



Centro de Formação de Associação das Escolas de Matosinhos

C304. Abordagem Multidisciplinar do Atletismo



Relatório de reflexão crítica

Maria Alcina Jorge Almeida

Formadores : Mário Paiva e Sara Fernandes

Escola ES da Boa Nova – Leça da Palmeira

Julho de 2009

Introdução

Ao leccionar no segundo ciclo, sinto muitas vezes dificuldades em captar a atenção e motivação dos alunos para certas temáticas, incluindo a abordagem do Atletismo.

Ao longo dos anos tenho tentado criar situações que minimizem estas dificuldades de aprendizagem, através da criação de situações o mais lúdicas possíveis, para que a matéria seja aprendida com mais "gozo", e principalmente, que seja feita com sucesso.

Ao tomar conhecimento desta acção de formação C304. Abordagem multidisciplinar do Atletismo imaginei logo que esta seria uma mais valia para a minha vida profissional. Assim, fui criando algumas expectativas relativas ao processo de ensino aprendizagem das várias modalidades inerentes ao atletismo, quais as estratégias a adoptar, as sequências metodológicas a utilizar, enfim, como motivar os alunos para a prática do Atletismo.

Apresentação da Unidade Didáctica de Estafetas

O trabalho a seguir apresentado insere-se no âmbito da acção de formação C304. Abordagem Multidisciplinar do Atletismo.

Por este motivo não é um trabalho exaustivo sobre o tema, mas sim um projecto de uma planificação de uma unidade didáctica, um plano de aula e a proposta de avaliação.

Uma vez que o tema não foi escolhido por mim, mas sim atribuído, Estafetas, tentei adapta-lo à realidade da escola onde lecciono.

Esta é a minha realidade: na minha escola desde que foram destruídas as pistas de atletismo, para a construção de um bloco de sala de aula, não abordamos as estafetas. No entanto, existe algum material improvisado (cabos de vassoura pintados com cores coloridas), e três pistas de 40m. À volta do campo de jogos é totalmente impossível realizar corridas de velocidade, pois esta contém postes de iluminação no meio do percurso, para além de não haver espaço suficiente para a realização de curvas.

Assim, a única forma de abordarmos as estafetas será em linha recta no campo de jogos.

Na Escola EB 2/3 de Santiago, normalmente as turmas são constituídas por vinte e quatro alunos. Uma vez que a introdução às estafetas é feita a partir do sexto ano, este será o meu público alvo.

Este trabalho foi planeado com a formanda Teresa Assunção, no sentido de ambas conseguirmos planificar progressões horizontais e verticais. Assim, a Teresa planificou uma unidade para o sétimo ano de escolaridade, que dará continuidade à planificação elaborada por mim, para o sexto ano.

A unidade didáctica de Estafetas será constituída por cinco sessões, com a duração de quarenta e cinco minutos cada.

Esta unidade será aplicada depois de ter terminado a unidade didáctica de Corrida de Velocidade. Na primeira sessão, serão introduzidos as técnicas de transmissão "Ascendente", optei por está técnica por ser a mais fácil, apesar de não ser a mais eficiente; farei uma introdução ao papel do transmissor /receptor; na transmissão "cega", onde falarei da importância da comunicação entre o transmissor e do receptor e que o momento da transmissão seja feito mantendo a velocidade máxima; explicarei o que é uma Zona de transmissão e a importância desta na corrida; serão ainda abordadas algumas regras fundamentais relativas às corridas de Estafetas. Na segunda sessão, exercitarei todos os conteúdos abordados na primeira sessão e introduzirei a Zona de Aceleração. Na terceira e quarta sessão, exercitarei todos os conteúdos e na quinta sessão farei a avaliação da unidade.

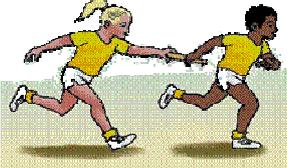
A aula apresentada será a primeira aula de cinco, onde proponho uma progressão pedagógica para a introdução às estafetas. No final da aula realizo uma pequena competição que tem por base três aspectos fundamentais: a transmissão cega, a transmissão sem deixar cair o testemunho e a realização de um percurso à máxima velocidade. Elaborei uma ficha de observação para

os alunos dispensados que poderão assim estar mais envolvidos no processo de ensino aprendizagem.

