

U

LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA



UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



ESCOLA SECUNDÁRIA FERNANDO NAMORA

Ano Letivo 2014/2015

12^a Unidade de Ensino

IV Etapa

7^º

Orientadores:

Mestre Hamilton Santos

Mestre Fernanda Santinha

Professor Estagiário:

João Gomes

Brandoa, Maio de 2015

Índice

Índice de Tabelas.....	2
Balanço da 11ª Unidade de Ensino da IV Etapa.....	3
Opções metodológicas	3
• Principais objetivos previstos.....	3
Estruturação da 12ª Unidade de Ensino	5
1. Decisões Metodológicas e Estratégias de Atuação.....	5
Preleção inicial:	8
Aquecimento:	8
Condição Física:.....	8
Parte Principal:	9
Parte Final:	11
2. Calendarização.....	12
3. Formação de Grupos.....	13
4. Objetivos a atingir	14
a. Matérias.....	14
7. Ginástica de Aparelhos – Mini-trampolim.....	17
b. Conhecimentos	18

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Calendarização	12
Tabela 2 - Grupos para a 1ª Semana da EU	13
Tabela 3 - Grupos para a 2ª Semana da EU	13
Tabela 4 - Objetivos específicos Basquetebol	14
Tabela 5 - Objetivos específicos Futebol	15
Tabela 6 - Objetivos específicos Salto em Altura.....	15
Tabela 7 - Objetivos específicos Voleibol	15
Tabela 8 - Objetivos específicos Ginástica de solo.....	16
Tabela 9 - Objetivos específicos Ginástica de Aparelhos – Plinto	16
Tabela 10 – Objetivos específicos Ginástica de Aparelhos – Mini-trampolim	17
Tabela 11 - Objetivos específicos Dança.....	17

Balanço da 11ª Unidade de Ensino da IV Etapa

Antes de iniciar o balanço desta UE importa referir que da mesma, apenas forma lecionadas por mim 2 aulas. A aula de 45 minutos da primeira semana ficou a cargo da leção dos colegas estagiários e a aula de 90 minutos da 2ª semana não foi lecionada por ser feriado. Ainda, na aula de 90 minutos da 1ª semana houve necessidade de recorrer ao plano alternativo devido às condições climatéricas.

Opções metodológicas

- **Principais objetivos previstos**

A novidade para esta UE foi a introdução da corrida de estafetas, que foi realizada através de um estilo de ensino de descoberta guiada. Penso que foi uma escolha pertinente na medida em que permitiu aos alunos uma maior identificação com as situações, uma vez que necessitavam de descobrir a resposta mais eficaz para as tarefas de forma autónoma.

Na 2ª aula em que esta matéria foi abordada pude observar um bom conhecimento da mesma por parte dos alunos, os componentes principais da corrida de estafetas estavam interiorizadas e como tal não foi necessário intervir, para a grande maioria da turma, neste sentido. Por outro lado, a grande necessidade de intervenção que senti foi ao nível dos pormenores de execução, por exemplo, da mão com que os alunos deveriam transmitir o testemunho, ou da forma como colocar as suas mãos para receção ou entrega.

Penso que foi um bom primeiro contacto com a modalidade e que a resposta ao novo estilo de ensino foi bastante positiva. Foi interessante notar que, tal como planeado, a globalidade das execuções os alunos atingiram facilmente sozinhos, e que houve uma maior necessidade de orientação para o alcançar de objetivos mais específicos.

Quanto às restantes matérias, houve uma continuidade no trabalho, principalmente no basquetebol, onde se notam claras melhorias. O trabalho diferenciado através da definição de diferentes preocupações para cada grupo tem, a meu ver, dados bons resultados, sendo que os alunos já demonstram um bom nível

de jogo. Parece-me que as preocupações com a defesa individual, entre o jogador e o cesto estão consolidadas, o que tem grande impacto na organização e fluidez do jogo. Nos dois grupos menos aptos, penso que a aglomeração em cima da bola, através de movimentações para o mesmo espaço do portador da bola têm ainda de ser reduzidas e deverão ser preocupação para próximas situações desta matéria.

