




## PLANO DE AULA

Turma 10º ano C/D			
Aula nº: 34	Unidade Didáctica – Atletismo – lançamento do peso	Período: 2º	Nº de alunos: 27
Local: A1	Data: 01/02/2010	Hora: 11:40	Duração: 90'
Objectivos		Material	
Aprendizagem da fase final do lançamento do peso Lançamento propriamente dito Aprender a fazer o trabalho da anca direita contra o “bloco” de todo o lado esquerdo do corpo.		14 Bolas de rítmica	

1º Parte				
Sala de Aula	Conteúdos	Leccionação	T.P.	T.T.
Teorização dos conteúdos do Lançamento do Peso	Decomposição, análise e estudo do lançamento do peso, nos seus elementos técnicos essenciais: - Preparação - Deslizamento - Arremesso - Recuperação	André Silvestre	15'	15'
Teorização dos conteúdos do Salto em comprimento	--	João Oliveira	15'	30'
Teorização dos Conteúdos do triplo salto em comprimento	--	Marcela Rodrigues	15'	45'

2º Parte				
Fase preparatória				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos Aquecimento e Mobilização geral e específica	Explicação do funcionamento da aula Corrida lenta em vários sentidos e mobilização articular específica – acção de membros inferiores e superiores + técnica de deslizamento	Em U Em fila	5'	5'

## PLANO DE AULA

Fase Principal						
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de Atenção	Organização	Representação	T.P.	T.T.
Lançamentos Frontais (Introdução da fase de arremesso)  Consciencialização da acção dos membros inferiores e do tronco	De frente com os pés paralelos, lançar com as duas mãos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importância do trabalho de pernas para provocar aceleração – pernas semi-flectidas.</li> <li>• Movimento de "chicote" do braço do lançamento.</li> <li>• Acção da perna direita.</li> <li>• Bloqueio de lado esquerdo do corpo.</li> <li>• Manutenção do contacto dos pés no solo até ao final do lançamento.</li> </ul>	2 a 2 frente a frente com bolas de rítmica		2'	7'
	De frente com os pés paralelos, lançar com uma só mão, braço livre estendido à frente		2 a 2 frente a frente com bolas de rítmica		4'	11'
	De frente com o pé direito atrás do esquerdo (para os dextros) e lançar com as duas mãos		2 a 2 frente a frente com bolas de rítmica		2'	13'
	De frente com os apoios alternados – com o pé direito à frente (para os dextros)		2 a 2 frente a frente com bolas de rítmica		2'	15'
	De frente com o pé direito atrás do esquerdo (para os dextros)		2 a 2 frente a frente com bolas de rítmica		5'	20'

Fase de Recuperação				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Recuperação Activa Balanço da actividade Banho/mudança de modalidade	Alongamentos dos principais músculos musculares utilizados	Em U	2,5'	22,5'

## Relatório de Aula

<b>Ano e Turma:</b> 10º C/D	<b>Período:</b> 2º	<b>Nº de alunos:</b> 22
<b>Data:</b> 01/02/2010	<b>Aula nº:</b> 34	<b>Local:</b> A1
<b>Professores:</b> Carlos Elavai; André Silvestre; João Oliveira; Marcela Rodrigues.		
<b>Unidade Didáctica:</b> Atletismo – Lançamento do Peso	<b>Início da aula:</b> 11:50	<b>Fim a aula:</b> 13:20
<b>Material:</b> 10 Bolas de rítmica		

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

A aula contextualiza-se, na unidade didáctica de Atletismo – Lançamento do Peso, sendo esta a aula nº 34 do segundo período do ano lectivo. A aula de 90 minutos decorreu no espaço ao ar livre, designado por A1, iniciando-se as 10h10 e terminando as 11h40.

Mais uma vez há que referir que embora esta aula tenha sido leccionada em 90 minutos, os alunos não estiveram comigo o tempo todo, visto que a turma se dividiu em 2 grupos, e estive 30 minutos no lançamento do peso e outros 30 minutos no salto em comprimento com o professor estagiário João Oliveira. Os restantes minutos serviram para irmos para a sala de aula nº 29, para fazer apresentação teórica do lançamento do peso.

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

### **Objectivos sumários:**

O objectivo desta aula foi, a aprendizagem da fase final do lançamento do peso, Lançamento propriamente dito e aprender a fazer o trabalho da anca direita contra o “bloco” de todo o lado esquerdo do corpo.

Nesta aula, pretendeu-se dar uma noção lógica do movimento, reforçando essencialmente as chamadas de atenção mais pertinentes no arremesso (que se encontram no plano de aula).

### **Processo Pedagógico:**

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

O facto de trabalharem 2 a 2, permite um maior número de lançamentos, e estarem mais tempo em prática. Sendo que o professor pode assim ver mais vezes e corrigir de forma mais correcta os possíveis problemas dos alunos.

Os alunos colocaram-se em largura do no espaço A1, deixando um espaço entre eles da largura do campo de ténis.

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

Após isso, passamos ao aquecimento dinâmico e estático a que estão habituados, de forma a criar alguma predisposição dos alunos para o esforço e a preparar fisiologicamente e psicologicamente o que iriam realizar. Após aquecimento geral (e visto que o 2º grupo já o tinha realizado com o outro professor nos primeiros 35 minutos), os alunos realizaram um aquecimento (alguns exercícios) mais específicos de

preparação para o lançamento do peso propriamente dito, isto de forma a induzir-lhes o movimento que iriam realizar a seguir nos exercícios propostos. Esses exercícios basearam-se em agachamentos frontais e laterais, com os cotovelos levantados e as mãos no queixo, para que interiorizassem o gesto de empurrar e não de lançar.

