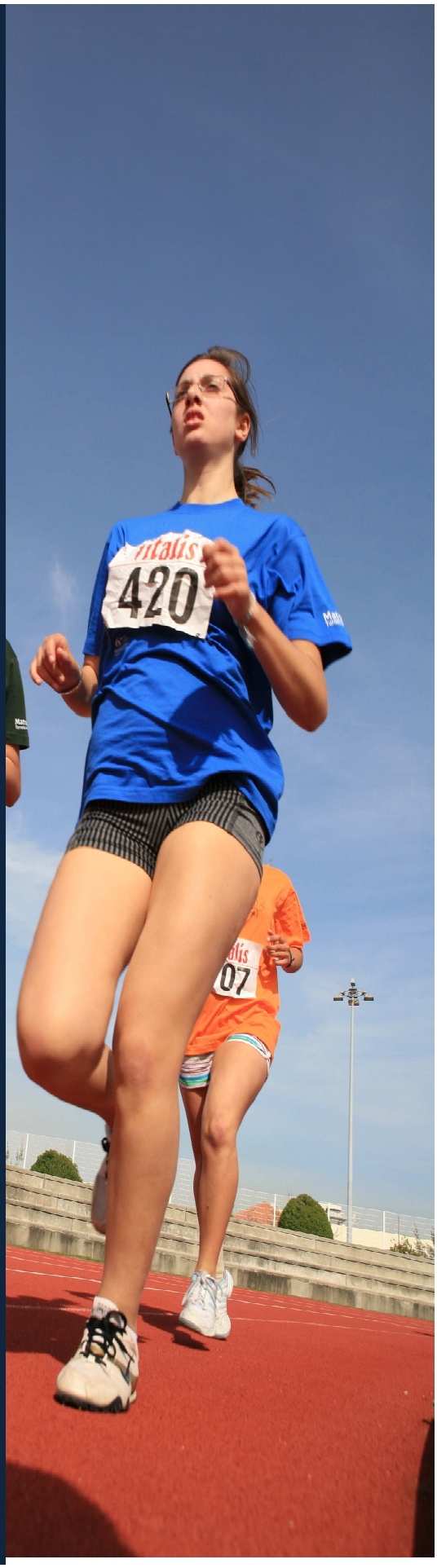
Centro de Formação de Associação das Escolas de Matosinhos

Acção C304-09

Abordagem Multidisciplinar do Atletismo

Triplo Salto

Proposta de uma Unidade Didáctica, plano de aula e respectiva avaliação para o 8º ano de escolaridade



Formadores
Sara Fernandes
Mário Paiva

Joaquim Manuel Velhas Fontoura
Julho de 2009

Índice

1. INTRODUÇÃO **2**

2. DESENVOLVIMENTO **4**

2.1 Unidade didáctica **4**

2.2. Plano de aula **5**

2.3 Proposta de avaliação **7**

3. CONCLUSÃO **10**

1. INTRODUÇÃO

O Atletismo é uma modalidade que reúne as habilidades naturais do ser humano, correr, saltar, e lançar e, por isso, o adequado desenvolvimento dessas competências permitirá a assimilação, por parte dos alunos, de conteúdos mais complexos, quer do atletismo quer de outras modalidades desportivas.

Em contexto escolar, o Atletismo não pode continuar a ser o "parente pobre" das modalidades ensinadas na Educação Física, sempre com a desculpa da falta de espaços e materiais específicos, da falta de formação, da desmotivação dos alunos, etc. Estes são argumentos que, na minha opinião, em nada justificam a sua não abordagem na escola e, se atender-mos aos objectivos/âmbito da Educação Física, então estamos a falar de "falsos problemas". Deve ser ensinado no sentido de rentabilizar o seu enorme valor formativo e pedagógico, promovendo o conhecimento sobre as suas disciplinas e o respeito pelas regras específicas, incentivando a prática de hábitos de vida saudáveis e ao convívio social – tem que ser alegria, criatividade, bem estar e, simultaneamente, oferecer aos alunos a sensação de terem aprendido algo, de conseguirem ter sucesso numa determinada tarefa. Deve ser uma actividade essencialmente exploratória no seu início, devendo ser incrementada de forma progressiva a complexidade e as exigências técnicas à medida que avançamos nos níveis de escolaridade. Não devemos valorizar excessivamente as questões da performance - a competição deve ser utilizada como um factor de motivação e de auto superação devendo, na minha opinião, evitar-se a competição extrema, da marca, do melhor e do pior. Na escola, este aspecto pode afastar da actividade física os alunos com mais dificuldades ao nível motor (que na actualidade representam uma percentagem muito significativa), já que coloca à superfície as suas fragilidades e, num ambiente que nem sempre é de amizade e compreensão, os expõe ao ridículo e à chacota dos mais aptos.

