Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC)

Andebol

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 andebol, 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 14

Habilidades Motoras 16

Componentes Técnicas 16

Componentes Táticas 19

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

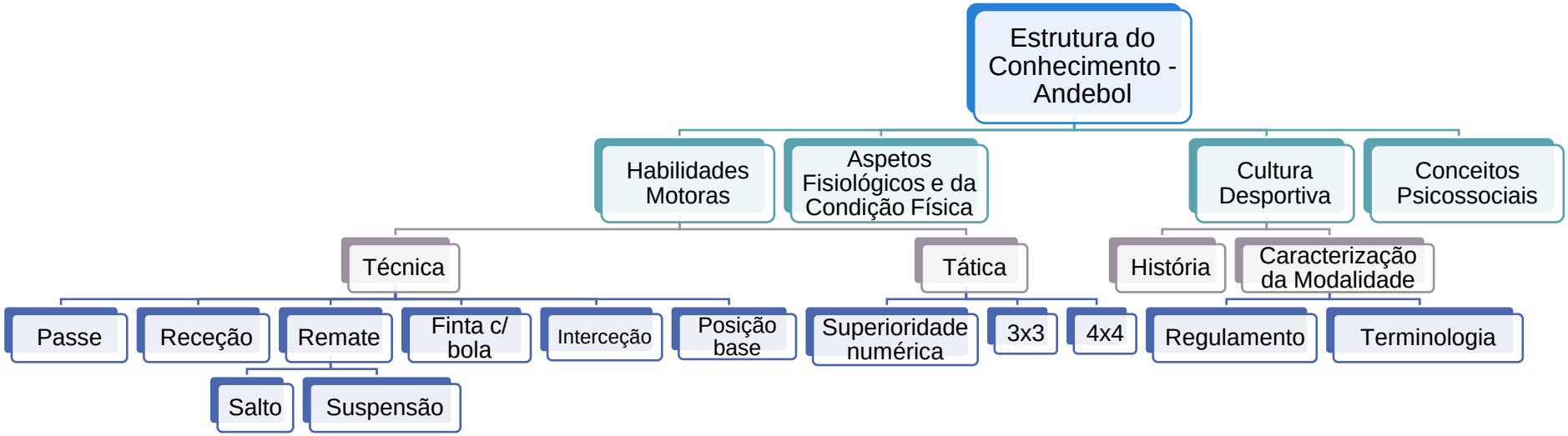
Objetivos gerais 30

Objetivos específicos 30

Objetivos Motores 30

Objetivos Cognitivos 31

Objetivos Psicossociais 31
Módulo 6 – Avaliação 33
Avaliação Diagnóstica 33
Avaliação Formativa 33
Avaliação Sumativa 34
Módulo 7 – Atividades de Aprendizagem 38
Estratégias de Ensino 38
Modelo de educação desportiva 38
Modelo de Ensino dos Jogos para a sua Compreensão 38
Modelo de Competências nos Jogos de Invasão 39
Progressões Pedagógicas 40
Bibliografia 43


Estrutura do Conhecimento - Andebol
Habilidades Motoras
Aspetos Fisiológicos e da Condição Física
Cultura Desportiva
Conceitos Psicossociais
Técnica
Tática
História
Caracterização da Modalidade
Passe
Receção
Remate
Finta c/ bola
Interceção
Posição base
Superioridade numérica
3x3
4x4
Regulamento
Terminologia
Salto
Suspensão

Módulo 1 – Categorias Transdisciplinares do Conhecimento

Cultura Desportiva

História

As origens do atual Andebol apontam para Max Heiser, como o verdadeiro legítimo "pai" da modalidade, em 1907. Dois anos mais tarde, Carl Schelenz dá forma aquele que é o jogo atual, quer no nome, quer na sua essência, designou-o de Handball, palavra alemã que significa "bola na mão". As regras eram idênticas, num terreno retangular de 40 por 20 metros.

O grande incremento a nível do Andebol mundial deve-se ao aparecimento da variante do Andebol de sete, em vez do Andebol de onze, praticado originalmente. Pela sua espetacularidade, o Andebol consegue captar o interesse popular sendo, por isso, incluído no programa olímpico na modalidade de onze jogadores estreando-se nos Jogos de Berlim em 1936.

A partir dos anos cinquenta o Andebol Clássico ou de Onze começa a decrescer de interesse, ao contrário da variante de Sete que recebe um forte impulso devido às suas características de velocidade e dinamismo, para além da comodidade de espectadores e jogadores.

Em Portugal, o jogo começou a ser praticado na cidade do Porto, nos fins de 1929 pelo desportista alemão Armando Tshopp. A primeira apresentação oficial de um jogo de Andebol fez-se em 31 de janeiro de 1931, na cidade do Porto e também nesta data se formou a Associação de Andebol de Lisboa e só em 1932 a do Porto.

O primeiro torneio oficial da modalidade foi organizado pelo Estrela Vigorosa Sport e foi ganho pelo Futebol Clube do Porto. O Andebol de sete começou a ser conhecido em Portugal em 1949, tendo sido o seu grande impulsionador Henrique Feist alemão há muito residente no nosso país, grande entusiasta do Andebol, e que, numa das suas viagens à Alemanha ficara entusiasmado pela beleza da nova variante. A crescente popularidade do Andebol de sete, tanto no nosso país como internacionalmente, levou à gradual

extinção do Andebol de onze, que desde há alguns anos deixou completamente de se praticar.

Caracterização da Modalidade

1. Objetivo do jogo

O objetivo do jogo de Andebol é introduzir a bola na baliza da equipa adversária e impedir que esta marque golo, respeitando as regras do jogo.

