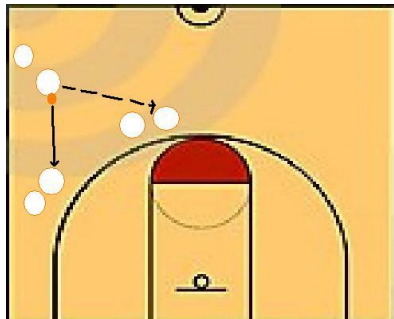
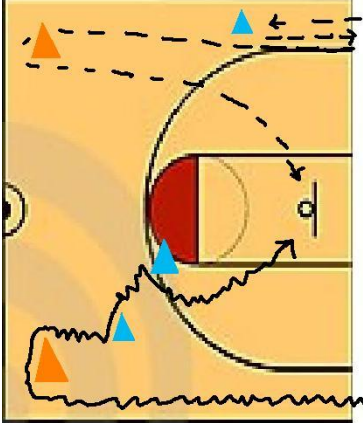

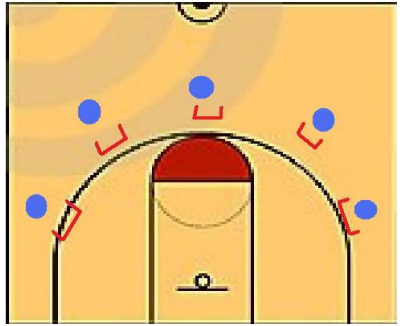
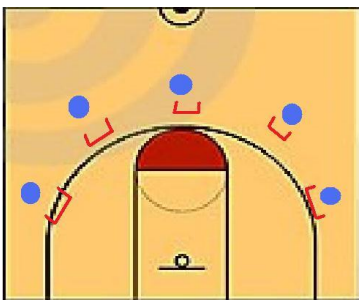


Plano de Aula (10º C/D)

Aula número: 61		Unidade Didáctica: Basquetebol		Período: 3º		Nº de alunos: 27		
Local: B1 – Campo de Basquetebol		Data: 27/05/2010		Hora: 10h 10min		Duração: 90'		
Objectivos				Material				
Consolidação do lançamento da passada; Situação de 2x2; Ressalto e transição defesa-ataque de 3x3 e 5x5; situação de jogo 5x5 propriamente dita				Bolas de Basquetebol Sinalizadores + coletes				
Fase Preparatória								
Conteúdos		Exercícios			Organização		T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos		Explicação do funcionamento da aula.			Em U		3'	3'
Aquecimento geral		<ul style="list-style-type: none"> Deslizamento defensivo no na linha de triplo, com mobilização articular sem bola na linha lateral (braços, pernas, sprints) Corrida lenta à volta do campo no sentido inverso aos ponteiros do relógio, com chamada de impulsão (como no Lançamento da passada) de forma a tentar chegar à tabela. 2 a 2 – um aluno com bola, começa o dribble com algumas mudança de direcção e finta, na linha de fundo e termina na outra. O colega faz deslocamento defensivo para trás acompanhando o dribble do colega, a uma distancia de 1,5 m. 			À volta do campo.			
Aquecimento com bola					Alunos espalhados pelo campo		7'	10'
Fase Principal								
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.		
Passe de peito e passe picado + desmarcação	<ul style="list-style-type: none"> O aluno passa a bola para uma fila e desloca-se para a outra. 	<ul style="list-style-type: none"> Levantar os cotovelos ligeiramente abaixo da altura dos ombros; Avançar um dos apoios; Extensão dos membros superiores e rotação dos pulsos na parte final do movimento; Terminar com braços estendidos e mãos ligeiramente viradas para baixo. Realizar o passe com força. Desloca-se rapidamente com o braço na frente e a mão alta, indicando ao colega para onde “pode” passar. 	<ul style="list-style-type: none"> 3 filas, grupos de 6 		5'	15'		

