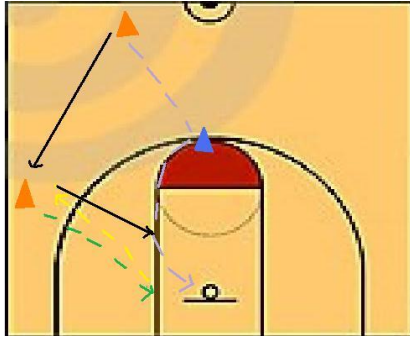
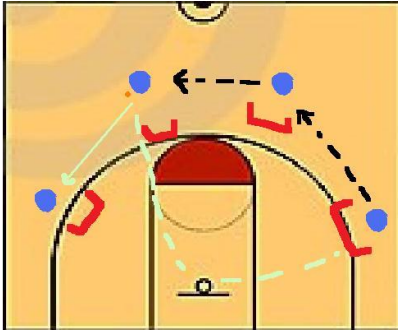
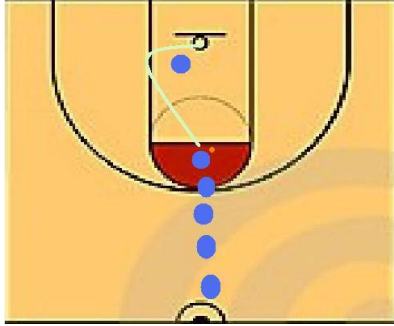


### Plano de Aula (10º C/D)

<b>Aula número:</b> 60		<b>Unidade Didáctica:</b> Basquetebol		<b>Período:</b> 3º		<b>Nº de alunos:</b> 27		
<b>Local:</b> B1 – Campo de Basquetebol		<b>Data:</b> 24/05/2010		<b>Hora:</b> 11h 50min		<b>Duração:</b> 90'		
<b>Objectivos</b>				<b>Material</b>				
Continuação da aprendizagem do lançamento em apoio, ocupação de espaços e marcação individual em Situações de 4x4, desmarcação, Ressalto, transição defesa ataque + jogo 5x5.				Bolas de Basquetebol Sinalizadores + coletes				
<b>Fase Preparatória</b>								
<b>Conteúdos</b>		<b>Exercícios</b>			<b>Organização</b>		<b>T.P.</b>	<b>T.T.</b>
Apresentação dos conteúdos		Explicação do funcionamento da aula.			Em U		3'	3'
<b>Aquecimento geral</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Deslizamento defensivo no na linha de triplo, com mobilização articular sem bola na linha lateral (braços, pernas, sprints)</li> <li>Corrida lenta à volta do campo no sentido inverso aos ponteiros do relógio, com chamada de impulsão (como no Lançamento da passada) de forma a tentar chegar à tabela.</li> <li>Drible em progressão recreativo (passar por de baixo das pernas, por detrás das costas, etc.)</li> </ul>			À volta do campo.			
<b>Aquecimento com bola</b>					Alunos espalhados pelo campo		7'	10'
<b>Fase Principal</b>								
<b>Conteúdos</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Chamadas de atenção</b>	<b>Organização</b>	<b>Esquema</b>	<b>T.P.</b>	<b>T.T.</b>		
<b>Lançamento na passada + passe e corte + desmarcação + drible de protecção</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno começa com drible de protecção, “pedindo” ao colega na posição de “extremo” para se desmarcar, indo este até a linha do garrafão mais perto do cesto, “tentando” receber, e voltando à posição inicial, onde recebe a bola e a protege.</li> <li>O aluno que passa a bola, desloca-se em direcção ao sinalizador, fazendo finta que vai para a esquerda mas vai pela direita e após isto, recebe a bola do colega, realizando lançamento na passada;</li> <li>Após o lançamento, o jogador que passou a bola vai rapidamente ao ressalto, não deixando que a bola caia no chão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olhar dirigido para a frente;</li> <li>Drible ao lado e à frente do corpo;</li> <li>Nos passes, avançar um dos apoios (passe forte);</li> <li>Receber com recuo de um dos membros;</li> <li>Segurar a bola com as duas mãos, em suspensão, e realizar o lançamento na passada, com o primeiro passo na horizontal e o segundo na vertical;</li> <li>Mão contrária à perna de impulsão lança a bola;</li> <li>Colocação da mão atrás e ligeiramente em cima da bola com os dedos bem afastados. Empurra a bola para a frente no drible;</li> <li>Estender MI em simultâneo com MS. Forte rotação de pulso no final.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Metade dos alunos em cada meio campo, em duas filas.</li> <li>Exercício realizado 2 a 2.</li> <li>Alunos iniciam o exercício de forma contínua e intensa, recuperando na fila.</li> <li>No final do exercício, os alunos trocam de fila</li> </ul>		10'	20'		

