

**Agrupamento de Escolas de Alfoanelos**  
**Escola Básica 2,3 de Alfoanelos**

# Projeto de Desporto Escolar



**Orientador de Faculdade**  
Professor Luís Fernandes

**Orientador de Escola**  
Professor Pedro Conde

**Professora Estagiária**  
Ana Margarida Fonseca

## Índice

Introdução.....	4
Enquadramento .....	5
Objetivos Gerais .....	6
Objetivos de Formação.....	7
Recursos.....	8
Humanos.....	8
Materiais.....	8
Espaciais.....	8
Temporais .....	8
Caracterização da Equipa.....	9
Avaliação Inicial .....	9
Objetivos Específicos .....	11
Quadro Competitivo Formal.....	12
Planeamento Anual .....	12
Calendarização das Sessões de Treino.....	14
Condução do Ensino .....	14
Torneio Intraescola de Basquetebol .....	15
Avaliação .....	15
Balanços Mensais das Sessões de Treino .....	16
Mês de Outubro .....	16
Mês de Novembro.....	16
Mês de Dezembro.....	17
Bibliografia .....	19
Anexos.....	20

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Número de treinos.....	9
Tabela 2 - Caracterização da equipa .....	9
Tabela 3 - Avaliação inicial basquetebol .....	10
Tabela 4 - Objetivos Específicos .....	11
Tabela 5 - Objetivos Capacidades Físicas .....	11
Tabela 6 - Quadro Competitivo .....	12
Tabela 7 - Planeamento Anual .....	13
Tabela 8 - Calendarização das sessões de treino.....	14

## **Introdução**

O Projeto de Desporto Escolar surge no âmbito da Área 3 do estágio curricular do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Motricidade Humana.

O Desporto Escolar (DE) assume particular importância no seio das atividades extracurriculares da escola uma vez que fornece aos alunos a oportunidade de desenvolvimento e manutenção das capacidades físicas e mentais, contribuindo para a prática através da manutenção de hábitos de vida saudáveis, servindo de complemento à disciplina de Educação Física.

Uma das funções de estágio é coadjuvar o professor responsável por um núcleo de DE, participando de forma ativa em todas as tarefas relacionadas com o grupo/equipa. Esta área pode ser considerada um desafio, uma vez que cada professor tem de se superar constantemente, para proporcionar aos atletas momentos de aprendizagem e motivação, pois a sua frequência é opcional e voluntária.

Começarei por apresentar um enquadramento do DE na escola de Alfornelos, relativamente aos seus princípios e valores. Seguidamente são apresentados os objetivos gerais e de formação deste projeto. Posteriormente é feita uma caracterização dos recursos do núcleo de DE em causa e do grupo equipa. São também apresentados os resultados da avaliação inicial, através dos quais se procedeu à definição dos objetivos específicos para o treino. De seguida é apresentado o quadro competitivo do grupo/equipa e é ilustrada a planificação anual dos objetivos propostos para este ano letivo, assim como, a forma como estruturadas as sessões de treino. Próximo do final deste projeto é apresentada a forma de avaliação do mesmo. Para terminar, estão descritos os balanços das atividades realizadas até ao momento.

## Enquadramento

De acordo com o Decreto-Lei nº95/91 de 26 de fevereiro, o DE aparece como um conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação dos alunos com objeto desportivo. Este é desenvolvido como um complemento curricular e de ocupação dos tempos livres, através de um regime de liberdade de participação e escolha por parte dos alunos, integrado no plano de atividade da escola e estruturado no âmbito do sistema educativo.

Ainda segundo o mesmo Decreto-Lei, o DE em cada escola, deve ter presente as características específicas de cada região e deve firmar-se num sistema aberto de modalidades e de práticas desportivas que serão organizadas tendo em conta as dimensões características desta atividade, mais propriamente o ensino, o treino, a recreação e a competição.

O DE deve, simultaneamente, promover a saúde e a condição física, a educação moral, intelectual e social da juventude portuguesa, respeitando a individualidade e as diferenças de cada um, partindo do princípio de que a atividade desportiva do jovem deve servir exclusivamente a sua educação e o espírito de cooperação. Deste modo a missão do DE prende-se com o combate ao insucesso e abandono escolar, a promoção da inclusão, a aquisição de hábitos de vida saudável e a formação eclética dos jovens através da prática de atividades físicas, contribuindo também para o desenvolvimento desportivo nacional.