<p>Lançamento na passada + drible em progressão com finta + Ressalto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O aluno começa com drible em progressão na fila do lado esquerdo, driblando a bola com a mão esquerda e com a direita; • Após chegar ao sinalizador, inverte o sentido, realizando um drible de inversão; • O aluno dribla em direcção ao 1º sinalizador, mudando 1x de direcção (passar a bola para a mão esquerda), e vai em direcção ao 2º sinalizador, onde volta a mudar de direcção, ficando enquadrado com cesto e realizando lançamento na passada; • O aluno sem bola, na fila direita, realiza em velocidade até ao primeiro sinalizar, volta ao inicio em corrida de costas e vai novamente em corrida rápida até ao segundo sinalizador, voltando agora para o cesto e apanhando o ressalto, sem que a bola caia no chão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Olhar dirigido para a frente; • Drible ao lado e à frente do corpo; • Drible de inversão baixa • Fintas bem definidas e rápidas • No lançamento da passada, insistir bastante no lançamento propriamente dito, isto é, extensão completa do braço lançador, e forte rotação de pulso no final. 	<ul style="list-style-type: none"> • Metade dos alunos em cada meio campo, em duas filas. • Exercício realizado 2 a 2. • Alunos iniciam o exercício de forma contínua e intensa, recuperando na fila. • No final do exercício, os alunos trocam de fila 		<p>10'</p>	<p>25'</p>
<p>Situação 2x2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 alunos da mesma equipa, nos corredores laterais. O do lado direito, dribla em direcção ao sinalizador, enquanto o do lado esquerdo, realiza corrida acompanhado o deslocamento do colega; após isso, realiza ataque; • 2 alunos no corredor central, saem em direcção ao meio campo, defendendo os 2 atacantes. 	<p>Atacantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desmarcação, procurando dar linha de passe ao colega com bola • Não parar o drible sem ver se pode passar ou lançar • Não iniciar o drible sem antes levantar a cabeça e estar virado para o cesto. <p>Defesas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcação ao aluno da bola o mais perto possível • Marcação ao aluno sem bola, de forma a poder fazer cobertura defensiva e interceptar um possível passe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Metade dos alunos em cada meio campo, em duas filas. • Exercício realizado 4 a 4. • Alunos iniciam o exercício de forma contínua e intensa, recuperando na fila. • No final do exercício, os alunos trocam de fila 		<p>15'</p>	<p>40'</p>

<p>Ressalto + transição defesa ataque+ 3x3 + 5x5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O professor lança; • 2 equipas de 5 alunos, colocam-se de forma a realizar o ressalto. O aluno da equipa que ganhar o ressalto, efectua o ataque em direcção ao campo inverso. A equipa que não ganha o ressalto, fica de novo; • Os elementos da equipa do aluno que ganha o ressalto, deslocam-se rapidamente para a posição de transição. Havendo um elemento mais próximo que receberá a bola a ira transporta-la pelo corredor central até ao campo contrário, e iniciar as jogadas; • Irá haver 5 defesas; • Caso a equipa que ataque não marque ponto após 3 tentativas de lançamento, essa equipa ficará a defender. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acompanhar a trajectória da bola, depois do lançamento • Colocar-se numa posição perto do cesto que lhe permita recuperar a bola, saltando para a frente ou para cima • Antecipar o local de queda da bola através da análise correcta do ângulo de saída da bola depois do ressalto na tabela e/ou cesto • “Atacar a bola” com ambas as mãos, partindo de uma posição de pernas bem flectidas e mão acima da cabeça • Coordenar o tempo de salto com a velocidade de queda da bola com o intuito de a apanhar no ponto mais alto da sua trajectória 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de 3 e depois de 5 • 3 atacantes e 3 defesas e posteriormente de 5 		<p>20'</p>	<p>60'</p>	
<p>Jogo 5x5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5x5 com equipas de fora, que vão entrando quando é ponto, ou por estarem demasiado tempo fora • No máximo 3 minutos fora. 	<ul style="list-style-type: none"> • A nível do posicionamento e da organização. • Jogo com regras: <ul style="list-style-type: none"> - só podem driblar até ao meio campo, e se foram realizar lançamento da passada - realizar 10 passes no meio campo ofensivo antes de poderem encestar - só poder haver drible no meio campo ofensivo. - ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipas de 5 elementos • Equipas de fora 		<p>20'</p>	<p>80'</p>	
Fase Final							
Conteúdos		Exercícios			Organização	T.P.	T.T.
Recuperação activa Balanço da actividade Banho		Alongamento dos principais grupos musculares			Em U	5'	90'

Professore responsável pela leccionação

André Silvestre _____

Relatório de Aula

Ano e Turma: 10º C/D	Período: 2º	Nº de alunos: 20
Data: 27/05/2010	Aula nº: 61	Local: B1
Professores: Carlos Elavai; André Silvestre; João Oliveira; Marcela Rodrigues.		
Unidade Didáctica: Basquetebol	Início da aula: 10:10	Fim a aula: 11:40
Material: 20 bolas de basquetebol + 12 sinalizadores + 12 coletes		

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

A aula contextualiza-se, na unidade didáctica de basquetebol, sendo esta a aula nº 61 do terceiro período do ano lectivo. A aula de 90 minutos decorreu no espaço B1, espaço ao ar livre, iniciando-se as 10h10 e terminando as 11h40.