2. Pontuação

Uma equipa vence o jogo quando consegue marcar mais golos que a equipa adversária. Pode-se verificar uma igualdade (empate), quando o número de golos obtidos por ambas as equipas é o mesmo no final do jogo.

3. Duração do jogo

Para as equipas masculinas e femininas maiores de 16 anos, a duração do tempo de jogo é de 2x30minutos, tendo 10 minutos de intervalo. Cada equipa tem direito a três descontos de tempo de um minuto: dois na primeira parte (1 e 2), e caso não tenha utilizado o segundo, na segunda parte pode utilizar dois (2 e 3), caso tenha utilizado dois na primeira parte, apenas tem direito a usar um time-out. Caso ainda tenha dois *time out's* nos últimos cinco minutos da segunda parte, apenas pode utilizar um.

4. Terreno do jogo

O terreno de jogo tem forma retangular. Compreende uma área de jogo e duas áreas de baliza, medindo 40 metros de comprimento e 20 metros de largura.

5. Início do jogo

Antes do início do jogo, os árbitros fazem o sorteio da posse de bola ou da escolha do campo entre os capitães das duas equipas. Em seguida, cada equipa ocupa o seu meio-campo designado pelo sorteio.

Ao apito do árbitro, o jogador da equipa que fica com a posse de bola dá início ao jogo, em qualquer direção, com o lançamento de saída, pisando o centro da linha de meio-campo.

6. Regulamento

6.1. O Guarda-redes

Ao guarda-redes é permitido:

- Tocar a bola com qualquer parte do corpo dentro da área de baliza com intenção de defesa;
- Deslocar-se dentro da área de baliza com bola, sem restrições;
- Abandonar a área de baliza sem bola e jogar no terreno de jogo. Neste caso, fica sujeito as regras de jogo dos jogadores de campo;
- Abandonar a área de baliza numa ação de defesa, sem a bola controlada, e continuará a jogar no terreno de jogo;
- Marcar golos.

Ao guarda-redes não é permitido:

- Colocar o adversário em perigo durante as suas ações de defesa;
- Lançar voluntariamente a bola já controlada para fora, pela linha de saída de baliza;
- Abandonar a área de baliza com a bola já controlada;
- Tocar a bola fora da área de baliza após um seu lançamento de baliza, e se a bola, entretanto não tiver sido tocada por outro jogador;
- Tocar a bola parada ou a rolar no solo fora da área de baliza, enquanto ele próprio se encontrar dentro da sua área de baliza;
- Trazer a bola para dentro da área de baliza quando esta está fora da sua área de baliza, parada ou a rolar no solo;
- Entrar com a bola na sua área de baliza vindo da área de jogo;
- Tocar com o pé ou a perna, abaixo do joelho, na bola parada na área de baliza, ou quando a bola rola em direção à área de jogo;
- Transpor a linha de 4 metros ou o seu prolongamento, aquando da execução de um lançamento de 7 metros, enquanto a bola não tiver saído da mão do rematador.

6.2. Área de baliza

Só o guarda-redes tem o direito de se encontrar na área de baliza. A área de baliza, incluindo a linha da área de baliza, é violada logo que um jogador de campo lhe tocar com qualquer parte do seu corpo.

6.3. Manipulação da bola

<u>É permitido:</u>

- Lançar, agarrar, parar, empurrar ou bater a bola usando as mãos, braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos;
- Ficar com a posse de bola no máximo 3 segundos, mesmo quando está em contacto com o solo;
- Dar no máximo 4 apoios ou 3 passos com a bola na mão, desde que a receção tenha sido efetuada no ar.

<u>Considera-se um passo:</u>

- Quando um jogador estando com a bola na mão, de pé com os dois pés em contacto com o solo, levanta um deles e volta a colocá-lo no solo ou desloca-o numa qualquer direção;
- Quando um jogador estando com a bola na mão, toca o solo só com um pé, agarra a bola e de seguida toca o solo com o outro pé;
- Quando um jogador estando com a bola na mão, após um salto, toca o solo com um só pé e então salta no mesmo pé, toca o solo com o outro pé;
- Quando um jogador estando com a bola na mão, após um salto, toca no solo com os dois pés em simultâneo e, então levanta um pé e coloca-o de novo no solo, ou desloca-o em qualquer direção. Nesta situação o jogador pode efetuar no máximo 4 apoios ou 3 passos.

<u>Não é permitido:</u>

- Tocar a bola várias vezes seguidas sem que esta tenha, entretanto, tocado no solo, noutro jogador, nos postes ou na trave da baliza. As falhas de receção não são penalizadas;

- Tocar a bola com as pernas, abaixo do joelho ou com os pés, exceto quando a bola tenha sido atirada por um adversário;
- Conservar a bola na posse da sua própria equipa, sem que qualquer ação de ataque, ou tentativa de remate seja identificada. Esta situação é considerada jogo passivo e o árbitro deve assinalá-la através de um gesto de advertência.

6.4. Faltas e Conduta Antidesportiva

<u>É permitido:</u>

- Utilizar os braços e as mãos para blocar a bola ou apoderar-se dela;
- Usar uma mão aberta para afastar a bola do adversário em qualquer direção;
- Utilizar o corpo para obstruir o caminho ao adversário, mesmo quando este não está com posse de bola;
- Entrar em contacto físico com o adversário de frente, com os braços fletidos, controlando-o e acompanhando o seu movimento.