Ainda no que refere ao basquetebol, a estratégia de valorizar o lançamento na passada com maior pontuação pareceu-me dar bons resultados, no entanto a pontuação foi mal definida (1 ponto lançamento parado, 2 pontos lançamento na passada). Esta definição deveria ter ido ao encontro da pontuação real do jogo, onde o cesto valeria 2 pontos, podendo valorizar o lançamento na passada valendo o dobro dos pontos (4).

No caso do andebol, houve uma necessidade de adaptação da tarefa devido ao espaço reduzido (1/3 de pavilhão), no entanto, apesar das dificuldades iniciais, penso que o exercício resultou, principalmente, na aquisição de competências ao nível da organização defensiva. Para isto concorreu a estratégia de definição de posições onde os alunos teriam que se colocar a partir do momento em que a equipa perdia a bola. Esta necessidade de organização do jogo é, a meu ver, a principal prioridade para esta matéria.

Quanto à segunda semana, a tempo de prática foi bastante reduzido pelo facto de só haver a aula de 45 minutos, no entanto, penso que foi bem conseguida a organização no sentido de promover boas aprendizagens.

Destaco a opção por uma organização ambiciosa nesta aula, onde para além das três matérias ainda foi possível realizar situações de condição física.

Para as matérias, apesar da procura do trabalho diferenciado, penso que o mesmo deverá ser organizado de forma diferente. Não apenas através de *feedback* diferenciado e de variações nas tarefas mas através de tarefas realmente diferentes e que concorram para os objetivos que os alunos devem atingir nas diferentes matérias.

Estruturação da 12ª Unidade de Ensino

A presente Unidade de Ensino decorrerá de dia 04 de Maio a 15 de Maio, sendo que na primeira semana o espaço ocupado será o espaço 3 e na segunda semana o espaço ocupado será o 2. Estas duas semanas englobam as aulas 75, 76 e 77.

No que respeita à área das Atividades Físicas e Desportivas, serão lecionadas as seguintes matérias:

- Ginástica de Aparelhos
- Ginástica de Solo
- Dança
- Voleibol
- Basquetebol
- Futebol

1. Decisões Metodológicas e Estratégias de Atuação

As opções metodológicas e estratégias adotadas nesta UE foram tomadas tendo por base, o cumprimento dos objetivos da etapa e no início da avaliação sumativa para as matérias de ginástica de solo, voleibol e basquetebol. A decisão de avaliar estas matérias deve-se à baixa probabilidade de os alunos ainda virem a melhorar o seu desempenho nas mesmas. No basquetebol e na ginástica de solo a turma já apresenta um nível bastante positivo, enquanto no voleibol por não ser o melhor JDC de nenhum aluno, não será essencial na avaliação dos mesmos.

Apesar de estar novamente a entrar num período de avaliações, não se pretende descorar as situações de aprendizagem, procurando-se a contextualização dos exercícios, procurando a consolidação das matérias das diferentes matérias.

Desta forma, será mantida a estratégia de rever os conteúdos anteriormente, principalmente onde os alunos sentiam mais dificuldades. Esta metodologia permite consolidar os conteúdos mais básicos, recorrendo a exercícios e rotinas já conhecidas pelos alunos. Deste modo não terei que focar a minha atenção na organização da tarefa, deixando assim maior liberdade para a produção de *feedbacks* necessários à melhoria da performance, e ainda focando a minha atenção nas avaliações.

A estrutura de aula será semelhantes às anteriores, continuando a trabalhar maioritariamente por estações, ou de forma massiva. Estas são as dinâmicas em que a turma está rotinada e onde apresenta uma boa dinâmica e facilidade em organizar-se, potenciando-se o tempo de prática.

A Condição Física será trabalhada com maior incidência do que no período passado uma vez que os alunos necessitam de se preparar para a realização dos testes de condição física. Assim, esta terá um espaço próprio em todas as aulas. Como estratégia de motivação será utilizado material didático, assim como serão realizadas situações de trabalho por estações. Serão abordadas prioritariamente a força superior e média e a coordenação.

