

RELATÓRIO DE ORIENTAÇÃO 13/04/2010- 12º CT3

Ricardo Jorge Monteiro Igreja

Escola Secundária com 3º CEB do Fundão

Como início do terceiro período, a turma do 12º CT3 depois da rotação devida dos espaços vai realizar no espaço dois do Pavilhão Municipal do Fundão a modalidade de Basquetebol. Cabendo-me a mim uma vez mais ficar responsável pela organização/planeamento da modalidade em questão (basquetebol), durante o terceiro período.

Assim, este documento surge no seguimento da leccionação, da primeira aula de Basquetebol à turma CT3 do 12º ano da Escola Secundária do Fundão. Nesta aula, e como foi a primeira aula de basquetebol que a turma teve ao longo do ano, o objectivo principal que eu propus há turma seria, avaliar o estado físico e o domínio psicomotor e cognitivo na modalidade de basquetebol. Os objectivos operacionais que a aula continha seriam: Avaliação da realização de Passe de peito; Passe picado; Recepção; Lançamento na passada/Suspensão; Drible de progressão e protecção; Posição básica; Desmarcação; Marcação; Jogo Formal.

Estruturação do plano de aula e organização/ selecção dos exercícios.

Em relação ao plano de aula, e sendo esta a minha primeira leccionação na modalidade, optei por elaborar um plano que correspondesse aos conteúdos que o programa de educação física contempla, para o nível dos alunos em questão. Assim elaborei um plano que tivesse exercícios de forma a proporcionar as vivências necessárias para uma boa adaptação ao jogo de basquetebol. Seleccionei assim, três exercícios que me possibilitassem a contextualização dos objectivos propostos. O plano, desta vez foi elaborado conhecendo o nível de execução e o domínio de outras modalidade por parte dos alunos, mas sem saber qual o nível dos alunos na modalidade de basquetebol. Mas tentando sempre, em relação aos conteúdos/objectivos, colmatar as dificuldades e necessidades dos alunos, observadas nas outras aulas.

Relativamente à estruturação do plano de aula, este foi elaborado de acordo com as competências a aprender/consolidar na modalidade, de acordo com as características dos alunos, visando dar continuidade à componente física e prática na nova modalidade. A estrutura do plano de aula destaca uma uma sequencia de exercícios que me

Prof. Estagiário Ricardo Igreja

permitem, ter um controlo de todos os conteúdos a abordar, e também de forma a que a aprendizagem dos alunos seja feita de uma forma positiva e gradual. A aula tinha como objectivos operacionais, Avaliação Diagnóstica da prestação psicomotora inicial dos alunos. Com a realização de Passe de peito; Passe picado; Recepção; Lançamento na passada/Suspensão; Drible de progressão e protecção; Posição básica; Desmarcação; Marcação; Jogo Formal.

A aula iniciou-se, com o esclarecimento dos objectivos, bem como das expectativas para esta aula. Nesta fase a minha comunicação foi boa, consegui captar a atenção dos alunos na totalidade e o comportamento dos alunos foi bom. Só numa situação e que é que havia alunos que não estavam com atenção ao que eu estava a referir, e por vezes isso pode destabilizar o ambiente de aprendizagem da aula. Depois desta apresentação de conteúdos, os alunos realizaram corrida num período de 4 minutos, que serviu para a melhoria da condição física e activação funcional, e também para pré-dispor os alunos há parte fundamental da aula. Depois de terminada a fase de corrida, os alunos realizaram um exercício no qual se intitula o “jogo dos 10 passes”, no qual a organização seria duas equipas de 5 e duas de 4, onde teriam que realizar 10 passes num espaço definido, utilizando o gesto técnico de passe de peito e picado, e os alunos que não tivessem bola teriam de realizar a posição básica defensiva. Logo nesta fase eu estaria a avaliar/diagnosticar quais as características dos alunos que teriam de ser melhoradas ou consolidadas.

Passámos assim, para o primeiro exercício da parte fundamental, onde os alunos estariam divididos pelas mesmas equipas do jogo anterior. E no qual teriam que realizar passe (peito, picado) ao colega da fila da frente, este depois de feita a devida recepção driblava até ao cesto onde realizava lançamento em apoio. Os alunos estavam neste exercício organizados em quatro grupos de trabalho. Ao longo do exercício as variantes que fui inserindo, seria a realização de passe picado, passe de peito e situações de 1x1. O drible de progressão que os alunos podiam optar seria só com uma mão ou ir alternando.

