



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

## **Relatório de Estágio Pedagógico Agrupamento de Escolas da Sé da Cidade da Guarda**

**Fábio André Moreira Madureira**

Relatório de estágio para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins  
: Prof. Doutor Aldo Matos da Costa

**Covilhã, outubro de 2015**



## Agradecimentos

*“A melhor maneira de prever o futuro é criá-lo”.*

Peter Drucker

Nesta etapa da minha vida, foram várias as pessoas que me ajudaram a cumprir mais este objetivo da minha vida, e por isso seria ingrato finalizá-la sem deixar um agradecimento. Assim, pelo importante apoio que me deram agradeço.

Ao Professor Doutor Júlio Martins, orientador deste projeto, pelos ensinamentos na área pedagógica que me permitiram perceber como devia atuar no contexto real.

Ao professor Doutor Aldo Costa, orientador do seminário de investigação em Ciências do Desporto, pela disponibilidade e compreensão durante o trabalho realizado.

Ao Professor orientador Fernando Badana, por toda a sua disponibilidade, confiança e pela transmissão de conhecimentos durante todo o estágio realizado.

A todos os professores de educação física do agrupamento de escolas da Sé, pela simpatia e pela forma como nos receberam, estando sempre disponíveis para qualquer dúvida que surgisse durante todo o estágio.

Ao João Rodrigues, um amigo e colega neste estágio, pelo seu apoio, amizade e companheirismo neste ano letivo, onde formamos uma excelente equipa.

Aos meus colegas de faculdade, aos quais não consigo enumerá-los todos, pelo companheirismo e amizade que demonstraram.

Aos meus pais, por todo o apoio e motivação que me deram durante este tempo, e pela educação e formação que me proporcionaram e por fazerem mais um pequeno esforço para ter esta oportunidade.

A todos eles o meu sincero obrigado a todos.

## **Resumo**

### **Capítulo 1**

Neste capítulo é realizada uma reflexão de todo o trabalho feito enquanto professor estagiário no ano letivo de 2014/2015, na escola de S. Miguel na cidade da Guarda, neste estágio fui orientado pelo Professor Fernando Badana.

Este estágio desenvolvido foi produtivo ao nível de competências que me permitem sucesso nas minhas próximas tarefas que possa vir a desempenhar, estas competências contribuíram para que me tornasse num profissional mais competente.

Neste relatório apresento os meus objetivos e as minhas expectativas que pretendo com a experiência do estágio, bem como os objetivos propostos pelo grupo de educação física, faço também referência às tarefas que realizei ao longo do ano letivo enquanto professor de educação física da turma do 5ºC, bem como as de professor de desporto escolar.

Com isto realizei uma reflexão de todo o trabalho concretizado na escola, falando das dificuldades sentidas e ultrapassada, bem como os aspetos positivos desta experiência.

#### **Palavras-chave**

Educação física, estágio pedagógico, professor, aluno.

### **Capítulo 2**

Todas as escolas de natação têm um público-alvo bastante alargado, com alunos de várias faixas etárias a procurar os diversos serviços que estas oferecem. Com isto, este estudo teve como principal objetivo analisar quais são os fatores que motivam a adesão às aulas de natação orientadas, bem como analisar o que motiva a continuidade nas mesmas, comparando as diversas faixas etárias em várias escolas de natação em Portugal. Os resultados mostram que os principais motivos para a iniciação à prática desta modalidade deve-se ao fato de os indivíduos quererem aprender a nadar e também por indicação médica.

Adicionalmente, os indivíduos dão continuidade às aulas por gostarem de estar inseridos no meio aquático, por gostarem dos professores e das respetivas aulas.

#### **Palavras-chave**

Natação, motivação, desportos aquáticos, professor, ensino.

## **Abstract**

### **Chapter1**

This chapter is a reflection about all the work done as a teacher trainee in the academic year of 2014/2015 in Escola de S.Miguel in Guarda city, under orientation of Professor Fernando Badana.

This internship was very productive in terms of skills that allow me to be success full in the next tasks I may come to make. These skills helped me becoming a more competent professional.

In this report I present my goals and my expectations that I pretend to achieve with this internship as well as the proposed goals of the physical education group.

I reflected about all the work accomplished in this school, showing my experienced and overcome difficulties as well as the positive aspects of this experience.

### **Keywords**

Physical, education, internship, teacher, student.

## **Chapter2**

All swimming schools have a broad target-audience, with students of distinct ages searching the diversified services these schools provide.

With that in mind, the aim of this study was to determine which factors motivate people's ingression in guided swimming lessons, as well as to analyse what motivates them to maintain their continuity in the classes, comparing different age groups in several swimming schools in Portugal.

For this, 128 people were inquired, with ages comprised from 6 to 66 years-old, distributed through four swimming schools located in Litoral Norte, Beira Alta and Beira Interior.

Results demonstrated that the most important factors for swimming practice initiation are the interest in learning how to swim and also medical recommendation. In addition, individuals maintain their continuity in classes because they enjoy being involved in water sports and because they empathize with their teachers and respective lessons.

### **Keywords**

Swimming, motivation, water-sports, teacher, teaching.

## Índice

Agradecimentos .....	iii
Resumo.....	iv
Abstract Chapter1 .....	v
Índice .....	vi
Lista de Figuras.....	viii
Lista de Tabelas .....	ix
Lista de Acrónimos.....	x
1. Introdução .....	1
2. Objetivos .....	2
2.1 Objetivos do Estagiário .....	2
3. Metodologia.....	5
3.1. Caraterização da escola .....	5
3.2. Lecionação .....	6
3.2.1. Amostra .....	7
3.2.1.1. Caraterização da Turma .....	8
Módulo I - Cultura do Desporto (História da Modalidade, Regras, Sinais da Arbitragem); Habilidades Motoras; Conceitos Psico-Sociais. ....	9
História da Modalidade.....	11
Regras.....	11
Regras.....	12
Regras.....	13
Sinais da Arbitragem.....	14
Fisiologia do Treino .....	15
Habilidades Motoras.....	16
Habilidades Motoras.....	18
Conceitos Psico - Sociais.....	19
Módulo II - Análise do Envolvimento.....	20
Módulo III - Análise dos Alunos.....	22
Módulo IV - Análise da Extensão e Sequência dos Conteúdos.....	26
Modulo V - Definição de Objetivos .....	29
Módulo VI - Configuração da Avaliação .....	31
Módulo VII - Progressões de Ensino/Situações de Aprendizagem.....	33
3.2.2. Planeamento .....	45
3.2.2.1. Planeamento da turma 5°C.....	47

3.2.2.2. Reflexão da Lecionação.....	49
3.3. Recursos Humanos.....	50
3.4. Recursos Materiais.....	51
3.5. Direção de Turma.....	51
3.6. Actividades Nao lectivas .....	52
4. Considerações finais .....	54
5. Bibliografia .....	55
Capítulo 2 - Fatores motivacionais para a adesão e permanência dos indivíduos para a prática de aulas de natação orientada .....	56
1. Introdução .....	56
2. Método .....	57
2.1. Amostra .....	57
2.2. Instrumentos.....	58
2.3. Procedimentos.....	58
3. Análise estatística .....	59
3.1 Resultados.....	59
4. Discussão .....	62
5. Conclusões.....	63
Anexos.....	65

## Lista de Figuras

Figura 1: Representação do campo de basquetebol.

Figura 2: Representação da tabela no campo de basquetebol.

Figura 3: Sinais da arbitragem: tipos de faltas

Figura 4: Sinais da arbitragem: marcador e violações

Figura 5: Gráfico representativo da faixa etária dos alunos que praticam natação

Figura 6: Gráfico representativo do primeiro motivo que levou os alunos a praticar natação

Figura 7: Gráfico representativo do segundo motivo que levou os alunos a praticar natação

Figura 8 Gráfico representativo do terceiro motivo que levou os alunos a praticar natação

Figura 9: Gráfico representativo dos principais motivos para permanecer nas aulas de natação.



## Lista de Tabelas

Tabela 1: Recursos materiais disponíveis

Tabela 2 - Critérios de êxito no passe de peito e picado, recepção e drible.

Tabela 3 - Níveis da performance dos alunos nos diferentes conteúdos e respetivos critérios de êxito.

Tabela 4: Ficha de avaliação diagnóstica dos alunos

Tabela 5: Distribuição da unidade didática pelas aulas lecionadas

Tabela 6: Extensão de conteúdos

Tabela 7: Níveis de classificação da modalidade desportiva coletiva de basquetebol

Tabela 8: Exercícios para domínio de bola

Tabela 9: Exercícios de pega de bola

Tabela 10: Exercício de posição básica defensiva

Tabela 11: Exercícios de paragem/rotação.

## Lista de Acrónimos

EF- Educação Física

AE SÉ - Agrupamento de Escolas da Sé

NEE - Necessidades Educativas Especiais

MEC- Modelo de Estrutura de Conhecimentos

AD - Avaliação de Diagnóstico

I - Instrução

E - Exercitação

AS - Avaliação Sumativa

MS - Membros Superiores

MI - Membros Inferiores

# 1. Introdução

Este relatório consiste na apresentação dum trabalho efetuado ao longo de um ano letivo, neste caso o de 2014/2015, na Escola Básica do 2º e 3º Ciclo de São Miguel do agrupamento de escolas da Sé, Guarda, com o objetivo de concluir o mestrado em Educação Física no Ensino Básico e Secundário, que me dará o Grau de Mestre.

No estágio pedagógico, o principal objetivo foi obter capacidades e conhecimentos para que pudesse lecionar com sucesso no futuro. Isto porque, como vários autores o dizem, o ensino é um processo em cognitivo complexo que obriga o professor a ter a competência a tomar decisões tem como base inúmeros domínios de conhecimento. (Bento, Garcia & Graça, 1999).

Para Frontoura (2005), “o estágio pedagógico surge como um momento fundamental enquanto processo de transição de aluno para professor, conjugando-se aí fatores importantes a ter em conta na formação e desenvolvimento do futuro professor, entre os quais se salientam o contacto com a realidade de ensino, que para a maioria dos estagiários é o primeiro contacto real com a escola”.

Para Piéron (1996) ao longo do estágio pedagógico a relação entre o estagiário e o orientador è realçada pela tomada de responsabilidade por parte do estagiário, este que, além disso, recebe os feedback’s atentamente para melhorar a sua prestação.

Além de mim, a escola de S. Miguel recebeu mais 4 estagiários, o João Rodrigues que fez parceria comigo, e Fábio Matos, Rodrigo Costa e Igor Martins, eles formaram outro grupo de estágio. A orientação por parte do departamento de ciências do desporto foi realizada pelo Professor Doutor Júlio Martins.

O estágio iniciou-se de Setembro de 2014 a Junho de 2015 tendo a duração de um ano letivo.

Assim neste capítulo irei expor os meus objetivos na qualidade de estagiário, os objetivos da escola e os objetivos do grupo disciplinar de educação física. Depois irei fazer uma caracterização da escola, da turma que leccionei, mostrando o planeamento que realizei. Inúmero os recursos humanos e materiais disponíveis durante este estágio. Pela importância e conhecimentos que nos proporcionaram são expostas as atividades não letivas em que participei, como por exemplo, o desporto escolar.

Finalizo o relatório com uma reflexão sobre o impacto que esta experiência teve na minha formação, enumerando as considerações finais.

## 2. Objetivos

### 2.1 Objetivos do Estagiário

Neste estágio, onde irei lecionar aulas de educação física, espero ganhar aptidões relevantes, para um bom desempenho nesta função, que é a de Professor onde nos compete transmitir informações aos alunos.

Espero também que o estagio me torne num professor de excelência, já que poderei transpor toda a informação recebida durante todos estes anos no decorrer da licenciatura e do mestrado para a lecionação da Educação Física, isto é, por em prática toda a teoria até hoje assimilada, para me ajudar neste processo irei contar com o professor Fernando Badana, que me está a orientar neste estagio, mas também com todo o grupo de estagio onde, poderei aprender outras formas de lecionação, mas também aprender com os seus erros, e eles com os meus.

Neste estágio irei também estar integrado nas reuniões de direção de turma, bem como em todas as atividades escolares, com o desporto escolar, onde estarei a acompanhar a modalidade de Futsal, além disto, estar também ligado à organização e realização dos eventos promovidos pela escola.

### 2.2 Objetivos da Escola

O projeto Educativo do agrupamento de escolas da Sé tem objetivos bem definidos, que são:

1 - Educar para o sucesso. (Promover o sucesso escolar e a excelência; Valorizar todas as aprendizagens inculcando valores e saberes na formação de cidadãos responsáveis e críticos; Promover a igualdade de direitos e de oportunidades no acesso ao saber e com o saber; Aumentar a qualidade do sucesso no agrupamento.)

2- Educar para a cidadania. (Implementar uma cultura de cidadania responsável e participativa; Formar para a paz, a solidariedade, a defesa dos direitos fundamentais; Incentivar o respeito pelo ambiente de forma saudável; Promover e valorizar o respeito e a disciplina; Combater o abandono escolar.)

3- Educar para a cultura. (Desenvolver o gosto pela leitura e procura de bens culturais, artísticos e desportivos; Estimular a criatividade e a expressão através de linguagens estéticas; Desenvolver o sentimento de pertença a uma comunidade linguística e cultural.)

4- Promover uma gestão segundo princípios de qualidade, equidade, participação e defesa da escola pública. (Reforçar a comunicação pedagógica e relações institucionais; Mobilizar e co-responsabilizar os responsáveis por cada uma das 3 estruturas intermédias no desempenho das suas funções; Promover a participação dos pais e encarregados de educação nas iniciativas escolares e na vida académica dos seus educandos; Envolver todos os setores e estruturas da comunidade na melhoria do funcionamento do Agrupamento; Gerir os recursos disponíveis.).

## 2.3 Objetivos do Grupo de Educação Física

Considerando que a escola não possui um programa específico, o grupo de EF rege-se pelo Programa Nacional de Educação Física do 2º ciclo do Ministério da Educação.

Deste modo, são definidos quatro pontos essenciais relativos à conceção de participação dos alunos:

- Garantir uma atividade física corretamente motivada, sendo esta qualitativamente adequada e quantitativamente suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, ou seja, no treino e descoberta de possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos colegas, e numa perspetiva de educação para a saúde;
- Promover a autonomia pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas de organização e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles;
- Valorizar a criatividade através da promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para o aumento da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades;
- Orientar a sociabilidade de forma a existir uma cooperação permanente entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente em situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

Para além destes aspetos, estão ainda formulados alguns objetivos fundamentais que devem ser cumpridos pelo professor de EF aquando a sua atuação:

- Melhorar a aptidão física, aumentando as capacidades físicas de forma coerente e adequada às necessidades de desenvolvimento do aluno;
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção das capacidades físicas;
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, permitindo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:
  - Atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regular e organizativa;
  - Atividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões de técnica e de interpretação; os Jogos tradicionais e populares;
- Promover o gosto pela prática regular de atividade física e assegurar a compreensão da importância deste como fator de saúde e componente da cultura nas dimensões individual e social;
- Promover a criação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando:
  - A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
  - A ética desportiva; o A higiene e segurança pessoal e coletiva; o A consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas em especial da qualidade do ambiente.

### 3. Metodologia

#### 3.1. Caracterização da escola

A escola onde efetuei o estágio curricular foi a Escola Básica 2º e 3º ciclo de São Miguel, que fica situada na cidade da Guarda, e no distrito também da guarda, a escola esta integrada no Agrupamento de Escola da Sé (AESÉ). Este agrupamento é construído por 13 Jardins de Infância, 13 escolas de 1º ciclo do ensino básico, tem ainda a Escola Básica 2º e 3º ciclo Carolina Beatriz Ângelo e a Escola Secundaria da Sé. Relativamente ao número de aluno, este agrupamento tem cerca de 2500alunos, sendo:

- 286 do ensino pré-escolar;
- 622 do 1º ciclo;
- 378 do 2º ciclo:
  - 202 do 5º ano;
  - 159 do 6º ano;
  - 17 do ensino vocacional;
- 662 do 3º ciclo:
  - 219 do 7º ano;
  - 233 do 8º ano;
  - 195 do 9º ano;
  - 24 do ensino vocacional;
- 525 do Secundário:
  - 150 do 10º ano;
  - 181 do 11º ano;
  - 168 do 12º ano;
  - 26 do ensino vocacional.

Particularmente na escola onde realizei o estágio, para além do ensino regular, existem cursos vocacionais para o 2º ciclo e para o 3º ciclo na escola secundária da Sé.

### **3.2. Lecionação**

Antes do início de estágio, em reunião com os dois possíveis orientadores, ficou decidido que cada orientador ficaria com metade dos estagiários, e que cada grupo (2 elementos) ficaria com uma turma. O meu grupo, eu e o João Rodrigues ficamos com o Professor Orientador Fernando Badana ao qual lhe foram atribuídas quatro turmas, todas pertencentes ao 5º ano de escolaridade, sendo elas o 5º A, 5º B, 5º C e 5º D. Esta distribuição foi feita aleatoriamente onde todos os elementos concordaram.

O meu grupo ficou com a turma 5º C, onde a lecionação ficou repartida pelos dois elementos, onde numa semana lecionava um, na outra semana seria o outro, na semana que não lecionava realizava a Ficha de Observação entregue pelo Professor Dr. Júlio Martins, mas também ficaria responsável por ajudar caso necessário na orientação da aula.

Como ficaríamos limitados a um nível de escolaridade, ficou decidido que iríamos assistir e ajudar na lecionação de outros níveis de escolaridade, designadamente no 3º ciclo e secundário, para que o número de experiências neste estágio curricular seja o maior possível. Assim, e como a Escola de São Miguel não tem secundário, deslocamo-nos à Escola Secundária da Sé para poder observar e ajudar na sua lecionação.



### 3.2.1. Amostra

De acordo com a caracterização da turma realizada pelo diretor de turma através de questionários realizados aos alunos e encarregados de educação da turma C do quinto ano.

A turma 5º C é do ensino regular, e é constituída por 14 alunos, onde 7 são do sexo masculino e 7 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 9 e 12 anos. A turma tem aulas de educação física duas vezes por semana, às segundas-feiras das 15h20 às 16h50 e as sextas-feiras das 11h20 às 12h05.

Todos os alunos são residentes no conselho da Guarda, a maioria reside com os pais, onde no caso da mãe existe um que tem o 4º ano, 6 o 9º, 5 o 12º e uma que é licenciada, e em relação ao pai, há 2 que tem o 4º ano, 1 o 6º. 2 o 9º, 6 o 12º, e 1 licenciado.

