



# Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC)

Futebol



**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 futebol, 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 espertos 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.

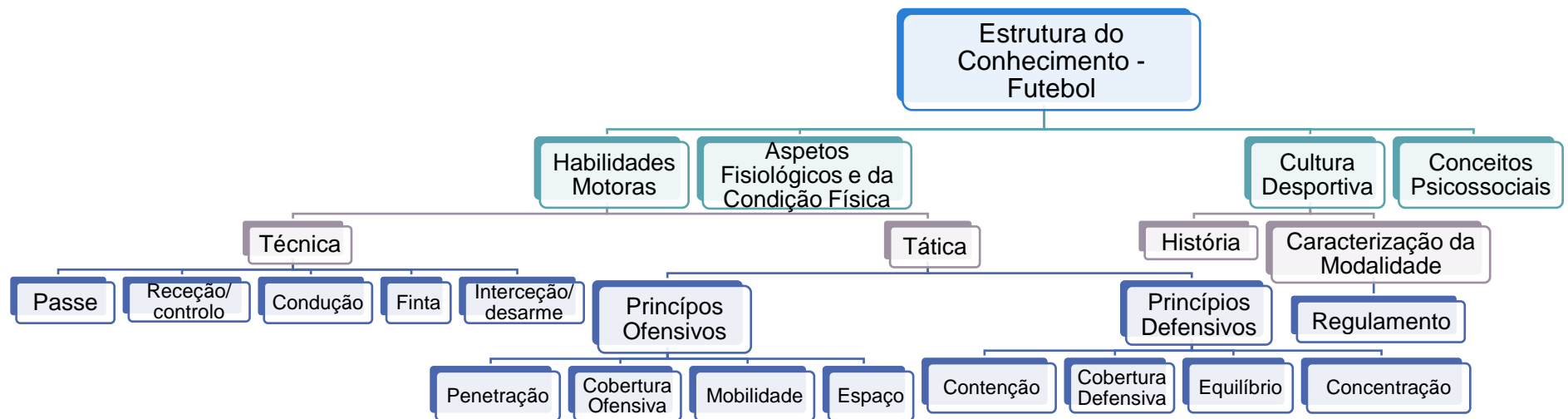
Por último surge a fase da aplicação, onde a finalidade é aplicar todo o planeamento idealizado, colocando em prática a unidade didática e os planos de aula efetuados.

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
<b>Cultura Desportiva</b> .....	5
História .....	5
Caracterização da Modalidade .....	6
<b>Fisiologia do Treino e Condição Física</b> .....	10
<b>Habilidades Motoras</b> .....	12
Componentes Técnicas .....	12
Componentes Táticas .....	19
<b>Conceitos Psicossociais</b> .....	20
Módulo 2 – Análise do Envolvimento .....	21
<b>Recursos Espaciais</b> .....	21
<b>Recursos Materiais</b> .....	22
<b>Recursos Humanos</b> .....	22
<b>Regras e Aspetos de Segurança</b> .....	22
<b>Rotina de Aula</b> .....	22
Módulo 3 – Análise dos Alunos .....	24
<b>Caracterização da turma</b> .....	24
Módulo 4 – Extensão e Sequência da Unidade Didática .....	25
<b>Grelha de Vickers</b> .....	25
<b>Justificação da Unidade de Didática</b> .....	26
Módulo 5 – Objetivos de Instrução .....	28
<b>Objetivos gerais</b> .....	28
<b>Objetivos específicos</b> .....	28
Objetivos Motores .....	28
Objetivos Cognitivos .....	29

Objetivos Psicossociais .....	30
Módulo 6 – Avaliação .....	31
<b>Avaliação Diagnóstica</b> .....	31
<b>Avaliação Formativa</b> .....	31
<b>Avaliação Sumativa</b> .....	32
Módulo 7 – Atividades de Aprendizagem .....	35
<b>Estratégias de Ensino</b> .....	35
Modelo de educação desportiva .....	35
Modelo de Ensino dos Jogos para a sua Compreensão.....	35
Modelo de Competências nos Jogos de Invasão .....	36
<b>Progressões Pedagógicas</b> .....	37
Bibliografia.....	40



## Módulo 1 – Categorias Transdisciplinares do Conhecimento

---

### **Cultura Desportiva**

#### História

É impossível determinar onde ou por quem o Futebol foi inventado. É certo que os gregos incluíam a bola nos seus exercícios militares, e foram seguidos pelos romanos, que se encarregaram de divulgar o desporto por todo o império.