A adequada operacionalização do processo de ensino/aprendizagem em geral, depende muito, embora não exclusivamente, da capacidade científico-didáctico-metodológica do professor e, no Atletismo, considero que os *skills* que se exigem ao professor a esse nível, são ainda mais decisivos no processo; não por ser muito importante o conhecimento aprofundado dos requisitos técnicos e tácticos da modalidade, mas sim por ser fundamental leccionar com competência os diferentes conteúdos num ambiente de motivação, com estratégia, adequando sempre as propostas de ensino ao nível etário e às capacidade físicas e técnicas dos alunos e com criatividade para ultrapassar o estigma do Atletismo ser apenas corrida de longa duração.

A acção que agora terminou, foi mais um contributo para o enriquecimento profissional que pretendo constante e consistente, orientado para um caminho longo e sempre inacabado, na procura de competência docente.

O trabalho que aqui se apresenta, não pretende ser o relato da experiência vivenciada ao longo destes dias de formação, mas sim, a formalização de uma unidade didáctica de 5 aulas, de um plano de aula e de uma proposta de avaliação de Triplo Salto para o 8º ano de escolaridade. A disciplina técnica foi definida pelos formadores da acção e o nível de escolaridade foi deixado ao critério dos formandos. Optei pelo 8º ano de escolaridade, pelo facto de me sentir mais motivado para trabalhar com alunos mais novos, mais receptivos a novas aprendizagens/experiências motoras e onde a possibilidade de promover a aquisição de conhecimentos e de influenciar comportamentos e atitudes/valores é significativamente maior que nos alunos do ensino secundário.

Para a "construção" dos documentos acima referenciados e com o propósito de objectivar a sua operacionalização, entendi justificar-se a apresentação da seguinte proposta técnico-metodológica:

- Reforçar a componente técnico-regulamentar do triplo salto: história e técnica;
- Abordar o salto, numa primeira fase, recorrendo a exercícios de multi-saltos, proporcionando vivências dos movimentos específicos desta técnica. Exercitar de forma coordenada vários saltos sucessivos, colocando os pés em referências (tapetes, alcatifas, etc.) de diferentes formas e cores, solicitando o desenvolvimento coordenativo (ritmo, equilíbrio e lateralidade) e a força dos membros inferiores. Realizar Multi-saltos com uma estrutura rítmica que se aproxime progressivamente da do triplo salto;
- Partir do global para o analítico e do simples para o complexo. Sempre que possível, as actividades de aprendizagem devem apresentar as seguintes características: Global, inclusiva/grupal, de aplicação e que promovam uma melhoria ao nível da Aptidão física dos alunos. Sempre que necessário, devem revestir-se das seguintes características: Analítica, individual, de memorização e que promovam o desenvolvimento da condição física;
- Iniciar a abordagem do salto com pequenas amplitudes sem obstáculos e, paulatinamente, ir afastando as referências (mantendo no entanto a sua equidistância) e utilizar superfícies elevadas;
- Distribuir o nº de saltos pelas diferentes aulas; Não concentrar, evitando assim o cansaço e as lesões;
- Não valorizar excessivamente os aspectos técnicos e rentabilizar os elevados níveis motivacionais dos alunos para promover as aprendizagens desejadas;
- Terminada esta fase mais exploratória e de exercitação global, partir para um misto de exercitação analítica e global das combinações de triplo salto regulamentar - consolidação do Hop, Step e Jump.