A turma em termos de saúde, esta bastante limitada, já que 50% têm limitações, onde 1 tem alergia, 2 tem asma, 2 problemas de visão, 1 realizou um transplante Hepático e 1 tem problemas de visão, alergia e asma.

Em relação ao aproveitamento escolar, a turma tem 4 alunos repetentes no 5ºano, sendo que um reprovou duas vezes e uma por faltas, a disciplinas que mostram mais interesse é Matemática e educação Física, e as que despertam menor interesse são: Português e Inglês.

Tendo em conta todos os fatores, no global a turma tem grandes dificuldades na aquisição das competências académicas.

### 3.2.1.1. Caracterização da Turma

O presente modelo de estrutura de conhecimentos foi realizado no âmbito do Estágio Profissional para o 5º ano de escolaridade (1º ano do 2º ciclo), inserido no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Vamos ter por base o Modelo de Estrutura de Conhecimentos (MEC) proposto por J. Vickers (1989). Este modelo como objetivo a lecionação das aulas de Educação Física na Unidade Didática de Basquetebol de uma forma mais eficaz e orientada, dividindo assim este documento em 8 módulos:

- Módulo 1: Cultura do Desporto (História da Modalidade, Regras, Sinais da Arbitragem); Habilidades Motoras; Conceitos Psico-Sociais;
- Módulo 2: Análise do Envolvimento;
- Módulo 3: Análise dos Alunos;
- Módulo 4: Análise da Extensão e Sequência dos conteúdos;
- Módulo 5: Definição dos Objetivos;
- Módulo 6: Configuração da Avaliação;
- Módulo 7: Progressões de Ensino/Situações de Aprendizagem;

Estes módulos são desencadeados por três fases: fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação.

Relativamente à primeira fase, iremos proceder à análise das variáveis do contexto que interferem direta e indiretamente no processo de ensino-aprendizagem, com a finalidade de vir a intervir posteriormente de uma forma mais real e consistente a nível escolar, ou seja, no que se refere a decisões e a aplicações. Nesta fase, é realizado um organograma da estrutura de conhecimentos do basquetebol. Fomos ao encontro às infraestruturas e recursos materiais disponibilizados pela escola para a lecionação desta modalidade, bem como a capacidade inicial dos alunos disponibilizada após a avaliação de diagnóstico dos mesmos. Esta fase revela-se muito importante, pois será a partir desta que será elaborado o plano da unidade didática.

Quanto à fase das decisões, iremos delinear a extensão e a sequência da matéria (conteúdos a lecionar conforme o programa nacional e conforme os objetivos da escola), definição dos objetivos, e configurar o método de avaliação a utilizar (inicial e sumativa) para assim determinar as progressões de ensino.

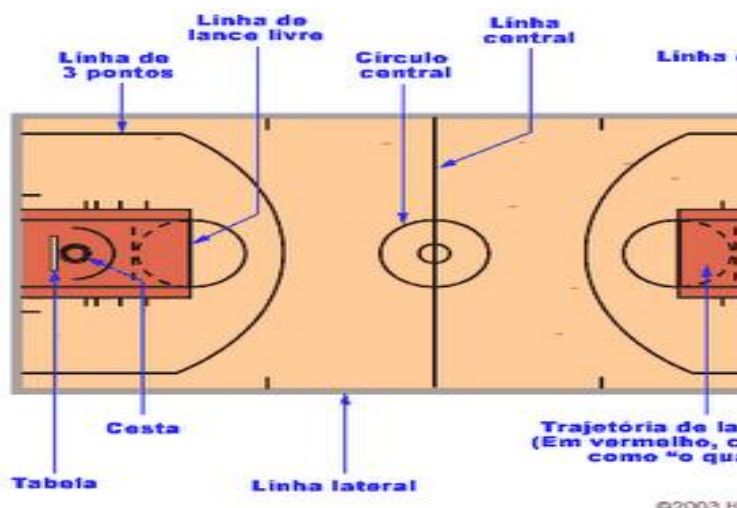
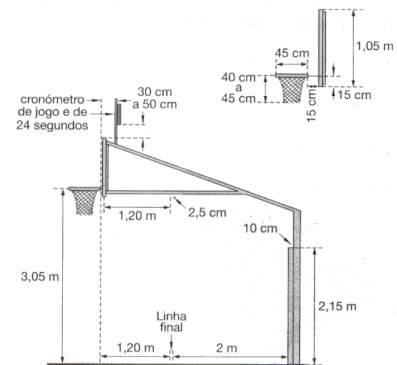
Para finalizar todo este processo, irá acontecer a fase de aplicação, que representa o planeamento das aulas tal como todos os registos efetuados ao longo da unidade didática.

## Módulo I - Cultura do Desporto (História da Modalidade, Regras, Sinais da Arbitragem); Habilidades Motoras; Conceitos Psico-Sociais.

O Basquetebol é um jogo desportivo coletivo, praticado por duas equipas, cada uma delas com cinco jogadores de campo mais cinco suplentes. Essas equipas opõem-se e assumem em alternância comportamentos e atitudes de defesa (sem posse de bola) ou de ataque (com posse de bola). Individualmente e em grupo, os jogadores têm objetivos de ataque e de defesa. O objetivo de ataque é introduzir a bola no cesto que a equipa adversária defende. O objetivo da defesa é evitar que a equipa contrária introduza a bola no cesto que defende.

- **Campo de jogo**

O campo é retangular, delimitado por duas linhas laterais e duas finais. A sua dimensão é 24 metros por 15 metros. Existe uma linha central que divide o campo em duas metades iguais. A linha de lance livre, com 3,6 m de comprimento, é marcada no próprio campo paralelamente à linha final, e à distância de 5,8 m desta. A área restritiva (muitas vezes incorretamente designada por “garrafão”) por um retângulo, contendo a linha de lançamento livre. Uma linha, marcada à distância de 6,75 m do cesto define a área do cesto. Sempre que um lançamento for concretizado atrás desta linha, vale 3 pontos. A tabela que suporta o cesto tem uma estrutura que lhe permite ter a base 2 metros fora do campo, mas a tabela propriamente dita fica dentro do campo 1,2 m. O cesto encontra-se a 3,05 metros de altura, sendo o seu diâmetro de 45 cm.



- **A bola de jogo**

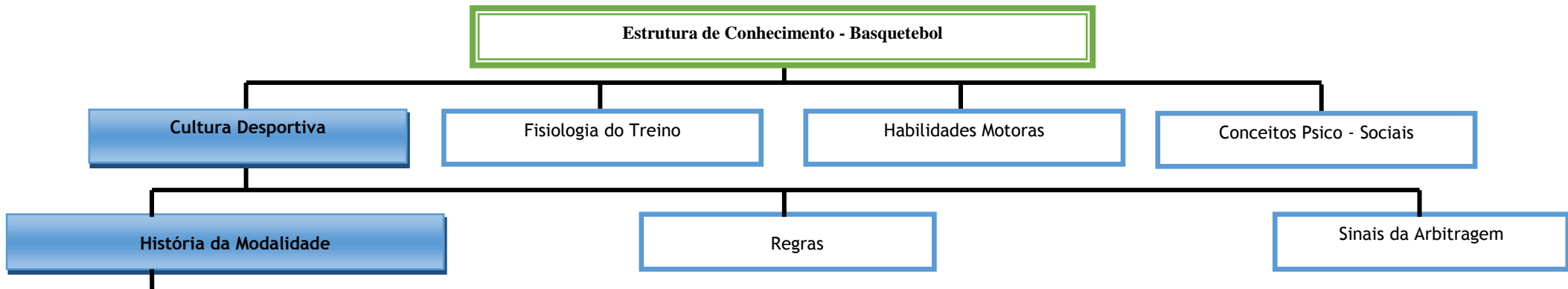
A bola de basquetebol é esférica e de cor alaranjada. A sua superfície exterior pode ser de couro, borracha ou material sintético. Para o escalão sénior, o perímetro da bola varia entre 75 e 78 cm e o seu peso varia entre 567 a 650 gramas.

- **Duração do jogo**

A duração do jogo de basquetebol é de 40 minutos (efetivos de jogo), divididos por 4 períodos de 10 minutos cada. Existem 2 intervalos de 2 minutos (entre o 1º e o 2º tempos, e entre o 3º e 4º tempos). O intervalo que se realiza a meio do jogo (20 minutos) tem a duração de 15 minutos.

- **As substituições**

Qualquer jogador pode ser substituído ou substituir um companheiro de equipa, em qualquer período do jogo. Todavia, a substituição só poderá realizar-se quando o jogo estiver interrompido (bola “morta”) e com conhecimento dos árbitros.



Em 1891, o longo e rigoroso Inverno de Massachussets tornava impossível a prática de desportos ao ar livre. As poucas opções de atividades físicas em locais fechados restringiam-se a entediadas aulas de ginástica, que pouco estimulavam os alunos. Foi então que Luther Halsey Gullick, diretor do Springfield College, colégio internacional da Associação Cristã de Moços (ACM), convocou o professor James Naismith, de 30 anos, e confiou-lhe uma missão: pensar num tipo de jogo sem violência que estimulasse os alunos durante o Inverno, mas que pudesse também ser praticado no verão em áreas abertas.

Refletindo bastante, chegou à conclusão de que o jogo deveria ter um alvo fixo, que colocasse algum grau de dificuldade. Sem dúvida, deveria ser jogado com uma bola, maior que a de futebol. Mas o jogo não poderia ser tão agressivo como o de futebol americano, para evitar conflitos entre os alunos, e deveria ter um sentido coletivo. Naismith decidiu que o jogo deveria ser jogado com as mãos, mas a bola não podia ficar retida por muito tempo e nem ser batida com o punho fechado, para evitar socos acidentais nas disputas de lances.

A preocupação seguinte do professor era quanto ao alvo que deveria ser atingido pela bola. O professor, depois de alguma reflexão pensou num alvo que não pudesse ser alcançado pelos defesas, dispondo-o em altura. Então, foram anexados dois cestos de pêssgo a pilares com a altura de 3,05 metros.

James Naismith escreveu rapidamente as primeiras regras do desporto, contendo 13 itens. Elas estavam tão claras na sua cabeça que foram colocadas no papel em menos de uma hora. O criativo professor levou as regras para a aula, afixando-as num dos quadros de aviso do ginásio. Comunicou aos seus alunos que tinha um novo jogo e explicou as instruções, organizando logo de seguida as equipas.

Haviam 18 alunos na aula. Naismith selecionou dois capitães (Eugene Libby e Duncan Patton) e pediu-lhes que escolhessem os lados do campo e os seus companheiros de equipa. Escolheu dois dos jogadores mais altos e atirou a bola ao ar, bem alto. Era o início do primeiro jogo de basquetebol. Curioso, no entanto, é que nem Naismith nem os seus alunos tiveram o cuidado de registar esta data, de modo que não se pode afirmar com precisão em que dia o primeiro jogo de basquetebol foi realizado. Sabe-se apenas que foi em Dezembro de 1891, pouco antes do Natal.

Como se esperava, o primeiro jogo foi marcado por muitas faltas, que eram punidas colocando-se o seu autor na linha lateral do campo até que o próximo cesto fosse marcado. Outra limitação dizia respeito ao próprio cesto: cada vez que um lançamento fosse convertido, um jogador tinha que subir até lá acima para recuperar a bola. A solução encontrada, alguns meses depois, foi cortar a base do cesto, o que permitiria a rápida continuação do jogo.

## Estrutura de Conhecimento - Basquetebol

Cultura Desportiva

Fisiologia do Treino

Habilidades Motoras

Conceitos Psico - Sociais

História da Modalidade

Regras

Sinais da Arbitragem

### 4 - Progredir com a bola

Pode-se progredir com a bola em qualquer direção, dentro dos seguintes limites:

- a) Receber a bola parado, escolhendo qualquer pé para rodar sobre ele (pé-eixo);
- b) Receber a bola em movimento, ou ao terminar um drible, pode-se usar dois tempos rítmicos para parar, passar ou lançar.

#### NOTA 1:

##### 1.º tempo rítmico

Quando um pé ou os dois pés estão em contacto com o solo no momento da receção da bola; quando os dois pés não estão em contacto com o solo no momento da receção da bola e um deles ou ambos o tocam simultaneamente;

##### 2.º tempo rítmico

Quando, depois do primeiro, qualquer pé ou ambos simultaneamente tocarem o solo.

#### NOTA 2:

Ao fazer uma paragem legal, se um pé ficar avançado relativamente ao outro, pode-se rodar sobre o pé de trás (pé-eixo); se nenhum estiver avançado, qualquer um deles pode ser usado como pé-eixo e, consequentemente, rodar sobre ele. Pode-se levantar o pé-eixo para lançar a bola ou passá-la, mas esta deve abandonar as mãos antes que o pé-eixo toque novamente no solo. Não se pode levantar o pé-eixo ao iniciar o drible, antes da bola deixar as mãos.

### 1 - Início de jogo

O jogo inicia-se com a bola ao ar, lançada pelo árbitro, entre dois jogadores adversários, no círculo central.

### 2 - A bola

- Posição da bola

Durante a bola ao ar, a mesma torna-se viva quando é legalmente tocada por um saltador.

- Como jogar a bola

A bola é jogada com as mãos. Não se pode correr com ela presa, pontapeá-la ou socá-la. É uma violação parar ou bater deliberadamente a bola com qualquer parte da perna. Se a bola for tocada acidentalmente com o pé ou com a perna, não é violação.

### 3 - Desconto de tempo anotado

A duração de um desconto de tempo anotado é sempre de 1 minuto. Em consequência da mudança do tempo de jogo para 4x10 minutos, pode ser concedido um desconto de tempo a cada equipa durante um dos três primeiros períodos, dois durante o quarto período, e um durante cada período suplementar

### 5 - Juízes

A equipa de arbitragem é constituída por:

- **Dois árbitros**, com as funções de dirigir o jogo, assinalarem as infracções e vigiar a conduta dos jogadores;
- **Marcador**, que regista a cronologia dos pontos obtidos pelas equipas, as faltas pessoais e técnicas de cada jogador e avisa o árbitro imediatamente quando a quinta falta é assinalada a qualquer jogador. Também deve usar uma bandeira para assinalar a equipa que tem oito faltas; para isso, deve colocá-la no lado da mesa dessa equipa e deve retirá-la quando as duas equipas estiverem em igual circunstância.
- **Cronometrista**, que controla o tempo de jogo e os descontos de tempo. Deve assinalar os vinte e quatro segundos, quando a bola é considerada “morta” deve parar o cronómetro do tempo de jogo, e os oito segundos para sancionar a equipa na retenção de bola na sua zona defensiva.

## Estrutura de Conhecimento - Basquetebol

### Cultura Desportiva

### Fisiologia do Treino

### Habilidades Motoras

### Conceitos Psico - Sociais

#### História da Modalidade

#### Regras

#### Sinais da Arbitragem

#### 6 - Regresso da bola à zona da defesa

Se estiveres na posse de bola na zona de ataque não a podes passar a um colega colocado na zona de defesa ou driblar para essa mesma zona.

#### 8-Falta pessoal

A falta pessoal envolve contacto com o adversário. Não se pode obstruir, agarrar, empurrar, carregar, rasteirar ou impedir a progressão de um adversário utilizando os braços estendidos, ombros, quadris, joelhos ou inclinando o corpo para uma posição que não seja normal.

Obstrução: contacto pessoal que impede a progressão do adversário.

Carregar: contacto pessoal que ocorre quando um jogador, com ou sem bola força a sua passagem e contacta com o corpo do adversário.

Marcar pela retaguarda: contacto pessoal que ocorre pela retaguarda quando um defensor tenta jogar a bola.

Deter: o uso das mãos para tocar no adversário, impedindo-o de progredir ou na ajuda da sua marcação, é ilegal.

Segurar: quando o contacto pessoal impede a liberdade de movimentos do adversário. Uso ilegal das mãos: quando o defensor toca as mãos do atacante numa tentativa de jogar a bola. A exceção dá-se quando o contacto for accidental e só se for sobre a mão do adversário que está sobre a bola.

Empurrar: quando um jogador desloca ou tenta deslocar, através da força um adversário.

#### 7 - Interferência no lançamento e intervenção sobre a bola

Quando um jogador defensor provoca (deliberada ou acidentalmente) a vibração da tabela ou do aro do cesto, enquanto a bola estiver no ar durante um lançamento de campo, de modo a que a mesma, no entender de um árbitro, tenha sido impedida de entrar no cesto, isto deixa de ser uma falta técnica, passando a constituir uma violação, e devem ser averbados à equipa 2 ou 3 pontos (ou seja, a equipa pontua). Quando a bola entrar, não há violação.

#### 9 - Regra dos três segundos

Enquanto uma equipa estiver na posse da bola, não pode permanecer mais de 3 segundos consecutivos dentro da área restritiva do adversário (as linhas que limitam esta área fazem parte da mesma).

#### NOTA:

Esta situação mantém-se no caso da equipa que esteja a repor a bola fora do campo.

#### 10 - Regra dos oito segundos

O tempo limite para fazer com que a bola passe para o meio-campo ofensivo é de 8 segundos.

#### 11 - Regra dos vinte e quatro segundos

O tempo limite para efetuar um lançamento de campo é de 24 segundos.

