



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico

Agrupamento de Escolas da Sé da Cidade da Guarda

João Carlos Bastos Rodrigues

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins
Prof. Doutor Aldo Matos da Costa

Covilhã, Junho de 2015

Agradecimentos

“Agradeço todas as dificuldades que enfrentei, se não fosse por elas, eu não teria saído do lugar. As facilidades nos impedem de caminhar. Mesmo as críticas nos auxiliam muito”

Chico Xavier

Foram várias as pessoas que me auxiliaram no cumprimento de mais um objetivo da minha vida. Assim, não é demais prestar aqui uma pequena homenagem a todos os que me ampararam e auxiliaram para o meu bem-estar e crescimento.

Ao Professor Doutor Júlio Martins, orientador deste projeto, por todo o auxílio prestado na orientação e pela passagem de conhecimento ao longo de vários anos.

Ao Professor Doutor Aldo Costa, orientador do seminário por toda a paciência e auxílio que teve para com o meu grupo na fase da investigação do projeto.

Ao professor orientador Fernando Badana, por toda disponibilidade, confiança, simpatia e pela transmissão de conhecimentos ao longo do ano de estágio.

A todos os professores de Educação Física do Agrupamento de Escolas da Sé, pelo acolhimento e simpatia demonstrada perante qualquer dúvida surgida no decorrer deste estágio.

Ao meu amigo e colega de grupo de estágio Fábio Madureira, pelo apoio mútuo, amizade, e companheirismo no decorrer do ano, tal como os momentos de diversão. Formamos uma excelente equipa.

Aos meus colegas de faculdade, aos quais não consigo nomear todos, que me acompanharam nesta caminhada de vários anos e pelo companheirismo e amizade demonstrados.

Ao Dárcio Sousa e Marta Nunes, por todo o apoio demonstrado, e por todas conversas e “desabafos”, foram sempre um porto de abrigo.

Á minha namorada, Catarina Tavares, que mesmo estando longe, esteve sempre perto, mostrou-se disponível para me ajudar nos bons e maus momentos, e que teve sempre uma palavra de encorajamento quando tudo parecia perdido, dando-me sempre força para seguir em frente. Foi sem dúvida um grande pilar em todo este processo.

Aos meus pais e irmã, pelo amor incondicional, pela educação e formação que me proporcionaram e por fazerem mais um pequeno grande esforço para que esta oportunidade se tornasse numa realidade.

A todos eles um enorme OBRIGADO!

Resumo

Capítulo 1

Neste capítulo está representado todo o trabalho enquanto professor estagiário durante o ano letivo 2014/2015, na Escola S. Miguel da cidade da Guarda, orientado pelo Professor Fernando Badana. Todo o trabalho desenvolvido este ano resultou numa experiência indispensável, contribuindo para que me tornasse num melhor profissional no ramo da educação física.

Neste documento encontram-se apresentados os objetivos e expectativas que idealizo alcançar com esta experiência, tal como os objetivos propostos pelo grupo de educação física. Continuamente, fiz referência às tarefas que tive de desempenhar enquanto professor estagiário, tal como todo o processo de lecionação da turma que me foi atribuída, nomeadamente, o 5º C. Contribuí também na organização de atividades propostas pelo grupo de educação física, como ainda orientei uma equipa de desporto escolar na modalidade de futsal. Em suma, foi realizada uma reflexão de todo o trabalho realizado na escola durante o ano letivo, focando as adversidades sentidas e ultrapassadas, tal como os aspetos positivos desta experiência.

Palavras-chave

Educação física, estágio pedagógico, professor, aluno.

Capítulo 2

Todas as escolas de natação têm um público-alvo bastante alargado, com alunos de várias faixas etárias a procurar os diversos serviços que estas oferecem. Com isto, este estudo teve como principal objetivo analisar quais são os fatores que motivam a adesão às aulas de natação, bem como analisar o que motiva a continuidade nas mesmas, comparando os resultados por diversas faixas etárias em várias escolas de natação em Portugal. Os resultados mostram que os principais motivos para a iniciação à prática de natação devem-se ao fato de os indivíduos quererem aprender a nadar e também por indicação médica. Adicionalmente, os indivíduos dão continuidade à prática de atividades aquáticas por gostarem de estar inseridos no meio aquático, por gostarem dos professores e das respetivas aulas.

Palavras-chave

Natação, motivação, desportos aquáticos, professor, ensino

Abstract

Chapter 1

In this chapter is represented all work developed as a trainee teacher during the school year 2014/2015, at Escola S. Miguel (Guarda, Portugal), which was supervised by Professor Fernando Badana. The work developed during the past year resulted in a vital experience, which greatly helped me to be a better professional in the field of physical education.

In this document are presented the aims and expectations that I idealize to achieve with this experience, as well as the goals proposed by the physical education group. In a continuous manner, I made reference to tasks that I had to perform as a trainee teacher, such as all the teaching process of the class I was assigned with, in particular, 5th C. I also helped in the organization of several activities proposed by the physical education group, and supervised a futsal school sports team as well. In short, a reflection of all the work developed in the referred school during the school year is presented, focusing on the felt and overcome adversities, as well as the positive aspects of this experience.

Keywords

Physical education, teacher training, teacher, student.

Chapter 2

All swimming schools have a broad target-audience, with students of distinct ages searching the diversified services these schools provide. With that in mind, the aim of this study was to determine which factors motivate people's ingressión in guided swimming lessons, as well as to analyse what motivates them to maintain their continuity in the classes, comparing different age groups in several swimming schools in Portugal. For this, 128 people were inquired, with ages comprised from 6 to 66 years-old, distributed through four swimming schools located in Litoral Norte, Beira Alta and Beira Interior.

Results demonstrated that the most important factors for swimming practice initiation are the interest in learning how to swim and also medical recommendation. In addition, individuals maintain their continuity in classes because they enjoy being involved in water sports and because they empathize with their teachers and respective lessons.

Keywords

Swimming, motivation, water-sports, teacher, teaching.

Índice

Capítulo 1	1
1. Introdução	1
2. Objetivos.....	2
2.1. Objetivos dos Estagiários	2
2.2. Objetivos da Escola.....	2
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física	3
3. Metodologia.....	4
3.1. Caracterização da Escola.....	4
3.2. Lecionação	5
3.2.1. Amostra	5
3.2.1.1. Modelo da Estrutura do Conhecimento (Unidade Didática de Basquetebol) do 5º C.....	6
3.2.2. Planeamento	43
3.2.2.1. Planeamento da turma 5º C.....	44
3.2.2.2. Reflexão da Lecionação	45
3.3 Recursos Humanos	46
3.4 Recursos Materiais	46
3.5 Direção de Turma.....	47
3.6. Atividades não Letivas	47
3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar	47
4. Considerações Finais	49
5. Bibliografia	50
Capítulo 2 - Fatores motivacionais para a adesão e permanência dos indivíduos para a prática de aulas de natação orientada	51
1. Introdução	51
2. Método.....	52
2.1. Amostra.....	52
2.2. Instrumentos.....	53
2.3. Procedimentos	53
2.4. Análise estatística	53
3. Análise estatística	54
4. Discussão	58
5. Conclusões	59
6. Bibliografia	61
Anexos	62

Lista de Figuras

Figura 1: Representação do campo de basquetebol.

Figura 2: Representação da tabela no campo de basquetebol.

Figura 3: Sinais da arbitragem: tipos de faltas

Figura 4: Sinais da arbitragem: marcador e violações

Figura 5: Gráfico representativo da faixa etária dos alunos que praticam natação

Figura 6: Gráfico representativo do primeiro motivo que levou os alunos a praticar natação

Figura 7: Gráfico representativo do segundo motivo que levou os alunos a praticar natação

Figura 8 Gráfico representativo do terceiro motivo que levou os alunos a praticar natação

Figura 9: Gráfico representativo dos principais motivos para permanecer nas aulas de natação

Lista de Tabelas

Tabela 1: Recursos materiais disponíveis

Tabela 2 - Critérios de êxito no passe de peito e picado, recepção e drible.

Tabela 3 - Níveis da performance dos alunos nos diferentes conteúdos e respetivos critérios de êxito.

Tabela 4: Ficha de avaliação diagnóstica dos alunos

Tabela 5: Distribuição da unidade didática pelas aulas lecionadas

Tabela 6: Extensão de conteúdos

Tabela 7: Níveis de classificação da modalidade desportiva coletiva de basquetebol

Tabela 8: Exercícios para domínio de bola

Tabela 9: Exercícios de pega de bola

Tabela 10: Exercício de posição básica defensiva

Tabela 11: Exercícios de paragem/rotação

Lista de Acrónimos

EF	Educação Física
AE SÉ	Agrupamento de Escolas da Sé
NEE	Necessidades Educativas Especiais
MEC	Modelo de Estrutura de Conhecimentos
AD	Avaliação de Diagnóstico
I	Instrução
E	Exercitação
AS	Avaliação Sumativa
MS	Membros Superiores
MI	Membros Inferiores

Capítulo 1

1. Introdução

Este relatório irá ser uma apresentação do trabalho realizado ao longo do ano letivo 2014/2015 relativamente ao estágio pedagógico no Agrupamento de Escolas da Sé - Guarda, nomeadamente na Escola Básica do 2º e 3º Ciclo de São Miguel, com o objetivo de finalizar o 2º ciclo de estudos para assim obter o Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Segundo Franco e Machado em 1993, citados por Ruas (2001), “é no estágio pedagógico que o aluno vai testar tudo aquilo que aprendeu e experimentar como é que a sua nova atividade o atinge profundamente naquilo que é como profissional e como pessoa”.

Para Frontoura (2005), “o estágio pedagógico surge como um momento fundamental enquanto processo de transição de aluno para professor, conjugando-se aí fatores importantes a ter em conta na formação e desenvolvimento do futuro professor, entre os quais se salientam o contacto com a realidade de ensino, que para a maioria dos estagiários é o primeiro contacto real com a escola”.

Segundo Siedentop (2004), os professores aprendem a ensinar de um modo mais eficaz (vivendo uma panóplia de experiências e recebendo *feedbacks* adequados aos seus resultados obtidos e aos dos seus alunos. Assim, é de evidenciar que aquilo que fazem os professores e como o fazem é muito importante, mas a verdadeira qualidade da pedagogia encontra-se na maneira como se influencia os alunos.

Assim sendo, estando inserido neste estágio, irá ser possível compreender as verdadeiras dificuldades na lecionação de aulas da disciplina de Educação Física, partindo da observação e experimentação do papel de professor.

Toda esta etapa curricular será abordada ao longo deste relatório de forma mais aprofundada, especificando todas as atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo. Este capítulo será assim constituído pelos objetivos do estagiário, da escola e do grupo de Educação Física; a caracterização da organização onde foi realizado o estágio pedagógico tal como das turmas lecionadas; a participação na Direção de Turma; nas atividades não letivas; rematado com uma reflexão acerca de todo o processo do estágio, revelando quais os aspetos positivos e negativos.

2. Objetivos

2.1. Objetivos dos Estagiários

Ao longo do ano em que lecionei tenho a poder adquirir as aptidões essenciais para, de futuro chegar a um profissional de excelência, através da passagem pelas mais variadas situações do quotidiano de um professor de educação física, de modo a assimilar quais os comportamentos mais adequados a tomar consoante as mesmas. Desta forma, este estágio contribuiu de forma muito positiva consolidando os conteúdos já adquiridos a nível académico, de modo a poder aplica-los a nível do contexto escolar. Para tal, contei com a orientação do Professor Fernando Badana, relativamente a orientação na escola deste estágio. Para além das funções inerentes às aulas propriamente ditas, foram também desempenhadas todas as funções relativas à entidade escolar em questão, tal como contribuir para o seu bom funcionamento, participando nas reuniões de direção de turma e em toda a dinâmica escolar, para ser possível a resolução de qualquer problema que possa advir.

2.2. Objetivos da Escola

Tendo por base o Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas da Sé, esta organização apresenta objetivos claramente bem definidos:

- 1- Educar para o sucesso. (Promover o sucesso escolar e a excelência; Valorizar todas as aprendizagens incutindo valores e saberes na formação de cidadãos responsáveis e críticos; Promover a igualdade de direitos e de oportunidades no acesso ao saber e com o saber; Aumentar a qualidade do sucesso no agrupamento.)
- 2- Educar para a cidadania. (Implementar uma cultura de cidadania responsável e participativa; Formar para a paz, a solidariedade, a defesa dos direitos fundamentais; Incentivar o respeito pelo ambiente de forma saudável; Promover e valorizar o respeito e a disciplina; Combater o abandono escolar.)
- 3- Educar para a cultura. (Desenvolver o gosto pela leitura e procura de bens culturais, artísticos e desportivos; Estimular a criatividade e a expressão através de linguagens estéticas; Desenvolver o sentimento de pertença a uma comunidade linguística e cultural.)
- 4- Promover uma gestão segundo princípios de qualidade, equidade, participação e defesa da escola pública. (Reforçar a comunicação pedagógica e relações institucionais; Mobilizar e corresponsabilizar os responsáveis por cada uma das

estruturas intermédias no desempenho das suas funções; Promover a participação dos pais e encarregados de educação nas iniciativas escolares e na vida académica dos seus educandos; Envolver todos os setores e estruturas da comunidade na melhoria do funcionamento do Agrupamento; Gerir os recursos disponíveis.)

2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física

Considerando que a escola não possui um programa específico, o grupo de Educação física (EF) rege-se pelo Programa Nacional de Educação Física (Jacinto et al. 2001). Deste modo, são definidos quatro pontos essenciais relativos à conceção de participação dos alunos:

1. Garantir uma atividade física corretamente motivada, sendo esta qualitativamente adequada e quantitativamente suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, ou seja, no treino e descoberta de possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos colegas, e numa perspetiva de educação para a saúde;
2. Promover a autonomia pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas de organização e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles;
3. Valorizar a criatividade através da promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para o aumento da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades;
4. Orientar a sociabilidade de forma a existir uma cooperação permanente entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente em situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

Para além destes aspetos, estão ainda formulados alguns objetivos fundamentais que devem ser cumpridos pelo professor de EF quando a sua atuação:

- Melhorar a aptidão física, aumentando as capacidades físicas de forma coerente e adequada às necessidades de desenvolvimento do aluno;
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção das capacidades físicas;
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, permitindo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:

Atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regular e organizativa;

Atividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões de técnicas e de interpretação;

Jogos tradicionais e populares;

- Promover o gosto pela prática regular de atividade física e assegurar a compreensão da importância desta como fator de saúde e componente da cultura nas dimensões individual e social;
- Promover a criação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando:

A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;

A ética desportiva;

A higiene e segurança pessoal e coletiva;

A consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas em especial da qualidade do ambiente.

3. Metodologia

3.1. Caracterização da Escola

A escola onde realizei este estágio curricular foi a Escola Básica do 2º e 3º Ciclos de São Miguel, situada na cidade da Guarda, do mesmo distrito, pertence ao Agrupamento de Escolas da Sé (AE SÉ). Este agrupamento é composto por 13 jardins-de-infância e 13 escolas de 1º ciclo do ensino básico. Possui ainda a Escola Básica do 2º e 3º Ciclo Carolina Beatriz Ângelo e a Escola Secundária da Sé. O agrupamento escolar é composto por 2500 alunos sendo 286 do ensino pré-escolar, 622 do 1º ciclo, 378 do 2º ciclo (em que 202 são do 5º ano, 159 do 6º ano e 17 do ensino vocacional), 662 do 3º ciclo (em que 210 pertencem ao 7º ano, 233 do 8º ano, 195 do 9º ano e 24 do ensino vocacional) e 525 do ensino secundário (em que 150 pertencem ao 10º ano, 181 ao 11º ano, 168 ao 12º ano e 26 ao ensino vocacional)

Particularmente na escola onde realizei o estágio, para além do ensino regular, existem cursos vocacionais para o 2º ciclo e para o 3º ciclo na escola secundária da Sé.

3.2. Lecionação

No início do ano letivo foram atribuídas quatro turmas ao professor orientador Fernando Badana, todas pertencentes ao 5º ano de escolaridade, sendo elas o 5º A, 5º B, 5º C e 5º D.

O grupo de estagiários foi dividido em dois grupos, em que cada grupo ficaria responsável por uma turma. O meu grupo (constituído por mim e pelo Fábio Madureira) ficou responsável pela turma do 5º C, em que lecionámos as aulas alternadamente por semanas. Na semana em que eu não lecionava, ficaria a realizar ficha de observação do meu colega, e ficaria ainda responsável por auxiliar na orientação das aulas. Assim sendo, como ficaríamos restringidos apenas por um nível de escolaridade, ficou acordado que iríamos assistir e ajudar diferentes colegas nos vários níveis de educação, nomeadamente o 3º Ciclo e Secundário, para assim acumular o máximo de experiência, dos vários níveis de aprendizagem, em diferentes contextos. Dado que a Escola de São Miguel não tem nível secundário, deslocámo-nos à Escola Secundária da Sé de modo poder assimilar também a experiência de lecionação deste nível escolar.

3.2.1. Amostra

A descrição de uma turma é algo que deve ser percebido pelo professor como um fator de extrema importância. Devemos assim conhecer o contexto em que o aluno está envolvido, podendo existir fatores que, não dependendo do professor, poderão afetar o

desempenho escolar do aluno, merecendo uma especial atenção. “Fatores como o nível escolar ou o estudo socioeconómico poderão influenciar as condições de ensino.” (Siedentop D. 2008).

