


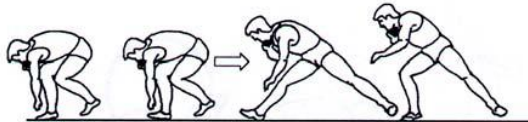
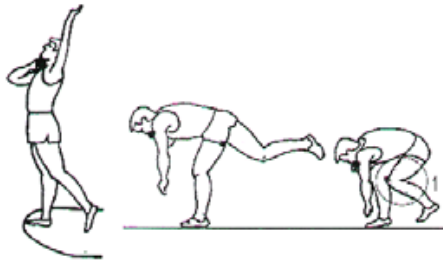
PLANO DE AULA

Turma 10º ano C/D			
Aula nº: 35	Unidade Didáctica – Atletismo – lançamento do peso	Período: 2º	Nº de alunos: 27
Local: A1	Data: 04/02/2010	Hora: 10:10	Duração: 90'
Objectivos		Material	
Aperfeiçoamento da fase final – lançamento propriamente dito Aperfeiçoamento da fase de deslizamento Aperfeiçoamento da fase de preparação e passagem para posição de força		14 Bolas de rítmica e 10 pesos	

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 da fase final – lançamento propriamente dito	Lançamento, partindo de costas para a direcção do lançamento	<ul style="list-style-type: none"> Dar 2 a 3 passos de costas, rodar e lançar Manter cotovelo alto (segurando o engenho) 	2 a 2 frente a frente (com bolas de rítmica)		5'	15'
	De costas para a direcção do lançamento, pegar o engenho do solo e lançá-lo	<ul style="list-style-type: none"> Pegar o engenho e colocá-lo entre a orelha e o queixo Pegar o engenho do solo e quando estão a "levantar-se" rodar e lançar 	2 a 2 frente a frente (com bolas de rítmica)		5'	20'

PLANO DE AULA

Aperfeiçoamento da fase de deslizamento	3 a 4 saltos à retaguarda em pé-coxinho, terminando com gesto final	<ul style="list-style-type: none"> Manter a perna suspensa sempre atrás Manter cotovelo alto (segurando o engenho) Fazer o movimento com o tronco inclinado à frente 	2 a 2 frente a frente (com bolas de rítmica)		5'	25'
	Realizar o deslizamento com maior velocidade possível, procurando sair pelo calcanhar direito	<ul style="list-style-type: none"> Flectir a perna de apoio e lançar a perna livre para trás de forma explosiva (como um "coice" – para trás e para cima). A perna de apoio desliza rápido e rasante com o calcanhar, ficando a perna em extensão. Manter o tronco inclinado para a frente com os ombros paralelos ao solo. Finalizar o movimento ainda de costas e com o peso sobre a perna direita 	Todos em linha (sem engenho)		3'	28'
Aperfeiçoamento da fase de preparação e passagem para posição de força	De costas voltadas para a direcção do lançamento, sair com o peso para cima da perna direita (para os dextros) e sem deslizamento, rodar e ficar em posição de força e lançar de frente	<ul style="list-style-type: none"> Inclinar o corpo à frente e equilibrar-se numa só perna (a direita para os lançadores dextros). Colocação do cotovelo alto (do braço que segura o engenho) e braço contrário estendido à frente, em descontração. 	3 a 3 ou 4 a 4 com peso lançando para a caixa de areia		10'	38'

Fase de Recuperação				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Recuperação Activa Balanço da actividade Banho	Alongamentos dos principais músculos musculares utilizados	Em U	7'	45'

Relatório de Aula

Ano e Turma: 10º C/D	Período: 2º	Nº de alunos: 22
Data: 04/02/2010	Aula nº: 35	Local: Átrio
Professores: Carlos Elavai; André Silvestre; João Oliveira; Marcela Rodrigues.		
Unidade Didáctica: Atletismo – Lançamento do Peso	Início da aula: 10:10	Fim a aula: 11:40
Material: 14 Bolas de rítmica		

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 terceira 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 atletismo – lançamento do peso. Assim sendo, apresento 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 35 do segundo período do ano lectivo. A aula de 45 minutos decorreu no espaço do átrio de recreio, visto que chovia e não tínhamos o espaço dos ginásios livres, 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 da fase final – lançamento propriamente dito, o aperfeiçoamento da fase de deslizamento e aperfeiçoamento da fase de preparação e passagem para posição de força.

Começar pela fase de arremesso, permite aos alunos ter uma noção geral do final do movimento, sendo por isso necessário leva-los a compreensão que as fases anteriores vão permitir potenciar essa mesma fase.

Processo Pedagógico:

A aula foi planeada para funcionar 2 a 2 frente a frente, lançando um para o outro, não o peso propriamente dito, mas sim uma bola de rítmica, visto que o importante nesta aula foi a compreensão do movimento e domínio motor da cadeia cinética a utilizar.

Mas como chovia e não foi possível utilizar o espaço destinado, tive que ajustar o plano de aula, pois o espaço onde se realizou a aula, não permitia as mesmas condições. Assim sendo, os alunos agruparam-se 2 a 2 ou 3 a 3 e realizaram os lançamentos contra a parede, um por sua vez.

O facto de trabalharem 2 a 2 ou 3 a 3, permite uma maior número de lançamentos, e estarem mais tempo em prática. Sendo que pude assim ver mais vezes e corrigir de forma mais correcta os possíveis problemas dos alunos.

Os alunos colocaram-se de frente para as três paredes do atrio.

