

Universidade Técnica de Lisboa

Faculdade de Motricidade Humana

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Estágio Pedagógico

2012/2013

Escola Básica 2,3 de Alfofnelos - Núcleo de Estágio 2012\2013

1ª Unidade de Ensino

Aulas nº 21-29



Orientador de Escola: Professor Pedro Conde

Orientador de Faculdade: Professor Luís Fernandes

Professor Estagiário: André Silva

Índice

1) Calendarização.....	3
2) Organização	4
2.1) Formação de grupos	4
3) Conteúdos das Aulas.....	6
3.1) Atividades Físicas	6
3.1.1) Aquecimento.....	6
3.1.2) Parte Fundamental	7
3.1.3) Parte Final	12
3.2) Aptidão Física	12
3.3) Conhecimentos	12

1) Calendarização

1º PERÍODO				
2ª Etapa Prioridade de aprendizagem				
Início e fim: 05/11/2012 a 30/11/2012				
Nº UE	Nº aula	Duração	Dia/Espaço	Matéria
1ª UE	21 e 22	90'	05/11 Espaço Exterior	Voleibol + Barreiras + Futebol + Aptidão Física (força superior e média)
	23	45'	08/11 Espaço Exterior	Voleibol + Aptidão Física (resistência + força inferior)
	Semana de 12/11 até 16/11			Torneio Inter turmas de Futsal
	24 e 25	90'	19/11 Pavilhão	Luta + Ginástica de Solo + Badminton (Avaliação Inicial) + aptidão física (flexibilidade)
	26	45'	22/11 Pavilhão	Ginástica de Solo + Aptidão Física (velocidade + força superior)
	27 e 28	90'	26/11 Espaço Exterior	Andebol + Barreiras + Voleibol + Aptidão Física (resistência + força inferior)
	29	45'	29/11 Espaço Exterior	Andebol + Aptidão Física (resistência + força inferior)

Esta unidade de ensino incidirá em duas matérias prioritárias que podem ser lecionadas no exterior uma vez que este será o espaço onde serão lecionadas mais aulas neste período. Assim sendo as matérias prioritárias abordadas serão o Voleibol a Ginástica de solo e ainda o Andebol.

Esta unidade fica marcada por ser interrompida pela semana do torneio inter turmas de Futsal, que se realizará entre 12/11 a 23/11. Durante esta etapa e devido ao facto referido anteriormente, irá ser dado espaço aos alunos na aula de 05/11 a oportunidade de jogar futsal com o objetivo de se treinarem para a realização do torneio. Outra das matérias a abordar nesta unidade de ensino é a luta, que devido a falta de oportunidade não foi lecionada durante a avaliação inicial, pelo que os alunos serão avaliados numa sessão durante esta unidade.

As aulas terão os mesmos conteúdos nesta unidade que tiveram ao longo da avaliação inicial, ou seja uma parte inicial (aquecimento), a parte fundamental (leção das matérias e dos seus conteúdos), parte da aptidão física (capacidades físicas) e a parte final (retorno à calma).

2) Organização

2.1) Formação de grupos

Para uma potencialização das capacidades físicas dos alunos, estes irão trabalhar em grupos de nível ao longo desta unidade, para que se sintam mais integrados no grupo, onde as suas capacidades estão dentro da média haja assim uma motivação para ser o melhor desse grupo. No entanto servirá também para aqueles que não se sintam bem no grupo melhorem as suas capacidades de forma a passarem para o grupo melhor.

Servem as seguintes tabelas para referenciar os alunos tendo em conta o seu nível em cada uma das matérias que irão ser lecionadas nesta unidade de ensino. Desta forma irão ser elaborados os grupos de nível com os alunos em grupos de nível mais próximos a serem juntos.