Os princípios subjacentes ao DE assentam em três pilares:

- A escola como fulcro principal de todo o processo educativo;
- O reforço da autonomia e da responsabilização das escolas;
- A promoção da avaliação, estimulando as boas práticas.

Os valores transmitidos nos treinos devem basear-se na:

- **Inovação** (nas estratégias, iniciativas e processos, para promover a participação dos jovens e da comunidade em geral);
- **Trabalho de equipa** (para conjugação de esforços, na promoção de regras e valores);

- **Universalidade e equidade** (para que todos tenham igual acesso, promovendo a inclusão e garantindo a individualidade de cada um);
- **Motivação** (de todos os intervenientes, na procura das melhores práticas);
- **Comunicação e credibilidade** (como forma de alcançar o reconhecimento de toda a comunidade);
- **Cumprimento e excelência** (assumindo as tarefas, para além das obrigações, tendo em vista o melhor desempenho possível).

Na Escola Básica 2,3 Alfornelos, no presente ano letivo, existem 4 núcleos de DE entre os quais dois de atividade interna, futsal infantis e patinagem e dois de atividade externa, futsal iniciados masculinos e basquetebol iniciados femininos.

O presente projeto visa o acompanhamento do grupo/equipa de DE de basquetebol, através da coadjuvação à professora responsável por este núcleo, a professora Isabel Rodrigues.

## **Objetivos Gerais**

Os objetivos gerais enumerados de seguida, são objetivos gerais transversais a todos os professores implicados no DE. Estes objetivos estão presentes no Programa do DE, e estão relacionados com a promoção da própria prática da modalidade mas também estão relacionados com a prática regular de atividade física e seus benefícios.

- Melhorar a qualidade da Educação;
- Aumentar as oportunidades de prática desportiva de qualidade e o sucesso escolar;
- Formar mais e melhores praticantes;
- Garantir a igualdade de oportunidades;
- Aumentar a visibilidade das boas práticas;
- Melhorar métodos de ensino-aprendizagem;
- Adaptar ofertas às necessidades;
- Criar instrumentos facilitadores da inclusão;
- Valorizar a formação profissional;
- Potenciar projetos estruturantes em parcerias;

- Desenvolver tecnologias de apoio;
- Estimular o espírito desportivo e o *fair-play*.

## **Objetivos de Formação**

Neste ponto serão apresentados os objetivos de formação tendo em conta os que estão definidos no Guia de Estágio.

- Estabelecer uma ligação mais próxima com a professora responsável pela atividade, a professora Isabel Rodrigues, através do diálogo e reflexão sobre atividades e estratégias a desenvolver;

- Perceber a dinâmica dos treinos de basquetebol do DE;

- Num momento inicial participar ativamente na coadjuvação do planeamento, condução e avaliação da atividade de treino do DE, que depois evoluirá para momentos de mais autonomia;

- Adquirir competências específicas, ao nível do planeamento, condução e avaliação de uma atividade de DE;

- Coadjuvar a professora Isabel Rodrigues em todas as suas funções de responsável pelo núcleo, inclusive nas tarefas administrativas (divulgação, inscrições na plataforma, preparação do material, entre outros);

- Coadjuvar a professora Isabel no planeamento, organização e execução do torneio de basquetebol da escola com o objetivo de apurar alunos para a fase regional do torneio Compal Air;

- Estar presente e participar ativamente em todos os eventos relacionados com o núcleo de basquetebol;

- Motivar as atletas para as atividades realizadas, contribuindo igualmente para a promoção de um clima motivador e positivo de aprendizagem;

- Proporcionar feedbacks às atletas, tendo em vista a sua evolução;

- Cooperar, num clima de cordialidade e respeito, interajuda e sentido crítico com todos os intervenientes implicados neste processo;

## **Recursos**

### **Humanos**

O núcleo de DE de basquetebol é coordenado pela professora X, que irá ser coadjuvada por mim, professora estagiária Ana Fonseca.

