro por mudança de Escola e um terceiro por opção própria. Dois desses mesmos alunos eram aqueles que mais problemas causavam e com estas saídas o ambiente na classe ficou mais calmo, diminuindo drasticamente os conflitos entre alunos.</p> <p>A principal dificuldade surgiu através de alguns elementos femininos, que de forma propositada e frequente, não traziam o equipamento para a aula, ficando assim reduzido o número de efectivos, para a prática da modalidade. Este facto levou a que realizássemos pequenas alterações ao plano de treino.</p> <p>Relatório de Estágio, Jerónimo Simões de Andrade – Frederico Pereira</p>
--	---



<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades Utilização dos alunos que não participavam na aula por falta de equipamento como árbitros, obrigando-os a conhecer as regras da modalidade e a estarem participativos nas aulas. Pedir aos alunos que ficavam fora da aula para realizarem relatórios de aula, ou trabalhos de pesquisa sobre a modalidade, neste caso o Badminton.</p> <p>Aspectos que nós considerámos positivos nesta UD A disponibilidade e empenho da maioria dos alunos para aprender o Badminton. A utilização dos alunos enquanto árbitros, permitindo que todos tivessem maior rigor na aplicação das regras e ficando, na sua maioria, a conhecer e a apreciar a modalidade no final da UD. A maior socialização entre colegas de turma, privilegiando a rotação de companheiros entre todos os elementos da turma. Os alunos estarem mais acessíveis, interiorizando as regras na sala de aula e respeitando com maior rigor, os colegas e o professor; Os alunos ficarem a conhecer o nome das ações técnico-táticas realizadas em Badminton</p> <p>UD Ginástica Esta UD iniciou-se a 9 de Março e terminou a 26 de Março, durante 3 semanas realizámos seis aulas de 90 minutos. Os objetivos estipulados nesta modalidade foram atingidos com sucesso. Os planos de treino foram realizados de acordo com o programa da UD. Nesta modalidade contamos com a ajuda do Professor Paulo Pacheco que é um especialista de ginástica, na variante acrobática e nas ajudas. Com a sua colaboração aprendemos bastante sobre a variante acrobática, aparelhos e ginástica de solo.</p> <p>Saúdo na Escola Jerónimo Emiliano de Andrade – Frederico Tenares</p>	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD A maior dificuldade foi o número reduzido de alunos, pois as alunas com frequência não vinham equipadas para a aula. Sendo a ginástica uma modalidade que necessita muito de pré-requisitos, encontramos aqui a maior das dificuldades. Os alunos na sua generalidade não reúnem os requisitos necessários para a execução correcta da maioria das ações técnicas exigidas no programa de EF, revelando fracas capacidades, por insuficiente preparação de base. Verificámos limitações especialmente em: • Flexibilidade; • Orientação espacial; • Equilíbrio; • Coordenação espacial; Estas lacunas levam a que os alunos não consigam executar com critério, os elementos gímnicos que são exigidos em: O rolamento; O pino; As posições de flexibilidade (espaçafoga, ponte e bandeira); A roda e rondada;</p> <p>Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades Utilizámos muitas progressões didáticas para aprendizagem das habilidades motoras mais complexas. Recorremos a utilização de planos inclinados, elásticos, ajudas manuais e manipulação corporal para facilitação da aprendizagem numa etapa inicial. Utilizámos vários instrumentos, para a aprendizagem em motora: • Visualização de modelos vídeo; • Modelo de decisão (Vijaya, 2008); • Método socrático (Sócrates 225 AC); • Ciclo do feedback (Sequeira 2009);</p> <p>Saúdo na Escola Jerónimo Emiliano de Andrade – Frederico Tenares</p>
--	---



