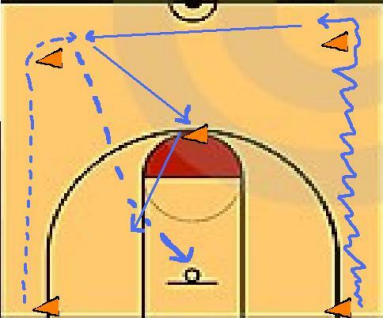
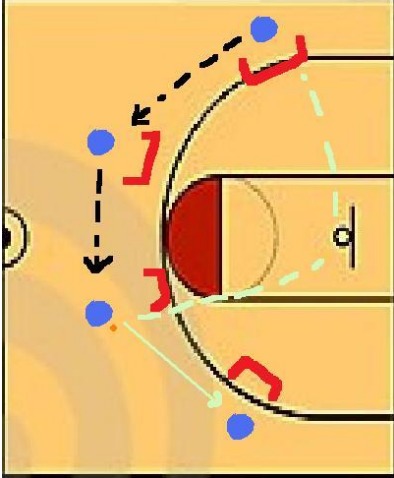


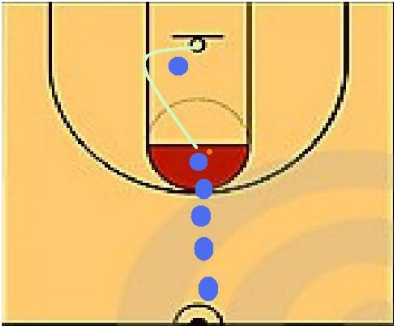
Plano de Aula (10º C/D)

Aula número: 59	Unidade Didáctica: Basquetebol	Período: 3º	Nº de alunos: 27	
Local: B1 – Campo de Basquetebol	Data: 20/05/2010	Hora: 11h 50min	Duração: 90'	
Objectivos		Material		
Continuação da aprendizagem do lançamento na passada, lançamento em apoio, ocupação de espaços e marcação individual em Situações de 4x4.		Bolas de Basquetebol Sinalizadores + coletes		
Fase Preparatória				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos	Explicação do funcionamento da aula.	Em U	3'	3'
Aquecimento geral	<ul style="list-style-type: none"> Deslizamento defensivo no na linha de triplo, com mobilização articular sem bola na linha lateral; Drible no espaço de jogo com paragem a um e dois tempos (mediante as ordens do professor) e inversão da marcha de drible (com protecção de bola). 	À volta do campo. Alunos espalhados pelo campo	7'	10'

Fase Principal						
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
<p>Aquecimento com bola</p> <p>- Lançamento na passada + passe e corte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos iniciam o exercício junto à linha de fundo (em cada meio campo), em duas filas. Um aluno com bola, na fila da direita, dribla em direcção ao sinalizador no meio campo, sempre no corredor lateral direito); Ao mesmo tempo o aluno da fila da esquerda (sem bola), acompanha em corrida no seu corredor. • Após sinalizadores (na linha do meio campo) o aluno com bola passa ao aluno sem bola (de peito) e desmarca-se até junto do sinalizador (na linha de lance livre do mesmo meio campo) onde vai receber novamente a bola; Enquadra-se com o cesto e espera que o colega venha em corrida, passando-lhe a bola (picado) para este realizar lançamento na passada. • Após o lançamento na passada, o aluno que passou a bola, vai apanhar o ressalto sem que esta cai no chão. • Os alunos trocam de fila após isto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Olhar dirigido para a frente; • Drible ao lado e à frente do corpo; • Nos passes, avançar um dos apoios (passe forte); • Receber com recuo de um dos membros; • 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; • Mão contrária à perna de impulsão lança a bola; • Colocação da mão atrás e ligeiramente em cima da bola com os dedos bem afastados. Empurra a bola para a frente no drible; • Estender MI em simultâneo com MS. Forte rotação de pulso no final. 	<ul style="list-style-type: none"> • Metade dos alunos em cada meio campo, em duas filas. • Exercício realizado 2 a 2. • Alunos iniciam o exercício de forma contínua e intensa, recuperando na fila. 		15'	25'

