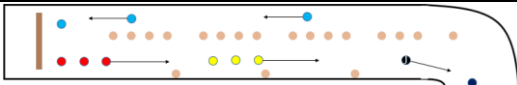
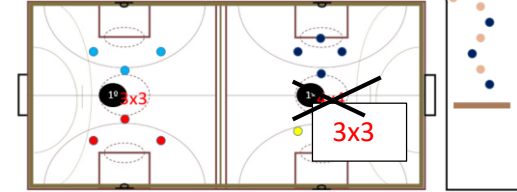
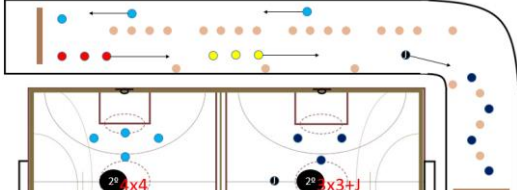
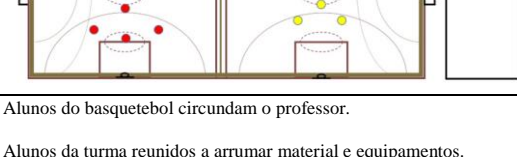


PLANO DE AULA

Etapa: Avaliação Inicial	Unidade de ensino: ---	Professor: Edgar Sousa
Nº da sessão: 13	Turma: 7ºD	Nº de alunos: 27 praticantes + 3 impedidos (atestado)
Data: 13/10/2017	Hora: 12h30'	Local: PS
Objetivo(s): Continuação da Avaliação Inicial, com prática (observada e avaliada) de Patinagem e de Basquetebol.		
Conteúdo(s): Na patinagem, os alunos devem realizar: (1) deslize (esq./dir.); (2) agachamento ("carrinho"), (3) quatro, e; (4) oito para a frente. Nos alunos mais avançados, será verificada a capacidade de realização de: (a) águia; (b) oitos (para a frente e para trás); (c) esses; (d) meia volta; (e) travagem em T, e; (f) salto. No basquetebol, os alunos, em situação de jogo reduzido, devem revelar alguns objetivos básicos: (a) receção e adoção de posição facial ao cesto (ofensiva básica); (b) passe, e; (c) drible com progressão. Conteúdos como (1) drible para ultrapassar e a (2) adoção de atitude defensiva serão verificados, à exceção dos grupos E e F. Jogo condicionado do grupo mais avançado recebe limitador de lançamento na passada.		
Domínio(s); Área(s), Sub-área(s); Matéria(s): Atividades Físicas; Atividades Físicas Desportivas, Jogos Desportivos Coletivos – Basquetebol e Patinagem		
Recursos materiais: 29 pares de patins, kit de cones da patinagem com identificação (papel A4 em bolsa plástica) do movimento a executar, 2 bolas de basquetebol, 29 fitas, 30 marcadores		