Para avaliação, escolhi quatro componentes classificativas para observar no transmissor e quatro para o receptor. No transmissor, será ponto de observação se este sinaliza verbalmente a transmissão, se mantém a velocidade no acto de entrega e se utiliza correctamente a técnica Ascendente, tendo estes três o mesmo peso. Para o quarto ponto de observação, Transmissão dentro da Zona de Transmissão, dei um peso ligeiramente maior, como pode ser observado na fórmula utilizada na folha de calculo (Ficha de avaliação enviada para o moodle), uma vez que considero que este seja o aspecto mais importante ser avaliado nesta faixa etária.

Serão pontos de observação, no receptor, se corre à velocidade máxima, se estica o braço ao sinal do transmissor se faz uma transmissão cega, e recebe o testemunho dentro da zona de transmissão. Os três primeiros itens têm o mesmo valor e o quarto um peso ligeiramente superior, pela mesma razão acima referida.

PLANIFICAÇÃO UNIDADE DIDÁCTICA

CORRIDA DE ESTAFETAS	Recursos de materiais: campo de jogos, cones, sinalizadores, testemunhos		
Ano 6° N° de alunos : 24	N° de aulas: 5 Duração: 45'	2º Período	

Aulas Conteúdos	1	2	3	4	5
Técnica de Corrida	E	E	E	E	E
Velocidade de reacção (estímulos visuais e sonoros)	E	E	E	E	E
Partidas "Vozes de Comando"	E	E	E	E	E
Técnica de transmissão Ascendente	T/I	E	E	E	AS
Funções Transmissor/ receptor	T/I	E	E	E	AS
Zona de transmissão	T/I	E	E	E	AS
Zona de aceleração		T/I	E	E	E
Regulamento	T/I	E	E	E	AS

AD	Introdução	T/I	Transmissão /Introdução	E	Exercitação	C/D	Consolidação/ Domínio	AS	Avaliação Sumativa
----	------------	-----	-------------------------	---	-------------	-----	-----------------------	----	--------------------

PLANIFICAÇÃO UNIDADE DIDÁCTICA

CORRIDA DE ESTAFETAS	Recursos de materiais: campo de jogos, cones, sinalizadores, testemunhos		
Ano 6º Nº de alunos : 24	Nº de aulas: 5 Duração: 45'	2º Período	