A turma do ensino regular pela qual fiquei responsável, juntamente com o meu colega é composta por 14 alunos, 7 do sexo masculino e 7 do sexo feminino. Dado que todos os indivíduos pertencentes a uma amostra possuem características diferentes, também na nossa turma tínhamos alunos com diferentes necessidades; nomeadamente problemas de visão (3 alunos), alergias (2 alunos), asma (3 alunos), transplante hepático (1 aluno), necessidades educativas especiais (NEE) (3 alunos), reprovados (3 alunos reprovados uma vez no mesmo ano e 1 aluno reprovado duas vezes no mesmo ano). Apesar destas características aparecerem isoladas em alguns casos, verifica-se que dois destes alunos combinam mais do que uma das particularidades já descritas; ou seja, um dos alunos com problemas de visão apresenta também problemas de alergias e o aluno com o transplante hepático possui também NEE's.

3.2.1.1. Modelo da Estrutura do Conhecimento (Unidade Didática de Basquetebol) do 5º C

O presente modelo de estrutura de conhecimentos foi realizado no âmbito do Estágio Profissional para o 5º ano de escolaridade (1º ano do 2º ciclo), inserido no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Vamos ter por base o Modelo de Estrutura de Conhecimentos (MEC) proposto por J. Vickers (1989). Este modelo como objetivo a lecionação das aulas de Educação Física na Unidade Didática de Basquetebol de uma forma mais eficaz e orientada, dividindo assim este documento em 8 módulos:

- Módulo 1: Cultura do Desporto (História da Modalidade, Regras, Sinais da Arbitragem); Habilidades Motoras; Conceitos Psico-Sociais;
- Módulo 2: Análise do Envolvimento;
- Módulo 3: Análise dos Alunos;
- Módulo 4: Análise da Extensão e Sequência dos conteúdos;
- Módulo 5: Definição dos Objetivos;
- Módulo 6: Configuração da Avaliação;
- Módulo 7: Progressões de Ensino/Situações de Aprendizagem;

Estes módulos são desencadeados por três fases: fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação.

Relativamente à primeira fase, iremos proceder à análise das variáveis do contexto que interferem direta e indiretamente no processo de ensino-aprendizagem, com a finalidade de vir a intervir posteriormente de uma forma mais real e consistente a nível escolar, ou seja, no que se refere a decisões e a aplicações. Nesta fase, é realizado um organograma da

estrutura de conhecimentos do basquetebol. Fomos ao encontro das infraestruturas e recursos materiais disponibilizados pela escola para a lecionação desta modalidade, bem como a capacidade inicial dos alunos disponibilizada após a avaliação de diagnóstico dos mesmos. Esta fase revela-se muito importante, pois será a partir desta que será elaborado o plano da unidade didática.

Quanto à fase das decisões, iremos delinear a extensão e a sequência da matéria (conteúdos a lecionar conforme o programa nacional e conforme os objetivos da escola), definição dos objetivos, e configurar o método de avaliação a utilizar (inicial e sumativa) para assim determinar as progressões de ensino.

Para finalizar todo este processo, irá acontecer a fase de aplicação, que representa o planeamento das aulas tal como todos os registos efetuados ao longo da unidade didática.

Módulo I - Cultura do Desporto (História da Modalidade, Regras, Sinais da Arbitragem); Habilidades Motoras; Conceitos Psico-Sociais

O Basquetebol é um jogo desportivo coletivo, praticado por duas equipas, cada uma delas com cinco jogadores de campo mais cinco suplentes. Essas equipas opõem-se e assumem em alternância comportamentos e atitudes de defesa (sem posse de bola) ou de ataque (com posse de bola). Individualmente e em grupo, os jogadores têm objetivos de ataque e de defesa. O objetivo de ataque é introduzir a bola no cesto que a equipa adversária defende. O objetivo da defesa é evitar que a equipa contrária introduza a bola no cesto que defende.

Campo de jogo

Como evidenciado na figura 1, o campo é retangular, delimitado por duas linhas laterais e duas finais. A sua dimensão é 24 metros por 15 metros. Existe uma linha central que divide o campo em duas metades iguais. A linha de lance livre, com 3,6 m de comprimento, é marcada no próprio campo paralelamente à linha final, e à distância de 5,8 m desta. A área restritiva (muitas vezes incorretamente designada por “garrafão”) por um retângulo, contendo a linha de lançamento livre. Uma linha, marcada à distância de 6,75 m do cesto define a área do cesto. Sempre que um lançamento for concretizado atrás desta linha, vale 3 pontos.

A bola de basquetebol é esférica e de cor alaranjada. A sua superfície exterior pode ser de couro, borracha ou material sintético. Para o escalão sénior, o perímetro da bola varia entre 75 e 78 cm e o seu peso varia entre 567 a 650 gramas.

Duração do jogo

A duração do jogo de basquetebol é de 40 minutos (efetivos de jogo), divididos por 4 períodos de 10 minutos cada. Existem 2 intervalos de 2 minutos (entre o 1º e o 2º tempos, e entre o 3º e 4º tempos). O intervalo que se realiza a meio do jogo (20 minutos) tem a duração de 15 minutos.

As substituições

Qualquer jogador pode ser substituído ou substituir um companheiro de equipa, em qualquer período do jogo. Todavia, a substituição só poderá realizar-se quando o jogo estiver interrompido (bola “morta”) e com conhecimento dos árbitros.

Estrutura de Conhecimento - Basquetebol

A estrutura do basquetebol divide-se em 4 secções, sendo elas, a cultura desportiva, a fisiologia do treino, as habilidades motoras e os conceitos psicossociais.

A nível da cultura desportiva integra-se a história da modalidade, as regras e os sinais de arbitragem, aspetos que são descritos seguidamente.

História da modalidade

Em 1891, o longo e rigoroso Inverno de Massachussets tornava impossível a prática de desportos ao ar livre. As poucas opções de atividades físicas em locais fechados restringiam-se a entediadas aulas de ginástica, que pouco estimulavam os alunos. Foi então que Luther Halsey Gullick, diretor do Springfield College, colégio internacional da Associação Cristã de Moços (ACM), convocou o professor James Naismith, de 30 anos, e confiou-lhe uma missão: pensar num tipo de jogo sem violência que estimulasse os alunos durante o Inverno, mas que pudesse também ser praticado no verão em áreas abertas.

Refletindo bastante, chegou à conclusão de que o jogo deveria ter um alvo fixo, que colocasse algum grau de dificuldade. Sem dúvida, deveria ser jogado com uma bola, maior que a de futebol. Mas o jogo não poderia ser tão agressivo como o de futebol americano, para evitar conflitos entre os alunos, e deveria ter um sentido coletivo. Naismith decidiu que o jogo deveria ser jogado com as mãos, mas a bola não podia ficar retida por muito tempo e nem ser batida com o punho fechado, para evitar socos acidentais nas disputas de lances. A preocupação seguinte do professor era quanto ao alvo que deveria ser atingido pela bola. O professor, depois de alguma reflexão pensou num alvo que não pudesse ser alcançado pelos defesas, dispondo-o em altura. Então, foram anexados dois cestos de pêsego a pilares com a altura de 3,05 metros.

James Naismith escreveu rapidamente as primeiras regras do desporto, contendo 13 itens. Elas estavam tão claras na sua cabeça que foram colocadas no papel em menos de uma hora. O criativo professor levou as regras para a aula, afixando-as num dos quadros de aviso do ginásio. Comunicou aos seus alunos que tinha um novo jogo e explicou as instruções, organizando logo de seguida as equipas.

Havia 18 alunos na aula. Naismith selecionou dois capitães (Eugene Libby e Duncan Patton) e pediu-lhes que escolhessem os lados do campo e os seus companheiros de equipa. Escolheu dois dos jogadores mais altos e atirou a bola ao ar, bem alto. Era o início do primeiro jogo de basquetebol. Curioso, no entanto, é que nem Naismith nem os seus alunos tiveram o cuidado de registar esta data, de modo que não se pode afirmar com precisão em que dia o primeiro jogo de basquetebol foi realizado. Sabe-se apenas que foi em Dezembro de 1891, pouco antes do Natal.

Como se esperava, o primeiro jogo foi marcado por muitas faltas, que eram punidas colocando-se o seu autor na linha lateral do campo até que o próximo cesto fosse marcado. Outra limitação dizia respeito ao próprio cesto: cada vez que um lançamento fosse convertido, um jogador tinha que subir até lá acima para recuperar a bola. A solução encontrada, alguns meses depois, foi cortar a base do cesto, o que permitiria a rápida continuação do jogo.

Regras

1) Início de jogo

O jogo inicia-se com a bola ao ar, lançada pelo árbitro, entre dois jogadores adversários, no círculo central.

2) A bola

Posição da bola

Durante a bola ao ar, a mesma torna-se viva quando é legalmente tocada por um saltador.

Como jogar a bola

A bola é jogada com as mãos. Não se pode correr com ela presa, pontapeá-la ou socá-la. É uma violação parar ou bater deliberadamente a bola com qualquer parte da perna. Se a bola for tocada acidentalmente com o pé ou com a perna, não é violação.

3) Desconto de tempo anotado

A duração de um desconto de tempo anotado é sempre de 1 minuto. Em consequência da mudança do tempo de jogo para 4x10 minutos, pode ser concedido um desconto de tempo a cada equipa durante um dos três primeiros períodos, dois durante o quarto período, e um durante cada período suplementar

4) Progredir com a bola

Pode-se progredir com a bola em qualquer direção, dentro dos seguintes limites:

- a) Receber a bola parado, escolhendo qualquer pé para rodar sobre ele (pé-eixo);
- b) Receber a bola em movimento, ou ao terminar um drible, pode-se usar dois tempos rítmicos para parar, passar ou lançar.

NOTA 1:

1.º tempo rítmico

Quando um pé ou os dois pés estão em contacto com o solo no momento da receção da bola;
Quando os dois pés não estão em contacto com o solo no momento da receção da bola e um deles ou ambos o tocam simultaneamente;

2.º tempo rítmico

Quando, depois do primeiro, qualquer pé ou ambos simultaneamente tocarem o solo.

NOTA 2:

Ao fazer uma paragem legal, se um pé ficar avançado relativamente ao outro, pode-se rodar sobre o pé de trás (pé-eixo); se nenhum estiver avançado, qualquer um deles pode ser usado como pé-eixo e, conseqüentemente rodar sobre ele.

Pode-se levantar o pé-eixo para lançar a bola ou passá-la, mas esta deve abandonar as mãos antes que o pé-eixo toque novamente no solo.

Não se pode levantar o pé-eixo ao iniciar o drible, antes de a bola deixar as mãos.

5) Juizes

A equipa de arbitragem é constituída por:

- **Dois árbitros**, com as funções de dirigir o jogo, assinalarem as infrações e vigiar a conduta dos jogadores;

- **Marcador**, que regista a cronologia dos pontos obtidos pelas equipas, as faltas pessoais e técnicas de cada jogador e avisa o árbitro imediatamente quando a quinta falta é assinalada a qualquer jogador. Também deve usar uma bandeira para assinalar a equipa que tem oito faltas; para isso, deve colocá-la no lado da mesa dessa equipa e deve retirá-la quando as duas equipas estiverem em igual circunstância.

- **Cronometrista**, que controla o tempo de jogo e os descontos de tempo. Deve assinalar os vinte e quatro segundos, quando a bola é considerada “morta” deve parar o cronómetro do tempo de jogo, e os oito segundos para sancionar a equipa na retenção de bola na sua zona defensiva.

6) Regresso da bola à zona da defesa

Ao estar na posse de bola na zona de ataque não se pode passar a um colega colocado na zona de defesa ou driblar para essa mesma zona.

7) Interferência no lançamento e intervenção sobre a bola

Quando um jogador defensor provoca (deliberada ou acidentalmente) a vibração da tabela ou do aro do cesto, enquanto a bola estiver no ar durante um lançamento de campo, de modo a que a mesma, no entender de um árbitro, tenha sido impedida de entrar no cesto, isto deixa de ser uma falta técnica, passando a constituir uma violação, e devem ser

averbados à equipa 2 ou 3 pontos (ou seja, a equipa pontua). Quando a bola entrar, não há violação.

8) Falta pessoal

A falta pessoal envolve contacto com o adversário. Não se pode obstruir, agarrar, empurrar, carregar, rasteirar ou impedir a progressão de um adversário utilizando os braços estendidos, ombros, quadris, joelhos ou inclinando o corpo para uma posição que não seja normal.

Obstrução: contacto pessoal que impede a progressão do adversário.

Carregar: contacto pessoal que ocorre quando um jogador, com ou sem bola força a sua passagem e contacta com o corpo do adversário.

Marcar pela retaguarda: contacto pessoal que ocorre pela retaguarda quando um defensor tenta jogar a bola.

Deter: o uso das mãos para tocar no adversário, impedindo-o de progredir ou na ajuda da sua marcação, é ilegal.

Segurar: quando o contacto pessoal impede a liberdade de movimentos do adversário. Uso ilegal das mãos: quando o defesa toca as mãos do atacante numa tentativa de jogar a bola. A exceção dá-se quando o contacto for acidental e só se for sobre a mão do adversário que está sobre a bola.

Empurrar: quando um jogador desloca ou tenta deslocar, através da força, um adversário.

9) Regra dos três segundos

Enquanto uma equipa estiver na posse da bola, não pode permanecer mais de 3 segundos consecutivos dentro da área restritiva do adversário (as linhas que limitam esta área fazem parte da mesma).

NOTA: Esta situação mantém-se no caso da equipa que esteja a repor a bola fora do campo.

10) Regra dos oito segundos

O tempo limite para fazer com que a bola passe para o meio-campo ofensivo é de 8 segundos.

11) Regra dos vinte e quatro segundos

O tempo limite para efetuar um lançamento de campo é de 24 segundos.

Sinais da arbitragem

Os sinais utilizados na arbitragem estão descritos nas figuras seguintes:

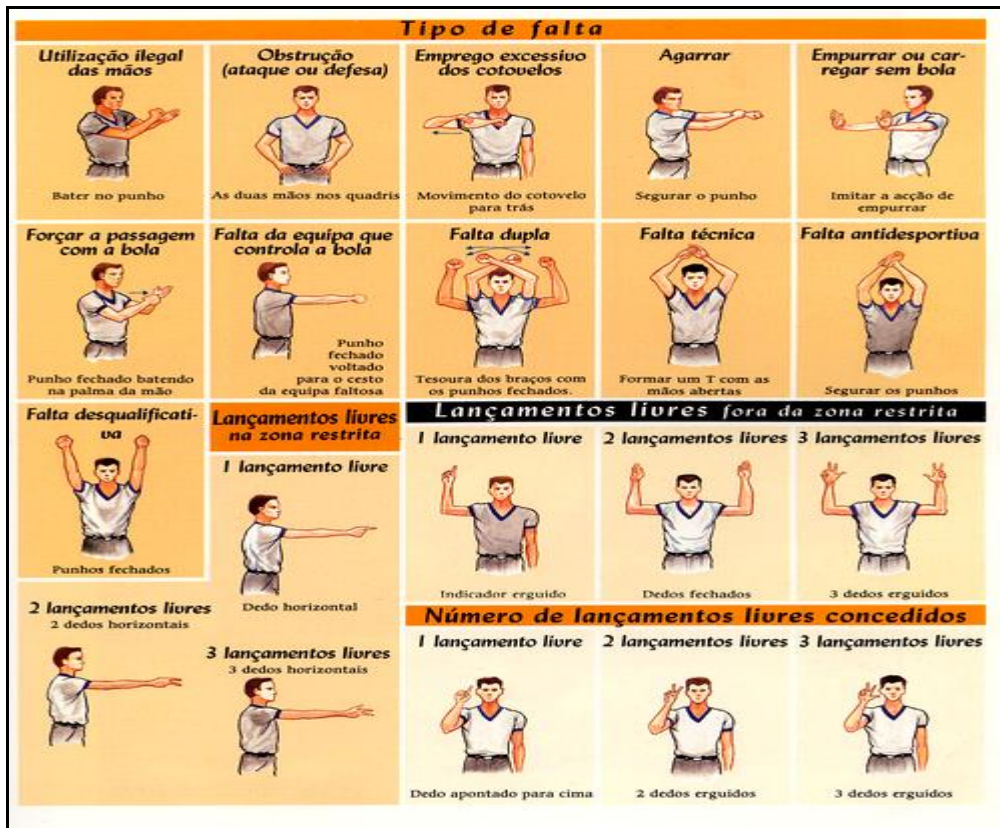


Figura 3: Sinais da arbitragem: tipos de faltas

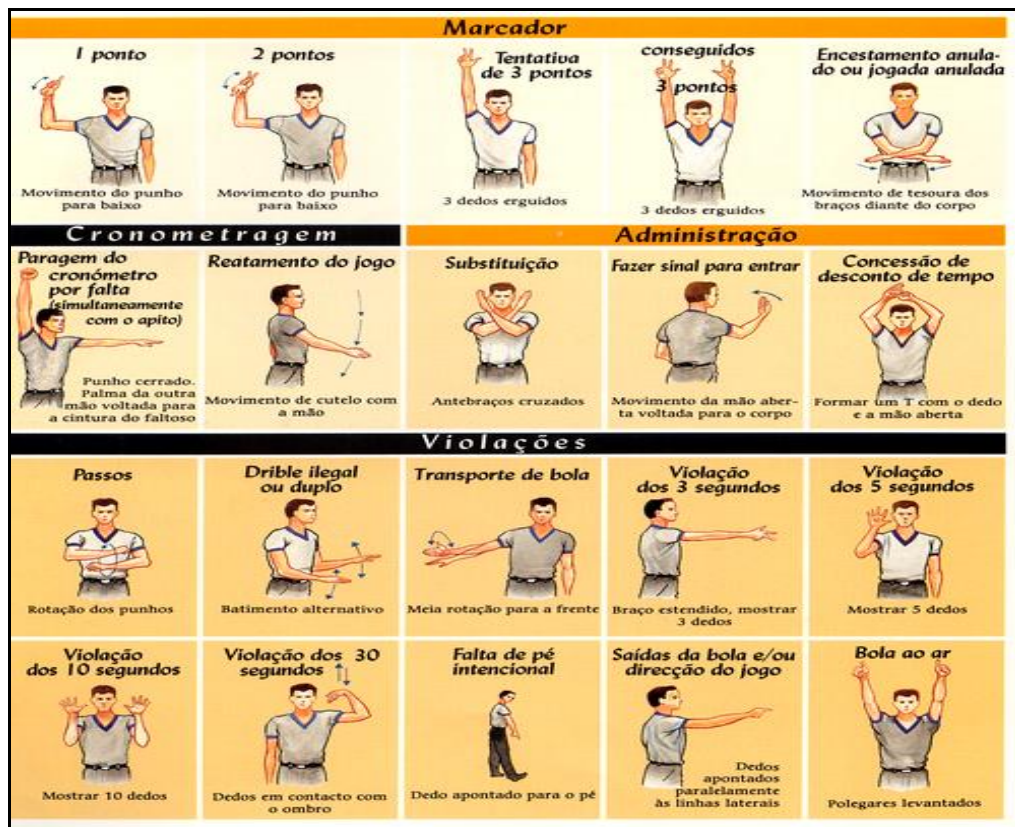


Figura 4: Sinais da arbitragem: marcador e violações

No que diz respeito à fisiologia do treino, temos como aspetos principais a ativação geral, a condição física e o retorno à calma, descritos seguidamente;

Ativação geral

Principais motivos para realizar ativação geral:

1. O aumento da temperatura muscular (facilita o processo de contração muscular);
2. O aumento da temperatura sanguínea (facilita o transporte de O₂ para o interior dos tecidos musculares);
3. Facilitação do aumento de amplitude de movimento;
4. Aumento da produção hormonal; maior quantidade de hidratos de carbono e ácidos gordos disponíveis para transformação em energia;
5. Aumento do metabolismo, melhoria na capacidade de produção de energia;
6. Primeiro mecanismo de prevenção de lesões e aumento da predisposição motora e mental para a realização da aula.

