



**Universidade de Lisboa**

Faculdade de Motricidade Humana

Escola Secundária Fernando Namora

**PLANO 2ª UNIDADE DE ENSINO – 4ª ETAPA**

Ano letivo 2016/2017

8º3

**Professores Orientadores**

Mestre Hamilton Santos

Prof. Dr. Nuno Januário

**Discente**

Cláudia Loução

Brandoa, Maio de 2016



## Índice

1.1. Objetivos previstos, reflexão e análise .....	3
1.2. Seleção dos exercícios/tarefas .....	3
1.3. Organização da aula .....	3
1.1. Rotinas e Promoção de autonomia .....	4
2. Estruturação da 6ª Unidade de Ensino .....	4
2.1. Decisões Metodológicas e Estratégias de Atuação .....	5
i. Instrução inicial .....	6
ii. Aquecimento .....	6
iii. Condição Física .....	6
iv. Parte Principal: .....	8
3. Calendarização .....	10
3.1. Conhecimentos .....	11

## **Balanço da 6ª Unidade de Ensino da 2ª etapa**

### **1.1. Objetivos previstos, reflexão e análise**

A unidade de ensino anterior visou, fundamentalmente a abordagem às matérias de salto em altura, badmínton e andebol.

Desta forma, saliento que os objetivos da UE transata, passavam pelo treino das matérias para avaliação sumativa.

### **1.2. Seleção dos exercícios/tarefas**

A escolha das matérias teve como base o “casamento” entre o espaço e o planeamento da avaliação. Desta forma, como o espaço utilizado foi o espaço 1, procurei trabalhar a matéria prioritária de espaço: salto em altura. Assim como andebol e badmínton. Como esta unidade de ensino tinha apenas uma aula, procurei tarefas que os alunos já conheçam para o badmínton e andebol de forma a libertar a minha ação para a matéria prioritária.

A seleção das tarefas, tal como mencionado anteriormente, foi feita de forma a potenciar o treino para as avaliações, procurando ser motivantes e ao mesmo tempo focar os pontos que iam ser alvo de avaliação.

### **1.3. Organização da aula**

Neste capítulo, considero que o maior ponto a referir é a diferença notória entre o acompanhamento da turma ao nível da condição física (com organização massiva) e da parte principal da aula (organização por estações).

Na parte principal da aula, ainda que tenha planeado apenas 3 estações de trabalho, onde apenas uma tinha uma tarefa que os alunos não conheçam: introdução do flosbury flop; houve a necessidade de ter uma postura bastante ativa pelas estações, de forma a prevenir e remediar comportamentos fora da tarefa.

De forma a assegurar a intensidade da estação do salto em altura, optei por introduzir na mesma a simulação do teste de coordenação. Apesar de ter corrido bem, ou seja, de os alunos terem realizado a tarefa proposta e de ter mobilizado os alunos assistentes para o controlo da tarefa, considero que podia ter introduzido esta noutra estação (e.g. badmínton). Considero que esta minha opção merece ser alvo de reflexão, uma vez que o salto em altura era a matéria prioritária do espaço, e que promove bastante tempo de espera entre cada utilização. A introdução do teste de

coordenação nesta estação, promoveu que os alunos tivessem menos tempo de prática na matéria que realmente necessitavam de treinar para a avaliação. Neste sentido, como já foi referido, uma opção para colmatar esta lacuna seria introduzir o teste na estação de badmínton ou dividir o grupo, e enquanto metade realizava a técnica de salto em altura, metade realizava o teste.

### **1.1. Rotinas e Promoção de autonomia**

Como se tratava de uma unidade de ensino apenas com uma aula, e de modo a fazer um transfere para as seguintes, procurei incutir nos alunos a importância de se focarem nas tarefas, por ser a última vez que iriam ter oportunidade de treinar para avaliação.

Considero que as situações criadas na aula permitiram a autonomia dos grupos de trabalho, dando espaço para que me focasse principalmente no grupo do salto em altura. Ainda que, tenha havido a necessidade de me deslocar às restantes estações para dar feedback e para controlar alguns comportamentos fora da tarefa.

Refiro ainda que a mobilização dos alunos assistentes foi bastante eficaz, nomeadamente para assegurar que os colegas se encontram em prática, por exemplo cronometrar a simulação do teste de coordenação e aumentar a altura da fásquia no salto em altura. Esta mobilização dos alunos visou assegurar a motivação dos colegas.