# Estrutura de Conhecimento - Basquetebol

Cultura Desportiva

Fisiologia do Treino

Habilidades Motoras

Conceitos Psico - Sociais

História da Modalidade

Regras

Sinais da Arbitragem

Tipo de falta				
<b>Utilização ilegal das mãos</b>  Bater no punho	<b>Obstrução (ataque ou defesa)</b>  As duas mãos nos quadris	<b>Emprego excessivo dos cotovelos</b>  Movimento do cotovelo para trás	<b>Agarrar</b>  Segurar o punho	<b>Empurrar ou carregar sem bola</b>  Imitar a acção de empurrar
<b>Forçar a passagem com a bola</b>  Punho fechado batendo na palma da mão	<b>Falta da equipa que controla a bola</b>  Punho fechado voltado para o cesto da equipa faltosa	<b>Falta dupla</b>  Tesoura dos braços com os punhos fechados	<b>Falta técnica</b>  Formar um T com as mãos abertas	<b>Falta antidesportiva</b>  Segurar os punhos
<b>Falta desqualificativa</b>  Punhos fechados	<b>Lançamentos livres na zona restrita</b> <b>1 lançamento livre</b>  Dedo horizontal	<b>Lançamentos livres fora da zona restrita</b>		
<b>2 lançamentos livres</b> 2 dedos horizontais 	<b>1 lançamento livre</b>  Indicador erguido	<b>2 lançamentos livres</b> 2 dedos fechados 	<b>3 lançamentos livres</b> 3 dedos erguidos 	
<b>3 lançamentos livres</b> 3 dedos horizontais 	<b>1 lançamento livre</b> Dedo apontado para cima 	<b>2 lançamentos livres</b> 2 dedos erguidos 	<b>3 lançamentos livres</b> 3 dedos erguidos 	
<b>Número de lançamentos livres concedidos</b>				
	<b>1 lançamento livre</b> 	<b>2 lançamentos livres</b> 	<b>3 lançamentos livres</b> 	

Marcador		Administração		
<b>1 ponto</b>  Movimento do punho para baixo	<b>2 pontos</b>  Movimento do punho para baixo	<b>Tentativa de 3 pontos conseguidos</b> 3 dedos erguidos 	<b>Encastamento anulado ou jogada anulada</b>  Movimento de tesoura dos braços diante do corpo	
<b>Cronometragem</b>		<b>Administração</b>		
<b>Paragem do cronómetro por falta (simultaneamente com o apito)</b>  Punho cerrado. Palma da outra mão voltada para a cintura do faltoso	<b>Reatamento do jogo</b>  Movimento de cutelo com a mão	<b>Substituição</b>  Antebraços cruzados	<b>Fazer sinal para entrar</b>  Movimento da mão aberta voltada para o corpo	<b>Concessão de desconto de tempo</b>  Formar um T com o dedo e a mão aberta
<b>Violações</b>				
<b>Passos</b>  Rotação dos punhos	<b>Drible ilegal ou duplo</b>  Batimento alternativo	<b>Transporte de bola</b>  Meia rotação para a frente	<b>Violação dos 3 segundos</b>  Braço estendido, mostrar 3 dedos	<b>Violação dos 5 segundos</b>  Mostrar 5 dedos
<b>Violação dos 10 segundos</b>  Mostrar 10 dedos	<b>Violação dos 30 segundos</b>  Dedos em contacto com o ombro	<b>Falta de pé intencional</b>  Dedo apontado para o pé	<b>Saídas da bola e/ou direcção do jogo</b>  Dedos apontados paralelamente às linhas laterais	<b>Bola ao ar</b>  Polegares levantados



# Estrutura de Conhecimento - Basquetebol

Cultura Desportiva

Fisiologia do Treino

Habilidades Motoras

Conceitos Psico-Sociais

Ativação Geral

Condição Física

Retorno à Calma

Principais motivos para realizar ativação geral:

- O aumento da temperatura muscular (facilita o processo de contração muscular);
- O aumento da temperatura sanguínea (facilita o transporte de O<sub>2</sub> para o interior dos tecidos Musculares);
- Facilitação do aumento de amplitude de movimento;
- Aumento da produção hormonal; maior quantidade de hidratos de carbono e ácidos gordos disponíveis para transformação em energia;
- Aumento do metabolismo, melhoria na capacidade de produção de energia;
- Primeiro mecanismo de prevenção de lesões e aumento da predisposição motora e mental para a realização da aula.

O exercício físico cria novas adaptações e novas capacidades para suportar uma dada carga de esforço, assim como a capacidade de produção e obtenção de energia. Para isso são solicitados conjuntos de mecanismos, estruturas e sistemas que se adaptam determinando certos efeitos nos mesmos, no sentido da promoção da condição física. Devem então ser criados exercícios que promovam o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais relevantes à modalidade em questão, nomeadamente o Basquetebol.

Capacidades Condicionais

- Força
- Resistência
- Velocidade
- Flexibilidade

Capacidades Coordenativas

- Diferenciação Cinestésica
- Ritmo
- Equilíbrio
- Orientação Espacial

Após a finalização da aula é fundamental promover o relaxamento, quer em termos fisiológicos (metabolismo, articulações, músculos), quer em termos psíquicos.

A nível fisiológico este processo promove:

- Dissipação do ácido láctico;
- Restabelecimento gradual da circulação normal;
- Reduz a possibilidade de dores e rigidez muscular.

No âmbito cognitivo, deve haver lugar para um pequeno momento de reflexão final sobre o desempenho, conhecimento e atitudes desenvolvidos na aula, estabelecendo-se ligação com a aula seguinte, inculcando no aluno a vontade de participar e melhorar as suas capacidades.

## Estrutura de Conhecimento - Basquetebol

Cultura Desportiva

Fisiologia do Treino

Habilidades Motoras

Conceitos Psico - Sociais

Conteúdos Técnico - Táticos

Conteúdos Tático - Técnicos

**Posição Base:** A posição-base permite executar qualquer movimento, em qualquer direção, tanto na defesa como no ataque. Quando um jogador tem a posse de bola diz-se posição-base ofensiva, se ele está a defender, posição-base defensiva.

- **Posição-Base Ofensiva** (Posição de tripla ameaça)
  - ✓ Colocar os pés afastados e à largura dos ombros;
  - ✓ Distribuir o peso do corpo de igual modo pelos dois apoios (parte anterior);
  - ✓ Efetuar uma ligeira flexão das pernas;
  - ✓ Manter a cabeça levantada de forma a poder-se visualizar os adversários e os colegas;
  - ✓ Fazer a pega da bola com ambas as mãos;
  - ✓ Colocar a bola junto ao abdómen, com os cotovelos colocados ao lado do tronco.
- **Posição-Base Defensiva**
  - ✓ Colocar os pés afastados e à largura dos ombros;
  - ✓ Distribuir o peso do corpo de igual modo pelos dois apoios (parte anterior);
  - ✓ Fazer uma ligeira flexão das pernas;
  - ✓ Inclinar ligeiramente o tronco à frente;
  - ✓ Orientar os braços ligeiramente para cima e para diante, palma das mãos viradas para a frente e dedos afastados;
  - ✓ Manter a cabeça levantada de modo a poder-se observar os adversários e os colegas.

### **Passes:**

- **Passes de peito**

Neste tipo de passe, o peso do corpo deve estar igualmente distribuído sobre os dois pés, bem apoiados no solo, um à frente do outro, com as pernas ligeiramente fletidas. A bola é segura pelas duas mãos, cotovelos junto ao corpo: estender horizontalmente os braços à frente, em direção a quem vai receber a bola dando simultaneamente um passo à frente. No final do passe, há uma extensão dos braços, com um movimento brusco dos pulsos de cima para baixo e para os lados.

- **Passes de ombro**

Manter os pés afastados e pernas levemente fletidas, ficando a perna oposta ao braço que vai executar o passe, ligeiramente à frente; a bola é conduzida pelas duas mãos para cima do ombro, à altura da cabeça, estando a mão direita por trás, com os dedos dirigidos para cima, e a mão esquerda à frente da bola. Avançando a perna direita em direção a quem vai receber o passe, estender totalmente o braço à frente, finalizando o movimento com a brusca extensão do pulso para baixo e para fora.

- **Passes picados**

Pode ser usado em qualquer local do campo, em situações específicas, normalmente quando se pretende passar a bola a um companheiro e se verifica a presença do adversário entre o passador e o recetor.

A execução deste passe é semelhante à do passe de peito; a principal diferença consiste na extensão dos braços que é feita para baixo e para a frente de modo a fazer bater a bola no ponto do solo, julgado próprio, para que a bola no seu ressalto atinja as mãos do recetor, não subindo mais do que a altura do peito.

**Drible:** O drible é o gesto técnico que permite ao jogador efetuar deslocamentos, pelo espaço de jogo, em posse de bola. Como no basquetebol constitui infração efetuar mais de dois apoios sucessivos com a bola na mão, os jogadores têm de, sempre que houver espaço para progredir, realizar o drible. O drible é o gesto que consiste em “empurrar” a bola contra o solo, fazendo com que esta ressalte novamente.

- ***Drible de Proteção:*** serve para orientar o ataque posicional, discernindo a melhor opção.
- ***Drible de Progressão:*** é orientado para a frente, permitindo a deslocação do jogador em posse de bola.

**Receção:** Para receber um passe, um jogador deve antes de mais nada inclinar o corpo à frente e estender os braços em direção à bola, com os dedos bem separados e com os músculos relaxados.

Antes ainda do primeiro contacto com a bola (que é feito com as pontas dos dedos indicador e médio, seguindo-se-lhes os demais), os braços começam a ser fletidos, acompanhando o movimento da bola e "amortecendo" a sua velocidade. Com absoluta continuidade de movimento, a bola é trazida para junto do corpo.

**Finta:** É usada para enganar um oponente e fazê-lo agir ou movimentar-se de modo desvantajoso para si mesmo. A finta não é eficaz se o centro de gravidade se deslocar demasiadamente para fora do perímetro da base de sustentação, pois o tempo gasto para a recuperação do equilíbrio e partida em outra direção, inutilizará totalmente o movimento realizado. Torna-se imprescindível, então, haver sempre um movimento de compensação.

**Lançamento em apoio:** Neste tipo de lançamento o executante deve estar em posição base com o pé em frente do mesmo lado que o braço lançador e o peso do corpo distribuído nas duas pernas. A bola é trazida para junto do rosto, ligeiramente ao lado, estando a mão lançadora por trás da bola, com os dedos bem separados e dirigidos para cima: simultaneamente à extensão das pernas e do tronco, o braço lançador começa a ser estendido para cima e a mão contrária, que apenas sustentava a bola, abandona-a. No final da extensão coordenada de pernas, tronco e braço, o peso do corpo passa para a perna da frente e a bola é impulsionada por um forte movimento do pulso de cima para baixo e para o lado.

**Lançamento na passada:** Na execução do lançamento na passada com a mão direita, a última passada deve ter por primeiro apoio o pé direito, dá outro passo (mais curto) e salta em altura com impulso na perna esquerda; simultaneamente, eleva a bola segura pelas mãos.

Quando tiver atingido o ponto mais alto do salto, a mão direita - que segurava a bola por baixo - completará o movimento, havendo uma extensão completa do braço e uma ação dos dedos e pulso. Quando o lançamento é feito de lado a bola é lançada à tabela, se é feito de frente é lançado diretamente sobre o aro. Com a mão esquerda o lançamento deve ser feito utilizando-se a perna direita para a impulsão.

**Rotações:** Servem para proteger a bola quando o jogador em posse está marcado, procurando assim uma linha de passe segura.

**Paragem a 1 tempo:** Permite parar rapidamente a velocidade de deslocamento do jogador portador da bola com uma posição equilibrada.

**Paragem a 2 tempos:** Permite parar rapidamente a velocidade de deslocamento do jogador.

## Estrutura de Conhecimento - Basquetebol

Cultura Desportiva

Fisiologia do Treino

Habilidades Motoras

Conceitos Psico - Sociais

Conteúdos Técnico - Táticos

Conteúdos Tático - Técnicos

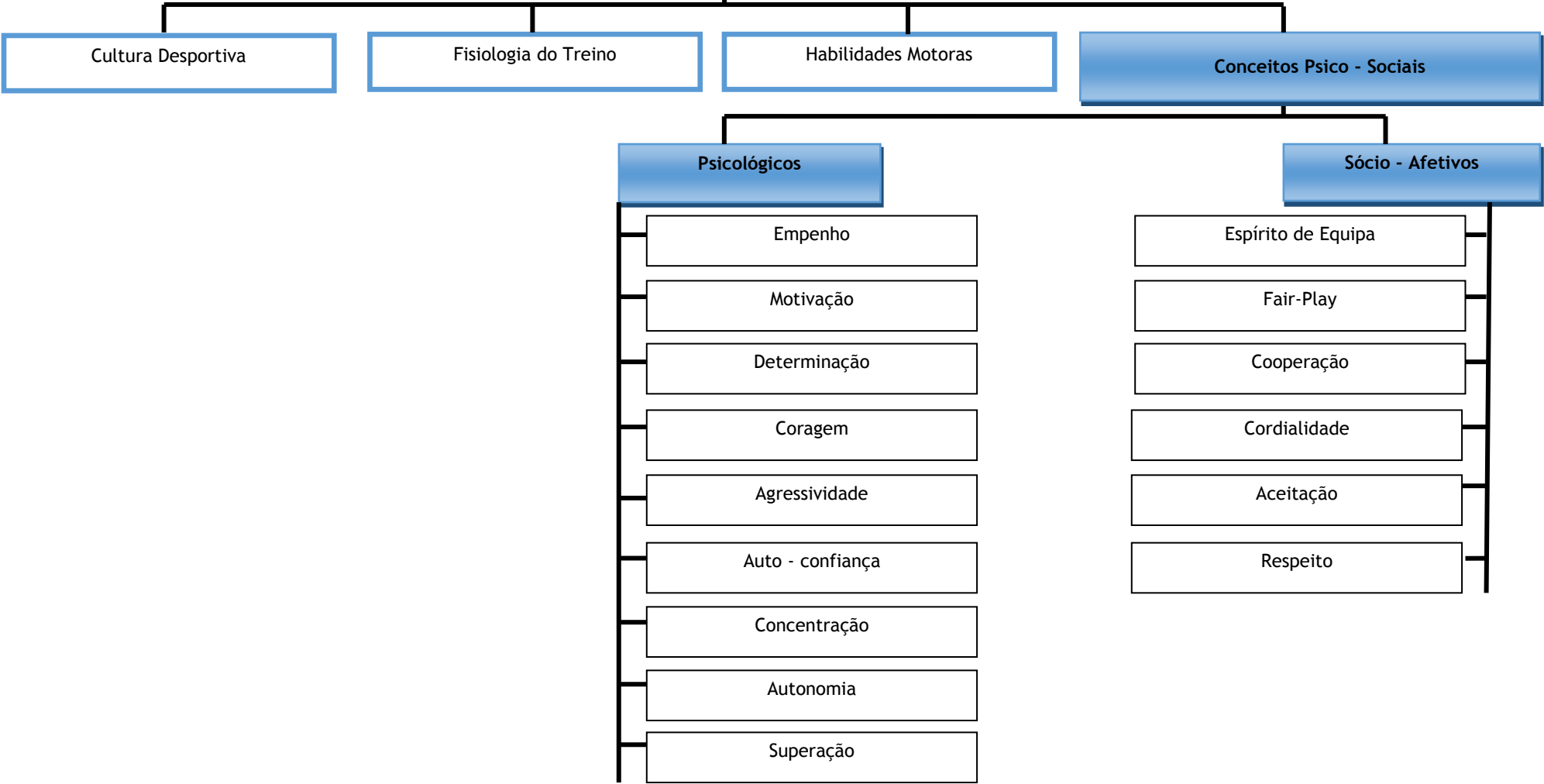
**Bloqueio:** O bloqueio é uma combinação tática que pretende possibilitar ao jogador portador da bola liberdade para desenvolver uma ação de penetração, passe, ou lançamento, através da cobertura do seu defensor direto, por um companheiro de equipa.

**Aclaramento:** O aclaramento consiste no seguinte: no caso do jogador que se tenta desmarcar não conseguir criar uma linha de passe, deve cortar para o cesto, deixando, deste modo, um espaço livre, o qual pode ser aproveitado pelo jogador possuidor da bola para penetrar para o cesto e concretizar.

**Defesa Homem-a-Homem:** É um dos vários tipos de defesa em que, um dos aspetos mais importantes a considerar é a posição do defensor ao jogador com bola (Posição básica defensiva).

**1:2:2:** Temos a considerar nesta disposição tática 5 posições: dois extremos baixos, dois extremos e um base. No que diz respeito à movimentação dos jogadores nesta disposição tática, ela efetua-se do seguinte modo: o jogador possuidor da bola (base) encontra-se sempre numa situação de um contra um. Nesta situação, este jogador, tem três possibilidades de ação o que constitui uma tripla ameaça: pode lançar, driblar ou passar. Caso as duas primeiras hipóteses se tornem de execução difícil devido à ação dos adversários, resta-lhe realizar um passe para os seus companheiros. Deste modo, estes, devem realizar uma série de movimentações com a finalidade de se desmarcarem do seu adversário para criarem linhas de passe. Quando essas linhas de passe estiverem criadas, o jogador possuidor da bola deve passá-la ao seu colega que estiver em melhores condições de a receber, desmarcando-se em seguida na direção do cesto com a finalidade de voltar a receber a bola para concretizar (passe e corta). No caso de não haver possibilidade de se realizar o passe, o jogador deve prosseguir o seu corte, indo instalar-se numa nova posição. O jogador que anteriormente lá se encontrava deve deslocar-se no sentido de vir a ocupar uma nova posição de forma a que a equipa se reestruture novamente na disposição tática inicial - cinco aberto.

**Estrutura de Conhecimento - Basquetebol**



## Módulo II - Análise do Envolvimento

As aulas de basquetebol irão ser realizadas no pavilhão gimnodesportivo, pelo que temos acesso em todas as aulas desta modalidade a todo material necessário, tal com as tabelas de basquetebol.

### Recursos Humanos

Sendo esta componente imprescindível para a lecionação, não só para esta, mas para todas as temáticas a abordar no decorrer do ano letivo, participarão de modo ativo ou passivo nas aulas: professor da turma do 5º C, os alunos da referida turma e o/os funcionário/os do recurso espacial utilizado.

### Recursos Espaciais

O espaço predestinado para a abordagem da modalidade de basquetebol será o pavilhão. Este compreende características físicas que permitem uma abordagem coerente e facilitada da modalidade. Apesar de ser amplo, terá de ser dividido por mais 2 turmas, pelo que a área do pavilhão terá de ser dividido em três partes.

### Recursos Materiais

Material	Nº	Estado de Conservação
Bolas	20	Bom
Tabelas	6	Bom
Coletes	--	Bom
Sinalizadores	40	Bom

### Recursos Temporais

Uma vez que a turma é do 2º Ciclo do Ensino Básico só compreende cargas horárias semanais de um bloco de 90 minutos e um bloco de 45 minutos. A presente unidade didática compreende 12 aulas, distribuídas pelo primeiro período.

## **Segurança**

É de extrema importância estar atento às questões de segurança. Assim, deveremos chamar à atenção e consciencializar os alunos para o cumprimento de determinadas regras, tendo estas uma finalidade muito específica, evitar situações potencialmente perigosas e causadoras lesões graves.