Contudo, existem provas anteriores, em tempos remotos chineses, egípcios e assírios onde praticavam uma forma de jogo que incluía a ação de pontapear e movimentar a bola até ao território adversário. No início do século XIX, assiste-se ao acesso à educação por parte das classes ricas na Grã-Bretanha. Assim, escolas privadas começaram a surgir, mas não tinham instalações para a prática dos desportos das casas senhoriais, por exemplo, equitação, pesca e caça.

Assim, foi fácil adotar um jogo simples. Duas equipas, uma bola e um campo adequado ou o pátio da escola. Em 1815, o Eton College elaborou o primeiro conjunto de regras até hoje conhecido. Em 1848, teve lugar um encontro de sete horas na Universidade de Cambridge, entre catorze homens de diversas escolas privadas, produzindo-se, assim, as “regras de Cambridge”, que foram adotadas durante alguns anos.

Em 1872, foi realizado o primeiro jogo internacional, um empate entre Inglaterra e Escócia, resultado que nunca mais se repetiu até hoje. Os ingleses foram surpreendidos pelo facto de os escoceses não jogarem o jogo do drible que caracteriza o futebol inglês. Os alunos das escolas privadas inglesas eram encorajados a demonstrar o seu brio individual, correndo contra o adversário, até perderem a bola. As equipas jogavam, geralmente, com um guarda-redes, dois defesas e oito jogadores avançados. Por outro lado, os escoceses jogavam mais em passe. 1987 foi o ano em que o Futebol adquiriu uma forma de jogar “semelhante” à dos tempos de hoje.

Nas regras adotaram-se os pontapés livres, lançamentos de linha lateral, o uso da barra transversal, o tempo de jogo foi limitado a 90 minutos, jogar a bola com as mãos foi reservado ao guarda-redes e exigiam-se árbitros neutros.

## Caracterização da Modalidade

### 1. Golo

É golo sempre que a bola ultrapassar, completamente, a linha da baliza, entre os postes e por baixo da barra, de forma regulamentar.

### 2. Terreno de jogo

O jogo realiza-se num campo retangular (cuja dimensão é de 90 a 120 m x 45 a 90 m, limitado por duas linhas laterais e duas linhas de baliza. Sobre cada linha de baliza, ao meio, estão colocadas as balizas (7,32 m de largura e 2,44 m de altura).

### 3. Duração

O jogo é composto por duas partes de 45 min, com um intervalo que não deve exceder os 15 min. Essa duração varia em função da competição.

### 4. Início e recomeço do jogo

#### I. Início

- O jogo inicia-se com um pontapé de saída, estando a bola colocada sobre a marca de meio-campo.
- No início da partida, a escolha de campo e do pontapé de saída será tirada à sorte com uma moeda ao ar. A equipa favorecida terá o direito de optar pela escolha do campo ou pela execução do pontapé de saída.
- Após o intervalo, as equipas mudam de campo, dando o pontapé de saída a equipa que não o fez no início do jogo.

## II. Bola fora

- A bola está fora de jogo quando transpõe completamente as linhas laterais e as linhas de baliza.

## III. Lançamento da bola pela linha lateral

- Quando a bola ultrapassa a linha lateral, é reposta em jogo, em qualquer direção, no local onde transpôs a linha.
- O jogador que repõe a bola em jogo é da equipa contrária à do jogador que a tocou em último lugar. Este deve utilizar as duas mãos para arremessar a bola para dentro do terreno de jogo.
- Não pode ser marcado golo, diretamente, com o lançamento da bola pela linha lateral.

## IV. Pontapé de canto

- Sempre que a bola ultrapassar, completamente, a linha de baliza, fora dos postes, por cima da barra e após ter sido tocada em último lugar por um jogador defensor, é marcado pontapé de canto. O pontapé de canto será executado por um jogador adversário.
- Pode ser marcado golo diretamente com o pontapé de canto.

## V. Pontapé de baliza

- Sempre que a bola ultrapassar, completamente, a linha de baliza, fora dos postes, por cima da barra e após ter sido tocada em último lugar por um jogador da equipa atacante, é marcado pontapé de baliza.
- A bola é colocada em qualquer parte da área de baliza. O pontapé é executado por um jogador da equipa que defende, de modo que a bola saia da área de grande penalidade.
- Aquando da marcação do pontapé de baliza, os adversários terão de se encontrar fora da área de grande penalidade.
- Pode ser marcado golo diretamente com o pontapé de baliza.



## 5. Faltas e incorreções

### Não é permitido:

- Pontapear ou tentar pontapear o adversário;
- Rasteirar o adversário;
- Saltar sobre o adversário;
- Carregar o adversário de forma perigosa e violenta pelas costas;
- Agredir, tentar agredir ou cuspir no adversário;
- Agarrar ou empurrar o adversário;
- Jogar a bola com a(s) mão(s) ou o(s) braço(s).