## **2. Estruturação da 6ª Unidade de Ensino**

A presente Unidade de Ensino, está inserida na 4ª etapa de formação, sendo que decorrerá do dia 9 ao dia 19 de Maio, sendo que na primeira semana o espaço ocupado será o espaço 3 e na segunda semana o espaço ocupado será o 3. Estas duas semanas englobam as aulas 77,78, 79, 80, 81, 83 . Sendo que haverão duas aulas de 90 minutos e duas de 45 minutos.

No que respeita à área das Atividades Físicas e Desportivas, serão lecionadas as seguintes matérias: ginástica de solo, ginástica de aparelhos, luta, basquetebol e voleibol, sendo que se irá realizar a avaliação de ginástica de aparelhos.

No que diz respeito à condição física será realizado o teste de força média, superior e coordenação.

## 2.1. Decisões Metodológicas e Estratégias de Atuação

Ao nível das atividades físicas, optei por alterar o planeado na etapa. Isto é, no plano de 4ª etapa tinha planeado a avaliação de ginástica de aparelhos apenas para a próxima rotação do espaço2, ainda assim e de forma a conseguir dar oportunidade para os alunos treinarem para a matéria de luta e de ginástica de solo, optei por realizar a avaliação da matéria nesta UE. Esta opção, permite ainda assegurar mais tempo de aula para a avaliação das restantes matérias (solo e luta).

Quanto à ordem dos testes de condição física, procurei ter em conta os resultados obtidos pelos alunos, no balanço da etapa. E procurar “casar” os resultados e necessidades dos alunos com o planeamento. Desta forma, como o teste em que os alunos têm melhores resultados é no teste de força média, e dado o trabalho desenvolvido no decorrer das aulas, optei por avaliar o teste na primeira aula da UE. Dando mais tempo para treinar as outras capacidades físicas. Desta forma, além de se realizar o teste haverá treino de condição física, potenciando os resultados dos testes que se seguem. Este treino de CF, terá em conta o planeamento dos testes, não prejudicando os alunos nos mesmos.

Tabela 1- Disposição das matérias e testes pelo espaço 2 e 3

	<b>Espaço 2</b>	<b>Espaço 3</b>
Atividades físicas	-Luta -ginástica de solo -ginástica de aparelhos*	-luta / ginástica de solo -voleibol -basquetebol
Aptidão física	-força média* -força superior -coordenação -flexibilidade	-força superior* -coordenação* -flexibilidade -resistência -velocidade

**Legenda:** \* avaliação

De forma a haver uma continuidade ao longo da unidade de ensino, a escolha das matérias é feita de modo a proporcionar aos alunos a oportunidade de trabalharem as suas dificuldades e evoluírem para a avaliação. Desta forma, como a ginástica de aparelhos será desde logo avaliada, ao longo destas duas semanas será dado foco ao treino das restantes matérias que serão avaliadas posteriormente no espaço 2 (luta e ginástica de solo).

Esta opção de avaliar ginástica de aparelhos primeiro, permite que posteriormente a matéria sirva como uma “estação de motivação” libertando a minha ação para a avaliação da ginástica de solo ou luta. Esta opção tem ainda a ver com o facto de não

saber se tenho ou não a aula de 45min disponível, daí a antecipação da situação de avaliação.

No que respeita à formação de grupos, esta sofrerá algumas alterações. Tal como foi evidenciado no plano de etapa, a formação de grupos para a ginástica deve ser heterogénea, de modo a assegurar o ensino recíproco, assim como a motivação dos alunos menos aptos. E, no caso dos desportos coletivos, os grupos devem procurar ser homogéneos de modo a assegurar uma participação equivalente por todos os alunos. Assim, como a matéria mais prioritária será o voleibol e dadas as características do jogo, optei por que os grupos fossem homogéneos com base nesta matéria. Esta formação de grupos permite assegurar uma vertente mais competitiva no voleibol, assegurando a qualidade da execução das tarefas propostas.

**Em síntese:****i. Instrução 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;

**ii. Aquecimento**

- Massivo com corrida (espaço 2 e 3);
- Mobilização articular (dirigido por um aluno);

**iii. Condição Física**

- 1ª semana : massivo- coordenação, força superior, flexibilidade. Teste de força média – 2 a 2 metade faz, metade conta.
- 2ª Semana: massivo: velocidade (estafetas), força média, flexibilidade. Teste de força superior e de coordenação- metade faz, metade conta.