O documento que se apresenta é composto por 3 capítulos:

1. Introdução onde se faz um breve enquadramento da importância do atletismo no desenvolvimento motor das crianças e jovens e se apresenta uma proposta técnico-metodológica para a operacionalização do triplo Salto na Escola em 5 aulas e com alunos do 8º ano de escolaridade,
2. Corpo do documento, onde se apresenta e justifica a Unidade didáctica, o plano de aula e a proposta de avaliação,
3. Conclusão onde se faz uma reflexão sobre a importância do planeamento na operacionalização do processo ensino-aprendizagem do atletismo, sobre a importância de ajustar o ensino aos níveis atléticos dos alunos e, finalmente, uma breve análise à forma como decorreu a acção e os ensinamentos dela retirados.

2. DESENVOLVIMENTO

Neste capítulo do trabalho vamos apresentar a unidade didáctica, o plano de aula e a respectiva proposta de avaliação.

2.1. Unidade didáctica

Planeei esta unidade com 5 aulas e utilizamos a grelha de Vickers para estruturar/distribuir os conteúdos a leccionar.

A abordagem ao triplo salto na escola inicia-se no 8º ano de escolaridade e, por isso, e pelo reduzido número de aulas, não fui demasiado ambicioso na definição das metas a atingir, ou seja, defini os seguintes objectivos comportamentais a observar no fim da aplicação desta unidade:

- Compreender os aspectos regulamentares
- Realizar o encadeamento sucessivo de diferentes impulsões / recepções
- Definir o pé do Hop / Step
- Aferir a corrida de aproximação
- Realizar uma recepção activa a pés juntos

A minha proposta assenta essencialmente num trabalho exploratório, de exercitação global e que promova nos alunos vivências e experiências motoras específicas do triplo salto. As progressões para a aprendizagem, partiram sempre do global, do menos complexo e com intensidade progressiva, procurando o sucesso dos alunos, o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas e uma adaptação ao esforço específico, de grande exigência em termos mecânicos e orgânicos.

Turma x 8º Ano	Modalidade	Atletismo - Triplo Salto				
	Mês	Abril				
	Dia	2	7	9	14	16
	Local	Exterior	Exterior	Exterior	Exterior	Exterior
	Aula	x	y	z	w	k
	Duração	1	1	1	1	1
Conteúdos		**Aula 1**	**Aula 2**	**Aula 3**	**Aula 4**	**Aula 5**
Regulamento do Triplo Salto						
Multi-saltos		Introdução	Exercitação	Exercitação	Consolidação	Avaliação *
Corrida de Aproximação						
Corrida em velocidade crescente			Introdução	Exercitação	Exer. / Consolidação	Avaliação
Impulsão na zona de chamada			Introdução	Exercitação	Exer. / Consolidação	Avaliação
Encadear sucessão de Hop /step		Introd./ Exercitação	Exercitação	Exercitação	Exer. / Consolidação	Avaliação
Jump		Introd./ Exercitação	Exercitação	Exercitação	Exer. / Consolidação	
Recepção activa a Pés juntos			Introdução	Exercitação	Exercitação	Avaliação
Capacidades Coordenativas						
Diferenciação Cinestésica						Avaliação *
Ritmo						Avaliação *
Equilíbrio						Avaliação *
Orientação Espacial						
Capacidades Condicionais						
Flexibilidade						
Força M.I.						
Velocidade						Avaliação *

* Avaliação indirecta

Tabela 1 – Unidade didáctica

2.2. Plano de aula

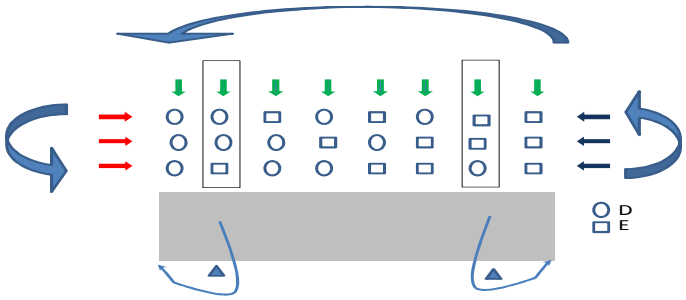
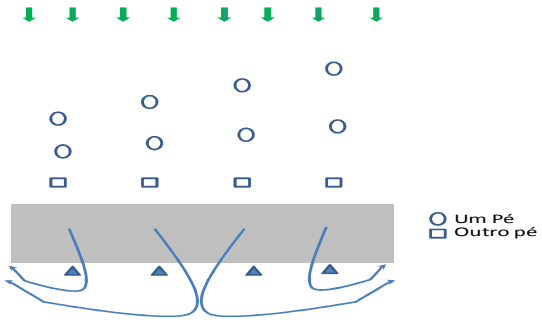
PLANO DE AULA