### 5.1. Pontapé livre

Sempre que ocorrer uma falta, a equipa que a comete é penalizada com um pontapé livre indireto ou direto marcado no local onde ocorreu a infração exceto se ocorreu dentro da pequena área, favorável à equipa que ataca essa baliza, sendo essa falta marcada fora da pequena área (se for livre indireto) e na marca de grande penalidade (se for livre direto).

#### O pontapé livre divide-se em duas categorias:

- Pontapé livre direto - pode-se marcar golo diretamente;
- Pontapé livre indireto - não se pode marcar golo diretamente. Só pode ser marcado golo depois de a bola ter tocado num outro jogador que não o que o executou.

### 5.2. Pontapé de grande penalidade

- As faltas cometidas dentro da grande área que deem origem a um pontapé livre direto são sancionadas com pontapé de grande penalidade.
- O pontapé de grande penalidade é executado na marca da grande penalidade, com todos os jogadores fora da área de grande penalidade, a uma distância

mínima de 9,15 m da bola, à exceção do jogador que o vai marcar e do guarda-redes adversário.

- Pode ser marcado golo, diretamente, com o pontapé de grande penalidade; o jogador que marca a grande penalidade não pode voltar a tocar na bola sem que esta tenha sido tocada por outro jogador.

## 6. Princípios de Jogo

Um jogo de Futebol tem sempre presente duas grandes fases:

- Ataque - a equipa tem a posse de bola, procura mantê-la e tenta criar situações de progressão e concretização;
- Defesa - a equipa não tem posse de bola, procura apoderar-se dela e tenta impedir a criação de situações de progressão e finalização por parte da equipa adversária.

Cada uma destas fases tem princípios específicos, que representam um conjunto de regras que devem coordenar as ações dos jogadores. Ao ataque dizem respeito quatro princípios que correspondem a outros tantos da defesa.

- Penetração – Se um jogador se encontra na posse de bola, deverá ter como primeira preocupação a finalização (marcação de golo), ou procurar espaço livre que lhe permita a progressão em direção à baliza da equipa adversária.
- Contenção – Em resposta à penetração de um jogador, a equipa adversária deverá colocar um jogador entre o portador da bola e a baliza, de modo a fechar, imediatamente, a linha de remate ou de progressão para a baliza.
- Cobertura defensiva – Perante a igualdade numérica (1x1), a equipa que defende corre mais riscos. Assim, esta deve-se preocupar em criar uma situação de superioridade numérica, colocando, deste modo, um segundo jogador a defender.
- Cobertura ofensiva – Neste momento a outra equipa está em inferioridade numérica e para que se estabeleça, de novo, o equilíbrio, surge um segundo atacante.

- Mobilidade – A bola deverá ser passada de forma a criar uma situação de 1x0
- Equilíbrio – A equipa que está a defender pode optar por uma das alternativas, no entanto, o segundo defesa deverá acompanhar o segundo atacante, restabelecendo situações de igualdade numérica (1x1)
- Espaço – Quando um jogador está a atacar tem todo o interesse em tornar o jogo mais aberto, com maior amplitude, em largura e profundidade, em criar linhas de passe, obrigando assim a equipa adversária a flutuar e a ter maior dificuldade em criar situações de superioridade numérica.
- Concentração – Se um jogador está a defender deve ter preocupações contrárias às anteriores, isto é, restringir o espaço disponível para jogar, diminuir a amplitude de ataque, obrigar o adversário a jogar em espaços reduzidos, de forma a facilitar a cobertura defensiva e a criação permanente de situações de superioridade numérica.

## **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

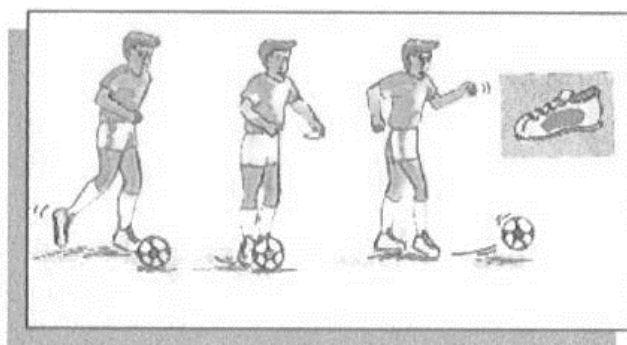
- Ritmo: permite executar uma cadencia rítmica, em diversas ações motoras ou até mesmo perceber quando essa cadencia surge. Ajuda na execução, de qualquer gesto técnico.
- Equilíbrio: permite manter o corpo em posição estável ou conseguir recuperá-la caso seja perdida.
- Orientação espacial: permite 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 explícita 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. Passe

- Permite enviar a bola na direção de um companheiro.
- Na execução do passe, exige-se: precisão, velocidade de execução, velocidade da bola e eficácia. As superfícies de contacto podem ser: o pé (peito, exterior, interior, bico, calcanhar), a cabeça, a coxa e o peito.
- Quanto à trajetória, os passes podem ser para trás, para a frente, para o lado, na diagonal e em profundidade.