No inicio da aula, abordei os alunos para o que se ia fazer na aula, informando os objectivos assim como o funcionamento da aula, chamando à atenção que a aprendizagem que iriam realizar, mais uma vez podia ser elucidativa visto que realizavam o lançamento com bolas muito leves e isso iria alterar a compreensão da técnica propriamente dita, logo teriam que compreender e imaginar um engenho mais pesado e tentar compreender o que iriam realizar, nomeadamente ao não deverem

agarrar da bola e não atirar a bola, mas sim segurar a bola empurrando-a contra o queixo e empurrando a bola mantendo o cotovelo elevado.

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. Após aquecimento geral os alunos realizaram um aquecimento (alguns exercícios) mais específicos 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, corrida de costa e virar para a frente em desequilíbrio, saltos após agachamento com troca de pés.

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 na troca de exercícios, deixei que os alunos visualizassem o que lhes permitia informar, ficando nas posições onde se encontravam, o que pode levar ao não controlo se todos os alunos estavam a entender o que estava a dizer, o que realmente se notou, visto que quando passei por muitos grupos, não estavam a fazer o pretendido.

Penso que a minha posição na aula, foi boa em relação à aula passada e mantive total controlo da aula, descurando um pouco assim, o processo de individualização, pois senti que não estive muito tempo com todos os alunos, se bem que quando me dirigia aos grupos, falei para todos para que todos ouvissem as mesmas chamadas de atenção.

A minha posição apesar de tudo, centrou-se mais no meio do espaço, não obstante consegui fazer sentir aos alunos nas extremidades do espaço, que os estava a controlar, e dar-lhes *feedbacks* desde aí.

Em relação às chamadas de atenção, tal como tinha feito na última aula, reforcei bastante as chamadas de atenção que tinha estudado para aquela aula, visto que os alunos pelo facto de terem um engenho bastante leve, tinham a tendência para

agarrar (o que não possível com um engenho de aço e pesado) e a tendência para puxar a bola atrás do ombro para lançar (o que por regra do lançamento do peso é proibido e por lógica, iriam perder rendimento no lançamento, caso o fizessem com um engenho pesado). E como nesta aula introduzi mais “movimento”, a tendência seria muito maior, pois se realizassem com o engenho pesado, o seu centro de massa iria ser diferente, logo o tempo e as forças que iriam realizar iriam ser completamente diferentes, por isso tive o cuidado de focar e forçar as chamadas de atenção para essas mesmas diferenças.

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.

Apesar disso, penso que não fiz muitos reforços positivos pois estava mais preocupado com a garantia que todos os alunos praticassem o pretendido.

Aquando a troca de exercício, usei-me a mim mesmo como exemplo, de forma a todos visualizarem o que pretendia.

No final da aula prática, os alunos procederam à arrumação do material e realizaram alongamentos, enquanto relembrei que teriam que praticar muito mais e procurar trabalhar mais para que melhorassem o seu desempenho.

A aula tinha sido planeada para 45 minutos, mas como o colega professor estagiário precisou de 10 minutos para fazer a sua apresentação teórica do salto em comprimento, o último exercício do plano de aula não se realizou, passando assim para o plano da próxima aula.

Expectativas/qualidade/eficácia do ensino

Penso que acima de tudo, a aula esteve controlada e o clima da aula foi estável, 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.

Pareceu-me que os alunos no geral, estiveram interessados e aderiram à prática, tentando fazer o melhor, apesar de que penso que podiam sempre trabalhar um pouco mais e não ir a “passo” buscar a bola e estarem tanto tempo na conversa.

A própria modalidade, não é das mais motivantes para os alunos, nomeadamente para as raparigas, pois para além de ser muito parado, não tem um movimento usual ao seu dia-a-dia, e não têm grande prática lúdica.

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, assim sendo a aula decorreu dentro da normalidade, sempre com a especial atenção aos alunos mais despreocupados com a disciplina ou com a própria modalidade.

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

Organização e gestão da aula

Pontos Fortes:

- Estratégia utilizada na relação professor – aluno;
- Formação de grupos de 2 ou 3;
- 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 os ter reunido;
- Motivação e incentivos aos alunos – não fiz muitos reforços positivos;
- Poderia ter individualizado mais;
- Não ter chamado a atenção para a cooperação.

Aspectos a Alterar/Melhorar

Penso que deveria melhorar o incentivo à prática propriamente dita, visto que os alunos vão sempre “a passo” para as tarefas, perdendo assim muito tempo útil de prática. Talvez arranjar formas que os obrigue a ir mais rápido e a executar o maior número de vezes, de forma a poder observar melhor os gestos.

Fortalecer 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. Que apesar de os ter avisado no início da aula para isso, não controlei se o faziam.

Fazer mais pausa e reuni-los juntos a mim para dar a informação.

Deixar de controlar mais a aula, e passar a individualizar mais.

Reflexão/Avaliação

No que consta à minha prestação como professor, penso que o facto de o espaço ser um pouco redutor para a prática do lançamento do peso, consegui ajustar dentro dos possíveis todos os recursos, de forma a cumprir os objectivos pretendidos.

O espaço não ajudou muito a controlar a turma toda, pois para além de ter fraca visibilidade os alunos encontravam-se muito longe uns dos outros, mas penso que consegui deslocar-me de forma rápida e eficaz em todo o espaço.

Penso que o processo ensino – aprendizagem foi acompanhado, efectuando as correcções necessárias através dos *feedbacks* pedagógicos. Apesar de me sentir à

vontade e de manter a aula controlada, penso que poderia ter individualizado mais, ajudando e relembrando as chamadas de atenção em alguns exercícios mais individualmente e perdendo mais tempo em alguns alunos com mais dificuldades, mesmo com aqueles que não demonstram grande interesse, na tentativa de ganhar esses alunos.