Condição física

O exercício físico cria novas adaptações e novas capacidades para suportar uma dada carga de esforço, assim como a capacidade de produção e obtenção de energia. Para isso são solicitados conjuntos de mecanismos, estruturas e sistemas que se adaptam determinando certos efeitos nos mesmos, no sentido da promoção da condição física.

Devem então ser criados exercícios que promovam o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais relevantes à modalidade em questão, nomeadamente o Basquetebol.

Dentro deste tema estão também inseridas as capacidades condicionais, caracterizadas pela força, resistência, velocidade e flexibilidade e as capacidades coordenativas, como a diferenciação cinestésica, ritmo, equilíbrio e orientação espacial.

Retorno à calma

Após a finalização da aula é fundamental promover o relaxamento, quer em termos fisiológicos (metabolismo, articulações, músculos), quer em termos psíquicos.

A nível fisiológico este processo promove:

- Dissipação do ácido láctico;
- Restabelecimento gradual da circulação normal;

- Redução da possibilidade de dores e rigidez muscular.

No âmbito cognitivo, deve haver lugar para um pequeno momento de reflexão final sobre o desempenho, conhecimento e atitudes desenvolvidos na aula, estabelecendo-se ligação com a aula seguinte, inculcando no aluno a vontade de participar e melhorar as suas capacidades.

A nível das habilidades motoras, estas dividem-se em conteúdos técnico-táticos e conteúdos tático-técnicos.

Conteúdos técnico-táticos

Posição Base: A posição-base permite executar qualquer movimento, em qualquer direção, tanto na defesa como no ataque. Quando um jogador tem a posse de bola diz-se posição-base ofensiva, se ele está a defender, posição-base defensiva.

- **Posição-Base Ofensiva** (Posição de tripla ameaça)
Colocar os pés afastados e à largura dos ombros;
Distribuir o peso do corpo de igual modo pelos dois apoios (parte anterior);
Efetuar uma ligeira flexão das pernas;
Manter a cabeça levantada de forma a poder-se visualizar os adversários e os colegas;
Fazer a pega da bola com ambas as mãos;
Colocar a bola junto ao abdómen, com os cotovelos colocados ao lado do tronco.
- **Posição-Base Defensiva**
Colocar os pés afastados e à largura dos ombros;
Distribuir o peso do corpo de igual modo pelos dois apoios (parte anterior);
Fazer uma ligeira flexão das pernas;
Inclinar ligeiramente o tronco à frente;
Orientar os braços ligeiramente para cima e para diante, palma das mãos viradas para a frente e dedos afastados;
Manter a cabeça levantada de modo a poder-se observar os adversários e os colegas.

Passe:

- **Passe de peito**

Neste tipo de passe, o peso do corpo deve estar igualmente distribuído sobre os dois pés, bem apoiados no solo, um à frente do outro, com as pernas ligeiramente fletidas. A bola é segura pelas duas mãos, cotovelos junto ao corpo: estender horizontalmente os braços à frente, em direção a quem vai receber a bola dando simultaneamente um passo à frente. No final do passe, há uma extensão dos braços, com um movimento brusco dos pulsos de cima para baixo e para os lados.

- **Passe de ombro**

Manter os pés afastados e pernas levemente fletidas, ficando a perna oposta ao braço que vai executar o passe, ligeiramente à frente; a bola é conduzida pelas duas mãos para cima do ombro, à altura da cabeça, estando a mão direita por trás, com os dedos dirigidos para cima, e a mão esquerda à frente da bola. Avançando a perna direita em direção a quem vai receber o passe, estender totalmente o braço à frente, finalizando o movimento com a brusca extensão do pulso para baixo e para fora.

- **Passe picado**

Pode ser usado em qualquer local do campo, em situações específicas, normalmente quando se pretende passar a bola a um companheiro e se verifica a presença do adversário entre o passador e o recetor.

A execução deste passe é semelhante à do passe de peito; a principal diferença consiste na extensão dos braços que é feita para baixo e para a frente de modo a fazer bater a bola no ponto do solo, julgado próprio, para que a bola no seu ressalto atinja as mãos do recetor, não subindo mais do que a altura do peito.

Drible: O drible é o gesto técnico que permite ao jogador efetuar deslocamentos, pelo espaço de jogo, em posse de bola. Como no basquetebol constitui infração efetuar mais de dois apoios sucessivos com a bola na mão, os jogadores têm de, sempre que houver espaço para progredir, realizar o drible. O drible é o gesto que consiste em “empurrar” a bola contra o solo, fazendo com que esta ressalte novamente.

Drible de Proteção: serve para orientar o ataque posicional, discernindo a melhor opção.

Receção: Para receber um passe, um jogador deve antes de mais nada inclinar o corpo à frente e estender os braços em direção à bola, com os dedos bem separados e com os músculos relaxados.

Antes ainda do primeiro contacto com a bola (que é feito com as pontas dos dedos indicador e médio, seguindo-se-lhes os demais), os braços começam a ser fletidos, acompanhando o movimento da bola e “amortecendo” a sua velocidade. Com absoluta continuidade de movimento, a bola é trazida para junto do corpo.

Finta: É usada para enganar um oponente e fazê-lo agir ou movimentar-se de modo desvantajoso para si mesmo. A finta não é eficaz se o centro de gravidade se deslocar demasiadamente para fora do perímetro da base de sustentação, pois o tempo gasto para a recuperação do equilíbrio e partida em outra direção, inutilizará totalmente o movimento realizado. Torna-se imprescindível, então, haver sempre um movimento de compensação.

Lançamento em apoio: Neste tipo de lançamento o executante deve estar em posição base com o pé em frente do mesmo lado que o braço lançador e o peso do corpo distribuído nas duas pernas. A bola é trazida para junto do rosto, ligeiramente ao lado, estando a mão lançadora por trás da bola, com os dedos bem separados e dirigidos para cima: simultaneamente à extensão das pernas e do tronco, o braço lançador começa a ser estendido para cima e a mão contrária, que apenas sustentava a bola, abandona-a.

No final da extensão coordenada de pernas, tronco e braço, o peso do corpo passa para a perna da frente e a bola é impulsionada por um forte movimento do pulso de cima para baixo e para o lado.

Lançamento na passada: Na execução do lançamento na passada com a mão direita, a última passada deve ter por primeiro apoio o pé direito, dá outro passo (mais curto) e salta em altura com impulso na perna esquerda; simultaneamente, eleva a bola segura pelas mãos.

Quando tiver atingido o ponto mais alto do salto, a mão direita - que segurava a bola por baixo - completará o movimento, havendo uma extensão completa do braço e uma ação dos dedos e pulso. Quando o lançamento é feito de lado a bola é lançada à tabela, se é feito de frente é lançado diretamente sobre o aro. Com a mão esquerda o lançamento deve ser feito utilizando-se a perna direita para a impulsão.

Rotações: Servem para proteger a bola quando o jogador em posse está marcado, procurando assim uma linha de passe segura.

Paragem a 1 tempo: Permite parar rapidamente a velocidade de deslocamento do jogador portador da bola com uma posição equilibrada.

Paragem a 2 tempos: Permite parar rapidamente a velocidade de deslocamento do jogador.

Conteúdos Táticos-técnicos

Bloqueio: O bloqueio é uma combinação tática que pretende possibilitar ao jogador portador da bola liberdade para desenvolver uma ação de penetração, passe, ou lançamento, através da cobertura do seu defensor direto, por um companheiro de equipa.

Aclaramento: O aclaramento consiste no seguinte: no caso do jogador que se tenta desmarcar não conseguir criar uma linha de passe, deve cortar para o cesto, deixando, deste modo, um espaço livre, o qual pode ser aproveitado pelo jogador possuidor da bola para penetrar para o cesto e concretizar.

Defesa Homem-a-Homem: É um dos vários tipos de defesa em que um dos aspetos mais importantes a considerar é a posição do defensor ao jogador com bola (posição básica defensiva).

1:2:2: Temos a considerar nesta disposição tática 5 posições: dois extremos baixos, dois extremos e um base.

No que diz respeito à movimentação dos jogadores nesta disposição tática, ela efetua-se do seguinte modo: o jogador possuidor da bola (base) encontra-se sempre numa situação de um contra um. Nesta situação, este jogador, tem três possibilidades de ação o que constitui uma tripla ameaça: pode lançar, driblar ou passar. Caso as duas primeiras hipóteses se tornem de execução difícil devido à ação dos adversários, resta-lhe realizar um passe para os seus companheiros.

Deste modo, estes devem realizar uma série de movimentações com a finalidade de se desmarcarem do seu adversário para criarem linhas de passe. Quando essas linhas de passe estiverem criadas, o jogador possuidor da bola deve passá-la ao seu colega que estiver em melhores condições de a receber, desmarcando-se em seguida na direção do cesto com a finalidade de voltar a receber a bola para concretizar (passe e corta). No caso de não haver possibilidade de se realizar o passe, o jogador deve prosseguir o seu corte, indo instalar-se numa nova posição. O jogador que anteriormente lá se encontrava deve deslocar-se no sentido de vir a ocupar uma nova posição de forma que a equipa se reestruture novamente na disposição tática inicial - cinco aberto.

Relativamente aos conceitos psicossociais, estes são constituídos pelos psicológicos, que engloba o empenho, motivação, determinação, coragem, agressividade, autoconfiança, concentração, autonomia e superação; e pelos socio-afetivos, descritos pelo espírito de equipa, *fair-play*, cooperação, cordialidade, aceitação e respeito.

Módulo II - Análise do Envolvimento

As aulas de basquetebol irão ser realizadas no pavilhão gimnodesportivo, pelo que temos acesso em todas as aulas desta modalidade a todo material necessário, tal com as tabelas de basquetebol.

Recursos Humanos

Sendo esta componente imprescindível para a lecionação, não só para esta mas para todas as temáticas a abordar no decorrer do ano letivo, participarão de modo ativo ou passivo nas aulas: professor da turma do 5º C, os alunos da referida turma e o/os funcionário/os do recurso espacial utilizado.

Recursos Espaciais

O espaço predestinado para a abordagem da modalidade de basquetebol será o pavilhão. Este compreende características físicas que permitem uma abordagem coerente e facilitada da modalidade. Apesar de ser amplo, terá de ser dividido por mais 2 turmas, pelo que a área do pavilhão teve de ser dividido em três partes.

Recursos Materiais

No que concerne aos recursos materiais, estes encontram-se discriminados na tabela 1.

Tabela 1: Recursos materiais disponíveis

Material	Nº	Estado de Conservação
Bolas	20	Bom
Tabelas	6	Bom
Coletes	--	Bom
Sinalizadores	40	Bom

Recursos Temporais

Uma vez que a turma é do 2º Ciclo do Ensino Básico, só compreende cargas horárias semanais de um bloco de 90 minutos e um bloco de 45 minutos. A presente unidade didática compreende 12 aulas distribuídas pelo primeiro período.

Segurança

É de extrema importância estar atento às questões de segurança. Assim, deveremos chamar à atenção e consciencializar os alunos para o cumprimento de determinadas regras, tendo estas uma finalidade muito específica, evitar situações potencialmente perigosas e causadoras lesões graves.

De seguida damos ênfase a algumas regras importantes que os alunos devem ter em conta e seguir para se promover um ambiente seguro durante a aula:

- No início da aula devemos verificar o piso do pavilhão e recolher objetos que possam ser potencialmente prejudiciais para a prática da aula de Educação Física;
- Não permitir a utilização de relógios, colares, pulseiras e brincos, que possam provocar ferimentos nos colegas ou no próprio aluno;
- Não permitir aos alunos a realização de exercícios com os cordões das sapatilhas desapertados;
- Exigir o uso de equipamento adequado para a aula de Educação Física;
- A aula deverá iniciar com ativação geral dando especial atenção às articulações mais requisitadas para a modalidade a abordar;

Módulo III - Análise dos Alunos

A modalidade de basquetebol é um desporto coletivo que é dado no 2º ciclo (5º e 6º ano), mas a abordagem a esta modalidade poucas vezes se estende para além dos jogos reduzidos e formatados, com regras básicas de aquisição e nem sempre têm uma progressão clara para a situação de jogo. Assim, e não sabendo em pormenor o que os alunos deram em anos anteriores, devemos dar particular atenção à cultura desportiva da modalidade em questão para mais a frente executar o jogo formal.

Para uma organização coerente e consistente de uma unidade temática, é importante que o professor tenha conhecimento dos alunos, e este conhecimento deve ser cuidado e adquirido através de uma avaliação inicial da modalidade, para isso, inicialmente fizemos uma avaliação inicial e uma pequena introdução à modalidade, onde falamos das regras e das medidas do campo da modalidade em questão.

Com esta avaliação pretendemos uma observação atenta dos alunos, esperando assim ter uma perceção dos níveis existentes na turma, tendo em conta a forma como ele se posicionam para concretizar os seus objetivos de jogo e forma como decidem os lances. Eventualmente e se necessário, tendo em conta a avaliação dos alunos, estes poderão ser integrados em grupos com base no seu nível de jogo.

O nível de jogo servirá de base para a organização dos conteúdos ao nível da sua extensão e sequência. Pelo que foi possível avaliar, a turma apresenta uma disparidade muito grande, onde existem alunos que conseguem realizar os conteúdos de passe, receção e até o drible, e por outro lado existem alunos que demonstram numerosas dificuldades na realização de todos estes conteúdos, relativamente à finalização em lançamento em apoio e a posse de bola, todos eles revelam muitas dificuldades.

Depois de finalizada a avaliação inicial, e tendo em conta que o objetivo principal é facilitar o controlo do jogo e controlo corporal, concluímos que a forma de jogo da turma, onde no decorrer de uma situação de jogo de 3x3, os jogadores inexperientes sentem que o seu espaço pessoal e o espaço funcional de jogo são limitados. Estes jogadores não têm qualquer controlo, porque a velocidade de jogo não permite uma correta tomada de decisão. É essencial que nesta forma de jogo o professor/treinador manipule quer o tempo quer o espaço, de tal forma que os jogadores inexperientes possam ter sucesso quando jogam. As situações de jogo são apresentadas de uma forma simplificada, tanto para a tomada de decisão quanto para a execução das habilidades:

- Os jogadores dispõem de mais tempo (controlo corporal);
- O espaço disponível para jogar torna-se mais amplo (controlo de jogo).

Para finalizar com êxito, a questão crítica é aprender a decidir se se está ou não em boa posição para finalizar. Os jogadores inexperientes verificam que têm mais probabilidades de finalizar com êxito quando estão mais próximos do cesto.

A habilidade motora ensinada é o lançamento em apoio. É a forma mais simples de lançamento e serve de ponto de partida para o ensino de todo o repertório de lançamentos.

De modo a melhorar o jogo de equipa, os jogadores têm a obrigação de correr para o cesto depois de fazerem um passe. Com isto, criam uma oportunidade para si, mas ao mesmo tempo estão a criar espaço livre para os colegas de equipa.

Para aumentar as experiências de sucesso dos jogadores inexperientes, dá-se atenção às iniciativas individuais de entrar para o cesto. A decisão de driblar para o cesto e finalizar deve ser tomada quando o espaço em direção ao cesto está aberto.

Para passar e cortar para o cesto ensina-se uma combinação de habilidades motoras. Esta combinação de habilidades compreende passes e receções, paragens e rotações e movimentos sem bola.

No que respeita às iniciativas individuais para o cesto, são utilizadas habilidades similares, mas o movimento de aproximação ao cesto sem bola é substituído pela oportunidade criada pelo drible.