#### Determinantes técnicas:

- Colocar o pé de apoio ao lado da bola, com o membro inferior (M.I) ligeiramente fletido;
  - Rematar a bola com a força adequada à distância e à direção a que se quer enviar;
  - Colocar a bola na zona média, fazendo a extensão completa do M.I após o contacto;
  - Inclinar o tronco, ligeiramente, sobre a bola;
  - Movimentar os braços em sentido contrário ao impulso para manter o equilíbrio.
- #### 2. Receção da bola
- Obtenção e domínio da bola, tendo como finalidade a sua utilização vantajosa no mínimo espaço de tempo.

- Pode ser feita de várias formas: travagem, semi-travagem e amortecimento.
- Utilizam-se várias partes do corpo: pé, coxa, peito e cabeça

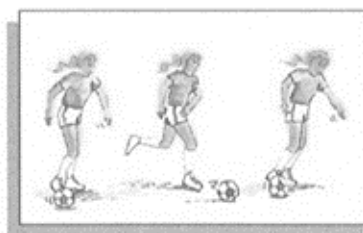
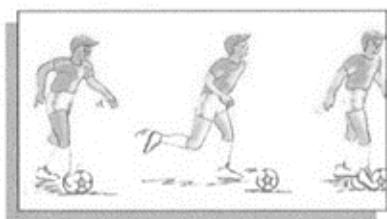


#### Determinantes técnicas:

- Observar a trajetória da bola;
- Dominar a bola perto de si por relaxamento da zona de contacto (amortecimento);
- Acompanhar o movimento com os membros superiores (M.S) no sentido de favorecer o equilíbrio.

### 3. Condução da bola

Consiste em dirigir a bola pelo terreno de jogo, mas sempre de forma perfeitamente controlada. Deve ser feita com o pé (parte interior, exterior ou peito). A condução da bola deve ser feita com o pé contrário ao lado onde se encontrar o adversário direto. Permite aproveitar as desmarcações dos companheiros, a realização de passes eficazes, a preparação do remate, a manutenção da posse de bola e a alteração do ritmo de jogo. Contudo, pode trazer alguns inconvenientes: o não aproveitamento imediato dos espaços e companheiros livres e permitir a reorganização do adversário.



Determinantes técnicas:

- Impulsionar a bola para a frente utilizando ambos os pés;
- Manter a bola controlada junto ao pé condutor;
- Inclinar o tronco, ligeiramente, à frente;
- Centrar o olhar no espaço ao redor e não na bola.

#### 4. Drible

Esta habilidade pode ser traduzida em ultrapassar um adversário sem perder a posse de bola. Deve ser utilizado sem exageros e, especialmente, na obtenção de situações que permitam finalizar. A sua eficácia depende também do equilíbrio e da velocidade de execução. Podemos utilizar racionalmente o drible: terá que existir na zona de ataque, poderá existir na zona de meio-campo e só será executado como recurso na zona defensiva. Através do drible, pode-se conseguir penetrar em zonas que permitam melhores condições.



Determinantes técnicas:

- Manter a bola perto de si e controlada;
- Mudar, rapidamente, de direção aumentando a velocidade;

- Proteger a bola com o corpo;
- Dirigir o olhar para a frente.

## 5. Finta

Gesto técnico realizado de forma instantânea, com qualquer parte do corpo, para se conseguir enganar e até desequilibrar um adversário, facilitando assim o trabalho com a bola. Pode ser feito com ou sem bola, embora não implique a ultrapassagem do adversário. A velocidade de execução é primordial para o sucesso das habilidades; os desequilíbrios do adversário são aproveitados de imediato, permitindo melhores condições de continuação da jogada. Na sua execução, deve-se insistir nas mudanças de velocidade e de direção, com voltas rápidas contrárias à direção da corrida do adversário.



### Determinantes técnicas:

- Mudar, rapidamente, de direção aumentando a velocidade;
- Proteger a bola com o corpo;
- Dirigir o olhar para a frente.

## 6. Desarme

É a ação feita por um defensor, para poder contrariar a finta (e o drible); nunca se deve olhar o adversário, mas sim a bola, mantendo sempre uma posição de equilíbrio do corpo com os pés colocados obliquamente à linha de corrida do adversário.



