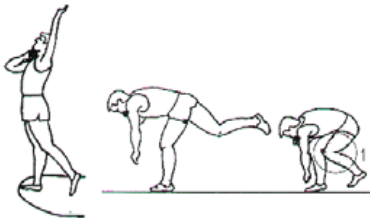
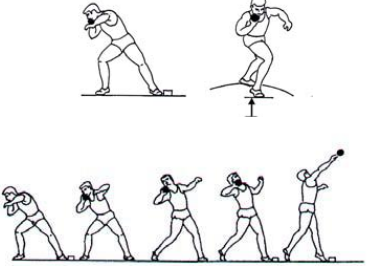




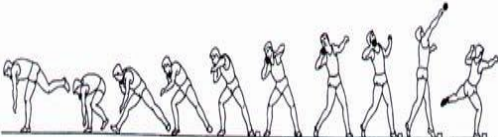
## PLANO DE AULA

Turma 10º ano C/D			
Aula nº: 36	Unidade Didáctica – Atletismo – lançamento do peso	Período: 2º	Nº de alunos: 27
Local: A1	Data: 08/02/2010	Hora: 11:50	Duração: 90'
Objectivos		Material	
Aperfeiçoamento da fase de preparação e lançamento ppd Lançamento a partir da PF Aperfeiçoamento da fase de deslizamento e recuperação Gesto completo do lançamento do peso		10 Pesos	

Fase preparatória				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos Aquecimento e Mobilização geral e específica	Explicação do funcionamento da aula Corrida lenta em vários sentidos e mobilização articular específica – acção de membros inferiores e superiores + técnica de deslizamento	Em U Em fila	10'	10'

Fase Principal						
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de Atenção	Organização	Representação	T.P.	T.T.
Aperfeiçoamento da fase de preparação e passagem para posição de força	De costas voltadas para a direcção do lançamento, sair com o peso para cima da perna direita (para os dextros) e sem deslizamento, rodar e ficar em posição de força e lançar de frente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inclinar o corpo à frente e equilibrar-se numa só perna (a direita para os lançadores dextros).</li> <li>Colocação do cotovelo alto (do braço que segura o engenho) e braço contrário estendido à frente, em descontração.</li> </ul>	3 a 3 ou 4 a 4 com peso lançando para a caixa de areia		5'	15'
Prática do Lançamento sem balaço, a partir da posição de Força	De costas voltadas para a direcção do lançamento, já com os apoios em posição de força, rodar a bacia e lançar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partir com a linha dos ombros paralela ao solo e antepara</li> <li>Inicialmente o corpo sobre a perna direita</li> <li>Extensão sucessiva de todas as articulações</li> <li>Acabar com o peso do corpo distribuído pelos dois apoios</li> </ul>	3 a 3 ou 4 a 4 com peso lançando para a caixa de areia		5'	20'

## PLANO DE AULA

<p>Aperfeiçoamento da fase de deslizamento e passagem para a posição de força</p>	<p>Realizar a preparação e deslizamento, parando na posição de força, e após parar, rodar a partir da posição de força e lançar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar, apenas, a acção das pernas para o deslocamento, fixando a posição do tronco.</li> <li>• Após deslizamento, manter os ombros paralelos ao solo e de costas para a zona de queda do peso.</li> </ul>	<p>3 a 3 ou 4 a 4 com peso lançando para a caixa de areia</p>		<p>5'</p>	<p>25'</p>
<p>Aperfeiçoamento da fase de recuperação</p>	<p>Partida da posição de força e finalizar com troca de apoios</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extensão total dos segmentos do corpo, elevando-os sendo obrigado a sentir a necessidade de troca de apoios</li> <li>• Ângulo de saída do peso o mais alto possível.</li> <li>• Equilíbrio após troca de apoios (marcar com giz no chão, limite)</li> </ul>	<p>3 a 3 ou 4 a 4 com peso lançando para a caixa de areia</p>		<p>5'</p>	<p>30'</p>
<p>Prática do lançamento Total</p>	<p>Encadeamento do balanço, com o gesto total</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar o movimento em equilíbrio, com suavidade e de forma fluente</li> <li>• Aumentar gradualmente a velocidade de execução, tendo particular atenção à saída pelo calcanhar, a uma maior actividade da perna esquerda e ao empurrar, no final, com a anca direita contra o "bloco" do lado esquerdo do corpo.</li> <li>• Finalizar com troca de apoios e em equilíbrio</li> </ul>	<p>3 a 3 ou 4 a 4 com peso lançando para a caixa de areia</p>		<p>10'</p>	<p>40'</p>