<p><b>Lançamento em apoio + passe e corte + desmarcação + drible de protecção</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Igual ao exercício anterior mas receber a bola na zona da linha de lance livre e lançar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola segura com as duas mãos junto ao peito</li> <li>• Extensão do membro superior de lançamento, para a frente e para cima. com trabalho de pulso (flexão/extensão)</li> <li>• Movimento de lançamento contínuo.</li> </ul> <p><b>Mão que lança:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dedos afastados</li> <li>• Extensão completa do pulso</li> <li>• Palma da mão não toca na bola</li> </ul> <p><b>Mão de apoio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição lateral face à bola</li> <li>• Dedos afastados e apontados para cima</li> <li>• Polegares formam um T sem se tocarem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metade dos alunos em cada meio campo, em duas filas.</li> <li>• Exercício realizado 2 a 2.</li> <li>• Alunos iniciam o exercício de forma contínua e intensa, recuperando na fila.</li> <li>• No final do exercício, os alunos trocam de fila</li> </ul>		10'	30'
<p><b>Ocupação de Espaços + marcação individual</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A equipa de alunos com bola, dispõem-se com 2 alunos no cimo da linha de triplo (2 bases), e dois alunos em cada corredor (2 extremos);</li> <li>• Aquando o aluno base do lado direito, realiza o passe para o extremo direito, realiza o corte, indo depois ocupar o espaço do extremo esquerdo, e este o de base esquerdo, e por consequente o base esquerdo ocupar o lugar do base direito. A situação pode repetir-se ou inverter-se, o base direito passando para o base esquerdo, e este para o extremo, repetindo-se a mesma lógica;</li> <li>• Após realizarem 4 passe-corte, poderão realizar qualquer acção técnica-táctica para encestar. Depois de lançarem, as equipas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abertura rápida dos alunos sem bola nos corredores laterais;</li> <li>• Procurar fazer a tomada de decisão no corredor central;</li> <li>• Alunos sem bola devem dar linhas de passe ao colega com bola; Movimentando-se em direcção ao cesto e voltando para trás.</li> <li>• Utilização do deslizamento defensivo por parte do defesa.</li> <li>• Utilização do drible de protecção;</li> <li>• Utilizar todas as aprendizagens adquiridas até a esta aula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de 4 elementos a atacar e 4 a defender</li> <li>• Utilização das 3 tabelas</li> </ul>		15'	45'