<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Aspectos que nos consideramos positivos nesta UD Os alunos do género masculino apresentaram-se sempre muito motivados para a prática desta modalidade. A disponibilidade física que os alunos mostram para jogarem futebol. Os elogios do professor Paulo Pacheco em relação ao nosso desempenho e aos exercícios que seleccionámos para as aulas. Os planos de aulas serem realizados com muitas progressões didáticas e exercícios simples, mas com uma componente lúdica muito grande, o que levou a grande entusiasmo e bons resultados na prática.</p> <p>Aulas de matérias isoladas O nosso Orientador, professor Paulo Pacheco, após a UD Futebol, determinou que realizásemos as restantes aulas até ao final do ano lectivo de forma isolada. Acordámos que nós não realizásemos qualquer UD ou plano de treino. No início de cada aula (10m antes) o professor diz-nos qual o conteúdo que vamos leccionar e nós de forma improvisada, tínhamos que leccionar a aula sem qualquer planeamento. Segundo o Professor Paulo Pacheco a EF passa muito pela improvisação, isto porque nem sempre temos as instalações ou equipamentos que gostaríamos, sendo obrigados com frequência a fazer alterações. Desta forma, obrigou-nos a improvisar 3 aulas de Atletismo, uma de Judo e outra de Voleibol.</p> <p>Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD Estamos habituados a dar aulas com um plano já elaborado e ao leccionarmos aulas sem pré-plano, sentimo-nos desprotegidos e um pouco desorientados. O facto de não termos objectivos concretos para cumprir, levou a que criássemos exercícios mais lúdicos para os alunos em detrimento das ações mais técnico-táticas das modalidades.</p> <p>Saúdo na Escola Jerónimo Emiliano de Andrade – Frederico Tenares</p>	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Que estratégias utilizamos para contornar as dificuldades Optamos por realizar aquecimentos mais extensos, numa parte do aquecimento os alunos realizam treino físico para melhoria de capacidades como a força, resistência e flexibilidade, noutra parte seleccionamos um aluno para que este orientasse os colegas dando a mobilização articular e os alongamentos. Pedimos sugestões aos alunos para que estes nos ajudassem a seleccionar alguns exercícios das suas preferências. O facto de termos conhecimentos específicos provenientes do mestrado em Educação Física Escolar relativos a Atletismo permitiu aplicarmos algumas das coisas que aprendemos nessa UD. Os alunos tiveram uma postura de ajuda e cooperação com os colegas e professor, ajudando-nos no nosso trabalho. Utilizamos a competição e rivalidade entre alunos do género masculino para mantê-los participativos e obedientes.</p> <p>Aspectos que nos consideramos positivos nesta UD O desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos. A melhoria da nossa capacidade de improvisação, ao aprendemos a lidar melhor com o imprevisto e a nos adaptarmos às circunstâncias.</p> <p>Organização de evento na Escola JEA No início do terceiro período realizámos um Evento que tínhamos preparado ao longo do segundo período. Tratou-se de um programa de 1 dia, a 4 de Maio, dirigido a todos os alunos da escola, onde realizámos diferentes actividades, nomeadamente: • Bater à corda ao som de música, como aquecimento; • Kikboxing, através de diferentes exercícios específicos da modalidade; • Jogos de equipa, transportando bolas e balões, do local A para o local B; • Jogo do saco, percorrendo uma distância aos sítios de A e B; • Jogo de gule, seguindo instruções. • Trecho de corte</p> <p>Saúdo na Escola Jerónimo Emiliano de Andrade – Frederico Tenares</p>
---	--