<u>Não é permitido:</u>

- Arrancar ou bater na bola que está agarrada por um adversário;
- Obstruir o caminho ou forçar a passagem sobre um adversário utilizando as mãos, os braços ou as pernas;
- Agarrar, cinturar, empurrar ou atirar-se contra o adversário em corrida ou em salto;
- Obstruir, incomodar ou pôr em perigo (com ou sem bola) o adversário de qualquer forma contrária às regras.

Em caso de irregularidade, na conduta para com o adversário, haverá lugar à marcação de um lançamento livre ou de um lançamento livre de 7 metros, consoante a situação.

6.5. O Golo

Um golo é válido quando a bola ultrapassa completamente a linha de baliza, sem que nenhuma falta tenha sido cometida pelo rematador ou pelos

seus colegas, antes ou durante o remate. Após um golo ter sido marcado, o jogo é retomado com um lançamento de saída executado na linha de ½ campo pela equipa que sofreu o golo. O lançamento de saída é executado em qualquer direção a partir do centro do terreno de jogo. É precedido por um sinal de apito do árbitro, após o qual deve ser executado dentro de 3 segundos. O jogador que executa o lançamento de saída deve estar com pelo menos um pé em contacto com a linha central (próximo) e o outro pé sobre ou atrás da linha e deve permanecer nessa posição até que a bola saia da sua mão. Todos os restantes jogadores da equipa que sofreu golo devem permanecer no seu meio-campo defensivo até que o lançamento de saída tenha sido executado (até que o árbitro apite).

6.6. Lançamento de saída

O lançamento de saída é executado em qualquer direção a partir do centro do terreno de jogo (com uma tolerância lateral de cerca de 1.5 metros). É precedido por um sinal de apito, após o qual deve ser executado dentro de 3 segundos. O jogador que executa o lançamento de saída deve estar com pelo menos um pé em contacto com a linha central e o outro pé sobre ou atrás da linha e deve permanecer nessa posição até a bola deixar a sua mão. Não é permitido aos companheiros de equipa do executante cruzar a linha central antes do sinal de apito. Porém é permitido aos adversários estarem em ambos no meio-campo, sendo apenas obrigatório que se encontrem a três metros da bola.

6.7. Lançamento de reposição em jogo

Um lançamento de reposição em jogo é ordenado quando a bola cruzou completamente a linha lateral, ou quando um jogador de campo da equipa que defende foi o último a tocar a bola antes de esta cruzar a sua própria linha saída de baliza. Também se aplica quando a bola toca no teto ou num objeto fixo sobre o terreno de jogo. O lançamento de reposição em jogo pode ser executado sem sinal de apito dos árbitros, pelos adversários da equipa cujo jogador tocou a bola por último antes de esta cruzar a linha ou tocar no teto ou num objeto fixo. O lançamento de reposição em jogo deverá ser executado a partir do local onde a

bola cruzou a linha lateral. O lançamento é executado no lugar mais próximo em relação ao lugar onde a bola tocou no teto ou no objeto fixo. O lançador tem a obrigatoriedade de colocar um pé na linha lateral até que a bola tenha saído da sua mão. Enquanto o lançamento de reposição em jogo estiver a ser executado, os adversários deverão estar a um mínimo de 3 metros do lançador.

6.8. Lançamento de Baliza

Um lançamento de baliza é ordenado quando:

- Um jogador da equipa adversária viola a área de baliza;
- Um guarda-redes controla a bola na área de baliza;
- Um jogador da equipa adversária tenha tocado a bola que estava parada ou a rolar no solo dentro da área de baliza;
- Quando a bola cruza a linha de saída de baliza, depois de ter sido tocada em última instância pelo guarda-redes ou por um jogador da equipa adversária.

O lançamento de baliza é executado pelo guarda-redes, sem sinal de apito do árbitro, a partir da área de baliza para o exterior da linha de área de baliza. Considera-se que o lançamento de baliza foi executado quando a bola lançada pelo guarda-redes ultrapassou completamente a linha de área de baliza. É permitido aos jogadores da equipa adversária estar imediatamente fora da linha de área de baliza, mas não lhes é permitido tocar a bola até que esta tenha ultrapassado completamente a linha.

6.9. Lançamento livre

Um lançamento livre é ordenado nos seguintes casos:

- Substituição irregular ou entrada irregular no terreno de jogo;
- Faltas do guarda-redes;
- Faltas dos jogadores de campo na área de baliza;
- Faltas no manejo de bola;
- Lançamento voluntário da bola pela linha de saída de baliza ou pela linha lateral;

- Jogo passivo;
- Irregularidade na conduta para com o adversário;
- Conduta irregular em todos os lançamentos (lançamento de saída, lançamento de baliza, lançamento livre, lançamento livre de 7 metros, etc.);
- Atitude antidesportiva.

Na execução de um lançamento livre, os jogadores adversários dever-se-ão manter a uma distância mínima de 3 metros do rematador.

6.10. Lançamento de sete metros

O lançamento livre de sete metros é um lançamento direto à baliza, e deverá ser executado durante os 3 segundos que se seguem ao sinal de apito do árbitro central. O lançador não deverá ultrapassar ou tocar a linha de 7 metros antes de a bola ter saído das suas mãos. Nesta situação, o guarda-redes apenas pode ultrapassar a linha do guarda-redes ou a sua projeção em qualquer um dos lados depois da bola deixar a mão do adversário que está a executar um lançamento de 7 metros. O lançamento livre de 7 m verifica-se quando:

- O atacante vai isolado e em boa posição para realizar um remate com êxito e é empurrado, agarrado ou é impossibilitado de realizar o mesmo;
- O defensor entra na sua área de baliza para defender intencionalmente.

