

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

Agrupamento de Escolas do Fundão

Unidade Didática

Badminton



Grupo de Estágio 2013/2014

Ana Santos

Carlos Cardoso

Índice

Caracterização da Modalidade	2
Principais Regras do Jogo.....	4
Caracterização dos Recursos	9
Seleção de Objetivos.....	11
Conteúdos.....	13
Estratégias Pedagógicas.....	22
Extensão e Sequência de Conteúdos.....	27
Avaliação.....	28

Caracterização da Modalidade

Objetivo do jogo

O objetivo do jogo é fazer com que o volante toque no campo do adversário e impedir que o mesmo toque no seu campo, respeitando as regras de jogo.

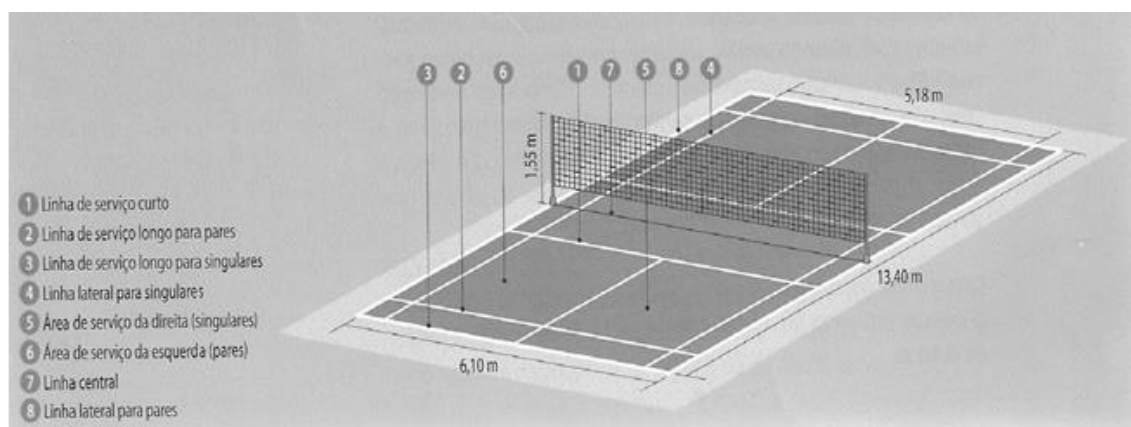
Material

O material indispensável à prática desta modalidade é constituído pelo **volante** e a **raquete**. O volante é um projétil muito leve com uma massa que varia entre 4,74 e 5,50 gramas e é feito de material sintético, plástico ou penas de ganso. A raquete é sem dúvida o principal equipamento do badminton. A superfície da raquete que bate o volante é constituída por um padrão de cordas de *nylon* cruzadas (encordoamento). O peso das raquetes deverá variar de 85 a 110 gramas.



Campo

O recinto oficial de jogo é retangular, com um comprimento de 13,40 metros e uma largura de 6,10 metros no campo de pares e de 5,18 metros no campo de singulares, dividido a meio por uma rede com uma altura de 1,55 metros a partir do solo, suspensa em dois postes colocados sobre as linhas laterais.



Número de Jogadores

O Badminton pratica-se em cinco variantes relativamente ao número e ao género dos jogadores. Assim existem as competições de Singulares Masculinos e Singulares Femininos, em que se defrontam dois jogadores, e as competições em que se defrontam quatro jogadores (equipas), Pares Masculinos, Pares Femininos e Pares Mistos.

O lado a que pertence o direito de servir designa-se por “servidor” e o lado oposto deverá ser chamado “recebedor”.

Duração do Jogo

A duração do jogo é indefinida. Cada encontro de badminton (pares ou singulares) é constituído por *sets*, sendo disputado à melhor de três, isto é, quem ganhar dois *sets* vence o encontro.

Juizes

Um árbitro – que tem como funções assegurar o cumprimento das regras do jogo;

Um juiz de serviço – que assinala as faltas cometidas durante a execução do serviço;

Juízes de linha – têm como função verificar se o volante, quando cai ao chão, sai ou não do campo.

Principais Regras do Jogo

Início e Recomeço do jogo

Antes de iniciar o jogo, o árbitro deverá realizar um sorteio. O lado vencedor poderá escolher se vai servir ou receber primeiro, ou ainda escolher o campo.

Pontuação

- O sistema de pontuação é igual para singulares e pares, masculinos ou femininos;
- Um jogo é disputado à melhor de três *sets* de 21 pontos, com pontos ganhos em todas as jogadas (pontuação corrida);
- O *set* de um jogo termina aos 21 pontos, com diferença de 2 pontos;
- Em caso de empate aos 20 pontos, ganha o jogador/par que conseguir primeiro uma diferença de 2 pontos;
- Se a pontuação for de 29-29, o *set* será ganho pelo jogador/ par que realizarem o ponto seguinte;
- O jogador/par que ganhar um *set* começará a servir no *set* seguinte;
- Quando um dos lados chegar a 11 pontos, haverá um intervalo de 60 segundos;
- Entre jogos é permitido um intervalo de 120 segundos;

Mudança de Campo

Deverá haver mudança de campo no fim do primeiro *set* e antes do terceiro *set* (se houver).