As escolhas relativas ao posicionamento em campo resultam de aprender a posicionar-se melhor relativamente à bola de modo a ajudar o colega em posse de bola. Para conseguir manter a posse de bola face à oposição de um defensor, um novo elemento é ensinado, o drible para (re) posicionamento.

Para esta avaliação usamos os critérios de êxito descritos na tabela 2.

Tabela 2 - Critérios de êxito no passe de peito e picado, receção e drible.

	Passe de Peito	Passe Picado	Receção	Drible	Lançamento em Apoio
Critérios	Colocar os cotovelos junto ao corpo; Avançar um dos apoios; Executar um movimento de repulsão com os MS.	Colocar os cotovelos junto ao corpo; Avançar um dos apoios; Executar um movimento de repulsão com os MS. Dirigir o passe para baixo e para a frente.	Ir ao encontro da bola com as duas mãos, com os dedos bem abertos e firmes; Fletir os braços no momento de contacto com a bola.	Driblar a bola ao lado do corpo até ao nível da cintura; Olhar para a frente; contactar a bola com a mão aberta e dedos estendidos.	Avançar o apoio do lado da mão que lança; Estender os MI e fletir o pulso. Enquadrado com o cesto, e com o olhar dirigido para o mesmo. Passe para a frente do colega.

Tabela 3 - Níveis da performance dos alunos nos diferentes conteúdos e respetivos critérios de êxito.

Nível	Passé de Peito	Passé Picado	Drible	Lançamento em Apoio	Recepção
1	Não demonstra nenhuma das componentes críticas.	Não demonstra nenhuma das componentes críticas.	Não demonstra nenhuma das componentes críticas.	Não demonstra nenhuma das componentes críticas.	Não demonstra nenhuma das componentes críticas.
2	Demonstra algumas das componentes críticas.	Demonstra algumas das componentes críticas.	Demonstra algumas das componentes críticas.	Demonstra algumas das componentes críticas.	Demonstra algumas das componentes críticas.
3	Demonstra todas as componentes críticas.	Demonstra todas as componentes críticas.	Demonstra todas as componentes críticas.	Demonstra todas as componentes críticas.	Demonstra todas as componentes críticas.

Tabela 4: Ficha de avaliação diagnóstica dos alunos

Nº	Nome	Conteúdos Técnicos					Situação de Jogo 3x3				
							Jogador com Bola Tomada de Decisão		Jogador sem Bola		
		Passes de Peito	Passes Picado	Drible	Recepção	Lançamento	Recebe e enquadra-se com o cesto	Identifica e aproveita situações de finalização	Mantém-se afastado do portador da bola e cria linhas de passe	Ações de Apoio	Ações de Defesa
1	Ana Carolina Martins	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
2	Ana Carolina Alves	1	1	1	1	1	2	1	2	1	
3	António Gomes	3	4	3	4	3	2	2	3	3	
4	Arminda Amoroso	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
5	Catarina Vaz	2	1	1	2	2	2	2	2	2	
6	Duarte Diogo	3	2	3	3	2	2	2	3	2	
7	Francieli Oliveira	2	2	2	1	2	1	2	1	1	
8	Gonçalo Pina	2	2	1	1	1	1	1	2	1	
9	João Barbas	2	2	2	1	1	1	1	2	1	
10	Manuel Cabral	2	2	3	2	2	2	1	3	2	
11	Mariana Andrade	2	2	1	1	1	1	2	2	1	
12	Mariana Santos	2	2	2	1	2	1	1	2	2	
13	Pedro Miguel	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
14	Rodrigo Muxagata	2	2	1	1	1	1	1	1	1	

Módulo IV - Análise da Extensão e Sequência dos Conteúdos

Tendo em conta que a extensão e sequência dos conteúdos são indispensáveis para uma adequada organização e orientação do processo de ensino-aprendizagem, na seguinte tabela (tabela 5) está descrita a unidade didática que iremos cumprir no decorrer das aulas onde esta modalidade será lecionada.

Tabela 5: Distribuição da unidade didática pelas aulas lecionadas, em que AD refere-se a Avaliação Diagnóstico, I refere-se a Instrução, E refere-se a Exercitação, e AS refere-se a Avaliação Sumativa.

		Nº AULA	1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11	12
Técnica	Passe/Recepção	Peito	AD	I/E		E	E	E	AS
		Picado	AD	I/E		E	E	E	AS
	Drible	Progressão	AD		I/E	E	E	E	AS
		Proteção			I/E	E	E	E	AS
	Lançamento	Apoio	AD		I/E	E	E	E	AS
		Passada							
	Posição Base	Defensiva		AD			I/E	E	AS
		Ofensiva				I/E		E	AS
Tática	Ofensiva	Finalizar		AD	I/E	E	E	E	AS
		Criar oportunidades para finalizar		AD	I/E	E	E	E	AS
		Continuidade do ataque		AD	I/E	E	E	E	AS
	Defensiva	Marcação Individual		AD	I/E	E		E	AS
Formas Jogadas		3x3		AD	I/E	E	E		
Formas Jogadas		5x5					I/E	E	AS

Tabela 6: Extensão de conteúdos

		Nº AULA	1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11	12
Fisiologia do Treino e Condição Física	Ativação Geral		x	x	x	x	x	x	x
	Condição Física	Capacidades Condicionais		x	x	x	x	x	
		Capacidades Coordenativas		x	x	x	x	x	
	Retorno à calma		x	x	x	x	x	x	x
Conceitos psicossociais	Psicológicos		x	x	x	x	x	x	x
	Sócio afetivos		x	x	x	x	x	x	x
Cultura Desportiva	Histórias		x	x	x	x	x	x	
	Regras/Sinalética		x	x	x	x	x	x	

Justificação da Unidade Didática

Esta unidade didática é um instrumento de planeamento didático que teve como principal orientação os alunos, como não poderia deixar de ser, pois são eles que irão beneficiar mais como o nosso planeamento.

Posto isto, o reconhecimento dos recursos e da população-alvo deve anteceder o desenvolvimento da Unidade Didática, mas também deve ser um instrumento estruturado à medida do nível que a turma está.

De realçar que a turma tem muitas dificuldades de concentração e de trabalho em conjunto, onde se nota em alguns alunos bastante falta de disciplina, o que influencia em grande parte os outros alunos.

Escolhemos ensinar todos os alunos na mesma fase de ensino, já que o contacto com a modalidade em questão é, normalmente, raro, e quase todos os alunos têm experiências de aprendizagem similar. Após a execução da avaliação diagnóstico, os alunos demonstraram uma fraca organização de jogo, onde as principais preocupações são referentes à organização atacante, do sentido coletivo de jogo sustentado pela conservação da posse de bola através da ocupação racional do espaço (jogo apoiado) e da manutenção constante de linhas de passe ao portador da bola, através da desmarcação.

As competências motoras a ensinar, foram escolhidas tendo em conta o nível inicial dos alunos, e o que nos pareceu mais evidente tendo em atenção as suas aprendizagens anteriores. Portanto, e já que os alunos demonstraram dificuldades na finalização através do “lançamento em apoio”, preferimos não dar o lançamento na passada para poder incidir mais no primeiro aspeto.

Mesmo assim, poderá ser viável a introdução do “lançamento na passada”, caso os alunos evoluam favoravelmente nos conteúdos básicos que dizem respeito à finalização.

De seguida, o “passe de peito”, o “passe picado”, a “recepção da bola”, o “drible”, as “marcações”, as “desmarcações”, o “lançamento em apoio” e a “defesa homem a homem”.

A tática ofensiva foi lecionada aquando da introdução dos jogos de passe e recepção, com a necessidade da “desmarcação” e da “criação de linhas de passe”, seguindo-se a introdução à finalização com a leção do lançamento, onde abordámos o posicionamento ofensivo (tripla-ameaça).

Tática defensiva foi iniciada logo após os jogos de passe e recepção, em conjunto com o “drible em proteção” e o posicionamento defensivo.

A forma de jogo inicialmente usada foi 3X3, devido a uma forma mais simplificada de jogo, pois torna-se mais fácil aos alunos a compreensão dos aspetos técnicos, e seguindo-se de uma evolução para jogo de 5X5.

Também os “Aspetos Fisiológicos e Condição Física”, os “Conceitos Psico-Sociais” e a “Cultura Desportiva” serão elementos transversais e integrantes de todas as aulas desta Unidade Temática de Basquetebol.

Nos módulos 1 e foi feita a avaliação diagnóstica dos seguintes elementos técnicos: o passe de peito e picado; o drible em progressão; lançamento em apoio.

No terceiro e quarto módulo executámos a iniciação e exercitação do passe de peito e picado, a avaliação diagnóstica dos restantes elementos técnicos, que é a posição base defensiva, onde fizemos também a avaliação diagnóstica dos elementos táticos (a finalização; a capacidade de criar oportunidades para finalizar; a continuidade do ataque; a marcação individual), e no final uma avaliação em situação de jogo reduzido (3X3).

No módulo 5 e no módulo 6 efetuámos a iniciação e exercitação quase todos os elementos técnicos e táticos exceto o passe e a posição defensiva base.

Nos seguintes módulos, procurámos estabelecer uma sequência lógica na leção dos conteúdos até ao final da unidade didática, onde a posição base defensiva e a situação de jogo foi introduzida nos módulos 9 e 10, e no módulo 11 culminou com a avaliação sumativa de todos os conteúdos.

Módulo V - Definição de Objetivos

O ensino está dependente de um conhecimento específico da matéria que se pretende ensinar e como este ensinamento deve ser feito. Deste modo, é necessário estar constantemente atualizado e haver uma reformulação das táticas mais efetivas de ensino. O processo de ensino-aprendizagem é constante; torna-se fulcral uma previsão da temática que irá ser abordada, a sua preparação, estruturação e transmissão dos conhecimentos, com base nas capacidades e competências dos alunos, sendo imprescindível o delinear dos objetivos para que haja a aprendizagem pretendida pelos mesmos.

De acordo com as características desta modalidade, é possível haver desenvolvimento de diversos aspetos tais como as capacidades motoras, as relações interpessoais, habilidades cognitivas e a satisfação com a atividade praticada.

Com base no nível da turma em questão, são formulados objetivos que focados primeiramente na aquisição de competências e, posteriormente, a sua consolidação num nível superior.

Seguem-se os objetivos propostos para a turma nas categorias descritas:

A nível da cultura desportiva, o aluno deverá:

- Identificar e aplicar as regras do jogo, enquanto jogador e arbitro;
- Reconhecer as linhas e marcações do campo e os seus significados;
- Conhecer o objetivo do jogo, bem como as suas regras e modo de execução das táticas e técnicas.

A nível técnico o aluno deverá ter a capacidade de:

- Realizar passe de peito, passe picado, drible de progressão, lançamento em apoio, rotações, deslizamentos defensivos,
- Posicionar-se corretamente nos momentos defensivo e ofensivo;
- Garantir o seu empenho com aplicação sistemática das regras da modalidade.

Em situação de ataque no jogo, deverá:

- Ter noção do espaço e ocupa-lo de forma racional, possibilitando a desmarcação e criando linhas de passe;
- Ter a capacidade de executar mudanças de direção, usando para isso fintas quando se encontra, ou não, com a bola;
- Passar a bola a um colega que esteja em posição mais favorável que a sua, tendo em conta o objetivo da marcação;
- Driblar em progressão quanto tiver oportunidade de finalização;
- Fazer deslocamentos frontais, laterais ou recuo para poder dar continuidade as ações da equipa.

Em situações de defesa no jogo, deverá:

- Marcar o seu adversário;
- Completar possíveis lacunas de defesa
- Dificultar a progressão do adversário

No que diz respeito a fisiologia do treino:

- O aluno deverá desempenhar as tarefas a que é proposto, esforçando-se para o seu sucesso durante todo o treino;
- Desenvolvimento das capacidades de treino tais como a força, velocidade, flexibilidade, essenciais para a modalidade em questão

Relativamente aos conceitos psicossociais, o aluno deverá ter:

- EMPENHO (Desenvolver as tarefas propostas, aceitando as críticas do professor e progredindo com coerência);
- MOTIVAÇÃO (Vontade de alcançar o máximo da aprendizagem);
- DETERMINAÇÃO (Consciência dos objetivos a alcançar e contando com a sua equipa e professor para o sucesso);
- CORAGEM (Deverá ter a vontade de se superar a si próprio);
- AGRESSIVIDADE (Age consoante as necessidades do jogo com controlo sobre si e os colegas);
- AUTO-CONFIANÇA (Consciência das suas competências);
- CONCENTRAÇÃO (Está atento à informação que o rodeia focando-se no que necessita em cada situação);
- AUTONOMIA (Consciência da sua independência para as suas ações do quotidiano, transferindo-as para as situações de jogo);
- SUPERAÇÃO (Vontade de ir mais longe, face as expetativas);
- ESPÍRITO DE EQUIPA (Cooperação para que todos atinjam os objetivos do grupo);
- FAIR PLAY (Aceitação de vitórias e derrotas com coesão e consciência das ações)
- COOPERAÇÃO (Procura do objetivo através da promoção da sua motivação pelos colegas de equipa);
- CORDIALIDADE (Educação e amabilidade perante colegas e professor, no cumprimento de regras e rotinas);
- ACEITAÇÃO (Colaboração com colegas e professor, atingindo objetivos sem gerar conflitos);
- RESPEITO (Noção da autoridade do professor, capacidades dos colegas, material e instalações, promovendo o bom ambiente)

Módulo VI - Configuração da Avaliação

A avaliação é um processo muito importante no decorrer de todo o ano letivo, onde a continuidade e sua coerência são fulcrais. Deste modo, realcei a identificação das possíveis evoluções ou não na aprendizagem dos alunos, identificando três momentos de avaliação: avaliação diagnóstica, avaliação formativa (intermedia) e avaliação sumativa (final).

Avaliação Inicial

Esta avaliação tem como único objetivo recolha de informação relativamente ao/s nível/níveis em que a turma se encontra, tendo em conta a modalidade lecionada. Depois desta avaliação realiza-se a observação dos dados para realizar um melhor planeamento do processo de ensino-aprendizagem. Esta avaliação foi realizada através dos conteúdos já identificados no módulo 3.

Avaliação Formativa

Este tipo de avaliação foi realizada ao longo da unidade didática, que se traduz num resultado de uma análise ativa durante as aulas. Com isso pretendemos analisar as lacunas que os alunos vão apresentando durante a prática da modalidade, assim assegurando uma aprendizagem mais eficaz. Esta avaliação conta com vários aspetos a ter em conta, tais como: a assiduidade; pontualidade; comportamento disciplinar; envolvimento nas tarefas propostas; progressão na aprendizagem e a precisão que o aluno se propõe a realizar.

Avaliação Sumativa/Final

Tendo em conta que esta avaliação é o culminar de todas as aprendizagens até então adquiridas, foi efetuada uma avaliação à maioria dos conteúdos lecionados neste ano letivo. É realizada uma situação de jogo 3X3 onde foram verificados os conteúdos avaliados na avaliação inicial que tiveram um maior tempo de exercitação no desenrolar da unidade didática.

Tabela 7 - Níveis de classificação da modalidade desportiva coletiva de basquetebol





Níveis de Classificação	
Nível 1 (0 - 4 valores)	Realiza zero ou um critério de avaliação
Nível 2 (4 - 8 valores)	Realiza um critério de avaliação
Nível 3 (8 - 12 valores)	Realiza dois critérios de Avaliação
Nível 4 (12 - 16 valores)	Realiza três Critérios de Avaliação
Nível 5 (16 - 20 valores)	Realiza todos os Critérios de Avaliação
Total de ___%	
Cultura Desportiva	___ %
Habilidades Motoras	___ %
Fisiologia do Treino	___ %
Conceitos Psicossociais	___ %

Nota: Para constatação dos critérios de êxito que vão ao encontro da avaliação referida na tabela anterior, ver módulo III tabelas nºs 2 e 3.

Módulo VII - Progressões de Ensino/Situações de Aprendizagem

Nas tabelas seguintes estão representados os exercícios específicos a serem executados, de acordo com cada objetivo pretendido.