6.11. As sanções disciplinares

<u>Uma advertência (cartão amarelo) deve de ser dada:</u>

- Em caso de irregularidade na conduta para com o adversário a sancionar progressivamente;
- Em caso de irregularidade na execução de um lançamento da equipa adversária;
- Em caso de atitude antidesportiva, quer dos jogadores, quer dos oficiais;

- A advertência é assinalada ao jogador faltoso através da amostragem de um cartão amarelo.

Uma exclusão (2 minutos) deve ser aplicada:

- Por uma substituição irregular, se um jogador adicional entra no terreno de jogo ou se um jogador interfere ilegalmente no jogo desde a zona de substituições;
- Por faltas repetidas do tipo das que devem ser sancionadas progressivamente;
- Por conduta antidesportiva repetida de um jogador, no terreno de jogo ou fora do mesmo;
- Por conduta antidesportiva por parte de qualquer um dos oficiais de uma equipa, depois de um deles ter recebido previamente uma advertência;
- Por conduta antidesportiva do tipo das que implicam uma exclusão de 2 minutos em cada ocasião;
- Como consequência de uma desqualificação de um jogador ou oficial de equipa;
- Por conduta antidesportiva por parte de um jogador, antes do jogo ter recomeçado, após ter sido sancionado com uma exclusão de 2 minutos.

A exclusão efetua-se sempre por 2 minutos do tempo de jogo. À terceira exclusão o jogador será desqualificado.

Deve sancionar-se com uma desqualificação (cartão vermelho) os seguintes casos:

- Por conduta antidesportiva de um dos oficiais de equipa, depois de um deles ter sido previamente sancionado com uma advertência e uma exclusão de 2 minutos;
- Por infrações que colocam em perigo a integridade física do adversário;
- Por conduta antidesportiva grave de um jogador ou um oficial de equipa, dentro ou fora do terreno de jogo, e também para o caso especial de conduta antidesportiva repetida ou grave durante um

desempate, tal como a execução de lançamentos de 7 metros;

- Em caso de uma agressão por parte de um jogador antes do encontro ou durante um procedimento de desempate;
- Em caso de agressão por parte de um oficial de equipa;
- Devido a uma terceira exclusão para o mesmo jogador.

Fisiologia do Treino e Condição Física

Ativação geral

- Aquecimento cardiovascular – Mobilização articular;
- Reforço muscular.

Aptidão física

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 bola

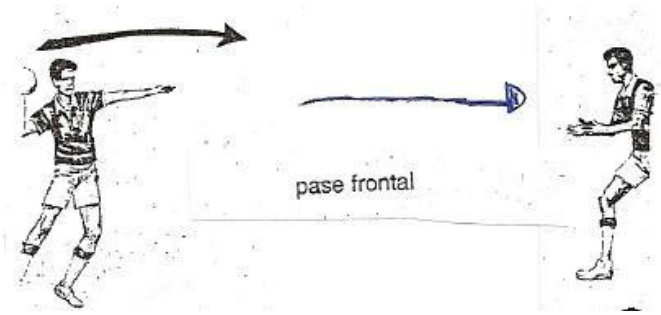
Agarrar a bola com a palma da mão, exercendo maior força no dedo mindinho e polegar, ainda que a bola deva ser agarrada com os cinco dedos.

2. Receção

Afastar os MI à largura dos ombros e ligeiramente fletidas, com os MS fletidos ao lado do tronco com as palmas das mãos prontas para apanhar a bola. Receber sempre a bola com as duas mãos e em movimento (indo de encontro à trajetória da mesma), formando um triângulo com o polegar e indicador, “amortecendo-a” no momento de receção, fletindo ligeiramente o braço.

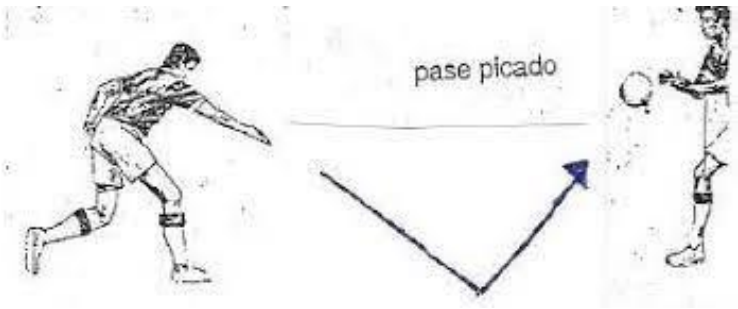
3. Passe de Ombro

Fazer um ângulo reto com o braço e antebraço da mão que segura a bola, com o cotovelo à altura do ombro, e antes de realizar o passe, colocar o membro inferior oposto ao braço que vai passar à frente. Posteriormente deve realizar a rotação do tronco e armar o braço passador atrás, e para realizar o passe deve desfazer a rotação do tronco, com a extensão progressiva do membro superior passador, finalizando o passe com a flexão ativa do pulso.



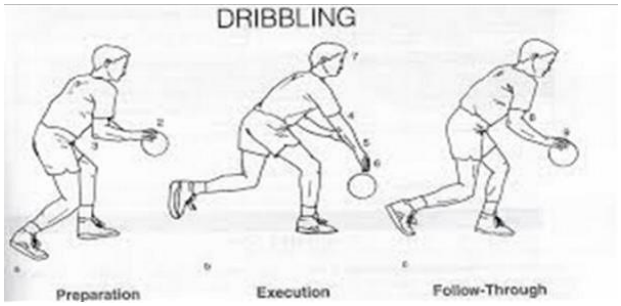
4. Passe picado

Orientar o passe para o solo na direção do companheiro, fazendo a bola ressaltar a uma distância que permita a este realizar a sua receção (baixa, média ou alta). No momento do passe deve realizar a extensão progressiva do membro superior passador, finalizando-o com a flexão ativa do pulso.