Para os gestos técnicos em execução durante o exercício, os critérios de êxito que eu tive em conta foram os seguintes:

Posição Básica Defensiva:

- Pés afastados e à largura dos ombros;
- Pés orientados naturalmente para o seu adversário;
- Pernas semi-flectidas;
- Braços flectidos e cotovelos junto ao corpo, orientados para a frente e palmas das mãos orientadas para cima.

Drible de Protecção:

- Driblar à altura do joelho;
- Libertar o olhar da bola;
- Proteger a bola da intervenção do adversário com o membro inferior e superior contrários à mão que dribla.

Passe de Peito:

- O passe deve ser realizado à altura do peito;
- Cotovelos juntos ao tronco;
- Extensão dos braços rodando os pulsos para fora na parte final do movimento;
- Continuidade do movimento (avanço de um dos apoios/extensão de braços).

Recepção:

- Desloca-se para se posicionar correctamente para a acção;
- Com as duas mãos em “concha”, Realiza extensão/flexão dos braços;
- Recebe a bola rapidamente e assume efectivamente a iniciativa de jogo: adopta a Posição Básica Ofensiva (“Tripla Ameaça”).

Drible de Progressão:

- Driblar sem olhar para a bola;
- Driblar à altura da cintura e ao lado da perna da mão que dribla;
- Mão toca a bola atrás e por cima;
- Flexão/extensão do braço.

Lançamento em Apoio:

- Pernas flectidas com o pé do braço lançador ligeiramente adiantado;
- Colocar a bola acima do nível da cabeça mas desviada lateralmente para o lado da mão lançadora;
- Fixar o olhar no alvo (foco atencional);
- Extensão de forma contínua das pernas e dos braços impulsionando a bola na direcção do cesto.

Passe de picado:

- A bola é empurrada na direcção do solo;

- O ponto de ressalto da bola no solo está mais perto do jogador que a vai receber

Os erros mais evidentes deste exercício, foram:

- Posicionamento dos alunos;
 - Uma vez que durante o exercício vários alunos não se deslocavam para um espaço que lhes permitisse receber a bola, ou dar uma linha de apoio - passe ao colega.
- Drible de progressão ou defensivo;
 - Ou seja, a posição na qual os alunos driblam a bola não é a mais indicada segundo a situação. Porque há alunos que quando estão pressionados por colega continuam a driblar a bola de frente para eles, ou quando vão em progressão driblam a bola à sua frente.
- Recepção da bola;
 - Ou seja, os alunos não se colocam numa posição estável e aconselhada para a recepção da bola. Ou não colocam as mãos de forma a receber a bola em boas condições.

No jogo formal verifiquei se tudo aquilo que tínhamos vindo a realizar ao longo da aula, tinha sido assimilado pelos alunos. No jogo em si realizei 4 equipas, tendo nesta fase escolhido equipas com os alunos que tem mais capacidades para a prática desportiva, e aqueles com mais dificuldades. Mas devo dizer que no geral o rendimento das equipas foi satisfatório, num futuro próximo irei a pedido dos alunos elaborar equipas mistas (capacidades cognitivas e motoras), de forma a proporcionar uma aprendizagem igual a todos.

Cada vez que os alunos com mais dificuldades realizaram alguma tarefa, tive o cuidado de os corrigir e ajudar, tanto ao nível do passe, lançamento, recepção, deslocamentos e

comunicação de forma a alcançar o objectivo do exercício. Aos alunos com um nível mais elevado, foram pedido que continuassem a trabalhar segundo as suas capacidades.

Assim, posso referir que em relação às aprendizagens dos alunos, no que se refere à modalidade de basquetebol e aptidão física, houve uma boa replica daquilo que eles sabem executar.

No que toca ao exercício de retorno à calma, seleccionei um exercício que proporcionasse aos alunos um momento de distracção/diversão. Neste exercício aquilo que poderei melhorar será:

- Os alunos lançarem as 4 tabelas;
- Dar tempo e pontuação aos vários lançamentos;

Posicionamento, Tempo de Instrução/Transição/Organização, Feddback's e Comunicação/Transmissão.

