

Agrupamento de Escolas de Alfovelos
Escola Básica 2,3 de Alfovelos

1ª Unidade de Ensino – 2ª Etapa



Turma
7ºE

Orientador de Faculdade
Professor Luís Fernandes

Orientador de Escola
Professor Pedro Conde

Professora Estagiária
Ana Margarida Fonseca

Índice

1. Calendarização.....	3
2. Organização	4
2.1 Estratégias de ensino.....	4
2.2 Formação de grupos	4
3. Conteúdos das aulas	6
3.1 Atividades Físicas Desportivas	6
3.1.1 Aquecimento.....	6
3.1.2 Parte fundamental.....	7
3.1.3 Parte final	10
3.2 Aptidão física	10
3.3 Conhecimentos.....	10

1. Calendarização

2ª Etapa – 1ª Unidade de Ensino				
Prioridade de aprendizagem				
Início e fim: 6/10/2012 a 29/11/2012				
Nº UE	Nº aula	Duração	Dia/Espaço	Matéria
1ª UE	23	45'	8/11 – Espaço 2	Futebol (Treino para torneio interturmas)
			12/11 a 16/11	Torneio de futsal interturmas
	24 e 25	90'	20/11 Pavilhão	Gin. Solo + voleibol + Futebol
	26	45'	22/11 Pavilhão	Gin. Solo + aptidão física (força + resistência + agilidade)
	27 e 28	90'	27/11 Pavilhão + Espaço 1	Luta (Ava. Inicial) + Gin. Solo + Voleibol
	29	45'	29/11 Espaço 1	Voleibol + aptidão física (resistência +força membros inferiores+ agilidade)

As matérias que irão ser abordadas nesta Unidade de Ensino (UE) são a ginástica de solo, o voleibol e o futebol. A ginástica de solo e o voleibol são matérias consideradas prioritárias. A opção de incluir o futebol nesta UE passou pela heterogeneidade demonstrada pela turma nesta matéria, uma vez que metade da turma apresenta um elevado nível de desempenho enquanto os restantes elementos apresentam bastantes dificuldades. É também uma das matérias onde os alunos conseguem funcionar em autonomia, proporcionando-me a oportunidade de auxiliar os alunos nas estações das matérias com mais dificuldades.

Optei por utilizar um tempo de 45 minutos para os alunos treinarem para o torneio interturmas de futsal.

A UE nº 2 terá uma interrupção de 1 semana, de 12/11 a 16/11, e um tempo de 45 minutos no dia 27/11. A semana de 12 a 16/ 11 corresponde à realização do torneio interturmas de futsal. O tempo letivo de 45 minutos do dia 27/11 vai ser utilizado para proceder à avaliação inicial de luta, uma vez que não existiu oportunidade de abordar esta matéria anteriormente.

A organização estrutural desta UE terá a mesma ordem que as aulas lecionadas no período de avaliação inicial, iniciando-se com um período inicial (instrução inicial, mobilização articular e aptidão física), seguida de uma parte fundamental e concluindo com a parte final (alongamentos e balanço final da aula).

2. Organização

2.1 Estratégias de ensino

Matérias	Estilo de Ensino
Voleibol	Comando e Tarefa
Futebol	
Ginástica de Solo	

As aulas terão uma abordagem segundo o estilo de comando e tarefa, uma vez que a turma ainda não apresenta condições para trabalhar de forma mais autónoma (alunos bastante infantis e conflituosos). A organização espacial das tarefas será mais concentrada para poder controlar melhor os comportamentos dos alunos e proceder mais eficientemente à observação dos alunos. Este tipo de organização vai também facilitar o fornecimento de feedbacks.

2.2 Formação de grupos

Em todas as matérias abordadas nesta unidade de ensino, os grupos irão ser formados por níveis de desempenho com o intuito de adequar as tarefas propostas ao nível dos alunos. Desta forma, a aprendizagem dos alunos é potencializada através de um ensino diferenciado, motivando os alunos a alcançar os níveis pretendidos.

As tabelas abaixo apresentadas ilustram os grupos organizados por níveis de desempenho. As alunas Tatiana e Joana estão classificadas nas tabelas de voleibol e ginástica de solo sem registo, uma vez, que em muitas das aulas apesar de comparecerem não trazem equipamento desportivo.