<p>Lançamento em apoio 2 a 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frente a Frente, lançar a bola para o colega; • Após recepção da bola, o aluno faz paragem a 1 ou 2 apoios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bola segura com as duas mãos junto ao peito • Extensão do membro superior de lançamento, para a frente e para cima. com trabalho de pulso (flexão/extensão) • Movimento de lançamento contínuo. <p>Mão que lança:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dedos afastados • Extensão completa do pulso • Palma da mão não toca na bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos 2 a 2 com uma bola; • Utilização da largura do campo. 	<p>Pormenor do trabalho de braços e golpe de pulso/dedos</p>	<p>5'</p>	<p>30'</p>
<p>Lançamento em apoio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Um aluno lança, o outro apanha o ressalto, voltando-lhe a passar; • No final de 10 lançamentos trocam as posições. 	<p>Mão de apoio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posição lateral face à bola • Dedos afastados e apontados para cima • Polegares formam um T sem se tocarem 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de 2; • Alunos espalhados pelas 3 tabelas; 		<p>15'</p>	<p>45'</p>
<p>Lançamento em apoio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos encontram-se em duas filas no corredor central; • O primeiro da fila sai e direcção ao cesto, como se fosse a efectuar o corte, voltado para o lado contrário onde irá receber a bola. Após chegar debaixo do cesto, desloca-se para fora do garrafão, 	<ul style="list-style-type: none"> • Igual que no anterior 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercício nas 3 tabelas: • 2 filas no corredor central 		<p>10'</p>	<p>55'</p>

	<p>recebendo a bola e lançando;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vai buscar a sua bola e volta para a fila do lado contrário. 					
Ocupação de Espaços + marcação individual	<ul style="list-style-type: none"> • 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); • 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; • Após realizarem 4 passe-corte, poderão realizar qualquer acção técnica-táctica para encestar. Depois de lançarem, as equipas trocam e funções; • Cada elemento da equipa defensiva realiza marcação individual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abertura rápida dos alunos sem bola nos corredores laterais; • Procurar fazer a tomada de decisão no corredor central; • Alunos sem bola devem dar linhas de passe ao colega com bola; Movimentando-se em direcção ao cesto e voltando para trás. • Utilização do deslizamento defensivo por parte do defesa. • Utilização do drible de protecção; • Utilizar todas as aprendizagens adquiridas até a esta aula. 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de 4 elementos a atacar e 4 a defender • Utilização das 3 tabelas 		20'	75'

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

Professore responsável pela leccionação

André Silvestre _____

Relatório de Aula

Ano e Turma: 10º C/D	Período: 2º	Nº de alunos: 20
Data: 20/05/2010	Aula nº: 59	Local: B1
Professores: Carlos Elavai; André Silvestre; João Oliveira; Marcela Rodrigues.		
Unidade Didáctica: Basquetebol	Início da aula: 10:10	Fim a aula: 11:40
Material: 20 bolas de basquetebol + 10 sinalizadores + 12 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 primeira 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 59 do terceiro período do ano lectivo. A aula de 90 minutos decorreu no espaço B1, espaço ao ar livre, iniciando-se as 10h10 e terminando as 11h40.

Em seguida, apresento 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 às aulas anteriores, leccionadas pelos colegas de estágios, sendo assim planeada nesse sentido e de acordo com a extensão e sequência dos conteúdos, nomeadamente no que consta ao lançamento em apoio propriamente dito, ocupação de espaços e marcação individual.

Processo Pedagógico:

No início da aula, abordei os alunos para o que se ia fazer na aula, informando os objectivos assim como o funcionamento da aula. Realcei a necessidade de insistir tanto tempo no lançamento em apoio, visto que os alunos quase todos - há excepção de três alunos – apresentavam graves lacunas nesse mesmo, justificando e apresentando os erros mais comuns entre eles.

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.