Tabela 8: Exercícios para domínio de bola

DOMÍNIO DE BOLA	
<p>Exercício 1 - O aluno, com os MS afastados do tronco à altura dos ombros, passa a bola de uma mão para a outra (com aumento progressivo da velocidade de execução).</p> <p>Objetivo - Familiarização com a bola.</p>	
<p>Exercício 2 - O aluno executa rotações com a bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> * à volta da cabeça; * à volta da cintura; * à volta dos joelhos; * à volta de cada perna. <p>Variante - Alterar o sentido da rotação.</p> <p>Objetivo - Familiarização com a bola.</p>	
<p>Exercício 3 - O aluno toca a bola só com os dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> * a cima do nível da cabeça; * ao nível do tronco; * ao nível dos joelhos. <p>Objetivo - Familiarização com a bola.</p>	
<p>Exercício 4 - O aluno passa a bola entre as pernas, descrevendo um 8.</p> <p>Objetivo - Familiarização com a bola.</p>	
<p>Exercício 5 - O aluno atira a bola o ar por cima da cabeça, segurando-a atrás das costas.</p> <p>Variante - O mesmo exercício, mas no sentido oposto.</p> <p>Objetivo - Familiarização com a bola.</p>	
<p>Exercício 6 - Com a bola atrás das costas e pernas afastadas, o aluno passa a bola entre as pernas, agarrando-a à frente com as duas mãos, após o ressalto.</p>	

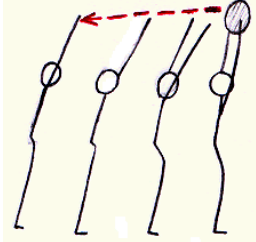
<p>Objetivo - Familiarização com a bola.</p>	
<p>Exercício 7 - O aluno segura a bola entre as pernas, com uma mão de cada lado. Troca as mãos sem deixar cair a bola.</p>	
<p>Objetivo - Familiarização com a bola.</p>	
<p>Exercício 8 - Estafetas de transporte de bola: * por cima da cabeça; * lateralmente; * entre as pernas. Objetivo - Familiarização com a bola.</p>	

Tabela 9: Exercícios de pega de bola

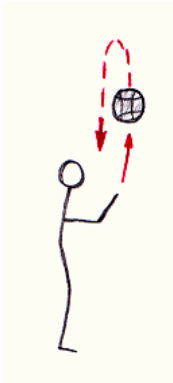
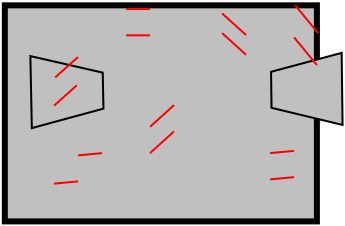
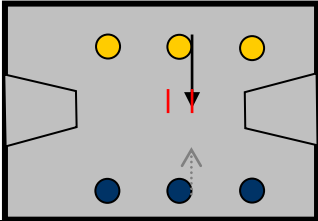
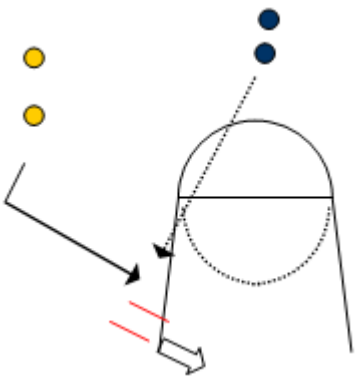
<p>PEGA DA BOLA / POSIÇÃO BÁSICA OFENSIVA</p>	
<p>Exercício 1 - O aluno atira a bola ao ar, e executa a recepção da mesma através de uma pega correta (assumindo a posição de tripla ameaça).</p> <p>Variante - Execução do mesmo exercício em corrida.</p> <p>Objetivo - Tomar consciência da posição de tripla ameaça e exercitação da pega.</p>	
<p>Exercício 2 - O aluno corre sem bola e ao sinal do professor assume a posição básica ofensiva.</p> <p>Variante - Execução do mesmo exercício com bola.</p> <p>Objetivo - Automatização da posição básica ofensiva.</p>	

Tabela 10: Exercício de posição básica defensiva

POSIÇÃO BÁSICA DEFENSIVA	
<p>Exercício 1 - Dois a dois, com uma bola: um aluno faz de atacante e realiza ações de drible com mudanças de direção diversas, enquanto o outro aluno faz de defesa. Realizar o exercício de uma linha final à outra e depois trocar as funções desempenhadas por cada aluno.</p> <p>Objetivo - Exercitação e aperfeiçoamento da técnica defensiva (posição básica e deslocamentos).</p>	

Tabela 11: Exercícios de paragem/rotação

PARAGENS / ROTAÇÃO SOBRE UM PÉ EIXO	
<p>Exercício 1 - O aluno corre ao longo do campo e executa alternadamente, mediante as ordens do Professor, paragens a um e dois tempos (<i>1 apito</i>: paragem a 1 tempo; <i>2 apitos</i>: paragem a 2 tempos).</p> <p>Variante - O aluno executa o mesmo exercício, mas com a bola.</p> <p>Objetivo - Automatizar a ação de paragem a um e dois tempos.</p>	
<p>Exercício 2 - 2 a 2, um aluno corre na direção do colega, recebe a bola e realiza paragem a um ou dois tempos, devolvendo depois a bola.</p> <p>Objetivo - Melhorar as paragens.</p>	
<p>Exercício 3 - Uma coluna com bola e outra situada lateralmente, sem bola. Quem tem a bola passa para o colega, que corre para o cesto e a recebe, efetuando paragem a um ou dois tempos e lançando. Quem lançou troca de coluna (e vice-versa).</p> <p>Objetivo - Melhorar as paragens, enquadramento com o cesto.</p>	

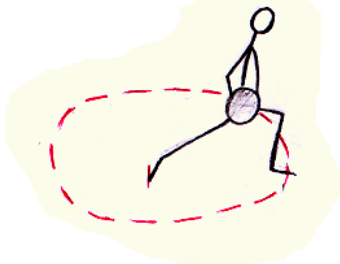
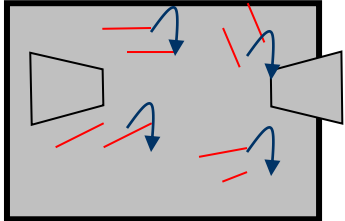
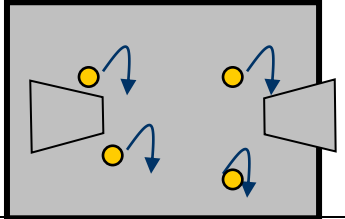
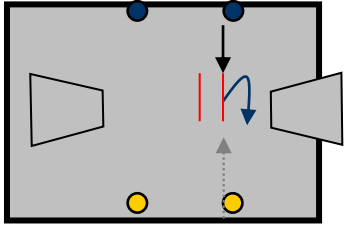
<p>Exercício 4 - O aluno executa a rotação sobre o pé eixo sem bola.</p> <p>Variante - Execução do mesmo exercício com bola.</p> <p>Objetivo - Iniciação ao movimento de rotação.</p>	
<p>Exercício 5 - O aluno em corrida ao longo do campo, mediante as ordens do professor, efetua paragem e rotação.</p> <p>Deve alternar entre os dois tipos de paragem e dois tipos de rotação.</p> <p>Objetivo - Iniciar a rotação sobre um dos pés.</p>	
<p>Exercício 6 - O aluno atira a bola ao ar e ao realizar a receção, efetua rotação (interna e externa)</p> <p>Objetivo - Iniciar a rotação sobre um dos pés.</p>	
<p>Exercício 7 - 2 a 2, um aluno corre na direção do colega, recebe a bola, realiza paragem a um ou dois tempos e rotação, devolvendo depois a bola.</p> <p>Objetivo - Exercitar a rotação sobre um dos pés.</p>	
<p>Exercício 8 - Em drible, ao chegar aos pinos, o aluno pára, realiza rotação sobre um dos pés e lança parado.</p> <p>Objetivo - Exercitação da rotação e enquadramento com o cesto.</p>	
<p>Exercício 9 - Jogo 1x1. O aluno com bola só pode ultrapassar o defesa, através de uma rotação.</p> <p>Objetivo - Tomar consciência do gesto técnico em situação de jogo.</p>	

Tabela 12: Exercícios de drible




DRIBLE	
<p>Exercício 1 - O aluno realiza o drible com a mão direita:</p> <ul style="list-style-type: none"> * ao nível da cintura; * ao nível do joelho; * da frente para trás (e vice-versa); * à frente dos apoios, da esquerda para a direita (e vice-versa). <p>Variante - O aluno executa o mesmo exercício, mas com a mão esquerda.</p> <p>Objetivo - Familiarização com a bola em situação de drible.</p>	
<p>Exercício 2 - O aluno realiza o drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> * em pé; * de joelhos; * sentado; * deitado. <p>Objetivo - Noção de controlo de bola em várias posições.</p>	
<p>Exercício 3 - O aluno avança a perna direita e dribla à sua volta.</p> <p>Variante - O mesmo exercício mas avançando a perna esquerda.</p> <p>Objetivo - Familiarização com a bola em situação de drible.</p>	
<p>Exercício 4 - O aluno, com as pernas afastadas, com uma mão de cada lado, passa a bola para a frente e para trás (fazendo a bola ressaltar uma vez no solo).</p> <p>Objetivo - Familiarização com a bola em situação de drible.</p>	
<p>Exercício 5 - O aluno com as pernas afastadas, dribla entre elas desenhando um 8.</p> <p>Objetivo - Familiarização com a bola em situação de drible.</p>	

Tabela 13: Exercícios de drible de progressão

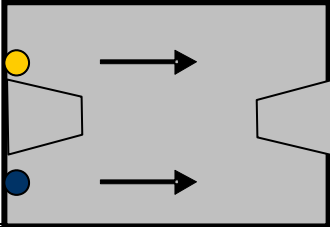
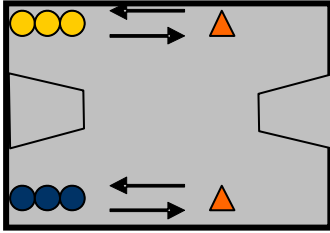

DRIBLE DE PROGRESSÃO	
<p>Exercício 1 - Cada aluno com uma bola executa o drible de progressão, percorrendo as linhas do campo. Objetivo - Exercitação do drible de progressão.</p>	
<p>Exercício 2 - Cada aluno com uma bola, executa o drible desde uma linha final à outra. Consoante a indicação do professor, o aluno muda de mão. Variante - O mesmo exercício em corrida. Objetivo - Exercitação e aperfeiçoamento do drible.</p>	
<p>Exercício 3 - Cada aluno, com uma bola, executa o drible desde uma linha final à outra, tentando chegar o mais rapidamente possível. Variante - Execução do mesmo exercício, mas com alternância de mãos. Objetivo - Desenvolver o drible de progressão em velocidade.</p>	
<p>Exercício 4 - Estafetas em drible. Variante - Estafetas em drible, com obstáculos. Objetivo - Melhorar o drible de progressão em velocidade.</p>	
<p>Exercício 5 - Driblar de olhos fechados sem deslocamento. Variante - O mesmo exercício em movimento. Objetivo - Melhorar a drible, percepção da bola sem olhar.</p>	
<p>Exercício 6 - Driblar até ao pino, trocar de mão, driblar até ao outro pino, driblar para trás, contornar o pino, etc. Objetivo - Melhorar o drible.</p>	
<p>Exercício 7 - “Toca e Foge”. Um aluno com uma bola, foge em drible do seu colega. Ao ser tocado, passa a bola ao colega, invertendo-se as posições. Objetivo - Melhorar o drible.</p>	

Tabela 14: Exercícios de proteção

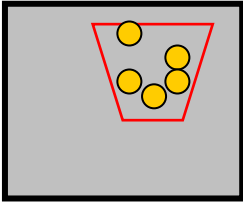
DRIBLE DE PROTECÇÃO	
<p>Exercício 1 - Cada aluno com 1 bola, realiza drible de proteção sem oposição.</p> <p>Objetivo - Exercitação do drible de proteção.</p>	
<p>Exercício 2 - O aluno realiza drible de progressão ao longo do campo e ao sinal do professor realiza uma paragem, passando a drible de proteção.</p> <p>Objetivo - Exercitação do drible.</p>	
<p>Exercício 3 - Cada dois alunos com uma bola, enquanto um executa drible de proteção, o outro faz oposição passiva.</p> <p>Variante - O mesmo exercício, mas com oposição ativa (tentando roubar a bola).</p> <p>Objetivo - Melhorar do drible de proteção, noção de adversário.</p>	
<p>Exercício 4 - Um grupo de alunos, cada um com uma bola, numa área limitada, tentam roubar a bola aos colegas, sem perder o controlo da sua.</p> <p>Objetivo - Melhorar do drible de proteção, noção de adversário.</p>	
<p>Exercício 5 - 1X1, 2x2 num espaço pequeno, com lançamento.</p> <p>Objetivo - Tomar consciência do gesto técnico em jogo.</p>	

Tabela 15: Exercícios de mudança de direção

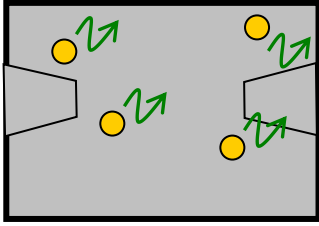
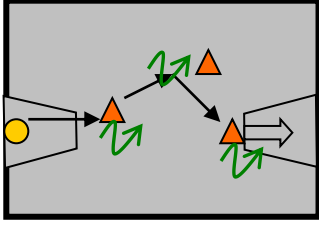
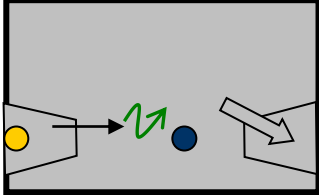
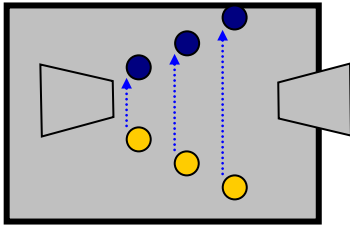
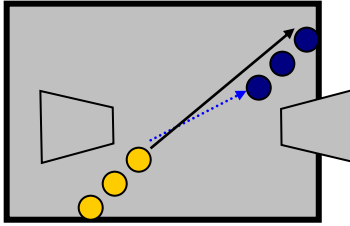
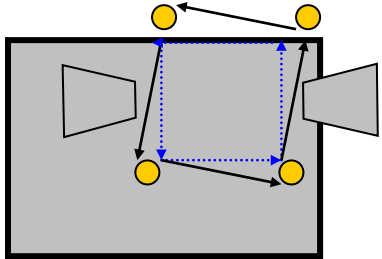
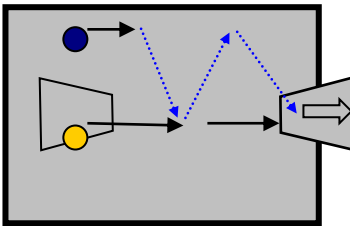
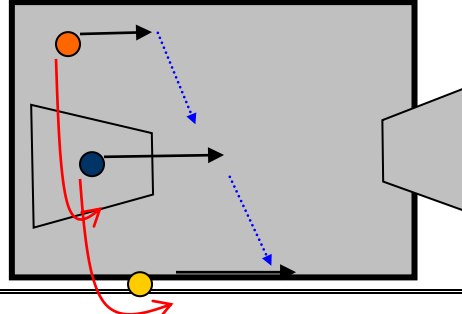

MUDANÇA DE DIRECÇÃO/ FINTA (EM DRIBLE PELA FRENTE)	
<p>Exercício 1 - O aluno corre sem bola ao longo do campo e ao sinal do professor realiza rapidamente mudança de direção (baixando o corpo e transferindo o peso de uma perna para a outra).</p> <p>Variante - O mesmo exercício em drible.</p> <p>Objetivo - Consciencialização do gesto.</p>	
<p>Exercício 2 - Os alunos executam a mudança de direção em drible pela frente, percorrendo um trajeto previamente definido pelo Professor (sempre que encontrarem um pino, realizam mudança de direção).</p> <p>Objetivo - Exercitação.</p>	
<p>Exercício 3 - O aluno realiza mudança de direção em drible, com oposição.</p> <p>Objetivo - Tornar o aluno capaz de executar as diversas movimentações durante um jogo de basquetebol.</p>	
<p>Exercício 4 - 1x1. O aluno com bola tenta ultrapassar o defesa, realizando mudança de direção, procurando finalizar.</p> <p>Objetivo - Exercitação do gesto técnico e enquadramento com o cesto.</p>	

Tabela 16: Exercícios de passe/recepção

PASSE / RECEPÇÃO	
<p>Exercício 1 - 2 a 2, frente a frente, realizam passes sem oposição.</p> <p>Variante - A distância entre os jogadores aumenta progressivamente.</p> <p>Objetivo - Iniciação do passe-recepção.</p>	
<p>Exercício 2 - 2 colunas de alunos com 1 bola. O jogador que passa, desloca-se em corrida para o final dessa coluna.</p> <p>Objetivo - Desenvolver a técnica de passe-recepção (consciencialização da necessidade de deslocamento após o passe).</p>	
<p>Exercício 3 - 4 alunos com uma bola, dispostos em quadrado. Os alunos devem passar a bola ao jogador à sua direita e correr de seguida para o local onde efetuaram o passe. O sentido de rotação da bola varia, ao sinal do professor.</p> <p>Variante - O mesmo exercício com 2 bolas.</p> <p>Objetivo - Iniciação do passe-recepção em deslocamento.</p>	
<p>Exercício 4 - 2 a 2 em corrida, realização de passes ao longo do campo.</p> <p>Objetivo - Exercitação do passe-recepção em deslocamento (coordenar o passe com a corrida).</p>	
<p>Exercício 5 - Criss-Cross</p> <p>O aluno que efetua o passe desloca-se no sentido da bola, passando por trás do colega que recebeu a bola (a movimentação dos jogadores assemelha-se a um 8).</p> <p>Objetivo - Realizar passes e demarcações sucessivas em deslocamento. Coordenar o passe com a corrida.</p>	

<p>Exercício 6 - Jogo dos passes em ½ campo. A equipa que consegue 10 passes consecutivos marca ponto.</p> <p>Objetivo - Melhorar o passe, receção e desmarcação.</p>	
<p>Exercício 7 - Jogo 2X1. Os 2 alunos atacantes, através de passe tentam ultrapassar o defensor e finalizar.</p> <p>Variante - O mesmo exercício, mas 2x2, 3x3...</p> <p>Objetivo - Melhorar os passes, trabalhar a desmarcação para receção de bola.</p>	
<p>Exercício 8 - (corfebol) jogo 5x5 em meio campo, só vale passes, impossibilidade de desarme, impossibilidade de lançar quando marcado.</p> <p>Objetivo - Melhorar passes, receção, desmarcações e concentração de jogo.</p>	

Tabela 17: Exercícios de lançamento em apoio

LANÇAMENTO EM APOIO	
<p>Exercício 1 - O aluno parado, na posição de tripla ameaça, realiza corretamente a pega da bola, conduzindo-a até à posição de lançamento.</p> <p>Objetivo - Consciencialização da pega da bola e da posição dos segmentos no momento do lançamento.</p>	
<p>Exercício 2 - Os alunos lançam a bola na vertical, recuperando-a de seguida. Executam um movimento de rotação na bola, impulsionando-a para cima através da flexão do pulso. O movimento é acompanhado pelo trabalho dos M.I. (sendo a bola lançada progressivamente mais alto).</p> <p>Objetivo - Tomar consciência da ação do pulso na rotação a dar à bola e da importante ação dos MI.</p>	
<p>Exercício 3 - 2 a 2 com uma bola, fazem lançamento um para o outro, tentando acertar num local pré-determinado (ex. cabeça, braço estendido, etc.)</p> <p>Objetivo - Iniciar os lançamentos.</p>	
<p>Exercício 4 - O aluno executa o lançamento em apoio partindo de uma posição estática, perto do cesto; indo progressivamente recuando, passando a lançar de maior distância.</p> <p>Objetivo - Iniciar os lançamentos.</p>	
<p>Exercício 5 - Grupos de 6 ou 7, com três bolas lançam à vontade.</p> <p>Objetivo - Iniciar os lançamentos, melhorar a noção de cesto e da trajetória de lançamento.</p>	
<p>Exercício 6 - Uma bola para cada 2 alunos. Um dos alunos lança ao cesto enquanto o outro, após esta bater uma vez no chão, lança do local onde agarrou a bola.</p> <p>Objetivo - Desenvolver o lançamento em apoio.</p>	
<p>Exercício 7 - “Jogo dos 31”. O jogo inicia-se na linha de linha de lance livre: se o aluno encestar são 3 pontos e tem outra oportunidade; se falhar, tenta o outro aluno do local onde agarrou a bola. Se encestar ganha 1 ponto e passa para a linha de lance livre. O jogo termina quando um dos jogadores realizar 31 pontos.</p> <p>Objetivo - Melhorar os lançamentos, noção de ressalto, melhorar a precisão de lançamento.</p>	
<p>Exercício 8 - Jogo Reduzido, em que só são permitidos lançamentos em apoio.</p> <p>Objetivo - Melhorar os lançamentos em situação de jogo.</p>	

3.2.2. Planejamento

"Um planejamento cuidadoso é capaz de vencer quase todas as dificuldades."