	<p>trocam e funções;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada elemento da equipa defensiva realiza marcação individual.</li> </ul>					
<b>Ressalto + transição defesa ataque+ 4x4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor lança;</li> <li>• 2 equipas de 4 alunos, colocam-se de forma a realizar o ressalto. O aluno da equipa que ganhar o ressalto, efectua o ataque em direcção ao campo inverso. A equipa que não ganha o ressalto, fica de novo;</li> <li>• Os elementos da equipa do aluno que ganha o ressalto, deslocam-se rapidamente para a posição de transição. Havendo um elemento mais próximo que receberá a bola a ira transporta-la pelo corredor central até ao campo contrário, e iniciar as jogadas;</li> <li>• Irá haver 4 defesas;</li> <li>• Caso a equipa que ataque não marque ponto após 3 tentativas de lançamento, essa equipa ficará a defender.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompanhar a trajectória da bola, depois do lançamento</li> <li>• Colocar-se numa posição perto do cesto que lhe permita recuperar a bola, saltando para a frente ou para cima</li> <li>• Antecipar o local de queda da bola através da análise correcta do ângulo de saída da bola depois do ressalto na tabela e/ou cesto</li> <li>• “Atacar a bola” com ambas as mãos, partindo de uma posição de pernas bem flectidas e mão acima da cabeça</li> <li>• Coordenar o tempo de salto com a velocidade de queda da bola com o intuito de a apanhar no ponto mais alto da sua trajectória</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de 4</li> <li>• 4 atacantes e 4 defesas</li> </ul>		15'	60'
<b>Jogo 5x5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5x5 com equipas de fora, que vão entrando quando é ponto, ou por estarem demasiado tempo fora</li> <li>• No máximo 3 minutos fora.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A nível do posicionamento e da organização.</li> <li>• Jogo com regras: <ul style="list-style-type: none"> <li>- só podem driblar até ao meio campo, e se foram realizar lançamento da passada</li> <li>- realizar 10 passes no meio campo ofensivo antes de poderem encestar</li> <li>- só poder haver drible no meio campo ofensivo.</li> <li>- ...</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipas de 5 elementos</li> <li>• Equipas de fora</li> </ul>		15'	75'

<p><b>Jogo de lançamentos em apoio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Equipas dispõem-se em fila, na linha de lance livre;</li> <li>• Cada aluno realiza 1 lançamento e 1 ressalto;</li> <li>• A primeira equipa a fazer 15 pontos, ganha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar todas as aprendizagens adquiridas do lançamento em apoio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 equipas, 2 tabelas.</li> </ul>		<p>5'</p>	<p>80'</p>		
<b>Fase Final</b>								
<b>Conteúdos</b>		<b>Exercícios</b>			<b>Organização</b>		<b>T.P.</b>	<b>T.T.</b>
<p>Recuperação activa Balanço da actividade Banho</p>		<p>Alongamento dos principais grupos musculares</p>			<p>Em U</p>		<p>5'</p> <p>10'</p>	<p>90'</p>

Professore responsável pela leccionação

André Silvestre \_\_\_\_\_

## Relatório de Aula

<b>Ano e Turma:</b> 10º C/D	<b>Período:</b> 2º	<b>Nº de alunos:</b> 11
<b>Data:</b> 24/05/2010	<b>Aula nº:</b> 60	<b>Local:</b> B1
<b>Professores:</b> Carlos Elavai; André Silvestre; João Oliveira; Marcela Rodrigues.		
<b>Unidade Didáctica:</b> basquetebol	<b>Início da aula:</b> 11:50	<b>Fim a aula:</b> 13:20
<b>Material:</b> 11 bolas de basquetebol + 10 sinalizadores + 9 coletes		

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 e segundo período, objectivo a segunda aula assistida pelo orientador de estágio da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, professor Carlos Elavai, no intuito de avaliar a prática de leccionação, na unidade didáctica de basquetebol. Assim sendo, apresento em seguida, o relatório e auto-apreciação crítica da Aula leccionada por mim.

A aula contextualiza-se, na unidade didáctica de basquetebol, sendo esta a aula nº 60 do terceiro período do ano lectivo. A aula de 90 minutos decorreu no espaço B1, espaço ao ar livre, iniciando-se as 11h50 e terminando as 13h20.

Em seguida, apresento a análise crítica e o relatório da aula, abordando a sua estrutura e organização, os *feedbacks* utilizados, a qualidade do ensino, a 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, leccionada por mim, sendo assim planeada nesse sentido e de acordo com a extensão e sequência dos conteúdos, nomeadamente no que consta ao lançamento em apoio, ocupação de espaços e marcação individual em Situações de 4x4, Desmarcação, Ressalto, Transição defesa ataque + jogo 5x5.

### **Processo Pedagógico:**

O processo pedagógico deu-se de forma idêntica ao da aula passada, sendo que por isso me vou repetir em alguns pontos.

No início da aula, abordei os alunos para o que se ia fazer na aula, informando os objectivos assim como o funcionamento da aula. Comecei por fazer realce à necessidade de ter que haver organização para se poder jogar, caso contrário o jogo não tem muito interesse e passa a ser elucidativo para os alunos que possuem melhor técnica individual. Também o facto de jogarem organizados, permite aos que têm mais dificuldades, tenham uma função para a equipa.

