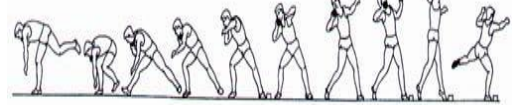



## PLANO DE AULA

Turma 10º ano C/D			
Aula nº: 37	Unidade Didáctica – Atletismo – lançamento do peso	Período: 2º	Nº de alunos: 27
Local: A1	Data: 11/02/2010	Hora: 10:10	Duração: 90'
Objectivos		Material	
Aperfeiçoamento da fase de deslizamento com lançamento final Gesto completo do lançamento do peso		10 Pesos e/ou 14 bolas de rítmica	

Fase preparatória				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos Aquecimento e Mobilização geral e específica	Explicação do funcionamento da aula Corrida lenta em vários sentidos e mobilização articular específica – acção de membros inferiores e superiores + técnica de deslizamento	Em U Em fila	10'	10'

Fase Principal						
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de Atenção	Organização	Representação	T.P.	T.T.
Aperfeiçoamento do deslizamento com lançamento final	Realizar o movimento completo, usando 2 ou 3 deslizamentos sucessivos;  e/ou  Realizar o movimento completo usando quebras nas diferentes fases (com paragens de 2 segundos entre elas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar o movimento em equilíbrio, com suavidade e de forma fluente</li> <li>• Aumentar gradualmente a velocidade de execução, tendo particular atenção à saída pelo calcanhar (no último deslizamento), a uma maior actividade da perna esquerda e ao empurrar no final com a anca direita contra o "bloco" do lado esquerdo do corpo, de forma a provocar desequilíbrio à frente.</li> <li>• Finalizar com troca de apoios e em equilíbrio.</li> <li>• Realizar os deslizamentos com o tronco paralelo ao solo</li> <li>• Evitar saltar e evitar realizar os deslizamentos demasiado curtos.</li> </ul>	2 a 2 com bolas de rítmica lançamento contra a parede  Ou  3 a 3 ou 4 a 4 com peso lançando para a caixa de areia		10'	20'

## PLANO DE AULA

<p>Prática do lançamento Total</p>	<p>Encadeamento do balanço, com o gesto total</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas as componentes críticas até então abordadas nos planos de aula anteriores</li> </ul>	<p>2 a 2 com bolas de rítmica lançamento contra a parede</p> <p>Ou</p> <p>3 a 3 ou 4 a 4 com peso lançando para a caixa de areia</p>		<p>20'</p>	<p>40'</p>
------------------------------------	---	---	--	---	------------	------------

Fase de Recuperação				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
<p>Recuperação Activa Balanço da actividade Banho</p>	<p>Alongamentos dos principais músculos musculares utilizados</p>	<p>Em U</p>	<p>5'</p>	<p>45'</p>

## Relatório de Aula

<b>Ano e Turma:</b> 10º C/D	<b>Período:</b> 2º	<b>Nº de alunos:</b> 22
<b>Data:</b> 11/02/2010	<b>Aula nº:</b> 37	<b>Local:</b> A1
<b>Professores:</b> Carlos Elvai; André Silvestre; João Oliveira; Marcela Rodrigues.		
<b>Unidade Didáctica:</b> Atletismo – Lançamento do Peso	<b>Início da aula:</b> 10:10	<b>Fim a aula:</b> 11:40
<b>Material:</b> 8 pesos		

No âmbito do estágio em Educação Física, pertencente ao 2º ano do 2º ciclo do curso Ensino em Educação Física no ensino Básico e Secundário, e no seguimento do sucedido no primeiro período, objectivo a quinta aula assistida pelo orientador de estágio da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, professor Carlos Elvai, no intuito de avaliar a prática de leccionação, na unidade didáctica de atletismo – lançamento do peso. Assim sendo, apresentamos em seguida, o relatório e auto-apreciação crítica da Aula leccionada por mim.

A aula contextualiza-se, na unidade didáctica de Atletismo – Lançamento do Peso, sendo esta a aula nº 37 do segundo período do ano lectivo. A aula de 45 minutos decorreu no espaço A1, junto à caixa de areia, utilizando o campo de Andebol para realizar o aquecimento, iniciando-se as 10h10 e terminando as 11h40.

Em seguida, apresentamos a análise crítica e o relatório da aula, abordando a sua estrutura e organização, os *feedbacks* utilizados, a qualidade do ensino, eficácia da aprendizagem e tempo de gestão da aula que se traduzem pelos seguintes pontos apresentados.

### **Objectivos sumários:**

O objectivo desta aula foi dar continuidade à aula anterior, sendo assim planeada nesse sentido, nomeadamente no que consta ao aperfeiçoamento do deslizamento com lançamento final e lançamento completo.

Nesta aula, os alunos tiveram a possibilidade de treinar em condições da avaliação sumativa, ou seja, o movimento completo do lançamento do peso. Antes ainda, tiveram a possibilidade de aperfeiçoar a fase de deslizamento, sendo esta levada ao extremo, ou seja, levar os alunos a perceberem a importância dela e a sentirem que quanto melhor a fizerem, mais longe vão lançar o peso.

### **Processo Pedagógico:**

O processo deu-se de igual forma que na aula anterior, por isso, existe a necessidade de me repetir quase em todo o processo.