De seguida damos ênfase a algumas regras importantes que os alunos devem ter em conta e seguir para se promover um ambiente seguro durante a aula:

- No início da aula devemos verificar o piso do pavilhão e recolher objetos que possam ser potencialmente prejudiciais para a prática da aula de Educação Física;
- Não permitir a utilização de relógios, colares, pulseiras e brincos, que possam provocar ferimentos nos colegas ou no próprio aluno;
- Não permitir aos alunos a realização de exercícios com os cordões das sapatilhas desapertados;
- Exigir o uso de equipamento adequado para a aula de Educação Física;
- A aula deverá iniciar com ativação geral dando especial atenção às articulações mais requisitadas para a modalidade a abordar;

## Módulo III - Análise dos Alunos

A Modalidade de basquetebol é um desporto coletivo que é dado no 2º ciclo (5º e 6º ano), mas a abordagem a esta modalidade poucas vezes se estende para além dos jogos reduzidos e formatados, com regras básicas de aquisição e nem sempre têm uma progressão clara para a situação de jogo. Assim e não sabendo em pormenor o que os alunos deram em anos anteriores, devemos dar particular atenção à cultura desportiva da modalidade em questão para mais a frente executar o jogo formal.

Para uma organização coerente e consistente de uma unidade temática, é importante que o professor tenha conhecimento dos alunos, e este conhecimento deve ser cuidado e adquirido através de uma avaliação inicial da modalidade, para isso, inicialmente fizemos uma avaliação inicial e uma pequena introdução à modalidade, onde falamos das regras e das medidas do campo da modalidade em questão.

Com esta avaliação pretendemos uma observação atenta dos alunos, esperando assim ter uma perceção dos níveis existentes na turma, tendo em conta a forma como eles se posicionam para concretizar os seus objetivos de jogo e forma como decidem os lances. Eventualmente e se necessário, tendo em conta a avaliação dos alunos, estes poderão ser integrados em grupos tendo em conta o seu nível de jogo.

O nível de jogo servirá de base para a organização dos conteúdos ao nível da sua extensão e sequencia. Pelo que foi possível avaliar, a turma apresenta uma disparidade muito grande, onde existem alunos que conseguem realizar os conteúdos de passe, receção e até o drible, e por outro lado existem alunos que demonstram numerosas dificuldades na realização de todos estes conteúdos, relativamente á finalização em lançamento em apoio e a posse de bola, todos eles revelam muitas dificuldades.

Depois de finalizada a avaliação inicial, e tendo em conta que o objectivo principal é facilitar o controlo do jogo e controlo corporal, concluímos que a forma de jogo da turma, onde no decorrer de uma situação de jogo de 3x3, os jogadores inexperientes sentem que o seu espaço pessoal e o espaço funcional de jogo são limitados. Estes jogadores não têm qualquer controlo, porque a velocidade de jogo não permite uma correta tomada de decisão. É essencial que nesta forma de jogo o professor/treinador manipule quer o tempo quer o espaço, de tal forma que os jogadores inexperientes possam ter sucesso quando jogam.

As situações de jogo são apresentadas de uma forma simplificada, tanto para a tomada de decisão quanto para a execução das habilidades:

- os jogadores dispõem de mais tempo (controlo corporal);
- o espaço disponível para jogar torna-se mais amplo (controlo de jogo).



Para finalizar com êxito, a questão crítica é aprender a decidir se se está ou não em boa posição para finalizar. Os jogadores inexperientes verificam que têm mais probabilidades de finalizar com êxito quando estão mais próximos do cesto.

A habilidade motora ensinada é o lançamento em apoio. É a forma mais simples de lançamento e serve de ponto de partida para o ensino de todo o repertório de lançamentos.

De modo a melhorar o jogo de equipa, os jogadores têm a obrigação de correr para o cesto depois de fazerem um passe. Com isto, os jogadores criam uma oportunidade para si, mas ao mesmo tempo estão a criar espaço livre para os colegas de equipa.

Para aumentar as experiências de sucesso dos jogadores inexperientes, dá-se atenção às iniciativas individuais de entrar para o cesto. A decisão de driblar para o cesto e finalizar deve ser tomada quando o espaço em direção ao cesto está aberto.

Para passar e cortar para o cesto ensina-se uma combinação de habilidades motoras. Esta combinação de habilidades compreende passes e receções, paragens e rotações e movimentos sem bola.

No que respeita às iniciativas individuais para o cesto, são utilizadas habilidades similares, mas o movimento de aproximação ao cesto sem bola é substituído pela oportunidade criada pelo drible.

As escolhas relativas ao posicionamento em campo resultam de aprender a posicionar-se melhor relativamente à bola de modo a ajudar o colega em posse de bola. Para conseguir manter a posse de bola face à oposição de um defensor, um novo elemento é ensinado, o drible para (re) posicionamento.

Para esta avaliação usamos os critérios de êxito descritos na tabela 1.

Tabela 1 - Critérios de Êxito no passe de peito e picado, receção e drible.

	Passe de Peito	Passe Picado	Receção	Drible	Lançamento em Apoio
Critérios	Colocar os cotovelos junto ao corpo; Avançar um dos apoios; Executar um movimento de repulsão com os MS.	Colocar os cotovelos junto ao corpo; Avançar um dos apoios; Executar um movimento de repulsão com os MS.  Dirigir o passe para baixo e para a frente.	Ir ao encontro da bola com as duas mãos, com os dedos bem abertos e firmes; Fletir os braços no momento de contacto com a bola.	Driblar a bola ao lado do corpo até ao nível da cintura; Olhar para a frente; contactar a bola com a mão aberta e dedos estendidos.	Avançar o apoio do lado da mão que lança; Estender os MI e fletir o pulso.  Enquadrado com o cesto, e com o olhar dirigido para o mesmo.  Passe para a frente do colega.

Tabela 2 - Níveis da performance dos alunos nos diferentes conteúdos e respetivos critérios de êxito.

Nível	Passe de Peito	Passe Picado	Drible	Lançamento em Apoio	Receção
1	Não demonstra nenhuma das componentes críticas.	Não demonstra nenhuma das componentes críticas.	Não demonstra nenhuma das componentes críticas.	Não demonstra nenhuma das componentes críticas.	Não demonstra nenhuma das componentes críticas.
2	Demonstra algumas das componentes críticas.	Demonstra algumas das componentes críticas.	Demonstra algumas das componentes críticas.	Demonstra algumas das componentes críticas.	Demonstra algumas das componentes críticas.
3	Demonstra todas as componentes críticas.	Demonstra todas as componentes críticas.	Demonstra todas as componentes críticas.	Demonstra todas as componentes críticas.	Demonstra todas as componentes críticas.

## Grelha de Resultados da Avaliação Inicial

Tabela 3 - Ficha de avaliação diagnóstica

N.º	Nome	Conteúdos Técnicos					Situação de Jogo 3x3			
		Passe de Peito	Passado	Drible	Recepção	Lançamento	Jogador com Bola Tomada de Decisão		Jogador sem Bola	
							Recebe e enquadra-se com o cesto	Identifica e aproveita situações de finalização	Ações de Apoio	Ações de Defesa
								Mantém-se afastado do portador da bola e cria linhas de passe	Defende o seu jogador	
1	Ana Carolina Martins	1	2	1	1	1	1	1	1	1
2	Ana Carolina Alves	1	1	1	1	1	2	1	2	1
3	António Gomes	3	4	3	4	3	2	2	3	3
4	Arminda Amoroso	2	2	2	2	2	2	2	3	2
5	Catarina Vaz	2	1	1	2	2	2	2	2	2
6	Duarte Diogo	3	2	3	3	2	2	2	3	2
7	Francieli Oliveira	2	2	2	1	2	1	2	1	1
8	Gonçalo Pina	2	2	1	1	1	1	1	2	1
9	João Barbas	2	2	2	1	1	1	1	2	1
10	Manuel Cabral	2	2	3	2	2	2	1	3	2
11	Mariana Andrade	2	2	1	1	1	1	2	2	1
12	Mariana Santos	2	2	2	1	2	1	1	2	2
13	Pedro Miguel	2	2	2	2	2	2	2	2	2
14	Rodrigo Muxagata	2	2	1	1	1	1	1	1	1

## Módulo IV - Análise da Extensão e Sequência dos Conteúdos

Tendo em conta que a extensão e sequência dos conteúdos são indispensáveis para uma adequada organização e orientação do processo de ensino-aprendizagem, na seguinte tabela esta descrita a Unidade Didática, que iremos cumprir no decorrer das aulas onde esta modalidade será lecionada.

		Nº AULA	1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11	12	
Técnica	Passe/Recepção	Peito	AD	I/E		E	E	E	AS	
		Picado	AD	I/E		E	E	E	AS	
	Drible	Progressão	AD		I/E	E	E	E	AS	
		Proteção			I/E	E	E	E	AS	
	Lançamento	Apoio	AD		I/E	E	E	E	AS	
		Passada								
	Posição Base	Defensiva		AD				I/E	E	AS
		Ofensiva				I/E			E	AS
Tática	Ofensiva	Finalizar		AD	I/E	E	E	E	AS	
		Criar oportunidades para finalizar		AD	I/E	E	E	E	AS	
		Continuidade do ataque		AD	I/E	E	E	E	AS	
	Defensiva	Marcação Individual		AD	I/E	E		E	AS	
Formas Jogadas		3x3		AD	I/E	E	E			
Formas Jogadas		5x5					I/E	E	AS	

		Nº AULA	1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11	12
Fisiologia do Treino e Condição Física	Ativação Geral		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Condição Física	Capacidades Condicionais		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		Capacidades Coordenativas		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Retorno à calma		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conceitos psicossociais	Psicológicos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sócio-afetivos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cultura Desportiva	Histórias		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Regras/Sinalética		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## Justificação da Unidade Didática

Esta unidade didática é um instrumento de planeamento didático que teve como principal orientação, os alunos, como não poderia deixar de ser, porque são eles que irão beneficiar mais como o nosso planeamento.

Por isso, o reconhecimento dos recursos e da população-alvo deve anteceder o desenvolvimento da Unidade Didática, mas também deve ser um instrumento que é estruturado à medida do nível que a turma está.

A turma do 5<sup>o</sup>C do Agrupamento de Escolas da Sé tem 14 alunos, a Unidade Didática de Basquetebol é constituída por X blocos de 45 minutos, distribuídos entre X e Y, as aulas foram dadas às Segundas-feiras das 15 horas e 20 minutos às 16 horas e 50 minutos.

De realçar que na turma tem muitas dificuldades de concentração e de trabalho em conjunto, onde se nota em alguns alunos bastante falta de disciplina que influencia bastante outros dos alunos.

Escolhemos ensinar todos os alunos na mesma fase de ensino, já que o contacto com a modalidade em questão é, normalmente raro, e quase todos os alunos têm experiências de aprendizagem similar. Após a execução da avaliação diagnóstico, os alunos demonstraram uma fraca organização de jogo, onde as principais preocupações são, portanto, referentes à organização atacante, do sentido coletivo de jogo sustentado pela conservação da posse de bola através da ocupação racional do espaço (jogo apoiado) e da manutenção constante de linhas de passe ao portador da bola, através da desmarcação.

As competências motoras a ensinar, foram escolhidas tendo em conta o nível inicial dos alunos, e o que nos pareceu mais evidente tendo em atenção as suas aprendizagens anteriores. Portanto, e já que os alunos demonstraram dificuldades na finalização através do “lançamento em apoio”, preferimos não dar o lançamento na passada para poder incidir mais no primeiro aspeto.

Mesmo assim, poderá ser viável a introdução do “lançamento na passada”, caso os alunos evoluam favoravelmente nos conteúdos básicos que dizem respeito à finalização.

Logo, o “passe de peito”, o “passe picado”, a “recepção da bola”, o “drible”, as “marcações”, as “desmarcações”, o “lançamento em apoio” e a “defesa homem a homem”.

A tática ofensiva será dada aquando da introdução dos jogos de passe e recepção, com a necessidade da “desmarcação” e da “criação de linhas de passe”, de seguida de será introduzido a finalização com a leção do lançamento, onde abordaremos o posicionamento ofensivo (tripla-ameaça).

Tática defensiva será iniciada logo após os jogos de passe e recepção, em conjunto com o “drible em proteção” e o posicionamento defensivo.

A forma de jogo inicialmente usada será 3X3, devido a uma forma mais simplificada de jogo será mais fácil aos alunos a compreensão dos aspetos técnicos, e seguindo-se de uma evolução para jogo de 5X5.

Também os “Aspetos Fisiológicos e Condição Física”, os “Conceitos Psico-Sociais” e a “Cultura Desportiva” serão elementos transversais e integrantes de todas as aulas desta Unidade Temática de Basquetebol.

Nos módulos um e dois iremos fazer avaliação diagnóstica dos seguintes elementos técnicos: o passe se peito e picado; o drible em progressão; lançamento em apoio.

No terceiro e quarto módulo executaremos a iniciação e exercitação do passe de peito e picado, realizaremos a avaliação diagnóstico dos restantes elementos técnicos, que é a posição base defensiva, onde iremos fazer também a avaliação diagnóstico dos elementos táticos (a finalização; a capacidade de criar oportunidades para finalizar; a continuidade do ataque; a marcação individual), e no final realizaremos uma avaliação em situação de jogo reduzido (3X3).

No módulo 5 e no módulo 6 efetuamos a iniciação e exercitação quase todos os elementos técnicos e táticos exceto o passe e a posição defensiva base.

Nos seguintes módulos, procuraremos estabelecer uma sequência logica na lecionação dos conteúdos até ao final da unidade didática, onde a posição base defensiva e a situação de jogo será introduzida nos módulos 9 e 10, e no módulo 11 será realizada a avaliação sumativa de todos os conteúdos.

## Modulo V - Definição de Objetivos

O ensino está dependente de um conhecimento específico da matéria que se pretende ensinar o como este ensinamento deve ser feito. Deste modo, é necessário estar constantemente atualizado e haver uma reformulação das táticas mais efetivas de ensino. O processo de ensino-aprendizagem é constante; torna-se fulcral uma previsão da temática que irá ser abordada, a sua preparação, estruturação e transmissão dos conhecimentos, com base nas capacidades e competências dos alunos, sendo imprescindível o delinear dos objetivos para que haja a aprendizagem pretendida pelos mesmos.

De acordo com as características desta modalidade, é possível haver desenvolvimento de diversos aspetos tais como as capacidades motoras, as relações inter pessoais, habilidades cognitivas e a satisfação com a atividade praticada.

Com base no nível da turma em questão, são formulados objetivos que focados primeiramente na aquisição de competências e, posteriormente, a sua consolidação num nível superior.

Seguem-se os objetivos propostos para a turma nas categorias descritas:

### A NIVEL DA CULTURA DESPORTIVA, O ALUNO DEVERÁ:

- Identificar e aplicar as regras do jogo, enquanto jogador e arbitro;
- Reconhecer as linhas e marcações do campo e os seus significados;
- Conhecer o objetivo do jogo, bem como as suas regras e modo de execução das táticas e técnicas .

### A NIVEL TECNICO O ALUNO DEVERÁ TER A CAPACIDADE DE:

- Realizar passe de peito, passe picado, drible de progressão, lançamento em apoio, rotações, deslizamentos defensivos,
- Posicionar-se corretamente nos momentos defensivo e ofensivo;
- Garantir o seu empenho com aplicação sistemática das regras da modalidade.

### EM SITUAÇÃO DE ATAQUE NO JOGO, DEVERÁ:

- Ter noção do espaço e ocupa-lo de forma racional, possibilitando a desmarcação e criando linhas de passe;
- Ter a capacidade de executar mudanças de direção, usando para isso fintas quando se encontra, ou não, com a bola;
- Passar a bola a um colega que esteja em posição mais favorável que a sua, tendo em conta o objetivo da marcação;
- Driblar em progressão quanto tiver oportunidade de finalização;
- Fazer deslocações frontais, laterais ou recuo para poder dar continuidade as ações da equipa.

#### EM SITUAÇÕES DE DEFESA NO JOGO, DEVERÁ:

- Marcar o seu adversário;
- Completar possíveis lacunas de defesa
- Dificultar a progressão do adversário

#### NO QUE DIZ RESPEITO A FISIOLOGIA DO TREINO:

- O aluno deverá desempenhar as tarefas a que é proposto, esforçando-se para o seu sucesso durante todo o treino;
- Desenvolvimento das capacidades de treino tais como a força, velocidade, flexibilidade, essenciais para a modalidade em questão

#### RELATIVAMENTE AOS CONCEITOS PSICO-SOCIAIS, O ALUNO DEVERÁ TER:

- EMPENHO (Desenvolver as tarefas propostas, aceitando as críticas do professor e progredindo com coerência);
- MOTIVAÇÃO (Vontade de alcançar o máximo da aprendizagem);
- DETERMINAÇÃO (Consciência dos objetivos a alcançar e contando com a sua equipa e professor para o sucesso);
- CORAGEM (Deverá ter a vontade de se superar a si próprio);
- AGRESSIVIDADE (Age consoante as necessidades do jogo com controlo sobre si e os colegas);
- AUTO-CONFIANÇA (Consciência das suas competências);
- CONCENTRAÇÃO (Está atento à informação que o rodeia focando-se no que necessita em cada situação);
- AUTONOMIA (Consciência da sua independência para as suas ações do quotidiano, transferindo-as para as situações de jogo);
- SUPERAÇÃO (Vontade de ir mais longe, face as expectativas);
- ESPIRITO DE EQUIPA (Cooperação para que todos atinjam os objetivos do grupo);
- FAIR PLAY (Aceitação de vitórias e derrotas com coesão e consciência das ações)
- COOPERAÇÃO (Procura do objetivo através da promoção da sua motivação pelos colegas de equipa);
- CORDIALIDADE (Educação e amabilidade perante colegas e professor, no cumprimento de regras e rotinas);
- ACEITAÇÃO (Colaboração com colegas e professor, atingindo objetivos sem gerar conflitos);
- RESPEITO (Noção da autoridade do professor, capacidades dos colegas, material e instalações, promovendo o bom ambiente)



## **Módulo VI - Configuração da Avaliação**

A avaliação é um processo muito importante no decorrer de todo o ano letivo, onde a continuidade e sua coerência são fulcrais. Portanto, realcei a identificação das possíveis evoluções ou não na aprendizagem dos alunos, identificando três momentos de avaliação: avaliação diagnóstica, avaliação formativa (intermédia) e avaliação sumativa (final)

### **Avaliação Inicial**

Esta avaliação tem como único objetivo recolha de informação relativamente ao/s nível/níveis em que a turma se encontra, tendo em conta a modalidade lecionada. Depois desta avaliação realiza-se a observação dos dados para realizar um melhor planeamento do processo de ensino-aprendizagem. Esta avaliação foi realizada através dos conteúdos já identificados no módulo III.

