



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

ESCOLA SECUNDÁRIA FERNANDO NAMORA

Ano Letivo 2012/2013



PROJECTO DE ACOMPANHAMENTO DE DESPORTO ESCOLAR

Basquetebol Iniciados Masculino



Orientadores:

Mestre Hamilton Santos

Mestre Fernanda Santinha

Professor Estagiário:

André Capelo

Brandoa, 28 de Janeiro de 2013



Índice

I.	Introdução	4
II.	Justificação e Interesse	5
III.	Estruturação do Desporto Escolar na ESFN	5
IV.	Caraterização do Núcleo de Basquetebol	6
	IV.1. Recursos Humanos	6
	IV.2. Recursos Temporais	6
	IV.2.1. Treinos	6
	IV.2.2. Competições	7
	IV.3. Recursos Espaciais	8
	IV.4. Recursos Materiais	8
V.	Documentação dos Praticantes	8
VI.	Objetivos - Áreas de Intervenção.....	9
	VI.1. Objetivos Legislativos do Desporto Escolar	9
	VI.2. Objetivos Específicos.....	10
	VI.3. Divulgação do Núcleo e Captação de Alunos	11
VII.	Estratégias de Formação e Desenvolvimento Pessoal.....	11
VIII.	Formas e momentos de Avaliação	13
IX.	Bibliografia	14
X.	Anexos.....	15



Índice Tabelas

Tabela 1 - Responsáveis do Desporto Escolar	5
Tabela 2 - Horário do treino	6
Tabela 3 - Número de treinos e horas de treino por período	7
Tabela 4 - Quadro Competitivo 2012/2013	7



I. Introdução

O presente projeto surge da necessidade de elaborar um documento orientador de desenvolvimento de competências ao nível do Acompanhamento do Desporto Escolar. Esta é uma tarefa que se enquadra na área 3, Participação na Escola, do estágio pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Motricidade Humana.

Assim, este documento pretende refletir a minha participação enquanto professor coadjuvante do desporto escolar no núcleo de basquetebol masculino da Escola Secundária Fernando Namora, auxiliando no trabalho de planeamento e condução do referido núcleo.

Este projeto tem como objetivo orientar o acompanhamento de um núcleo de Desporto Escolar, onde irei descrever o porquê da escolha deste núcleo, realizar uma caracterização dos recursos disponíveis, e definir os principais objetivos a atingir e as quais as respetivas estratégias.

Importa referir que o Desporto Escolar é uma atividade que pretende contribuir para o combate ao insucesso e ao abandono escolar, bem como promover a inclusão, a aquisição de hábitos de vida saudável e a formação integral dos jovens em idade escolar, através da prática de atividades físicas e desportivas.



II. Justificação e Interesse

De acordo com a oferta da escola, com os horários definidos e em consenso com os meus outros dois colegas de estágio, escolhi o basquetebol. Qualquer uma das modalidades era do meu interesse, pelo objetivo de poder aumentar o meu conhecimento, mas admito que o basquetebol era a minha modalidade preferida, das três que poderia escolher. Desta forma, espero que no final do ano letivo e após a conclusão da minha coadjuvação com a prof. Susana, possa ter aumentado o meu repertório, tanto a nível de conhecimento teórico, como a nível de conhecimento prático, ou seja, de exercícios e progressões pedagógicas para o basquetebol.

III. Estruturação do Desporto Escolar na ESFN

O Desporto Escolar surge como uma atividade de complemento curricular, voluntária, que deve dar resposta às motivações e necessidades dos alunos, facilitando e estimulando o seu acesso às diferentes práticas desportivas, que provavelmente, não teriam fora da escola.