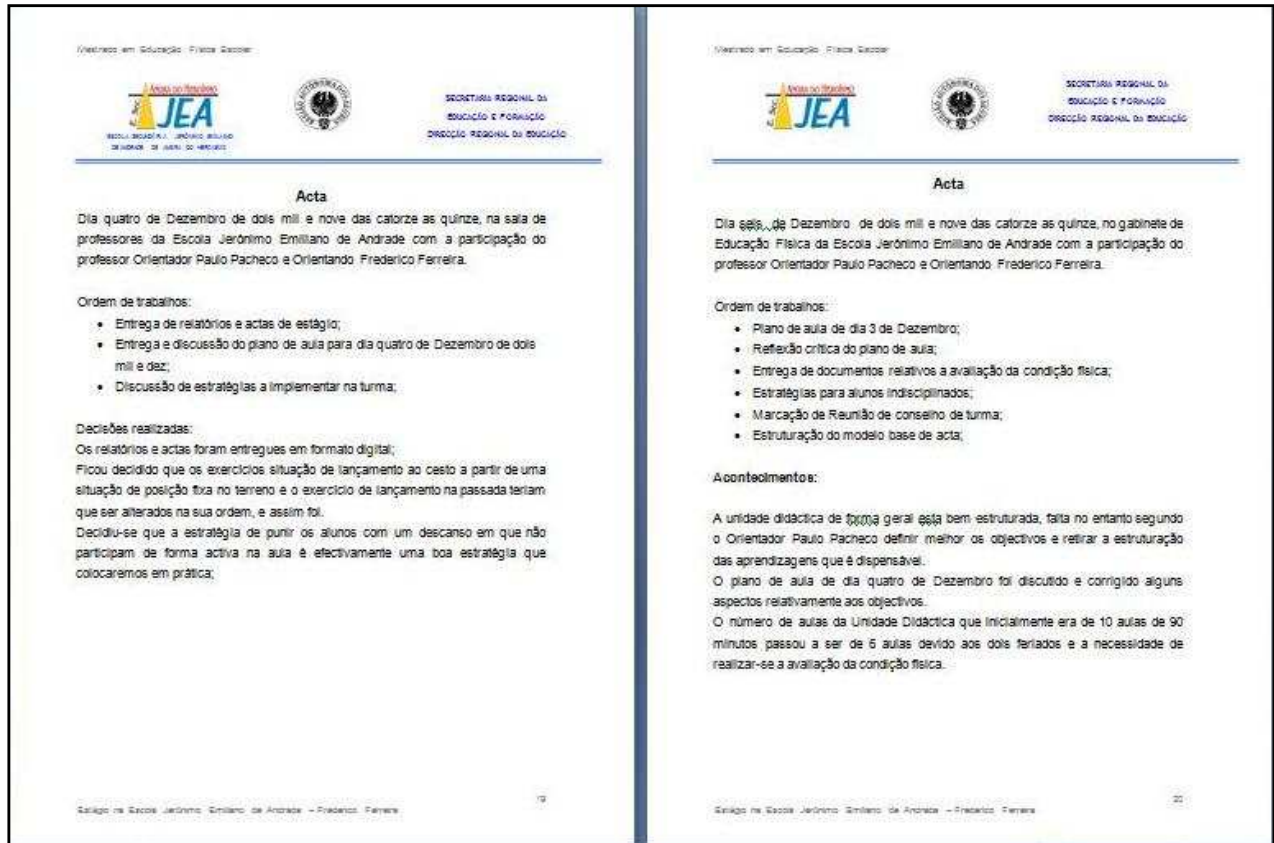
<p>Valeiro em Educação Física Escolar</p> <p>O professor deu-nos uma ajuda preciosa na ginástica, colaborando de forma activa nas aulas, e excepcionalmente intervindo de forma directa no processo de ensino-aprendizagem, revelando-se um especialista da ginástica.</p> <p>Aspectos que nós considerámos positivos nesta UD</p> <p>Considerámos positivo o empenho dos alunos (essencialmente masculinos) que participaram de forma activa nas aulas, demonstrando uma assiduidade e pontualidade que até então não era habitual.</p> <p>O espírito de ajuda e cooperação salientou-se na variante ginástica acrobática.</p> <p>Apesar de todas as dificuldades demonstradas inicialmente os alunos conseguiram superar muitos obstáculos, terminando a UD com um desempenho francamente superior àquele que inicialmente tinham revelado.</p> <p>UD voleibol</p> <p>Iniciou-se a 13 de Abril e terminou a 7 de Maio, sendo realizadas 4 aulas de 90 minutos no período de 3 semanas, devido a uma interrupção que ocorreu na escola JEA, por greve de professores.</p> <p>Nesta UD verificámos que os alunos na sua generalidade, mantinham os conhecimentos que adquiriram na UD voleibol do primeiro período.</p> <p>A avaliação diagnóstico realizada aos alunos, permitiu que nos certificássemos que os conteúdos leccionados anteriormente tinham sido assimilados.</p> <p>Os planos de aula deram continuidade à estrutura planeada na UD e os objectivos a que nos propusámos foram atingidos com sucesso.</p> <p>Estágio na Escola Secundária António de Andrade – Frederico Pereira 9</p>	<p>Valeiro em Educação Física Escolar</p> <p>Principais dificuldades que encontramos ao longo desta UD</p> <p>Tivemos dificuldades em fazer equipas equilibradas, isto porque o número de alunos, por vezes, foi muito reduzido e com a grande diferença de níveis que existia entre os elementos, ao realizarmos equipas, surgia sempre desequilíbrio.</p> <p>Foi preciso levar os alunos com nível de aprendizagem mais reduzido a realizarem deslocamentos, antes e após contacto com a bola.</p> <p>Também tivemos que fazer treinos específicos perante a dificuldade de alguns elementos em elevar a bola e atingir o campo adversário pelo acto do serviço.</p> <p>Que estratégias utilizámos para contornar as dificuldades</p> <p>Em relação à formação de grupos colocámos algumas condicionantes ao grupo mais forte, como por exemplo, iniciar o jogo com -5 pontos, ou só poder jogar com passes.</p> <p>Para os alunos com pouca mobilidade criámos exercícios, em que tinham que deslocar-se uma certa distância e depois realizar passe ou mancheta, voltando ao local de partida em deslocamento rápido.</p> <p>Aos alunos que não tinham força para efectuar um passe alto ou para colocar a bola no campo adversário durante o serviço, optámos por utilizar <i>softballs</i>, permitindo que conseguissem aprender a técnica.</p> <p>Aspectos que considerámos positivos nesta UD</p> <p>O facto dos alunos terem mantido as aprendizagens adquiridas no primeiro período.</p> <p>O entusiasmo e alegria demonstrado nas aulas pelos alunos.</p> <p>As aprendizagens e melhorias que os alunos revelaram no final da UD.</p> <p>Estágio na Escola Secundária António de Andrade – Frederico Pereira 10</p>
---	---