### **Avaliação Formativa**

Será realizada ao longo da Unidade Didática, que será um resultado de uma análise ativa durante as aulas, com isso pretendemos analisar as lacunas que os alunos vão apresentando durante a prática da modalidade, assim assegurar uma aprendizagem mais eficaz. Esta avaliação conta com vários aspetos a ter em conta tais como: a assiduidade; pontualidade; comportamento disciplinar; envolvimento nas tarefas propostas; progressão na aprendizagem e a precisão que o aluno se propõe a realizar.

### **Avaliação Sumativa/Final**


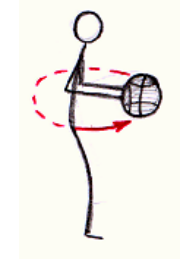

Tendo em conta que esta avaliação é o culminar de todas as aprendizagens até então adquiridas, será efetuada uma avaliação à maioria dos conteúdos lecionados neste ano letivo. Será realizada uma situação de jogo 3X3 onde iremos verificar os conteúdos avaliados na avaliação inicial que tiveram um maior tempo de exercitação no desenrolar da unidade didática. (ver Tabela de Unidade Temática).


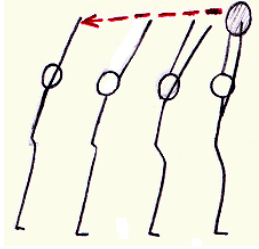
Níveis de Classificação	
<i>Basquetebol</i>	
Nível 1 (0 - 4 valores)	Realiza zero ou um critério de avaliação
Nível 2 (4 - 8 valores)	Realiza um critério de avaliação
Nível 3 (8 - 12 valores)	Realiza dois critérios de Avaliação
Nível 4 (12 - 16 valores)	Realiza três Critérios de Avaliação
Nível 5 (16 - 20 valores)	Realiza todos os Critérios de Avaliação
Total de __%	
Cultura Desportiva	___ %
Habilidades Motoras	___ %
Fisiologia do Treino	___ %
Conceitos Psicossociais	___ %

**Tabela 4** - Níveis de Classificação da Modalidade Desportiva Coletiva de Basquetebol

**Nota:** Para constatação dos critérios de êxito que vão ao encontro da avaliação referida na tabela anterior, ver módulo III tabelas n°s 2 e 3.

## Módulo VII - Progressões de Ensino/Situações de Aprendizagem

DOMÍNIO DE BOLA	
<p><b>Exercício 1</b> - O aluno, com os MS afastados do tronco à altura dos ombros, passa a bola de uma mão para a outra (com aumento progressivo da velocidade de execução).</p> <p><b>Objetivo</b> - Familiarização com a bola.</p>	 Um diagrama de um aluno em perfil, segurando uma bola com a mão esquerda. Uma seta vermelha indica o movimento da bola para a mão direita.
<p><b>Exercício 2</b> - O aluno executa rotações com a bola:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* à volta da cabeça;</li><li>* à volta da cintura;</li><li>* à volta dos joelhos;</li><li>* à volta de cada perna.</li></ul> <p><b>Variante</b> - Alterar o sentido da rotação.</p> <p><b>Objetivo</b> - Familiarização com a bola.</p>	 Um diagrama de um aluno em perfil, segurando uma bola com a mão esquerda. Linhas vermelhas e setas indicam movimentos circulares em torno da cabeça, cintura e pernas.
<p><b>Exercício 3</b> - O aluno toca a bola só com os dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* a cima do nível da cabeça;</li><li>* ao nível do tronco;</li><li>* ao nível dos joelhos.</li></ul> <p><b>Objetivo</b> - Familiarização com a bola.</p>	
<p><b>Exercício 4</b> - O aluno passa a bola entre as pernas, descrevendo um 8.</p> <p><b>Objetivo</b> - Familiarização com a bola.</p>	 Um diagrama de um aluno em perfil, segurando uma bola com a mão esquerda. Linhas vermelhas e setas indicam movimentos circulares que se cruzam entre as pernas, formando um oito.

<p><b>Exercício 5</b> - O aluno atira a bola o ar por cima da cabeça, segurando-a atrás das costas.</p> <p><b>Variante</b> - O mesmo exercício, mas no sentido oposto.</p> <p><b>Objetivo</b> - Familiarização com a bola.</p>	
<p><b>Exercício 6</b> - Com a bola atrás das costas e pernas afastadas, o aluno passa a bola entre as pernas, agarrando-a à frente com as duas mãos, após o ressalto.</p> <p><b>Objetivo</b> - Familiarização com a bola.</p>	
<p><b>Exercício 7</b> - O aluno segura a bola entre as pernas, com uma mão de cada lado. Troca as mãos sem deixar cair a bola.</p> <p><b>Objetivo</b> - Familiarização com a bola.</p>	
<p><b>Exercício 8</b> - Estafetas de transporte de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* por cima da cabeça;</li> <li>* lateralmente;</li> <li>* entre as pernas.</li> </ul> <p><b>Objetivo</b> - Familiarização com a bola.</p>	

PEGA DA BOLA / POSIÇÃO BÁSICA OFENSIVA

**Exercício 1** - O aluno atira a bola ao ar, e executa a recepção da mesma através de uma pega correta (assumindo a posição de tripla ameaça).  
**Variante** - Execução do mesmo exercício em corrida.  
**Objetivo** - Tomar consciência da posição de tripla ameaça e execução da pega.



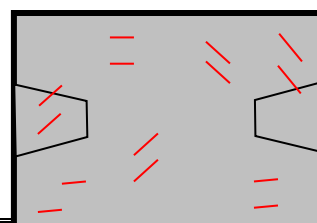
**Exercício 2** - O aluno corre sem bola e ao sinal do professor assume a posição básica ofensiva.  
**Variante** - Execução do mesmo exercício com bola.  
**Objetivo** - Automatização da posição básica ofensiva.

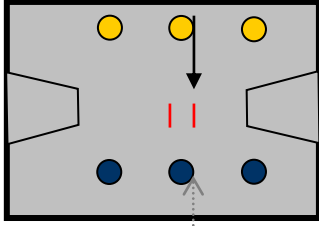
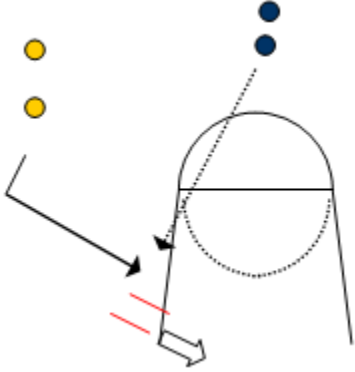
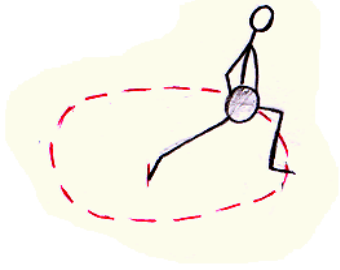
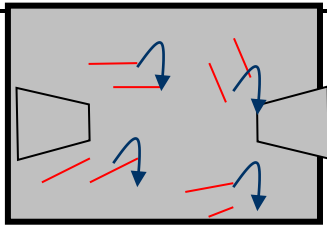
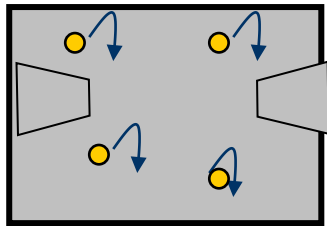
POSIÇÃO BÁSICA DEFENSIVA

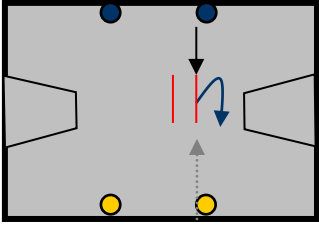
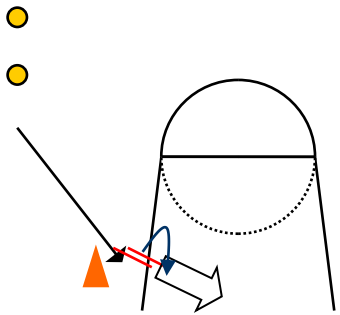
**Exercício 1** - Dois a dois, com uma bola: um aluno faz de atacante e realiza ações de drible com mudanças de direção diversas, enquanto o outro aluno faz de defesa. Realizar o exercício de uma linha final à outra e depois trocar as funções desempenhadas por cada aluno.  
**Objetivo** - Exercitação e aperfeiçoamento da técnica defensiva (posição básica e deslocamentos).


PARAGENS / ROTAÇÃO SOBRE UM PÉ EIXO



**Exercício 1** - O aluno corre ao longo do campo e executa alternadamente, mediante as ordens do Professor, paragens a um e dois tempos (1 apito: paragem a 1 tempo; 2 apitos: paragem a 2 tempos).  
**Variante** - O aluno executa o mesmo exercício, mas com a bola.

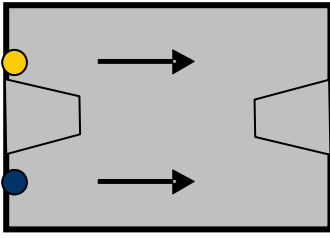


<p><b>Objetivo</b> - Automatizar a ação de paragem a um e dois tempos.</p>	
<p><b>Exercício 2</b> - 2 a 2, um aluno corre na direção do colega, recebe a bola e realiza paragem a um ou dois tempos, devolvendo depois a bola.</p> <p><b>Objetivo</b> - Melhorar as paragens.</p>	
<p><b>Exercício 3</b> - Uma coluna com bola e outra situada lateralmente, sem bola. Quem tem a bola passa para o colega, que corre para o cesto e a recebe, efetuando paragem a um ou dois tempos e lançando. Quem lançou troca de coluna (e vice-versa).</p> <p><b>Objetivo</b> - Melhorar as paragens, enquadramento com o cesto.</p>	
<p><b>Exercício 4</b> - O aluno executa a rotação sobre o pé eixo sem bola.</p> <p><b>Variante</b> - Execução do mesmo exercício com bola.</p> <p><b>Objetivo</b> - Iniciação ao movimento de rotação.</p>	
<p><b>Exercício 5</b> - O aluno em corrida ao longo do campo, mediante as ordens do professor, efetua paragem e rotação.</p> <p>Deve alternar entre os dois tipos de paragem e dois tipos de rotação.</p> <p><b>Objetivo</b> - Iniciar a rotação sobre um dos pés.</p>	
<p><b>Exercício 6</b> - O aluno atira a bola ao ar e ao realizar a receção, efetua rotação (interna e externa)</p> <p><b>Objetivo</b> - Iniciar a rotação sobre um dos pés.</p>	

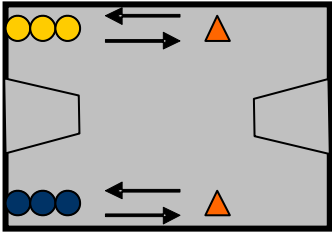

<p><b>Exercício 7</b> - 2 a 2, um aluno corre na direção do colega, recebe a bola, realiza paragem a um ou dois tempos e rotação, devolvendo depois a bola.</p> <p><b>Objetivo</b> - Exercitar a rotação sobre um dos pés.</p>	
<p><b>Exercício 8</b> - Em drible, ao chegar aos pinos, o aluno pára, realiza rotação sobre um dos pés e lança parado.</p> <p><b>Objetivo</b> - Exercitação da rotação e enquadramento com o cesto.</p>	
<p><b>Exercício 9</b> - Jogo 1x1. O aluno com bola só pode ultrapassar o defesa, através de uma rotação.</p> <p><b>Objetivo</b> - Tomar consciência do gesto técnico em situação de jogo.</p>	

DRIBLE	
<p><b>Exercício 1</b> - O aluno realiza o drible com a mão direita:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ao nível da cintura;</li> <li>* ao nível do joelho;</li> <li>* da frente para trás (e vice-versa);</li> <li>* à frente dos apoios, da esquerda para a direita (e vice-versa).</li> </ul> <p><b>Variante</b> - O aluno executa o mesmo exercício, mas com a mão esquerda.</p> <p><b>Objetivo</b> - Familiarização com a bola em situação de drible.</p>	
<p><b>Exercício 2</b> - O aluno realiza o drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* em pé;</li> <li>* de joelhos;</li> <li>* sentado;</li> <li>* deitado.</li> </ul>	

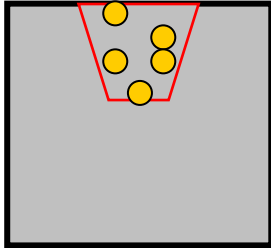
<p><b>Objetivo</b> - Noção de controlo de bola em várias posições.</p>	
<p><b>Exercício 3</b> - O aluno avança a perna direita e dribla à sua volta.</p> <p><b>Variante</b> - O mesmo exercício mas avançando a perna esquerda.</p> <p><b>Objetivo</b> - Familiarização com a bola em situação de drible.</p>	
<p><b>Exercício 4</b> - O aluno com as pernas afastadas, com uma mão de cada lado, passa a bola para a frente e para trás (fazendo a bola ressaltar uma vez no solo).</p> <p><b>Objetivo</b> - Familiarização com a bola em situação de drible.</p>	
<p><b>Exercício 5</b> - O aluno com as pernas afastadas, dribla entre elas desenhando um 8.</p> <p><b>Objetivo</b> - Familiarização com a bola em situação de drible.</p>	

DRIBLE DE PROGRESSÃO	
<p><b>Exercício 1</b> - Cada aluno com uma bola executa o drible de progressão, percorrendo as linhas do campo.</p> <p><b>Objetivo</b> - Exercitação do drible de progressão.</p>	
<p><b>Exercício 2</b> - Cada aluno com uma bola, executa o drible desde uma linha final à outra.</p> <p>Consoante a indicação do professor, o aluno muda de mão.</p> <p><b>Variante</b> - O mesmo exercício em corrida.</p> <p><b>Objetivo</b> - Exercitação e aperfeiçoamento do drible.</p>	
<p><b>Exercício 3</b> - Cada aluno, com uma bola, executa o drible desde uma linha final à outra, tentando chegar o mais rapidamente possível.</p> <p><b>Variante</b> - Execução do mesmo exercício, mas com</p>	



<p>alternância de mãos.</p> <p><b>Objetivo</b> - Desenvolver o drible de progressão em velocidade.</p>	
<p><b>Exercício 4</b> - Estafetas em drible.</p> <p>Variante - Estafetas em drible, com obstáculos.</p> <p><b>Objetivo</b> - Melhorar o drible de progressão em velocidade.</p>	
<p><b>Exercício 5</b> - Driblar de olhos fechados sem deslocamento.</p> <p>Variante - O mesmo exercício em movimento.</p> <p><b>Objetivo</b> - Melhorar a drible, percepção da bola sem olhar.</p>	
<p><b>Exercício 6</b> - Driblar até ao pino, trocar de mão, driblar até ao outro pino, driblar para trás, contornar o pino, etc.</p> <p><b>Objetivo</b> - Melhorar o drible.</p>	
<p><b>Exercício 7</b> - “Toca e Foge”.</p> <p>Um aluno com uma bola, foge em drible do seu colega. Ao ser tocado, passa a bola ao colega, invertendo-se as posições.</p> <p><b>Objetivo</b> - Melhorar o drible.</p>	

DRIBLE DE PROTECÇÃO

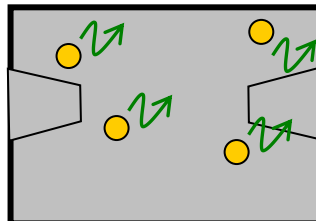
<p><b>Exercício 1</b> - Cada aluno com 1 bola, realiza drible de proteção sem oposição.</p> <p><b>Objetivo</b> - Exercitação do drible de proteção.</p>	
<p><b>Exercício 2</b> - O aluno realiza drible de progressão ao longo do campo e ao sinal do professor realiza uma paragem, passando a drible de proteção.</p> <p><b>Objetivo</b> - Exercitação do drible.</p>	
<p><b>Exercício 3</b> - Cada dois alunos com uma bola, enquanto um executa drible de proteção, o outro faz oposição passiva.</p> <p><b>Variante</b> - O mesmo exercício, mas com oposição ativa (tentando roubar a bola).</p> <p><b>Objetivo</b> - Melhorar do drible de proteção, noção de adversário.</p>	
<p><b>Exercício 4</b> - Um grupo de alunos, cada um com uma bola, numa área limitada, tentam roubar a bola aos colegas, sem perder o controlo da sua.</p> <p><b>Objetivo</b> - Melhorar do drible de proteção, noção de adversário.</p>	
<p><b>Exercício 5</b> - 1X1, 2x2 num espaço pequeno, com lançamento.</p> <p><b>Objetivo</b> - Tomar consciência do gesto técnico em jogo.</p>	

MUDANÇA DE DIRECÇÃO/ FINTA ( EM DRIBLE PELA FRENTE)

**Exercício 1** - O aluno corre sem bola ao longo do campo e ao sinal do professor realiza rapidamente mudança de direcção (baixando o corpo e transferindo o peso de uma perna para a outra).

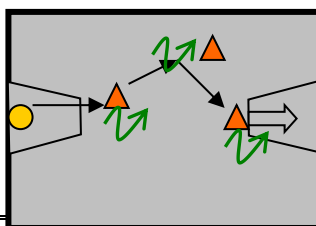
**Variante** - O mesmo exercício em drible.

**Objetivo** - Consciencialização do gesto.



**Exercício 2** - Os alunos executam a mudança de direcção em drible pela frente, percorrendo um trajeto previamente definido pelo Professor (sempre que encontrarem um pino, realizam mudança de direcção).

**Objetivo** - Exercitação.

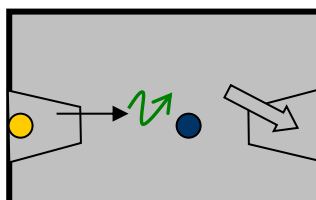


**Exercício 3** - O aluno realiza mudança de direcção em drible, com oposição.

**Objetivo** - Tornar o aluno capaz de executar as diversas movimentações durante um jogo de basquetebol.

**Exercício 4** - 1x1. O aluno com bola tenta ultrapassar o defesa, realizando mudança de direcção, procurando finalizar.