Só deve ser tentado quando se tiver a certeza de poder alcançar a bola, procurando manter pelo menos um apoio no solo e tentar forçar o adversário a deslocar-se para junto de um seu companheiro de defesa.



Determinantes técnicas:

- Colocar o pé perpendicularmente à direção do deslocamento da bola;
- Bloquear a bola;
- Olhar sempre para a bola;
- Manter o equilíbrio corporal;
- Colocar os pés obliquamente à linha de progressão do adversário.

## 7. Interseção

É uma ação em que um jogador detém uma bola que se dirigia a um adversário, após passe de um colega, cortando assim uma jogada e podendo dar início a um movimento de ataque da sua própria equipa.



Determinantes técnicas:

- Antecipar-se em relação ao adversário;
- Jogar a bola o mais rapidamente possível após a interceção;
- Colocar o corpo entre a bola e o adversário.

## 8. Remate

Consiste no toque na bola com o pé para a baliza adversária, dando-lhe uma trajetória determinada com a intenção de obter golo. Pode ser efetuado ao primeiro toque (remate de primeira), após receção e/ou condução de bola ou com a bola parada. Em todos os casos, deve-se procurar sempre ligar a potência do remate à colocação necessária para o sucesso.



### Determinantes técnicas:

- Colocar o pé de apoio ao lado da bola e dirigido para a baliza com flexão ligeira do M.I;
- Olhar dirigido para a frente;
- Bater a bola na zona média;
- Inclinar o corpo à frente no momento do batimento;
- Após o batimento, estender o M.I que o realizou.

## 9. Marcação

Movimentações dos jogadores de uma equipa em relação ao adversário, quando este se encontra com a posse de bola. O objetivo é procurar descontrolar o adversário, impedir a sua progressão, para se conseguir alcançar a posse da bola. Há vários tipos de marcação: marcação homem a homem e marcação à zona. Qualquer tipo de marcação pode ser feito com maior ou menor pressão sobre o adversário.

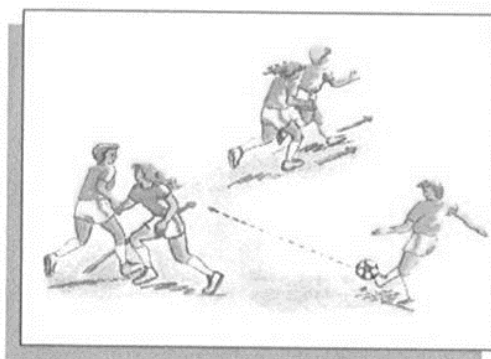


Determinantes técnicas:

- Colocar-se entre o adversário e a baliza;
- Acompanhar o adversário com e sem posse de bola;
- Ter atenção aos movimentos do adversário e da bola;
- Manter os M.I semi-fletidos e um pé à frente do outro.

## 10. Desmarcação

Ação rápida com a qual um jogador procura fugir à marcação do seu adversário e, com isso, criar linhas favoráveis de passe, ou seja, ocupar um espaço livre para onde os seus colegas lhe possam enviar a bola com mais segurança. As desmarcações podem ser de apoio, quando um jogador se desloca, aproximando-se do seu colega que tem a posse de bola; de rutura, quando um jogador se afasta desse colega; ou mistas, quando um jogador dá uma primeira indicação que vai fazer um movimento (apoio ou rutura) e faz o contrário.



#### Determinantes técnicas:

- Libertar-se da oposição direta do adversário através de fintas e mudanças de direção;
- Criar linhas de passe;
- Criar zonas livres que possam ser ocupadas pelos colegas.

### Componentes Táticas

#### Princípios Ofensivos

##### 1. Penetração

- Criar vantagem espacial e/ou numérica;
- Atacar o adversário direto e/ou a baliza.

##### 2. Cobertura Ofensiva

- Apoiar o portador da bola e funcionar como primeiro equilíbrio defensivo.

##### 3. Mobilidade

- Criar e ocupar espaços livres e linhas de passe;
- Variar o posicionamento para criar ruturas e desequilíbrios na estrutura defensiva adversária;
- Manter a posse da bola.

##### 4. Espaço

Estruturar e racionalizar as ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque, tanto em largura como em profundidade.

#### Princípios Defensivos

##### 1. Contenção

Condicionar o portador da bola com o objetivo de lhe retirar tempo e espaço de execução (paragem do contra-ataque, temporização para organização defensiva, paragem do ataque).

##### 2. Cobertura Defensiva

Apoiar o companheiro que faz contenção (relacionar-se com a baliza, zona do campo e adversários).