<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Bibliografia</p> <p>Basilie, c. (1999). A formação enquanto agente de mudança. <i>In formar, Revista de formadores</i>.</p> <p>Batting, F. W. (1979). <i>The flexibility of human memory, level of processing in human memory</i>. Hillsdale: Erlbaum.</p> <p>Carvalho, L. (2003). Avaliação Um Mal Necessário. <i>Avaliação Inicial</i>, pp. 31-37.</p> <p>Costa, A. J. (2004). História da avaliação em educação física.</p> <p>Costa, F. C. (1982). <i>A seleção de Estratégias de Ensino em Educação Física: Condições para o seu tratamento experimental</i>. Lisboa: FEUP.</p> <p>Francisco Carneiro da Costa, J. J. (1982). Educação Física Escolar: Uma Questão em Aberto. Um Debate Necessário. <i>In Ludus</i>, 5-11.</p> <p>Goldberger, (1994). Efeitos reprodutivos, tarefa, recíproco e inclusivo e seus efeitos em actividades motoras.</p> <p>Relatório das Aulas da Unidade didáctica Basquetebol (2006). <i>Basquetebol nas aulas de Educação Física</i>.</p> <p>Sarmiento, P. (2004). Pedagogia do Desporto e Observação.</p> <p>Schmidt, (1999). New conceptualisation of practice. Common principles in three paradigms suggest new concepts of training.</p> <p>Teoria e Prática de Observação de Classes (1984). <i>Uma Estratégia de Formação de Professores</i>, pp. 134-200.</p> <p>Vickers, J. N. (2007). <i>Perception, Cognition and Decision Training</i>. United States of America: Human Kinetics.</p> <p>Estágio na Escola Jerónimo Emiliano de Andrade – Frederico Ferreira 11</p>	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Anexo 1 - Actas</p> <div data-bbox="925 336 1404 436"></div> <p>Acta</p> <p>Dia seis de Outubro de dois mil e nove das catorze as quinze, no gabinete de Educação Física da Escola Jerónimo Emiliano de Andrade com a participação do professor Orientador Paulo Pacheco e Orientando Frederico Ferreira.</p> <p>Ordem de trabalhos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Apresentação;• MOTIVOS DE ATRIBUIÇÃO DAS PARTES para a realização do estágio;• O Regulamento de estágio;• O supervisor;• Enquadramento legal do estágio;• Objectivos do estágio;• Interesse da Escola no Estágio; <p>Apresentação pessoal e profissional de Orientador e Orientando.</p> <p>Apresentação de interesses de cada uma das partes para a realização do estágio.</p> <p>Discussão do regulamento de estágio, necessidade de esclarecer aspectos que estão pouco explícitos.</p> <p>Necessidade de estabelecer contacto com o supervisor da Universidade.</p> <p>Necessidade de definir objectivos de estágio;</p> <p>Interesse da Escola no Estágio;</p> <p>Estágio na Escola Jerónimo Emiliano de Andrade – Frederico Ferreira 12</p>
--	---

<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>  SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DIRECÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Acta</p> <p>Dia doze de Outubro de dois mil e nove das catorze as quinze e vinte no gabinete de Educação Física da Escola Jerónimo Emiliano de Andrade com a participação do professor Orientador Paulo Pacheco e Orientando Frederico Ferreira.</p> <p>Ordem de trabalhos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Projecto de estágio;• Caracterização da turma 8º CRER;• Matérias alternativas, Natação e Kickboxing;• Apresentação a turma;• Entrega de documentos relativos ao estágio;• Estratégias de leccionação de aulas;• Unidades didácticas;• Planeamento; <p>Apresentação a turma 8ºCRER. Caracterização da turma 8ºCRER. Conseguir os meios para poder leccionar as matérias kickboxing e natação, (equipamentos didácticos, transporte, motivação dos alunos, parecer do presidente da Escola).</p> <p style="text-align: right;">12</p> <p style="text-align: left;"><small>Relatório na Escola Jerónimo Emiliano de Andrade – Frederico Ferreira</small></p>	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>  SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DIRECÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Acta</p> <p>Dia treze de Outubro de dois mil e nove das catorze as quinze, no gabinete de Educação Física da Escola Jerónimo Emiliano de Andrade com a participação do professor Orientador Paulo Pacheco e Orientando Frederico Ferreira.</p> <p>Ordem de trabalhos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Leccionação das aulas• A turma 8º CRER• O supervisor (Conhecimento do contacto estabelecido entre o Orientador Paulo Pacheco e o Orientador Pedro Sequeira). <p>Decisões realizadas:</p> <p>Decidiu-se que as aulas serão leccionadas pelo estagiário com a supervisão do Professor Paulo Pacheco.</p> <p>O Orientador caracterizou a turma 8º CRER, falando das aulas e do relacionamento que tem com os alunos.</p> <p style="text-align: right;">14</p> <p style="text-align: left;"><small>Relatório na Escola Jerónimo Emiliano de Andrade – Frederico Ferreira</small></p>
---	--

<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p>  <p style="text-align: center;">Acta</p> <p>Dia vinte de Outubro de dois mil e nove das catorze as quinze, no gabinete de Educação Física da Escola Jerónimo Emiliano de Andrade com a participação do professor Orientador Paulo Pacheco e Orientando Frederico Ferreira.</p> <p>Ordem de trabalhos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A turma 8ª CRER • Apresentação do estagiário a turma oitavo CRER. <p>Acontecimentos:</p> <p>O Orientador caracterizou a turma 8ª CRER, falando das aulas e do relacionamento que tem com os alunos e encarregados de educação, descrição de alguns episódios relacionados com a turma.</p> <p>O estagiário foi apresentado a turma oitavo CRER, na sala de aula.</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p>  <p style="text-align: center;">Acta</p> <p>Dia três de Novembro de dois mil e nove das catorze as quinze, na sala trezentos e nove da Escola Jerónimo Emiliano de Andrade com a participação do professor Orientador Paulo Pacheco e Orientando Frederico Ferreira.</p> <p>Ordem de trabalhos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projecto de estágio; • Unidade didáctica (Objectivos, conteúdos, progressões didácticas e estratégias, justificação autores). • Marcação da reunião de turma dia quatro de Novembro. <p>Decisões realizadas:</p> <p>Ficou decidido que o relatório de estágio é entregue por correio electrónico no mesmo dia da reunião.</p> <p>Na presente reunião decidiu-se que, os objectivos, conteúdos, progressões didácticas e autores, estariam obrigatoriamente presentes na estruturação da unidade didáctica. Ficou também estabelecido que esta seria entregue até dia catorze de Novembro de dois mil e nove.</p> <p style="text-align: right;">17</p>
---	---