**Objetivo** - Exercitação do gesto técnico e enquadramento com o cesto.

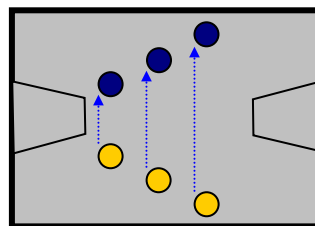


PASSE / RECEPÇÃO

**Exercício 1** - 2 a 2, frente a frente, realizam passes sem oposição.

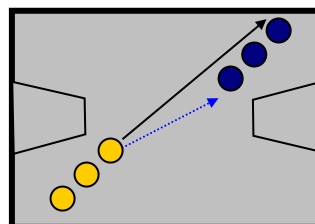
**Variante** - A distância entre os jogadores aumenta progressivamente.

**Objetivo** - Iniciação do passe-recepção.



**Exercício 2** - 2 colunas de alunos com 1 bola. O jogador que passa, desloca-se em corrida para o final dessa coluna.

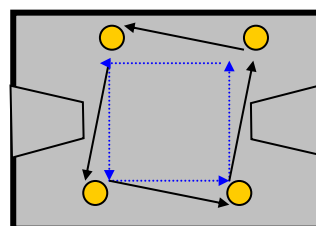
**Objetivo** - Desenvolver a técnica de passe-recepção (consciencialização da necessidade de deslocamento após o passe).



**Exercício 3** - 4 alunos com uma bola, dispostos em quadrado. O alunos devem passar a bola ao jogador à sua direita e correr de seguida para o local onde efetuaram o passe. O sentido de rotação da bola varia, ao sinal do professor.

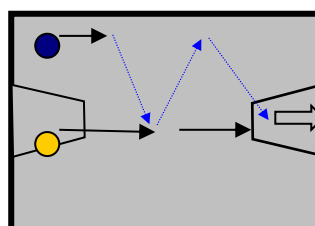
**Variante** - O mesmo exercício com 2 bolas.

**Objetivo** - Iniciação do passe-recepção em deslocamento.



**Exercício 4** - 2 a 2 em corrida, realização de passes ao longo do campo.

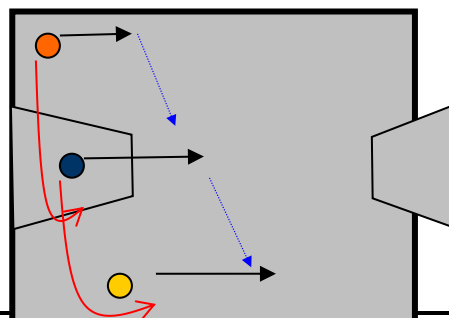
**Objetivo** - Exercitação do passe-recepção em deslocamento (coordenar o passe com a corrida).




**Exercício 5** - Criss-Cross

O aluno que efetua o passe desloca-se no sentido da bola, passando por trás do colega que recebeu a bola (a movimentação dos jogadores assemelha-se a um 8).

**Objetivo** - Realizar passes e demarcações sucessivas em deslocamento. Coordenar o passe com a corrida.



<p><b>Exercício 6</b> - Jogo dos passes em ½ campo. A equipa que consegue 10 passes consecutivos marca ponto.</p> <p><b>Objetivo</b> - Melhorar o passe, receção e desmarcação.</p>	
<p><b>Exercício 7</b> - Jogo 2X1. Os 2 alunos atacantes, através de passe tentam ultrapassar o defensor e finalizar.</p> <p><b>Variante</b> - O mesmo exercício, mas 2x2, 3x3...</p> <p><b>Objetivo</b> - Melhorar os passes, trabalhar a desmarcação para receção de bola.</p>	
<p><b>Exercício 8</b> - (corfebol) jogo 5x5 em meio campo, só vale passes, impossibilidade de desarme, impossibilidade de lançar quando marcado.</p> <p><b>Objetivo</b> - Melhorar passes, receção, desmarcações e concentração de jogo.</p>	

LANÇAMENTO EM APOIO	
<p><b>Exercício 1</b> - O aluno parado, na posição de tripla ameaça, realiza corretamente a pega da bola, conduzindo-a até à posição de lançamento.</p> <p><b>Objetivo</b> - Consciencialização da pega da bola e da posição dos segmentos no momento do lançamento.</p>	
<p><b>Exercício 2</b> - Os alunos lançam a bola na vertical, recuperando-a de seguida. Executam um movimento de rotação na bola, impulsionando-a para cima através da flexão do pulso. O movimento é acompanhado pelo trabalho dos M.I. (sendo a bola lançada progressivamente mais alto).</p> <p><b>Objetivo</b> - Tomar consciência da ação do pulso na rotação a dar à bola e da importante ação dos MI.</p>	

<p><b>Exercício 3</b> - 2 a 2 com uma bola, fazem lançamento um para o outro, tentando acertar num local pré-determinado (ex. cabeça, braço estendido, etc.)</p> <p><b>Objetivo</b> - Iniciar os lançamentos.</p>	
<p><b>Exercício 4</b> - O aluno executa o lançamento em apoio partindo de uma posição estática, perto do cesto; indo progressivamente recuando, passando a lançar de maior distância.</p> <p><b>Objetivo</b> - Iniciar os lançamentos.</p>	
<p><b>Exercício 5</b> - Grupos de 6 ou 7, com três bolas lançam à vontade.</p> <p><b>Objetivo</b> - Iniciar os lançamentos, melhorar a noção de cesto e da trajetória de lançamento.</p>	
<p><b>Exercício 6</b> - Uma bola para cada 2 alunos. Um dos alunos lança ao cesto enquanto o outro, após esta bater uma vez no chão, lança do local onde agarrou a bola.</p> <p><b>Objetivo</b> - Desenvolver o lançamento em apoio.</p>	
<p><b>Exercício 7</b>- “Jogo dos 31”. O jogo inicia-se na linha de linha de lance livre: se o aluno encestar são 3 pontos e tem outra oportunidade; se falhar, tenta o outro aluno do local onde agarrou a bola. Se encestar ganha 1 ponto e passa para a linha de lance livre. O jogo termina quando um dos jogadores realizar 31 pontos.</p> <p><b>Objetivo</b> - Melhorar os lançamentos, noção de ressalto, melhorar a precisão de lançamento.</p>	
<p><b>Exercício 8</b> - Jogo Reduzido, em que só são permitidos lançamentos em apoio.</p> <p><b>Objetivo</b> - Melhorar os lançamentos em situação de jogo.</p>	

### 3.2.2. Planeamento

Planear consiste em delimitar antecipadamente aquilo que tem de ser realizado, como deve ser executado e quem é que o deve concretizar (Mesquita, 2005). No entanto, o ato de planear o processo ensino-aprendizagem envolve uma reflexão pormenorizada sobre a direção e controlo do processo numa determinada disciplina, seguindo sempre as metodologias ou didáticas específicas de cada disciplina, bem como os respetivos programas (Bento 2003).

Conforme Faria Jr. (1972), o planeamento consiste na previsão de todas as fases do trabalho escolar e do programa das atividades, para que o processo de ensino-aprendizagem se torne eficaz, o que quer dizer que o ato de planear não significa prever todos os acontecimentos que acontecerão ao longo da prática docente, mas sim antecipá-los, viabilizando de acordo com a realidade presentell (Januário, 1984).

O planeamento constitui assim a esfera de decisão na qual o professor estabelece quais os efeitos que pretende alcançar e para quês são despendidos tempo e energias (Bento 2003). Sendo certo que o sucesso e qualidade de ensino depende em grande parte, de uma preparação e planificação criteriosa e reflexiva do processo de ensino aprendizagem (; Bento, 2003).

Um dos autores que estudou sobre esta temática do Planeamento foi Januário (1996), que nos seus estudos faz referencia a quatro géneros de variáveis que afetam o processo de ensino/aprendizagem na lecionação, e que se deve ter em conta aquando da realização do planeamento, as variáveis são as seguintes:

- **As Variáveis de Presságio**, que estão ligadas às experiências pessoais do professor, como por exemplo, a sua classe social, a idade, etc., também estão relacionadas com a sua formação académica, que inclui o grau académico, a experiência que possui na lecionação, e as suas características, que tem influência nas suas expectativas pessoais, atitudes e valores, conhecimentos que possui, entre outras;
- **As Variáveis de Contexto** são as que estão relacionadas com o ambiente e o envolvimento onde o processo ensino-aprendizagem se concentra, isto inclui as características dos alunos, como por exemplo, a capacidade de socialização, o ambiente familiar e o seu nível socioeconómico, o contexto escolar da turma e da comunidade em que eles estão inseridos também fazem parte;
- **As Variáveis do Processo** estão ligadas às inter-relações feitas entre comportamentos, os do professor (ensino) e os do aluno (aprendizagem), e as alterações que vão sendo analisadas nos comportamentos do aluno;

- **As Variáveis do Produto** estão relacionadas com os efeitos na aprendizagem e sobre os desenvolvimentos dos alunos, mas não apenas numa perspetiva imediata, mas n um nível mediato também.

Tal como foi dito anteriormente, na reunião com o professor orientador ficou definido como iria funcionar a leção nas aulas, assim foi no apresentado o documento que teríamos de seguir, o planeamento das aulas, relativamente ao 5º ano, para nos orientarmos de modo a conseguirmos desenvolver as capacidades dos alunos.

Assim rapidamente percebemos a importância da realização de uma planificação a todos os níveis, porque só assim o professor consegue garantir uma evolução progressiva aula apos aula, conseguir manter-se focado nas suas tarefas e uma boa gestão do tempo de aula e permanecer confiante durante toda leção, e assim satisfazer as políticas educativas e da escola.

Na realização da planificação, no início de cada unidade didática, realizaremos uma avaliação diagnóstico, para analisar o nível em que os alunos se encontram, para podermos adaptar a matéria a lecionar às características e capacidades dos alunos. E no fim uma avaliação sumativa, que era executada no final da unidade didática, oferecendo informações sobre o nível e que o aluno se encontra naquela unidade.

Resumindo, como podemos ver na figura, o professor tem como principal tarefa, planejar para poder executar com precisão, mas também deve avaliar para que possa saber se conseguiu cumprir com os objetivos. Estes que com a avaliação feita durante as aulas podem ser modificados, bem como as estratégias e metodologias usadas, para que o processo de ensino aprendizagem seja feito da melhor forma.

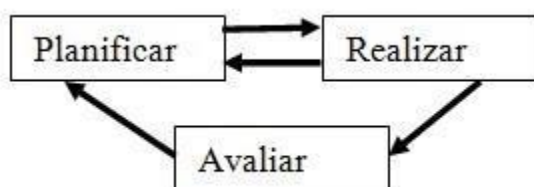


Figura 1\_ Tarefas centrais do professor (Bento, 2003)



### 3.2.2.1. Planeamento da turma 5°C

Tal como referido anteriormente, o meu grupo ficou responsável pela lecionação da turma C do 5º ano, onde lecionaríamos alternadamente.

A turma tinha 2 aulas semanais distribuídas por 3 blocos, à segunda 2 blocos e à sexta 1 bloco.

As primeiras 4 aulas, foram realizados jogos lúdicos, para uma melhor transição dos alunos ao 2º ciclo, mas também para uma análise geral da turma e dos alunos. Após esta análise, e os alunos já melhor integrados iniciamos a lecionação dos conteúdos de acordo com o programa nacional.

No início de cada unidade didática, nos realizávamos uma avaliação diagnóstica, para conseguirmos perceber o nível em que os alunos se encontravam, e as dificuldades a serem trabalhadas. E no final fazemos uma avaliação sumativa para perceber qual a sua evolução, mas a avaliação final também conta com a avaliação feita em todas as aulas.

Já durante as aulas restantes aulas foram abordados vários conteúdos, seguindo as indicações do programa nacional de educação física e também o manual escolar para o ano em causa e em vigor da Escola Básica 2º e 3º ciclo de São Miguel.

No primeiro período foram lecionadas 12 blocos de basquetebol, 1 de atletismo, 2 de futebol e 9 de ginástica; no segundo período foram lecionados 10 blocos de andebol, 3 de atletismo, 2 de escalada, 1 de futebol, 1 de luta e 6 de ginástica; e no terceiro período foram realizados 10 blocos de voleibol, 2 de atletismo, 2 de luta, 4 de futebol e 6 de ginástica.

Além dos conteúdos acima referidas, tentamos que os alunos desenvolvessem autonomia, dinâmica de grupo e responsabilidade, regras e respeito entre colegas entre outros aspetos importantes para uma vivência em sociedade. Porque todo o Professor quer que os seus alunos, ao crescerem se tornem em homens e mulheres conscientes, criativos e ativos, e que possam obter na escola as bases necessárias para conseguir realizar a tarefas da vida (Bento, 2003).

Para as aulas das diferentes unidades didáticas, tive a preocupação de criar aulas criativas com alguma competição para que a motivação dos alunos estivesse sempre em alta, para que o seu desempenho nas aulas fosse sempre o melhor.

Nas modalidades coletivas tentamos sempre fazer situações de jogo, onde eles podiam aplicar o que tinha sido aprendido anteriormente, e nas individuais colocando objetivos para cada aluno.

Em relação ao número de alunos, tivemos a nosso cargo uma turma de 14 alunos, onde existia grandes diferenças no nível em que estavam, o que nos causou alguns problemas para que todos estivessem empenhados e motivados, também é importante manter todos os alunos em atividade, pois o tempo de empenhamento motor dos alunos é fulcral para a aprendizagem e para que as aulas de educação física tenham o fruto desejado (Piéron, 1996). Para isso acontecer, criei várias estações, tentava realizar atividades que todos os alunos estivessem envolvidos, diminuía ao máximo os tempos entre exercício e de instrução, tentando oferecer aos alunos o máximo tempo de atividade possível.

Tendo em conta as instruções, falava quando todos tivessem atentos, e tentem sempre ser claro e ter uma linguagem simples para que todos percebessem o exercício e perguntava se todos tinham entendido, esta resultou com alguns dos alunos, quando se aperceberam de que poderiam ser questionados sobre o exercício começaram a estar mais atentos, e isso leva a que a explicação dos exercícios fosse mais rápida, devido a que todos entendiam rapidamente e não tinha de repetir muitas vezes a explicação do exercício.

A turma além da avaliação prática, tinham também uma avaliação teórica, onde no primeiro período foi feita uma avaliação oral, e no segundo e terceiro período realizamos um teste escrito sobre as modalidades abordadas.

### 3.2.2.2. Reflexão da Lecionação

Tendo em conta os objetivos por mim definidos antes de ingressar neste estágio curricular, que era de me tornar um professor de excelência, e para isso contava com adquirir mais e melhores competências e capacidades. E neste processo de ensino-aprendizagem acho que consegui cumprir com os objetivos, já que é notório a minha evolução de primeira aula até agora.

Mesmo tendo algo experiência a lidar com estas idades, não tinha experiência de lecionar a “educação física” propriamente dita, foram vários os erros que cometi, mas com uma reflexão das aulas que lecionava, consegui estar atento para não os voltar a cometer e assim melhorar o meu desempenho como Professor. E para isso ajudou e muito as reuniões feitas pelo grupo de estágio com o professor orientador Fernando Badano, onde eram apresentados os principais erros que tínhamos cometido e em grupo, pesávamos como deveríamos realizar. Nestas reuniões foi nos útil também todas as propostas feitas pelo orientador que nos ajudou a corrigir os erros e a antecipar alguns, mas não só do orientador como também do meu colega, como estavam de fora a observar a aula tinham outra preceptiva da aula.

O 5º C foi verdadeiro desafio, devido a ser uma turma com vários alunos com necessidades educativas especiais, doenças respiratórias que condicionam os alunos para a realização da aula de educação física e com varias etnias e de contextos socioeconómicos debilitados. Estes fatores ajudaram para que o comportamento em geral da turma não fosse o melhor, assim levaram-me logo desde o início a tomar certas medidas, uma delas foi atribuir responsabilidades, como por exemplo, os alunos ajudarem na montagem e desmontagem do material, na explicação dos exercícios tentar reuni-los num curto espaço.

Para Piéron (1996) um dos critérios do sucesso pedagógico é o facto de o professor estrair sempre a dar informações de qualidade sobre as prestações dos alunos, apontando não só as informações de sucesso mas também as de insucesso, além disto indicar os meios que os alunos podem ou devem usar para que a sua prestação melhore. Logo, ao longo de todas as aulas que lectionei, fui dando feedbacks, este que foi um processo alvo de melhoramento, com correções do meu Professor Orientador para que pudesse evoluir neste parâmetro, por isso dei vários feedbacks motivacionais e corretivos para que os alunos pudessem evoluir da melhor forma o seu empenho e desempenho nas aulas, isto com o intuito do sucesso no processo ensino aprendizagem.

O parâmetro onde senti ennumeras dificuldades, foi na gestão de tempo de aula, foi melhorando bastante ao longo do ano mas ainda existe algumas lacunas, e principalmente nas aulas só de 1 bloco, onde facilmente não cumpria com o que estava planeado, mas devido a turma ser algo indisciplinada e com diversas dificuldades, tinha de interromper por diversas vezes para chamar a atenção, ou num exercício que previa ser duma determinada dificuldade, este se tornava numa extrema dificuldade para os alunos, o que levava a mais tempo de explicação e de ajuda da minha parte, ou até mesmo de alterações ao exercício, já

que sendo de muita dificuldade a motivação de alguns alunos era pouca, e estas alterações visavam além de uma melhor aprendizagem, tinha também em conta a motivação deles.

Estas alterações são de extrema importância a meu ver, já que me ajudou a desenvolver a capacidade de improvisação e de adaptação de forma a resolver os problemas que fossem aparecendo e que não estavam presentes no planeamento.

Um dos aspetos mais importantes na minha evolução enquanto professor, foram as conversas com o meu professor orientador cooperante Fernando Badana, com o objetivo de me indicar certos pormenores, pequenos truques que só a experiência nos pode oferecer, e esta interação que existiu entre nós e o coordenador cooperante foi de elevada importância, porque o processo ensino-aprendizagem é uma aprendizagem mútua.

Em modos de conclusão, este estágio tornou-me um professor mais hábil e preparado para lidar com vários contextos escolares, por isso esta experiência prática foi importantíssima para que possa ser eficaz no processo de ensino-aprendizagem.