Voleibol

Sem registos	Não Introdutório	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar
M	H	0 Alunos	B	C
L	1 Alunos		B	J
A			D	K
3 Alunos			G	L
			J	M
			T	5 Alunos
			T	
			7 Alunos	

Andebol

Sem registos	Não Introdutório	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar	Nível Elementar
M	0 Alunos	H	B	C	J
L		T	B	D	1 Aluno
A		2 Alunos	J	G	
3 Alunos			K	L	
			4 Alunos	M	
				T	
				6 Alunos	

Corrida de barreiras

Sem registos	Não Introdutório	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar
M	0 Alunos	H	B	C
T		1 Aluno	B	J
L			D	K
A			G	M
4 Alunos			J	4 Alunos
			L	
			T	
			7 Alunos	

Ginástica de Solo

Sem registos	Não Introdutório	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar	Nível Elementar
J	0 Alunos	B	D	M	C
K		B	G	1 Aluno	J
M		H	L		2 Alunos
L		T	T		
A		4 Alunos	4 Alunos		
5 Alunos					

3) Conteúdos das Aulas

3.1) Atividades Físicas

3.1.1) *Aquecimento*

Esta parte da aula acontece após uma preleção inicial onde se procura transmitir aos alunos os objetivos da aula e critérios de êxito dos exercícios.

Assim sendo, é nesta fase que os alunos vão fazer a ativação do seu corpo para a prática desportiva. A ativação é feita inicialmente através de uma corrida continua com uma mobilização articular, geralmente esta fase será comandada por um aluno ao acaso, esta durará cerca de 3 a 5 minutos, seguindo-se uma fase de jogos pré desportivos em que os alunos fazem um dos seguintes jogos:

1- Jogo da apanhada, com um dos alunos a apanhar os restantes. Conforme os alunos forem apanhados colocam-se parados com as pernas afastadas e para serem salvos um colega tem passar por baixo das suas pernas (variantes: para ser salvo, um colega tem que realizar salto ao eixo por cima dele);

2- Jogo da corrente, com dois alunos a apanhar os restantes. Consoante os outros alunos forem sendo apanhados, vão-se juntando até uma das equipas angariar mais colegas.

3- Futebol Humano, Todos os alunos divididos em duas equipas, num campo de andebol transversal. Este jogo tem como objetivo tocar na parede na zona de baliza da equipa adversária. O aluno não pode ser apanhado no seu campo, e quando passa para o campo adversário se for tocado tem ficar parado no mesmo sítio e só é salvo quando o colega da mesma equipa lhe toca

4- Jogo dos Estímulos, que consiste no despertar da atenção dos alunos, tendo em vista a parte fundamental da aula, que exige o mesmo aquando a partida para a prova de estafetas, por exemplo.

3.1.2) Parte Fundamental

Voleibol				
Nível	Descrição da Tarefa	Esquema Gráfico	Estratégias	CrITÉrios de Êxito
PI e I	<p>Situação de 1x1: divididos pelo campo, os alunos realizam toque de dedos.</p> <p>Variante 1: Introdução da manchete aos que tiverem uma evolução;</p> <p>Variante 2: para os alunos que tenham mais dificuldades, fazem toque de dedos em sustentação.</p>		<p>Grupos: Divisão da turma por grupos de nível.</p> <p>Montagem/Desmontagem: A montagem da rede será efetuada no início da aula com a colaboração dos alunos. Quanto à desmontagem a turma vai ser dividida e cada grupo fará a arrumação dos materiais.</p>	<p>Posição Básica Fundamental:</p> <ul style="list-style-type: none"> -MI ligeiramente fletidos e à largura dos ombros; - Distribuir de forma uniforme o peso do corpo; - Dirigir o olhar para a frente; <p>Passe:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Flexão/extensão dos membros superiores; - Colocar o corpo por baixo da bola no momento do toque; - Colocar as mãos com os dedos bem afastados à altura da testa.
I	<p>Situação 2x2: divididos pelo campo, os alunos realizam, passe, manchete e serviço por baixo em situação de jogo.</p> <p>Variante: Alunos dividem-se 2 a 2 e realizam passe e manchete em movimento.</p>		<p>Estilo de ensino: Tarefa e por comando</p>	
I e PE	<p>Situação a pares: divididos pelo campo, os alunos em situação de jogo, realizam as várias técnicas de sustentação da bola e ataque ao campo adversário.</p> <p>Variante: Os alunos realizam situação de jogo (3x3) em cooperação.</p>		<p>Feedback:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Direção: Individual e ao grupo. -Forma: Auditiva e visual. -Objetivo: Descritivo e prescritivo. 	<p>Machete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - MS em extensão; - Sobrepor as mãos; - Tocar a bola com os antebraços; - Dirigir o olhar para a bola;

