Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC)

Badminton

2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Turma: 10º A

Professor Cooperante: Arnaldino Ferreira

Professora Estagiária: Beatriz Isabel Vilaça Simões

Introdução

O presente Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), foi realizado no âmbito do Estágio Profissional do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e retrata o planeamento do processo ensino-aprendizagem da matéria de badminton, destinado a alunos do 10º ano de escolaridade. A planificação e organização dos conteúdos de forma lógica e coerente, teve em conta os objetivos de aprendizagem que devem ser cumpridos com base nas aprendizagens essenciais e no perfil do aluno à saída do ensino secundário. A estrutura deste modelo respeita três fases: fase de análise, fase de decisões e fase de aplicação.

Durante à fase de análise é recolhido um conjunto de informações sobre a modalidade, nomeadamente a cultura desportiva, a fisiologia do treino, as habilidades motoras e os conceitos psicossociais. Seguidamente, aparece a análise do envolvimento que abrange a descrição dos recursos espaciais, temporais, humanos, materiais disponíveis, regras espetos de segurança e por último, a análise dos alunos.

Posteriormente surge a fase das decisões, onde se determina a extensão e a sequência dos conteúdos a ser lecionados, isto é, a ordem cronológica segundo a qual o conteúdo vai sendo exposto. Define-se então os objetivos para cada uma das componentes da modalidade, define-se os critérios e as componentes da avaliação e criam-se progressões de ensino, ou por outras palavras, uma delineação das atividades de aprendizagem.

Por último surge a fase da aplicação, onde a finalidade é aplicar todo o planeamento idealizado, colocando em prática a unidade didática e os planos de aula efetuados.

O presente documento deve ser utilizado e levado em consideração ao longo do processo de ensino-aprendizagem. No entanto, é importante mencionar que este processo não é estagnado, por isso, poderão existir modificações, originárias das reflexões ao longo do processo, o que naturalmente poderá levar a uma constante reformulação do previamente planeado.

Índice

Introdução 1

Módulo 1 – Categorias Transdisciplinares do Conhecimento 5

Cultura Desportiva 5

História 5

Caracterização da Modalidade 6

Fisiologia do Treino e Condição Física 11

Habilidades Motoras 13

Componentes Técnicas 13

Conceitos Psicossociais 22

Módulo 2 – Análise do Envolvimento 23

Recursos Espaciais 23

Recursos Materiais 24

Recursos Humanos 24

Regras e Aspetos de Segurança 24

Rotina de Aula 24

Módulo 3 – Análise dos Alunos 26

Caracterização da turma 26

Módulo 4 – Extensão e Sequência da Unidade Didática 27

Grelha de Vickers 27

Justificação da Unidade de Didática 28

Módulo 5 – Objetivos de Instrução 30

Objetivos gerais 30

Objetivos específicos 30

Objetivos Motores 30

Objetivos Cognitivos 31

Objetivos Psicossociais 32

Módulo 6 – Avaliação 33

Avaliação Diagnóstica 33

Avaliação Formativa 33

Avaliação Sumativa 34

Módulo 7 – Atividades de Aprendizagem 37

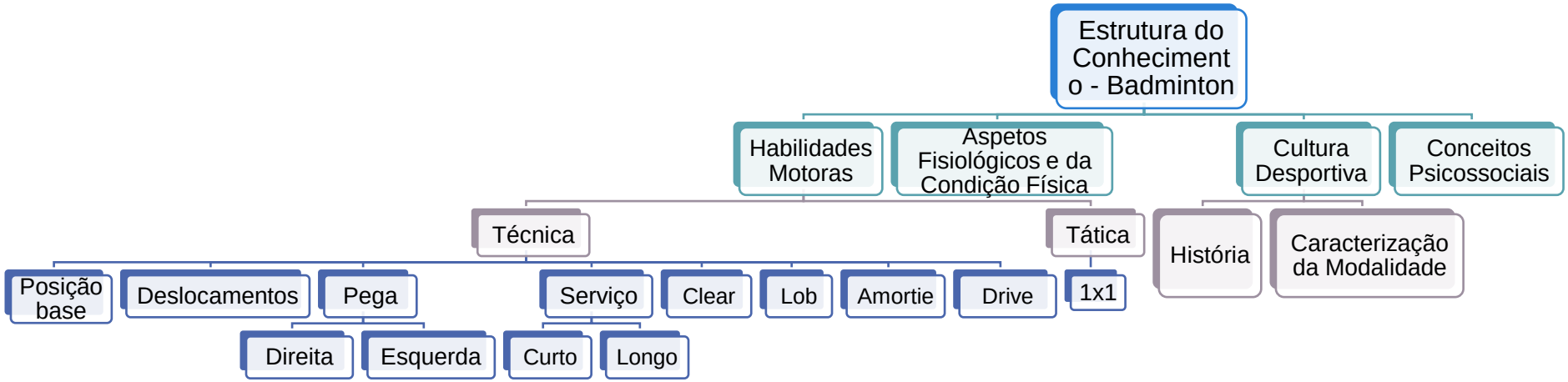
Estratégias de Ensino 37

Modelo de educação desportiva 37

Modelo de Instrução Direta 37

Progressões Pedagógicas 38

Bibliografia 43


Estrutura do Conhecimento - Badminton
Habilidades Motoras
Aspetos Fisiológicos e da Condição Física
Cultura Desportiva
Conceitos Psicossociais
Técnica
Tática
História
Caracterização da Modalidade
Posição base
Deslocamentos
Pega
Serviço
Clear
Lob
Amortie
Drive
1x1
Direita
Esquerda
Curto
Longo

Módulo 1 – Categorias Transdisciplinares do Conhecimento

Cultura Desportiva

História

As origens do Badmínton estão ligadas três zonas distintas do mundo: Ásia, América Central e Europa. Na América Central, as civilizações dos Aztecas praticavam um jogo com uma bola adornada de belas e ondulantes penas coloridas, as quais apareciam em desenhos no interior dos seus templos.

Hoje em dia, julga-se que o jogo da "Poona", de origem indiana foi trazido para a Europa pelos oficiais ingleses, por volta do ano de 1800. Sabe-se ainda que por volta de 1860, as filhas do duque de Beaufort jogavam no grande salão de Badmínton House, moradia da família Somerset em Inglaterra, tendo acrescentado uma pequena variante: atavam uma corda desde a porta até à lareira, usando raquetes de ténis e sustentando o volante o máximo de tempo possível em jogo de uma para a outra por cima da corda.

No entanto, foi na Índia que o jogo se transformou num desporto competitivo e que no ano de 1870 passou a ter a designação de Badmínton, onde o Coronel H. O. Selby esboçou um código de jogo que foi aceite por consentimento generalizado naquela parte do mundo. Nos finais da década de 70, inícios de 1880, formaram-se alguns clubes em Inglaterra, inicialmente em lugares como Folkestone e Portsmouth, onde havia uma forte presença militar.

Não existia um sistema de pontuação unanimemente aceite nem definição do objetivo e/ou características do jogo. A Federação Internacional de badmínton torna-se real em 1934, inicialmente com nove filiados: Inglaterra, Irlanda, Escócia, Gales, Canadá, França, Dinamarca, Holanda e Nova Zelândia. Tendo em conta a relevante adesão à modalidade, o Badmínton hoje consegue somar 160 Países. O trabalho desta estrutura modificou esses tempos de amadorismo e, como guardiã das Leis do Badmínton, as suas responsabilidades expandiram-se de maneira a abarcar todos os aspetos do jogo.

Uma importante evolução para esta modalidade foi realmente a criação, em 1952, de um volante sintético, mais barato e duradouro, o que fez aumentar significativamente o número de praticantes da modalidade. Desde 1977 que se realizam Campeonatos do Mundo nas variantes de singulares, pares e pares mistos. Estes campeonatos são também denominados de Sudirman Cup e são disputados de dois em dois anos, alternadamente com as Taças Thomas e Ulber.

O Badmínton foi modalidade de exibição/demonstração nos Jogos Olímpicos de 1972 em Munique, depois de um interregno de 16 anos voltou aos Jogos novamente na condição de exibição/demonstração em 1988 em Seul e como modalidade oficial a partir dos Jogos Olímpicos de 1992 em Barcelona. Nos Jogos de Atlanta 1996, onde pela primeira vez foi incluída a variante de pares mistos.