Amiano Marcelino

“A instrução pode ser definida como um conjunto de comportamentos assumidos pelo professor que servem para transmitir informação substantiva, fazendo parte dela os comportamentos verbais e não-verbais que se encontram intimamente relacionados com os objetivos da aprendizagem.” (Siedentop, 1991). Assim sendo, será pertinente transmitir a informação que queremos transmitir de uma forma objetiva, sucinta e focada, diminuindo assim o tempo de explicação, e sempre que possível, demonstrar o elemento que iremos instruir aos alunos.

Segundo o mesmo autor, todas as nossas reações enquanto professores irão ter um efeito nos alunos, e o nosso papel deverá ser de ajudar o aluno, dando sempre um *feedback* em relação à tarefa que estão a desempenhar, proporcionando aos alunos uma informação significativa dos seus resultados e desempenho.

De modo a que o tempo disponível para as nossas aulas seja maximizado, devemos ter em conta alguns aspetos. O tempo de instrução deverá ser o mínimo possível, sem que haja falta de informação, para que durante o exercício não surjam dúvidas, que subtraíam tempo à atividade; manter o fluxo da aula; organizar e gerir as tarefas da aula, bem como controlar mais que uma atividade ao mesmo tempo, diminuindo assim os tempos de espera; controlar de forma constante a atividade, gerindo de forma eficaz o tempo disponível.

Para que exista um clima de conforto e credibilidade, é necessário que se conceba uma boa atmosfera no relacionamento professor/aluno e aluno/aluno (Martins, 2009). Tendo isso como base, é importante que o professor sensibilize os alunos nos valores como a igualdade, a responsabilidade e os comportamentos de socialização.

É ainda importante que nós, enquanto professores, demonstremos entusiasmo pela atividade que os alunos estão a fazer, mostrar disponibilidade para os ouvir e interagir com eles, visto que o ensino nas escolas é uma aquisição de conhecimentos mútuos. Para que tudo isto seja efetuado com sucesso, é necessário manter a disciplina durante a aula, como critério fundamental da eficácia de atuação do professor.

A disciplina é a diferença existente entre o comportamento apropriado e o comportamento inapropriado, definindo logo desde o início do ano o que não pode ser feito, isto é, estabelecer regras de comportamento e conduta de aula.

Sempre que forem detetados comportamentos inapropriados durante a aula, o professor deve ser capaz de ignorar quando seja possível e dissuadir com eficácia quando o comportamento ultrapasse o limite possível da desconsideração, ou seja, repreender de forma clara e direta, com firmeza e solidez no momento certo. O professor tanto deve recorrer a estratégias de punição eficazes e específicas para comportamentos menos corretos como compensar o bom comportamento em situações de conduta adequada. Todos estes fatores irão contribuir uma melhor gestão e instrução da aula (Rosado, 1990).

Para Sousa (1991), “o planeamento é definido como um instrumento que facilita as tomadas de decisão por parte do professor, tendo como principal objetivo a previsão dos acontecimentos, a racionalização e a eficácia do processo de ensino”. Tendo isto como base, devemos assim criar estratégias de modo a atingir os objetivos de uma forma progressiva.

3.2.2.1. Planeamento da turma 5º C

Como já referido anteriormente, juntamente com o meu colega de estágio, fiquei responsável pela turma do 5º C. No início do ano letivo foi planeado que cada um de nós daria as aulas da semana intercaladamente.

As aulas semanais foram distribuídas em 3 blocos; um bloco de 45 minutos e outro de 90.

Nas primeiras quatro aulas foram efetuados jogos lúdicos com o intuito de irmos tendo conhecimento da turma e dos alunos em particular e adaptação dos mesmos à transição do 1º para o 2º ciclo de escolaridade.

Após uma familiarização com os alunos, foram então introduzidos os conteúdos a lecionar de acordo com o programa nacional de educação física para este nível de ensino regular.

No primeiro período foram lecionadas 12 aulas de basquetebol, 1 de atletismo, 2 de futebol e 9 de ginástica; no segundo período foram dadas 10 aulas de andebol, 3 de atletismo, 2 de escalada, 1 de futebol, 1 de luta e 6 de ginástica; e no terceiro período foram feitas 10 aulas de voleibol, 2 de atletismo, 2 de luta, 4 de futebol e 6 de ginástica. Cada aula que iniciava a modalidade teve como objetivo efetuar uma avaliação diagnóstica dos alunos, das suas capacidades e quais os pontos em que teriam mais dificuldade, para ser possível um trabalho mais específico de forma a verificar-se uma melhoria dos mesmos. Relativamente ao último bloco de cada modalidade, este consistia também numa avaliação formativa de modo a perceber quais as evoluções dos alunos a nível da parte técnica e da superação das suas dificuldades.

Para além dos aspetos técnicos e destreza nas modalidades, foi também avaliada a componente social, tal como a responsabilidade, dinâmica de grupo, cooperação com os colegas, respeito, atitudes e valores.

3.2.2.2. Reflexão da Lecionação

Apesar de já ter adquirido alguma experiência na vertente do ensino do 1º ciclo, antes de ter começado este estágio pedagógico, achei que foi uma vivência fulcral no processo ensino-aprendizagem para mim, tanto a nível profissional como pessoal.

Tentei sempre adquirir o máximo de experiência, passando pelas mais variadas situações, desde a lecionação de aulas de educação física, à organização de eventos de maior envergadura, dirigidos a toda a comunidade escolar como o corta-mato, a aspetos mais burocráticos, mas não menos importantes como reuniões de direção de turma. Todos estes aspetos foram de elevada importância para me tornar um melhor profissional na área do ensino.

A turma que me foi atribuída foi um verdadeiro desafio, pois era uma turma com vários alunos com necessidades educativas especiais, doenças respiratórias que condiciona muito uma aula de educação física e com diversidade de etnias e de contextos socioeconómicos debilitados. Todos estes fatores contribuíram para que o comportamento geral da turma ficasse um pouco aquém das expectativas, fazendo-me logo desde cedo tomar certas estratégias. Dar tarefas de responsabilidade aos alunos que destabilizavam mais as aulas, como o encargo pelo material utilizado nas aulas, ou mesmo nomear como “chefe de turma”, tendo como tarefa reportar ao professor comportamentos menos adequados durante a aula. Outra estratégia que adotei foi por ir dando a tarefa de efetuar o aquecimento articular aos alunos mais desestabilizadores incutindo assim o sentido de responsabilidade no conceito da aula de educação física. Como recompensa, quando a aula tivesse uma boa conduta disciplinar, deixava que eles realizassem um jogo a escolha dos mesmos.

Ao longo do ano fui dando vários *feedbacks*, embora fosse um processo que foi sendo melhorado com o passar do tempo, com correções do meu professor orientador, sempre com o intuito de melhorar. Assim, corriji, motivei, elogiei e castiguei sempre que o achei pertinente.

Um aspeto em que tive grande dificuldade foi na gestão do tempo de aula, daí nem sempre ter conseguido realizar tudo aquilo que tinha planeado previamente, tendo em conta que houve aulas em que tinha de interromper constantemente a aula para chamar a atenção de comportamentos menos apropriados. Foram várias as adaptações que tive de fazer nos meus planos de aula por diversas razões, tais como o nível de dificuldade do exercício ser demasiado elevado, fazendo com que os alunos não conseguissem cumprir o objetivo estipulado por mim, resultando assim uma baixa motivação na execução do exercício. Até mesmo durante a execução dos exercícios, reparava que podia fazer certas adaptações das quais não me apercebia enquanto realizava o plano de aula. Estes aspetos para mim são de elevada importância, porque me permitiram desenvolver a capacidade de improvisar respostas aos problemas não previstos durante o planeamento.

Embora fosse professor estagiário, e ter uma idade mais próxima à dos alunos em relação aos outros professores das outras disciplinas, os alunos acabaram por se identificar

mais com o professor jovem, mas sempre com a preocupação da minha parte de os controlar da melhor maneira, fazendo-os sempre perceber a diferença existente entre o conceito de professor e aluno.

Um aspeto que achei fulcral nesta “caminhada”, foram as curtas e longas conversas que fui tendo com o meu professor cooperante, Fernando Badana, sempre com o intuito de me ajudar a limar pequenas arestas nos métodos de ensino, e foi-me ensinando pequenos truques que só a experiência pode proporcionar. Achei esta constante interação de elevada importância neste estágio, pois como já foi referido anteriormente, o ensino é um processo de aprendizagem mútua, e achei bastante interessante o impacto que um estágio pedagógico poderia ter na relação aluno/professor estagiário/professor cooperante.

Em relação ao meu desempenho como professor, acho que consegui desempenhar a minha tarefa com eficiência e cumprir os meus objetivos. Os erros cometidos inerentes à falta de experiência, serviram para o meu crescimento profissional e pessoal.

Em suma, todo este processo de lecionação resultou na construção e reforço de competências que seguramente farão de mim um melhor profissional que serão bastante úteis no futuro, com a aquisição de mais e melhor experiência e conhecimentos.

3.3 Recursos Humanos

No agrupamento de escolas em questão, encontram-se 291 professores a lecionar, 30 assistentes técnicos e 116 assistentes operacionais. Relativamente à distribuição dos professores pelos diversos níveis escolares encontram-se 38 nos jardins-de-infância, 55 no 1º ciclo, 38 no 2º ciclo, 143 no 3º ciclo e secundário, 17 na vertente de educação especial, 1 psicólogo e 3 técnicos especializados (terapia da fala, técnica de língua gestual portuguesa e tradutora-intérprete). Não foi possível determinar a quantidade de professores em cada escola, dado que os mesmos lecionam nas diversas escolas pertencentes ao agrupamento.

Devo salientar a disponibilidade de todos os professores do grupo de educação física que me possibilitaram a troca de experiências, que por sua vez contribuíram para a melhoria das minhas capacidades, dando especial importância ao professor Fernando Badana cuja orientação se mostrou fulcral para que este estágio corresse da melhor forma, colocando-me sempre à vontade para a resolução de diversos problemas que foram aparecendo durante o estágio. De salientar também a disponibilidade dos auxiliares responsáveis pelo pavilhão, controlando a entradas e saídas dos alunos, mantendo as instalações nas melhores condições de higiene e segurança.

3.4 Recursos Materiais

A escola em que estive inserido possui vários espaços de apoio ao lazer, ao recreio e às atividades desportivas. Apesar de existir dois campos exteriores, com caixa de salto, balizas e tabelas, as aulas de educação física são sempre lecionadas no pavilhão gimnodesportivo de São Miguel.

Em relação ao material, a escola possui todo o material necessário para cumprir todos os programas nacionais de educação física, descritos na tabela 1.

3.5 Direção de Turma

O nosso trabalho enquanto direção de turma não foi muito alargado, pelo que ao longo deste ano, apenas pudemos reunir uma vez com o diretor de turma em que este nos deu umas noções do que era o trabalho de direção de turma, e discutimos algumas individualidades da turma em questão.

3.6. Atividades não Letivas

3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar

Foram várias as atividades às quais fomos propostos a organizar/realizar, se bem que sempre com o auxílio de vários professores. Em relação ao Desporto Escolar e ao nosso grupo de estágio em particular, foi-nos atribuído um escalão de futsal (infantis 1º ano), que não realizava competição, cabendo a nós a preparação da equipa para o próximo ano letivo, em que a equipa iria começar a competição. Os treinos realizavam-se todas as segundas-feiras, das 14 horas às 15 horas e 15 minutos. O professor responsável por esta modalidade era o professor Fernando Badana que sempre nos acompanhou e ajudou sempre que foi necessário. De salientar que apesar do professor responsável se encontrar sempre presente nos treinos, deu-nos total comando quanto à tomada de decisão em relação à organização dos treinos.

Como se tratou de uma equipa que não realizava competição, os níveis motivacionais dos alunos foram decrescendo, o que nos levou a tentar dinamizar ao máximo os treinos para que os alunos continuassem a comparecer nos mesmos. O objetivo foi praticamente cumprido, pois nos dois primeiros períodos os alunos aparecem sempre aos treinos, notando-se um decréscimo de presenças nos treinos apenas no terceiro período.

Corta-Mato

No início do 2º período foi realizado o corta-mato da escola de S. Miguel. Inicialmente foi tudo preparado para que a atividade fosse realizada no parque da cidade, como era habitualmente realizado em anos transatos, mas devido a questões climatéricas, no dia do corta-mato, tivemos de mudar o local para a escola. Tratou-se de um imprevisto, e num espaço muito curto de tempo tivemos de organizar o percurso no recinto da escola. Apesar de

a atividade não ter sido realizada no local previsto, notei alguma importância nesta situação, pois na nossa profissão, acontecem sempre imprevistos e temos de estimular a nossa capacidade de resolver problemas num curto espaço de tempo. As funções do grupo de estagiários durante a atividade passou por colocar os dorsais nos alunos, ocupar pontos de referência para que os alunos não se enganassem no percurso e ficar na meta observando as chegadas e tirando tempos. Após a atividade tivemos ainda que passar os tempos para o sistema informático para assim atribuir a classificação aos alunos e afixar o nome dos alunos apurados para o corta-mato a nível distrital.

Torneios Inter-turmas

No final de cada período, foi realizado um torneio inter-turmas de basquetebol, andebol e futebol (1º, 2º e 3º períodos, respetivamente).

No último dia de aulas do primeiro período, realizamos um torneio inter-turmas de basquetebol para o 5º e 6º anos. O pavilhão foi dividido em dois campos de basquetebol, em que num campo eram realizados os jogos do 5º ano, e no outro os jogos do 6º ano. As nossas funções passaram por organizar a calendarização dos jogos, arbitrar, e registar os resultados dos jogos.

O torneio inter-turmas de andebol teve lugar no último dia de aulas do segundo período, em que a organização do evento foi idêntica ao torneio de basquetebol do período transato.

Por fim, no terceiro período realizou-se o torneio inter-turmas de futebol, apenas para o 5º ano, no entanto, em vez de se realizar no último dia de aulas como era habitual, foi realizado num dia em que os alunos não tinham aulas da parte da manhã devido aos exames nacionais do 1º ciclo serem realizados na escola de S. Miguel. Assim, levamos os alunos do 5º ano para o parque da cidade, e organizamos dois campos de futebol na relva. A organização de jogos foi idêntica aos outros torneios inter-turmas, quer em termos de calendarização, tal como as nossas funções. Na minha opinião, este foi o torneio que mais estimulou os alunos, não só por ser uma modalidade muito acarinhada pelos alunos, principalmente pelos alunos no sexo masculino, mas também por irem para um “novo ambiente” fora da escola.

4. Considerações Finais

“A educação tem raízes amargas, mas os seus frutos são doces.”

Aristóteles

Ao longo deste ano, foram várias as adversidades, que só passando por um ano no “terreno” é que as sentimos, e só passando por elas é que adquirimos “ferramentas” para as ultrapassar.

Nesta etapa adquiri experiência de ser professor, e tentei sempre transmitir o meu conhecimento que adquiri ao longo de todos estes anos de licenciatura e mestrado, preparando-me para a vida profissional. Terminei este estágio sabendo que sou um melhor professor, mas com muito ainda para aprender, pois o ensino é recíproco e ao longo dos anos: tal como os alunos aprendem com o professor também o professor consegue aprender com os alunos.

Como balanço, foi um ano positivo, uma experiência muito enriquecedora com boas recordações que irei guardar para os anos que se avizinham, tentando sempre adquirir mais conhecimento e experiência, para assim errar cada vez menos.