Fase de Recuperação				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
<p>Recuperação Activa Balanço da actividade Banho</p>	<p>Alongamentos dos principais músculos musculares utilizados</p>	<p>Em U</p>	<p>5'</p>	<p>45'</p>

## Relatório de Aula

<b>Ano e Turma:</b> 10º C/D	<b>Período:</b> 2º	<b>Nº de alunos:</b> 22
<b>Data:</b> 08/02/2010	<b>Aula nº:</b> 36	<b>Local:</b> Átrio
<b>Professores:</b> Carlos Elvai; 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> 8 pesos		

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 quarta aula assistida pelo orientador de estágio da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, professor Carlos Elvai, 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 36 do segundo período do ano lectivo. A aula de 45 minutos decorreu no espaço A1, junto à caixa de areia, utilizando o campo de Andebol para realizar o aquecimento, iniciando-se as 11h50 e terminando as 13h20.

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

### **Objectivos sumários:**

O objectivo desta aula foi dar continuidade a aula anterior, sendo assim planeada nesse sentido, nomeadamente no que consta ao aperfeiçoamento da fase de preparação e passagem para a posição de força; à prática do lançamento sem balanço, a partir da posição de força; ao aperfeiçoamento da fase de deslizamento e passagem para a posição de força; ao aperfeiçoamento da fase de recuperação; e prática do lançamento total.

Nesta aula, os alunos tiveram a possibilidade de perceber melhor todas as fases que constituem o movimento, ainda que partido, realizando as fases separadamente.

### **Processo Pedagógico:**

A aula foi planeada para funcionar em filas de 3 ou de 4 alunos, lançando o peso um de cada vez para dentro da caixa de areia. Cada fila tinha dois pesos, ao fim das filas lançarem o primeiro peso, lançavam também o segundo, e aquando da ordem, iam buscar todos os pesos, de forma a garantir a segurança.

O facto de a organização ter que ser assim, deveu-se ao limite de pesos e ao limite do espaço. Não obstante, os alunos enquanto esperavam a sua vez, não estavam propriamente parados sem fazer nada, e podiam treinar sem peso os exercícios, assim como estar atentos aos colegas que exercitavam e cooperar com eles.

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, não iria ser igual a da aula anterior da qual realizaram os lançamentos com bolas muito leves, e por isso iriam sentir algumas diferenças na exercitação das fases do lançamento, e para isso teriam que estar e relembrar bastante as chamadas de atenção.

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 os alunos realizaram um aquecimento (alguns exercícios) mais específico de preparação para o lançamento do peso propriamente dito, isto de forma a induzir-lhes o movimento que iriam realizar a seguir nos exercícios propostos. Esses exercícios basearam-se em: pé-coxinho de costas com arrastamento do pé que salta; corrida de costa e virar para a frente em desequilíbrio (trocando os pés) e rodando para dentro.

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.

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

Penso que a minha posição na aula, foi boa em relação à aula passada, até porque o espaço foi diferente e senti que mantive total controlo da aula, descurando um pouco assim, o processo de individualização, pois senti que não estive muito tempo com todos os alunos, se bem que quando me dirigia aos grupos, falei para todos, para que todos ouvissem as mesmas chamadas de atenção. Senti que deveria ter dado mais *feedbacks* individuais e ter passado mais tempo com cada aluno.