Em relação ao meu posicionamento durante a aula, posso dizer que na minha opinião foi correcto. Ou seja, no início da aula enquanto esclareci os objectivos, as expectativas e comportamentos esperados por mim em relação ao desempenho dos alunos, mantive contacto directo em semi-círculos com os alunos. No decorrer dos vários exercícios tanto na parte inicial como na parte fundamental da aula ocupei uma posição que me permitisse o alcance visual total da turma. Só não tinha o contacto visual da turma toda, quando estava a corrigir ou tirar dúvidas aos grupos, e tinha os restantes alunos nas minhas costas. Na parte de retorno à calma, os alunos voltaram a colocar-se em semi-circulo e eu mantive um posicionamento que me permitia visualizar toda a turma, enquanto os alunos realizavam exercícios de alongamento, e posteriormente o jogo de lançamentos aos cestos.

Quanto ao tempo de instrução/transição/organização, penso que foi correcto, porque em relação ao tempo de instrução, utilizei o tempo estritamente necessário para que os alunos percebessem o exercício em causa. O tempo de organização e transição foi o mais curto possível, uma vez que optei por exercícios que tivessem seguimento.

Referente à minha intrusão, penso que em várias fases da aula posso utilizar os exercícios, de forma a ter oportunidade de ensino ao longo da aula e dos exercícios. Porque por vezes nos exercícios vejo erros, e devo parar aula e instruir aquilo que se deve corrigir, de forma a proporcionar uma aprendizagem positiva. Também referente à minha instrução, penso que nos diversos exercícios posso ser eu a executá-los, para que assim os alunos os observem, e se tiverem dúvidas eu possa esclarecê-las.

Ao longo da aula, fui dando feedback's positivos e encorajadores aos alunos, outro tipo de feedback que utilizei, foi o corrigir de posições e erros nos deslocamentos e nos gestos técnicos ao longo dos exercícios.

A minha comunicação e transmissão de objectivos, feedback's e correcções acredito que foi positiva, uma vez que depois de ajustar ou corrigir algum erro nos gestos técnicos, o aluno dando seguimento aquilo que eu teria corrigido, era capaz de executar o gesto técnico. Quanto à minha qualidade de intervenção para a melhoria da execução técnico/táctica dos alunos, penso que foi razoável, visto que após a minha intervenção os alunos tiveram mais êxito na realização das suas tarefas.

Aquilo que queria salientar de positivo nesta componente, foi a minha predisposição para motivar os alunos durante os vários exercícios. Ou seja, durante os exercícios eu mantive-me sempre em comunicação com os alunos, apoiei os alunos e incentivei-os para a realização dos exercícios. E penso que o nosso papel enquanto professores também passa por sermos os dinamizadores da aula. E na situação de jogo formal, estive melhor que na última aula, no que toca à minha postura, comunicação e feedback's foram os mais indicados. Mas penso que ainda tenho de melhorar esta vertente para que os alunos vivam mais a aula.

Referente aos feedback's que fui dando ao longo da aula, foram deste tipo:

- Houve alunos que estavam a realizar o passe de picado só com uma mão;
- Apoios paralelos no lançamento em apoio;
- No lançamento em apoio só devemos deixar a bola quando está no ponto mais alto;
- Motivar os alunos na hora de jogar e lançar;
- Os alunos seleccionam mal o gesto técnico, mas deslocam-se bem e posicionam-se, e eu incentivei-os para na próxima vez seleccionarem melhor o gesto técnico.

- Boas combinações entre eles;
- Boa comunicação;
- Realização incorrectamente do gesto, ou ma tomada de decisão, e eu vou ter com os alunos para os ajudar na execução;

Aprendizagem/evolução/empenho dos alunos, Clima/disciplina, Densidade motora;

Na aula efectiva, o clima e a disciplina foi adequada devido ao empenho dos alunos, e à relação já existente. Apesar de um dos exercícios seleccionado ser repetido varias vezes, acho que existiu uma evolução positiva no desempenho dos alunos.

Por fim quanto à densidade motora, penso que foi razoável. Mas no âmbito geral penso que a densidade motora, é a indicada para que os alunos possam estar na zona saudável do FitnessGram.

No final da aula realizei alongamentos, referi também se os objectivos da aula tinham sido alcançados, e que o empenho dos alunos correspondeu às minhas expectativas. Por fim, os alunos realizaram um jogo de lançamentos em duas tabelas, de forma a aliviar o trabalho realizado durante a aula, e uma forma de os motivar para a próxima aula.