<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p>  <p style="text-align: center;">Acta</p> <p>Dia dez de Novembro de dois mil e nove das catorze as quinze, na sala trezentos e nove da Escola Jerónimo Emiliano de Andrade com a participação do professor Orientador Paulo Pacheco e Orientando Frederico Ferreira.</p> <p>Ordem de trabalhos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projecto de estágio; • Discussão de dúvidas relativas a UD Andebol; • Aspectos relativos a observação de aulas do 11º ano; • A participação activa do Professor Paulo Pacheco, durante a UD Andebol; • Discussão de alguns aspectos relativos a última aula; <p>Decisões realizadas:</p> <p>Reformulação do Projecto de estágio por este não se encontrar de acordo com a política interna do departamento de EF.</p> <p>Ficou também decidido que a observação de estágio no decorrer da UD Andebol será uma participação activa, interagindo com os alunos e estagiário.</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p>  <p style="text-align: center;">Acta</p> <p>Dia dois de Dezembro de dois mil e nove das catorze as quinze, no gabinete de Educação Física da Escola Jerónimo Emiliano de Andrade com a participação do professor Orientador Paulo Pacheco e Orientando Frederico Ferreira.</p> <p>Ordem de trabalhos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unidade didáctica de Andebol; • Discussão do plano de aula de dia quatro de Dezembro; • Aspectos a ter em conta nas próximas estruturas de Unidades didácticas; • Alteração do número de aulas da UD de 10 para 6; • Marcação de Reunião de conselho de turma; • Estruturação do modelo base de acta; <p>Acontecimentos:</p> <p>A unidade didáctica de Andebol geral está bem estruturada, feita no entanto segundo o Orientador Paulo Pacheco definir melhor os objectivos e retirar a estruturação das aprendizagens que é dispensável.</p> <p>O plano de aula de dia quatro de Dezembro foi discutido e corrigido alguns aspectos relativamente aos objectivos.</p> <p>O número de aulas da Unidade Didáctica que inicialmente era de 10 aulas de 90 minutos, passou a ser de 6 aulas devido aos dois feriados e a necessidade de realizar-se a avaliação da condição física.</p> <p style="text-align: right;">18</p>
---	--



<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>  SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DIREÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Acta</p> <p>Dia quatro de Dezembro de dois mil e nove das catorze as quinze, na sala das professoras de Educação Física da Escola Jerônimo Emiliano de Andrade com a participação do professor Orientador Paulo Pacheco e Orientando Frederico Ferreira, realizou-se como habitualmente uma reunião.</p> <p>Ordem de trabalhos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Plano de aula de dia 14 de Dezembro;• A intensidade em EF;• Marcação da aula de EF na sala de Judo;• O plano em EF e os restantes docentes da Escola; <p>Acontecimentos:</p> <p>Foi discutido e analisado o plano de aula de dia 14 de Dezembro, de acordo com o Professor Orientador Paulo Pacheco o plano de aula está bom mas deve estar organizado de forma a ser perceptível a outros docentes de EF.</p> <p>Ambos concordam que os restantes docentes que não da área de EF estejam habilitados a analisar e interpretar um plano de aula de EF.</p> <p>Foi discutida a intensidade da aula em EF e como esta pode ser medida durante as aulas, falou-se de modalidades como a natação, o atletismo e o andebol relacionando cada uma delas com a intensidade.</p> <p>A aula de dia 14 de Dezembro que era para se realizar no recinto exterior, devido as mas condições climáticas foi alterado para a sala de Judo, o plano de aula também foi alterado.</p> <p>Nesta aula realizou-se uma sessão de alongamentos e flexibilidade, com alguns exercícios de condição física.</p> <p style="text-align: right;">Relatório na Escola Jerônimo Emiliano de Andrade – Frederico Ferreira 21</p>	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>  SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DIREÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Acta</p> <p>Dia quatro de Janeiro de dois mil e dez das catorze as quinze, na sala de professoras da Escola Jerônimo Emiliano de Andrade com a participação do professor Orientador Paulo Pacheco e Orientando Frederico Ferreira.</p> <p>Ordem de trabalhos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Entrega de relatórios e actas de estágio;• Entrega e discussão do plano de aula para dia quatro de Dezembro de dois mil e dez;• Discussão de estratégias a implementar na turma; <p>Decisões realizadas:</p> <p>Os relatórios e actas foram entregues em formato digital.</p> <p>Ficou decidido que os exercícios situação de lançamento ao cesto a partir de uma situação de posição fixa no terreno e o exercício de lançamento na passada teriam que ser alterados na sua ordem, e assim foi.</p> <p>Decidiu-se que a estratégia de punir os alunos com um descanso em que não participam de forma activa na aula é efectivamente uma boa estratégia que colocaremos em prática.</p> <p style="text-align: right;">Relatório na Escola Jerônimo Emiliano de Andrade – Frederico Ferreira 22</p>
--	--