A minha posição apesar de tudo, foi sempre passar por todos os grupos, mas sempre que quis mudar de exercício ou dar um *feedbacks* geral, fi-lo mais vezes junto dos grupos do meio.

Em relação às chamadas de atenção, tal como tinha feito na última aula, reforcei bastante as chamadas de atenção que tinha estudado para aquela aula e já tinha apresentado na aula teórica aos alunos.

Assim sendo os *feedbacks* passaram basicamente por reforçar todas as chamadas de atenção que tinha no plano de aula, assim como de corrigir os erros frequentes que faziam.

Apesar disso, penso que não fiz muitos reforços positivos pois estava mais preocupado com a garantia que todos os alunos praticassem o pretendido, e por isso, senti que dei mais predomínio ao controlo da aula, do que propriamente à individualização do ensino. Isto porque o tempo de prática dependia do tempo que os alunos demoravam a lançar os pesos, porque só depois os outros podiam ir buscar os pesos.

Isto levou a que estivesse em cima dos alunos, para que realizassem o lançamento rapidamente mas bem, o que os obrigava a estar mais atentos e concentrados e a preparar o exercício mais cedo.

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

No final da aula prática, os alunos procederam à arrumação do material e realizaram alongamentos, enquanto lembrei que teriam que praticar muito mais e procurar trabalhar mais para que melhorassem o seu desempenho e insisti bastante para que cooperassem uns com os outros, ou seja, que olhassem para os colegas e lhes dissessem o que estariam a realizar mal.

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

Penso que mais uma vez, a aula esteve bastante controlada e o clima da aula foi estável, não havendo nenhum caso de indisciplina, apesar de ter de estar sistematicamente em cima dos alunos para que realizassem os lançamentos rapidamente na tentativa de realizarem os exercícios o maior numero de vezes.

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

Não consegui motivar os alunos a perceber que teriam que ir rapidamente buscar os pesos para realizarem mais vezes e assim poderem aprender mais.

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

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

Apenas ainda referir que os factos apresentados em cima, levaram a que o número de vezes que os alunos realizaram os exercícios, foi muito reduzido, ou seja 2 a 3 vezes por cada exercício, o que leva a que o tempo da gestão de cada exercício não foi bem equacionado. Apenas tive o cuidado de realizar o plano de aula todo, visto o tempo previsto de aprendizagem.

### **Organização e gestão da aula**

#### **Pontos Fortes:**

- Estratégia utilizada na relação professor – aluno;
- Formação de grupos de 3 ou 4;
- Controlo completo da aula;
- Estratégia bem definida no plano de aula;
- Chamadas de atenção.

#### **Ponto Fraco:**

- Motivação e incentivos aos alunos – não fiz muitos reforços positivos;
- Poderia ter individualizado muito mais;
- Não ter chamado a atenção para a cooperação;
- Faltou o feedback do ângulo de saída do peso.

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

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

Fortalecer a importância da cooperação entre eles, dando-lhes instrumentos para isso, ou seja, dizer-lhe em que deveriam ficar atentos aos colegas para depois os corrigirem. Que apesar de os ter avisado no início da aula para isso, não controlei se todos o faziam. Apenas reparei que alguns alunos o faziam.

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

### **Reflexão/Avaliação**

No que consta à minha prestação como professor, penso que a aula correu bastante bem, apenas com algumas melhorias a acrescentar a todos os níveis.

Tal como na última 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 ter individualizado mais, ajudando e relembrando as chamadas de atenção em alguns exercícios mais individualmente e perdendo mais tempo em alguns alunos com mais dificuldades, mesmo com aqueles que não demonstram grande interesse, na tentativa de ganhar esses alunos.

Por nunca ter leccionado a modalidade, penso que equacionei mal o tempo de prática dos exercícios, o que não é desculpa, e por isso, há que estudar melhor o tempo de prática tendo em conta os alunos, os espaços, os materiais, ...