Os grupos de trabalho irão ser formados com os alunos que se encontram mais próximos do seu nível.

Voleibol

Sem registos	Não Introdutório	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório
X	X	X	X
X	X	X	X
	X	X	X
	X	X	X
		X	
		X	
		X	
		X	

2 Alunos 4 Alunos 7 Alunos 4 Alunos

Futebol

Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar	Nível Elementar
X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X
		X	X
			X
			X
			X
			X

3 Alunos 3 Alunos 4 Alunos 7 Alunos

Ginástica de Solo

Sem registos	Não Introdutório	Parte do Nível Introdutório	Nível Introdutório	Parte do Nível Elementar
X	X	X	X	X
X	X		X	X
	X		X	X
			X	X
			X	X
			X	X

2 Alunos 3 Alunos 1 Alunos 5 Alunos 6 Alunos

3. Conteúdos das aulas

3.1 Atividades Físicas Desportivas

3.1.1 Aquecimento

A parte inicial das aulas da 1ª Unidade de Ensino terá por base uma corrida contínua, mobilização articular. Esta tarefa terá uma duração de 5 a 7 min nas aulas de 90 minutos e de 3 a 4 minutos nas aulas de 45 minutos por questões da gestão do tempo de aula. Para terminar esta parte inicial da aula, os alunos realizarão um jogo pré-desportivo ou uma situação de estafetas. Os exercícios programados para o início destas aulas são:

1. Jogo da apanhada - Os alunos estão distribuídos numa área delimitada e está 1 aluno a apanhar. Quem é apanhado tem de permanecer no lugar e para ser salvo, um companheiro tem de passar por baixo das pernas. (Variante: 2 alunos a apanhar, para ser salvo têm de realizar salto de eixo).
2. Jogo dos grupos - Os alunos correm aleatoriamente dentro de um terreno delimitado. Quando o professor disser um número os alunos têm de se juntar por grupos consoante o número que o professor indicou, o mais rapidamente possível.
3. Jogo das estafetas - Os alunos distribuídos em 3 filas executam um percurso de ida e volta. (Variantes: com bola medicinal, subida de espaldares, ao som de um determinado estímulo).
4. Jogo da corrente – Dois alunos a apanhar e à medida que vão apanhando os colegas, ficam de mãos dadas. Ganha a equipa que tiver mais membros.
5. Jogo do futebol aranha – Duas equipas jogam futebol em campo reduzido em 4 apoios.

3.1.2 Parte fundamental

VOLEIBOL					
Situação de Aprendizagem					
Grupo	Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Organização Espacial	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Estratégias e medidas organizativas	Material
X	<p>Nível IN-PI</p> <ol style="list-style-type: none"> Realiza toque de dedos. <u>Variante:</u> realiza toque de dedos contra uma parede e com uma bola de basquetebol. Dar 2 toques de controlo e passar a bola ao colega. Um colega lança a bola ao ar, faz um passe e o outro recebe a bola, realiza 1 toque de controlo (toque de controlo) e devolve-a. Jogo 1x1 em campo reduzido em cooperação. Fazer passes. 		<ul style="list-style-type: none"> - PBF - Passe 	<p>Grupos: homogêneos e heterogêneos (Grupo PI-I)</p> <p>Montagem/ Arrumação do material: A montagem e arrumação do material são realizadas em cooperação com os alunos, sendo estes nomeados pela professora.</p> <p>Estilo de ensino: tarefa e comando</p> <p>Circulação: Pela periferia dos exercícios, para poder observar todos os alunos.</p>	Bolas de voleibol, rede, pinos.
X	<p>Nível PI-I</p> <ol style="list-style-type: none"> Exercícios 1x1 fazer passes (min.20). Exercício 1x1 fazer passe e manchete. Realizam jogo 1x1. Ao final de 2', quem perdeu o jogo avança para o campo da direita. Os alunos, 2 a 2 realizam jogo condicionado em cooperação. Têm de fazer no mínimo 2 toques. <p><u>Variante:</u> 3 x 3 em cooperação.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Passe - Manchete 	<p>Feedback:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Direção: Individual ou ao grupo. -Forma: Auditiva e visual. -Objetivo: Descritivo e prescritivo. -Afetividade: Maioritariamente positiva. 	