5. Drible

Empurrar a bola por cima, com o braço solto e acima do umbigo, com a mão em “concha”, aberta e solta, sempre coordenando com os MI (pé avançado) e observando tudo o que o rodeia (evitando olhar para a bola).



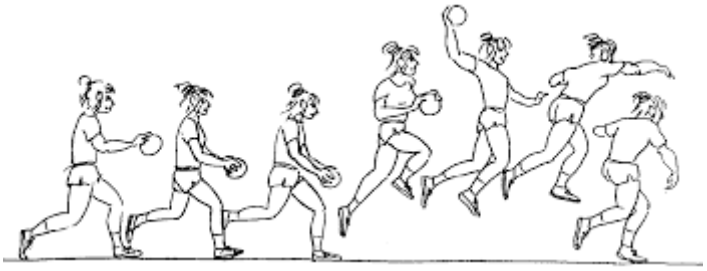
6. Finta

Surpreender o adversário com uma mudança de direção (aumento de velocidade, transferindo o peso do seu corpo de um apoio para o outro) através de finta para o lado direito (paragem a dois pés, dissuasão do defesa com um movimento do tronco para a esquerda, apoio do pé esquerdo do lado direito do defesa (flexão do joelho), apoio do pé direito mais à frente, seguido do pé esquerdo e progressão no campo) ou finta para o lado esquerdo (paragem a dois pés, dissuasão do defesa com um movimento do tronco para o lado direito, apoio do pé esquerdo mais afastado do defesa, apoio do pé direito do lado esquerdo do defesa, seguido do pé esquerdo e progressão no campo). Receber a bola em corrida para o espaço, fintando o adversário provocando-lhe um desequilíbrio.

7. Remate

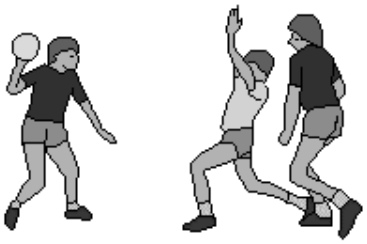
O executante deve realizar a corrida preparatória em curva, executar os passos de corrida grandes e rápidos. Após receber a bola, deve “armar” o M.S

rematador (elevar e recuar o cotovelo, formando um ângulo de aproximadamente 100/110º entre o braço e o antebraço) e levar a bola acima e ao nível da cabeça, saltando sobre a perna do último apoio. Ao mesmo tempo deve fletir o M.I contrário ao da impulsão, com rotação externa do mesmo e elevação do joelho, realizar uma rotação do tronco, estender totalmente o braço e realizar uma ação rápida do antebraço e do pulso no ponto mais alto do salto (rematando-o).



8. Interceção

Utilizar a mão que se encontra mais próxima do recetor, objetivando intercetar a trajetória da bola.



Componentes Táticas

1. Elementos táticos do ataque
    1.1. Introdução do jogador Pivôt/Bloqueios

Esse jogador coloca-se entre os defesas com o intuito de alcançar uma posição privilegiada de remate para si ou para a equipa, preferencialmente conquistando uma superioridade numérica. Este jogador ataca no meio dos defesas e deve realizar bloqueios: obstrução com o corpo, da ação de um defensor, com o intuito de possibilitar a um ou mais colegas de equipa, o

cumprimento do seu objetivo ofensivo, sem oposição. O jogador que bloqueia não deve perder o contato visual da bola e, se a ação ofensiva se realizar numa linha defensiva diferente, o Pivôt deverá “desfazer” o bloqueio.

1.2. Sistemas ofensivos

Os sistemas ofensivos, tal como os defensivos apresentam a profundidade e a amplitude, como os princípios fundamentais. Quanto mais amplo é o ataque, mais separados se encontram os defensores. Quanto mais profundo, mais perigo provoca. Os dois conceitos definem a densidade dos jogadores. O que pressupõe no jogo que quanto menor densidade, mais espaços livres para atuar, maior facilidade em atingir o golo.

I. Sistema ofensivo 3:3

É normalmente considerado o sistema padrão do ataque. Colocam-se 3 jogadores na 1ª linha e 3 na 2ª linha ofensivas. Este sistema obriga a uma grande movimentação coletiva, com desmarcações constantes. A partir deste sistema, e através de entradas para a 2ª linha ofensiva a partir dos jogadores da 1ª linha, o sistema transforma-se em 2:4 ou 4:2 consoante a posição mais profunda ou menos profunda dos jogadores extremos.

II. Sistema ofensivo 4:2

Colocam-se 4 jogadores na 1ª linha e dois jogadores na 2ª linha (pivôt’s). Os quatro jogadores da 1ª linha devem ocupar toda a largura do campo para atraírem a defesa (à zona dos 9 metros), criando aberturas para que os dois jogadores da 2ª linha possam rematar.

2. Elementos táticos da defesa

2.1. Marcação Individual

A defesa individual permite uma maior progressão dos jogadores durante a fase de iniciação, tanto na defesa como no ataque.