Na 1ª semana a aula será organizada em duas partes, uma primeira parte massiva de dança e uma segunda parte com 3 estações onde será lecionada a ginástica de solo e a ginástica de aparelhos. Na 2ª semana, as aulas serão organizadas também em 3 estações, lecionando o salto em altura, o voleibol e o basquetebol em ambas as aulas, introduzindo-se ainda o futebol na aula de 90 minutos.

Como estratégias para a lecionação da ginástica de aparelhos (mini-trampolim e plinto), irei trabalhar recorrendo a progressões pedagógicas, procurando criar variantes de facilidade e dificuldade, para que os alunos consigam não só ter uma maior assimilação do pretendido, como atingirem alguma evolução na matéria e consequentemente atingirem o nível proposto. Na ginástica de aparelhos serão trabalhados todos os saltos já aprendidos, no mini-trampolim os saltos de nível introdutório e o salto de carpa e $\frac{3}{4}$ do mortal (apenas realizado pelo o grupo de alunos mais apto). Pretende-se ainda diferenciar o ensino, de modo a que os alunos com mais habilidades atinjam níveis de desempenho superiores. O salto $\frac{3}{4}$ de mortal tem a particularidade de elevar os níveis de motivação dos alunos, podendo por vezes resultar em comportamentos que não reúnam as condições de segurança necessárias para a realização do mesmo, para tal, este só será realizado com o grupo mais apto e com o professor sempre presente.

No plinto continuará a ser trabalhado o salto eixo, uma vez que apenas uma minoria da turma o consegue realizar com êxito. Manter-se-á a utilização do *bock* como progressão. Ainda assim, os alunos que têm dificuldade no salto coelho deverão continuar a trabalhar para o mesmo.

Na ginástica de solo os alunos serão alvo de avaliação na aula de 90 minutos. Se na UE anterior pretendia-se que os alunos ganhassem competências de construções de sequências, para a presente UE pretende-se que juntem duas ou três das sequências apresentadas anteriormente e criem a sua sequência apresentando-a para a avaliação. Para tal, será mantida a estratégia de afixar fichas com diferentes opções de sequências de modo a orientar os alunos. Desta forma, promover-se-á a autorregulação da sua aprendizagem e desenvolvimento de competências de autonomia.

Quanto à dança, continuar-se-á o trabalho de chá-chá-chá a pares, procurando que os alunos desenvolvam a capacidade de cooperação em par e que consigam realizar a mesma sequência apresentada na avaliação individual, agora em pares,

Na segunda semana o voleibol será alvo de avaliação, pretendo realizar esta avaliação no contexto de jogo de cooperação, ou seja, num nível de competência bastante baixo devido ao fraco nível de desempenho dos alunos nesta matéria. Assim, irei conseguir distinguir com maior facilidade os alunos que conseguem ou não dar continuidade ao jogo.

No salto em altura, a principal preocupação será em desenvolver a técnica correta para o *fosbury flop*. Na sequência do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido, serão propostas progressões para a queda de costas e para a impulsão. Os alunos que ainda não conseguirem realizar o salto em tesoura corretamente, continuarão a treina-lo.

No futebol será feita uma revisão dos gestos técnicos abordados em aulas anteriores. Esta matéria durante a mesma UE será trabalhada de uma forma mais lúdica, apelando a uma vertente mais dinâmica e motivacional tanto para aqueles com mais facilidades como para aqueles com mais dificuldades.

Finalmente, o basquetebol será também alvo de avaliação. Procurarei observar a capacidade de realizar os lançamentos corretamente, principalmente o lançamento na passada, avaliando o mesmo de forma analítica. Os alunos serão ainda avaliados em situação de jogo reduzido 3x3, pretendendo-se a utilização do jogo para perceber a capacidade dos alunos aplicarem os gestos técnicos com interferência contextual, e ainda, de modo a avaliar os comportamentos táticos.

Durante as aulas em que haverá matérias alvo de avaliação a minha colocação será prioritariamente junto da estação onde os alunos estão a ser avaliados, devendo no entanto manter uma preocupação com o controlo da turma e com a produção de *feedbacks* à distância. Assim, o meu acompanhamento será mais próximo na ginástica de solo na aula de 90' da primeira semana, no basquetebol na aula de 45' da segunda semana, e no voleibol na última aula da UE.