### 3. Equilíbrio

- Fechar os espaços entre os diferentes jogadores da equipa;
- Cobrir eventuais linhas de passe criadas;
- Cobrir espaços e jogadores livres (ações afastadas da bola).

### 4. Concentração

Estruturar e racionalizar as ações defensivas coletivas no sentido de retirar amplitude às ações ofensivas, tanto em largura como em profundidade.

## **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 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 ginnodesportivo, 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 SAMPÃO  
ROTAÇÃO DAS INSTALAÇÕES - EDUCAÇÃO FÍSICA  
2021/2022

TEMPO	Prof.	Segunda Feira					Prof.	Terça Feira					Prof.	Quarta Feira					Prof.	Quinta Feira					Prof.	Sexta Feira					QUINZENAS DATAS	
		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	INÍCIO	FINAL
172*	11L	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11A	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11H	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11J	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	20set	01out
8H10	3S	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11A	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11H	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11I	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	11J	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	04out	15out
9H40	1A	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11A	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11H	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11I	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11J	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	18out	29out
	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	01nov	12out
	9H	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12J	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12I	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12H	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	12N	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	15nov	26out
374*	11M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	12M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11I	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	12P	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11D	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	28nov	17dez
09H45	2S	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12F	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12P	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12J	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	12D	G/C2	C1	P2	B/C2	P1	03jan	14jan
11H15	18/T	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	12M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	12M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	12M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10I	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	31jan	11fev
ou		P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12H	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	12N	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11M	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	11B	P2	B/C2	P1	G/C2	C1	14fev	25fev
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	28fev	18mar
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	21mar	05abr
576*		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	02mai	29mai
11H30	12G	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	7H	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10A	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11M	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10K	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	16mai	27mai
13H00	5A	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	30mai	15jun
	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		
TEMPO		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		
8*							8H	P1	P1	P1	P1	P1		8I	P1	P2	G/C2	P1	P2													
14H20														9J	P2	G/C2	P1	P2	G/C2													
15H05							9I	P2	P2	P2	P2	P2		7H	G/C2	P1	P2	G/C2	P1													
9710*	10K	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	10M	P1	G/C2	C1	P2	B/C2							10B	P1	G/C2	C1	P2	B/C2								
15H15	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		
15H45	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								
15H25	10C	B/C2	P1	G/C2	C1	P2	10G	B/C2	P1	G/C2	C1	P2							9I	P2	P2	P2	P2	P2	10D	B/C2	P1	G/C2	C1	P2		
15H55																			10G	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	2A	P1	G/C2	C1	P2	B/C2		
	11H	P1	G/C2	C1	P2	B/C2	11F	P1	G/C2	C1	P2	B/C2							11C	G/C2	C1	P2	B/C2	P1		G/C2	C1	P2	B/C2	P1		
11712*	10J	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	11C	G/C2	C1	P2	B/C2	P1							11D	C1	P2	B/C2	P1	G/C2		C1	P2	B/C2	P1	G/C2		
16H55	11J	C1	P2	B/C2	P1	G/C2	10D	C1	P2	B/C2	P1	G/C2							11O	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		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	

Atividade Interna

## **Recursos Materiais**

Para lecionar as aulas de futebol tenho à minha disposição: 20 bolas, 2 balizas no interior e 4 no exterior, sinalizadores, coletes e cones.

## **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 contempla 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 específicas 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 10<sup>o</sup> 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 futebol 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 - Futebol																	
Nível Intermédio																	
Aulas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Conteúdos		24/set	13/out	22/out	29/out	10/nov	17/nov	05/jan	12/02/21	21/jan	28/jan	09/fev	25/fev	04/mai	13/mai	01/jun	08/jun
Habilidades Motoras Específicas	Receção/Controlo	Avaliação Diagnóstica					Avaliação Formativa/ Sumativa						Avaliação Formativa/ Sumativa				Avaliação Sumativa
	Condução																
	Passe																
	Finta																
	Remate																
	Posição Defensiva																
	Interceção																
	Desarme																
Organização Ofensiva	Penetração																
	Cobertura Ofensiva																
	Mobilidade																
Organização Defensiva	Espaço																
	Contenção																
	Cobertura Defensiva																
	Equilíbrio																
	Concentração																
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																	

## **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 futebol 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.

O planeamento da unidade didática consiste numa análise do conteúdo a ser ensinado, das condições de aprendizagem e dos alunos. Antes de selecionar os conteúdos a serem abordados foi feita uma avaliação diagnóstica para perceber o nível dos alunos e qual a forma básica de jogo mais adequada, de modo a possibilitar uma melhor evolução e implementar modificações para que todos tenham a possibilidade de participar. Por esse mesmo motivo, os conteúdos a ensinar durante as aulas previstas serão segundo os resultados obtidos.