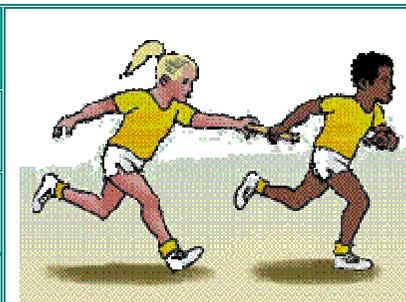
Nº de aula	Conteúdos Programáticos/ Competências	Objectivos Específicos	Organização Metodológica	Função Didáctica
1	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Técnica de corrida ↻ Técnica de transmissão Ascendente ↻ Papel/ funções do transmissor e receptor ↻ Noção de zona de transmissão ↻ Regulamento da corrida ↻ Capacidade condicional <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade de reacção a vários estímulos visuais e sonoros 	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Exercitar a <i>técnica de corrida</i>; ↻ Transmitir os fundamentos da técnica de transmissão ascendente. ↻ Esclarecer o papel/funções do transmissor e receptor na corrida; ↻ Introduzir / exercitar a noção de <u>zona transmissão</u> ↻ Desenvolver a velocidade de reacção utilizando estímulos visuais e sonoros 	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Trabalho individual ↻ Trabalho de pares ↻ Jogos lúdicos 	Transmissão Exercitação
2	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Técnica de corrida ↻ Técnica de transmissão Ascendente ↻ Papel/ funções do transmissor e receptor ↻ Noção de zona de aceleração ↻ Capacidade condicional <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade de reacção e execução 	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Exercitar a <i>técnica de corrida</i>; ↻ Exercitar os fundamentos da técnica de transmissão Ascendente ↻ Introduzir / exercitar a noção de <u>zona aceleração</u> e <u>zona de transmissão</u> ↻ Transmitir o regulamento da prova; ↻ Aplicar o regulamento da prova; ↻ Desenvolvimento das capacidades condicionais da modalidade; 	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Trabalho individual ↻ Trabalho de pares ↻ Trabalho em grupos (equipas) em <u>linha recta</u> 	Transmissão Exercitação
3	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Técnica de corrida ↻ Técnica de transmissão ascendente ↻ Zona de aceleração ↻ Papel/funções: <ul style="list-style-type: none"> • Transmissor • Receptor ↻ Regulamento da corrida ↻ Capacidade condicional <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade 	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Exercitar a <i>técnica de corrida</i>; ↻ Exercitar os fundamentos da técnica de transmissão ascendente/ descendente; ↻ Reforçar o papel/ funções do transmissor e do receptor na corrida; ↻ Exercitar a transmissão do testemunho utilizando a <u>zona de aceleração</u> e de <u>transmissão</u> ; ↻ Aplicar o regulamento da prova; ↻ Aplicar os conteúdos em situação competitiva; ↻ Desenvolvimento das capacidades condicionais da modalidade; 	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Trabalho individual ↻ Trabalho de pares ↻ Trabalho em grupos (equipas) em <u>linha recta</u> e na <u>pista de atletismo</u> (4X60m) com zonas de aceleração/ transmissão definidas ↻ Controle do tempo por equipas 	Transmissão Exercitação
4	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Técnica de corrida ↻ Técnica de transmissão ascendente ↻ Zona de aceleração ↻ Zona de transmissão ↻ Papel/funções: <ul style="list-style-type: none"> • Transmissor • Receptor 	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Exercitar a <i>técnica de corrida</i>; ↻ Aplicar os fundamentos da técnica de transmissão ascendente ↻ Reforçar o papel/funções do transmissor e do receptor na corrida; ↻ Exercitar <u>zona de aceleração</u> e de 	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Trabalho individual ↻ Trabalho de pares ↻ Trabalho em grupos (equipas) em <u>linha recta</u> e na <u>pista de atletismo</u> (4X60m) com zonas de aceleração/ 	Transmissão Exercitação

	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Regulamento da corrida ↻ Capacidade condicional <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade 	<ul style="list-style-type: none"> ↻ <u>transmissão:</u> ↻ Aplicar o regulamento da prova; ↻ Aplicar os conteúdos em situação competitiva; ↻ Desenvolvimento das capacidades condicionais da modalidade; 	<ul style="list-style-type: none"> ↻ transmissão definidas ↻ Controle do tempo por equipas 	
Nº de aula	Conteúdos Programáticos/ Competências	Objectivos Específicos	Organização Metodológica	Função Didáctica
5	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Técnica de corrida ↻ Técnica de transmissão Ascendente ↻ Zona de aceleração ↻ Zona de transmissão ↻ Papel/ funções: <ul style="list-style-type: none"> • Transmissor • Receptor ↻ Regulamento da corrida ↻ Capacidade condicional <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade 	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Avaliar os fundamentos da técnica de transmissão ascendente ↻ Avaliar o papel/ funções do transmissor e do receptor na corrida utilizando zona de aceleração e de <u>transmissão</u>; ↻ Aplicar o regulamento da prova; ↻ Aplicar os conteúdos em situação competitiva; ↻ Desenvolvimento das capacidades condicionais da modalidade; 	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Trabalho individual ↻ Trabalho em grupos (equipas) em linha recta com zonas de aceleração e de transmissão definidas 	Avaliação