Em Portugal existem registos da prática da modalidade desde 1895 (na Figueira da Foz). O primeiro torneio foi organizado pelo Lisboa Ginásio Clube. Por três ocasiões, Portugal conseguiu o apuramento e esteve representado nos Jogos Olímpicos: em Barcelona através de Fernando Silva e Ricardo Fernandes e em Sidney e Atenas através de Marco Vasconcelos. Presentemente a Federação Portuguesa de Badmínton, encontra-se sediada na cidade das Caldas da Rainha, existindo onze Associações Regionais as quais cobrem praticamente todo o território Nacional

Caracterização da Modalidade

Objetivo de jogo

O Badmínton é um jogo de raquetes semelhante ao ténis, mas jogado sobre uma rede um pouco mais elevada, num campo com menores dimensões e, no lugar da conhecida bola amarela, um volante (uma semiesfera de cortiça ou plástico presa e um conjunto de penas ou nylon em forma de saia). O objetivo do jogo é fazer passar o volante por cima da rede, respeitando as regras, fazendo-o tocar no solo do campo adversário e, simultaneamente, impedir que o volante toque no nosso campo.

Pontuação

- Um jogo disputa-se à melhor de 3 sets de 21 pontos e com pontos em todas as jogadas;
- O lado que ganha a jogada marca ponto;
- Se a pontuação registar um empate a 20-20, o set será ganho pelo jogador (ou par) que consiga obter, em primeiro lugar, uma vantagem de dois pontos;
- Quando a pontuação registar um empate a 29-29, nesse caso o set será ganho pelo jogador (ou par) que ganhar o ponto seguinte;
- Quem ganha um set é quem começa a servir no set seguinte.

Duração do jogo

É uma modalidade que não tem durabilidade fixa, sendo que não tem limite de tempo. Cada jogo é disputado à melhor de 3 sets. Quem alcançar os primeiros dois sets, vence o encontro. Cada set é jogado até aos 21 pontos, sempre com a margem mínima de dois pontos. Caso as equipas ou jogadores empatem aos 29, vence o set, quem alcançar primeiro o 30º ponto. Os jogadores devem mudar de campo:

- No fim do primeiro jogo;
- No fim do segundo jogo, se houver um terceiro jogo;
- No terceiro jogo, assim que um lado atinja os onze pontos.

Terreno do jogo

- O campo deverá ser um retângulo com 13,40 metros (m) de comprimento e 5,18m de largura, no caso dos singulares. O campo de pares tem 13,40 m x 6,10 m;
- As linhas devem ter 40 milímetros (mm) de largura, de preferência, brancas ou amarelas;
- Os postes deverão ter 1,55 m de altura, contada a partir da superfície do campo;
- A rede é colocada ao centro do campo tendo, na sua parte superior, 1,55 m de altura (nos postes, sobre a linha lateral) e 1,524 m (no centro do campo).

Início do jogo

- Antes de começar o jogo, os lados oponentes deverão realizar o sorteio, e o lado vencedor poderá exercer o direito de escolha;
- O lado perdedor poderá então exercer o direito de escolher a opção restante.

Jogadores

- O termo "Jogador" aplica-se a todos os intervenientes numa partida;
- O jogo será jogado, no caso de pares, por dois jogadores de cada lado, ou no caso de singulares, por um jogador de cada lado;
- O lado a quem pertencer o direito de servir deverá ser chamado de "servidor", e o lado oposto deverá ser chamado de "recebedor".

Árbitros e Juízes de Linha

O jogo de Badmínton é dirigido por uma equipa de arbitragem constituída por um árbitro, dois juízes de linha e um juiz árbitro responsável pela competição. A competição é dirigida por uma equipa de arbitragem constituída por: um árbitro que tem como funções assegurar o cumprimento das regras e das leis de jogo; um Juiz de Serviço que tem como função assinalar as faltas cometidas durante a execução do serviço e; os Juízes de Linha que têm como função verificarem se o volante cai dentro ou fora dos limites do campo.

Serviço Correto

- Nenhum dos jogadores deverá causar atraso indevido na execução do serviço;
- O servidor e o recebedor deverão encontrar-se dentro das áreas diagonalmente opostas, sem pisar as linhas limite. Uma parte de ambos os pés do servidor e recebedor deve permanecer em contacto com a superfície de campo, numa posição estacionária, ate que o serviço seja executado;
- A raquete do servidor deverá contactar, inicialmente, a base do volante enquanto toda a cabeça da raqueta estiver posicionada abaixo do nível da cintura do servidor;

- Deve ser sempre executado na diagonal e o batimento deve ser realizado abaixo da cintura;
- A cabeça da raquete deve estar virada para baixo;
- O servidor não pode pisar as linhas do campo;
- O servidor tem que manter sempre o contacto com o solo no momento de servir;
- O volante tem que atingir a área do adversário;
- O volante pode tocar na rede antes de a transpor;
- No 1º set o serviço é sorteado;
- No 2º e 3º sets o jogador que ganhar o anterior é que terá o direito de começar a servir;
- O servidor não deverá servir antes do recebedor estar preparado. O recebedor será considerado como estando preparado se houver um movimento na tentativa de devolver o serviço;
- O serviço considera-se executado quando, uma vez iniciado, o volante é batido pela raquete do servidor, ou quando o volante cai na superfície do court;
- Nos jogos de pares, os parceiros podem tomar qualquer posição no campo, desde que esta não perturbe a visão, quer do servidor, quer do recebedor.

<u>Singulares</u>

- O campo apresenta um comprimento de 13,40m e uma largura de 5,18m;
- Os jogadores devem servir e receber, dentro da respetiva área de serviço, do lado direito, sempre que a pontuação do servidor seja uma pontuação par nesse jogo (tenha ou não marcado pontos);
- Os jogadores devem servir e receber, dentro da respetiva área de serviço, do lado esquerdo, sempre que o servidor tenha marcado um número ímpar de pontos nesse jogo;
- O volante é batido, alternadamente, pelo servidor e pelo recebedor até ser cometida uma falta, ou até que o volante deixe de estar em jogo.

Pares

- O campo apresenta um comprimento de 13,40m e uma largura de 6,10m;
- No princípio do jogo, e sempre que um lado ganha o direito de servir, o serviço deve ser executado na área de serviço do lado direito;
- Apenas o recebedor pode devolver o serviço. Se o volante tocar ou for batido pelo parceiro do recebedor, na receção do serviço, o lado servidor marcará um ponto;
- Depois da devolução do serviço, o volante pode ser batido por qualquer um dos jogadores do lado servidor e, depois, por qualquer um dos jogadores do lado recebedor;
- O jogador que receba no início de cada jogo, deverá servir ou receber dentro da área de serviço direita, quando o número de pontos nesse jogo for par, o mesmo acontece com o lado esquerdo.

Faltas

I. É marcado falta:
- Um serviço não for correto;
- O servidor, na tentativa de servir, falhar o volante;
- No serviço, o volante depois de passar por cima da rede ficar preso na rede ou em cima dela.

II. Em jogo, o volante:
- Cai fora das linhas limites do campo;
- Passa através ou sob a rede;
- Não consegue passar sobre a rede;
- Toca o telhado, o teto ou as paredes laterais;
- Toca o corpo ou vestuário de um jogador;
- Toca qualquer outro objeto ou pessoa fora da área de jogo;
- Em jogo, o ponto inicial de contacto do volante com a raquete não é executado do lado da rede do jogador que executa o batimento.

III. O volante está em jogo, um jogador:
- Toca na rede ou nos seus sustentáculos, com a raquete, o corpo ou o equipamento;

- Invade o campo do adversário com a raquete ou o corpo, de qualquer forma;
- Faz obstrução, isto é, impede um adversário de executar um batimento legal em que o volante é seguido por cima da rede;
- Em jogo, um jogador, deliberadamente, distrai o adversário através de qualquer ação, tal como gritar ou gesticular.