Serviço

Num serviço correto:

- Nenhum dos lados deverá causar um atraso indevido na execução do serviço;
- Tanto o servidor como o recebedor deverão encontrar-se dentro das áreas de serviço diagonalmente opostas, sem pisar as linhas limites respetivas; uma parte de ambos os pés do servidor e do recebedor devem permanecer em contacto com a superfície do campo, numa posição estacionária, até que o serviço seja

executado;

- A raquete do servidor deverá contactar, inicialmente, a base do volante, enquanto todo o volante estiver posicionado abaixo da cintura do servidor;
- A haste da raquete do servidor, no momento de bater o volante, deverá estar nitidamente apontada numa direção descendente, e de tal maneira que toda a cabeça da raquete esteja visivelmente abaixo do nível da mão (do servidor) que segura a raquete;
- O movimento da raquete do servidor deverá ser contínuo, e de trás para diante, depois de iniciado o serviço e até que este seja executado;
- A trajetória do volante, deverá ser ascendente desde o momento em que é batido pela raquete do servidor, para que possa passar por cima da rede, de tal maneira que, se não for interceptado, caia na área de serviço do recebedor;
- O servidor não deverá servir antes do recebedor estar preparado, mas o recebedor será considerado como estando preparado se houver um movimento na tentativa de devolver o serviço; O serviço considera-se executado quando, uma vez iniciado, o volante batido pela raquete do servidor, ou quando o volante cai na superfície do court;
- Nos jogos de pares, os parceiros podem tomar qualquer posição no campo, desde que esta não perturbe a visão, quer do servidor, quer do recebedor.

Jogo de Singulares

Os jogadores devem servir e receber dentro da área de serviço do lado direito respetiva, sempre que a pontuação do servidor, tenha ou não marcado pontos, seja uma pontuação par nesse *set*;

Os jogadores devem servir e receber dentro da área de serviço do lado esquerdo respetiva, sempre que o servidor tenha marcado um número ímpar de pontos nesse *set*;

O volante é batido, alternadamente, pelo servidor e pelo recebedor, até ser

cometida uma "falta", ou até que o volante deixe de estar em jogo;

Se o recebedor comete uma "falta" ou o volante deixa de estar em jogo, devido a tocar a superfície do campo dentro da área do recebedor, o servidor marca um ponto. Então, o servidor volta a servir da sua outra área de serviço;

Se o servidor comete uma "falta" ou o volante deixa de estar em jogo, devido a tocar a superfície do campo dentro da área do servidor, o servidor perde o direito de continuar a servir, e o recebedor torna-se então no servidor, não havendo qualquer ponto a adicionar à pontuação de qualquer dos jogadores.

Jogo de Pares

Após a receção do serviço, é permitido a qualquer jogador do par bater o volante, podendo inclusive ser sempre o mesmo a fazê-lo no decorrer de uma jogada;

Cada equipa dispõe apenas de um serviço. O serviço é efetuado na zona de serviço relativo à pontuação que a equipa tem no momento, isto é, se a pontuação for par, o serviço é realizado na zona de serviço do lado direito do campo; se a pontuação for ímpar, o serviço é realizado na zona de serviço do lado esquerdo do campo;

O serviço é efetuado pelo jogador que se encontra, no momento, na zona de serviço correspondente à pontuação que a equipa tem. Por exemplo, se a pontuação da equipa é ímpar, o serviço é efetuado pelo jogador que no momento se encontra na zona de serviço do lado esquerdo do campo. Se o jogador que serviu, ganhou ponto, a pontuação é par e logo o mesmo jogador executa o serviço na zona de serviço do lado direito do campo.

Batimento do Volante

O volante só pode ser tocado uma vez para ser devolvido e deve ser batido pelo

encordoamento da cabeça e da raquete.

Volante dentro/volante fora

As linhas que delimitam o campo fazem parte deste;

O volante que bate na linha está dentro;

O volante que bate no solo, para além da linha está fora.

Se o volante bate nos postes acima da rede, a jogada é válida porque os postes fazem parte integrante do campo.

Toque na rede e violação do campo adversário

Não é permitido:

Tocar na rede ou nos postes, com o corpo ou com a raquete;

Pisar o campo do adversário no decorrer do jogo;

Tocar o volante para além do plano vertical da rede, isto é, no campo do adversário.

Faltas

É assinalada falta:

- ✓ Se um serviço não for correto.
- ✓ Se o servidor, na tentativa de servir, falhar o volante.
- ✓ Se, no serviço, depois de passar por cima da rede, o volante fique preso na rede ou em cima dela.
- ✓ Se, quando em jogo, o volante:
 - Cai fora das linhas limites do campo;
 - Passa através ou sob a rede
 - Não consegue passar sobre a rede;
 - Toca o telhado, o teto ou as paredes laterais;
 - Toca o corpo ou vestuário de um jogador;
 - Toca qualquer outro objeto ou pessoa fora da área de jogo.
- ✓ Se, quando em jogo, o ponto inicial de contacto do volante com a raquete não é

executado do lado da rede do jogador que executa o batimento. Contudo, o jogador que executa o batimento pode seguir o volante, por cima da rede, com a raquete, na sequência de um batimento.