Dado que a dimensão tático-técnica é a que determina o sucesso no jogo, para ensinar o futebol, irei abordar uma sequência de conteúdos do “Topo para a Base”, ou seja, partir do jogo, onde existe cooperação direta com os companheiros de equipa e oposição aos adversários, para ensinar o jogo, evitando assim situações analíticas.

Os conteúdos da relação com bola serão explorados em detrimento dos conteúdos da organização ofensiva e defensiva. Isto é, as habilidades técnicas motoras serão exercitadas todas as aulas, uma vez que são elementos essenciais ao jogo, no entanto serão sempre conjugadas com a organização ofensiva e defensiva.

Os princípios ofensivos e defensivos da penetração e da contenção apresentam-se como consolidados dos níveis anteriores, uma vez que a qualidade técnica dos alunos já permite uma fluidez no jogo que lhes garante, com frequência, uma sequência de ações interrompidas sem erros não provocados.

A evolução do jogo passa pelo enquadramento coletivo que as ações individuais começam a assumir e o jogo passa definitivamente a ser entendido como um projeto coletivo e que as ações individuais visam o benefício de equipa.

Apesar de grande parte da turma apresentar todas estas características e demonstrar predisposição para esta evolução, existe uma pequena percentagem que ainda se encontra no nível básico. Apresentam grandes debilidades técnicas e uma ausência do entendimento do jogo, uma vez que a bola ainda é vista como o objeto e o objetivo do jogo. Desse modo, planeio uma modificação por exagero e uma participação ativa dos alunos na responsabilização pela transmissão dos momentos de jogo àqueles que possuem mais dificuldades.

## 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, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os 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 suas principais regras: a) início e recomeço 3. do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e reposição da bola em jogo, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.

### Objetivos específicos

Objetivos Motores

#### Fisiologia do Treino e Condição Física

- 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

#### (1) Aspetos técnicos

- Dominar a relação eu-bola;
- Aprender e assimilar a execução dos gestos técnicos (passe, receção/controlo, condução, finta, remate, posição defensiva, desarme/interceção,) em situações de jogos, e de exercícios critério propostos;
- Jogar com o mínimo de fluidez nas situações de jogo propostas, recorrendo às técnicas aprendidas, adaptando as mesmas à situação de jogo.

#### (2) Aspetos Táticos

- Ocupar racionalmente o espaço, mantendo uma organização estrutural geométrica, num momento ofensivo e defensivo, em situações de jogo;
- Aplicar os gestos técnicos em situação de jogo, em função do contexto tático apresentado;
- Entender o jogo com sentido coletivo, cooperando com os companheiros de forma organizada para alcançarem o objetivo de jogo.

### Objetivos Cognitivos

Os alunos devem:

- Conhecer e utilizar a terminologia específica 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 carácter 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 diagnóstica deve dar indicações que permitam prever a evolução do objetivo avaliado, ou seja, fornece informação de orientação e ajustamento do processo formativo.

Após a análise da turma, verifica-se que, de um modo geral, os alunos possuem os princípios de jogo e por esse mesmo motivo, os alunos encontram-se no nível intermédio, não sendo necessária a introdução de nenhum conteúdo técnico/tático.

### **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 de AvaliaÇão Educação Física – 10. 

		Descritores de desempenho					Técnicas e instrumentos de recolha de informação	
CRITÉRIOS TRANSVERSAIS DO AGRUPAMENTO		Valores	18-20	14-17	10-13	7-9		1-6
		Domínios						
CONHECIMENTO RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS EXECUÇÃO	COMPROMISSO	ATIVIDADES FÍSICAS (80%)	A demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em <b>dois níveis</b> 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 <u>desempenhos</u> , <u>conhecimentos</u> e <u>compromissos</u> 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%)	Cumpe e respeita normas, orientações prazos de elaboração de trabalhos estabelecidas e acordadas, efetuando a tarefa proposta, evidenciando pesquisa e tratamento satisfatórios de informação					
			Cumpe sempre	Cumpe frequentemente	Cumpe 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