IV. Em jogo, o volante:

- É apanhado e seguro na raquete ou então embalado durante a execução de um batimento;
- É batido sucessivamente duas vezes pelo mesmo jogador;
- É batido por um jogador e pelo seu parceiro sucessivamente;
- Toca a raquete de um jogador e continua a trajetória para a parte de trás do campo do mesmo jogador;
- Um jogador for culpado de flagrantes, repetidas ou persistentes, ofensas.

V. O volante não está em jogo

- Atinge a rede, ficando preso nas malhas ou suspenso no cimo da mesma;
- Atinge a rede ou os postes e inicia uma queda em direção à superfície do campo, do lado do jogador que executou o batimento;
- Atinge a superfície do campo;
- Uma "falta" ou "repetição" é assinalada.

Fisiologia do Treino e Condição Física

<u>Ativação geral</u>

- Aquecimento cardiovascular – Mobilização articular;
- Reforço muscular.

<u>Aptidão física</u>

1. Capacidades condicionais
    - Força: todo o entendimento suscetível de alterar o estado de repouso ou movimento de um corpo.

- Resistência: capacidade para realizar exercício durante um intervalo de tempo prolongado, realizando ações de elevada intensidade de forma repetida e realizar ações com elevada potência mantendo a precisão e eficácia das habilidades técnicas para recuperar rapidamente.
- Velocidade: capacidade de o sistema neuromuscular realizar ações em tempo mínimo
- Flexibilidade: capacidade de realizar movimentos de grande amplitude em torno de uma articulação, por intermédio de uma contração muscular voluntária ou por ação de forças externas.

2. Capacidades coordenativas
    - Ritmo: permite executar uma cadencia rítmica, em diversas ações motoras ou até mesmo perceber quando essa cadencia surge. Ajuda na execução, de qualquer gesto técnico.
    - Equilíbrio: permite manter o corpo em posição estável ou conseguir recuperá-la caso seja perdida.
    - Orientação espacial: permite ao aluno reconhecer diversos movimentos. Ao executar um certo movimento, o aluno deve relacionar com a sua noção de espaço e tempo.
    - Diferenciação cinestésica: permite coordenar de forma consonante e explicita as diferentes intervenções musculares do seu corpo, para a realização da ação motora apropriada, aplicando a força necessária à situação.
    - Capacidade de reação: permite executar com rapidez ações motoras em resposta às informações, conhecidas ou inesperadas, recebidas e analisadas ao longo da prova.

Habilidades Motoras

Componentes Técnicas

1. Pega da raquete

A raquete deve-se segurar de forma a termos o máximo controlo possível da sua face ou cabeça e, portanto, permitir que o volante seja batido facilmente em qualquer posição.

Tipos

- Pega direita;
- Pega esquerda.

Execução

- Pega de direita – apontar a raqueta de perfil, para frente e para baixo com os dedos a envolver o cabo da raqueta sobre a diagonal (com polegar em oposição) Esta pega utiliza-se normalmente nos batimentos do lado direito e nos batimentos à esquerda acima da cabeça em basculação;
- Pega de esquerda – Partir da pega da direita, rodar a raqueta ligeiramente para fora sobre o dedo indicador. A face mais larga do cabo da raqueta deve ficar voltada para cima, em contacto com o polegar. Esta pega utiliza-se principalmente nos batimentos da esquerda.

2. Pega do volante

Execução

- Com o dedo polegar, indicador e médio, segura-se o volante pela parte superior ou pela sua base, sempre que se pretende executar o serviço.

3. Posição base

É uma posição adotada mais ou menos no meio campo (local mais ou menos equidistante dos quatro cantos da superfície do jogo, sensivelmente um metro

atrás da linha de serviço curto), tendo como objetivo aumentarmos as hipóteses de intercetar o volante o mais cedo possível.

Tipos

- Posição básica: é uma posição de espera dinâmica que lhe possibilita entrar em ação em qualquer parte do campo;
- Posição para receção do serviço: segundo o tipo de serviço, curto ou alto, a perna direita apoia-se sobre a parte anterior do pé, descontraída, pronta para fazer o deslocamento à frente ou à retaguarda;
- Posição defensiva: esta posição verifica-se quando um jogador espera o ataque do adversário.

Execução

- Procura-se uma posição que permite entrar em ação e executar batimentos precisos;
- Fletir ligeiramente os membros inferiores;
- Colocar os pés à largura dos ombros;
- Avançar o membro inferior correspondente ao lado da mão da raqueta;
- Distribuir o peso do corpo igualmente pelos dois apoios.
- Dirigir o olhar para a frente.

4. Deslocamentos

São movimentos de locomoção dos jogadores determinantes na realização correta dos batimentos.

Tipos

- Laterais;
- Ântero-posteriores.

Execução

- Fletir ligeiramente os membros inferiores;

- Pés afastados, sensivelmente à largura dos ombros, com um apoio mais avançado;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Olhar dirigido para o volante.

A pega da raquete, a posição base e os deslocamentos vão permitir realizar um conjunto de batimentos em diferentes direções e alturas. O batimento divide-se em três fases:

- Preparação – deslocamento para o ponto de queda do volante seguido do "armar" do braço;
- Batimento – caracteriza-se pelo impacto das cordas da raquete com o volante;
- Recuperação ou continuação do movimento – caracteriza-se pela adoção da posição base e recolocação no centro do campo.

5. Serviço

<u>Tipos</u>

- Curto;
- Longo.

<u>Execução Curto:</u>

- Colocar-se de lado, com o ombro e o pé contrário à mão da raqueta voltados diagonalmente para o adversário;
- Colocar o pé contrário à mão da raqueta à frente, com o peso do corpo sobre o membro inferior da retaguarda;
- Segurar o volante pela cabeça entre o polegar e o indicador, com o membro superior fletido;
- Bater o volante com o movimento contínuo da raqueta;
- Bloquear o pulso no final do batimento;
- Imprimir ao volante uma trajetória baixa e tensa de forma a passar junto à rede e a cair perto desta no campo adversário.

<u>Execução Longo:</u>

- Mesmos aspetos contemplados no serviço curto;

- Segurar o volante pela cabeça entre o polegar e o indicador, com o membro superior estendido à altura do ombro;
- Acelerar o movimento de trás para a frente e debaixo para cima, batendo o volante com um movimento de chicotada;
- Imprimir ao volante uma trajetória alta e profunda, de modo que este caia perto da linha final do campo adversário.

6. Batimentos

Todas as técnicas desportivas envolvem movimentos complexos e muito faseados. É quase impossível analisar, ou mesmo reconhecer todos os elementos implicados.

Principais fases de um batimento	Balanço atrás
	Balanço à frene
	Conclusão do movimento
Classificação dos batimentos	Relação trajetória/ colocação da mão
	Trajetória
	Área de impacto

I. Relação trajetória/colocação da mão:
   - Batimentos de direita (palma da mão): são aqueles em que a palma da mão se encontra na linha dos mesmos, ainda que sejam executados no lado esquerdo do nosso corpo (ex.: batimentos à volta da cabeça);
   - Batimentos de esquerda (costas da mão): são aqueles em que as costas da mão se encontram na linha dos mesmos, ainda que sejam efetuados no lado direito do nosso corpo (ex.: certas defesas do remate do lado direito do nosso corpo).

II. Trajetória:

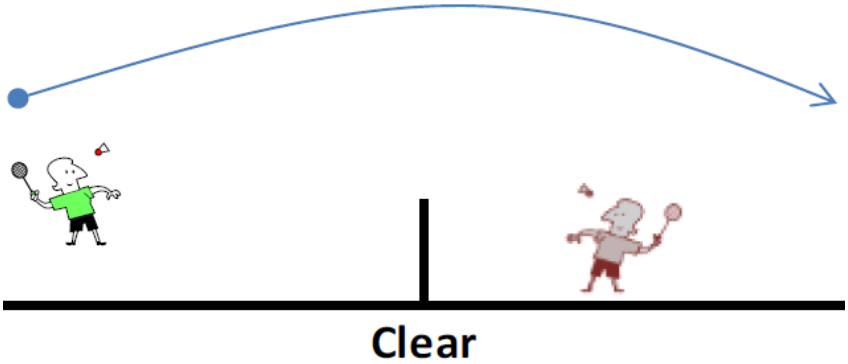
- Clear;
- Lob;
- Amorti;
- Remate;
- Drive;
- Encosto.