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

Objectivos sumários:

O objectivo desta aula foi dar continuidade à aula anterior, leccionada por mim, sendo assim planeada nesse sentido e de acordo com a extensão e sequência dos conteúdos, nomeadamente no que consta à consolidação do lançamento da passada; situação de 2x2; ressalto e transição defesa-ataque de 3x3 e 5x5; situação de jogo 5x5 propriamente dita.

Processo Pedagógico:

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

No início da aula, abordei os alunos para o que se ia fazer na aula, informando os objectivos assim como o funcionamento da aula. Relembrei mais uma vez a necessidade de ter que haver organização para se poder jogar, caso contrário o jogo não tem muito interesse e passa a ser elucidativo para os alunos que possuem melhor técnica individual. Predispu-los a estarem mais concentrados para melhor compreensão dos exercícios.

Após isso, passámos ao aquecimento dinâmico e estático a que estão habituados, de forma a criar alguma predisposição dos alunos para o esforço e a preparar fisiologicamente e psicologicamente o que iriam realizar. No aquecimento geral, fui incutido alguns elementos importantes (sem bola), como os deslocamentos defensivos, e os sprints. Assim sendo, os alunos iniciaram o aquecimento, e após a mobilização articular realizaram deslocamentos em posição defensiva nas linhas de fundo, e nas linhas laterais realizaram sprints de frente e de costas. Ainda no aquecimento geral, de forma a recuperar um pouco, os alunos realizaram corrida lenta à volta do campo, e sempre que passavam pelo cesto, realizavam um salto vertical, na tentativa de chegar o mais perto possível do cesto, com uma mão. Isto obrigava-os a fazer a chamada do lançamento da passada, e treinar a elevação do joelho.

Após isto, os alunos realizaram situação 1x1 com bola, onde um se deslocava para trás em posição defensiva, sendo passivo, e o outro driblava para a direita e esquerda tentando ultrapassar o defesa. Exercício que levou os alunos a compreender que para o defesa não os ultrapassar teriam que ajustar a sua posição e defender a cerca de 1metro de distância e sempre a deslocar-se rápido para trás.

Após o aquecimento, os alunos realizaram um exercício de passe e desmarcação em 3 filas, onde teriam que passar a bola para uma fila e deslocar-se para a outra. Exercício que apesar da sua explicação simples, levou a algum tempo de compreensão por parte dos alunos, que estão normalmente habituados a não estar concentrados e imitar. Neste caso exigia que estivessem com mais atenção e concentrados.

Um factor positivo, foi o facto dos alunos que mais rápido percebera, foram coordenando os colegas que até então não tinham percebido.

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

Exercício este que no meu entender correu bastante bem, visto que os alunos na generalidade conseguiram perceber a necessidade de efectuar um movimento lateral para realizar o lançamento na passada, assim como se abstraíram das passadas, derivado ao facto de terem de fazer duas mudanças de direcção.

Todas as informações foram dadas, reunindo os alunos junto a mim, de forma a perceber que toda a informação chegasse sem qualquer defeito e completa compreensão do que se pretendia. Tomando como estratégia mais uma vez, sentar os alunos para que pudessem não só descansar, como estar mais atentos, e eu controlar melhor. O facto de optar pela estratégia de exemplificar e explicar mais que uma vez as coisas, foi derivado aos alunos terem dificuldade na compressão dos exercícios, salvo excepções.

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

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

Penso que equacionei bem o tempo para cada exercício, tendo em conta o tempo de explicação e interpretação por parte dos alunos, assim como das chamadas de atenção a realizar. Ainda que esse tempo tenha diminuído em relação à aula passada, como disse atrás, tive a necessidade de parar os exercícios e explicar com calma, cada tarefa que os alunos teriam de realizar, isto porque que os alunos tendem a tardar a compreender as situações, que no meu entender são nível básico e sem grande complexidade. Por isso, neste sentido, tive mais cuidado na explicação dos exercícios, reforçando com exemplo prático as situações e mais que uma vez, de forma a visualizarem e perceberem o pretendido.

Assim sendo os *feedbacks* passaram não só por reforçar todas as chamadas de atenção que tinha no plano de aula e corrigir os erros frequentes que faziam, mas também, estar atento à correcção das tarefas pretendidas, que seriam importante para a execução correcta dos gestos.