### **3.3. Recursos Humanos**

No agrupamento de escolas, da qual a escola onde estamos a lecionar faz parte, tem 291 professores, 30 assistentes técnicos e 116 assistentes operacionais. Os professores estão distribuídos por vários níveis escolares, onde 38 estão nos jardins de infância, 55 no 1º ciclo, 38 no 2º ciclo, 143 no 3º ciclo e secundário, 17 na vertente de educação especial, 1 psicólogo e 3 técnicos especializados em algumas áreas (terapia da fala, técnica de língua gestual portuguesa e tradutora/interprete) de relevância para os interesses dos alunos.

Neste processo, todo o grupo de professores de educação física demonstrou sempre muita disponibilidade em nos ajudar, e possibilitou troca de experiências, estas que me ajudaram a melhorar as minhas competências, neste grupo, gostaria de dar mais evidência ao professor Fernando Badana, já que a sua orientação foi muito importante para que o estágio decorresse sempre da melhor forma, estando sempre disponível para a resolução de diversos problemas que no decorrer do estágio foram ocorrendo. Gostaria também de fazer referência aos funcionários responsáveis pelo pavilhão, por controlarem a entrada e saída dos alunos e manter nas melhores condições de higiene e segurança aquele que foi o nosso local de trabalho.

### **3.4. Recursos Materiais**

A Escola Básica de São Miguel tem muito boas condições a nível de recursos materiais, que dão aos professores todas as condições para lecionarem as suas aulas com êxito, e isto possibilita aos alunos evoluírem e atingirem os objetivos definidos, os recursos materiais ao dispor dos professores permite uma grande variedade de modalidades a lecionar, fazendo assim aumentar o numero de experiencias desportivas que podemos oferecer aos alunos.

E apesar de a escola possuir dois campos exteriores com caixa de salto, balizas e tabelas, mas mesmo assim, normalmente as aulas são lecionadas no interior do Pavilhão gimnodesportivo.

A escola tem ao seu dispor todo material necessário para cumprir todos os programas de educação física e estes em número suficiente para todos os alunos usufruírem das mesmas experiencias.

### **3.5. Direção de Turma**

Em relação à direção de turma, o trabalho feito foi muito pouco, já que só tivemos uma reunião com o director de turma, onde nos deu algumas noções do que era ser director de turma e o trabalho que esse cargo acarreta, discutimos também algumas questões individuais da turma, que nos ajudou a perceber melhor alguns comportamentos de alguns alunos.

### **3.6. Actividades Não lectivas**

#### **3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar**

Durante este ano letivo foram várias as atividades propostas a organizar/realizar, todas com o auxílio de outros professores e estagiários.

Em relação ao desporto escolar e ao meu grupo de estágio em particular, foi nos proposto a modalidade de Futsal no escalão de Infantis (1º ano), que não competiam, ficamos então responsáveis pela preparação dos alunos para poderem competir no ano seguinte, onde já iria competir. Os treinos eram realizados as segundas-feiras das 14horas as 15horas e 15 minutos. Nesta preparação, tivemos como professor responsável, o Professor Fernando Badana que esteve sempre disponível para nos ajudar a melhorar ou em qualquer problema que surgisse.

E de enaltecer que mesmo o professor estando presente nos treinos, ele deu-nos a o controlo da equipa por completo, onde engloba a organização dos treinos. Esta equipa como não tinha competição, os níveis motivacionais foram baixando ao longo da época, e isto, levou-nos a tentar dinamizar os treinos ao máximo, para que os alunos continuassem a estarem presentes nos treinos.

Este objetivo foi alcançado nos dois primeiros períodos, onde conseguimos ter quase todos os alunos inscritos nos treinos. No terceiro período, observou-se uma redução no número de alunos presentes nos treinos, devido ao aproximar da ultima fase de testes.

#### **Corta-Mato**

No inicio do segundo periodo, realizou-se o corta-mato escolar, esta atividade estava prevista para o “parque da cidade”, como é habitualmente realizado, mas devido às condições climatericas, tivemos de alterar o local, passou do “parque da cidade” para o recinto escolar, e num curto espaço de tempo, ja que a alteração do local foi realizada no dia, tivemos que marcar um percurso no recinto escolar como referido anteriormente, esta situação, ajudou-nos a desenvolver capacidade de resolução de problemas num curto espaço de tempo, mas tambem lembrou-nos que devemos ter sempre um segundo plano.

O grupo de estagioarios, durante a atividade, teve como função a colocação dos dorsais, verificar se o percurso era realizado de forma correta e anotar as classificações dos alunos. De seguida em conjunto com os professores orientadores passamos os resultados para formato digital, para assim afixar as classificações e indicar quais os alunos apurados para o corta-mato distrital.

### **Torneios Inter-turmas**

Em todos os períodos, na fase final, foram realizados torneios interturmas, no primeiro período foi na modalidade de Baquetebol, no segundo andebol e no terceiro foi de futsal.

No primeiro período o torneio foi realizado no ultimo dia de aulas, para os alunos de 5º e 6º ano, o pavilhão foi dividido em dois campos, um para o sexo feminino e outro para o masculino, primeiro jogaram as equipas de 5º ano e depois as do 6º ano. As funções que os grupos de estagiários exerceram foram as de organizar a calendarização dos jogos, arbitrar, e anotar os resultados dos jogos.

No último dia de aulas do segundo período, foi realizado o torneio interturmas de andebol, a estrutura do torneio foi idêntica à do basquetebol do período anterior.

No ultimo período, foi a vez da modalidade de futsal, desta feita, só para o quinto ano, e em vez de ser realizado como os anteriores no pavilhão da escola e no ultima dia de aulas, este torneio foi realizado no dia dos exames nacionais do primeiro ciclo, porque como os exames foram realizados na escola de S. Miguel os alunos não tiveram aulas, assim o torneio realizou-se no “parque da cidade”, onde marcamos dois campos na relva, a organização dos jogos foi idêntica as dos anteriores, mas com a inclusão das turmas de outra escola, assim havendo não só competitividade entre turmas, mas sim entre escolas o que tornou o torneio mais aliciante, o que motivou imenso os alunos.

## 4. Considerações finais

"A educação deve possibilitar ao corpo e à alma toda a perfeição e a beleza que podem ter".

Platão

Neste ano letivo, foi muito o trabalho desenvolvido, mas apesar disso sinto-me realizado com tudo o que realizei, porque na minha opinião acho que efetuei as tarefas que me foram atribuídas da melhor forma, apesar de terem surgido algumas adversidades, mas que foram ultrapassadas, que só estando em contacto com elas e que se aprende, e só estando no "terreno" e que se adquire as ferramentas para ultrapassá-las.

Este estágio foi rico em experiências novas, devido a turma atípica que nos foi entregue, onde tentei colocar em prática toda a teoria obtida ao longo da minha vida académica.

Terminado o estágio pedagógico, sinto-me preparado para desempenhar as funções de professor, onde espero agora por uma oportunidade de ingressar no mundo de trabalho. Em jeito de balanço, foi um ano muito positivo, rico em experiências que vou recordar, porque é com experiências que crescemos e aprendemos.



## 5. Bibliografia

- Batista, P.; Rêgo, L.; Azevedo, A. (2001), “Movimento um Estilo de Vida”. (2ª Ed). Edições Asa;
- Correia, P. (sd): “Educação Física e Desportiva No Ensino Básico”. Porto Editora.
- Garganta, J. (1998): Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos. In A. Graça e J. Oliveira (Eds), “O Ensino dos Jogos Desportivos”. (3ª Ed.) Porto: C.E.J.D./F.C.D.E.F;
- Romão, P; Pais, S. (2007), “Educação Física”. Porto Editora;
- Website da Federação Internacional de Basquetebol (<http://www.fiba.com>).
- Januário, C. (1984). Planeamento em Educação Física. Concepção de uma Unidade Didáctica. Horizonte, I, nº3, 91-95.
- Faria Jr., G. (1972). Introdução à Didáctica de Educação Física. 1ª Edição, Amadora: Fórum Editora LTDA.
- Bento, J. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física (3ª ed.): Livros Horizonte.
- Piéron, M. (1996). *Formação de professores: Aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana;
- Bento, J., Garcia, R. & Graça, A. (1999). Contextos da Pedagogia do Desporto. Lisboa: Livros Horizonte.
- Frontoura, C. C. (2005). O estagiário em educação física no processo de estágio pedagógico: A percepção das dificuldades dos estagiários da FCDEF-UC na fase inicial e na fase final do estágio pedagógico. Dissertação de mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

## Capítulo 2 - Fatores motivacionais para a adesão e permanência dos indivíduos para a prática de aulas de natação orientada

### 1. Introdução

A natação é uma das modalidades mais praticadas no mundo, não só para desenvolver as capacidades motoras ou para aprendizagem dos diferentes estilos que esta oferece, mas também pela melhoria da qualidade de vida e desenvolvimento dos vários aspetos psicológicos, sociais e fisiológicos (Souza, 2004). Podemos assim dizer que a natação traz várias vantagens, tais como contribuir de forma significativa para uma aprendizagem organizada, melhorar a coordenação motora em geral, desenvolvimento do corpo, elevar a autoestima, diminuir o *stress* e pode mesmo melhorar as relações sociais, tanto nas crianças, para aumentar o seu círculo de amigos, como nos adultos, servindo para que estes tenham também relações sociais para além dos de colegas de trabalho e família (Souza, 2004).

Focando-nos nas crianças e para ir de encontro ao estudo de Souza (2004), este desporto estimula à participação e a novas experiências motoras, dado que permite mais graus de liberdade à criança para que esta “brinque” com o seu corpo numa perspetiva tridimensional que só o meio aquático o permite. A criança vai encontrar prazer na descoberta da variação de movimentos por iniciativa própria, vai conhecer melhor o movimento corporal, possibilitando assim a interação com o meio. Através desta modalidade, a criança acumula experiências motoras relevantes o que contribui para a sua educação integral (Carvalho e Coelho, 2011). Considera-se ainda importante que nas aulas de natação, as atividades psicomotoras sejam complementadas com atividades lúdicas, de modo a estimular as crianças e prevenir o abandono por falta de motivação. De facto, a água é o maior brinquedo existente na terra, fazendo com que a criança aprenda brincando (Velasco, 1994).

No que se refere aos adultos, a literatura salienta o efeito evidente da prática da natação no desenvolvimento de várias capacidades físicas, tais como a flexibilidade, força e resistência (Senra, 2005; Dieckert, 1993).

No que diz respeito à qualidade de vida e à longevidade das pessoas, é importante ter em atenção os aspetos relacionados com a forma de estar na vida dos idosos. Koopman e loon (2009) indicam que a atividade física regular pode ter uma importância muito relevante no que toca as implicações provocadas pela sarcopenia, ajudando para que a independência funcional do idoso seja mantida.

A natação é um desporto que é bastante praticado por pessoas de ambos os géneros e de várias faixas etárias, e para isso muitos podem ser os motivos que levam as pessoas a escolherem esta modalidade desportiva. Os fatores que influenciam a escolha da modalidade

desportiva por parte das crianças ou adolescentes dependem inicialmente do conhecimento relativamente às opções das modalidades (Soares 1996).

De acordo com o mesmo autor, o desejo adquire-se socialmente, em geral, do que se conhece. Rejeita-se à priori o que é desconhecido, o mais difícil. Ter um grande leque de experiências de prática de modalidades desportivas aumenta este conhecimento, o que, por sua vez, propicia ainda mais opções de escolha e participação (Soares 1996). A escolha de uma modalidade desportiva é despertada por alguns fatores e é cingido por outros. Existe vários estudos que mostram os fatores motivacionais em crianças para iniciarem a prática desportiva. Segundo Buonamano e Mussino (1995) salientam a diversão, razões físicas, razões sociais, razões competitivas, aprendizagem e desenvolvimento de habilidades motoras e ascensão social. Alguns dos estereótipos existentes limitam as escolhas, tendo em conta o género, onde existem modalidades que são pouco “recomendadas” para homens, sendo aconselhadas para mulheres e vice-versa.

Assim, temos como principal objetivo deste estudo analisar quais são os fatores que motivam a adesão às aulas de natação orientadas, bem como analisar o que motiva a continuidade nas mesmas, comparando pelas diversas faixas etárias.

## **2. Método**

### **2.1. Amostra**

O presente estudo vai-se focar em indivíduos que tenham mais de 7 anos pertencentes a vários contextos socioeconómico, através da aplicação de questionários. As faixas etárias serão divididas em 5 partes, sendo elas: dos 7 aos 12 anos, dos 13 aos 19, dos 20 aos 30, dos 31 aos 45 e os que tenham mais de 45 anos, desde que inscritos em aulas de natação orientadas. Estes inquéritos foram realizados em escolas de natação no concelho de Penafiel (Litoral Norte) do distrito do Porto, concelho de Vouzela, (Beira Alta) distrito de Viseu e Guarda (Beira interior). Em Penafiel efetuamos os inquéritos nas piscinas Municipais de Paço de Sousa e nas Piscinas Municipais de Penafiel, em Vouzela, nas piscinas municipais de Vouzela e na Guarda nas piscinas municipais da Guarda. Todos os alunos das escolas, desde que interessados na realização do inquérito e que cumpram com os requisitos acima descritos, serão considerados válidos, enquanto todos os outros serão denominados inválidos. Foi garantido o anonimato e confidencialidade dos dados, já que no inquérito não pedimos a indicação do nome, apenas o seu género e a idade.

## 2.2. Instrumentos

Para identificar quais os motivos que levam os alunos a iniciar a prática de aulas de natação orientada, recorreremos ao questionário de adesão à prática de natação (IDABRAN) validado para Português por Alves *et al.* (2007). Este questionário é composto por 13 perguntas objetivas, com o intuito de identificar as características do grupo investigado. O questionário possui uma pergunta para identificar os motivos que influenciaram os indivíduos a dar início às aulas de natação. Nesta pergunta, o aluno tem 16 opções de motivos para indicar, sendo possível apenas assinalar, por ordem de importância, apenas 3 opções. Caso exista outro motivo não registrado no questionário, o aluno tem ainda um espaço para o registrar.

Para avaliar os motivos que levam à permanência das aulas de natação, no questionário existe também uma pergunta com uma escala de opinião, composta por 40 itens. Para responder a esta questão, o aluno deve responder a todos os itens conforme o seu grau de importância (nada importante; mais ou menos importante; muito importante). Será calculada a média de pontos, de acordo com a seguinte escala de valores: 0 quando o aluno indica que o motivo é “nada importante”; 1 para “mais ou menos importante”; 2 pontos para “muito importante”. Com esta avaliação poderemos observar quais os itens de maior relevo atendendo a esta problemática que é a permanência nas aulas de natação.

## 2.3. Procedimentos

Antes de iniciar a abordagem aos alunos das escolas de natação, foi pedida uma autorização por escrito nas respectivas Câmaras Municipais para que fosse possível dar início à recolha dos dados através dos questionários.

Para o preenchimento, deslocamo-nos a escolas de natação em horário de aulas, explicando quem somos, e qual o objetivo do nosso estudo. Após apresentações, convidamos os alunos a participarem, respondendo ao questionário, e auxiliando nas dúvidas que foram surgindo, especialmente por parte dos alunos mais novos que não estavam acompanhados por nenhum encarregado de educação.

### 3. Análise estatística

#### 3.1 Resultados

De seguida, vamos apresentar os gráficos de frequência em relação à faixa etária dos alunos que praticam natação, tal como os fatores que influenciam a motivação de aderência e permanência nas aulas de natação orientadas.

Figura 5: Gráfico representativo da faixa etária dos alunos que praticam natação

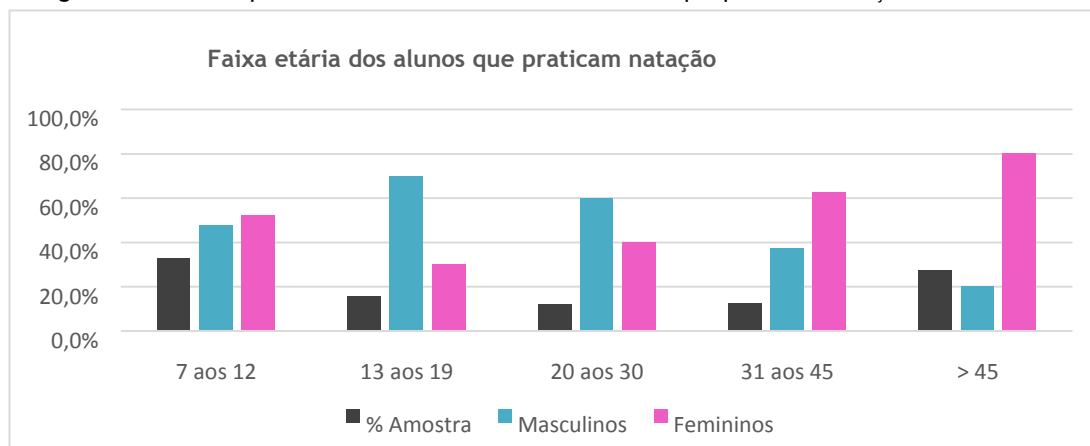


Figura 6: Gráfico representativo do primeiro motivo que levou os alunos a praticar natação

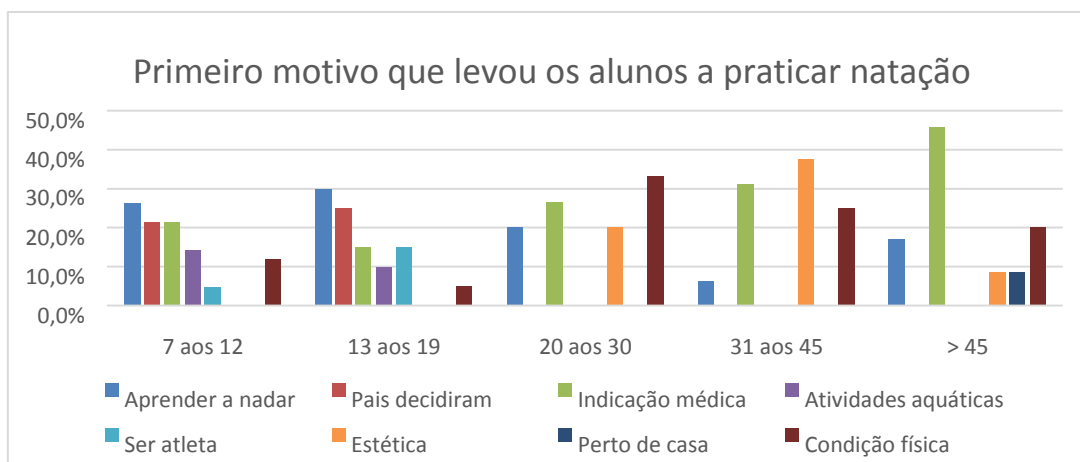


Figura 7: Gráfico representativo do segundo motivo que levou os alunos a praticar natação