PLANO DE AULA

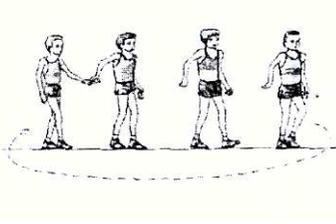
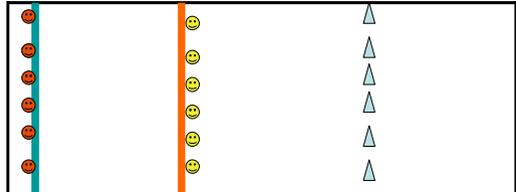
Professora: Alcina Almeida	Ano/turma: 6º	Nºalunos: 24	Data:
Local: Campo de Jogos	Duração: 45'	Hora:	Nºaula U.D.: 1 de 5
Função Didáctica.: Transmissão/introdução	Fformação Equipas/Grupos: Livre		Nº aula: 1
Material: sinalizadores. cones, testemunhos			
Objectivo geral da aula			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Transmitir os fundamentos da técnica de transmissão ascendente. ➤ Introduzir o papel/funções do transmissor e receptor na corrida; ➤ Introduzir a noção de zona de transmissão. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolver a velocidade de reacção ; 	



	Função Didáctica	Pontos de Observação	Objectivos específicos	Conteúdos	Organização Didáctico – metodológica	Palavras-chave
Parte Inicial						
5'	Exercitação	<p>Velocidade da corrida</p> <p>Correcta execução dos exercícios</p>	<p>Predispor o aluno para as actividades subsequentes;</p> <p>- Activar o sistema:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cárdio-respiratório; ➤ Mio-articular; ➤ Ligamentar 	<p>1- Perseguição após sinal</p> <p>Os alunos correm livremente dois a dois, formando dois grandes grupos. Há dois sinais de partida (A e B). em função do sinal, um aluno foge e o outro é o perseguidor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotação dos M.S.; • Rotações do corpo; Flexões do tronco • Alongamentos; Flexibilidade; 	<p>Os alunos correm à volta de um espaço delimitado pelo professor.</p>	<p>-Sempre a correr;</p> <p>-Não pára;</p> <p>-vamos lá apanha o colega</p> <p>Roda bem os braços para a frente e para trás</p> <p>Estica bem as pernas</p> <p>Flecte bem o tronco à frente</p>

Prof. Alcina Almeida



Parte Fundamental						
28'	Transmissão /Introdução	Movimento do transmissor de baixo para cima	Introduzir a técnica de transmissão ascendente	3 – Técnica ascendente Grupos de 4 a 5 alunos, marcham uns atrás dos outros a uma distância aproximada de 80 cm; o aluno que segue atrás passa o testemunho ao da frente e ultrapassa os colegas; alternando as funções de transmissor e receptor. O Transmissor deve avisar o colega qual é a mão com este deve receber; Variante: Realização do mesmo exercício em corrida. 4 – “Vai” Grupos de 2 ou 3 alunos (1 aluno na linha de partida) o outro aluno coloca-se à frente de uma linha; ao sinal (sonoro /visual), o aluno de trás parte e o colega colocado na linha laranja, inclina-se e parte após o sinal auditivo do colega “vai”, recebe o testemunho. Os alunos devem combinar entre si qual a mão que recebe e qual a que transmite. O terceiro aluno descansa. 5-Zona de Transmissão “Toma” Grupos de 2 ou 3 alunos (1 aluno na linha de partida) o outro aluno da frente na zona de transmissão; ao sinal (sonoro /visual), o aluno de trás parte e o colega colocado na zona de transmissão, inclina-se e parte após o	Grupos de 4	-Não deixem cair o testemunho -Avisem o colega se é E ou D -Não olhem para trás
	Exercitação	Verificar se o receptor braço tem o braço esticado atrás, com os dedos voltados para baixo bem afastados. Polegar e dedos formam um V Verificar se a transmissão é cega	Exercitar a técnica de transmissão ascendente			
	Transmissão /Introdução	Verificar se o receptor estica o braço atrás, com os dedos voltados para baixo bem afastados. Polegar e dedos formam um V Verificar se a transmissão é cega Verificar se o receptor só sai depois do aviso do transmissor	Exercitar o momento de partida do receptor Identificar /exercitar o sinal auditivo de referência para a saída do receptor. Exercitar a transmissão cega			Grupos de 2 ou 3 Grupos de dois ou três
Transmissão/ Introdução	Verificar se o receptor tem o braço esticado atrás, com os dedos	Introduzir as zonas de transmissão			Avisa o colega Não olha para trás Estica o braço	