Ano / Turma: 8º X	**Data: 14.07.09 às 9:30**	**Aula n.º 45**
Unidade Didáctica: Atletismo – Triplo Salto (1º aula da unidade)	**Material: 12 tatami, 12 círculos de carpete, 12 quadrados de carpete, 2 sinalizadores**	**Nº alunos: 24**

Função didáctica da aula:		**Competências a desenvolver:**
1ª transmissão	■	1. **Multisaltos** - Vivenciar novas situações, predispor o organismo para as exigências da aula e motivar os alunos 2. **Hop /Step –** Desenvolver o ritmo e a descriminação das cores/figuras vs opção dos apoios
exercitação	■	
consolidação	☐	
avaliação	☐	

DESENVOLVIMENTO DA AULA

Parte / tempo	**Objectivo específico / Apresentação Sit. Aprendizagem**	**Recursos / Estratégias**
I N I C I A L **(15min.)**	• O professor faz uma breve apresentação dos objectivos para a aula e apresenta de forma rápida o triplo salto (história e técnica); • **Realizar a mobilização osteo-mio-articular** (geral) • **Promover a activação funcional**: Caçadinha com deslocamento condicionado – pé coxinho (Dir/Esq), pés juntos, em skipping's, com corrida saltada, etc.- Realizar exercícios de multi-saltos. Vivenciar novas situações, predispor o organismo para as exigências da aula e motivar os alunos;	Os alunos colocam-se em meia – lua em frente ao professor **Jogo em espaço restrito**

P R I N C I P A L **(25 min.)**	**Situação analítica / Global – multisaltos (Hop / Step)** • Realizar vários saltos sucessivos, colocando os pés em referências (alcatifas com diferentes cores e/ou formas geométricas). <u>Desenvolver o ritmo e a descriminação das cores/figuras geométricas vs opção dos apoios.</u> 1. Executar 8 saltos no sentido das setas vermelhas, com pequenas amplitudes – nos 3 percursos. 2. Executar 8 saltos no sentido das setas azuis, com pequenas amplitudes – nos 3 percursos. 3. Realizar saltos no sentido das setas verdes (Explorar as 8 combinações possíveis) 4. Realizar 3 saltos no sentido das setas verdes em cada uma das zonas com o rectângulo -.  5. Realizar 3 saltos no sentido das setas: Hop, Step, Jump. 4 níveis de dificuldade com referências sempre equidistantes.  	3 colunas de alunos - 8 alunos por coluna Rotação dos alunos pelas diferentes colunas Volume: 8 Hop/13 Step/ aluno Volume: 8 Hop/13 Step/ aluno Volume: 8 Hop/8 Step/ aluno 8 colunas de alunos - 3 alunos por coluna Volume: 3 hop/ 3 Step/ 3 Jump/ aluno Exercício recurso (se o tempo e a aprendizagem dos alunos o permitir)

F **I** **N** **A** **L** **(5 min.)**	• **Desenvolver a Flexibilidade geral de forma passiva** contribuindo assim para acelerar o processo de recuperação do esforço realizado. • **Conversa** com os alunos sobre a aula	**Trabalho individual** Os alunos sentados colocam-se em meia – lua em frente ao professor

Observações:

2.3. Proposta de avaliação

Foi proposta a realização de uma avaliação das aprendizagens dos alunos relativamente aos conteúdos ensinados e devidamente planificados nos dois documentos que anteriormente se apresentaram. Apresento uma proposta de avaliação em 3 domínios: saber, Saber fazer e saber estar e pretendo avaliar os conhecimentos específicos ensinados, a qualidade da aprendizagem e a atitude/comportamento dos alunos.