III. Área de Impacto

- Acima da cabeça;
- Ao lado do corpo;
- Abaixo da cintura.

6.1. Clear

O clear é um batimento por cima da cabeça que impõe ao volante uma trajetória alta e longa para o fundo do campo adversário, o mais perto possível da linha de fundo. Este batimento torna-se bastante importante, pois, oferece-nos uma base sólida na qual construímos os outros batimentos por cima da cabeça: o amorti e o remate.



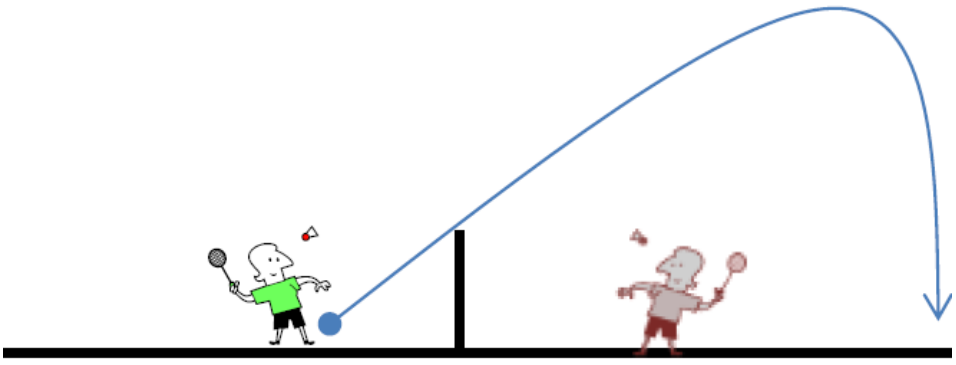
<u>Execução</u>

- Utilizado na devolução do volante, com trajetórias altas;
- Rodar os ombros e os membros inferiores;

- Fletir o membro superior que tem a raquete com a mão ao nível da nuca;
- Bater de modo explosivo, por cima e à frente da cabeça, com extensão final do membro superior;
- Bloquear o pulso e a rotação do tronco no momento final do batimento;
- Imprimir ao volante uma trajetória alta e longa de modo que caia perto da linha final do campo adversário.

6.2. Lob

O lob é um batimento essencialmente defensivo, executado geralmente na zona compreendida entre a linha de serviço curto e a rede, batendo o volante que se encontra abaixo do topo da rede. É imposta no volante uma trajetória alta e longa para a linha de fundo do campo adversário, de forma a dar tempo para recuperar a posição base e limitar as possibilidades de sucesso de ataque. Este batimento é utilizado em todos os tipos de jogo como resposta a um amorti.



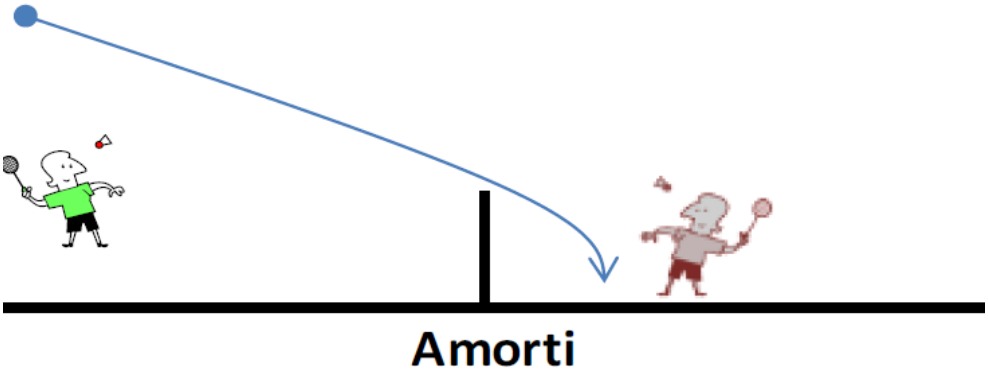
Lob

<u>Execução</u>

- Colocar o pé correspondente ao lado da mão da raquete à frente;
- Bater de modo explosivo, à frente do corpo e abaixo da cintura;
- Fazer um movimento de chicotada ao nível do pulso;
- Imprimir ao volante uma trajetória ascendente, alta e profunda, para que o volante caia perto da linha de fundo do campo adversário.

6.3. Amorti

O amorti é um batimento que pode ser executado a partir de qualquer parte do campo, a qualquer altura e que tem como objetivo enviar o volante para a zona junto da rede. O amorti à rede é um batimento executado quando o volante está abaixo do nível da rede cujo objetivo é devolver o volante num amorti justo, para junto da rede, de forma a forçarmos o adversário e levantá-lo.



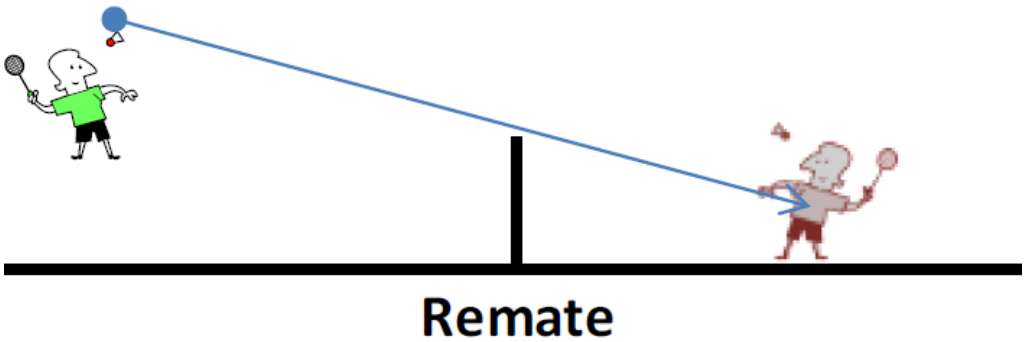
<u>Execução</u>

- Rodar os ombros e os MI;
- Bater por cima e à frente da cabeça;
- Estender o MS, acompanhado de uma desaceleração no final do movimento;
- Imprimir uma trajetória descendente e lenta de modo que o volante caia próximo da rede do campo adversário.

6.4. Remate

É um batimento importante no nosso jogo e no qual batemos o volante, mais energicamente, impondo-lhe uma trajetória descendente o mais rápida e "picada" possível. Tem como objetivo acabar com a jogada ou, pelo menos, forçar uma resposta fraca que possibilite a finalização. Este batimento pode ser

executado de qualquer parte do campo, embora seja geralmente realizado entre as linhas de serviço curto e as linhas de serviço comprido de pares. Os fatores mais importantes desta pancada são a potência (velocidade imposta ao volante) e o ângulo da sua trajetória (quanto mais picado mais difícil se torna a sua devolução). Portanto, devemos bater o volante o mais alto possível e ter em consideração a sua colocação. O remate a direito percorre uma distância consideravelmente menor, alcançando mais rapidamente o campo adversário e



dando menos tempo para intercetar o volante.

Execução

- Rodar os ombros e as pernas;
- Fletir o braço executor, cotovelo voltado para cima e para a frente, mão ao nível da cabeça;
- Bater o volante de forma explosiva, por cima e à frente da cabeça, com extensão final do braço e acentuada flexão do pulso;
- Imprimir uma trajetória descendente e rápida ao volante de modo que este caia no meio do campo adversário, com o máximo de velocidade possível.

6.5. Drive

É um batimento executado ao lado e à frente do corpo, batido essencialmente entre o meio do campo e o fundo do campo, juntos às linhas laterais, tanto do lado direito como do lado esquerdo.

Drive

Execução

- A partir da posição base realizar uma rotação do tronco, um cruzamento da perna contrária ao braço batedor e um afundo no pé do lado do braço que vai realizar o batimento;
- Pés na direção das linhas laterais com o peso do corpo no pé mais adiantado;
- Armar o MS na horizontal (trazê-lo para o lado e para trás do corpo fletido pelo cotovelo, braço em rotação externa, antebraço em supinação);
- Ligeira rotação do tronco para a esquerda;
- MS para a frente e para o lado;
- Rotação interna do braço;
- Extensão do cotovelo;
- Pronação do antebraço;
- Ponto de impacto um pouco à frente do pé avançado, à altura do ombro para o drive a direito e um pouco mais para à frente para o drive cruzado;
- Continuação do movimento, naturalmente, para a frente e para o lado contrário;
- Recuperação da posição base pela extensão da perna avançada.