Exercitação	<p>voltados para baixo bem afastados. Polegar e dedos formam um V</p> <p>Verificar se a transmissão é cega</p> <p>Verificar se a transmissão do testemunho é feita dentro da zona de transmissão à velocidade máxima.</p> <p>Cumprem as regras da modalidade</p>	<p>Exercitar a saída do receptor ao sinal auditivo do transmissor</p> <p>Exercitar a transmissão cega.</p> <p>Exercitar a transmissão à velocidade máxima</p> <p>Exercitar algumas regras da modalidade relativas à transmissão (zona de transmissão)</p>	<p>sinal auditivo do colega, recebe o testemunho dentro da zona de transmissão. Os alunos devem combinar entre si qual a mão que recebe e qual a que transmite. O terceiro aluno descansa</p> <p>6-Competição</p> <p>O mesmo exercício que o anterior em competição</p> <p>Pontuação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada vitória vale dois pontos • A equipa que cumpre mas não chega em 1º pontua em 1 ponto • A queda do testemunho penaliza a equipa em -1 ponto. • Quem olhar para trás é penalizado em -2 pontos 	<p>Grupos de dois ou três</p>	<p>Movimento de baixo para cima</p> <p>Velocidade máxima</p>	
Parte Final						
2'			- Motivar os alunos para a aula seguinte.	5. Diálogo com os alunos.	Grupo turma	- "Reflecte sobre aspectos da aula".



Ficha de Observação: Corrida de Estafetas

Aluno _____ Nº _____ Ano/Turma _____

Equipa	Transmissão "Cega"			Queda do testemunho			Classificação		Pontuação
	S	N		S	N				
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									
T-	S	N		S	N				
R-									



Ficha de avaliação

Unidade Didáctica: Corrida de Estafetas

Turma__ 6ºAno

Nº	NOME	TRANSMISSOR				RECEPTOR				NOTA FINAL	%
		Sinaliza a Transmissão Verbal - "vai"	Mantém velocidade no acto da entrega	Utiliza de forma correcta técnica Ascendente	Transmite dentro da Zona de Transmissão	Corre à velocidade máxima	Estica o braço ao sinal do Transmissor	Recebe o testemunho sem olhar para trás	Recebe o testemunho dentro da Zona de Transmissão		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
Média dos elementos											

Critérios: **1** –executa
0 – Não executa

Nota: Folha de cálculo original encontra-se no moodle



Conclusão

Chegamos ao fim da nossa acção de formação. Revejo as perspectivas no início e concludo. A acção foi de facto uma mais valia para mim, para além de ter revisto matérias, estratégias e metodologias, dotou-me de muitas mais. No fundo era isto que eu queria!

Todos nós referimos que a abordagem do atletismo é monótono, pouco motivador, justificamos não leccionarmos porque não temos espaço ou não temos material específico. Os formadores conseguiram provar que é possível abordar todas as matérias do atletismo na escola, tendo ou não tendo material específico e que o atletismo é também uma modalidade aliciante e muito motivadora para os alunos. Fomentaram um clima de são convívio, descontraído que diluía o cansaço e a exigência imposta no cumprimento das tarefas e do programa.

Os formandos corresponderam. Procuraram-se aplicar. Alguns durante as sessões, construíram os seus próprios registos de imagens para consultas futuras. No final, todos levavam ideias e projectos para concretizarem com os seus alunos. Tinha valido a pena o cansaço!

Eu também levo projectos. Entre muitos, este trabalho procura apresentar um deles. Esta acção deu-me uma diversidade de recursos que abrem portas no trabalho com os meus alunos.

Terei certamente algumas dúvidas mas também a prática se encarregará de ajudar...



Bibliografia

- ✚ Acero R., Trenzano, A. (1992) - Atlétismo Espanhol, nº 436, pag. 60-65
- ✚ Carr, G. - cap.3, pág. 22 à 44.
- ✚ Rega C. (1988) - Stadium, 131, 16-22
- ✚ Schmolinsky, G. (1982) - Atletismo, As Corridas de Estafetas, pág. 262 a 276.