Partindo de todas estas premissas, foram definidas para esta Unidade de Ensino as matérias mencionadas anteriormente, apresentando-se em seguida uma discriminação das decisões e estratégias adotadas para a organização das aulas deste período de ensino:

Preleção inicial:

- Verificação da assiduidade e pontualidade dos alunos.
- Apresentação da organização das aulas e dos grupos.
- Apresentação dos objetivos por matérias
- Apresentação dos exercícios prescritos para a condição física, focando os critérios de êxito e erros mais comuns.

Aquecimento:

- Massivo, mobilização articular estática, inclusão de saltos e ensino de meia pirueta e pirueta.

Condição Física:

- Organização massiva: Força superior/ média
- Organização em estações: Força superior/média e coordenação

Parte Principal:

1ª Semana

Aula de 90 minutos:

1ª Parte – Dança: Chá-chá-chá a pares. Procurar que os alunos realizem a seguinte sequência: 2x passo base + 2x apresentação + 2x apresentação com volta + 2x passo base.

2ª Parte – Turma dividida em 4 grupos (2 grupos de alunos mais aptos e 2 grupos de alunos menos aptos), organizados por estações:

- Estação 1: Ginástica de solo: **Objetivo principal** - Avaliação de uma sequência gímnica criada pelos alunos.
- Estação 2: Mini trampolim:
 - Revisão dos saltos de nível Introdutório (salto em extensão, salto engrupado e ½ pirueta).
 - Consolidação de elementos de nível Elementar:
 - **Grupo mais apto:** Salto de carpa e $\frac{3}{4}$ de mortal;
 - **Grupo menos apto:** Salto de carpa.
- Estação 3: Plinto
 - Progressão para o salto ao eixo através da utilização do *bock*.
 - **Grupo mais apto:** Variantes: Salto entre mãos e queda facial.
- Estação 4: Plinto
 - Revisão dos saltos de nível Introdutório (Salto de coelho e cambalhota).
 - Salto ao eixo com o plinto longitudinal.

2ª Semana

Aula de 45 minutos: Turma dividida em 3 grupos

- Estação 1:
- Voleibol: Situações de sustentação de bola em passe e manchete:
 - **Grupo mais apto:** 2+2
 - **Grupos menos aptos:** 1+1
- Estação 2:
- Salto em altura: *fosbury flop*: **Objetivo principal** – Consolidar a técnica de queda de costas.
 - Progressão 1: cair de costas para o colchão (impulsão a dois pés) – Bola presa nos pés, no salto enviar a bola ao ar, tentar apanhá-la após a queda.
 - Progressão 2: realizar o salto de *fosbury flop*, executando a impulsão no reuther – **Objetivos:** identificar o local de impulsão, ajuda na elevação da bacia.
- Estação 3:
- Basquetebol: Avaliação:
 - 1ª Parte - Situação analítica de lançamento na passada (2 tentativas de cada lado da tabela).
 - 2ª Parte – Jogo 3x3.

Aula de 90 minutos:

1ª Parte – Futebol – realização de estafetas com recurso a diferentes habilidades de condução de bola.

2ª Parte – Semelhante á aula anterior - Turma dividida em 3 grupos

- Estação 1:
- Voleibol: Situações de sustentação de bola para avaliação
 - **Avaliação grupo mais apto:** 2+2
 - **Avaliação grupos menos aptos:** 1+1

- Estação 2:
- Salto em altura: técnica de tesoura e *fosbury flop*
 - Realização da impulsão com recurso ao *reuther*.
Objetivo principal – Definição do local de chamada;
 - Realização do salto em contexto real. Só realiza o *fosbury flop* após transposição com sucesso em tesoura.
 - **Objetivo principal** – Preparação para a avaliação.
- Estação 3: Basquetebol
 - Basquetebol: 3x3 jogo reduzido condicionado com defesa individual.
Condicionantes: Se realizar cesto através de um lançamento parado a equipa ganha 2 pontos, se realizar com lançamento na passada, ganha 4 pontos.

Parte Final:

- Retorno à calma através de sequência de alongamentos, reproduzindo a mesma de forma autónoma.
- Balanço da aula.
- Realizar questões aos alunos acerca dos conteúdos abordados na aula.