Andebol				
Nível	Descrição da Tarefa	Esquema Gráfico	Estratégias	Critérios de Êxito
PI e I	<p>Situação de exercício critério: Passe, recepção, desmarcação e remate.</p> <p>Variante: com a aquisição das técnicas os alunos passam a ter oposição.</p> <p>Variante: Jogo de 4x4 com GR com variantes como definição do número de toques, do número de passos.</p>		<p>Grupos: Divisão da turma por grupos de nível.</p> <p>Montagem/Desmontagem: Na montagem dos materiais os alunos vão colaborar na distribuição dos campos e dos exercícios critério.</p> <p>Estilo de ensino: Tarefa e comando.</p>	<p>Situação de exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe com a bola a sair da zona acima da cabeça; - Recepção com as duas mãos; - Desmarcações para os espaços vazios de forma a dar linha de passe; - Remate, armando o braço bem acima da cabeça;
I	<p>Situação de exercício critério: superioridade numérica com situações de 1x0+GR, 2x1+GR e 3x2+GR.</p> <p>Variante 1: Trocas de posições durante as progressões no terreno;</p> <p>Variante 2: Jogo 4x4 ou 5x5.</p>		<p>Feedback:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Direção: Individual ou ao grupo. -Forma: Auditiva e visual. -Objetivo: Descritivo e prescritivo. 	<p>Situação de jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progressão no terreno ao lado dos colegas; - Passe com a bola a sair da zona acima da cabeça; - Recepção com as duas mãos; - Desmarcações para os espaços vazios de forma a dar linha de passe; - Remate, armando o braço bem acima da cabeça;
I e PE	<p>Situação de exercício critério: superioridade numérica com situações de 1x0+GR, 2x1+GR e 3x2+GR.</p> <p>Variante 1: Trocas de posições durante as progressões no terreno;</p> <p>Variante 2: Jogo 4x4 ou 5x5.</p>			

Ginástica de solo

Nível	Descrição da Tarefa	Esquema Gráfico	Estratégias	Critérios de Êxito
NI e PI	<p>Situação a pares: alunos dividem-se dois a dois e realizam, num plano inclinado e com a ajuda dos colegas, rolamento à frente e atrás;</p>		<p>Grupos: Divisão da turma por grupos de nível.</p> <p>Montagem/Desmontagem: Para a montagem dos materiais em particular dos colchões, será feita pelos alunos no início das aulas. O mesmo será feito no final das aulas com arrumação dos colchoes. Nesta fase os alunos arrumam os materiais da sua estação.</p>	<p>Rolamento à frente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar queixo ao peito; - Impulsão dos MI; - MI estendidos e unidos; - Fazer repulsão dos MS; <p>Rolamento à retaguarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar queixo ao peito; - Apoiar as mãos no solo, junto à cabeça; - MI estendidos e unidos;
I	<p>Situação a pares: alunos colocam-se 2 a 2 nos espaldares e realizam, com a ajuda do colega, subida para apoio facial invertido e posição de flexibilidade (avião). Para a elaboração da roda serão colocados arcos para a definição dos apoios das mãos e dos pés.</p> <p>Variante 1: utilizar o plinto para a realização da subida para apoio facial invertido com o colega a segurar as pernas;</p> <p>Variante 2: utilizar uma linha lateral para realizar a roda.</p> <p>Variante 3: realizar posição de flexibilidade (ponte) e equilíbrio (avião) no colchão.</p>		<p>Estilo de ensino: Tarefa e comando.</p> <p>Feedback:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Direção: Individual ou ao grupo. -Forma: Auditiva e Quinestésico. -Objetivo: Descritivo, prescritivo e avaliativo. 	<p>Apoio facial invertido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoiar as mãos no solo à largura dos ombros; - MS em completa extensão; - Olhar dirigido para as mãos; - Alinhamento dos segmentos corporais; <p>Roda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoiar as mãos alternadamente no solo; - MI em extensão e afastados; - Rotação dos ombros e da bacia;
PE	<p>Situação a pares: alunos colocam-se 2 a 2 nos espaldares e realizam, com a ajuda do colega, subida para apoio facial invertido e posição de flexibilidade (avião). Para a elaboração da roda serão colocados arcos para a definição dos apoios das mãos e dos pés.</p>			<p>Avião:</p> <ul style="list-style-type: none"> - MI e MS em extensão; - Fletir o tronco à frente; - Olhar dirigido para a frente;