O grupo/equipa de basquetebol é constituído por alunas nascidas entre 1999 e 2001, uma vez que as competições são dirigidas ao escalão de iniciadas. Até ao momento estão inscritas 14 jogadoras, sendo que existe uma outra jogadora que ainda não entregou a ficha de inscrição.

### **Materiais**

A escola está apetrechada com vários materiais, em suficiente quantidade, sendo assegurada a prática desta modalidade.

- Bolas de basquetebol (nº5)
- Coletes
- Fitas
- Cordas
- Pinos
- Arcos
- Cones
- Entre outros materiais diversos

### **Espaciais**

Nesta escola, os núcleos de DE funcionam todos em simultâneo. Para conseguir realizar as sessões de treino nos diferentes espaços, foi criado um sistema de rotação dos mesmos, onde o basquetebol utilizará o Espaço 1, o Espaço Verde e o Ginásio. Esta rotação é efetuada semanalmente. Como apenas existe um espaço coberto (Ginásio), em dias de condições climatéricas adversas, não poderá haver treino sempre que a rotação indicar espaços exteriores.

### **Temporais**

Os treinos de DE serão realizados às quartas-feiras, no período da tarde, das 14h00 às 15h30 (90').

Na tabela nº 1 estão enumerados os treinos programados para o presente ano letivo.

Tabela 1 - Número de treinos

Espaço	Treinos Por Espaço			Total
	1º Período	2º Período	3º Período	
<b>Ginásio</b>	4	2	3	9
<b>Espaço 1</b>	3	3	3	9
<b>Espaço V.</b>	3	3	3	9
<b>Total</b>	10	8	9	<b>27</b>

## Caracterização da Equipa

Seguidamente é apresentada uma tabela com a constituição da equipa de iniciadas femininas de basquetebol.

Tabela 2 - Caracterização da equipa

Nº	Nome	Data de N.	Idade	Turma	Federada
1	X	10/07/2001	11	6ºD	Sim
2	X	22/11/2000	12	7ºA	Não
3	X	11/10/2000	12	7ºA	Não
4	X	22/01/2000	12	7ºA	Sim
5	X	23/02/2000	12	7ºB	Não
6	X	29/12/2000	11	7ºB	Não
7	X	26/03/2000	12	7ºB	Não
8	X	04/07/1999	13	8ºB	Não
9	X	05/09/1999	13	8ºB	Não
10	X	03/08/1999	13	8ºC	Não
11	X	22/03/2000	12	7ºD	Não
12	X	31/03/1999	13	8ºB	Não
13	X	29/09/2000	12	7ºB	Não
14	X	04/10/2001	11	6ºB	Não

## Avaliação Inicial

No início do ano letivo, foi realizada uma avaliação inicial das alunas pertencentes ao grupo/equipa de basquetebol para se poder realizar um planeamento ajustado às potencialidades de cada elemento. Seguidamente será apresentado o resultado da avaliação inicial.

Tabela 3 - Avaliação inicial basquetebol

Equipa Basquetebol		Basquetebol										Diagnóstico	Prognóstico	Observações
		Introdutório				Elementar								
Critérios/ Indicadores		Ataque			Defesa	Ataque			Defesa		Diagnóstico	Prognóstico	Observações	
		Recebe a bola com as duas mãos	Enquadra-se ofensivamente	Faz leitura de jogo e decide corretamente (lança, dribla ou passa)	Marca o adversário o direto	Desmarca-se	Corta para o cesto	Aclara	Participa no ressalto defensivo	Dificulta o drible, passe e lançamento				
Nº	Nomes	Em situação de jogo 3x3 ou 5x5.												
1	X	X	X	X	X	X	X	-	-	-	I	PE		
2	X	X	X	X	X	X	-	-	-	-	I	PE		
3	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-	PE	E		
4	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	PE	E	A aluna apresenta uma condição física que a condiciona em várias tarefas.	
5	X	X	X	X	X	X	-	-	-	-	I	PE		
6	X	X	X	X	X	X	-	-	X	-	I	PE		
7	X	X	X	-	+/-	X	-	-	-	-	PI	I		
8	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	PE	E		
9	X	X	X	X	X	X	-	-	X	-	I	PE		
10	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	PE	E		
11	X	X	X	-	+/-	-	-	-	-	-	PI	I	Excesso de peso.	
12	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-	PE	E		
13	X	X	X	X	X	X	-	-	-	-	I	PE		
14	X	X	X	-	X	+/-	-	-	-	-	PI	I		

Tendo em conta os resultados da avaliação inicial, pode-se observar algumas lacunas ao nível da defesa (no geral) e ao nível de algumas ações táticas no ataque (passe e corte e aclaramento). Partindo destes resultados serão traçados os objetivos específicos para a equipa.