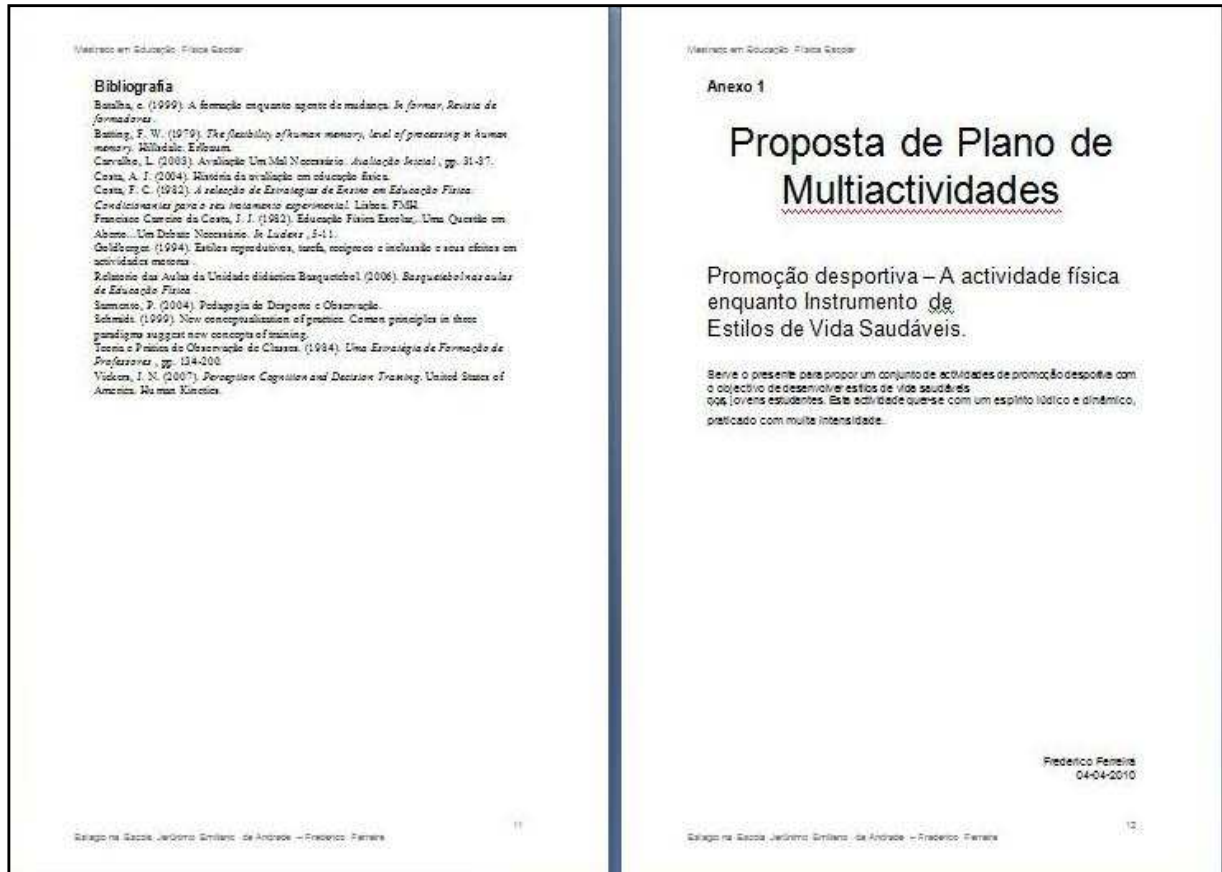


ANEXO XV RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO DO 3º PERÍODO

Mestrado em Educação Física Escolar	
	
	
Instituto Politécnico de Santarém	
Escola Superior de Desporto de Rio Maior	
Mestrado em Educação Física Escolar	
Relatório Terceiro Período	
Orientador: Doutor Pedro Sequeira Tutor: Gest. Paulo Pacheco Agosto 2010	
Estágio na Escola Jerônimo Gilmar de Andrade – Frederico Ferraz	
Mestrado em Educação Física Escolar	
Índice	
Conteúdo	
Propósito do presente relatório	2
Unidade didática Futebol	4
Principais dificuldades que encontramos o longo desta UD	4
Que estratégias utilizamos para contornar as dificuldades	4
Aspectos que nos condicionamos a observar nesta UD	5
Atas de monitoria realizadas	5
Principais dificuldades que encontramos o longo desta UD	5
Que estratégias utilizamos para contornar as dificuldades	6
Aspectos que nos condicionamos a observar nesta UD	6
Organização de evento na Escola JEA	6
Principais dificuldades que encontramos o longo da realização do evento	7
Que estratégias utilizamos para contornar as dificuldades	9
Aspectos que nos condicionamos a observar neste evento	9
Bibliografia	11
Anexo 1	12
Anexo 2	16
Estágio na Escola Jerônimo Gilmar de Andrade – Frederico Ferraz	
2	