	<p>Variante 1: Utilizar o plinto para a realização da subida para apoio facial invertido com o colega a segurar as pernas; Variante 2: Realizar uma sequência gímnica com correção</p>			<p>Ponte:</p> <ul style="list-style-type: none">- MS em extensão;- MI unidos e em extensão;- Bacia elevada
--	--	--	--	---

Corrida de Barreiras

Nível	Descrição da Tarefa	Esquema Gráfico	Estratégias	Crítérios de Êxito
PI e I	<p>Situação exercício critério: em duas filas, os alunos realizaram transposição de 4 barreiras.</p> <p>Variante 1: Para os alunos que não ataquem ou na passem a perna de recuperação, fazem por cima de pinos.</p> <p>Variante 2: Passar pela parte lateral da barreira só com a perna de ataque;</p> <p>Variante 3: Passar pela parte lateral da barreira só com a perna de recuperação;</p>	 	<p>Grupos: Divisão da turma por grupos de nível.</p> <p>Montagem/Desmontagem: O material da aula será montado pelo professor com a ajuda dos alunos. Quanto a desmontagem do material será feita pelos alunos.</p> <p>Estilo de ensino: Tarefa e comando</p> <p>Feedback: -Direção: Individual ou ao grupo. -Forma: Auditiva e visual. -Objetivo: Descritivo e prescritivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza uma corrida (curta distância); - Transpõe as barreiras com fluidez e coordenação global da corrida da impulsão, o voo e a receção. - Efetua uma corrida entre barreiras: - Ataca a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe; - Eleva o joelho seguindo-se a extensão da perna de ataque; - Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.
I	<p>Situação exercício critério: em duas filas, os alunos realizaram transposição de 4 barreiras</p> <p>Variante: Quando a transposição da barreira é efetuado com todos os critérios de êxito, dá-se uma competição entre as duas equipas.</p>			
I e PE	<p>Situação exercício critério: em duas filas, os alunos realizaram transposição de 4 barreiras</p> <p>Variante 1: Quando a transposição da barreira é efetuado com todos os critérios de êxito, dá-se uma competição entre as duas equipas;</p> <p>Variante 2: 4 passadas entre barreiras.</p>			

3.1.3) Parte Final

Na parte final de cada aula é realizado o retorno à calma, sendo esta parte destinado para o alongamento dos membros superiores e inferiores. É durante esta fase que é feito um balanço final da aula relembrando alguns critérios lecionados ao longo da aula e questionando os alunos sobre alguns aspetos da aula.

É necessário nesta fase reforçar os aspetos positivos da aula e motivar os alunos para a próxima aula, com a apresentação das matérias a lecionar.

3.2) Aptidão Física

Esta é uma parte essencial nas aulas de Educação Física, pois permite que haja uma evolução ao nível das capacidades físicas dos alunos.

Assim sendo existem alguns exercícios com os quais trabalharei nesta EU, são os seguintes:

- 1- Os alunos fazem uma roda à volta do professor, esperando por algum sinal (sonoro, cores ou números), em várias posições: fazendo flexões, abdominais, posição de prancha. Quando se der o sinal, eles saem em velocidade;
- 2- Os alunos estão dispostos em duas filas, o exercício inicia-se com uma passagem por cima do banco sueco, depois fazem uma corrida em direção aos espaldares onde os alunos vão subir até ao topo e vão voltar. Fazem o circuito sempre em corrida.
- 3- Com as bolas medicinais, os alunos vão executar passes de peito frente a frente;
- 4- Os alunos em círculo fazem a prancha em decúbito dorsal com elevação dos membros inferiores. Serão feitas séries de 10, 15 e 20 segundos com intervalos entre series de 15 segundos;
- 5- Suicídios.

3.3) Conhecimentos

Ao longo das aulas tentarei sempre que seja pertinente dar ênfase à área dos conhecimentos, transmitindo aos alunos informação pertinente para a perceção da evolução do seu corpo, bem como o conhecimento do seu próprio corpo. Esta informação vai estar mais direcionada para a relação entre as capacidades físicas dos alunos e a sua saúde. Reforçando os fatores de um estilo de vida saudável, a fadiga, a frequência cardíaca, entre outros.