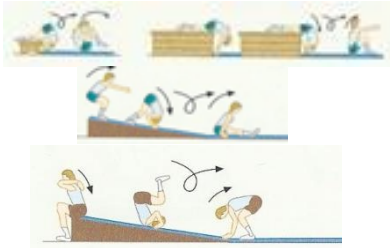
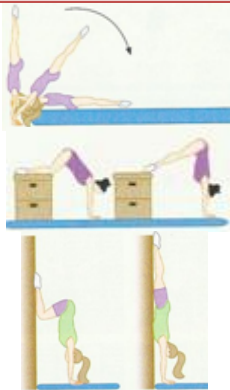
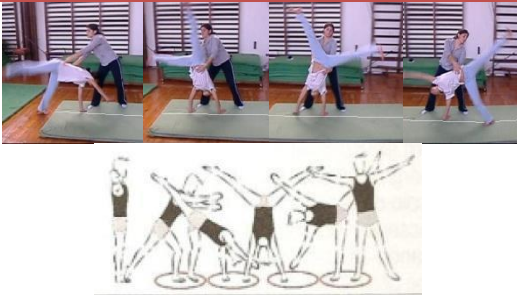
FUTEBOL

Situações de aprendizagem

	Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Organização Espacial	Objetivos Especificos	Estratégias e medidas organizativas	Material
Grupo	Nível PI-I			Grupos: homogêneos	
X	<ol style="list-style-type: none"> Os alunos executam recepção e passe. Os alunos realizam um circuito: condução de bola, slalom, passe, recepção. Exercício critério: Passe, recepção e remate. Exercício de 2x1 sem guarda-redes. Jogo 2+GR x 2+GR. 		<ul style="list-style-type: none"> -Recepção de bola. -Enquadramento ofensivo. 	<p>Montagem/ Arrumação do material: A montagem e arrumação do material são realizadas em cooperação com os alunos, sendo estes nomeados pela professora</p> <p>Estilo de ensino: tarefa</p> <p>Circulação: Pela periferia dos exercícios, para poder observar todos os alunos.</p> <p>Feedback:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Direção: Individual ou ao grupo. -Forma: Auditiva e visual. -Objetivo: Descritivo e prescritivo. -Afetividade: Maioritariamente positiva. 	Bolas futebol e pinos.
Grupo	Nível PE-E				
X	<ol style="list-style-type: none"> Os alunos realizam um circuito: condução de bola, finta, passe, recepção. Jogo da rabia com 2 toques. <u>Variantes:</u> espaço reduzido, apenas 1 toque. Situação 2+GR x1+GR. onde um aluno passa a bola ao colega e desmarca-se em direção à baliza abrindo linhas de passe e procurando desmarcar-se do opositor. A equipa que está a defender passa a atacar. <u>Variantes:</u> Começa a situação 1x0, evolui 2x1, e acaba no 3x2. Jogo 3+GRx3 +GR. 		<ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente. - Desmarcação após o passe (com fintas e mudanças de direção). - Quando perde a posse de bola, marca o seu atacante. 		