6.6. Encosto

O encosto, é um batimento executado quando o volante está abaixo do nível da rede e próximo desta. O objetivo deste batimento é devolver o volante para junto da rede, de forma a forçarmos o adversário a levantá-lo.

<u>Execução</u>

- Extensão do cotovelo;
- Pega relaxada;
- Empurra-se o volante contactando-o mais alto possível, relativamente ao solo e ao topo da rede.

Conceitos Psicossociais

No que diz respeito aos conceitos psicológicos relacionados com a concentração, que fundamental no processo de ensino-aprendizagem, o foco reside no:

- Interesse;
- Autonomia;
- Empenho;
- Determinação.

Relativamente aos conceitos do foro social e afetivo e que proporcionam responsabilidade aos alunos, o trabalho consiste na:

- Cooperação;
- Respeito;
- Fair-play;
- Hábitos de higiene.

Módulo 2 – Análise do Envolvimento

A análise das condições de aprendizagem é indispensável para que a o processo de ensino-aprendizagem seja bem-sucedido e, para isso, é necessário avaliar os espaços que estão disponíveis, o material e se as condições de segurança estão a ser cumpridas.

Recursos Espaciais

Está disponível um pavilhão gimnodesportivo, dividido em três espaços de prática, dois ginásios, um deles equipado com praticável oficial e dois espaços exteriores, compostos por um campo de andebol e um campo de voleibol, permitindo a utilização simultânea por cinco turmas em espaço coberto. O espaço destinado para o ensino da matéria do voleibol é o pavilhão, podendo ter 1/3 ou 2/3 disponíveis e, no exterior, 2 campos previamente montados.

De modo a gerir melhor os espaços disponíveis definiu-se um roulement das instalações anual, onde podemos observar os espaços destinados a cada aula de todas as turmas. Facilitando assim a comunicação dos professores quando for necessária a partilha de espaços.

ESCOLA SECUNDÁRIA ALBERTO SAMPAIO
ROTAÇÃO DAS INSTALAÇÕES - EDUCAÇÃO FÍSICA
2021/2022

TEMPOS	Prof.	Segunda Feira A1	B1	A2	B2	A3	Prof.	Terça Feira A1	B1	A2	B2	A3	Prof.	Quarta Feira A1	B1	A2	B2	A3	Prof.	Quinta Feira A1	B1	A2	B2	A3	Prof.	Sexta Feira A1	B1	A2	B2	A3
	11L	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	10I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	8I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	3T	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2
1ª/2ª	3S	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11A	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11H	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12L	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12I	G/C2	C1	P2	B/C2	P1
8H10	1A	C1	P2	B/C2	P1	G/C2		C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11K	C1	P2	B/C2	P1	G/C2		C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10J	C1	P2	B/C2	P1	G/C2
9H40	2M/T	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12K	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12C	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11A	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	8H	P2	B/C2	P1	G/C2	C1
	9H	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12J	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	3J	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12H	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12N	B/C2	P1	G/C2	C1	P2
3ª/4ª	11N	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	12M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	2P	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11D	P1	G/C2	C1	P2	B/C2
09H45	2S	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12F	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	3P	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12J	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12D	G/C2	C1	P2	B/C2	P1
11H15	1S/T	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	3I/M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	12M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10I	C1	P2	B/C2	P1	G/C2
ou		P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12H	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12N	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	1M/I	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11B	P2	B/C2	P1	G/C2	C1
09H55	12B	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12L	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12E	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12K	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12C	B/C2	P1	G/C2	C1	P2
11H25																														
	11O	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	12I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11G	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	12F	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	10A	P1	G/C2	C1	P2	B/C2
5ª/6ª		G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11M	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	10A	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	9H	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12E	G/C2	C1	P2	B/C2	P1
11H30	12G	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	7H	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10L	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10K	C1	P2	B/C2	P1	G/C2
13H00	3A	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12B	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12A	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11J	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	10H	P2	B/C2	P1	G/C2	C1
	1P	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12D	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12G	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	11L	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12A	B/C2	P1	G/C2	C1	P2
TEMPOS		A1	B1	A2	B2	A3		A1	B1	A2	B2	A3		A1	B1	A2	B2	A3		A1	B1	A2	B2	A3		A1	B1	A2	B2	A3
8ª 14H20 15H05							8H	P1	P1	P1	P1	P1							8I	P1	P2	G/C2	P1	P2						
																			9J	P2	G/C2	P1	P2	G/C2						
							9I	P2	P2	P2	P2	P2							7H	G/C2	P1	P2	G/C2	P1						
9ª/10ª	10K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	10M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2		Atividade Interna											10B	P1	G/C2	C1	P2	B/C2
15H10	10L	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	10F	G/C2	C1	P2	B/C2	P1							10C	P1	P1	P1	P1	P1	11E	G/C2	C1	P2	B/C2	P1
16H40	10H	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10E	C1	P2	B/C2	P1	G/C2													11N	C1	P2	B/C2	P1	G/C2
ou	11G	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11E	P2	B/C2	P1	G/C2	C1														P2	B/C2	P1	G/C2	C1
15H20	10C	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	10G	B/C2	P1	G/C2	C1	P2							9	P2	P2	P2	P2	P2	10D	B/C2	P1	G/C2	C1	P2
16H50																														
11ª/12ª	11H	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2							10G	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	2A	P1	G/C2	C1	P2	B/C2
16H55	10J	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11C	G/C2	C1	P2	B/C2	P1							11C	G/C2	C1	P2	B/C2	P1		G/C2	C1	P2	B/C2	P1
18H25	11J	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10D	C1	P2	B/C2	P1	G/C2							11D	C1	P2	B/C2	P1	G/C2		C1	P2	B/C2	P1	G/C2
	10B	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11F	P2	B/C2	P1	G/C2	C1								P2	B/C2	P1	G/C2	C1	10F	P2	B/C2	P1	G/C2	C1
	11B	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	11D	B/C2	P1	G/C2	C1	P2							11E	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	10E	B/C2	P1	G/C2	C1	P2

QUINZENAS DATAS	INICIO	FINAL
A1	20/set	01/out
B1	04/out	15/out
A2	18/out	29/out
B2	01/nov	12/out
A3	15/nov	26/out
A1	29/nov	17/dez
B1	03/jan	14/jan
A2	17/jan	28/jan
B2	31/jan	11/fev
A3	14/fev	25/fev
A1	28/fev	18/mar
B1	21/mar	05/abr
A2	19/abr	29/abr
B2	02/mai	13/mai
A3	16/mai	27/mai
A1	30/mai	15/jun

PROFESSORES
Ana Moreira
Amadeu Ferreira
Benjamim Peixoto
Ana Paula Lima
Luis Menêm
Paulo Marques
Vasco Araújo
Marta Carvalho
Elisabete Silva
Adelino Esteves
André Cerqueira
Marco Andrade
Tânia Covas
Ana Rita Braga
António Almeida

Recursos Materiais

Para lecionar as aulas de badminton possui redes removíveis, cada uma contém a possibilidade de 3 campos. Existem raquetes suficientes para que cada a aluno possa trabalhar com a sua e o mesmo se passa relativamente aos volantes. Além disso, existem sinalizadores que nos permitem delimitar os campos, em formas modificadas de jogo.

Recursos Humanos

O pavilhão dispõe um funcionário que estão encarregues de efetuar a manutenção e limpeza do espaço ao longo do dia, assegurar que o espaço se encontra em boas condições de segurança para a sua utilização e, se necessário, auxiliar os professores na montagem e preparação dos espaços para as aulas. Além dessa ajuda, ainda consigo contar com a presença do professor cooperante e do meu colega de núcleo.

Regras e Aspetos de Segurança

As regras de utilização do material e das instalações devem ser partilhadas com os alunos. Abaixo transcrevo o código de conduta da aula de educação física que comtempla as regras de funcionamento, bem como os deveres dos alunos de forma a preservar a segurança e o bom funcionamento das aulas.