Após aquecimento geral sem bola os alunos realizaram alguns exercícios de alongamento, enquanto eu preparei o 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 por vezes, sentar os alunos para que pudessem não só descansar, como estar mais atentos, e eu controlar melhor. Como penso que aconteceu, na introdução teórica e teórica-prática do lançamento em apoio, onde os alunos pareceram bastante atentos, apesar de não ter equacionado o facto da posição de eles se sentarem voltados para o espaço A1, onde decorria outra aula, e os desvios de atenção são maiores. Facto que no seguinte momento foi corrigido.

Penso que a minha posição na aula, foi bastante boa em relação aos outros períodos, pois senti-me presente em todos os espaços do campo, conseguindo passar por todos os alunos rapidamente e dando os *feedbacks* essenciais à compreensão dos movimentos. Senti que individualizei em todos os alunos e de forma rápida e sucinta, permitindo assim que os alunos praticassem consoante as chamadas de atenção que lhes propunha.

Realcei o facto de os alunos cooperarem uns com os outros, aquando da realização dos gestos ou até mesmo na compreensão das acções dos exercícios.

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.

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, num exercício dinâmico de lançamento em apoio, os alunos tardaram a compreender o funcionamento do mesmo. Não que o exercício tivesse alguma coisa de complexo ou a explicação não fosse suficiente, mas sim porque os alunos tem um fraco sentido de interpretação, sem passar primeiro pelos exercícios e os mecanizar. Facto esse, que se denotou ainda mais quando no exercício de ocupação de espaços, tinham três tarefas, com duas simples tomadas de decisão, que os bloqueou e tardou a sua compreensão.

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, para que o aluno de seguida se focasse nesses aspectos e os melhorasse.

Aquando a troca de exercícios, tornei-me o exemplo prático, 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 táctica e de organização, optei pela estratégia de - todos visualizarem o exemplo do exercício por partes, isto é, primeiro sem oposição, e depois com marcação individual, apesar de que passiva mas tendo que cumprir as acções defensivas, tais como, deslocamento baixo e sempre de costas voltadas para o cesto.

O último exercício da fase principal não foi cumprido, visto que houve uma interrupção para um questionário que alguns alunos da turma do 10º E foram realizar à aula, que ocupou exactamente o tempo deste. Ainda referir que esse exercício iria colocar os alunos em alguma tensão, o que iria alterar os gestos que até então tinham aprendido, o que me levaria a reforçar bastante as chamadas de atenção para que se focassem nessas mesmas, e assim os resultados surgiriam após isso. O exercício seria, um exercício de competição por tempo/pontos, entre equipas.

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. Ainda referi o facto de treinarem em papel a situação do exercício da ocupação de espaços. Após isso, os alunos foram buscar e arrumar o material todo.

Expectativas/qualidade/ eficácia do ensino:

Penso que acima de tudo, a aula esteve controlada e o clima da aula foi estável e motivador, não havendo nenhum caso de indisciplina, conseguindo fazer sentir aos

alunos que estavam a ser observados a todo o momento e a servir-lhe 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 alguns alunos chamarem por mim, leva-me a interpretar não só o interesse por parte do aluno em aprender, assim como o à-vontade que o aluno tem para o fazer com o professor, anunciando um bom relacionamento.

Pareceu-me que os alunos no geral estiveram interessados e aderiram à prática, tentando fazer o melhor, apesar de que penso que podiam fazer um esforço para compreender os exercícios mais rapidamente.

Penso que os alunos no geral, perceberam a funcionalidade e a necessidade de algumas acções, como o “cortar” para o cesto e os espaços a ocupar para dar linhas de passe, apesar de que ainda tudo se apresenta a nível teórico e menos prático.

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, ainda que um pouco atrapalhados na exigência da rápida compreensão dos exercícios. Assim sendo a aula decorreu dentro da normalidade, e mesmo os alunos que normalmente são mais despreocupados, penso que estiveram sempre a cumprir o pretendido, tentando melhorar as suas prestações.

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;
- Não ter equacionado o tempo de compreensão dos alunos em alguns exercícios;
- Apenas ter chamado a atenção para a cooperação em alguns exercícios.
- Não ter dado um tempo específico para reposição de líquidos.

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 forma como realizam o gesto de lançamento em apoio, assim como a necessidade de ajustar a posição em campo.

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 certos alunos.

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