Todas as informações foram dadas, reunindo os alunos junto a mim, de forma a perceber que toda a informação chegasse sem qualquer ruído e completa compreensão do que se pretendia.

A minha posição no espaço da aula, ficou limitada ao local onde me encontrava, ou seja, porque o número de alunos foi impar, tive que realizar os lançamentos com um deles, colocando-me assim no centro, para que pudesse visualizar os que estavam à minha direita e esquerda e também na frente, tentando corrigir o que estavam a fazer.

Embora tenha estado numa posição muito fixa, algumas vezes tive a necessidade de me aproximar de alguns alunos, para explicar o que estariam a fazer e a forma correcta de o fazer.

Reforcei bastante as chamadas de atenção que tinha estudado para aquela aula, visto que os alunos pelo facto de terem um engenho bastante leve, tinham a tendência para agarrar (o que não possível com um engenho de aço e pesado) e a tendência para puxar a bola atrás do ombro para lançar (o que por regra do lançamento do peso é proibido e por lógica, iriam perder rendimento no lançamento caso o fizessem com um engenho pesado).

Assim sendo os *feedbacks* passaram basicamente por reforçar todas as chamadas de atenção, nomeadamente da acção das pernas, do bloqueio da anca, do manter do cotovelo elevado e de manter a bola junto ao queixo até mais tarde possível.

Fui reforçando e tentando motivar os alunos a perceberem o movimento que estavam a realizar e a tentar sentir que estavam a empurrar e não atirar a bola, assim como incentivar os alunos a realizarem o maior número de lançamentos possíveis, para que em cada uma delas, fossem sentido e encontrando sensações que os pudesse levar à compreensão do que lhes pedia.

No final da aula prática, os alunos procederam à arrumação do material e realizaram alongamentos.

Na aula teórica, planeie uma apresentação de 15 minutos sobre o Lançamento do Peso, para que pudessem interiorizar e perceber melhor o movimento, visto que procedi de informação teórica apoiada sobre vídeos de lançadores do peso em câmara lenta, de cada fase do lançamento.

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

O facto de os alunos já perceberem o nível de exigência e atenção à aula que lhes costumo pedir, levou-os a estar bastante interessados e concentrados na aula (salvo excepções regulares da turma), cumprindo sempre com algum interesse o que se lhe era pedido.

Os próprios exercícios levavam a que os alunos se motivassem, ao lançar a bola o mais alto e mais longe possível, sendo que me restava a mim, incentivar e ajustar essa motivação para uma motivação de fazer o movimento o mais correcto possível, levando-os a sentir quando o faziam bem, seria também quando lançavam mais alto e para a frente.

No que constou à organização, clima da aula, relação professor-aluno, visto que os alunos já estão habituados a mim e à forma de funcionamento, a aula decorreu dentro da normalidade, sempre com a especial atenção aos alunos mais despreocupados com a disciplina ou com a própria modalidade.

No que consta ao controlo da aula, penso que consegui (apesar de estar numa posição muito “fixa”) estar atento a todos e dar *feedbacks* para todos.

A aula decorreu num clima estável e de trabalho, em que todos os alunos se mostraram interessados em aprender.

No que consta à aula teórica, pareceu-me que estive bastante dinâmico, usando sempre linguagem adequada para os alunos, quebrando por vezes a informação com

algumas piadas ou ironias, que permitiram também saber se os alunos estariam atentos ou não. O facto de ter colocado vídeos e animações levou a que os alunos estivessem atentos e a tentar compreender o que lhes estava a passar. Penso que o facto de fazer algumas demonstrações de alguns pormenores importantes ajudou à compreensão e à visualização do pretendido.

Os alunos mantiveram-se relativamente atentos e calados, sem nenhuma desordem ou caso indisciplinar.

### **Organização e gestão da aula**

#### **Pontos Fortes:**

- Estratégia utilizada na relação professor – aluno;
- Comunicação e informação;
- Formação de grupos de 2;
- Motivação e incentivos aos alunos;
- Controlo da aula;
- Estratégia bem definida no plano de aula;
- Chamadas de atenção.

#### **Ponto Fraco:**

- Posicionamento no espaço de aula (por ter ficado muito fixo, apesar de controlar todos);
- Fraca individualização;
- No final, não ter feito mais individualização do que cada um tinha realizado mal;
- Não ter chamado à atenção para a cooperação.

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

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

Fortalecer a importância da cooperação entre eles, dando-lhes instrumentos para isso, ou seja, dizer-lhe em que deveriam ficar atentos aos colegas para depois os corrigirem.

### **Reflexão/Avaliação**

No que consta à minha prestação como professor, penso que esta aula foi muito redutora visto que a turma estava dividida em 2, e apenas tive 11 alunos por tempo, o que pode induzir a algum erro no que consta ao controlo da aula. Apesar disso penso que consegui atingir os objectivos propostos para a aula.

Penso que o processo ensino – aprendizagem foi acompanhado, efectuando as correcções necessárias através dos *feedbacks* pedagógicos. Apesar de me sentir à vontade e de manter a aula controlada, penso que poderia controlar ainda mais, ajudando e relembrando as chamadas de atenção em alguns exercícios mais individualmente e perdendo mais tempo em alguns alunos com mais dificuldades.