Após isso, passámos 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. No aquecimento geral, fui incutindo alguns elementos importantes (sem bola), como os deslocamentos defensivos, e os sprints. Assim sendo, os alunos iniciaram o aquecimento, em posição defensiva nas linhas de fundo, e nas linhas laterais realizaram os exercícios habituais de rotação de braços, skipings, etc. Realizaram ainda os deslocamentos defensivos, em cima da linha de triplo, para que tivessem uma ideia geral do espaço onde se pretende que defendam e mantenham o adversário, pois é onde se passa a maior parte das acções de jogo. Ainda no aquecimento geral, de forma a recuperar um pouco, os alunos realizaram corrida lenta à volta do campo, e sempre que passavam pelo cesto,

realizavam um salto vertical, na tentativa de chegar o mais perto possível do cesto, com uma mão. Isto obrigou-os a fazer a chamada do lançamento da passada, e treinar a elevação do joelho.

Após isto, os alunos realizaram recreação com bola - sempre em corrida, driblando todos, dentro de um meio campo, sendo obrigados a realizar mudanças de direcção com bola e a driblar de cabeça levantada para não chocarem contra os colegas.

Depois disto os alunos realizaram alguns exercícios de alongamento, enquanto eu preparei a montagem do campo com os sinalizadores para o exercício seguinte. Os alunos realizaram um exercício de lançamento na passada 2 a 2, de forma dinâmica e interactiva, com momentos de recuperação (em espera na fila).

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. Tomando como estratégia mais uma vez, sentar os alunos para que pudessem não só descansar, como estar mais atentos, e eu controlar melhor.

Penso que a minha posição na aula, foi idêntica à da aula anterior, isto é, mantive especial atenção primeiramente à organização dos exercícios, tendo que passar pelos dois espaços onde os alunos realizaram os exercícios, de forma a garantir que todos tinham entendido o pretendido.

Realcei mais o facto de os alunos cooperarem uns com os outros, aquando da realização dos gestos ou até mesmo na compreensão das acções dos exercícios, para que fizessem os exercícios mais rapidamente e estivessem menos tempo à espera.

Penso que equacionei bem o tempo para cada exercício, tendo em conta o tempo de explicação e interpretação por parte dos alunos, assim como das chamadas de atenção a realizar. Ainda que tenha aumentado este tempo em relação à aula passada, visto que os alunos tendem a tardar a compreender as situações, que no meu entender são de nível básico e sem grande complexidade. Por isso, neste sentido, tive mais cuidado

na explicação dos exercícios, reforçando com exemplo prático as situações e mais que uma vez, de forma a visualizarem e perceberem o pretendido.

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. Se bem que, primeiro comecei focar a minha atenção e a reforçar bastante a necessidade dos alunos estarem concentrados e perceberem os exercícios, sendo os meus *feedbacks* iniciais, o relembrar constante aos alunos que realizavam desordenadamente as tarefas dos exercícios.

Apesar de tudo isso, penso que fiz muitos reforços positivos, mesmo quando os alunos apenas cumpriam apenas parte do pretendido, reforçando de seguida, que apenas faltaria uma ou duas coisas, na tentativa de motivar o aluno e para que de seguida se focasse nesses aspectos e os melhorasse.

Aquando a troca de exercícios, tornei-me o exemplo, de forma a todos visualizarem o que pretendia, utilizando um ou mais alunos sempre que necessário.

No exercício de ocupação de espaço – exercício de componente tática e de organização, optei por repetir o exercício da aula passada, visto que na última aula, os alunos tardaram à compreensão do mesmo o que levou alguns apenas a realizar acção defensiva.

No que consta à situação de jogo, a minha atenção focou-se no cumprimento das regras de jogo, explicando algumas delas, nomeadamente, os foras, as situações de bola ao ar, ou reposição de bola na linha lateral.

Na situação de jogo, visto que um aluno estaria a queixar-se com dores numa perna, ficou de fora, e por isso, ficou o número certo para jogarem 5x5. O jogo realizou-se com algumas regras que obrigaram os alunos a terem a necessidade de se organizar.