<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Além da realização destas multi-actividades físicas de carácter lúdico e dinâmico (ver anexo 1), outra parte do programa consistiu em alertar para os malefícios das substâncias ilícitas, mencionando quais as drogas que são proibidas em termos desportivos. Realizou-se um seminário e distribuíram-se panfletos ilustrativos à temática, aos alunos (ver anexo 2).</p> <p>Adenham à actividade 18 turmas, o que fez um total de 845 alunos.</p> <p>Foam realizadas 8 sessões contínuas, repetindo o programa de actividades, de forma a dividir os alunos em grupos com o máximo de 20 participantes, durante 2 períodos, ou seja, uma matinal e outra de tarde, no pavilhão multiusos da Escola JEA.</p> <p>A primeira parte contou com a presença de alunos do 10º, 11º e 12º ano e foi realizada no pavilhão interior de Voleibol, durante o período da manhã, das 9h00 às 12h00.</p> <p>A segunda parte, foi realizada durante a tarde e contou com a presença de alunos do 7º, 8º e 9º ano, das 14h00 às 16h00.</p> <p>Em cada sessão de cerca de 45 minutos, dividiram-se os alunos por quatro estações de diferentes actividades.</p> <p>Colaboradores de destaque:</p> <p>Contámos com a colaboração de um grupo de 3 alunos desta Escola JEA, que estiveram envolvidos na organização da actividade. Para além desses alunos contámos com a ajuda de mais 3 colaboradores, um fotógrafo, um homem de câmara.</p> <p>Os três alunos Joana Morais, Bruno Matias e Rita Carvalho trabalharam connosco mais directamente, na organização das actividades lúdicas dos alunos, anunciando as tarefas e certificando-se que os alunos cumpram o que fora solicitado.</p> <p>O Pedro Magalhães tirou fotos do Evento e o Ricardo Jorge fez filmagens, tendo estes alunos, posteriormente, utilizados esses registos de actividade, para apresentação na sua área Projecto de Escola.</p> <p>Relatório da Escola Jerónimo Gilman, de Anápolis – Frederico Pereira</p>	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Objectivos da actividade</p> <p>A actividade teve como principais objectivos promover os hábitos e estilos de vida saudáveis.</p> <p>Desenvolver uma actividade física, lúdica e divertida, com muita dinâmica e intensidade.</p> <p>Alterar dos alunos o gosto pela actividade física regular.</p> <p>Alertar para o conhecimento de substâncias ilícitas usadas no desporto e os seus malefícios para a saúde.</p> <p>Promover a socialização e o convívio dos alunos;</p> <p>Proporcionar aos alunos da escola JEA o conhecimento e a experimentação de uma nova modalidade dinâmica e intensa, como é o Kickboxing.</p> <p>Colaborar com a instituição na organização de Eventos</p> <p>Principais dificuldades que encontramos ao longo da realização do evento</p> <p>O Evento correu muito bem, no entanto encontramos pequenas contrariedades que foram superadas.</p> <p>A primeira delas foi a presença de uma turma de alunos do 7º ano de escolaridade, muito extensa e com alunos desobedientes, que levou um dos nossos colaboradores a não se conseguir impor num dos grupos, perdendo o controlo da situação e gerando alguma desorganização.</p> <p>O facto de termos distribuído os nossos colaboradores em cada uma das 4 estações que constituem as 4 actividades, fez com que cada qual estivesse ocupado em liderar e organizar a sua estação, o que dificultou a interajuda entre eles;</p> <p>Outra contrariedade teve a ver com um dos equipamentos, ou seja, os lençóis amarrados entre si, que constituíram uma corda para o jogo de tracção, terem rebentado por 3 vezes, fazendo com que tivéssemos que encontrar esta actividade definitivamente.</p> <p>Relatório da Escola Jerónimo Gilman, de Anápolis – Frederico Pereira</p>
---	---

<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <p>Que estratégias utilizamos para contornar as dificuldades</p> <p>Em relação à turma de alunos com seus comportamentos, dividimo-la em duas partes, tornando-se depois mais fácil controlar os elementos destabilizadores do grupo.</p> <p>No jogo de tracção, após repetidas quebras e tentativas em voltar a ensinar os lençóis, decidimos cancelar esta actividade, evitando problemas maiores.</p> <p>Aspectos que nos consideramos positivos neste evento</p> <p>Consideramos positivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• A prática do exercício físico organizado de forma lúdica e alegre, contribuindo para o desenvolvimento físico harmonioso e saudável;• A acção educativa através da distribuição de panfletos e a acção de formação e sensibilização que realizámos conjuntamente com os alunos colaboradores, informando sobre substâncias ilícitas;• Informação pertinente sobre Universidades de desporto existentes no território português, saídas profissionais, mercados de trabalho, para os alunos que queiram seguir estudos na área Desportiva;• A forma entusiasta com a maioria dos alunos participou neste Evento e a ajuda efectiva dos que colaboraram directamente com o professor;• A possibilidade de dar a conhecer e praticar a modalidade de KIKIAPUPO, até ali desconhecida por muitos. <p>Após avaliarmos os resultados da actividade desenvolvida, ficámos satisfeitos pela organização e pela forma acertada como o Evento se desenvolveu, principalmente pelo facto de termos conseguido, com sucesso, atingir os objectivos a que nos propuseámos.</p> <p>Ficámos também com uma melhor percepção em relação à organização de Eventos com grande número de participantes e de quais os aspectos a melhorar e dar especial atenção:</p> <ul style="list-style-type: none">• Preparar e experimentar a funcionalidade de todos os equipamentos com antecedência; <p>Relatório de Estágio: Escola Jerónimo Simões - de Andrade - Pedrógos, Fevereiro</p> <p>9</p>	<p>Mestrado em Educação Física Escolar</p> <ul style="list-style-type: none">• Requisitar bastantes colaboradores quando há grande número de participantes, dividindo-os em pequenos grupos e colocando-os mais próximos, para facilitar a comunicação e controlo;• Outro aspecto importante no início de cada actividade é a comunicação com o público-alvo, explicando não só o que se vai fazer, mas também enunciando os objectivos da actividade e seus organizadores. <p>Relatório de Estágio: Escola Jerónimo Simões - de Andrade - Pedrógos, Fevereiro</p> <p>10</p>
--	---