## Objetivos Específicos

Tabela 4 - Objetivos Específicos

Nível Introdutório	Nível Elementar
Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.	
Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.	
<p><b>No ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recebe a bola com as 2 mãos e assume uma posição facial ao cesto</li> <li>- Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou ultrapassando o seu adversário direto</li> <li>- Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas.</li> <li>- Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</li> </ul> <p><b>Na defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marca o seu adversário direto.</li> </ul>	<p><b>No ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desmarca-se oportunamente, para oferecer linhas de 1º passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.</li> <li>- Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando fintas e mudanças de direção e/ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe</li> <li>- Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação da defesa</li> <li>- Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo</li> </ul> <p><b>Na defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificulta o drible, o passe e o lançamento, e a abertura de linhas de passe colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola</li> <li>- Participa no ressalto defensivo.</li> </ul>

Tabela 5 - Objetivos Capacidades Físicas

Capacidade Física	Objetivos
<b>Força</b>	Realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor, ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.
<b>Resistência</b>	Realiza ações motoras globais de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.
<b>Velocidade</b>	Realiza ações motoras com variação de intensidade.

<b>Flexibilidade</b>	Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.
<b>Destreza Geral</b>	Realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidades, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.

## Quadro Competitivo Formal

O quadro competitivo do corrente ano letivo para o escalão de basquetebol iniciadas femininas é composto por 5 equipas e está prevista a realização de 5 encontros.

Tabela 6 - Quadro Competitivo

Nº	Data	Local	Escolas Participantes
1	17/11/2012	Escola Aquilino Ribeiro, Talaíde	- Escola Aquilino Ribeiro - Escola Básica 2, 3 de Alfoanelos - Escola Salesiana de Manique - Escola Básica e Secundária Dr. Azevedo Neves - Externato N.º. Sra. Rosário
2	19/01/2013	Escola Básica de Alfoanelos	
3	23/02/2013	Escola Salesiana de Manique, Alcabideche	
4	03/2013	Escola Dr. Azevedo Neves, Damaia	
5	13/04/2013	Externato N.º. Sra. Rosário	

## Planeamento Anual

O planeamento anual foi idealizado tendo em conta os resultados da avaliação inicial.

No período seguinte à avaliação inicial e durante o restante 1º período, foi dada prioridade às ações técnicas individuais para aperfeiçoar alguns gestos básicos, sem os quais é impossível evoluir na qualidade do treino de basquetebol.

No 2º período, haverá continuidade no trabalho das ações técnicas com introdução de novos elementos e proceder-se-á com maior frequência ao trabalho da componente tática, sem descurar as capacidades físicas.

Por fim, no 3º período, faremos uma revisão e consolidação do trabalho desenvolvido até à data.