Além das regras habituais de conduta de uma aula de educação física, uma vez que nos encontramos em situação pandémica devemos ainda respeitar alguns procedimentos. Nomeadamente, desinfeção do material no final da aula e colocação dos coletes/panos para lavar após utilização. Os alunos devem também desinfetar as mãos no início de cada aula.

Rotina de Aula

1. Os alunos são reunidos na sala onde será dada uma breve instrução sobre as matérias a abordar na aula, bem como a organização estipulada.

2. Iniciar a aula obedecendo sempre a um aquecimento geral ou específico da modalidade, por forma a evitar lesões;
3. Só à ordem do professor é que os alunos deverão pegar em material ou iniciar as atividades;
4. Criar rotinas especificas de aula, como forma de promover a segurança e disciplina dos alunos.

Módulo 3 – Análise dos Alunos

Caracterização da turma

A turma residente é o 10º A, composta por vinte e seis elementos, dos quais vinte e um são do género masculino e cinco do feminino. No que diz respeito à nacionalidade, vinte e três alunos possuem nacionalidade portuguesa, um paquistanês, um brasileiro e uma chinesa. A faixa etária desta turma está entre os 14 e os 17, sendo que quatro alunos têm 14 anos, vinte têm 15 e dois têm 17. A língua portuguesa é não materna para o aluno paquistanês, por isso a forma de comunicação é em inglês. No que diz respeito às questões de saúde, existe uma aluna que não pode realizar as aulas devido a uma condição de saúde, para a qual apresentou uma respetiva declaração.

Após a primeira observação, consigo afirmar que a maioria dos alunos experienciaram o badminton em contexto escolar.

Módulo 4 – Extensão e Sequência da Unidade Didática

De modo a planificar os conteúdos foi criada uma grelha de Vickers (1990) que contempla todos os conteúdos inerentes à modalidade de voleibol, nomeadamente as habilidades motoras, onde se inserem as componentes técnicas e táticas, a cultura desportiva que contempla a história, regulamento e terminologia, aspetos inerentes à fisiologia e condição física, onde se inserem as capacidades condicionais e as capacidades coordenativas e os aspetos psicossociais.

Abaixo encontra-se a grelha devidamente preenchida para a processo ensino-aprendizagem da matéria de voleibol ao longo do ano letivo.

Grelha de Vickers

Plano Unidade Didática - Badminton
Nível Elementar

Aulas / Conteúdos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16
	01/out	20/out	27/out	05/nov	24/nov	10/dez	26/jan	04/fev	11/fev	04/mar	11/mar	18/mar	18/mai	25/mai	03/jun
Forma de Jogo	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1	1x1
Posição base	Avaliação Diagnóstica					Avaliação Formativa/Sumativa						Avaliação Formativa/Sumativa			Avaliação Sumativa
Deslocamentos															
Pega direita															
Pega esquerda															
Serviço curto															
Serviço longo															
Clear															
Lob															
Amortie															
Drive															

Cultura Desportiva	História	Os alunos devem conhecer a técnica e as suas diferentes aplicações; conhecimento das regras de penalização existentes no regulamento; abordar a história e a evolução da ginástica; incentivar os alunos a acompanhar as competições durante a unidade didática.
	Cultura	
Fisiologia do Treino	Capacidades Coordenativas	Desenvolver as capacidades coordenativas e condicionais relevantes para os conteúdos a abordar na unidade didática.
	Capacidades Condicionais	
Psicossociais		Respeito perante toda a população escolar, a disciplina e cooperação em ambiente de aula bem como o empenho demonstrado na realização de todos os exercícios propostos.

Legenda: Introdução | Exercitação | Consolidação

Justificação da Unidade de Didática

A unidade didática em questão sustenta um trabalho educacional a 4 níveis: habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais. Assim, os objetivos estabelecidos obedecem a todas as áreas. Os conteúdos designados a abordar durante esta unidade didática correspondem com as aprendizagens essenciais referentes ao 10.º ano de escolaridade.

Esta unidade didática será composta por 16 aulas de 90 minutos, destinada a uma turma de 10.º ano composta por 26 alunos.

Durante a unidade didática tentarei estabelecer uma sequência lógica de jogo com a introdução de batimentos que permitam dar resposta às diferentes trajetórias. As ações técnicas serão alvo de exercitação em situações de jogo 1x1, através de sequências de gestos técnicos que estimulem os alunos a analisar as trajetórias do volante. As tarefas terão sempre como objetivo o desenvolvimento da capacidade técnica em contexto tático. Além do trabalho das habilidades técnicas específicas, tenho como objetivo exercitar os aspetos táticos mais relevantes do jogo, nomeadamente a alternância entre o jogo curto-longo, bem como a recuperação da posição base após o envio o volante.

A grande finalidade é que os alunos compreendam que o jogo de badmínton tem uma intenção tática, sem menosprezar a necessidade de dominar as habilidades técnicas. Os alunos devem conseguir pensar o jogo e serem imprevisíveis, algo que será estimulado no final desta unidade didática.

Deste modo, a introdução começa com os conteúdos de posição base, deslocamentos e pega da raquete, aspetos fundamentais a dominar para conseguirem realizar com sucesso as habilidades técnicas em situações de jogo. Nas primeiras aulas os alunos serão sujeitos a situações de manejo do volante, com os diversos batimentos, quer acima da cabeça, da cintura, quer batimentos à esquerda e à direita, quer batimentos sentados.

No que diz respeito à introdução dos batimentos, estes respeitarão uma lógica de sequência da trajetória do volante. Durante todas as aulas serão aplicadas situações de tarefa 1x1 onde os alunos realizarão uma sequência de batimentos definida. Na primeira aula introduzimos o serviço longo e o clear,

depois o *lob* e o *amortie* e só depois abordamos a pega esquerda. A seguir, abordamos o serviço curto e o último batimento a ser introduzido será o *drive*.

A minha turma demonstra uma predisposição e um nível de desempenho acima da média o que me permite prever a consolidação dos conteúdos. No entanto, o mais importante será proporcionar aos alunos, aulas cativantes com a possibilidade de encadear os batimentos abordados durante as aulas. As sequências terão uma evolução na complexidade e no número de batimentos existentes. Nas primeiras aulas as sequências serão simples com apenas dois a três batimentos, iniciando sempre com serviço.

Relativamente à cultura desportiva, existirá um foco especial na transmissão de um conjunto de aspetos referentes ao objetivo do jogo, terreno de jogo, regra do volante dentro e fora, sistema de pontuação e faltas na rede. Além disso, durante as aulas irei utilizar a terminologia específica das habilidades e certificar-me-ei que os alunos fazem o mesmo. No que diz respeito à condição física, esta categoria transdisciplinar estará presente em todas as aulas, dado que é transversal a todas as tarefas de aprendizagem, nomeadamente a velocidade, a coordenação óculo-manual, a capacidade de reação e a orientação espacial, inerentes à modalidade. Referente aos conceitos psicossociais procura-se fundamentalmente que os alunos demonstrem cooperação, respeito, responsabilidade/autonomia e empenho. Aspetos que estarão presentes em todas as aulas.

Módulo 5 – Objetivos de Instrução

"O principal objetivo da educação
é criar pessoas capazes de fazer coisas novas
e não simplesmente repetir o que as outras
gerações fizeram."

Jean Piaget

Objetivos gerais

Os alunos devem:

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.
3. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos.

Objetivos específicos

Objetivos Motores

<u>Fisiologia do Treino e Condição Física</u>

- Desenvolver e melhorar a resistência aeróbia e anaeróbia;
- Ser capaz de realizar ações com durações e intensidades variadas;
- Recuperar rapidamente do esforço;
- Desenvolver os seus índices de força;
- Desenvolver e aumentar a sua velocidade;
- Desenvolver e melhorar a sua flexibilidade;
- Realizar diversas ações que exijam amplitude, mobilidade articular e elasticidade muscular.

Aspetos Técnicos

1. Serviço
   - Batimento à frente do corpo;
   - Preparação do batimento;
   - Orientação dos apoios.

2. Batimentos
   - Colocação atrás do ponto de queda do volante;
   - Armar o braço;
   - Armar o braço;
   - Cotovelo comanda o movimento;
   - Rotação dos segmentos corporais;
   - Pronação;
   - Supinação.