Mestrado em Educação Física Escolar

Modus Operandi
 Durante 40 minutos cada uma das 2/3 turmas realiza um conjunto de atividades físicas, esta atividade será acompanhada por um fotógrafo e um homem câmara que registará toda a atividade.

Aquecimento
 O aquecimento será realizado com toda a classe simultaneamente e consiste em:
 Ao som de música realizar:
 3x2/1 corda, com repouso activo constituído por alongamentos e exercícios de mobilização articular.

Fase Fundamental
 O conjunto de atividades em seguida propostas tem a duração aproximada de 30 minutos.

Mestrado em Educação Física Escolar

Classe:	Duração: turmas de JEA	Data:	Sala de voolley		
Tempo	Descrição de Tarefas	Instruções	Técnicas	Materiais	Conteúdos
10	1-Janela: Roloburg. Duas colunas frente a frente um segura o pêlo e o outro realiza: esquerda direita esquerda nos gestos de mãos, nos gestos grandes realizam 3 gestos de direita e 3 circulares de esquerda.	Rotação de 90º de corpo. Por colunas e sistema rotativo. O braço que não segura o pêlo estende.	Demonstração	Roloburg de punhos. Roloburg de pernas. Luzes.	Coordenação motora. Noção espacial. Capacidade cognitiva.
5	2-Janela: Corrida dos sacos (Corrida dos sacos 2 colunas cada qual com um saco cada aluno no início de fila coloca as pernas dentro do saco e saltar com as pernas juntas percorrer uma distância de 3m e voltar, entregando o saco ao colega da fila.	Duas colunas para cada etapa e o saco ao colega de frente, e volta para o fim de fila.	Demonstração	Sacos de espalho.	Equilíbrio. Coordenação motora. Noção espacial. Capacidade cognitiva. Destreza.
5	3-Janela: Jogo de tração. 2 grupos homogêneos, cada um de um lado de corda ao sinal do instrutor fazer força para puxar os colegas para o lado contrário de onde se está. 4 minutos. Grupo para ir à	colunas.	Demonstração	Lanças entrelaçadas.	Trabalho de grupo. Coordenação motora.

Saigo da Saco, Jerônimo, Sillares, de Andrade, - Francisco, Pereira

obrigando os alunos a demonstrarem diferentes habilidades do seu repertório motor, observamos que os alunos do género masculino possuíam um repertório motor muito vasto com boas aptidões em: equilíbrio, coordenação motora, agilidade, nas capacidades físicas (resistência, força, velocidade). As alunas do género feminino excepto a Dina e a Chabelle evidenciaram deficiências ao nível de: equilíbrio, coordenação motora, agilidade, nas capacidades físicas (resistência, força, velocidade).

Opinião do Orientador:

Segundo o nosso orientador a aula foi desenvolvida com grande dinâmica e entrega dos alunos os exercícios foram adequados e os objectivos cumpridos, de uma forma geral achou que a aula foi muito bem administrada e orientada.

Sugestão do orientador: Altear a ordem dos exercícios após o aquecimento realizar os exercícios de preensão e manipulação da bola e em seguida o exercício de jogo reduzido.

Os métodos por nos utilizados durante a aula foram os "estilos de ensino de Mosston", nomeadamente o comando e a visita guiada, escolhemos estes dois métodos por ser a primeira aula, não querendo logo de início dar aos alunos demasiada confiança, sobre o risco de mais tarde haver abusos.

Recorremos muito a utilização de informação de retorno como forma de correcção ou incentivo na tarefa.



Bibliografia:

- Batting, F. W. (1966). *Facilitation and interference in acquisition of skill*. New York: Academic Press.
- Batting, F. W. (1979). *The flexibility of human memory, level of processing in human memory*. Hillsdale: Erlbaum.
- Cavazos, K. H. (1994). The effects of contextual interference on college level baseball players. *Perceptual and motor skills*, 78, 838.
- Colaço, C. J. (2000). Tipos de avaliação e de instrumentos utilizados em educação física.
- David Catela, J. B. (2008). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*.
- Julie, G. (2003). Curso de Monitores de Andebol. *Coordenação motora*.
- Kelso, J. A. (1995). *Dynamic Patterns the Self-Organization of Brain and Behavior*.
- Kruger, D. (1996). *Spectrum de ensino - uma nova visão*.