**Tabela 2-Trabalho de condição física a realizar em cada espaço**

<b>1ª semana - Espaço 2</b>	
<b>90min</b>	<b>45min</b>
<p>Corrida - 5min            Teste de força média (metade faz, metade conta)  <b>E1-</b> calisténicos            10x burpees            15xprancha dinâmica            17x extensões de braços (raparigas fazem pelo menos 8 sem joelhos no chão)            2x15" pirâmide  <b>E2-</b> Cordas            Simulação do teste de cordas            2x1' max de saltos – competição intra grupo  <b>E3-</b>Trampolins            10x Impulsão no trampolim (s.extensão, engrupado)</p>	<p>Calisténicos- MASSIVO            10x burpees            15xprancha dinâmica            17x extensões de braços (raparigas fazem pelo menos 8 sem joelhos no chão)            2x15" pirâmide</p>
<b>Espaço 3</b>	
<b>90min</b>	<b>45min</b>
<p>MASSIVO            Corrida de resistência – 5min            Teste de coordenação            Teste de força superior            2x15" pirâmide            15" flexibilidade a pares</p>	<p>Corrida de resistência- 5min            2x15" pirâmide            15" flexibilidade a pares</p>

**iv. Parte Principal:**

**1ª semana – Espaço 2**

**90min**

**MASSIVO:**

Luta (2 a 2- +/- com mesmo peso e altura)

**Dupla prisão de pernas**

-com a mão do lado posterior do defesa controla o tornozelo mais afastado por fora e a outra mão passa pela guarda do defesa, controlando a mesma perna a cima do joelho. Puxa a perna do defesa para si, rodando com as omoplatas sobre o peito deste. Finaliza mantendo o controlo e elevando as pernas do defesa.

**Dupla prisão de braços**

-com a mão do lado anterior do defesa controla o punho mais afastado pela frente e a outra mão passa por entre a guarda do defesa, controlando o mesmo braço a cima do cotovelo.

Puxa o braço para si, mantendo o peito orientado para o solo.

Finaliza com o controlo da cabeça e dos braços pela frente.

**ESTAÇÕES**

**E1a-Ginástica de solo**

Treino das sequências pré definidas para avaliação.

**E1b-Luta**

Treino das técnicas previamente abordadas, com recurso a uma folha critério

**E2a: ginástica de aparelhos – plinto\***

Salto entre mãos

Salto ao eixo

**E2b: ginástica de aparelhos – mini trampolim\***

Salto em extensão

Salto engrupado

Salto de carpa de pernas afastadas

Salto de peixe

- A estação 1 (A e B) serão destinadas a treinar para a avaliação

-A estação 2 será alvo de avaliação. As subestações trocam entre si e posteriormente, após a avaliação, os grupos trocam de estação.

- A opção de lecionar luta sob a forma massiva e posteriormente por estações, prende-se pela necessidade que os alunos têm para terem contacto com a matéria

**45min**

**E1-Luta**

Dupla prisão de pernas

Dupla prisão de braços

**E2-Ginástica de solo**

Treino das sequências pré definidas para avaliação.

<b>Espaço 3</b>
<b>90min</b>
<p><b>E1: Voleibol</b>          -Exercício (1+1) de passe e manchete direcionado (com deslocamentos-triangulação)*          -Jogo (3x3) – avaliação do nível de jogo dos alunos, e dos gestos técnicos de serviço, passe direcionado para o passador</p> <p><b>E2a-Ginástica de solo</b>          Treino das sequências pré definidas para avaliação.          Nota: se houver material disponível, criar um sub grupo dentro desta estação para os alunos treinarem as técnicas de luta.</p> <p><b>E2b: Andebol</b>          Situação de ataque 3x2/ 4x3;          Objetivo: procurar o espaço vazio; não rematar por cima dos defesas; colmatar a lacuna observada de os defesas saírem da zona da área para perseguirem os atacantes;</p>
<b>45min</b>
<p><b>E1: Voleibol *</b>          -Jogo (3x3) – avaliação do nível de jogo dos alunos, e dos gestos técnicos de serviço, passe direcionado para o passador *</p> <p><b>E2: Andebol</b>          Situação de ataque 3x2/ 4x3;</p>

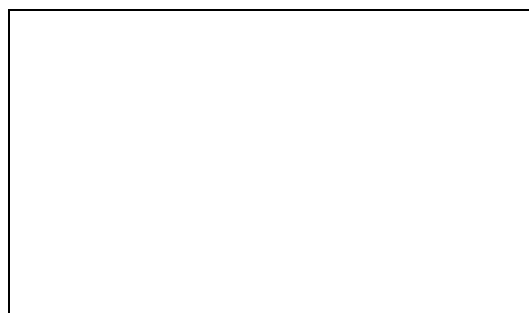
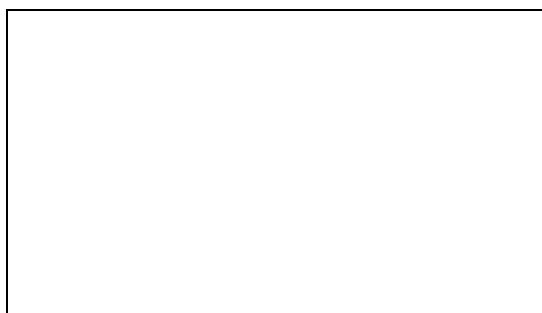
É de referir que as matérias trabalhadas na segunda semana serão lembradas, e será dada continuação ao trabalho já iniciado anteriormente.