A escolha do adversário deve obedecer a um critério nominal em que cada defensor terá a responsabilidade direta de um atacante determinado, pré-

estabelecido. Preocupação imediata de procurar o seu adversário direto após perca da posse de bola. Defensor posiciona-se entre adversário direto e a sua própria baliza, mantendo diferentes distâncias conforme posição no terreno, mais próximo da nossa baliza, mais próximo do adversário. Preocupação constante pelo controlo visual do adversário, impedindo as trajetórias do adversário para a zona central, condicionando para as linhas laterais, não se aproximando, em demasia do adversário, pois é facilitador no 1 x 1 com e sem bola, mas também com a localização da bola e suas trajetórias.

Adversários com bola

- Impedir que avance para a baliza;
- Dificultar-lhe a tentativa de passe;
- Desarmar em caso de drible

Adversários sem bola

- Acompanhar todos os seus deslocamentos, impedindo a sua desmarcação;
- Procurar intercetar os passes que lhe são dirigidos;
- Ajudar o companheiro em caso deste ser ultrapassado.

2.2. Marcação Zonal (6:0)

Defesa adequada para utilizar contra: equipas com fracos rematadores (dos 9 m); equipas com facilidade de jogo para pivôt, e/ou equipas com bons pontas.

Os jogadores têm de ter clara a noção de profundidade a utilizar em função do tipo de adversário. Os melhores defensores (e mais altos) deverão ser colocados no centro da defesa, sendo responsáveis pela marcação ao pivôt e coordenação de toda a defesa. As responsabilidades resultam da proximidade. Os defensores extremos emparelham-se com os pontas atacantes, os laterais ofensivos com os defensivos e os centrais com a marcação ao central e ao pivôt. Este sistema defensivo favorece o aparecimento das ajudas entre os defensores, sendo necessário existir cobertura aos defensores que saem ao exterior, evitando os passes ao pivôt e evitando que o pivôt ou um eventual 2.º pivôt divida a defesa, necessitando por isso que a defesa funcione em bloco, movimentando-

se em função da bola e criando desta forma a superioridade numérica defensiva. É da responsabilidade dos 1º e 2º defensores as trajetórias dos adversários para o exterior das suas zonas defensivas.

2.3. Marcação Zonal (5:1)

É um sistema defensivo mais agressivo (teoricamente), que além de proteger o espaço central se preocupa em incomodar a construção do jogo ofensivo. Permite uma boa proteção das trajetórias centrais de remate exterior, e condiciona a organização de jogo por parte do central da equipa adversária.

Este sistema defensivo deve ser utilizado quando a equipa atacante tem uma boa organização e estruturação ofensiva ou quando algum jogador da 1.ª linha atacante possui uma boa capacidade de remate. O defensor central deve ter uma elevada estatura e uma boa qualidade tática defensiva, enquanto o defesa avançado deve ser rápido, inteligente e com boa leitura de jogo. Os 1.ºe 2.º defensores deverão ser responsáveis pelas trajetórias exteriores dos adversários nas suas zonas defensivas.

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
1º/2º	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	9J	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12H	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12N	B/C2	P1	G/C2	C1	P2
3º/4º	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
5º/6º		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
8º 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						
9º/10º	10K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	10M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2													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		Atividade Interna					9	P2	P2	P2	P2	P2	10D	B/C2	P1	G/C2	C1	P2
16H50																														
	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
11º/12º	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
16H55	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
18H25	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 andebol tenho à minha disposição: 20 bolas, um campo oficial no exterior e dois campos no exterior, coletes, sinalizadores e colchões.

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 andebol em contexto escolar, com exceção do paquistanês, cujo currículo é bastante desprovido.

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 - Andebol

Forma Básica de Jogo 2

Conteúdos	Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		24/set	06/out	22/out	03/nov	17/nov	19/nov	05/jan	12/jan	19/jan	28/jan	09/fev	16/fev	04/mai	20/mai	27/mai	01/jun
Forma Parcial de Jogo		3x3	1x1+A	1x1+A	3x2	3x2	4x3	4x3	4x3	2x2	3x3	3x3	4x4	4x4	4x4	4x4	4x4
Habilidades Motoras – Específicas	Passe	Avaliação Diagnóstica					Avaliação Formativa/Sumativa						Avaliação Formativa/Sumativa				Avaliação Sumativa
	Receção																
	Remate – Salto																
	Remate – Suspensão																
	Finta com bola																
	Movimentação sem bola																
	Interceção																
	Posição base																
Organização Ofensiva	Manter posse de bola																
	Criar vantagem numérica																
	Finalizar																
	Progressão																
	Criar Espaço																
Organização Defensiva	Recuperar posse de bola																
	Marcação Individual																
	Mobilidade																
	Interceção																
Cultura Desportiva	História	Abordar as várias funções e utilidades dos conteúdos técnico-táticos, bem como a sua origem e evolução. Abordar também as regras e as condicionantes impostas pelas mesmas.															
	Regulamento																
Fisiologia do Treino	Capacidades Coordenativas	Ao longo das aulas serão desenvolvidas todas as capacidades condicionais e coordenativas necessárias para a prática da Unidade Temática. Estas deverão ser desenvolvidas quer integradas em situações de ensino aprendizagem quer por exercícios de critério.															
	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 apresentada é um instrumento de periodização de ensino com o objetivo de orientar e dinamizar o processo de ensino-aprendizagem da modalidade de voleibol para promover um bom desenvolvimento técnico, tático e motor dos alunos. A unidade didática permite manter a informação organizada de modo a contemplar a ligação entre o antes e o depois.

Esta Unidade Didática será composta por 16 aulas de 90 minutos, sendo destinada a uma turma de 10.º ano com 26 alunos.