- ✓ Se, quando o volante está em jogo, um jogador:
 - ○ Toca na rede ou nos postes, com a raquete, o corpo ou o equipamento;
 - ○ Invade o campo do adversário com a raquete ou o corpo;
 - ○ Faz obstrução, isto é, impede um adversário de executar um batimento legal em que o volante é seguido por cima da rede.

- ✓ Quando em jogo, um jogador deliberadamente distrai o adversário através de qualquer ação, tal como gritar ou gesticular.
- ✓ Quando em jogo, o volante:
 - ○ É apanhado e seguro na raquete ou então embalado durante a execução de um batimento;
 - ○ É batido sucessivamente duas vezes pelo mesmo jogador com dois batimentos;
 - ○ Toca a raquete de um jogador e continua a trajetória para a parte de trás do campo do mesmo jogador.

- ✓ Se um jogador for culpado de flagrantes, repetidas ou persistentes ofensas, de acordo com o estabelecido na Lei.

Caracterização dos Recursos

Recursos Humanos

Para esta Unidade Didática, dispomos de um professor estagiário, o orientador de estágio, os auxiliares de ação educativa e os restantes estagiários do grupo de estágio de educação física 2013/2014.

O Badminton é assumido nas turmas 10ºLH e 10ºCSE, sendo os alunos destas turmas os disponíveis (uma vez que na turma do 10ºLH há duas alunas com atestado médico). Os professores estagiários responsáveis, em primeiro plano, de cada turma são no 10ºLH a Ana Santos e no 10ºCSE o Carlos Cardoso.

Recursos Temporais

A carga horária semanal destinada à disciplina de Educação Física no 10º LH é de dois tempos letivos (2 x 90’):

- Quarta-Feira (8h20 – 9h50);
- Sexta-Feira (8h20 – 9h50);

A carga horária semanal destinada à disciplina de Educação Física no 10º CSE é também de dois tempos letivos (2 x 90’):

- Segunda-Feira (10h05 – 11h35);
- Quarta-Feira (10h05 – 11h35);

Para a Unidade Didática de Badminton, para o 10ºCSE estão propostas 15 aulas, enquanto que para o 10º LH estão propostas 9 aulas. Visto a segunda aula do 1º Período, para as duas turmas serem dirigidas para a Avaliação Diagnóstica, a primeira aula da Unidade Didática será destinada, desde logo, à lecionação da modalidade. A Avaliação Formativa é realizada em todas as aulas, avaliação contínua, através da observação individual de cada aluno, esta tem os mesmos parâmetros que a Avaliação Sumativa que será na última aula.

As aulas de Voleibol são lecionadas em blocos de 90 minutos. No início, para se equiparem, são fornecidos 10 minutos de tolerância, e no fim, para a sua higiene pessoal, são fornecidos 10 minutos. Assim, o tempo real de aula é de 70 minutos. Esta Unidade Didática inicia-se a 05/02/2014 e finaliza-se em 02/04/2014 para o 10ºLH e em para o 10º CSE inicia-se a 20/11/2013 e finaliza-se a 02/04/2014, sendo lecionadas 9 aulas e 16 aulas respetivamente.

Recursos Materiais

Os recursos materiais utilizados nas aulas são os seguintes:

- Volantes de Badminton;
- Rede de Badminton;
- Postes;
- Raquetes

Recursos Espaciais

A instalação utilizada para a modalidade é dentro do pavilhão no espaço Pav 3.

Espaços	Modalidades Propostas	Material Fixo
Pavilhão (Pav 1, Pav 2 e Pav 3)	Voleibol Basquetebol Badminton Futsal	Marcações de vários campos de Voleibol, Basquetebol, Badminton e Futsal; 4 Tabelas de Basquetebol; Rede de Voleibol e Badminton.
Ginásio (Pav4)	Basquetebol Ginástica de Solo Ginástica Aparelhos Ginástica Acrobática Dança	2 Tabelas de Basquetebol e Praticável
Exterior	Andebol Futebol Basquetebol Atletismo	Tabelas de Basquetebol; Balizas; Marcações do campo de diferentes modalidades; Pista de Atletismo

Seleção de Objetivos

Segundo o Plano Nacional de Educação Física, estes são os objetivos que devem ser lecionados a uma turma do 10º ano.

BADMINTON

10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1 - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.

3 - Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:

3.1 - Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

3.2 - Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

3.3 - *Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).*

3.4 - *Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.*

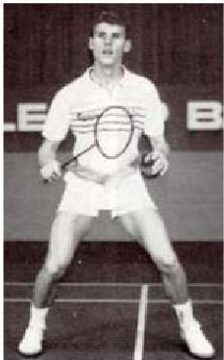
3.5 - *Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.*

4 – *Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após armar o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.*

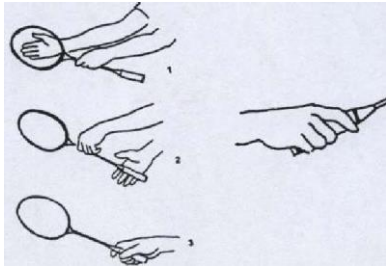
Conteúdos

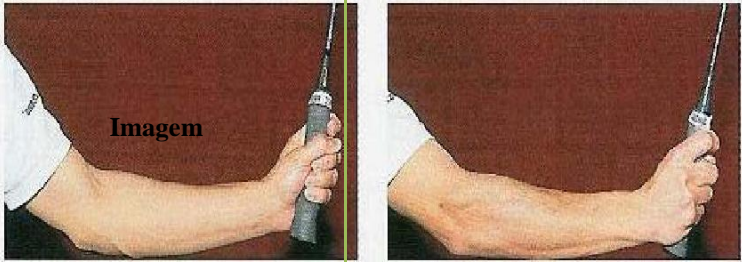
Para jogar Badminton é necessário fazer com que o volante toque no campo do adversário e impedir que o mesmo toque no seu campo, respeitando as regras de jogo.

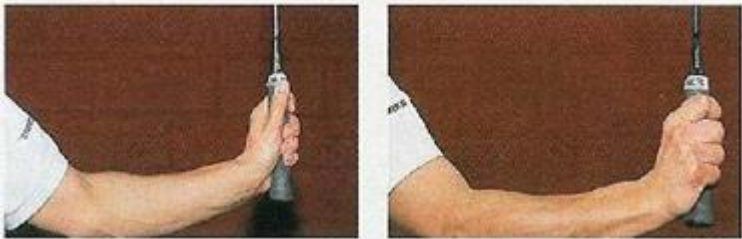
Aspetos técnicos:

<u>Posição Base</u>	
Componentes Críticas	<ul style="list-style-type: none"> - Pés afastados, tendo o peso do corpo bem distribuído sobre ambos os apoios; - Posição do tronco ligeiramente inclinada à frente, braços semi-fletidos à frente do tronco e raquete colocada à altura da cabeça; - Atitude confortável, dinâmica, de forma a permitir ao jogador deslocar-se em todas as direções.
Imagem	

<u>Pega Universal</u>	
Componentes Críticas	<ul style="list-style-type: none"> - Segurar a raquete com a mão não-dominante, ficando o encordoamento da mesma perpendicular ao solo; - A mão dominante envolve o cabo da raquete como se estivéssemos a cumprimentar alguém; o polegar e o indicador formam um “V”; - Este é o tipo de pega que deverá ser utilizada na iniciação, já que pode ser utilizada em todos os batimentos.

<p>Imagem</p>	
----------------------	--

<p align="center"><u>Pega de Direita</u></p>	
<p>Componentes Críticas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar a raquete de modo a que faça com o braço um ângulo de aproximadamente 90°; - Envolver o cabo da raquete com a mão, colocando o polegar entre o indicador e os restantes dedos.
<p>Imagem</p>	

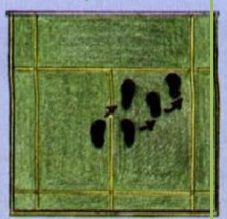
<p align="center"><u>Pega de Esquerda</u></p>	
<p>Componentes Críticas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Partindo da pega de direita, rodar ligeiramente a raquete sobre o dedo indicador e colocar o polegar estendido sobre a face do cabo que fica virada para cima.
<p>Imagem</p>	

Deslocamento para a Frente e Atrás

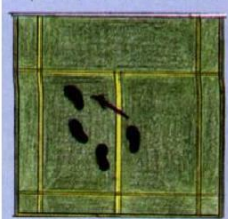
Componentes Críticas

- O primeiro apoio é efetuado com o pé do lado para o qual se realiza o movimento;
- Um bom trabalho de pés (velocidade e agilidade) está na base de um rápido deslocamento e por sua vez de uma boa antecipação à jogada;
- Deslocamento frente/direita: passo caçado em afundo;
- Deslocamento frente/esquerda: esquerda/direita em afundo;
- Deslocamento atrás/direita: direita, esquerda e direita;
- Deslocamento atrás/esquerda: esquerda, direita e esquerda (rodando);

Passo caçado em afundo

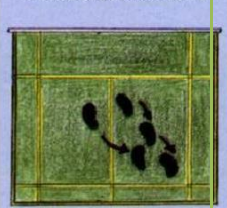


Esquerda/direita em afundo

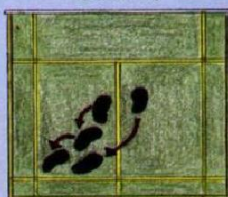


Imagem


Direita/esquerda/direita




Esquerda/direita/esquerda (rodando)

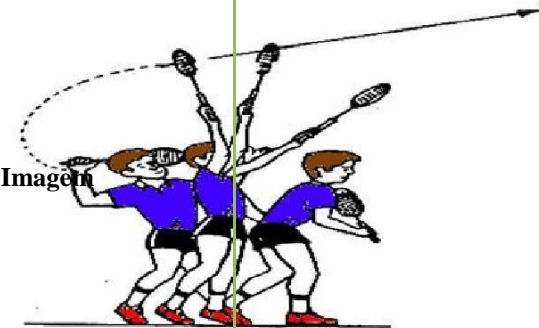


<u>Deslocamento Lateral</u>	
Componentes Críticas	- O deslocamento lateral é feito em afundo sobre a perna do lado do braço batedor.
Imagem	<p style="text-align: center;">Em afundo sobre a perna do lado da raqueta</p> 


<u>Serviço Curto</u>	
Componentes Críticas	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar um dos apoios à frente, com o peso do corpo sobre o apoio de trás numa posição lateral à rede; . Segurar o volante entre o polegar e o indicador com o membro superior (M.S.) fletido; . Puxar atrás o M.S. executor (semifletido) de forma a bater no volante à frente e abaixo do nível da bacia, num movimento contínuo; . Bloquear o pulso na parte final do movimento; . Promover uma trajetória do volante baixa e tensa de forma a cair no campo adversário perto da linha de serviço curto.
Imagem	

<u>Serviço Longo</u>	
Componentes Críticas	<ul style="list-style-type: none"> . Os mesmos aspetos contemplados no serviço curto; . Executar o batimento de baixo para cima, com um movimento explosivo no final do batimento; . Promover uma trajetória do volante alta e em profundidade, de forma a

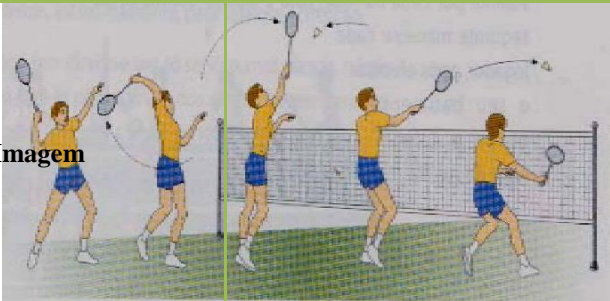
	que o volante caia perto da linha final.
	

<u>Clear</u>	
Componentes Críticas	<ul style="list-style-type: none"> - Peso do corpo no pé do lado do batimento; - Raquete atrás do plano da cabeça, recuando o ombro do lado do batimento, com flexão do antebraço (cotovelo para cima) – armar o braço; - No momento do batimento o tronco roda de trás para a frente num movimento contínuo; - O volante é batido no ponto mais alto, à frente e acima da cabeça, com o braço em extensão, havendo um forte movimento final do pulso; - Após o batimento há um movimento contínuo do braço na diagonal.
	

<u>Lob</u>	
Componentes Críticas	<ul style="list-style-type: none"> . Avançar o membro inferior (M.I.) direito para executar o batimento; . Bater no volante energeticamente à frente do corpo e abaixo do nível da bacia, com flexão do pulso; . Promover uma trajetória ascendente ao volante, alta e em profundidade.

	Lob de Direita	Lob da Esquerda
Imagem		


Amorti Alto

Componentes Críticas	<ul style="list-style-type: none"> - Colocação debaixo do volante com a raquete atrás do plano da cabeça e o antebraço em flexão (cotovelo para cima); - Rotação do tronco para o batimento; - Desaceleração do movimento, antes da altura do impacto, terminando o braço batedor em extensão; - O ponto de impacto situa-se um pouco à frente do corpo do jogador, com uma inclinação da raquete à frente; - O batimento deve ser suave e ajustado o mais possível à altura da rede; - Bater o volante, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e lenta por forma a que caia perto da rede do campo adversário.
Imagem	

Amorti Baixo

Componentes Críticas	<ul style="list-style-type: none"> - Batimento semelhante ao <i>lob</i>, com a diferença de que a pancada é muito mais suave, a fim de colocar o volante no campo adversário o mais junto possível da rede; - Extensão do braço batedor no final do movimento.
-----------------------------	--

<p>Imagem</p>	
----------------------	--

<p style="text-align: center;"><u>Remate (Smash)</u></p>	
<p>Componentes Críticas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avanço do pé contrário ao do braço batedor; - Flexão do antebraço e elevação da raquete atrás da cabeça; - Rotação rápida do tronco; - Bater em movimento explosivo, no ponto mais alto da trajetória com o braço batedor em extensão, e realizando uma flexão do pulso no final do movimento; - Batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente, por forma a imprimir ao volante uma trajetória descendente e rápida; - Dirigir o batimento para um espaço desprotegido.
<p>Imagem</p>	

Aspetos Táticos:

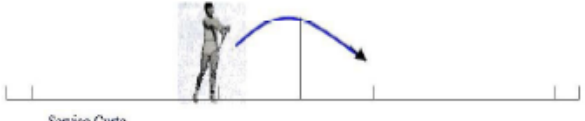
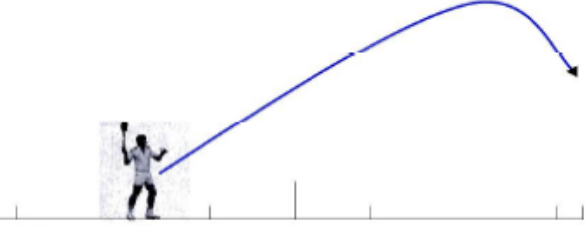
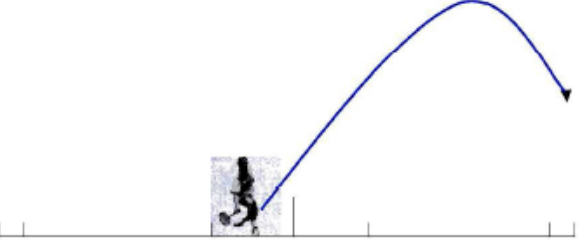
Batimentos altos acima da cabeça

Gesto Técnico	Objectivos Táticos	Trajectória
<i>Clear</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar o volante perto da linha de fundo adversário; - Recuperar a posição base quando nos encontramos em situações de desequilíbrio (<i>clear</i> defensivo), forçando o adversário a deslocar-se para o fundo do seu campo; - Surpreender o adversário adiantado no campo através de um batimento rápido, plano e acima do seu alcance (<i>clear</i> ofensivo). 	<p>Clear defensivo (1) e clear atacante (2)</p>
<i>Remate</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar o volante no chão do campo adversário ou forçar uma resposta fraca por parte do adversário; - O remate pode ser executado em qualquer parte do campo, embora geralmente e com mais sucesso seja executado entre a linha de serviço curto e a linha de serviço de pares. 	<p>Remate</p>
<i>Amorti</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar o volante no campo adversário abaixo do nível da rede obrigando o opositor a levantar o volante; - É executado geralmente quando o jogador se encontra para lá da linha de serviço comprido de pares como alternativa ao <i>clear</i>, pois nesta situação o remate torna-se pouco penetrante; - Existem dois tipos de <i>amortie</i> realizados acima da cabeça, o <i>amortie</i> lento e o <i>amortie</i> rápido, a diferença entre ambos está ao nível da trajectória e da zona de queda do volante. 	<p>Amortie lento (1) e amortie rápido (2)</p>

Batimento ao lado do corpo

Gesto Técnico	Objectivos Táticos	Trajectória
<i>Drive</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Enviar o volante que se encontra aproximadamente à altura da rede, numa trajectória tensa e plana, ligeiramente descendente para o fundo do campo adversário; - É essencialmente utilizado com a finalidade de manter um ataque ou de finalizar uma jogada. 	

Batimento a baixo da cintura

Gesto Técnico	Objectivos Táticos	Trajectória
Serviço	<p>- No caso do serviço curto, o principal objectivo é enviar o volante numa trajectória baixa e plana (rente à rede) fazendo-o cair o mais perto possível da linha de serviço curto adversária, anulando assim as possibilidades de ataque a este batimento;</p> <p>- No serviço longo o objectivo é enviar o volante o mais alto e longe possível, por forma a que o mesmo caia verticalmente junto da linha de fundo, dificultando assim as possibilidades de ataque ao serviço e obrigando o adversário a deslocar-se da sua posição-base.</p>	 <p>Serviço Curto</p>  <p>Serviço comprido</p>
Lob	<p>- Batimento essencialmente defensivo executado geralmente na zona compreendida entre a linha de serviço curto e a rede, batendo o volante que se encontra abaixo do topo da rede, impondo-lhe uma trajectória alta e longa para o fundo do campo adversário;</p> <p>- Permite ao jogador ganhar tempo para recuperar a posição base e limitar o sucesso do adversário num possível remate.</p>	 <p>Lob</p>

Estratégias Pedagógicas

Estratégias Pedagógicas Gerais

As estratégias são as opções tomadas relativamente à sequência dos conteúdos que devemos lecionar aos alunos, para tal o professor de ter em conta o tempo, espaço e forma de transmissão.

A planificação e a seleção de estratégias didáticas são essenciais para o sucesso final. Devemos ainda ter em conta, que a aprendizagem difere de aluno para aluno, para tal o professor deve ainda adaptar o ensino e os conteúdos a transmitir individualmente, sempre que possível. Um aspeto a ter em conta na aprendizagem dos alunos está relacionado com a quantidade de informação, bem como a sua assimilação do aluno, que é limitada e variável, dependendo das capacidades do aluno e da sua habilidade.

Para a leção da U.D, é importante a utilização das seguintes estratégias:

- Definir com os alunos um conjunto de regras de funcionamento de aula e cumprir claramente com essas regras, não abrindo exceções ao seu cumprimento;
- Antes de lecionar, realizar uma avaliação diagnóstica da turma na respetiva matéria, com o intuito de perceber o real nível dos alunos na matéria, permitindo uma seleção de objetivos e de estratégias coerente com o nível dos alunos, para que seja possível alcança-los;
- Recolher e analisar as informações acerca dos desempenhos psicomotores e cognitivos dos alunos, devendo estas reverter-se de um carácter contínuo, com vista a reestruturar sempre que necessário o processo de ensino-aprendizagem;
- A transmissão de conhecimentos teóricos deve ser realizada ao longo das aulas, sendo questionado os conhecimentos dos alunos no final de cada aula;

- As demonstrações deverão ser realizadas, ou pelo professor, ou por um aluno que tenha, reconhecidamente um elevado nível técnico, para que os alunos tenham uma imagem motora correta do movimento a aprender;

- Na apresentação dos conteúdos, apresentar as componentes críticas essenciais para o seu desempenho, se possível com visualização de uma imagem;

- Intervir sempre que necessário, tanto ao nível da própria execução de tarefas, como ao nível da compreensão das situações específicas da modalidade;

- Face aos diferentes feedbacks que conhecemos, consideramos que o mais indicado será o descritivo/prescritivo, pois permite ao aluno tomar conhecimento da forma como foi realizada a sua prestação, podendo compará-la de seguida com a ideal. Este tipo de feedback acaba por levar o aluno a efetuar de seguida as correções necessárias. O feedback interrogativo, procurando que o aluno se autoanálise e reflita sobre a sua prestação. Através da necessidade de comparar a sua prestação com o correto, o aluno assimila com mais facilidade e certeza as componentes críticas de cada elemento;

- Sempre que a maioria dos alunos esteja com a mesma dificuldade ou apresente o mesmo erro técnico, deve ser privilegiado o feedback para a turma, sendo complementado com a utilização do feedback individual, procurando sempre atribuir um reforço positivo à prestação do aluno;

- Utilizar o contacto visual, a postura, a imagem e expressões faciais, para apelar, receber e provocar atenção;

- Quando a esta matéria corresponderem elementos de elevada exigência técnica, serão utilizados exercícios de aprendizagem de baixo nível de dificuldade, mais analíticos, inicialmente, procurando que o aluno assimile todas as componentes críticas do elemento. A dificuldade dos exercícios será aumentada gradualmente,

acompanhando a evolução do aluno e procurando sempre a assimilação, por parte dos alunos, do que foi proposto, isto através das devidas progressões pedagógicas;

- Utilização do questionamento para reforço das componentes críticas dos vários elementos;

- Dar tarefas aos Alunos que não realizam a aula;

Estratégias Pedagógicas Específicas

1. Planos de aulas

As estratégias específicas deverão estar definidas no Plano de aula, no sentido de criar situações que aumentem o tempo de empenhamento motor e ajudem à criação de um clima positivo de aula otimizando assim o processo de ensino – aprendizagem:

- Identificar os exercícios e os objetivos a atingir, de modo a que os alunos aprendam a modalidade;
- Os exercícios dos gestos técnicos fundamentais, devem ser sempre exercitados em todas as aulas, para que os alunos criem uma base para a prática da modalidade;
- Os gestos técnicos aprendidos devem ser exercitados nas aulas seguintes à sua aprendizagem até que estes se consolidem;
- À medida que os alunos vão dominando os vários elementos da modalidade, deverão passar a formas mais próximas da competição, confrontando-se com situações mais evoluídas no plano técnico – tático, nomeadamente, jogos reduzidos e jogo;
- O questionamento será utilizado como forma de verificar os conhecimentos adquiridos pelos alunos no que diz respeito ao domínio de conhecimentos, dentro dos objetivos comportamentais.

2. Organização da aula

Parte Inicial

- Os alunos têm 10 minutos para equipar a partir do toque de entrada e devem entrar na aula já equipados. De seguida, devem colocar-se à frente do professor;
- O professor deve preparar a aula, requisitar e montar o material necessário para a aula antes que os alunos cheguem;
- A verificação de presença dos alunos será realizada no início da aula;
- Após reunir os alunos é feita uma breve exposição dos conteúdos a tratar na aula e a informação deve ser transmitida de forma simples e direta;
- Mobilização articular e preparação dos principais grupos musculares, que estarão envolvidos nas tarefas da aula, preferencialmente com exercícios direcionados para a prática;
- Estimulação das capacidades físicas específicas para a modalidade;

Parte Fundamental

→ Instrução:

- Informações simples e diretas, minimizando o tempo de instrução e maximizando o tempo de prática;
- Apresentação das tarefas através de meios visuais;
- Recorrer a demonstrações eficazes sempre que necessário, se possível deverá recorrer a um aluno como agente de ensino;
- Utilização do questionamento, de forma a relembrar as componentes críticas dos conteúdos a abordar, para que se perceba se a aquisição dos conhecimentos pelos alunos está a ser correta;

→ Controlo ativo da prática:

- Posicionamento do professor de maneira a ter o máximo de alunos no seu campo visual;
- Informar os alunos sobre a qualidade da sua prestação através da utilização de feedback descritivo/prescritivo e interrogativo para os levar a refletir sobre da

sua prestação, procurando sempre o reforço positivo da prestação do aluno e completando o ciclo de feedback;

- Os exercícios escolhidos para que os alunos atinjam os objetivos propostos são exercícios de dois tipos: analíticos e gerais. Tendo em conta o nível em que os alunos se encontrem nos gestos técnicos a abordar, os exercícios devem ser escolhidos para que a evolução dos alunos seja maximizada. Se o conteúdo for novo, os exercícios ministrados são maioritariamente analíticos. Se o conteúdo a ministrar não for novo, os exercícios serão realizados de uma forma global, em situações de jogo 1x1 e 2x2.

Parte Final

- Na parte final das aulas os alunos realizam alongamentos. Esta servirá também para realizar o balanço da aula e da execução dos alunos, aferir a aquisição do conhecimento dos alunos e apresentar os conteúdos e estimular os alunos para a aula seguinte;
- Os alunos serão ainda responsabilizados por arrumar o material utilizado na aula, no final da mesma;

3. Tarefa a realizar pelos alunos que observam a aula

Foi decidido pelo Grupo de Estágio, que a estratégia a utilizar, para os alunos que não realizam a aula, é realizarem o relatório da mesma, e caso seja uma situação contínua, a realização de um trabalho sobre a modalidade.

Extensão e Sequência de Conteúdos

Na extensão e sequência de conteúdos é feito um planeamento aula a aula dos conteúdos a abordar. Desta forma, pretende-se que o processo de ensino-aprendizagem seja o melhor possível para que os alunos adquiram os conteúdos previstos da melhor forma possível. Em anexo podemos verificar a [extensão e sequência de conteúdos do 10º LH e CSE](#).

Avaliação

Na Educação Física pretende-se avaliar uma realidade complexa, assim a sua avaliação é realizada em função de instrumentos de testagem e observação, desta forma, a avaliação do professor fica condicionada pelos instrumentos de avaliação que tem ao seu dispor. De qualquer forma, o professor deve garantir uma recolha de informação o mais objetiva possível, durante todo o processo de ensino-aprendizagem, que possibilite acompanhar o progresso do aluno.

O processo de avaliação realizar-se-á ao longo da Unidade Didática (UD), no início efetuar-se-á uma avaliação inicial com uma finalidade Diagnóstica; ao longo das aulas proceder-se-á a uma avaliação contínua com uma finalidade Formativa e no final da UD a avaliação terá uma finalidade Sumativa.

Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica tem como principal função averiguar os conhecimentos já adquiridos pelos alunos, para que o professor perceba o nível da turma e se estes possuem os conhecimentos e aptidões para poderem iniciar novas aprendizagens.

Este tipo de avaliação é de extrema importância, na medida em que é o principal elo de ligação para a etapa do planeamento. O professor só pode promover o sucesso pedagógico se reconhecer as principais dificuldades e potencialidades dos alunos.

Esta foi realizada pelo professor na segunda aula de educação física para que se planeasse da melhor forma esta unidade didática.

Os dados recolhidos desta avaliação foram já apresentados anteriormente, através da análise dos mesmos é possível perceber que o nível da turma é satisfatório, logo os objetivos previstos para o 10º ano pelo Programa Nacional de Educação Física foram adaptados. Desta forma, pretende-se que a turma evolua de uma forma favorável e gradual, onde as aprendizagens fiquem bem consumadas.

Avaliação Formativa

O objetivo desta avaliação é o controlo do processo ensino - aprendizagem, através de uma observação sistemática, que visa detetar possíveis dificuldades, registar o progresso dos alunos e fornecer-lhes informações sobre o seu rendimento. Esta avaliação é determinante para o reajustamento, sempre que necessário, do processo de ensino - aprendizagem, adaptando-o às capacidades e necessidades específicas dos alunos.

Esta avaliação decorrerá ao longo de todas as aulas da unidade didática, o principal instrumento para esta avaliação é a observação.

Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa corresponde à fase em que é feito o balanço das aquisições, ou seja, tem como finalidade classificar os alunos no final de cada Unidade Didática.

Este tipo de avaliação relaciona os resultados da aprendizagem com os objetivos, pois é feita consoante os objetivos que foram definidos no início da unidade didática. Esta avaliação transmite-nos uma informação global, visando uma classificação ou nota de carácter classificativo.

Na atribuição da nota para nesta modalidade, foi tido em conta as componentes críticas de cada gesto técnico e o nível em que o aluno se encontrava. Para a avaliação da unidade didática foi utilizada uma classificação inicial, para que o processo fosse facilitado durante a observação que depois seria revisto tendo em conta a prestação do aluno em todas as aulas.

Nesta unidade didática, os elementos que serão avaliados são:

- Serviço;
- Clear;
- Lob;
- Amorti;
- Drive;
- Jogo 1x1 e 2x2.

Embora nos conteúdos propostos estejam também referidos os seguintes gestos técnicos, posição base e deslocamentos, estes serão avaliados no jogo 1x1, pois são gestos técnicos que apenas podem ser avaliados em situação de jogo.

A avaliação sumativa será na última aula da Unidade Didática, nos dias 30/05/2014 e 06/06/2014 no 10 LH e nos dias 22/03/2014 e 29/03/2014 no 10 CSE.

Para que a avaliação corra da melhor forma, foi importante definir o que avaliar, ou seja, que conteúdos irão ser observados.

Relativamente à escala de classificação, uma vez que se trata de uma turma do Ensino Secundário, a escala utilizada é de 0 a 20, como seria difícil atribuir uma nota tão específica durante a avaliação, decidi escolher uma escala que facilitasse o processo e que fosse justa para os alunos. Desta forma, foi escolhida a escala numérica de 1 a 4, que posteriormente dava origem à escala comum do Ensino Secundário. Foi também, elaborada a tabela dos critérios de avaliação, tendo em conta os conteúdos, assim como a grelha de registo para a Avaliação Sumativa.

Os alunos que não têm avaliação nos conteúdos, devido à apresentação do devido atestado, foram avaliados através de um trabalho geral da modalidade e dos relatórios das aulas.