3. Deslocamentos
   - Posição base;
   - Passo caçado;
   - Pé e mão da raquete andam sempre juntos.

4. Sequências
   - Unilaterais;
   - Bilaterais;
   - Lógica de batimento/resposta.

Objetivos Cognitivos

Os alunos devem:

- Conhecer e utilizar a terminologia especifica do Badminton e da Educação Física;
- Identificar os elementos técnicos abordados;

- Conhecer e aplicar em situação de jogo os conhecimentos relativos à regulamentação básica da modalidade,
- Conhecer os sinais de arbitragem abordados;
- Compreender a dinâmica e o objetivo do jogo;
- Demonstrar conhecimento sobre o modo de utilizar o material, quais os cuidados a ter.

Objetivos Psicossociais

- Ser assíduo e pontual;
- Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda;
- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo;
- Aplicar as regras de higiene e de segurança;
- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo;
- Escolher as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo;
- Admitir as indicações que lhe dirigem;
- Aceitar as opções e falhas dos seus colegas;
- Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais;
- Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.
- Evidenciar capacidade de superação face às dificuldades existentes (espírito competitivo);
- Tratar com cordialidade e respeito o professor e os colegas;
- Encarar com dignidade a vitória ou a derrota;
- Aceitar as decisões da arbitragem;
- Estar envolvido, empenhado e motivado para a aula;
- Resolver os conflitos existentes através do diálogo e da compreensão;
- Colaborar na preparação, preservação e arrumação do material.

Módulo 6 – Avaliação

Segundo Miras & Solé, a avaliação trata-se de recolher informação e de proceder a um juízo de valor, muitas vezes com o sentido de conduzir a uma tomada de decisão. Ainda e, mais importante, a avaliação tem como função conduzir todos os alunos ao sucesso, uma vez que serve para informar os professores e os alunos sobre os objetivos atingidos e não atingidos, já que se trata de uma análise cuidada das aprendizagens conseguidas face às planeadas. A avaliação tem como grandes objetivos os ganhos dos alunos a diferentes níveis, isto é, diferença entre o nível inicial e final, e avaliar o grau de concretização dos objetivos, bem como os seus obstáculos. O tipo de avaliação a utilizar é o critério de competência, possui um caracter longitudinal e qualitativo e presta-se à avaliação de objetivos gerais, de formas superiores de pensamento, de atitudes e valores.

Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica é a fonte de tomada de decisões, é considerada a operação antes do facto. Auxilia na análise dos conhecimentos e das aptidões que os alunos possuem para poder iniciar novas aprendizagens. Ainda, a avaliação diagnostica deve dar indicações que permitam prever a evolução do objetivo avaliado, ou seja, fornece informação de orientação e ajustamento do processo formativo.

Após a analise da turma, verifica-se que, de um modo geral, os alunos os alunos realizam uma boa pega da raqueta, mas não conseguem ter uma boa relação entre a trajetória do volante e a colocação da mão, e acabam por optar por uma má área de impacto.

Avaliação Formativa

A avaliação formativa serve para informar todos os intervenientes sobre a qualidade do processo educativo e de aprendizagem, bem como o estado do cumprimento dos objetivos do currículo. Permite que o professor adapte as suas tarefas de aprendizagem, identificando dificuldades e aprendizagens bem-

sucedidas. É realizada ao longo das aulas de um modo informal, com o intuito de aumentar a qualidade da aprendizagem ao longo do processo de ensino.

Avaliação Sumativa

No final de cada período, os alunos serão avaliados em três grandes áreas: Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos.

As Atividades Físicas agrupam todas as matérias abordadas nas aulas e têm uma cotação de 80%. Uma vez que a avaliação é qualitativa, são atribuídos níveis a cada matéria e escolhidas as seis melhores matérias de cada aluno por forma a designar-lhes o nível dos valores dos descritores de desempenho.

A Aptidão Física, tem uma cotação de 10% e refere-se ao desenvolvimento das capacidades motoras, que constitui uma componente da atividade formativa em todas as aulas. Nesta área, considera-se os valores inscritos na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitEscola). Relativamente a esta área são realizados cinco testes: milha, impulsão horizontal, abdominais, extensões de braços e flexibilidade. Cada teste tem a cotação de 4 valores e, no final, a soma dos valores dos cinco testes terá uma cotação de 10% na classificação final.

Na área dos Conhecimentos, o aluno deve ficar capaz de relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Além disso, interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Ainda, realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS DO AGRUPAMENTO		Valores / Domínios	Descritores de desempenho					Técnicas e instrumentos de recolha de informação
			18-20	**14-17**	**10-13**	**7-9**	**1-6**	
COMUNICAÇÃO RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS EXECUÇÃO CONHECIMENTO	COMPROMISSO	ATIVIDADES FÍSICAS (80%)	A demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em **dois níveis** de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E). Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e compromissos representativos do nível considerado.					- Interação na sala de aula. - Grelhas de observação: Saber + saber fazer + compromissos -Testes de avaliação teórica; -Testes de avaliação prática; - Fichas formativas; Trabalho teórico Outros /alternativos (de acordo com a especificidade do aluno e/ou da turma)
			O aluno atinge: 5 níveis Introdução e 1 nível Elementar	O aluno atinge: 6 níveis Introdução	O aluno atinge: 5 níveis Introdução	O aluno atinge: 4 níveis Introdução	O aluno atinge: 0-3 níveis Introdução	
		CONHECIMENTOS (10%)	Cumpre e respeita normas, orientações prazos de elaboração de trabalhos estabelecidas e acordadas, efetuando a tarefa proposta, evidenciando pesquisa e tratamento satisfatórios de informação					
			Cumpre sempre	Cumpre frequentemente	Cumpre com algumas dificuldades	Raramente cumpre	Não cumpre	
		APTIDÃO FÍSICA (10%)	Apresenta valores na Zona Saudável da Aptidão Física na Bateria de Testes FitEscola					
			Todos os valores	Grande parte dos valores	Parte dos valores	Não apresenta valores	Não apresenta valores	

Critérios Gerais de Avaliação para Alunos com Atestado Médico

Departamento Curricular:	Educação Física E Desporto	Disciplina	Educação Física (Alunos com atestado médico de longa duração)	Ano	2020/2021

Competências a avaliar[1]	Instrumentos de Avaliação	
DOMINIO COGNITIVO • Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. • Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física • Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. • Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. • Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações • Conhecer diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma, para poder utilizar no seu quotidiano.	Trabalho individual	
DOMINIO ATITUDINAL Atitudes e comportamentos: consigo próprio, com os companheiros e com a tarefa. Pontualidade.	Grelhas de avaliação	

Instrumentos de Avaliação a Utilizar

Atividades Físicas	Testes práticos Registo de observação das aulas	80%
Aptidão Física	FiEscola	10%
Conhecimentos	Trabalho teórico	10%

Critérios de Avaliação

Em qualquer altura do ano, poderei recorrer a outros instrumentos de avaliação se entender que haverá vantagens pedagógicas. Os alunos serão sempre avisados o que é esperado deles nos momentos de observação.

Adota a posição base após o envio do volante	Utiliza os batimentos de acordo com a trajetória do volante	Diferencia batimentos e trajetórias

Estratégias de Ensino

Modelo de educação desportiva

Siedentop, propôs o Modelo da Educação Desportiva (MED), com o intuito de contextualizar a educação lúdica através da implementação de ambientes de prática propiciadores de experiências desportivas autênticas. O modelo compreende três eixos fundamentais: o da competência desportiva, o da literacia desportiva e do entusiasmo pelo desporto, sendo o seu propósito formar a pessoa desportivamente competente, desportivamente culta e desportivamente entusiasta.

De modo a garantir a autenticidade das experiências desportivas, Siedentop (1994) integrou seis características do desporto institucionalizado no MED: a época desportiva, a filiação, a competição formal, o registo estatístico, a festividade e os eventos culminantes. A filiação dos alunos em equipas promove a integração e visa o desenvolvimento de pertença ao grupo, coma preocupação em diminuir os fatores de exclusão. Por isso, os critérios de formação dos grupos visam assegurar, não apenas o equilíbrio competitivo das equipas, mas também o desenvolvimento das relações de cooperação e entreajuda na aprendizagem.