2. Calendarização

Na Tabela 1 são apresentadas as aulas que constituem a presente UE.

		Espaço 3	Espaço 2	
Dia		08 Mai	12 Mai	15 Mai
Nº de aula		75	76	77/78
AFD	Ginástica Aparelhos (Mini-Trampolim)	X		
	Ginástica Aparelhos (Plinto)	X		
	Ginástica de solo	X		
	Dança	X		
	Salto em Altura		X	X
	Futebol			X
	Basquetebol		X	X
	Voleibol		X	X
AF	Força Superior	X	X	X
	Força Média	X	X	X
	Coordenação	X		X
Conhecimentos	Matérias	X	X	X
	Conteúdos trabalho escrito	X		X

Tabela 1 - Calendarização

A presente calendarização foi organizada com o intuito de cumprir os pressupostos de uma Unidade de Ensino. Assim, e de acordo com a necessária continuidade e concomitância de objetivos ao longo deste período de duas semanas, a opção foi agrupar as matérias em conjuntos de duas aulas (excetuando a 1ª semana devido a apenas haver uma aula).

As matérias serão lecionadas em aulas contínuas através de conjuntos de tarefas com objetivos iguais, procurando aproveitar as características de cada espaço. Assim, de modo a potenciar as aprendizagens dos alunos será aumentado o tempo potencial de aprendizagem através de um maior contacto com as modalidades. Com isto, em todas as aulas serão trabalhadas entre 2 a 3 matérias, procurando-se manter a intensidade das mesmas, variando os estímulos e condições de aprendizagem.

Será seguida a mesma estrutura para ambas as semanas. A apresentação de três estações na aula de 45 minutos e a manutenção das mesmas na aula de 90, no entanto, com a introdução de uma primeira parte com uma organização massiva onde

os alunos terão contacto com outra matéria, no caso a Dança e o Futebol, respetivamente.

3. Formação de Grupos

Os grupos serão formados tendo em conta as matérias avaliadas. Estes serão homogéneos de forma a potenciar as aprendizagens conjuntas e a diferenciação do ensino.

	Grupos Homogéneos (Ginástica)	
Espaço 3	Grupo A (melhor desempenho)	Grupo B (pior desempenho)

Tabela 2 - Grupos para a 1ª Semana da EU

	Grupos Homogéneos (Desportos de Invasão)	
Espaço 2	A	B

Tabela 3 - Grupos para a 2ª Semana da EU

4. Objetivos a atingir

a. Matérias

1. Basquetebol

Objetivos específicos	<p>Passe de peito e picado</p> <ul style="list-style-type: none">• Colocação correta das mãos• Passe tenso dirigido para o colega <p>Drible de progressão</p> <ul style="list-style-type: none">• Batimento até ao nível da cintura• À frente e ao lado do corpo <p>Lançamento parado</p> <ul style="list-style-type: none">• Colocação das mãos• Extensão do cotovelo e flexão da mão <p>Lançamento na passada</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 apoios o primeiro apoio com a perna mais distante do cesto• Subida energética do joelho do lado da mão lançadora.

Tabela 4 - Objetivos específicos Basquetebol

2. Futebol

Objetivos específicos	<p>Passe;</p> <ul style="list-style-type: none">• Direcionado para o colega• Com a parte interna do pé• Pé de apoio ao lado da bola <p>Receção;</p> <ul style="list-style-type: none">• Pisar a bola• Com a parte interna, ponta do pé apontada para fora, oferecendo maior superfície de contacto.

Objetivos específicos	<p>Condução de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olhar dirigido para a direção da bola. • Com a parte interna do pé preferencialmente
------------------------------	--

Tabela 5 - Objetivos específicos Futebol

3. Atletismo – Salto em altura

Objetivos específicos	<p>Chamada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de balanço marcada e em forma de "J" • Chamada a um pé • Impulsão com a perna mais afastada da fasquia • Elevação energética da perna livre • Utilização dos braços na impulsão <p>Salto tesoura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transposição da fasquia com pernas em extensão <p><i>Fosbury flop:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevação da bacia • Queda sobre as omoplatas
------------------------------	--