A unidade didática em questão sustenta um trabalho educacional a quatro níveis: habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais. Deste modo, os objetivos a atingir nesta unidade didática obedecem a estas quatro áreas.

A avaliação diagnóstica foi realizada em 3x3 de forma a conseguir observar quais as componentes básicas do jogo formal de andebol (passe, desmarcação, remate, defesa) que os alunos detinham das aprendizagens anteriores. A intenção era que a participação no jogo fosse ativa, evitando que os alunos não recebessem a bola e não fossem parte integrante do jogo.

A minha proposta para a unidade didática consiste em reforçar os parâmetros táticos ofensivos em detrimento dos defensivos, de modo a sustentar um nível de sucesso razoável do jogo. Desse modo, começo por introduzir a manutenção de bola através do passe e da receção, a movimentação com bola e sem bola, com o objetivo de criar linhas de passe, bem como a finalização, através do remate isolado à baliza (remate em salto).

Considero pertinente iniciar com situações de 1x1 com apoio, uma vez que é uma forma importante de desconstruir o jogo em situações mais simples e que incentivam à participação ativa de todos os alunos. Continuarei a dar ênfase as formas parciais de jogo em superioridade numérica de 3x2 e 4x3, de forma a criar vantagem ofensiva e facilitar a criação de espaços para proporcionar o ataque ao espaço, a movimentação em função da baliza e o ataque em profundidade. Irei implementar conteúdos da vertente defensiva, como a interceção, a recuperação da posse de bola e a posição base, com o

intuito de dificultar as ações ofensivas já apreendidas. A igualdade numérica aparece com o objetivo de progredir em direção ao jogo formal. Com a adoção desta forma básica de jogo, torna-se relevante introduzir a finta com bola, para proporcionar o ataque ao espaço através do desequilíbrio do defesa e consequentemente a marcação individual, para criar noção de responsabilidade defensiva individual e necessidade de cooperação para proteger a baliza. Além disso, aparece o remate em suspensão devido à linha defensiva mais estável, o que gera novas opções de ataque. Nas aulas de avaliação formativa/sumativa no final de cada período, se o for possível iremos realizar em formato torneio, no sentido de promover festividade e a consolidação dos conteúdos abordados até então. No final da unidade didática, prevejo confrontar a turma com a situação de jogo a campo inteiro, introduzindo assim os problemas associados à transição defesa-ataque e à exploração do contra-ataque.

A cultura desportiva terá um trajeto gradual, começando com uma pequena abordagem à modalidade e, ao longo das aulas, as regras vão sendo apresentadas, tais como as restrições que caraterizam o regulamento da modalidade e todos os aspetos relacionados com a segurança necessária à boa prática da mesma. 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. Os conceitos de cooperação, autonomia, respeito, entre outros, serão trabalhados com o objetivo de incutir nos alunos o sentido de pertença a um grupo e de ganharem a sua própria identidade.

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, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.

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.

Habilidades Motoras

Realiza com alguma correção global, em situação de jogo e exercícios-critério as seguintes ações:

- Remate em suspensão e apoio;
- Fintas;
- Mudanças de direção;
- Deslocamentos ofensivos/defensivos;
- Posição Base Defensiva;
- Colocação defensiva;
- Desarme;
- Passa e vai;
- Ajuda Defensiva.

Objetivos Cognitivos

Os alunos devem:

- Conhecer e utilizar a terminologia especifica do Voleibol 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 situam-se no 2.º nível de jogo, mas ainda com uma organização rudimentar. No entanto, apresentam muitas dificuldades na ocupação do espaço de forma racional, em identificar oportunidades de finalização, em criar e identificar linhas de passe e alguma dificuldade na adaptação e manejo da bola.

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.

A	Eu-eu	B	Eu-bola	C	Eu-bola-colega	D	Forma Parcial de Jogo
1	Fica parado e não reage aos estímulos	1	Tem “medo” da bola	1	Não passa a bola com correção, não conseguindo criar situações de cooperação; não se movimenta de forma eficiente	1	Não coopera em função dos objetivos do jogo, fica excluído da construção de situações ofensivas e facilita o ataque dos adversários
2	Acompanha com alguma dificuldade a situação de jogo	2	Recebe a bola com dificuldade	2	Passa a bola para o colega com intencionalidade, mas pouco sucesso; movimenta-se, mas não garante linhas de passe	2	Coopera com os colegas, mas sem iniciativa individual, demonstra dificuldade em agir em função dos objetivos de jogo; Percebe o seu papel defensivo apesar de criar poucas dificuldades ao adversário
3	Reage às situações de	3	Recebe a bola com	3	Passa a bola para o colega com	3	Coopera com os colegas em função dos objetivos do

	jogo, movimentando-se de forma ativa		pequenos erros técnicos		sucesso; movimenta-se de forma a dar linhas de passe seguras		jogo, cria vantagem ofensiva e linhas de passe seguras; Cria dificuldades nas ações ofensivas do adversário
4	Reage às diversas situações de forma adaptada, movimentando-se em função do jogo	4	Recebe a bola com facilidade	4	Passa com confiança e correção, garantindo uma boa trajetória da bola; desloca-se ativamente, de forma a criar linhas de passe, para o colega, seguras e em direção ao alvo	4	Coopera com os colegas em função dos objetivos do jogo, cria situações de progressão e iniciativa individual; Demonstra um papel defensivo ativo, ao evitar a organização ofensiva adversária

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 Ensino dos Jogos para a sua Compreensão

Este modelo visa o desenvolvimento da capacidade de jogo através da compreensão tática do jogo. Adere a um estilo de ensino de descoberta guiada, onde o aluno é exposto a uma situação-problema e é incitado a procurar soluções, verbalizá-las, discuti-las, explicá-las, ajudado pelas questões pedagógicas do professor.