GINÁSTICA DE SOLO

Situações de aprendizagem

	Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Organização Espacial	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Estratégias e medidas organizativas	Material
Grupos	Nível NI-PI			Grupos: homogêneos	
X	<p>1- Situação a Pares: os alunos realizam num plano inclinado cambalhota à frente, ajudando-se mutuamente. <u>Variante de facilidade:</u> com a cabeça do plinto, os alunos tomam consciência da função dos braços (sustentação e equilíbrio).</p> <p>2- Situação a pares: os alunos realizam, num plano inclinado, cambalhota atrás, ajudando-se mutuamente.</p>		<p>-Cambalhota à frente</p> <p>-Cambalhota à retaguarda</p>	<p>Montagem/ Arrumação do material: A montagem e arrumação do material são realizadas em cooperação com os alunos, sendo estes nomeados pela professora.</p>	Colchões, colchão de queda, cabeça do plinto,
Grupos	Nível I			Estilo de ensino: tarefa/comando	
X	<p>1- Situação a pares: os alunos realizam a roda. <u>Variante de facilidade:</u> Num banco sueco, realizar todo o movimento da roda com manipulação para o solo <u>Variante:</u> colocar uma linha no colchão para a realização da roda.</p> <p>2- Situação a pares: os alunos realizam o pino. <u>Variante de facilidade:</u> exercícios de noção de sustentação do peso do corpo e alinhamento corporal, para realização de pino <u>Variante:</u> queda para o colchão de quedas (consciência do controlo do corpo) <u>Variante:</u> Situação a pares: os alunos, de peito virado para a parede, elevar a bacia e as pernas até definir o pino, adquirindo a noção do alinhamento de todos os segmentos corporais.</p> <p>3- Situação a pares: os alunos realizam o elemento de equilíbrio - avião.</p>		<p>- Roda</p> <p>- Subida para pino</p> <p>-Elemento de flexibilidade (avião)</p>	<p>Circulação: Pela periferia dos exercícios, para poder observar todos os alunos.</p> <p>Feedback: -Direção: Individual ou ao grupo. -Forma: Auditiva e visual. -Objetivo: Descritivo e prescritivo. -Afetividade: Maioritariamente positiva.</p>	
Grupos	Nível PE				
X	<p>1- Situação a pares: os alunos realizam a roda. <u>Variante:</u> colocar uma linha no colchão para a realização da roda. <u>Variante:</u> colocar arcos para marcar o local dos apoios.</p> <p>2- Situação a pares: os alunos realizam o pino de braços terminando com cambalhota à frente <u>Variante:</u> realização do pino contra o espaldar/parede. <u>Variante:</u> realização do pino com ajuda do colega (marca a passagem pela posição de pino).</p> <p>3- Situação a pares: os alunos realizam elemento de equilíbrio - avião <u>Variante:</u> Realizam o elemento de equilíbrio ponte.</p> <p>4- Realiza uma sequência com correção (cambalhota à frente, cambalhota a trás, pino e avião ou ponte)</p>		<p>-Roda</p> <p>-Pino</p> <p>-Elementos de flexibilidade (avião e ponte).</p>		

3.1.3 Parte final

Na parte final da aula, os alunos realizam o retorno à calma através de exercícios de alongamentos que irão ser alternadamente comandados pelo professor e alunos. Para terminar a aula, realizar-se-á um questionário oral aos alunos focalizando os objetivos da aula e as suas componentes críticas. Será também realizado um balanço do desempenho da turma durante a aula, que realçará a performance, os comportamentos, as atitudes e o empenho dos alunos, reforçando as atitudes a manter para as aulas seguintes.

3.2 Aptidão física

A área da aptidão física irá ser trabalhada ao longo das aulas, uma vez que as capacidades físicas necessitam de treino constante. Os exercícios idealizados para os alunos treinarem a aptidão física nesta Unidade de Ensino são:

1. Circuito de resistência, treino de força dos membros inferiores e agilidade - Corrida continua onde os alunos treinam o seu ritmo de corrida trabalhando a resistência. Ao sinal da professora, os alunos realizam um circuito (agilidade, e velocidade).
2. Circuito de força, resistência e agilidade - Circuito com 4 estações, onde os alunos trabalham 2 a dois, realizando exercícios de força inferior, força média e força superior. 1ªEstação: salto à corda; 2ªEstação: passes com bola medicinais por baixo das pernas e por cima da cabeça; 3ªEstação: saltos a pés juntos (3 paus); 4ªEstação: passes com bola medicinal (peito, ombro, por cima da cabeça)
3. Todos os alunos realizam abdominais, flexões, lombares ao ritmo imposto pela professora.

3.3 Conhecimentos

A área dos conhecimentos irá ser explorada sempre em momentos pertinentes, no decorrer das aulas práticas para que o aluno compreenda o que se está a sentir/trabalhar durante a execução do exercício. Terá mais enfoque quando forem lecionadas aulas de cariz teórico. As aulas teóricas realizar-se-ão sempre que não existir espaço disponível para a lecionação das aulas práticas devido às condições meteorológicas.

Relativamente aos conteúdos a abordar, estes estarão relacionados maioritariamente com a saúde e aptidão física (capacidades físicas, sinais de fadiga, frequência cardíaca e fontes de energia aeróbia e anaeróbia).