Para avaliar o saber limito-me a apresentar uma grelha de correcção de um teste teórico (tabela 2).

Para avaliar o saber fazer apresento uma grelha (tabela 3) onde, de acordo com os objectivos comportamentais definidos para o final da unidade, se apresentam as determinantes técnicas a considerar para a avaliação das aprendizagens que são:

- Corrida de aproximação em velocidade crescente
- Impulsão na zona de chamada
- Transição corrida/hop/step suave
- Recepção activa a pés juntos (o corpo segue a trajectória dos pés)
- Salto equilibrado.

Estas determinantes apresentam ponderações diferentes valorizando-se mais as 3 primeiras (25%) e as seguintes em 15% e 10% respectivamente. A última determinante "Salto equilibrado" não condiciona a classificação final do aluno e pretende ser um factor capaz de distinguir o aluno excelente do aluno muito bom.

Para a avaliação do saber estar (tabela 4), apresento uma grelha para o registo de quatro comportamentos.

Para a avaliação do saber fazer, e por razões que já apresentei no ponto 1 deste trabalho, não considero a performance atlética dos alunos, ou seja, não avalio a quantidade.

As grelhas que se apresentam de seguida foram realizadas no software Excell, são dinâmicas e procuram evitar a repetição de procedimentos. Desta forma, o processo torna-se mais rápido e eficaz, facilita a apresentação dos resultados e permite que os alunos possam, ao momento, conhecer a sua situação académica em relação a cada unidade didáctica e ao período lectivo. Os resultados das tabelas 2 , 3 e 4 são agrupados na tabela 5 que será o compilador final por unidade ou período lectivo.

Turma x		Teste teórico																						Classificação
Número da questão		1.1.	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	1.10	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10	2.11	2.12	3	
Cotação		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	12	
1		4		3	4	4	3	3		1	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	10	68,0
2		4		3	4	4	3	3		1	3	3		3		3			3	3	3	3	3	10	59,0
3		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	10	97,0

Tabela 2 – Avaliação do Saber

Turma 8º X		Triplo Salto					
		Eficácia na aquisição das determinantes técnicas ensinadas					
Nº	Nome	Corrida de aprox. Vel. crescente	Impulsão na zona de chamada	Trans. Corrida / Hop / Step suav	Recepção activa a pés juntos	Salto equilibrado	Classificação
Ponderação		25	25	25	15	10	
1		1	1	1	0	1	4
2		1	1	1	0	0	4
3		0	0	1	1	1	3

Legenda:

1. O aluno evidencia o comportamento

0. O aluno não evidencia o comportamento

Tabela 3 – Avaliação do Saber Fazer

Turma	Período		1									
8º X	Mês		Abril					Indicador		Classificação	
	Dia		2	7	9	14	16				
	Local		Exterior	Exterior	Exterior	Exterior	Exterior				
	Aula		x	y	z	w	k				
	Duração		1	1	1	1	1				
Nº Nome	Matéria		Atletismo - Triplo Salto					Obtidos	Possiveis	Nota/Indicador	Saber Estar
1	A	Empenho	1		1		2	4	9	2	3
	B	Cooperação / colaboração	1		1		1	3	9	2	
	C	Responsabilidade / superação	1		1		3	5	9	3	
	D	Pontualidade/assiduidade	P	P	P	P	P	1	5	5	
2	A		1		1		1	3	9	2	3
	B		1		1		1	3	9	2	
	C		1		1		1	3	9	2	
	D		P	P	P	P	P	1	5	5	
3	A		2		2		2	6	9	3	4
	B		2		2		2	6	9	3	
	C		2		2		2	6	9	3	
	D		P	P	P	P	A	1	5	5	

Comportamento A - De si com a tarefa - **Empenho**

1 - Negativo - Perde tempo de execução da tarefa seja por conversa, demora em iniciá-la, pouca concentração na execução da mesma, etc.
2 - Neutro - Executa a tarefa conforme as indicações do professsor
3 - Positivo - Executa a tarefa sem perda de tempo, com empenho e concentração conforme as indicações dadas pelo professor.