A escolha dos exercícios recai, na tentativa dar continuidade ao trabalho já iniciado na etapa transata, bem como na tentativa de colmatar algumas das dificuldades dos alunos para os preparar para a avaliação sumativa. O que no caso do andebol, recai sobre a necessidade dos defesas não saírem em perseguição dos atacantes, sem terem posse de bola, mantendo-se na linha da área.

No caso do voleibol, serão consolidados os gestos técnicos de passe e manchete direcionados. Sendo que este exercício será submetido a avaliação. Na aula de 45minutos, será feita e avaliada a situação de jogo (3x3).

**Grafismo 1ª semana: espaço 2**

**45min**



**Grafismo 2ª semana: espaço 3 – 90min 45min**

### 3. Calendarização

Na tabela que se segue são apresentadas as aulas que constituem esta UE.

Tabela 3-Calendarização da UE

		Espaço 2		Espaço 3	
Dia		9 mai	12 mai	16 mai	19 mai
Nº de aula		77,78	79	80, 81	82
<b>AFD</b>	Andebol			<b>X</b>	<b>X</b>
	Voleibol			<b>X *</b>	<b>X*</b>
	Gin. Solo	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
	Gin. Aparelhos	<b>X *</b>	<b>x</b>		
	Luta	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X ?</b>	<b>X ?</b>
<b>AF</b>	Resistência			<b>X</b>	
	Flexibilidade	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
	Velocidade			<b>X</b>	
	Coordenação	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X *</b>	<b>X</b>
	Força média	<b>X*</b>			
	Força superior	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X*</b>	

### 4. Formação de Grupos

Tal como foi evidenciado no plano de etapa, a formação de grupos para a ginástica deve ser heterogénea, de modo a assegurar o ensino recíproco, assim como a motivação dos alunos menos aptos. E, no caso dos desportos coletivos, os grupos devem procurar ser homogéneos de modo a assegurar uma participação equivalente por todos os alunos. Assim, como a matéria mais prioritária será o voleibol e dadas as características do jogo, optei por que os grupos fossem homogéneos com base nesta matéria. Esta formação de grupos permite assegurar uma vertente mais competitiva no voleibol, assegurando a qualidade da execução das tarefas propostas.

**Tabela 4- Formação de grupos- 1ª semana**

<b>Grupo 1</b>	<b>Grupo 2</b>
Anna (5), Beatriz (6), Bruna (7), Catarina (9), Filipe Santos (13), Luís carrega (19), Mariana (21),	Tatiana (27), Tiago (27) Ana Cacela (1); Dânia (10), João Santos (18), Luís Claro (20), Pedro (22)
<b>Grupo 3</b>	<b>Grupo 4</b>
Rodrigo (25) Ana Couto (4), Diogo (12), Filipe Costa (14) , Cleiton (29), Daniel (11), Carolina (8),	Ana Cotas (2), Ana Rita (3), , Rafael (23), Joana (17), Gonçalo Luz (15), Gonçalo Catalão (16),Rui (26)

**Tabela 5- Formação de grupos –2ª semana**

<b>Grupo 1</b>	<b>Grupo 2</b>
Anna (5), Beatriz (6), Bruna (7), Daniel (11), Diogo (12), Luís carrega (19), Tiago (27)	Filipe Santos (13) Mariana (21), Tatiana (27), Catarina (9), Filipe Costa (14), João Santos (18), Pedro (22),
<b>Grupo 3</b>	<b>Grupo 4</b>
Ana Cacela (1); Ana Cotas (2), Ana Rita (3), Joana (17)Rodrigo (25), Rui (26), Cleiton (29)	Rafael (23), Luís Claro (20), Dânia (10), Gonçalo Catalão (16) Ana Couto (4), Carolina (8), ), Gonçalo Luz (15),

#### 4.1. Conhecimentos

Apoio no trabalho de grupo: mostrar exemplos de trabalhos.

Falar da necessidade de usar informação fidedigna, escrita por palavras dos alunos.

Na apresentação do trabalho, todos os elementos do grupo têm de falar; podem ser efetuadas questões dirigidas a qualquer um dos elementos do grupo.