DIRECÇÃO DO CLUBE DE DESPORTO ESCOLAR		
Presidente do Clube de Desporto Escolar		
Coordenador do Clube de Desporto Escolar		
Coordenador do Grupo de Educação Física		
NÚCLEOS DE DESPORTO ESCOLAR		
<u>Modalidade</u>	<u>Professora Responsável</u>	<u>Professor de Acompanhamento</u>
Badminton Misto		
Voleibol Feminino		
Actividades Rítmicas Expressivas		
Basquetebol Masculino		

Tabela 1 - Responsáveis do Desporto Escolar

IV. Caracterização do Núcleo de Basquetebol

IV.1. Recursos Humanos

O núcleo de basquetebol é da responsabilidade da professora Susana Antunes. Todos os alunos da ESFN poderão inscrever-se no núcleo, independente da idade estando, no entanto, limitados em termos de competições pois o escalão de competição são os iniciados masculinos (alunos nascidos até 98/99) e apenas estes poderão participar nas competições oficiais do Desporto Escolar.

De acordo com a lista de alunos inscritos até ao momento, e tendo em conta que o ano de nascimento varia entre 1998 e 1999 importa justificar que a escolha do escalão supracitado para as competições do Desporto Escolar teve como objetivo incutir nos alunos mais novos o espírito competitivo, dando oportunidade a todos os inscritos de competirem, dado que a vertente competitiva é importante para que os alunos não desmotivem e continuem a prática desportiva.

IV.2. Recursos Temporais

IV.2.1. Treinos

Os treinos realizam-se duas vezes por semana, tendo a duração 90 minutos na 2ª feira e de 60 minutos na 4ª feira. Seguidamente apresento o horário oficial dos treinos:

2ª Feira	4ª Feira
17:00 – 18:30	15:00 - 16:00

Tabela 2 - Horário do treino

A minha presença nos treinos poderá estar condicionada pela provável existência de reuniões referentes ao estágio pedagógico no mesmo horário. No entanto, estarei presente em todos os treinos que me seja possível, por forma a poder envolver-me ao máximo no núcleo de basquetebol masculino, por forma a criar uma forte ligação coadjuvante para com a professora Susana.

**Número de Treinos por Período**

Período	2ª Feira	4ª Feira	Nº Total de Treinos	Nº Horas de treino
1º	11	6	17	22,5
2º	10	10	20	25
3º	9	10	19	23,5
TOTAL	30	26	56	71

Tabela 3 - Número de treinos e horas de treino por período

IV.2.2. Competições

No quadro seguinte apresento o quadro competitivo para o presente ano letivo 2012/2013, para o basquetebol no escalão de iniciados masculinos.

Nº Encontro	Quadro Competitivo Data/Hora	Equipas/Escolas Participantes	Prof. Anfitrião do Torneio	Local
1	1º Torneio A.C.O 24-11-2012 9H00			
2	2º Torneio A.C.O 19-01-2013 9H00			
3	3º Torneio A.C.O 23-02-2013 9H00			
4	4º Torneio A.C.O 09-03-2013 9H00			
5	5º Torneio A.C.O A definir			

Tabela 4 - Quadro Competitivo 2012/2013



Legenda: A.C.O. (Amadora, Cascais e Oeiras).

Serão assim realizadas cinco jornadas, como podemos observar na tabela acima, sendo que nas quatro primeiras os jogos realizar-se-ão sempre entre as mesmas três equipas. Até ao momento, já se realizaram duas jornadas, sendo que o saldo da equipa são uma vitória e três derrotas.

IV.3. Recursos Espaciais

Os treinos realizam-se tanto no pavilhão gimnodesportivo da escola Secundária Fernando Namora, no espaço 2 onde estão disponíveis 2 tabelas de basquetebol, bem como no espaço exterior. Isto porque à 4ª feira decorrem à mesma hora, os núcleos de badminton e voleibol, que ocupam os três espaços disponíveis no pavilhão.

Os alunos dispõem ainda de balneários no pavilhão que poderão ser utilizados antes e após cada treino para se poderem equipar.

IV.4. Recursos Materiais

O núcleo de Basquetebol dispõe de todo o material necessário para a prática dos treinos de basquetebol, desde as respetivas bolas, cones, coletes entre outros. Ainda para as competições, existem equipamentos para serem utilizados pelos atletas em representação do estabelecimento de ensino..

Todo o material, deverá ser pedido à funcionária do pavilhão uma vez que está guardado na arrecadação devida para o efeito.