	TP	TT	Tarefa	Descrição	Formas de Organização	Esquema/ Materiais	Objetivos/ Conteúdos	Observações
PARTE INICIAL	3'	3'	Instrução inicial	Apresentação dos conteúdos, revisitando o conceito de AI; Esclarecer de que forma a fase principal da sessão contribui para os objetivos definidos; Indicações quanto ao aquecimento. Incidir no cumprimento rigoroso das instruções para que a segurança seja assegurada.	Alunos dispostos em semicírculo diante do professor, de costas para o sol.		Conhecimento das atividades a desempenhar na aula.	Grupos afixados na parede.
	4'	7'	Aq. Geral	Primeiramente, corrida à volta do campo de andebol, para elevação da temperatura corporal e mobilização osteoarticular geral. Depois, a andar, mobilização dos membros superiores com recurso a rotações e circunduções, além dos inferiores, com alongamentos dinâmicos.	Em fila, correm continuamente. Inversões de sentido arbitrárias.		Elevação da temperatura corporal Mobilização muscular e osteoarticular geral.	
PARTE FUNDAMENTAL	3'	10'	Reunir	Terminado o aquecimento, os alunos dirigem-se ao local do professor, para receberem instruções da tarefa seguinte.	Alunos dispostos em semicírculo diante do professor, de costas para o sol.			
				<p>Aspetos críticos a trabalhar (realce a vermelho, os objetivos prioritários a trabalhar/verificar) [com regras e outras indicações]:</p> <p>Patinagem: Fase dinâmica: Deslize, impulso e recuperação. Fase transitória (n.a.). Em caso de desequilíbrio, devem agachar-se primeiro e inclinar o tronco à frente. Se cair, cai descontraído (sem rigidez) e deixar contactar as faces dos segmentos por oposição às articulações propriamente ditas).</p> <p>Componentes – Elevar a coxa com moderada amplitude (ângulo perto de 90 graus entre as faces posteriores da coxa e da perna), no (1) quatro... Erro mais frequente: elevar o calcanhar ao invés da coxa. Realizar o (2) agachamento, com os joelhos paralelos e com flexão dos MI... Erro mais frequente: baixar o tronco, com hipoflexão dos MS; adução dos joelhos. Executar (3) oitos para a frente, apontando simetricamente os pés para fora e para dentro, inclinando o tronco ligeiramente para a frente e fletindo ligeiramente as pernas.</p> <p>O Aluno X poderá pertencer ao grupo mais avançado.... Identificar esse pressuposto rapidamente, para a colocar a realizar outros elementos-critério – que suportem a decisão I/E. Para o Aluno L, o Aluno W, o Aluno H e o Aluno O, colocá-los a realizar elementos I/E, como sejam: águia, oitos (para a frente e para trás); esses; meia volta; travagem em T, e; saltos. As intruções serão dadas, a propósito destes elementos I/E, de modo personalizado.</p> <p>Basquetebol: Ataque – Receber e enquadrar-se (posição facial); lança na passada ou parado de curta distância; dribla para progredir/ultrapassar (nos mais avançados, pois os restantes mantêm-se sem drible); passa com segurança (passe de peito ou picado – bolas nas duas mãos, cotovelos junto ao peito, extensão dos braços, palmas das mãos para fora) Defesa – Marcação individual (não permitir defesas do jogador sem bola atrás da bola – cada um defende o seu); não há contacto físico, não rouba a bola ou desarmam o lançamento; mantêm o enquadramento bola-cesto. Regra de ouro: estar sempre entre o cesto, a bola e o atacante.</p>				

	13' X2	36'	Circuito de Patinagem	Em fila, individualmente, executam os movimentos que os cones indicam. Em simultâneo		14 pares de patins 14 capacetes	Carrinho e Quatro – todos Águia, Esses, Oitos e Saltos – Vitória Saltos e Oitos – Mónica, Margarida Santana e Alexandre. Execução dos movimentos solicitados, da forma solicitada e garantindo a segurança. O trabalho da habilidade, destreza, equilíbrio são objetivos intermédios.	No final da 1ª rotação, os alunos do basquetebol reúnem ao centro e recebem FB dos jogos, com realce para os objetivos visados.
	13' X2	36'	Jogo reduzido	Jogo com indicações especificamente viradas para os objetivos de PI, para identificação dos níveis em que estão.		2 Bolas de basquetebol	Receção Enquadramento – Posição facial ao cesto Passe Desmarcação Lançamento na passada	Enquanto uns calçam os patins e colocam os capacetes, os que jogam basquetebol vão recebendo indicações específicas (“quero ver a enquadrarem-se com o cesto, a passar, a driblar se não têm linha de passe e a tentar encestar, se estiverem em posição de o fazer”).
			1º - 3x3 e 4x4	O 4x4 terá critério limitador de lançamento na passada, para suporte à decisão deste grupo mais avançado, como diagnóstico de possível inclusão em nível I.				Alunos que não fazem a aula auxiliam na colocação de marcadores e no registo de objetivos executados (cf. Grelha).
			2º 3x3+J e 4x4					Joker – Aluno O
PARTE FINAL	4'	40'	Reunir e concluir	Terminados os jogos, os alunos dirigem-se ao local do professor, para balanço. Encerramento da sessão, já sob o telheiro, e projeção da aula seguinte.	Alunos do basquetebol circundam o professor. Alunos da turma reunidos a arrumar material e equipamentos.			