Também o último exercício da última aula, foi passado para esta, visto que não foi cumprido, pois houve uma interrupção para um questionário que alguns alunos da turma do 10º E. Exercício esse que colocou os alunos em alguma tensão, o que alterou

inicialmente o gesto do lançamento em apoio que até então tinham aprendido. Esse facto levou-me a reforçar bastante as chamadas de atenção para que se focassem nessas mesmas, e que os resultados surgiriam após isso, o que em alguns casos resultou bastante bem, pois os alunos começaram a perceber que por uma questão de precisão não estariam a encestar.

No final da aula prática, os alunos realizaram alongamentos, enquanto relembrei a importância da compreensão das situações o mais rápido possível, tendo que estar atentos e concentrados e esforçar-se para perceber as situações sem memorizar acções ou gestos.

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

Penso que acima de tudo, a aula esteve controlada e o clima da aula foi estável e mais motivador em relação à última aula, não havendo nenhum caso de indisciplina, conseguindo fazer sentir aos alunos que estavam a ser observados a todo o momento e a servir-lhes apoio para todas as dúvidas que pudessem sentir.

Penso que consegui responder às dúvidas dos alunos que chamaram por mim assim como daqueles que realizavam os exercícios de forma incorrecta.

O facto de serem apenas 11 alunos facilitou o processo de organização e controlo da aula, o que permitiu que incidisse mais no processo de individualização.

Penso que os alunos no geral, perceberam a funcionalidade e a necessidade de algumas acções, como o cortar para o cesto, os espaços a ocupar para dar linhas de passe.

No que constou à organização, clima da aula, relação professor-aluno, penso que cada vez mais os alunos já estão habituados a mim e à minha forma de funcionamento/exigência e foram bastante activos, apesar de que como eram menos e o tempo de recuperação menor, o cansaço chegou mais cedo.

Por fim, pareceu-me que os exercícios e a sua sequência foram bastante bons, coerente e lógica com as suas práticas e dificuldades.

### **Organização e gestão da aula:**

#### **Pontos Fortes:**

- Estratégia utilizada na relação professor – aluno;
- Interação e dinamização na explicação/compreensão dos exercícios;
- Facilidade no ajuste do plano de aula;
- Controlo completo da aula;
- Estratégia bem definida no plano de aula;
- Chamadas de atenção.

#### **Ponto Fraco:**

- Informação dos exercícios, por não ter dado mais tempo de compreensão;
- Apenas ter chamado a atenção para a cooperação em alguns exercícios;
- Restringir ainda mais as situações de jogo 5x5;
- Não ter dado um tempo específico no plano de aula para reposição de líquidos;
- Motivar os alunos com algum cansaço a poderem dar mais de si.

### **Aspectos a Alterar/Melhorar**

Penso que no geral não existe muitas coisas a alterar ou melhorar, a não ser os pontos fracos em cima mencionados que penso que são de fácil ajuste.

Ainda assim, penso que seria de grande importância motivar os alunos que têm pouco incentivo próprio à prática desportiva, e ainda realçar e elevar a importância da dinâmica de grupo na modalidade em questão, não podendo cada um jogar por si. Essa

cooperação vs tensão levaria os alunos a estarem mais predispostos a fazer coisas bem e interagirem melhor uns com os outros em outras situações intrínsecas ou extrínsecas ao contexto.

### **Reflexão/Avaliação**

No que consta à minha prestação como professor, penso que atingi com algum sucesso os objectivos pretendidos, ficando os alunos a compreender mais e melhor a necessidade de ajustar a posição em campo, assim como a ressaltar a bola em posição agressiva, protegendo a bola na posse desta.

Penso que consegui interagir bastante bem com todos os alunos, indo a todos os espaços de aula, e individualizando. Penso que não estive tão bem a motivar os alunos que um pouco cansados, deixavam de realizar com a mesma vontade e intensidade.

Penso que o processo ensino – aprendizagem foi acompanhado, efectuando as correcções necessárias através dos *feedbacks* pedagógicos e os alunos sentiram isso.