Tabela 6 - Objetivos específicos Salto em Altura

4. Voleibol

Objetivos específicos	<p>Toque de dedos e Manchete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deslocamentos e enquadramento com a bola • Contacto com a bola <p>Serviço por baixo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contactar ao nível da cintura • Perna do lado da mão que está a segurar a bola à frente
------------------------------	--

Tabela 7 - Objetivos específicos Voleibol

5. Ginástica de solo

Objetivos específicos	<p>O aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Rolamento à frente✓ Alinhamento corporal✓ Queixo ao peito✓ Posição e colocação das mãos✓ Elevação da bacia• Rolamento à retaguarda:<ul style="list-style-type: none">✓ Repulsão dos braços✓ Posição e colocação das mãos✓ Queixo ao peito✓ Elevação da bacia• Pino<ul style="list-style-type: none">✓ Braços em extensão✓ Elevação da bacia✓ Perna de impulsão em extensão• Realização dos diversos elementos criando ligação/sequência entre os mesmos.
------------------------------	--

Tabela 8 - Objetivos específicos Ginástica de solo

6. Ginástica de Aparelhos - Plinto

Objetivos específicos	<p>O aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none">• Salto de coelho cambalhota e salto ao eixo<ul style="list-style-type: none">✓ Corrida em aceleração✓ Chamada a um pé✓ Impulsão a dois pés✓ Elevação da bacia acima do nível dos ombros✓ Flexão das pernas (coelho)✓ Colocação das mãos✓ Pernas em extensão (Eixo)✓ Repulsão do plinto com as mãos (Eixo)
------------------------------	---

Tabela 9 - Objetivos específicos Ginástica de Aparelhos – Plinto

7. Ginástica de Aparelhos – Mini-trampolim

Objetivos específicos	<p>O aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none">• Salto em extensão<ul style="list-style-type: none">✓ Corrida em aceleração✓ Chamada a um pé✓ Impulsão a dois pés vigorosa✓ Utilização dos braços na impulsão✓ Extensão total do corpo com MI unidos e MS em elevação.• Salto Engrupado<ul style="list-style-type: none">✓ Manter o tronco na vertical e joelhos ao peito.• Salto ½ pirueta<ul style="list-style-type: none">✓ Braços elevação superior✓ Olhar dirigido no sentido da rotação✓ MI em extensão e unidos• Salto de carpa<ul style="list-style-type: none">✓ Ao atingir o máximo de altura eleva as pernas completamente estendidas para cima e para o lado, até chegarem à horizontal;✓ Braços estendidos e elevados à frente, as pontas dos pés tocam as mãos;✓ Olhar dirigido para a frente.• $\frac{3}{4}$ Mortal<ul style="list-style-type: none">✓ Impulsão na vertical;✓ Queixo ao peito✓ Elevar a bacia✓ Queda de costas, com o corpo em extensão
------------------------------	---

Tabela 10 – Objetivos específicos Ginástica de Aparelhos – Mini-trampolim

8. Dança

Objetivos específicos	<p>O aluno realiza no Chá-Chá-Chá:</p> <ul style="list-style-type: none">• Passo base, apresentação e apresentação com volta.<ul style="list-style-type: none">✓ Respeita estrutura rítmica (“1-2, 1-2-3”).✓ Sequência: 2 passos base, 2 apresentações, 2 voltas.
------------------------------	--

Tabela 11 - Objetivos específicos Dança

b. Conhecimentos

O objetivo referente a esta área de extensão da Educação Física na presente Unidade de Ensino será a preparação dos alunos para a avaliação dos Conhecimentos no presente Período. Esta será realizada através de um trabalho escrito que incidirá sobre os seguintes tópicos.

Diferenças entre Educação Física e Desporto

Principais diferenças entre ambos os conceitos

Objetivos da Educação Física

Objetivos ao nível da Aptidão Física, das Atividades Físicas e dos Conhecimentos

A aula de Educação Física

Importância do aquecimento

Como atuar em caso de lesão

RICE

A transmissão dos Conhecimentos estará centrada numa apresentação do que se pretende com este trabalho, dando exemplos de tipos de abordagem para cada tópico e realizando uma apresentação geral dos conceitos.