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

Aquando a troca de exercícios, tornei o exemplo, de forma a todos visualizarem o que pretendia, utilizando um ou mais alunos a sempre que necessário. A explicação dos exercícios foi reforçada, tendo em conta as últimas aulas.

O exercício de 2x2 no meu entender, correu muito bem, e penso que os alunos perceberam ainda que não aplicando correntemente, o facto de antes de driblar ou parar o drible, devessem olhar para o cesto e para o colega, equacionando todas as possibilidades. Neste exercício seriam obrigados a isso, pois se parassem o drible e o colega estivesse a ser coberto, não conseguiriam fazer mais nada. Este exercício foi motivador para todos os alunos.

No exercício de transição defesa-ataque – exercício de componente táctica e de organização, optei por repetir o exercício da aula passada, embora começando desta vez com 3x3, intensificando o princípio passe e corte. No início, equipas de três, disputavam a bola com outra equipa de três alunos. A equipa do aluno que ganhasse o ressalto, iria realizar a transição defesa-ataque, começando o aluno que ganhava o ressalto, proteger a bola, virar para o cesto, e passar ao colega mais próximo, que iria driblar a bola até ao campo contrário. Os alunos que não ganhavam o ressalto, rapidamente se posicionavam fora da linha triplo, nos corredores laterais, dando linhas de passe.

De seguida, introduzi a situação de 5x5, com o mesmo exercício, mas para tal, apenas coloquei a equipa a apanhar o ressalto. Expliquei o posicionamento dos alunos após o ressalto, e a transição. Relembrando que o jogador da bola teria que ser o último a chegar ao campo contrário. Após isto, os alunos teriam uma situação de 5x5, tendo que posicionar-se, dois na posição de poste baixo, dois na posição de extremo e um na de base, com posse de bola. Este exercício não correu mal, ainda que o facto de alguns alunos facilitarem na defesa, dava asas a que alguns alunos não tivessem a necessidade de organizar o jogo.

No que consta à situação de jogo, esta deu-se de forma muito mais organizada, visto que os alunos já sabiam onde se posicionar. Condicionei o facto de ser obrigatório organizar o jogo, para que não houvesse situações de contra-ataque desfavorável aos alunos com menos resistência aeróbia, ou velocidade.

Na situação de jogo, visto que eram 20 alunos e não podiam jogar todos, fiz duas equipas de cinco, onde jogaram no campo principal. Os restantes alunos, foram para aos cestos laterais, realizar também jogo, embora sem eu os controlar.

Incidi a minha atenção nos que estavam no campo principal. Na próxima aula, os alunos que estiveram nos cestos laterais, irão para o principal e vice-versa.

No final da aula prática, os alunos realizaram alongamentos, e arrumaram o material todo.

Expectativas/qualidade/ eficácia do ensino

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

Ainda relativamente ao clima da aula, penso que na generalidade os alunos perceberam que sou exigente e que puxo por eles, para darem sempre o máximo que podem.

Penso que os alunos no geral, perceberam a funcionalidade e a necessidade de algumas acções, como apanhar o ressaltado, virar para o cesto, enquanto os restantes davam linhas de passe abrindo nos corredores laterais.

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

Organização e gestão da aula

Pontos Fortes:

- Estratégia utilizada na relação professor – aluno;
- Interação e dinamização na explicação/compreensão dos exercícios;
- Informação dos exercícios, por ter dado boas explicações e tempo para compreensão;
- Facilidade no ajuste do plano de aula;
- Controlo completo da aula;
- Estratégia bem definida no plano de aula;
- Chamadas de atenção.

Ponto Fraco:

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

Aspectos a Alterar/Melhorar

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

Ainda assim, penso que seria de grande importância motivar os alunos que têm pouco incentivo próprio à prática desportiva, e ainda realçar e elevar a importância da dinâmica de grupo na modalidade em questão, não podendo cada um jogar por si. Essa cooperação vs tensão levaria os alunos a estarem mais predispostos a fazer coisas bem e interagirem melhor uns com os outros em outras situações intrínsecas ou extrínsecas ao contexto.

Penso que poderia ser um pouco mais paciente com os alunos, respeitando que não estão habituados a que se lhes exija muito.

Reflexão/Avaliação

No que consta à minha prestação como professor, penso que atingi com algum sucesso os objectivos pretendidos, ficando os alunos a compreender mais e melhor a necessidade de se organizarem para poderem jogar.

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

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