A aula foi planeada para funcionar em filas de 3 ou de 4 alunos, lançando o peso, um de cada vez, para dentro da caixa de areia. Cada fila tinha dois pesos, ao fim das filas lançarem o primeiro peso, lançavam também o segundo, e aquando da ordem, iam buscar todos os pesos, de forma a garantir a segurança.

No início da aula, abordei os alunos para o que se ia fazer na aula, informando os objectivos assim como o funcionamento da aula, lembrando a importância da aula, visto que na aula seguinte iriam ser avaliados, por isso, iriam ter que colocar todas as dúvidas nessa mesma aula.

Tal como de costume, após isso, passamos ao aquecimento dinâmico e estático a que estão habituados, de forma a criar alguma predisposição dos alunos para o esforço e a preparar fisiologicamente e psicologicamente o que iriam realizar. Após aquecimento geral, os alunos realizaram um aquecimento (alguns exercícios) mais específico de preparação para o lançamento do peso propriamente dito, isto de forma a induzir-lhes o movimento que iriam realizar a seguir nos exercícios propostos. Esses exercícios

basearam-se em: pé-coxinho de costas com arrastamento do pé que salta; corrida de costa e virar para a frente em desequilíbrio (trocando os pés) e rodando para dentro.

Todas as informações foram dadas, reunindo os alunos junto a mim, de forma a perceber que toda a informação chegasse sem qualquer defeito e completa compreensão do que se pretendia.

Apenas durante os exercícios, dei a informação sem reunir, deixei que os alunos visualizassem o que lhes permitia informar, ficando nas posições onde se encontravam, e depois fui passando pelos grupos para garantir que tinha entendido e se estavam a cumprir, intensificando as chamadas de atenção e os reforços positivos aos alunos.

Penso que a minha posição na aula, foi boa em relação à aula passada, pois tive a sensação que abordei muito mais os alunos individualmente e não descurei o controlo da aula.

Tive o cuidado de passar por todos os grupos, e estar mais tempo com aqueles que vi que procuravam realizar bem mas estavam com algumas dificuldades. Não descurei os que não estavam muito interessados, tentei motivá-los e lembrá-los da avaliação.

Em relação às chamadas de atenção, tal como tinha feito na última aula, reforcei bastante as chamadas de atenção, que iriam ser basicamente os critérios de avaliação.

Assim sendo os *feedbacks* passaram basicamente por reforçar todas as chamadas de atenção que tinha no plano de aula, assim como de corrigir os erros frequentes que faziam e motivar os alunos a realizar o maior número de vezes, para consolidarem bem o movimento.

Isto levou a que estivesse em cima dos alunos, para que realizassem o lançamento rapidamente mas bem, o que os obrigava a estar mais atentos e concentrados e a preparação o exercício mais cedo.

No final da aula prática, os alunos procederam à arrumação do material e realizaram alongamentos.

### **Expectativas/qualidade/ eficácia do ensino**

Penso que mais uma vez, a aula esteve bastante controlada e o clima da aula foi estável, não havendo nenhum caso de indisciplina, apenas tive que ter algum cuidado a nível de segurança, pois algum aluno podia não se certificar se havia algum colega na caixa de areia.

Pareceu-me que os alunos no geral estiveram interessados e aderiram à prática, tentando fazer o melhor, e pareceu-me que o conseguiram, estando assim a turma preparada para a avaliação.

No que constou à organização, clima da aula, relação professor-aluno, os alunos recorreram bastante a mim, para se certificarem que o que estavam a fazer seria correcto, o que demonstrou grande vontade e interesse por parte dos alunos.

Por fim, pareceu-me que os exercícios e a sua sequência foram bastante boa, coerente e lógica com as suas práticas e dificuldades, não tendo dúvida que os alunos ficaram bem preparados para a avaliação, sendo positiva a aprendizagem.

### **Organização e gestão da aula**

#### **Pontos Fortes:**

- Estratégia utilizada na relação professor – aluno;
- Formação de grupos de 3 ou 4;
- Controlo completo da aula;
- Estratégia bem definida no plano de aula;
- Chamadas de atenção;
- Individualização;
- Alguns *feedbacks* positivos.

**Ponto Fraco:**

- Não ter dado autonomia aos alunos, para realizarem os lançamentos sem que tivesse que dar ordem (por uma questão de segurança);

**Aspectos a Alterar/Melhorar**

Fortalecer ainda mais a importância da cooperação entre eles, dando-lhes instrumentos para isso, ou seja, dizer-lhe em que deveriam ficar atentos aos colegas para depois os corrigirem e reforçar o interesse em cooperar com os colegas.

Encontrar um equilíbrio entre controlo da aula e individualização aos alunos

**Reflexão/Avaliação**

No que consta à minha prestação como professor, penso que a aula correu bastante bem, e o facto disso, foi sentir que os alunos estão preparados para a avaliação.

Tal como na última aula, penso que o processo ensino – aprendizagem foi acompanhado, efectuando as correcções necessárias através dos *feedbacks* pedagógicos.

Em suma, estas 5 aulas, foram sem dúvida suficientes para que o processo ensino-aprendizagem se desse nesta modalidade, sendo o seu nível introdutório, ficando apenas por aperfeiçoar a fase de recuperação, que penso que apenas teria sentido, numa fase elementar, pois obriga a uma maior controlo de toda a acção.