V. Documentação dos Praticantes

Para se inscreverem efectivamente no Desporto Escolar cada praticante deverá trazer:

- Autorização devidamente preenchida pelo Encarregado de Educação;
- Fotocópia do documento de identificação (BI, Cartão Cidadão, outro).

É ainda necessário que os praticantes tragam sempre uma autorização dos pais, para poderem ir ao jogo. Caso isso não aconteça, o aluno não poderá ir com a equipa no autocarro do desporto escolar.



VI. Objetivos - Áreas de Intervenção

VI.1. Objetivos Legislativos do Desporto Escolar

De acordo com o 10º Artigo respeitante ao Desenvolvimento do Desporto Escolar presente no Regime Jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar – Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de Fevereiro –, o trabalho do núcleo de basquetebol será primordialmente desenvolvido a dois níveis:

- a) No primeiro nível, através de um quadro de atividades formativas e recreativas sistemáticas, integrando o treino e a competição, processadas de acordo com horário semanal e especificadas num plano e programa anual integrado no plano de atividades da escola;
- b) No segundo nível, através da participação da escola nos diversos quadros competitivos a nível local, regional ou nacional, organizados segundo a iniciativa e regulamentos, respetivamente, das escolas, das direções regionais de educação e da Direcção-Geral dos Ensinos Básico e Secundário.

Acrescentando, de acordo com as orientações gerais do Programa do Desporto Escolar aprovado para os anos letivos 2008/2009 e 2009/2010, as atividades de Desporto Escolar seguirão os seguintes princípios:

- Deverá ser incentivado nos alunos o espírito de que as atividades desportivas devem contribuir para um melhor aproveitamento escolar e para o sucesso educativo. Deve ser feito um acompanhamento regular, por parte do professor do Núcleo, das prestações escolares do aluno;
- Nas atividades do Desporto Escolar deverá ser observado o respeito pelas normas do espírito desportivo, fomentando o estabelecimento, entre todos os participantes, de um clima de boas relações interpessoais e de uma competição leal e fraterna;
- Deverá ser oferecido aos alunos um leque de atividades que, na medida do possível, reflita e dê resposta às suas motivações e interesses,



proporcionando-lhes atividades individuais e coletivas que sejam adequadas aos diferentes níveis de prestação motora e de estrutura corporal;

- Na elaboração do projeto, sem prejuízo do disposto no princípio anterior, as preocupações principais deverão centrar-se na maioria dos alunos da escola e, de preferência, nos escalões etários mais baixos, devendo a Atividade Externa ser o reflexo da dinâmica do trabalho desenvolvido na Atividade Interna.

VI.2. Objetivos Específicos

À semelhança do Regulamento Interno da Escola, as atividades de complemento curricular, nas quais se insere o núcleo de basquetebol, são orientadas de acordo com os seguintes objetivos específicos:

- Elaborar o planeamento, condução e avaliação das atividades de treino em coadjuvação com o professor responsável pelo núcleo do basquetebol, Prof. Susana Antunes;
- Promover a realização pessoal e comunitária dos alunos através do desenvolvimento da personalidade, da formação de carácter geral e da cidadania, e de um equilibrado desenvolvimento físico;
- Organizar atividades não curriculares, de âmbito local, regional ou nacional, diretamente orientadas para o enriquecimento cultural cívico, para a Educação Física e desportiva e para a inserção dos alunos na comunidade.
- Desenvolver atividades facultativas, de carácter eminentemente lúdico e cultural que visarão a utilização criativa e formativa dos tempos livres dos alunos e serão desenvolvidas para além do tempo letivo dos alunos;
- Promover a autonomia pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos praticantes;
- Desenvolver as competências técnico-táticas dos participantes no núcleo de basquetebol não só do ponto de vista da Educação Física enquanto matéria nuclear, mas também – e fundamentalmente – para a preparação dos alunos.

VI.3. Divulgação do Núcleo e Captação de Alunos

Para a divulgação do núcleo de basquetebol, foram utilizadas duas estratégias: elaboração de cartaz e sensibilização dos professores de Educação Física.