Tabela 7 - Planejamento Anual

Período	Nº Treinos	Conteúdos				Calendário Competitivo
		Componente Física	Componente Técnica	Componente Tática	Componente Psicológica	
<b>1º Período</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência (aeróbia e anaeróbia)</li> <li>- Flexibilidade</li> <li>- Velocidade</li> <li>- Destreza Geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drible (progressão e proteção)</li> <li>- Passe (picado, ombro, peito)</li> <li>- Lançamento na passada</li> <li>- Lançamento parado</li> <li>- Deslocamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ocupação racional do espaço</li> <li>- Trabalho defensivo (defesa HXH)</li> <li>- Mobilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivação</li> <li>- Desenvolvimento do fair-play</li> <li>- Respeito pelas regras, colegas e treinadoras</li> </ul>	17/11/2012
<b>2º Período</b>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência (aeróbia e anaeróbia)</li> <li>- Flexibilidade</li> <li>- Velocidade</li> <li>- Força</li> <li>- Destreza Geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drible (progressão e proteção)</li> <li>- Passe (picado, ombro, peito)</li> <li>- Lançamento na passada</li> <li>- Lançamento parado</li> <li>- Deslocamento</li> <li>- Mudanças de direção</li> <li>- Passe e corte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ocupação racional do espaço</li> <li>- Trabalho defensivo (defesa HXH)</li> <li>- Mobilidade</li> <li>- Penetração</li> <li>- Contra-ataque</li> <li>- Recuperação defensiva</li> <li>- Ressalto ofensivo e defensivo</li> <li>- Aclaramento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivação</li> <li>- Desenvolvimento do fair-play</li> <li>- Respeito pelas regras, colegas e treinadoras</li> </ul>	19/01/2013 23/02/2013 03/2013
<b>3º Período</b>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência (aeróbia e anaeróbia)</li> <li>- Flexibilidade</li> <li>- Velocidade</li> <li>- Força</li> <li>- Destreza Geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drible (progressão e proteção)</li> <li>- Passe (picado, ombro, peito)</li> <li>- Lançamento na passada</li> <li>- Lançamento parado</li> <li>- Deslocamento</li> <li>- Mudanças de direção</li> <li>- Passe e corte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ocupação racional do espaço</li> <li>- Trabalho defensivo (defesa HXH)</li> <li>- Mobilidade</li> <li>- Penetração</li> <li>- Contra-ataque</li> <li>- Recuperação defensiva</li> <li>- Ressalto ofensivo e defensivo</li> <li>- Aclaramento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivação</li> <li>- Desenvolvimento do fair-play</li> <li>- Respeito pelas regras, colegas e treinadoras</li> </ul>	13/04/2013

## Calendarização das Sessões de Treino

Tabela 8 - Calendarização das sessões de treino

Data das sessões de treino	1º Período	2º Período	3º Período
	03/10/2012	09/01/2013	03/04/2013
	10/10/2012	16/01/2013	10/04/2013
	17/10/2012	23/01/2013	17/04/2013
	24/10/2012	30/01/2013	24/04/2013
	31/10/2012	06/02/2013	08/05/2013
	07/11/2012	20/02/2013	15/05/2013
	21/11/2012	27/02/2013	22/05/2013
	28/11/2012	13/03/2013	29/05/2013
	05/12/2012		05/06/2013
12/12/2012			

## Condução do Ensino

A estrutura das sessões de treino terá quase sempre a mesma configuração.

O início do treino começará com um breve diálogo com as atletas, onde serão explicados os objetivos da sessão, depois procede-se a uma mobilização articular e a um jogo pré-desportivo preparando o organismo para o esforço que irá ser realizado. Depois serão realizados uns exercícios mais técnicos de lançamentos, passes, deslocamento e após o trabalho técnico será trabalhado a vertente mais tática do basquetebol através do jogo reduzido ou situação de jogo formal. No final, realizar-se-á um retorno à calma liderado por uma atleta e as professoras farão o balanço final da sessão de treino, onde indicarão os pontos fortes e menos fortes do treino, fazendo também alusão à estatística de treino (lançamentos concretizados e falhados, passes concretizados e falhados e faltas cometidas com bola e sem bola) para a equipa ter noção do trabalho que está a ser desenvolvido e a sua evolução durante os treinos.

Em todos os treinos haverá uma componente destinada à aptidão física, onde serão trabalhadas as capacidades físicas coordenativas e condicionais tão importantes nos jogos de basquetebol.

## **Torneio Intraescola de Basquetebol**

Este torneio surgiu por ideia da professora responsável pelo núcleo de basquetebol, com o objetivo de promover a modalidade dentro da comunidade escolar e eleger as equipas participantes para a fase regional do torneio *Compal Air* nos escalões de infantis e iniciados masculinos e femininos.

A atividade está marcada para dia 23 de janeiro, uma quarta-feira à tarde, para que os alunos possam participar sem prejudicar o normal funcionamento das aulas.

Para a realização deste evento será necessário proceder à sua divulgação, organização do quadro competitivo, dar formação básica aos alunos para poderem proceder à arbitragem dos jogos, e organizar toda a logística que um torneio envolve.

A organização deste torneio vai depender principalmente da professora Isabel, pelo que tenciono auxiliá-la em todas as tarefas.

### **Avaliação**

Com o propósito de avaliar a consecução deste projeto, será realizado um balanço das atividades realizadas nesta área, através da verificação do grau de consecução dos objetivos aqui propostos. Assim, com o intuito de verificar de forma fundamentada o alcance dos objetivos inicialmente estabelecidos para a atividade, serão considerados os seguintes aspetos:

- Feedback do Professor responsável pelo núcleo de basquetebol, Isabel Rodrigues;
- Feedback dos Orientadores de Estágio, Pedro Conde e Luís Fernandes;
- Balanço intercalar no final de cada período letivo;
- Balanço final da atividade;
- Número de assiduidade dos alunos tendo em conta o número total de inscrições.

## **Balancos Mensais das Sessões de Treino**

### **Mês de Outubro**

Foi durante o mês de outubro que se deu início aos treinos de DE.

Estavam programados 5 treinos para este mês porém, devido às condições climáticas adversas e à falta de instalações desportivas cobertas (uma vez que todos os núcleos de DE funcionam ao mesmo tempo), apenas foi possível lecionar 3 treinos.

Nos primeiros 2 treinos do grupo equipa, eu tive um papel menos ativo, uma vez que estes treinos serviram para conhecer as atletas, começar a interagir com elas e principalmente perceber o modelo de treino que a minha colega Isabel costuma adotar. Desta forma limitei-me a dar feedbacks às alunas e a ajudar a Isabel na disposição do material. Após breves conversas com a professora no final destes treinos, acertamos o modelo de treino e organizamos os objetivos para o restante período. Como durante todo o mês foram surgindo alunas novas no treino, ficou acordado que o período de avaliação inicial fosse alargado para todo o mês de outubro.

Na sessão de treino do dia 24/10, a professora X utilizou alguns exercícios do meu plano de treino, uma vez que este era o primeiro plano de treino realizado por mim e de alguns exercícios propostos não serem os mais adequados ao trabalho a realizar naquele momento. A nível de intervenção no treino, continuei a assumir um papel mais passivo, continuando a ser a Isabel a responsável pela instrução inicial e dos exercícios, elaboração das equipas e balanço final. Comecei a fornecer mais feedbacks às alunas e continuei o meu apoio na disposição do material.

### **Mês de Novembro**

O mês de novembro foi, novamente, um mês diferente do planeado, uma vez que devido às condições climáticas tivemos de alterar os treinos de basquetebol. Estavam agendados 4 treinos, e efetivamente foram cumpridos os treinos estabelecidos, porém 2 foram realizados fora do horário planeado (segunda-feira dia 12 e sexta-feira dia 16).

Os treinos de segunda e sexta foram realizados com o intuito de preparar as atletas para a competição de dia 17/11, a 1ª competição do ano letivo, e como já não havia treinos há 2 semanas, a professora X tomou a

decisão de realizar 2 treinos de compensação. Para estes treinos não foram realizados planos de treino, uma vez que ficou acordado (entre mim e a professora X) que apenas se realizariam situações de jogo, com o objetivo de preparar as alunas a nível de resistência para o esforço que iria surgir nas competições. Foram também reforçadas as regras do jogo. Nestes treinos, continuei com menos intervenção, procurando observar o modo como a professora Isabel transmitia a informação de preparação para os jogos.

Na competição de dia 17/11, eu estive na mesa de jogo, uma vez que os alunos da nossa escola selecionados para o efeito não compareceram. Deste modo não pude acompanhar os jogos da nossa equipa com a devida atenção. Apesar deste acontecimento, com o pouco que pude observar e com as conversas com a colega X, podemos observar várias lacunas no jogo das nossas atletas, nomeadamente ao nível dos passes, reposições de bola em jogo, faltas e sobretudo ao nível dos lançamentos.

Os treinos de dia 21/11 e 28/11 abordaram essencialmente tarefas relacionadas com os pontos (acima mencionados) onde observamos maiores falhas. Nestes treinos a Isabel começou a dar-me mais autonomia, aplicando os meus planos de treino quase na íntegra, e começando a delegar-me mais tarefas de instrução (nomeadamente ao nível do balanço final). A X introduziu uma folha estatística de treino, onde ficaram registadas as faltas, os lançamentos e os passes concretizados e não concretizados das atletas. No final do treino essa informação era transmitida às alunas potencializando a capacidade reflexiva destas, sobre os seus objetivos perante o treino e onde teriam de se aplicar mais nos treinos seguintes. Na minha opinião foi um mês muito rico em termos de experiências e crescimento profissional, onde avancei na direção da conquista de alguns dos objetivos de formação.

### **Mês de Dezembro**

Para o mês de dezembro estavam agendadas 2 sessões de treino, mas apenas 1 se concretizou. Desta vez, não foram as condições climatéricas adversas que impossibilitaram o treino mas sim a realização da prova de cortamato escolar.

Apesar de só ter sido realizado um treino, neste mês a professora X deixou à minha responsabilidade a maioria das funções relacionadas com a

condução do ensino. A professora X deu a instrução inicial e elaborou as equipas e eu assumi a instrução dos exercícios e disposição do material, participando também na instrução final. Consegui aplicar na íntegra o plano de treino. Consegui também, observar melhorias por parte das alunas nas situações de passe, lançamentos e defesa individual.

O balanço que posso realizar deste período é muito positivo, e sinto que evoluí bastante em termos de planeamento e instrução dos exercícios. Ao nível do balanço final e da elaboração de equipas admito que ainda apresento algumas falhas, pelo que serão as áreas onde vou investir mais no próximo período de formação, juntamente com a qualidade e pertinência do feedback transmitido às atletas.

## **Bibliografia**

Guia de Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Motricidade Humana, para o ano letivo 2012/ 2013;

Programa Desporto Escolar 2009/2013 – Site Ministério da Educação:  
[www.dgidc.min-edu.pt](http://www.dgidc.min-edu.pt);

Projetos de Acompanhamento do Desporto Escolar, de anos letivos anteriores.

## **Legislação:**

Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de fevereiro – Regime Jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar.

## Anexos

## Anexo 1 – Ficha de Inscrição Desporto Escolar



Ficha de inscrição do desporto escolar



### Oferta de Escola

*Modalidade, escalão (ano nascimento), horário e professor responsável.*

Eu, \_\_\_\_\_ abaixo assinado(a), portador(a) do bilhete de identidade/Cartão do cidadão nº \_\_\_\_\_, declaro que autorizo o(a) meu (minha) educando(a) \_\_\_\_\_ aluno (a) da turma \_\_\_\_\_, do \_\_\_\_\_ ano, nº \_\_\_\_\_ nascido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, portador do bilhete de identidade /Cartão do cidadão nº \_\_\_\_\_ a participar nas atividades de treino e competição e inerentes deslocações, bem como outras de que venha a ser informado, na(s) modalidade(s) de \_\_\_\_\_, nos seguintes horários:

Modalidade	Dia	Hora

Declaro que farei todas as diligências no sentido de ser realizado um controlo médico prévio ao meu (minha) educando (a).

Autorizo as deslocações do meu educando para outra escola do agrupamento de forma frequentar os treinos e as competições relativas ao Grupo/Equipa existente. (caso seja necessário)

Autorizo a recolha de imagens e fotografias do meu educando, no decorrer das atividades do Desporto Escolar, para a divulgação das mesmas.

Observações: \_\_\_\_\_

O (A) encarregado (a) de educação: \_\_\_\_\_

Caso seja necessário, poderei ser contactado:

Morada: \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_

Telf. \_\_\_\_\_ Telemóvel \_\_\_\_\_ Telefone do emprego \_\_\_\_\_



### Anexo 3 – Ficha estatística de treino/jogo

Estatística de treino/Jogo

Data:

Nome	Estatística						
	Lançamentos		Passes		Faltas		Dribles
	Falhados	Marcados	Falhados	Concretizados	c/ bola	s/ bola	
Maria Eduardo							
Ana Filipa Carvalho							
Erica Neto							
Margarida Marques							
Adriana Vitorino							
Jéssica Medina							
Sara Ribeiro							
<u>Milania Luz</u>							
Elisa Graça							
Bárbara Garcia							
<u>Catarina Catua</u>							
Neuza Graça							
Joana Domingos							
Inês Ribeiro							