O principal propósito do modelo consiste em desenvolver capacidade de jogo e aumentar o gosto e a participação no jogo. Percorre 6 fases de um ciclo:

(1) Forma de jogo vs. Alunos – corresponde à apresentação de uma forma de jogo adequada à idade e nível de experiência dos alunos.

(2) Apreciação do jogo – relacionado com a tomada de consciência dos princípios táticos do jogo, sobre a tomada de decisão do que fazer e como fazer nas diferentes situações de jogo, sobre a exercitação das habilidades necessárias à melhoria da performance no jogo e sobre a integração dos aspetos técnicos e táticos necessários à melhoria da performance no jogo.

(3) Consciência tática

(4) Tomada de decisão (O que fazer? Como fazer?)

(5) Habilidades do jogo – reconhecimento do caráter situado das habilidades e do seu uso.

(6) Performance – autenticidade e significado das experiências de aprendizagem dos alunos.

Modelo de Competências nos Jogos de Invasão

Foi criado com o objetivo de proporcionar aos alunos aprendizagem, não só a participar com sucesso em formas modificadas de jogos desportivos coletivos de invasão, mas também a desempenhar outros papéis de organização da prática desportiva. Os alunos adquirem competências como jogador através das formas básicas de jogo, formas parciais de jogo e tarefas baseadas no jogo (game-like tasks).

As formas básicas de jogo são versões modificadas do jogo formal, adequados ao nível de jogo dos alunos, preservando as estruturas dos jogos de invasão, isto é, o fluxo normal do jogo, com a convertibilidade natural do ataque em defesa e vice-versa e as relações problemáticas de cooperação/oposição.

As formas parciais de jogo permitem que os alunos se concentrem nos problemas e nas exigências de execução de uma das partes das formas básicas, ou seja, não é obrigatório existir a paridade entre ataque e defesa.

As tarefas baseadas no jogo visam o desenvolvimento dos meios necessários para dar resposta às soluções dos problemas do jogo.

Progressões Pedagógicas

I.Jogo Reduzido

Redução do nº jogadores e espaço jogo implica:

- Maior participação;
- Mais golos;
- Jogo mais fluído;
- Maior número de situações 1x1.

Possibilita:

- Melhor compreensão do jogo;
- Intenso desenvolvimento das capacidades técnicas, táticas (individuais e coletivas) e estratégicas;
- Elevado número de passes, receções, remates, desmarcações, fintas e interceções.
- Aumento dos índices motivacionais pelo sucesso alcançado.

II.Jogos Condicionados

Jogos mais inteligentes:

- Mais ações coletivas e menos ações individuais;
- Mais ações táticas e estratégicas e menos ações técnicas;
- Participação efetiva de todos os jogadores;
- Menos conflituosidade.

Condicionamentos

- Impedir o drible/ Limitar o número de dribles

  Vantagens: mais ações sem bola; mais passes e receções; menor conflito.

  Provoca: inteligência tática; criatividade.

- Utilização de passe picado;

  Vantagens: mais desmarcação; ausência de “passes balão”; defensores mais ativos e conscientes.

  Provoca: necessidade de criar linhas de passe; progressão da bola com passes curtos; mais possibilidade de êxito.

- Impossibilidade de passar ao mesmo.

(1) 1.º Nível de jogo – do jogo sem sistema à organização rudimentar

É caracterizado pela falta de organização coletiva, os praticantes aglomeram-se na zona da bola e têm dificuldades em assumir o papel defensor/atacante e em diferenciar as fases do jogo.

A este nível corresponde a 1.ª Etapa de aprendizagem cujo objetivo é melhorar as competências técnicas individuais, que os alunos aprendam a construir o jogo em função do alvo (baliza) e que a cooperação ofensiva evolua no sentido da exploração do espaço livre.

As formas parciais de jogo e as tarefas baseadas nos problemas do jogo devem privilegiar situações de assimetria simples (1xGR; 2x1; 3x2) e situações de simetria com oposição condicionada (1x1; 2x2) ou com possibilidade de recurso a jogadores com funções de apoio (que se constituem numa linha de passe segura).

(2) 2.º Nível de jogo – da organização rudimentar à diferenciação do espaço

A este nível de jogo a ocupação de espaço é mais racional, tanto em largura como em profundidade. Esta etapa tem como propósito dar continuidade e consolidar as noções táticas básicas e desenvolver os recursos técnicos fundamentais introduzidos na etapa anterior. Desenvolve-se a capacidade de transitar rápido para o terreno de ataque, a condução do jogo para o espaço junto do alvo ganha relevância e por consequência a necessidade de introduzir a defesa à zona.

A forma básica de jogo visa a introdução do princípio de responsabilidade defensiva individual, a noção exploração da superioridade numérica e desenvolver a construção do jogo no sentido da profundidade de campo. As situações de aprendizagem visam reforçar a ação do defensor e simplificar os aspetos decisão, nomeadamente através de jogos de passes em situações de 1x1 e 2x2, com um ou dois apoios fixos.

Bibliografia

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

Graça, A., & Oliveira, J. (Eds.). (1995). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física 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*.

Oliveira, F. J. (1995). *Ensinar o Andebol*. Campo das Letras.

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

Tavares, F. (Ed.). (2017). *Jogos Desportivos Coletivos Ensinar a Jogar*.