Comportamento B - De si com um companheiro - Cooperação / colaboração

1 - Negativo - Não colabora com companheiros, perturba, pressiona ou desmotiva os companheiros.
2 - Neutro - Não se manifesta, não demonstra colaboração mas também não perturba, pressiona ou desmotiva os companheiros.
3 - Positivo - Colabora, incentiva, ajuda o(s) companheiro(s) na realização das tarefas propostas.

Comportamento C - De si consigo mesmo - **Responsabilidade / superação**

1 - Negativo - Perante as dificuldades, desanima, irrita-se, pragueja insulta.
2 - Neutro - Não se manifesta perante as dificuldades, não se registando alterações no comportamento.
3 - Positivo - Perante as dificuldades, aumenta a concentração e o empenho, buscando a superação.

Comportamento D - Pontualidade/assiduidade

P - Presença	100%
F - Falta	-100%
D - Dispensa	-50%
A - Atraso	-10%

Tabela 4 – Avaliação do Saber Estar

Turma	2º Período													
8º X	S. Conceptual 20%			Saber Fazer 50%										
	Aquisição do conhecimento teórico específico da disciplina			Eficácia na aquisição das competências essenciais no respeitante a:										
Nº Nome	Teste 1 %	Teste 1 Nível		Basquetebol	Triplo Salto	Mediana	Regras	Capac. Motoras	Empenho	Classificação Ponderada	Saber Estar 30%	Nota Final	Auto Avaliação
Ponderação			20%			30%	5%	5%	10%				
1	68	4	4		4	4	4	4	2	2	3	4	
2	59	3	3		4	4	4	4	2	2	3	3	
3	97	5	5		3	3	4	4	3	1	4	4	

Tabela 5 – Compilador dos 3 domínios da avaliação

3. CONCLUSÃO

Não há sucesso de qualquer tipo quando a "receita" é igual para todos. O professor tem que ser capaz de apresentar situações de aprendizagem idênticas mas com complexidade distinta; esta estratégia permite rentabilizar o potencial de cada aluno e não inviabiliza a adequada organização da aula.

A acção que agora finaliza alargou os meus conhecimentos específicos do atletismo e apresentou uma série de propostas ao nível do ensino das diferentes disciplinas muito interessante. Foram propostas sequências metodológicas e diferentes exercícios com *transfer* imediato para a escola, e que se podem ajustar às turmas onde normalmente são observáveis comportamentos motores muito heterogéneos e, por isso, a exigir ao professor um enorme reportório de exercícios e variantes de exercícios, método e criatividade para poder dar uma resposta ajustada às necessidades dos alunos.

O conhecimento retirado desta acção, só poderá ser concretizado na prática e, irremediavelmente, terá que ser ajustado aos alunos e às condições físicas e materiais mas, só com uma adequada planificação da intervenção, poderemos partir dos comportamentos observados e chegar aos desejados. Se queremos contribuir para o sucesso motor dos nossos alunos, temos que saber planear de forma exequível e, apesar de reconhecer a dificuldade, procurar um ensino diferenciado, com actividades ajustadas aos diferentes grupos de nível.

Esta acção foi mais um contributo para a procura da competência docente. Aprende-se sempre, e aqui vivenciei, essencialmente ao nível prático, situações que passarei a integrar na minha rotina lectiva. Tenho neste momento, um maior e mais actualizado reportório de exercícios e, ao nível das sequências metodológicas, eliminei algumas dúvidas sentindo-me neste momento mais seguro.

Para finalizar dizer que, ao nível da estrutura da acção, só encontro um aspecto onde deverá haver melhorias – as sessões de trabalho individual / apresentação dos trabalhos. Considero que esse espaço deverá ser rentabilizado com uma maior troca de ideias/opiniões, direccionando o formando para uma atitude mais interventiva/activa. O trabalho realizado pelos formadores foi muito profissional, dentro do planeado, no estrito cumprimento do horário e, sempre que necessário, procurou ser direccionado para os problemas que os formandos colocavam.