5. Bibliografia

- Batista, P.; Rêgo, L.; Azevedo, A. (2001), “Movimento um Estilo de Vida”. (2ª Ed).
Edições Asa.
- Bento, J., Garcia, R. & Graça, A. (1999). Contextos da Pedagogia do Desporto.
Lisboa: Livros Horizonte;
- Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em educação Física (3ª ed). Lisboa: Livros
Horizonte;
- Correia, P. (sd): “Educação Física e Desportiva No Ensino Básico”. Porto Editora.
- Frontoura, C. C. (2005). O estagiário em educação física no processo de estágio
pedagógico: A percepção das dificuldades dos estagiários da FCDEF-UC na fase inicial e na
fase final do estágio pedagógico. Dissertação de mestrado. Faculdade de Ciências do
Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Garganta, J. (1998): Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos. In A. Graça e
J. Oliveira (Eds), “O Ensino dos Jogos Desportivos”. (3ª Ed.) Porto: C.E.J.D./F.C.D.E.F;
- Romão, P; Pais, S. (2007), “Educação Física”. Porto Editora.
- Rosado, A. (1990). A disciplina nas Classes de Educação Física. Horizonte 7(38): p 37.
- Ruas, P. (2001). Um olhar reflexivo sobre a prática pedagógica/estágio. Dissertação
de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de
Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Sarmiento, P. (2004). Pedagogia do desporto e observação. Lisboa: Faculdade de
Motricidade Humana;
- Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la educación física. Barcelona: INDE.
- Siedentop, D. (1991). Developing teaching skills in physical education. 3rd edition.
Mountain View
- Sousa, J. (1991). Pressupostos, princípios e elementos de um modelo de planeamento
em Educação Física. Revista Horizonte, Vol. VIII, nº.46.
- Website da Federação Internacional de Basquetebol (<http://www.fiba.com>).

Capítulo 2 - Fatores motivacionais para a adesão e permanência dos indivíduos para a prática de aulas de natação orientada

1. Introdução

A natação é uma das modalidades mais praticadas no mundo, não só para desenvolver as capacidades motoras ou para aprendizagem dos diferentes estilos que esta oferece, mas também pela melhoria da qualidade de vida e desenvolvimento dos vários aspetos psicológicos, sociais e fisiológicos (Souza, 2004). Podemos assim dizer que a natação traz várias vantagens, tais como contribuir de forma significativa para uma aprendizagem organizada, melhorar a coordenação motora em geral, desenvolvimento do corpo, elevar a autoestima, diminuir o *stress* e pode mesmo melhorar as relações sociais, tanto nas crianças, para aumentar o seu círculo de amigos, como nos adultos, servindo para que estes tenham e mantenham relações sociais para além das de colegas de trabalho e família (Souza, 2004).

Focando-nos nas crianças e para ir de encontro ao estudo de Souza (2004), este desporto é um estímulo à participação desportiva e a novas experiências motoras, dado que permite mais graus de liberdade à criança para que esta “brinque” com o seu corpo numa perspetiva tridimensional que só o meio aquático o permite. A criança vai encontrar prazer na descoberta da variação de movimentos por iniciativa própria, vai conhecer melhor o movimento corporal, possibilitando assim a interação com o meio. Através desta modalidade, a criança acumula experiências motoras relevantes o que contribui para a sua educação integral (Carvalho & Coelho, 2011). Por isso, considera-se importante que nas aulas de natação, as atividades psicomotoras sejam complementadas com atividades lúdicas, de modo a estimular as crianças e prevenir o abandono por falta de motivação. De facto, a água é o maior brinquedo existente na terra, fazendo com que a criança aprenda brincando (Velasco, 1994).

No que se refere aos adultos, a literatura salienta o efeito evidente da prática da natação no desenvolvimento de várias capacidades físicas, tais como a flexibilidade, força e resistência (Senra, 2005; Dieckert, 1993). No que diz respeito à qualidade de vida e à longevidade das pessoas, é importante ter em atenção os aspetos relacionados com a forma de estar na vida dos idosos. Koopman e loon (2009) indicam que a atividade física regular pode ter uma importância muito relevante no que toca as implicações provocadas pela sarcopenia, ajudando para que a independência funcional do idoso seja mantida.

A natação é um desporto que é bastante praticado por pessoas de ambos os géneros e de várias faixas etárias, e para isso muitos podem ser os motivos que levam as pessoas a escolherem esta modalidade desportiva. Os fatores que influenciam a escolha da modalidade desportiva por parte das crianças ou adolescentes dependem inicialmente do conhecimento relativamente às opções das modalidades (Soares 1996).

De acordo com o mesmo autor, o desejo adquire-se socialmente, em geral, do que se conhece. Rejeita-se à priori o que é desconhecido, o mais difícil. Ter um grande leque de experiências de prática de modalidades desportivas aumenta este conhecimento, o que, por sua vez, propicia ainda mais opções de escolha e participação (Soares 1996). A escolha de uma modalidade desportiva é despertada por alguns fatores e é cingido por outros. Existem vários estudos que mostram os fatores motivacionais em crianças para iniciarem a prática desportiva. Segundo Buonamano e Mussino (1995) salientam a diversão, razões físicas, razões sociais, razões competitivas, aprendizagem e desenvolvimento de habilidades motoras e ascensão social. Alguns dos estereótipos existentes limitam as escolhas, tendo em conta o género, onde existem modalidades que são pouco “recomendadas” para homens, sendo aconselhadas para mulheres e vice-versa. No que se refere à natação propriamente dita, os estudos são muito escassos.

Assim, temos como principal objetivo deste estudo analisar quais são os fatores que motivam a adesão às aulas de natação orientadas, bem como analisar o que motiva a continuidade nas mesmas, comparando os resultados pelas diversas faixas etárias (crianças, adolescentes e adultos).

2. Método

2.1. Amostra

O presente estudo, de natureza observacional / descritiva, foca-se em indivíduos que tenham mais de 7 anos pertencentes a vários contextos socioeconómico, através da aplicação de questionários. As faixas etárias foram divididas em 5 grupos, sendo eles: dos 7 aos 12 anos, dos 13 aos 19, dos 20 aos 30, dos 31 aos 45 e os que tenham mais de 45 anos, desde que inscritos em aulas de natação orientadas, num total de 128 indivíduos. Esta segmentação seguiu a distinção geralmente adotada pelas escolas de natação em Portugal.

Os questionários foram aplicados em escolas de natação municipais no concelho de Penafiel, do distrito do Porto, concelho de Vouzela, distrito de Viseu e Guarda. Em Penafiel aplicamos os questionários nas piscinas Municipais de Paço de Sousa e nas Piscinas Municipais de Penafiel; em Vouzela, nas piscinas municipais de Vouzela e na Guarda nas piscinas municipais da Guarda. Todos os alunos das escolas, desde que interessados e concordantes

com a participação no estudo e que cumpram com os requisitos acima descritos (idade e participação em aulas de natação), foram considerados válidos, enquanto todos os restantes foram excluídos do estudo. Foi garantido o anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos.

2.2. Instrumentos

Para identificar quais os motivos que levam os alunos a iniciar a prática de aulas de natação orientada, recorreremos ao questionário de adesão à prática de natação (IDABRAN) validado para Português por Alves *et al.* (2007). Este questionário é composto por 13 perguntas objetivas, com o intuito de identificar as características do grupo investigado. O questionário possui uma pergunta para identificar os motivos que influenciaram os indivíduos a dar início às aulas de natação. Nesta pergunta, o aluno tem 16 opções de motivos para indicar, sendo possível apenas assinalar, por ordem de importância, apenas 3 opções. Caso exista outro motivo não registado no questionário, o aluno tem ainda um espaço para o registar.

Para avaliar os motivos que levam à permanência das aulas de natação, o questionário incluir uma segunda parte de questões, composta por 40 itens. Neste grupo de questões, o participante deve responder a todos os itens conforme o seu grau de importância (nada importante; mais ou menos importante; muito importante). Posteriormente é calculada a média de pontos, de acordo com a seguinte escala de valores: 0 quando o aluno indica que o motivo é “nada importante”; 1 para “mais ou menos importante”; 2 pontos para “muito importante”.

2.3. Procedimentos

Antes de iniciar a abordagem aos alunos nas escolas de natação, foi solicitada uma autorização por escrito nas respetivas Camaras Municipais para que fosse possível dar início à recolha dos dados através de questionários.

Para o preenchimento propriamente dito, deslocamo-nos a escolas de natação em horário de aulas, explicando o objetivo do nosso estudo. Após apresentações, convidamos os alunos a participarem, respondendo ao questionário, e auxiliando nas dúvidas que foram surgindo, especialmente por parte dos alunos mais novos que não estavam acompanhados por nenhum encarregado de educação.

2.4. Análise estatística

A frequência de cada resposta foi estudada e apresentada sob forma de percentagem pelos diferentes grupos etários que compõe a amostra. Para a quantificação dos motivos de permanência na prática de natação (2ª parte do questionário) foi calculada a média de pontos, de acordo com a seguinte escala de valores: 0 quando o aluno indica que o motivo é “nada importante”; 1 para “mais ou menos importante”; 2 pontos para “muito importante”.

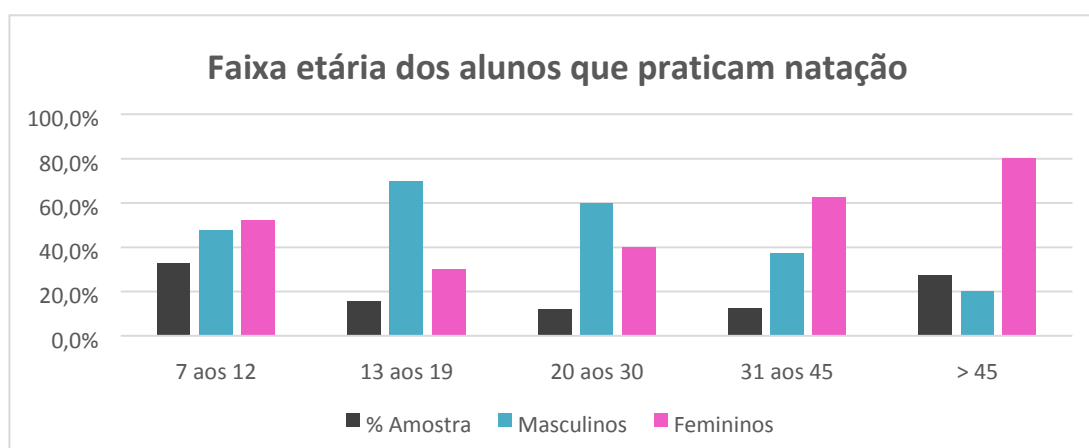
A inserção e análise de dados foi efetuada no programa informático excel (versão 2010 for Windows).

3. Análise estatística

De seguida, vamos apresentar os gráficos de frequência em relação à faixa etária dos alunos que praticam natação, tal como os fatores que influenciam a motivação de aderência e permanência nas aulas de natação orientadas.

De acordo com a figura 5, dos 7 aos 12 anos a predominância de alunos é do sexo feminino, dos 13 aos 30 a maioria é do sexo masculino, e nos indivíduos com idade superior a 31 o sexo género feminino é o que mostra maior procura. Estes resultados contrastam com a literatura na medida em que o estudo de Gomes (2009) até aos 19 anos a maior procura da natação é pelos alunos do sexo masculino e a partir dos 19 essa procura é mais evidente no sexo feminino. Este gráfico revela também que da faixa dos 7 aos 12 a percentagem é de 32,8% e dos mais de 45 anos de 27,3% e o restante equilibrado rondando todas as faixas entre os 11% e 15%, com isto notamos que existe adesão à prática de natação, existindo também desistência após os 12 anos, e que depois de uma certa idade voltam a praticar natação. Estes resultados vão de encontro ao descrito na literatura, em que se verifica uma desistência na prática de natação. Estas desistências, nestas faixas etárias podem estar relacionadas com a desmotivação com as aulas, que por sua vez, poderá estar ligado com a ausência de criatividade por parte do professor nas tarefas desenvolvidas nas aulas.

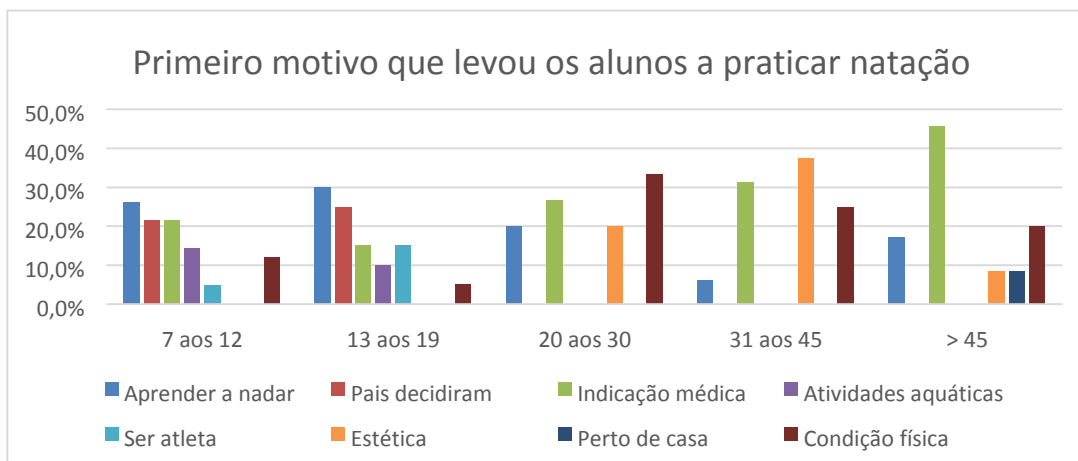
Figura 5: Gráfico representativo da faixa etária dos alunos que praticam natação



As figuras seguintes apresentam os principais fatores de adesão às aulas de natação (primeiro, segundo e terceiro fator principal de adesão), nas faixas etárias mais novas (7 anos aos 12 anos e dos 13 anos aos 19 anos), denotamos que o principal fator de adesão é

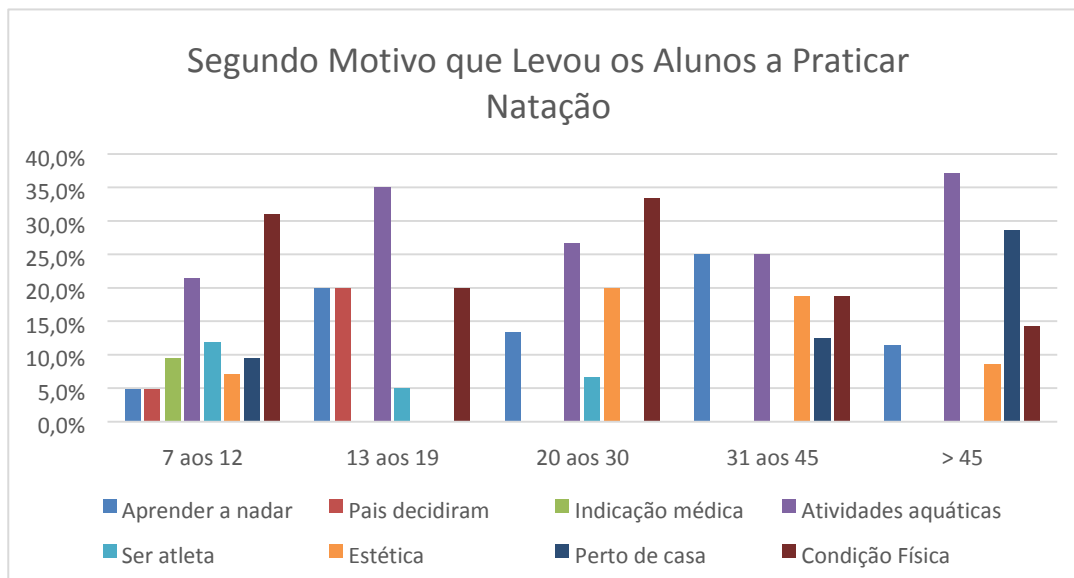
para aprenderem a nadar. Estes resultados não se encontram em concordância com o estudo de Gomes a razão mais citada entre os inquiridos na maior parte das faixas etárias foi a indicação médica (exceto dos 20 aos 30 e dos 31 aos 45 anos).

