

RELATÓRIO DE ORIENTAÇÃO 20/04/2010- 12º CT3

Ricardo Jorge Monteiro Igreja

Escola Secundária com 3º CEB do Fundão

Este documento surge no seguimento da leccionação, da segunda aula de Basquetebol à turma CT3 do 12º ano da Escola Secundária do Fundão. Nesta aula, e como foi a segunda aula de basquetebol que a turma teve, 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: Consolidação e aperfeiçoamento do Passe de peito; Passe picado; Recepção; Lançamento na passada/Apoio; Drible de progressão e protecção; Posição básica; Desmarcação; Marcação; Jogo Formal.

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

No que toca ao plano de aula, e sendo esta a minha segunda 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, sendo um primeiro exercício mais direccionado para a condição física e os restantes para o domínio técnico da modalidade. O plano de aula, desta vez foi elaborado conhecendo o nível de execução e o domínio da modalidade basquetebol, devido à aula anterior ter servido para diagnosticar o rendimento/nível dos alunos. 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 sequência de exercícios que me permitem, ter um controlo de todos os conteúdos a abordar, e também para que a aprendizagem dos alunos seja feita de uma forma positiva e gradual. A aula tinha como objectivos operacionais, consolidação e aperfeiçoamento do Passe de peito; Passe picado;

Prof. Estagiário Ricardo Igreja

Recepção; Lançamento na passada/Suspensão; Drible de progressão e protecção; Posição básica; Desmarcação; Marcação; Jogo Formal.

Assim, 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.

Passámos assim, para o primeiro exercício da parte fundamental, onde os alunos estariam divididos pelos vários sectores de trabalho do exercício. No qual o exercício era composto por várias estações onde em cada uma delas teriam diferentes conteúdos a trabalhar. Ou seja, teriam de driblar e contornar os sinalizadores, lançarem na passada ora pela esquerda ora pela direita, deslocamentos frontais e à retaguarda, lançamentos em apoio e os alunos também executariam o passa e corta. Penso que este trabalho por sectores é muito rico em termos técnicos e físicos, uma vez que podemos introduzir vários conteúdos lectivos nas estações e também possibilitamos aos alunos uma boa densidade motora no exercício.

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:

- Lançamento na passada pelo lado esquerdo do cesto;
 - Uma vez que durante o exercício vários alunos não se deslocavam de entro ao cesto da melhor forma, e assim não conseguiam lançar na passada pelo lado esquerdo. Outro factor é a falta de coordenação e afinidade da mão esquerda no lançamento.

- Drible de progressão;
 - Ou seja, a posição na qual os alunos driblam a bola não é a mais indicada segunda a situação. Porque há alunos que 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.
- Lançamento em apoio;
 - Os alunos não aproveitam a componente elástica dos membros inferiores e também não aproveitam a extensão do membro superior quando lançam a bola e por vezes esta não está a sair no ponto mais alto do salto.

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 3 equipas de 5 elementos cada, sendo a constituição das mesmas, selecção dos alunos. Posso dizer que essa escolha trouxe equipas heterogéneas que as vou manter para o resto das aulas.

Ao longo do jogo, 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.

Os erros mais marcantes que eu pude observar da turma foram:

- Os alunos realizam um passe para um colega e não procuram a desmarcação para junto do cesto;
- Não sabem ocupar racionalmente o espaço de acção ou de jogo;

- Por vezes a recepção não é a mais indicada para sair a jogar;
- O posicionamento em relação ao colega e ao cesto, não é o mais indicado, onde por vezes os alunos que estão a defender não têm o cesto nas suas costas;
- Dificuldades na tomada de decisão dos alunos, quando estão a ser pressionados pelos colegas da outra equipa.

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

- Definir novas zonas;
- Condicionar mais os alunos;

Posicionamento, Tempo de Instrução/Transição/Organização, Feedback'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-círculo 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. No que toca a este aspecto aquilo que não correu muito bem na minha leccionação, foi o facto de por vezes eu dar informações à turma, e por não os juntar, os alunos que estão mais distantes podem não receber a informação em condições. E por vezes isso pode condicionar o funcionamento da aula. Ou até, posso

ter corrigido algum aspecto importante a um aluno, e os outros devido à distância não conseguem observar e perceber essa correcção.

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 executa-los, para que assim os alunos os observem, e se tiverem dúvidas eu possa esclarece-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.