Quanto à primeira estratégia foi realizada pela Professora responsável pelo núcleo de basquetebol que colocou um cartaz referente ao basquetebol e os respetivos horários de treino. Estes foram afixados em nos placares do pavilhão da escola, permitindo a sua fácil percepção e leitura. De seguida, foi solicitado aos professores do 7º e 8º ano que divulgassem também aos seus alunos, o horário dos treinos, incentivando à sua participação.

VII. Estratégias de Formação e Desenvolvimento Pessoal

- Participação em formações de Basquetebol organizadas pela Comissão de Estágio ou pelo GEF 2012/2013, caso sejam organizadas;
- Em consonância com a professora responsável, perspetivo poder vir a aprender e desenvolver competências de ensino diretamente relacionadas com a abordagem do basquetebol e conseqüentemente com o desempenhar da profissão de professor de Educação Física;
- Estudo do regulamento de basquetebol para o escalão iniciados masculinos no sentido de conhecer perfeitamente todas as regras da modalidade;
- Leitura e aquisição de bibliografia específica da modalidade onde estejam descritas as principais características técnico-táticas do jogo de basquetebol;
- Tentar realizar o transfer dos conhecimentos académicos adquiridos para a situação prática de coadjuvação do planeamento e condução do treino do respetivo núcleo;
- Realização de fichas observação nos jogos ([Anexo A](#)), de forma a poder retirar em conjunto com a prof. Susana, uma conclusão relativamente às ações técnicas mais falhadas, por cada um dos alunos. Desta forma,



nos treinos seguintes e até à próxima comeptição será possível dar uma maior prioridade a esses gestos técnicos, de forma a compensá-los;

- Realização de fichas de observação no final de alguns treinos, em situação de jogo formal (utilizando a mesma ficha de análise de jogo, [Anexo A](#)), de forma a identificar mais uma vez quais os gestos técnicos mais falhados por cada um dos alunos, e transmitir-lhes essa informação no final. Isto tem o objetivo de criar um sentimento de responsabilidade do aluno perante o treino e os restantes colegas. Sendo que outro dos objetivos é a definição de critérios de êxito para os alunos no treino seguinte, ou seja, se ao aluno X, no final do treino em situação de jogo foi identificado que a pior ação técnico tática foi o lançamento por exemplo, e que ainda, este mesmo aluno, falhou 10 lançamentos, o que se vai pedir no treino seguinte é que o aluno tente baixar este valor (para 7 por exemplo), estando principalmente atento ao gesto técnico identificado como mais fraco naquele treino.
- Ficarei responsável pela criação de circuitos de condição física, que serão aplicados no final do treino, na altura em que os alunos estiverem a realizar jogo formal. Isto vem no seguimento, de uma análise conjunta com a professora responsável, onde verificamos que os alunos das outras equipas tinham uma estrutura e capacidades físicas mais apurados que os nossos alunos. Desta forma, e considerando que, para além do conhecimento técnico-tático do jogo, que é fundamental para os alunos, é também extremamente importante o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos. Será realizada no final do treino, durante o jogo, para que não se perca muito tempo de treino específico da modalidade, sendo este a principal prioridade. Os circuito serão sempre de forma integrada, ou seja, serão construídos na base de elementos técnicos do basquetebol, em conjunto com as componentes físicas.



VIII. Formas e momentos de Avaliação

Como forma de avaliação do acompanhamento feito ao núcleo de Desporto Escolar será possível verificar a adesão dos alunos ao núcleo e às competições, bem como os seus resultados, comparativamente com o ano anterior.

Para além da adesão ou não dos alunos ao núcleo, a avaliação será feita ainda através de:

- Planos de treino.
- Balanço, em forma de autoscopias, de todos os treinos e competições;
- Balanço final sob a forma de relatório.



IX. Bibliografia

- Guia de Estágio Pedagógico 2012/2013
- Programa do Desporto Escolar 2009/2013
- Projecto de Acompanhamento do Desporto Escolar – Ana Cordeiro, Ano Letivo 2010/2011
- Projecto de Acompanhamento do Desporto Escolar – Bruno Cardoso, Ano Letivo 2009/2010
- Projecto de Acompanhamento do Desporto Escolar – Sónia Anjos, Ano Letivo 2011/2012
- Regulamento Interno ESFN