Figura 6: Gráfico representativo do primeiro motivo que levou os alunos a praticar natação



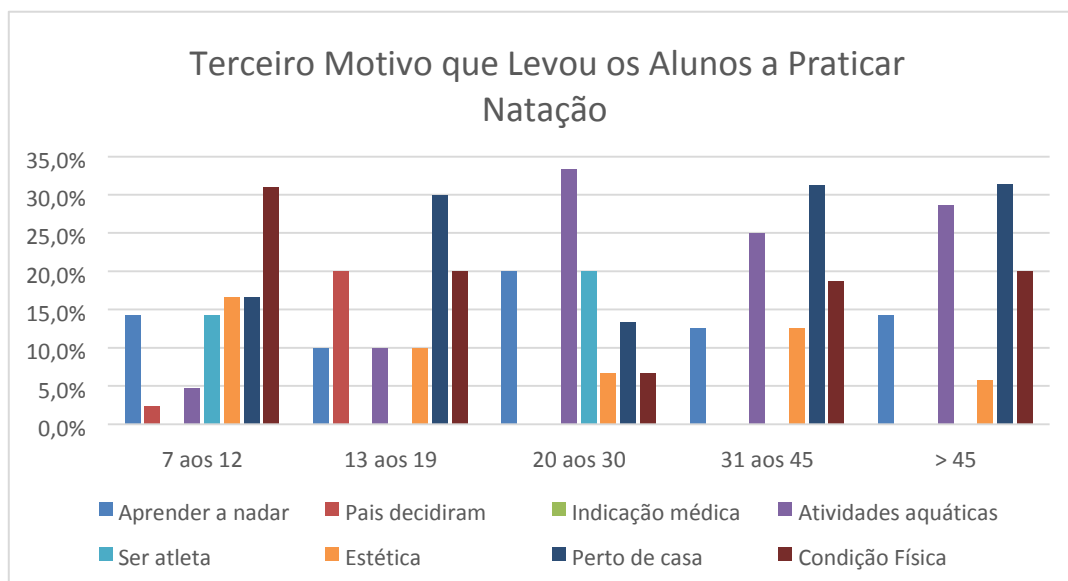
Seguidamente surge o fator da decisão dos pais em colocar os seus educandos nas aulas de natação, com uma percentagem próxima ao fator da indicação médica. Estes dois últimos fatores vêm reforçar um pouco a literatura, que visa que a natação é um desporto bastante completo, daí a recomendação dos pais e médicos em colocar os jovens desde cedo em piscinas onde exista aulas de natação orientadas. Quanto à faixa etária mais envelhecida, (31 anos aos 45 e anos, e > 45 anos), deparamo-nos com os fatores da estética e do aconselhamento médico, o que mostra uma preocupação dos mais idosos em praticar natação por motivos de saúde. Com o passar dos anos os indivíduos vão perdendo o condicionamento físico devido a alterações fisiológicas, o que leva à diminuição da massa muscular e por conseguinte, perda de força, além da diminuição da resistência aeróbica. Neste sentido, a natação é uma modalidade bastante eficaz, pois coloca em atividade os principais grupos musculares, o que leva a um efeito de total condicionamento. É também importante ressaltar que nas faixas etária dos 31 aos 45 e > 45 anos, existe como primeiro motivo o desejo de aprender a nadar, ou seja, nos indivíduos que não aprenderam a nadar na infância ou adolescência, procuram nessas idades a aprendizagem da modalidade. Estes resultados são comprovados pelos resultados descritos na literatura, em que os indivíduos nas faixas etárias dos 20 a 30 e 31 a 45 anos apontam a vontade de aprender a nadar como primeiro motivo da escolha desta modalidade.

Figura 7: Gráfico representativo do segundo motivo que levou os alunos a praticar natação



O segundo motivo que leva mais inquiridos a frequentar aulas de natação traduz-se pelo fato de a natação ser uma atividade aquática, exceto na faixa etária dos 7 aos 12 e dos 20 aos 30, em que o motivo mais citado foi a condição física. No estudo conduzido por Carlos Gomes, revela que o segundo motivo pelo qual os alunos escolhem esta modalidade é a aprendizagem (dos 7 aos 30), a indicação médica (31 aos 45) e acima dos 45 foi apontado o melhoramento da condição física.

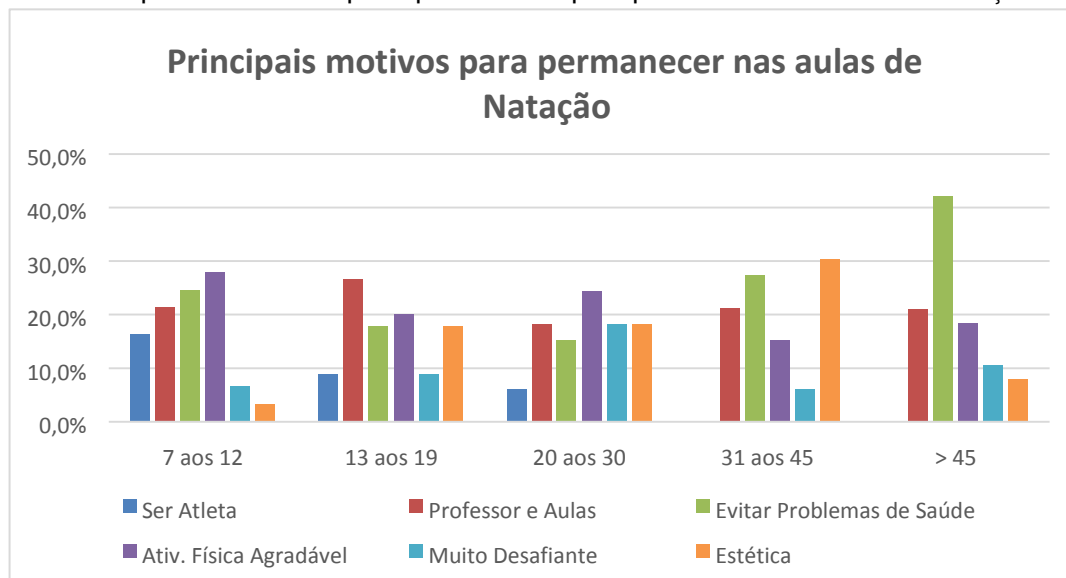
Figura 8: Gráfico representativo do terceiro motivo que levou os alunos a praticar natação



O terceiro motivo mais procurado vai um pouco de encontro em todas as faixas etárias, que são o condicionamento físico e o fato de gostar de atividades em meio aquático, este último, principalmente na faixa etária mais velha que foi escolhido com 37,1%. Por último, denotamos que o fato da piscina ser perto da residência, também contribui para a inscrição na natação. Já na literatura encontramos motivos como aprender a nadar, indicação médica e o fator estética também se encontram presentes como terceiro motivo para prática da natação.

A figura 9 mostra os principais motivos que leva os indivíduos a permanecer nas aulas de natação.

Figura 9: Gráfico representativo dos principais motivos para permanecer nas aulas de natação



Esta última figura permite-nos verificar que os principais motivos para permanecer nas aulas de natação são o fato da natação ser uma atividade física agradável, a estética, evitar problemas de saúde e o fato de gostar dos professores e das aulas. Este último ponto vem demonstrar a importância do professor responsável pelas aulas de natação, pois consegue dinamizar nas aulas e motivar os alunos à continuidade da prática da modalidade.

Na faixa etária mais velha, temos como principal motivo de tentar evitar os problemas de saúde, tal como já verificamos nos fatores de adesão a prática das aulas de natação orientadas.

Estes resultados vão de encontro à literatura, em que no estudo de Gomes, o principal motivo para permanecer nesta atividade é evitar problemas de saúde em todas as faixas etárias exceto dos 13 aos 19 anos, em que os adolescentes são motivados pelo facto de gostarem do professor e das aulas e na faixa etária superior aos 45 anos em que estes dois fatores se encontram empatados.

4. Discussão

De acordo com o gráfico 1, dos 7 aos 12 anos a predominância de alunos é do sexo feminino, dos 13 aos 30 a maioria é do sexo masculino, e nos indivíduos com idade superior a 31 o sexo género feminino é o que mostra maior procura. Este gráfico revela também que da faixa dos 7 aos 12 a percentagem é de 32,8% e dos mais de 45 anos de 27,3% e o restante equilibrado rondando todas as faixas entre os 11% e 15%, com isto notamos que existe

adesão à prática de natação, existindo também desistência após os 12 anos, e que depois de uma certa idade voltam a praticar natação.

Relativamente ao gráfico 2, que visa o principal fator de adesão às aulas de natação, nas faixas etárias mais novas (7 anos aos 12 anos e dos 13 anos aos 19 anos), denotamos que o principal fator de adesão é para aprenderem a nadar. Seguidamente surge o fator da decisão dos pais em colocar os seus educandos nas aulas de natação, com uma percentagem próxima ao fator da indicação médica. Estes dois últimos fatores vêm reforçar um pouco a literatura, que visa que a natação é um desporto bastante completo, daí a recomendação dos pais e médicos em colocar os jovens desde cedo em piscinas onde exista aulas de natação orientadas. Quanto à faixa etária mais envelhecida, (31 anos aos 45 e anos, e > 45 anos), deparamo-nos com os fatores da estética e do aconselhamento médico, o que mostra uma preocupação dos mais idosos em praticar natação por motivos de saúde. Com o passar dos anos os indivíduos vão perdendo o condicionamento físico devido a alterações fisiológicas, o que leva à diminuição da massa muscular e por conseguinte, perda de força, além da diminuição da resistência aeróbica. Neste sentido, a natação é uma modalidade bastante eficaz, pois coloca em atividade os principais grupos musculares, o que leva a um efeito de total condicionamento.

O segundo motivo mais procurado vai um pouco de encontro em todas as faixas etárias, que são o condicionamento físico e o fato de gostar de atividades em meio aquático, este último, principalmente na faixa etária mais velha que foi escolhido com 37,1%. Por último, como terceiro motivo de adesão às aulas de natação denotamos que o fato da piscina ser perto da residência, também contribui para a inscrição na natação.

O gráfico 5 mostra os principais motivos que leva os indivíduos a permanecer nas aulas de natação, e permite verificar que as principais causas são o fato da natação ser uma atividade física agradável, e o fato de gostar dos professores e das aulas. Este último ponto vem demonstrar a importância do professor responsável pelas aulas de natação, pois consegue dinamizar nas aulas e motivar os alunos à continuidade da prática da modalidade.

Na faixa etária mais velha, temos como principal motivo de tentar evitar os problemas de saúde, tal como já verificamos nos fatores de adesão a prática das aulas de natação orientadas.

5. Conclusões

As escolas de natação têm um público-alvo variado, onde existem pessoas de várias faixas etárias que procuram iniciar-se na prática de natação por motivos distintos. Indo ao encontro deste assunto, este estudo tem como objetivo analisar quais são os motivos que levam as pessoas a ingressarem e permanecerem nas aulas de natação.

Com este estudo podemos verificar os principais motivos para ingressar nas aulas de natação orientadas: na faixa dos 7 aos 12 e dos 13 aos 19, os alunos escolheram a opção de aprender a nadar como a principal razão, e de seguida a decisão dos pais e por indicação médica; na faixa dos 20 a 30 anos, os praticantes indicaram como principal razão a estética e o aconselhamento médico; e na faixa dos indivíduos com mais de 45 anos o aconselhamento médico é o principal motivo identificado.

Este estudo, como referido anteriormente, não mostra apenas os motivos de ingresso nas aulas de natação, mas também quais são os fatores que levam os indivíduos a permanecer nas mesmas. Assim sendo, e também dividido por faixas etárias, concluímos que dos 7 aos 12, o principal motivo é a natação ser considerada como uma atividade física agradável por parte desta faixa mas também para evitar problemas de saúde, dos 13 aos 19 a razão mais escolhida foi o professor, devido às aulas, e à forma como estes as lecionam, na faixa dos 20 aos 30, a natação ser considerada como uma atividade física agradável foi a opção mais selecionada, dos 31 aos 45 a razão identificada como principal da continuidade nas aulas, mas também evitar problemas de saúde. Esta última razão foi ainda o motivo mais escolhido pelos indivíduos que têm mais de 45 anos.

É de realçar a importância que a faixa dos 13 aos 19 deu ao professor. No geral, contextualizando todas as faixas etárias podemos dizer que o principal motivo de iniciarem as aulas de natação é indicação médica, e em relação ao motivo que os leva a permanecer nas aulas é o fato desta atividade contribuir para evitar problemas de saúde, mas também por consideração da natação como uma atividade agradável.

6. Bibliografia

- BUONAMANO, R.; MUSSINO, A. Participation motivation in Italian Youth Sport. *The Sport Psychologist*, 9, 265 - 281, 1995
- Candido Mendes. Rio de Janeiro. 2005.
- CARVALHO, Ana; COELHO, Diana. Natação para crianças: o que motiva os pais a escolherem esta modalidade esportiva para seus filhos. 2011.
- Gomes, Carlos U. B. Fatores Motivacionais para aderência e permanência dos indivíduos para praticar natação. Porto Velho. 2009
- Graduação “Lato Sensu”. Universidades Candido Mendes. Rio de Janeiro. 2004.
- KOOPMAN, R; LOON, L. Aging, exercise, and muscle protein metabolism. *Journal of Applied Physiology*, v. 106, p. 2040-2048, 2009.
- Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, supl. 2, p. 6-12, 1996.
- SENRA, Josiane. A importância da natação na primeira infância segundo a psicomotricidades. Conclusão de Curso de Pós-Graduação “Lato Sensu”. Universidades
- SOARES, Carmem Lúcia. Educação Física Escolar: Conhecimento e especificidade.
- SOUZA, Geane. Benefícios da utilização de materiais para o desenvolvimento psicomotor dentro do ensino da natação em crianças ate 6 anos. Conclusão de Curso de Pós-
- VELASCO, C. G. Natação segundo a psicomotricidade. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

Anexos



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Instrumento de Diagnóstico de Adesão a Prática da Natação (IDAPRN)

1. Sexo: () masculino. () feminino.
2. Quantos anos tem? _____ anos.
3. Quantos anos tinha quando começou a frequentar aulas de natação?
_____anos.
4. Há quanto tempo, mais ou menos, pratica natação?
() 6 meses ou menos. () mais de 6 meses.
5. Antes de começar a frequentar aulas de natação, praticava outra(s) atividade(s) física(s)?
() praticava, porém não regularmente.
() praticava regularmente.
() não praticava.
() não me lembro.

Caso afirmativo, escreva qual ou quais atividade(s) física(s) praticava?

6. Atualmente, pratica outra(s) atividade(s) física(s), além das aulas de natação? () pratico, porém não regularmente () pratico regularmente.
() não pratico.

Caso afirmativo, escreva qual ou quais atividade(s) física(s) você pratica atualmente, além da natação?

7. Assinale a afirmação que melhor representa o seu caso: () dependo da companhia de alguém para ir à natação.
() não dependo da companhia de alguém para ir à natação.

8. Como se desloca para a natação?

- () de carro.
- () de autocarro.
- () a pé.
- () de bicicleta.

Escreva outra resposta se o seu caso for diferente das afirmações acima:

9. O lugar onde você pratica natação é...

- () muito longe de casa.
- () longe de casa.
- () perto de casa.
- () muito perto de casa.

10. Atualmente, quantas vezes por semana tem aulas de natação:

- () uma vez.
- () duas vezes.
- () três vezes.
- () mais de três vezes.

11. Quais os principais motivos que te levaram a praticar natação (escolha no máximo três motivos, colocando o número "1" para o principal motivo, "2" para o segundo motivo em ordem de importância, e "3" para o terceiro principal motivo. Eu comecei a praticar natação

() porque era a única atividade física que tinha perto da minha casa/local de trabalho/local de estudo.

() porque os meus pais ou responsáveis decidiram que era importante eu praticar natação.

- () porque aconselhamento médico.
- () porque eu não sabia nadar.
- () porque eu queria ser um atleta de natação.
- () porque eu queria ter um corpo bonito.
- () porque eu queria ou precisava emagrecer.
- () para melhorar o meu condicionamento físico (cansava-me facilmente).

- porque eu sempre gostei de fazer natação.
- pela possibilidade de estar com os meus amigos e fazer novas amizades.
- porque a mensalidade era mais adequadas às minhas possibilidades de pagamento (ou, se for o caso, dos meus pais ou responsáveis).
- para evitar problemas de saúde.
- porque eu queria aprender uma nova atividade física.
- porque as pessoas que praticam natação são mais valorizadas.
- porque a natação é um tipo de atividade física que possibilita diferentes desafios. porque eu queria sentir-me bem físico e emocionalmente.

Escreva outro(s) motivo(s) se o seu caso for diferente das afirmações acima:

12. Atualmente, participa em competição oficiais da federação de natação na condição de atleta?

- sim. não.

A seguir, listamos várias frases que as pessoas, geralmente, respondem para justificar o porquê de continuam a praticar uma determinada atividade física. Leia atentamente cada uma das frases e assinale o nível de importância que cada uma delas tem para justificar o porquê da continuidade da pratica da natação.

Eu continuo a praticar natação porque	Muito importante	Mais ou menos importante	Nada importante
A temperatura da água é agradável			
As aulas são bem organizadas			
Deixa o corpo 'curado'			
Quero ser um atleta			
É muito desafiante			
É uma atividade física que proporciona situações desafiantes			
É uma atividade física saudável			
Eu adoro fazer atividades na água			
Eu fico mais resistente, forte e rápido			
Eu utilizo recursos e materiais legais durante as aulas			

Previne doenças			
Evita problemas de coluna, respiratórios e/ ou cardiovasculares			
Gosto de competir			
Gosto de fazer atividades físicas individuais			
Gosto de fazer novas amizades			
Gosto do(a) meu (minha) professor(a)			
Dá-me muita disposição			
Dá-me satisfação			
Divirto me			
Faz me sentir bem			
Melhora a minha condição física			
O horário das aulas de natação não interfere nos meus outros compromissos			
O local onde eu pratico natação é muito bonito e agradável			
O local onde eu pratico natação é perto da minha casa			
O local onde eu pratico natação possui facilidade de acesso			
O meu professor de educação física incentiva-me			
O meu professor está sempre a criar e a ensinar algo diferente			
O valor da mensalidade não é muito caro			
O (a) professor (a) é atencioso (a) comigo			
O (a) professor (a) é muito paciente comigo			
Os meus amigos incentivam-me			
Posso vencer e ganhar medalhas, troféus e outras recompensas.			
Preciso tratar de uma doença que eu tenho			
Preenche o meu tempo de forma prazerosa			
Quero participar em campeonatos da Federação de Natação			
Deixa o corpo bonito			

Sou muito elogiado por praticar esta atividade física			
Tem muita gente de quem eu gosto a praticar natação			
Tenho desconto na mensalidade			
Tenho que recuperar de uma lesão/doença			

Caso haja necessidade, o espaço a seguir é para incluir quaisquer outros motivos não contemplados na listagem anterior que você considera 'muito importante' para justificar o porquê você continua praticando natação:
