

Projeto Semana de Educação Física



Área 3

Orientador de Faculdade:
Prof. Luís Fernandes

Orientador de Escola:
Prof. Pedro Conde

Professores Estagiários:
Ana Fonseca
André Silva
Miguel Fragoeiro
Núria Batista

Índice

Enquadramento	1
Objetivos.....	1
Alunos	1
Professores estagiários	1
Recursos	1
Humanos.....	1
Temporais	2
Espaciais.....	2
Materiais	2
Procedimentos de planeamento e organização	2
Atletismo	2
Futsal	3
Jogos de praia.....	3
Dança.....	4
Patinagem.....	4
Anexos	I
Anexo 1 – Ficha de inscrição torneio de Futsal 7º ano	I
Anexo 2 – Ficha de inscrição Atletismo	II
Anexo 3 – Ficha de inscrição Patinagem.....	III
Anexo 4 – Ficha de inscrição Dança	III
Anexo 5 – Quadro competitivo do torneio de Futsal	IV
Anexo 6 – Ficha modelo do quadro da competição de atletismo	VI

Enquadramento

O seguinte projeto enquadra-se na área 3 – Participação na Escola, do estágio pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, e surge com o intuito de proporcionar a todos os alunos da escola uma semana destinada a competições em diversas modalidades.

Esta semana constitui também um momento de seleção dos alunos para a competição de atletismo dos Jogos Juvenis Escolares, da Câmara da Amadora, sendo um evento com bastante importância para a escola e para os alunos, onde a presença massiva dos mesmos já tem vindo a ser uma tradição na escola básica de Alfovelos.

Objetivos

Alunos

O objetivo central desta semana é inculcar nos alunos a superação pessoal na performance em cada modalidade, a motivação e espírito competitivo, sempre com as bases fundamentais da justiça e *fairplay*.

Esta é também uma oportunidade de ensinar aos alunos as normas e regras das modalidades, formando alunos desportivamente cultos.

Em modalidades coletivas, como é o caso das estafetas, surge uma excelente oportunidade de fomentar o espírito de grupo, onde todos trabalham para o mesmo objetivo.

Professores estagiários

Os objetivos passam por adquirir competências ao nível do planeamento, organização e avaliação de várias atividades de caráter competitivo; estar presentes e participar ativamente nas diversas atividades desenvolvidas ao longo da semana; cooperar num clima de cordialidade, respeito, interajuda e sentido crítico com todos os intervenientes desta semana; e motivar os alunos para as atividades realizadas, contribuindo igualmente para a promoção de um clima motivador e positivo de aprendizagem.

Recursos

Humanos

O processo de planeamento será realizado pelo núcleo de estágio, após a decisão conjunta do grupo de Educação Física (EF).

Durante o decorrer da semana, a organização será garantida pelo núcleo de estágio e pelos professores de EF.

Temporais

As modalidades serão efetuadas de acordo com o horário seguinte, na semana de 8 a 12 de abril de 2013.

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA			
08:15	Atletismo Infantis A e B	08:15	Atletismo Iniciados, Juvenis e Juniões	08:15	Jogos de Praia	08:15	Concurso Dança	08:15			
09:00		09:00		09:00		09:00					
10:05		10:05		10:05		10:05	Concurso Patinagem	10:05			
10:50		10:50		10:50		10:50					
11:45		11:45		11:45		11:45	11:45				
12:30		12:30		12:30		12:30	12:30				
13:40	Futsal 7ºAno	13:40		13:40		13:40					
14:25		14:25		14:25		14:25					
15:20		15:20		15:20		15:20					
16:05		16:05		16:05		16:05					

Espaciais

No que concerne aos recursos espaciais, estes resumem-se ao pavilhão desportivo da escola, e ao espaço exterior constituído pela pista, caixa de saltos, sector de lançamento do peso.

Materiais

Os materiais necessários para a concretização desta semana são cronómetros, apitos, cones, sistema de som, bolas de futsal, pesos, fita métrica, rodo, coletes e testemunhos.

Procedimentos de planeamento e organização

Atletismo

Para a organização e seleção dos alunos, vamos criar fichas de inscrição por turma, a serem preenchidas pelos professores respetivos. Estas inscrições estarão limitadas a 4 alunos de cada género, sendo que cada um apenas se pode inscrever em duas modalidades mais a corrida de estafetas.

A primeira prova a ser disputada será a prova de velocidade, com o objetivo de garantir aos alunos um tempo de descanso adequado entre a corrida de velocidade e a corrida de estafetas. Os professores irão estar distribuídos por diversos locais, entre os quais, nas partidas para dar início à prova, nas chegadas para registar os

resultados, e ainda na mesa do sistema de som para anunciar os resultados, as listas dos alunos da partida e as provas que se irão realizar posteriormente.

De seguida decorrerá a prova de salto em comprimento, onde os professores irão estar distribuídos por diversos locais, entre os quais, na zona de partidas para dar início à prova, na caixa de areia para verificar a validade dos saltos, registar os resultados e alisar a areia, e ainda na mesa do sistema de som para anunciar os resultados, as listas de partida e as provas que se irão realizar posteriormente.

Após esta prova decorrerá a prova de lançamento do peso. Irá estar delimitado o setor de lançamento e os professores irão controlar as medidas do lançamento, bem como dar feedbacks aos alunos em relação à técnica. A técnica será avaliada para garantir que os alunos realizem corretamente a ação de empurrar o engenho, proporcionando maior rigor à competição nos escalões de iniciados, juvenis e juniores.

Por último decorrerá a prova de excelência do dia, que será a corrida de estafetas onde irão competir 4 alunos de cada turma. A área desta prova será delimitada por pinos, e os professores distribuídos ao longo de toda a pista para garantir que nenhum aluno corra fora da mesma. Com vista a estabelecer um correto circuito para a realização desta prova, decidimos montar previamente o mesmo numa das aulas da semana a tempo inteiro da Núria.

Futsal

A organização do torneio de Futsal irá realizar-se tendo em conta o quadro competitivo já definido no 1º período. Desta forma todas as equipas irão jogar entre si, e os espaços a serem utilizados serão o pavilhão e o espaço verde, sendo o primeiro para o torneio feminino e o segundo para o masculino. Os árbitros serão os alunos do 8ºD que estarão na hora da aula de EF.

Jogos de praia

O planeamento para esta saída passava inicialmente por atividades no Jamor, no entanto após o nosso contacto com as devidas entidades sobre as condições de aluguer dos espaços, ficou decidido pelo grupo que esta visita não era viável devido aos valores monetários apresentados, pelo que se decidiu por atividades de praia.

Decidiu-se em grupo que a escolha dos alunos para esta saída será feita por cada professor, escolhendo este os 2 alunos (1 rapaz e 1 rapariga) que demonstrem maior empenho nas aulas de EF.

As atividades a desenvolver serão futebol de praia, voleibol, rãguebi e o jogo das 4 bases. O grupo irá ser dividido pelas 4 estações, sendo que os professores irão estar distribuídos pelas mesmas.

Dança

Este concurso irá ser realizado pela primeira na escola e surgiu no intuito de enriquecer esta semana da EF. O núcleo de estágio, em diversos intervalos, observou que os alunos têm uma grande interação entre si através da dança, pelo que, desta forma pensamos ser um concurso com bastante envolvimento da comunidade escolar.

A organização passará pela criação de fichas de inscrição nas quais os alunos terão de referenciar o nome de cada participante e a música que irão utilizar na coreografia (que não poderá exceder os 3 minutos). As coreografias serão avaliadas por um júri composto por professores do grupo de EF, com a pontuação de 1 a 5.

Patinagem

Na escola já é hábito a existência de um concurso de patinagem. Este ano decidiu-se implementá-lo nesta semana da EF, estando à responsabilidade do núcleo de patinagem com apoio do núcleo de estágio. Assim sendo, serão organizados dois tipos de circuitos, sendo um deles de habilidades e o outro de velocidade. As provas irão ser realizadas no pavilhão, e os alunos serão divididos pelos escalões etários. Os resultados de cada prova serão cronometrados com o objetivo de criar mais competitividade entre os alunos e ainda de garantir dados mais fidedignos para o apuramento das classificações.

Anexos

Anexo 1 – Ficha de inscrição torneio de Futsal 7º ano

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ALFORNELOS	
E.B 2+3 ALFORNELOS	
Departamento Curricular de Educação Física	
TORNEIO INTERTURMAS: FUTSAL	
____ ANO	TURMA____ MASCULINO
Nº	NOME DO ALUNO

CAPITÃO _____ (Aluno nº _____)

5º ano – 2ª-feira das 08:15 às 13:15 e das 14:00 às 15:30

6º ano – 3ª-feira das 08:15 às 13:15

7º ano – 4ª-feira das 08:15 às 13:15 e das 14:00 às 15:30

8º ano – 5ª-feira das 08:15 às 13:15

9º ano – 6ª-feira das 08:15 às 11:30

FINAIS (Todos os anos masculinos e femininos) – 6ª- feira das 11:45 às 13:15 e das 14:00 às 15:30

NOTAS: Levar equipamento adequado à prática de atividade física.

Não trazer anéis, brincos, fios, etc.

Anexo 2 – Ficha de inscrição Atletismo



ESCOLA BÁSICA DE ALFORNELOS
SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA – ATLETISMO
Ficha de Inscrição e Justificação de Faltas

Inscrição: 8 alunos por turma (de preferência 4 e 4)

Inscrição por Aluno: 2 provas e prova de estafeta

Prova de Estafetas: todos os alunos têm de ser do mesmo escalão.

* Atenção às datas de nascimento

Escalões

Infantis A: 2002/2003

Infantis B: 2000/2001

Iniciados: 1998/1999

Juvenis: 1996/1997

Juniores: 1994/1995

Ano _____ Turma _____

Masculino						Feminino					
Nome	Escalão *	Salto Comprimento	Lançamento Peso	Corrida Velocidade	Estafetas	Nome	Escalão *	Salto Comprimento	Lançamento Peso	Corrida Velocidade	Estafetas

4 de Março (Manhã) – Infantis A e Infantis B

5 de Março (Manhã) – Iniciados, Juvenis e Juniores

Anexo 3 – Ficha de inscrição Patinagem

Nome	Escalão	Data de Nascimento	Ano/Turma

Anexo 4 – Ficha de inscrição Dança

Nome do Grupo	Nomes	Música	Ano/Turma

Anexo 5 – Quadro competitivo do torneio de Futsal

Torneio de Futsal – Feminino

7º ano

4ª feira – 14 de Novembro

Equipas



7ºB	7ºA
7ºD	7ºC/E

Jogo	Horas	Equipas		
1	8:30	7º B	X	7º D
2	8:45	7º A	X	7º C/E
3	9:00	7º B	X	7º A
4	9:15	7º D	X	7º C/E
5	9:30	7º B	X	7º C/E
6	9:45	7º A	X	7º D

Quadro de Resultados

Turmas	7º A	7º B	7º C/E	7º D
7º A				
7º B				
7º C/E				
7º D				

CONCENTRAÇÃO: 8:15 horas no Pavilhão



Torneio de Futsal – Feminino

7º ano

4ª feira – 14 de Novembro



Classificação	Turma	Pontos
1º		
2º		
3º		
4º		

MEIA FINAL

Jogo	Horas	Equipas		Resultado
11	10:00	2º	3º	
		Classificado	Classificado	
		X		

FINAL

Jogo	Horas	Equipas	
12	6ª Feira 14:00	1º	Vencedor do jogo 11
		Classificado	
		X	

Anexo 6 – Ficha modelo do quadro da competição de atletismo

ESCOLA BÁSICA 2,3 DE ALFORNELOS
SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA – **ATLETISMO**

LANÇAMENTO DO PESO

Infantis A - Femininos

Nome	Turma	Ensaio			Classificação
		1º Ensaio	2º Ensaio	3º Ensaio	

ESTAFETAS

Infantis A – Femininos

Nome	Turma	Grupo A	Classificação

SALTO EM COMPRIMENTO

Infantis A – Femininos

Nome	Turma	Nº de Saltos			Classificação Final
		1º Salto	2º Salto	3º Salto	

VELOCIDADE
Infantis A – Femininos

Nome	Turma	Grupo A Apurado: 1º Clas.	Classificação

Nome	Turma	Grupo B Apurado: 1º e 2º Clas.	Classificação

Nome	Turma	Grupo C Apurado: 1º Clas.	Classificação

Nome	Final Apurados do Grupo A, B e C	Classificação