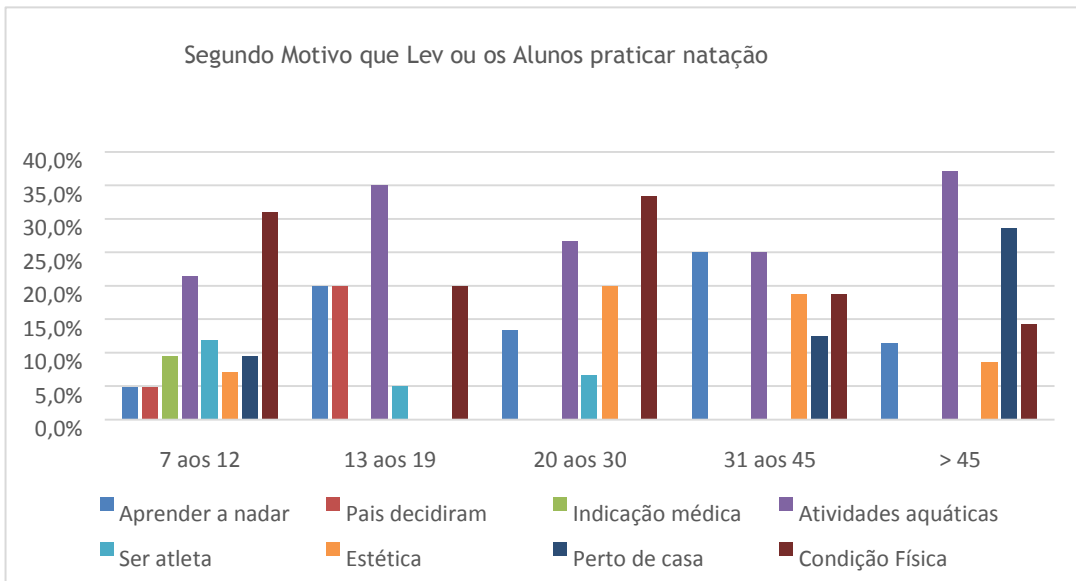


Figura 8: Gráfico representativo do terceiro motivo que levou os alunos a praticar natação

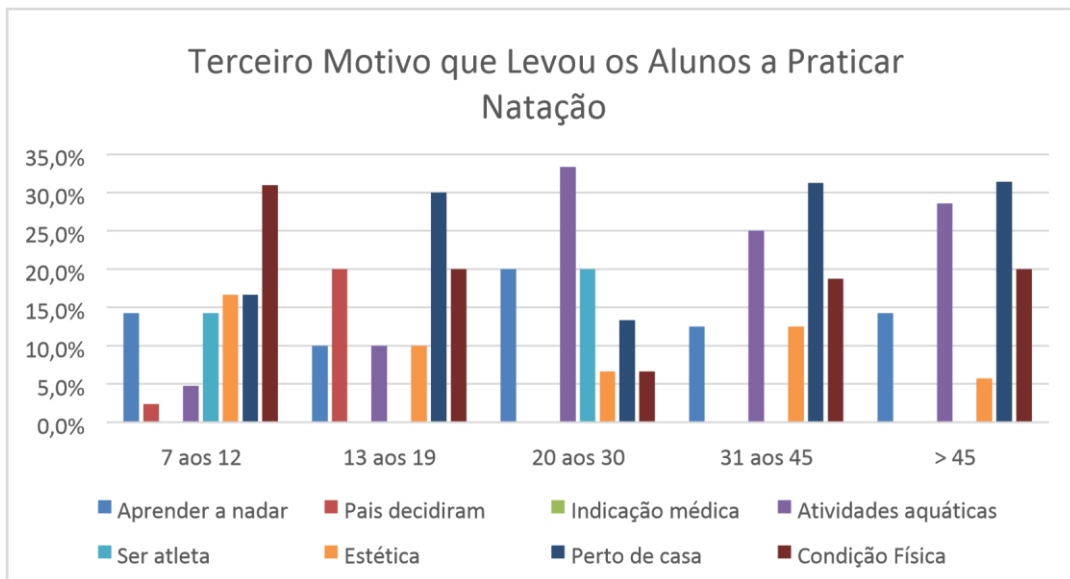
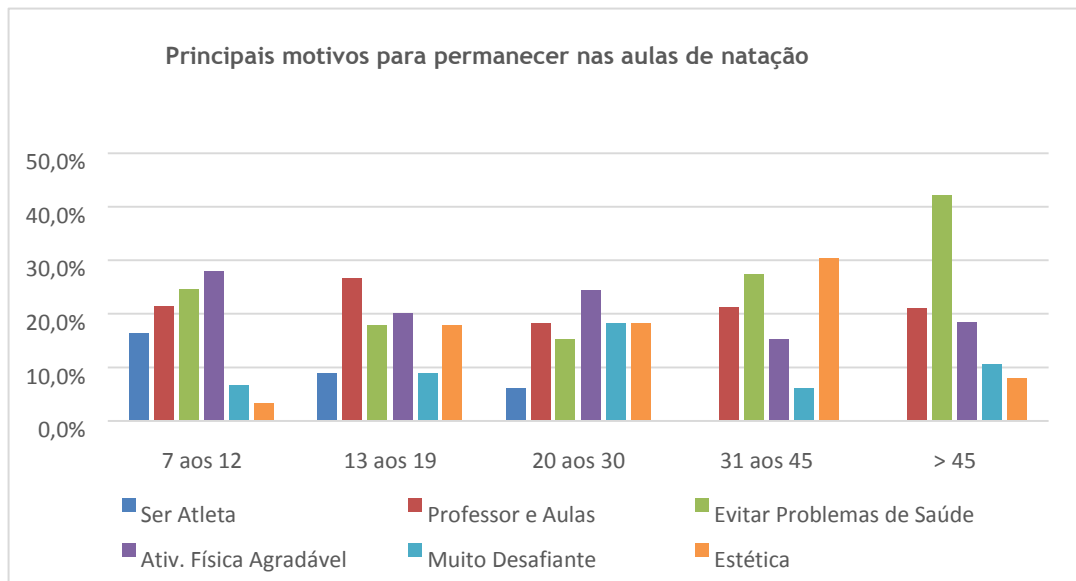


Figura 9: Gráfico representativo dos principais motivos para permanecer nas aulas de natação



## 4. Discussão

De acordo com o gráfico 1, dos 7 aos 12 anos a predominância de alunos é do sexo feminino, dos 13 aos 30 a maioria é do sexo masculino, e nos indivíduos com idade superior a 31 o sexo gênero feminino é o que mostra maior procura. Este gráfico revela também que da faixa dos 7 aos 12 a percentagem é de 32,8% e dos mais de 45 anos de 27,3% e o restante equilibrado rondando todas as faixas entre os 11% e 15%, com isto notamos que existe adesão à prática de natação, existindo também desistência após os 12 anos, e que depois de uma certa idade voltam a praticar natação.

Relativamente ao gráfico 2, que visa o principal fator de adesão às aulas de natação, nas faixas etárias mais novas (7 anos aos 12 anos e dos 13 anos aos 19 anos), denotamos que o principal fator de adesão é para aprenderem a nadar. Seguidamente surge o fator da decisão dos pais em colocar os seus educandos nas aulas de natação, com uma percentagem próxima ao fator da indicação médica. Estes dois últimos fatores vêm reforçar um pouco a literatura, que visa que a natação é um desporto bastante completo, daí a recomendação dos pais e médicos em colocar os jovens desde cedo em piscinas onde exista aulas de natação orientadas. Quanto à faixa etária mais envelhecida, (31 anos aos 45 anos, e > 45 anos), deparamo-nos com os fatores da estética e do aconselhamento médico, o que mostra uma preocupação dos mais idosos em praticar natação por motivos de saúde. Com o passar dos anos os indivíduos vão perdendo o condicionamento físico devido a alterações fisiológicas, o que leva à diminuição da massa muscular e por conseguinte, perda de força, além da diminuição da resistência aeróbica. Neste sentido, a natação é uma modalidade bastante eficaz, pois coloca em atividade os principais grupos musculares, o que leva a um efeito de total condicionamento.

O segundo motivo mais procurado vai um pouco de encontro em todas as faixas etárias, que são o condicionamento físico e o fato de gostar de atividades em meio aquático, este último, principalmente na faixa etária mais velha que foi escolhido com 37,1%. Por último, como terceiro motivo de adesão às aulas de natação denotamos que o fato da piscina ser perto da residência, também contribui para a inscrição na natação.

O gráfico 5 mostra os principais motivos que leva os indivíduos a permanecer nas aulas de natação, e permite verificar que as principais causas são o fato da natação ser uma atividade física agradável, e o fato de gostar dos professores e das aulas. Este último ponto vem demonstrar a importância o professor responsável pelas aulas de natação, pois consegue dinamizar nas aulas e motivar os alunos à continuidade da prática da modalidade.

Na faixa etária mais velha, temos como principal motivo de tentar evitar os problemas de saúde, tal como já verificamos nos fatores de adesão a prática das aulas de natação orientadas.



## 5. Conclusões

As escolas de natação têm um público-alvo variado, onde existem pessoas de várias faixas etárias que procuram iniciar-se na prática de natação por motivos distintos. Indo ao encontro deste assunto, este estudo tem como objetivo analisar quais são os motivos que levam as pessoas a ingressarem e permanecerem nas aulas de natação.

Com este estudo podemos verificar os principais motivos para ingressar nas aulas de natação orientadas: na faixa dos 7 aos 12 e dos 13 aos 19, os alunos escolheram a opção de aprender a nadar como a principal razão, e de seguida a decisão dos pais e por indicação médica; na faixa dos 20 a 30 anos, os praticantes indicaram como principal razão a estética e o aconselhamento médico; e na faixa dos indivíduos com mais de 45 anos o aconselhamento médico é o principal motivo identificado.

Este estudo, como referido anteriormente, não mostra apenas os motivos de ingresso nas aulas de natação, mas também quais são os fatores que levam os indivíduos a permanecer nas mesmas. Assim sendo, e também dividido por faixas etárias, concluímos que dos 7 aos 12, o principal motivo é a natação ser considerada como uma atividade física agradável por parte desta faixa mas também para evitar problemas de saúde, dos 13 aos 19 a razão mais escolhida foi o professor, devido às aulas, e à forma como estes as lecionam, na faixa dos 20 aos 30, a natação ser considerada como uma atividade física agradável foi a opção mais selecionada, dos 31 aos 45 a razão identificada como principal da continuidade nas aulas, mas também evitar problemas de saúde. Esta última razão foi ainda o motivo mais escolhido pelos indivíduos que têm mais de 45 anos.

É de realçar a importância que a faixa dos 13 aos 19 deu ao professor. No geral, contextualizando todas as faixas etárias podemos dizer que o principal motivo de iniciarem as aulas de natação é indicação médica, e em relação ao motivo que os leva a permanecer nas aulas é o fato desta atividade contribuir para evitar problemas de saúde, mas também por consideração da natação como uma atividade agradável.

## 6. Bibliografia

- BUONAMANO, R.; MUSSINO, A. Participation motivation in Italian Youth Sport. *The Sport Psychologist*, 9, 265 - 281, 1995
- Candido Mendes. Rio de Janeiro. 2005.
- CARVALHO, Ana; COELHO, Diana. Natação para crianças: o que motiva os pais a escolherem esta modalidade esportiva para seus filhos. 2011.
- Graduação “Lato Sensu”. Universidades Candido Mendes. Rio de Janeiro. 2004.
- KOOPMAN, R; LOON, L. Aging, exercise, and muscle protein metabolism. *Journal of Applied Physiology*, v. 106, p. 2040-2048, 2009.
- Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, supl. 2, p. 6-12, 1996.
- SENRA, Josiane. A importância da natação na primeira infância segundo a psicomotricidades. Conclusão de Curso de Pós-Graduação “Lato Sensu”. Universidades
- SOARES, Carmem Lúcia. Educação Física Escolar: Conhecimento e especificidade.
- SOUZA, Geane. Benefícios da utilização de materiais para o desenvolvimento psicomotor dentro do ensino da natação em crianças ate 6 anos. Conclusão de Curso de Pós-
- VELASCO, C. G. Natação segundo a psicomotricidade. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

## Anexos



## UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

### **Instrumento de Diagnóstico de Adesão a Prática da Natação (IDAPRN)**

1. Sexo: ( ) masculino. ( ) feminino.

2. Quantos anos tem? \_\_\_\_\_ anos.

3. Quantos anos tinha quando começou a frequentar aulas de nata o? \_\_\_\_\_ anos.

4. Há quanto tempo, mais ou menos, pratica nata o?

( ) 6 meses ou menos. ( ) mais de 6 meses.

5. Antes de começar a frequentar aulas de nata o, praticava outra(s) atividade(s) física(s)?

( ) praticava, porém não regularmente.

( ) praticava regularmente.

( ) não praticava.

( ) não me lembro.

Caso afirmativo, escreva qual ou quais atividade(s) física(s)  
praticava?

---

---

6. Atualmente, pratica outra(s) atividade(s) física(s), além das aulas de natação?

pratico, porém não regularmente

pratico regularmente.

não pratico.

Caso afirmativo, escreva qual ou quais atividade(s) física(s) você pratica atualmente, além da natação?

---

---

7. Assinale a afirmação que melhor representa o seu caso:

dependo da companhia de alguém para ir à natação.

não dependo da companhia de alguém para ir à natação.

8. Como se desloca para a natação?

de carro.

de autocarro.

a pé.

de bicicleta.

Escreva outra resposta se o seu caso for diferente das afirmações acima:

---

---

9. O lugar onde você pratica natação é...

muito longe de casa.

longe de casa.

perto de casa.

muito perto de casa.

10. Atualmente, quantas vezes por semana tem aulas de natação:

uma vez.

duas vezes.

três vezes.

mais de três vezes.

11. Quais os principais motivos que te levaram a praticar natação (escolha no máximo três motivos, colocando o número “1” para o principal motivo, “2” para o segundo motivo em ordem de importância, e “3” para o terceiro principal motivo. Eu comecei a praticar natação (...)

- porque era a única atividade física que tinha perto da minha casa/local de trabalho/local de estudo.
- porque os meus pais ou responsáveis decidiram que era importante eu praticar natação.
- porque aconselhamento médico.
- porque eu não sabia nadar.
- porque eu queria ser um atleta de natação.
- porque eu queria ter um corpo bonito.
- porque eu queria ou precisava emagrecer.
- para melhorar o meu condicionamento físico (cansava-me facilmente).
- porque eu sempre gostei de fazer natação.
- pela possibilidade de estar com os meus amigos e fazer novas amizades.
- porque a mensalidade era mais adequadas às minhas possibilidades de pagamento (ou, se for o caso, dos meus pais ou responsáveis).
- para evitar problemas de saúde.
- porque eu queria aprender uma nova atividade física.
- porque as pessoas que praticam natação são mais valorizadas.
- porque a natação é um tipo de atividade física que possibilita diferentes desafios.
- porque eu queria sentir-me bem físico e emocionalmente.

Escreva outro(s) motivo(s) se o seu caso for diferente das afirmações acima:

---

---

12. Atualmente, participa em competição oficiais da federação de natação na condição de atleta?

- sim.  não.

A seguir, listamos várias frases que as pessoas, geralmente, respondem para justificar o porquê de continuam a praticar uma determinada atividade física. Leia atentamente cada uma das frases e assinale o nível de importância que cada uma delas tem para justificar o porquê da continuidade da prática da natação.

<b>Eu continuo a praticar natação porque</b>	<b>Muito importante</b>	<b>Mais ou menos importante</b>	<b>Nada importante</b>
<b>A temperatura da água é agradável</b>			
<b>As aulas são bem organizadas</b>			
<b>Deixa o corpo 'curado'</b>			
<b>Quero ser um atleta</b>			
<b>É muito desafiante</b>			
<b>É uma atividade física que proporciona situações desafiantes</b>			
<b>É uma atividade física saudável</b>			
<b>Eu adoro fazer atividades na água</b>			
<b>Eu fico mais resistente, forte e rápido</b>			
<b>Eu utilizo recursos e materiais legais durante as aulas</b>			
<b>Previne doenças</b>			
<b>Evita problemas de coluna, respiratórios e/ou cardiovasculares</b>			
<b>Gosto de competir</b>			
<b>Gosto de fazer atividades físicas individuais</b>			
<b>Gosto de fazer novas amizades</b>			
<b>Gosto do(a) meu(minha) professor(a)</b>			
<b>Dá-me muita disposição</b>			
<b>Dá-me satisfação</b>			
<b>Divirto me</b>			
<b>Faz me sentir bem</b>			
<b>Melhora a minha condição física</b>			
<b>O horário das aulas de natação não interfere nos meus outros compromissos</b>			

<b>O local onde eu pratico natação é muito bonito e agradável</b>			
<b>O local onde eu pratico natação é perto da minha casa</b>			
<b>O local onde eu pratico natação possui facilidade de acesso</b>			
<b>O meu professor de educação física incentiva-me</b>			
<b>O meu professor está sempre a criar e a ensinar algo diferente</b>			
<b>O valor da mensalidade não é muito caro</b>			
<b>O (a) professor (a) é atencioso (a) comigo</b>			
<b>O (a) professor (a) é muito paciente comigo</b>			
<b>Os meus amigos incentivam-me</b>			
<b>Posso vencer e ganhar medalhas, troféus e outras recompensas.</b>			
<b>Preciso tratar de uma doença que eu tenho</b>			
<b>Preencho o meu tempo de forma prazerosa</b>			
<b>Quero participar em campeonatos da Federação de Natação</b>			
<b>Deixa o corpo bonito</b>			
<b>Sou muito elogiado por praticar esta atividade física</b>			
<b>Tem muita gente de quem eu gosto a praticar natação</b>			
<b>Tenho desconto na mensalidade</b>			
<b>Tenho que recuperar de uma lesão/doença</b>			

Caso haja necessidade, o espaço a seguir é para incluir quaisquer outros motivos não contemplados na listagem anterior que você considera 'muito importante' para justificar o porquê você continua praticando natação:

---



---



---