Equipas			
A	B	C	D
Aluno J Aluno A Aluno X	Aluno D Aluno Y Aluno L	Aluno I Aluno F Aluno O	Aluno E Aluno T Aluno W
E	F	G	H
Aluno S Aluno AB Aluno N	Aluno AC Aluno AA Aluno U	Aluno B Aluno Q Aluno C Aluno M	Aluno AD Aluno H Aluno G Aluno P
JOKER – Aluno Z (fita preta)			

ORDEM	Basquetebol	Patinagem
1ª rotação	<p>A vs. B</p> <p>G vs. H</p>	<p>E + F + C + D</p>
2ª rotação	<p>E vs. F</p> <p>C vs. D</p>	<p>A + B + G + H</p>

Reflexão autoscópica – Aula 13

	Forças	Fraquezas	Oportunidades	
<p>A aula começou, como vem sendo hábito, mais tarde que o esperado. A aula de ITIC vem-se alongando... Os cabelos soltos têm sido um problema recorrente nas aulas, pelo que comecei por identificar as incumpridoras (Alunos K, I e W) e negocieei, como havia sido discutido na supervisão, os termos de cumprimento. Todas as meninas fizeram a aula com os cabelos apanhados, com recurso a meios externos (elásticos emprestados pelos professores).</p> <p>Ao contrário da norma, transmiti todas as indicações que pretendia logo na preleção inicial. Tal alteração não foi acompanhada do reajustamento organizativo, pelo que acabei por dispersar os alunos para as tarefas antes, sequer, de lhes dar o aquecimento. Voltei a reuni-los para tal, o que implicou perda de tempo.</p> <p>Nas duas aulas com as mesmas matérias acabei por tentar dividir o tempo dedicado a cada matéria, o que me criou alguns problemas de observação efetiva da patinagem. Hoje foquei-me mais na patinagem, havendo feito esse anteparo e avaliei efetivamente a patinagem, suprimindo as dúvidas existentes até aqui.</p> <p>Alguns choques entre alunos e aluno-bola criaram momentos de algum frisson, mas foram rapidamente contidos.</p> <p>A formação de grupos permitiu observar os alunos prioritários, além de assegurar fluidez na transição para a patinagem. O grupo inicial da patinagem demorou a passar para o basquetebol, mas não teve efeitos de maior na aula.</p> <p>Assumi algum risco ao ter dado indicações dentro de indicações, quando solicitei ao grupo mais avançado para introduzir o lançamento na passada. O objetivo passou por oscilar entre a atenção da classe em questões genérica e a redução do foco, com nomeações e pedidos de participação. Não acho que tenha sido negativo, apesar do potencial de interferência naquilo que são as tarefas específicas de cada grupo.</p>	Gestão de tempo	Nos comportamentos de organização	1ª rotação teve mais tempo de prática efetiva (na patinagem)	Insistir para as rápidas transições
	Instrução	Relembrei os critérios	Não propus soluções na patinagem (colocação do peso do corpo em cima do pé de deslize, no quatro, e.g.)	Usar sempre os elementos obtidos no decorrer das aulas, como suporte à instrução
	Organização	Mais fluida	Ainda alguma confusão dos que estavam na rede, sobre o que fazer e quando fazer	Indicações pré dispersão
	Clima relacional e Disciplina	Aula quase integral sem problemas	Incidente no final da aula, após ter mandado descalçar patins, ia manchando a aula	Garantir o mesmo controlo da classe do início ao fim da aula, dada a sua volatilidade
	FB	Mais retorno, na patinagem	Baixa taxa no basquetebol	Manter a atenção distribuída (mesmo que não equitativamente)
	Acompanhamento APZ	Basquetebol tem reduzido efeitos críticos	O nível bimodal da turma problematizará o desenvolvimento do ensino, na patinagem	Patinagem requererá estratégias díspares – ir projetando
	Outros	Nada		