O MED é uma opção válida, nomeadamente ao currículo de múltiplas atividades, com enfoque dominante na valorização da dimensão humana e cultural do Desporto. A socialização desportiva constitui um dos seus eixos vertebradores, uma vez que colocam nos alunos o assumir de papeis diversificados e um vasto leque de responsabilidades. (Rosado & Mesquita, 2009)

Modelo de Instrução Direta

O Modelo de instrução Direta (MID) caracteriza-se por se centrar no professor a tomada de praticamente todas as decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente a criação do padrão de envolvimento dos alunos nas tarefas de aprendizagem, com o objetivo de utilizar o tempo de aula de forma eficaz.

As decisões didáticas baseiam-se na estruturação meticulosa e pormenorizada das situações de aprendizagem e na progressão das situações de ensino em pequenos passos. A instrução é de cariz descritivo e prescritivo com explicações detalhas e a prática motora é ativa e intensa.

Existe uma repetição sistemática de tarefas previamente aprendidas e as novas habilidades são explicadas e demonstradas aos alunos pelo professor antes da prática motora, que visa a reprodução de um modelo correto de execução.

Na prática inicial pretende-se assegurar que os alunos possuem competências básicas, através da monitorização constante da atividade dos alunos e emitir feedbacks, maioritariamente corretivos. A prática da tarefa é mantida até que os alunos alcancem uma taxa de sucesso elevado e só assim transitam para a tarefa seguinte. O professor mantém um controlo estrito da atividade motora, decidindo o tempo de prática e/ou o número de repetições.

Características do MID:

(1) definição clara dos objetivos e conteúdos de ensino;

(2) focalização em matérias sequenciadas e estruturadas, sob orientação do professor;

(3) ritmo nos episódios de instrução acompanhado de explicações claras acerca da matéria;

(4) criação de expectativas positivas nos alunos;

(5) tarefas orientadas e supervisionadas pelo professor;

(6) colocação de questões a um nível cognitivo baixo para possibilitar elevado número de respostas corretas;

(7) feedbacks emitidos no imediato e academicamente orientados.

Progressões Pedagógicas

1. Pega da raqueta

Colocar a haste da raquete perpendicular à cara e deslizar a mão sobre a haste até local da pega da raquete, fechando a mão.

Individualmente, cada aluno com o seu volante, realiza:

- Toques abaixo da cintura;
- Toques abaixo da cintura + Toca com a mão livre no chão;
- Toques abaixo da cintura + Larga e a volta a agarrar a raquete;
- Toques abaixo da cintura aumentando progressivamente a altura;
- Senta e levanta dando toques no volante;
- Toques abaixo da cintura alternando a mão de batimento;
- Toques consecutivos alternando a face da raquete.

Em pares, os alunos realizam:

- Um toque alternado de cada aluno;
- Toque alternado, trocando a raquete com o companheiro;
- Frente a frente, com um volante para cada um, trocam de volante a cada toque que efetuarem: efetuando toques abaixo da cintura apenas; efetuando toques acima da cabeça apenas;
- Um dos alunos efetua batimento acima da cabeça, outro faz batimentos abaixo da cintura;
- Costas dos alunos em contacto, realizam toques no volante;
- Mão livre no ombro do colega, efetuam toques no volante;
- Estafetas até meio-campo: a) toques no volante até ao meio-campo e retorna, sendo que o parceiro fica em prancha à sua espera; b) toque no volante com a mão não dominante, ficando o seu colega à espera em saltos em extensão vertical; c) toques alternando a mão da raquete, e quem espera fica a efetuar abdominais. (O exercício é cíclico, sempre que um dos alunos chega, trocam de funções até sinal em contrário do professor).

2. Serviço

- Uma raquete e um volante para cada aluno, em que um dos alunos efetua o serviço longo e o outro recebe com pequenos toques até conseguir controlar o volante. Ao sinal do professor, os alunos realizam o serviço curto.

- Dois alunos do mesmo lado da rede servem para o outro lado do campo. No outro lado encontram-se arcos nos locais de queda do serviço longo e curto, ganha o aluno que conseguir um maior número de volantes dentro dos arcos.
- Em pares, um aluno realiza serviço longo para o fundo do campo, e o outro desloca-se para agarrar o volante no ponto mais alto. Ao sinal do professor, os alunos realizam serviço curto sendo que o aluno do outro lado apanha o volante quando este está abaixo da cintura.
- Na mesma organização do exercício anterior, em que o aluno que recebe o serviço (curto ou longo) tenta responder colocando o volante no campo do aluno que efetuou o serviço. Após o sinal do professor, os alunos trocam de tarefas.

3. Lob
    - Um aluno de cada lado da rede, em que um envia o volante com a mão para uma zona próxima da rede. O outro aluno deve realizar o lob, terminando a tarefa. Após 6 repetições trocam de tarefa;
    - Na mesma organização do exercício anterior, mas agora iniciando através do serviço curto. Após 6 repetições trocam de tarefa;
    - Jogo de cooperação: os alunos a pares realizam jogo de cooperação em que o objetivo principal é sustentar o volante. Os alunos devem realizar, apenas, batimentos do volante abaixo da cintura.

4. Clear
    - Um volante para cada dois alunos, um de cada lado da rede. Com a mão, os alunos vão trocar o volante entre si de modo a que este tome uma trajetória alta e longa.
    - Na mesma disposição do exercício anterior, em que um aluno envia o volante com a mão para o fundo do campo (trajetória alta e longa). O outro aluno deve realizar o clear, com a raquete, no

momento em que o volante inicia uma trajetória descendente. Após 6 repetições trocam de tarefa.

- Na mesma organização do exercício anterior, mas agora iniciando através do serviço longo. Após 6 repetições trocam de funções.
- Em pares, realizam jogo de cooperação em que o objetivo é sustentar o volante. Os alunos devem realizar, apenas, batimentos do volante acima da cabeça.
-

5. Amorti
   - Dispersos pelo campo apenas com raquete (sem volante), os alunos devem realizar o movimento do amorti desde o momento da colocação do braço para trás até ao último momento do movimento.
   - Um aluno de cada lado da rede, com arcos colocados na zona de queda do amorti. Um aluno envia o volante alto com a mão e o outro responde em amorti para que o volante caia sobre um dos arcos. Após o sinal do professor os alunos trocam as tarefas. Ganha quem conseguir colocar mais vezes o volante dentro do arco.
   - Em pares, um em cada lado da rede, um dos alunos realiza serviço longo e o outro responde com amorti. Após 6 repetições trocam de tarefa.

6. Remate
   - Um volante para cada dois alunos, um de cada lado da rede. Com a mão, os alunos efetuam o remate com uma trajetória rápida e picada.
   - Igual ao exercício anterior, mas apenas um aluno com raquete. O aluno sem raquete vai enviar o volante com a mão para que o outro consiga responder com remate. Após 6 repetições trocam de funções.

- Na mesma organização do exercício anterior, mas agora iniciando através de um serviço longo. Após 6 remates, os alunos trocam de funções.

7. Sequência de batimentos

Para além deste tipo de progressões, as aulas de Badmínton incorporam em si sequências de batimentos. Estas sequências criam uma dinâmica única às diferentes técnicas:

- Serviço Curto –Lob – Clear – …
- Serviço Curto – Lob – Clear – Amorti –…
- Serviço Curto – Lob – Clear – Smash –…
- Serviço Curto – Lob – Clear – Amorti – Lob – Smash – …
- Serviço Curto – Lob – Smash – …
- Serviço Longo - Smash – Lob – …
- Serviço Longo - Clear - Clear – Amorti – …
- Serviço Longo - Clear – Amorti – Lob –…
- Serviço Longo – clear – Amorti – Lob – Smash –…

Bibliografia

Desportiva, A. e G. (2019). Sebenta de Princípios e Prática de Desportos I / II 10º,11º,12º. *Colégio de Gaia*.

Mendes, L. (2009). Sebenta de Badminton - didatica específica de desporto. *Faculdade de Desporto Da Universidade Do Porto*.

Miras, M., & Solé, I. (n.d.). A evolução da Aprendizagem e a Evolução do Processo de Ensino e Aprendizagem. In *Desenvolvimento psicológico e educação: Psicologia da Educação. Porto Alegre: Artes Médicas. 1996*.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*.