<b>Departamento Curricular:</b>	<b>Educação Física E Desporto</b>	<b>Disciplina</b>	<b>Educação Física</b> (Alunos com atestado médico de longa duração)	<b>Ano</b>	2020/2021
Competências a avaliar <sup>1</sup>			Instrumentos de Avaliação		
<b>DOMINIO COGNITIVO</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</li><li>• 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</li><li>• Identificar e interpretar os fenômenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.</li><li>• 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.</li><li>• Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações</li><li>• Conhecer diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autônoma, para poder utilizar no seu quotidiano.</li></ul>			Trabalho individual		
<b>DOMINIO ATITUDINAL</b> 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	Deslocamento reduzido	1	Ausente (não participa nas ações)	1	Passa de imediato sem ver as opções disponíveis	1	Passivo (ver joar)
2	Deslocamento lento e em função da bola	2	A bola é o objeto e o objetivo do jogo	2	Joga com o mais próximo	2	Participa nas ações próximas de si
3	Deslocamento organizado (posicionamento em diagonal)	3	Dá continuidade à ação e faz progredir a equipa	3	Joga com o colega melhor colocado	3	Participa em todas as ações (ataque e defesa)
4	Ultrapassa as dificuldades (inventa soluções)	4	Cria e explora a superioridade numérica	4	Em cooperação com o colega constrói ações ofensivas, cria situações de finalização e finaliza (orienta o jogo)	4	Procura criar superioridade numérica; reduzir o espaço do jogo do adversário, anular situações de finalização e proteger a baliza (antecipa as ações)

## Módulo 7 – Atividades de Aprendizagem

---

### 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, como 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 papéis 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 carácter 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**

Para poder dominar corretamente a evolução dos alunos nas determinadas habilidades técnicas é necessário criar uma base que expresse várias ideias relativas às diferentes possibilidades de progressão nas respetivas componentes, ou seja, criar um conjunto de exercícios, em forma de exemplo, que representem o que pode ser realizado nas aulas de Educação Física de forma a introduzir dificuldades de execução graduais aos alunos e que façam estes evoluir progressivamente também.

Posso, então, apresentar algumas ideias que poderão ser aplicadas em clima de aula e que deverão ser trabalhadas ao longo do tempo e aplicadas à turma e ao seu nível.

### 1ª Etapa – Relação do jogador com a bola.

Para que os objetivos definidos nesta primeira etapa sejam alcançados, é necessário incidir os treinos sobre a relação do jogador com a bola e tomar este aspeto dominante sobre os outros.

Os exercícios deverão incidir sobretudo no domínio da bola e na aquisição de um equilíbrio adequado. No que diz respeito à relação com os companheiros, pretende-se nesta etapa que ele comece por utilizar o companheiro para jogar.

Finalmente, na relação que o jogador estabelece com os adversários, deverá desde já começar por iniciar o duelo (situações de 1x1).

### **Objetivos:**

#### **I. Domínio da bola e o Equilíbrio do Corpo:**

- Os alunos deverão de deixar de ter medo da bola e passar a dominá-la;
- Utilizar as diferentes superfícies de contacto do corpo com a bola;
- Desenvolver as capacidades de equilíbrio do corpo sobre um pé para poder utilizar o outro pé para jogar a bola.

➤ Meios:

- Desenvolver ações técnicas elementares de condução, controle e domínio de bola;
- Condução da bola (utilizando as diferentes zonas do pé), condução com mudanças de direção, de ritmo, em slalon, etc.;
- Recepção, domínio e controlo da bola, utilizando todas as partes do corpo (pé, coxa, peito, cabeça).

II. Hábito de se deslocar e de estar constantemente em movimento para passar e receber a bola:

- Permite ter uma participação ativa no jogo.

➤ Meios:

- Jogos de formas reduzidas no que concerne ao espaço, ao tempo de jogo e ao número de jogadores a utilizar.

III. Hábito de concluir eficazmente as suas ações de jogo

- A marcação de golos como ação privilegiada a desenvolver.

➤ Meios:

Situações de finalização com o pé e com a cabeça, sem guarda-redes ou com guarda-redes espontâneo (não especialista) e em balizas grades (normais).

- Situações de 1x0; 1x0 (GR).

2ª Etapa – Relação do jogador com a bola e com o adversário.

- Controlar a bola para a poder utilizar de uma forma eficaz;
- Possuir e conservar a bola para passar ou concretizar. Conquistar e conservar a bola para poder criar ações que favoreçam o jogo da sua equipa;
- Descentração da atenção sobre a bola;
- Resolver a aglomeração em torno da bola;

- Desenvolver as ações técnicas individuais referidas na etapa anterior e iniciar a aprendizagem das ações coletivas elementares de simulação, desarme, interceção, marcação e desmarcação.



## Bibliografia

---

- Desportiva, A. e G. (2019). *Sebenta de Princípios e Prática de Desportos I / II 10º,11º,12º. Colégio de Gaia.*
- Gaspar, M., Pereira, A., Teixeira, A., & Oliveira, I. (2008). *Paradigmas no Ensino e Aprendizagem. Universidade Aberta: Lisboa.*
- 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.*
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto.*
- Tavares, F. (Ed.). (2017). *Jogos Desportivos Coletivos Ensinar a Jogar.*