

LANÇAMENTO DO PESO

-TRABALHO FINAL-



Trabalho elaborado por: Maria Teresa Flores Rebelo Gonçalves Cerejeira Príncipe Ferreira
Agrupamento Vertical de escolas de S.Mamede de Infesta - Escola E.B.2/3 Maria Manuela Sá



LANÇAMENTO DO PESO

- INTRODUÇÃO-

O trabalho apresentado consiste na planificação de uma Unidade Didáctica de Lançamento de Peso, num total de cinco aulas, estando, de seguida, uma dessas aulas planificada pormenorizadamente. A última aula da unidade consiste na avaliação dos conteúdos apresentados, sendo para isso igualmente apresentada a respectiva grelha de avaliação. O tema foi-me proposto pela formadora da acção.

EB23MS

LANÇAMENTO DO PESO



Escola Básica 2.º, 3.º ciclos

M.ª Manuela Sá
S. Mamede de Infesta

Ano Lectivo 2008 / 2009

UNIDADE
DIDÁCTICA

ATLETISMO

AULAS PREVISTAS

5

PERÍODO

3º

LOCAL

PAVILHÃO

ANO

9º

Nº

24

RECURSOS

MATERIAIS

BOLAS MEDICINAIS; BOLAS DE
TÊNIS; PESOS; ARCOS;
SINALIZADORES; GIZ; COLCHÕES

DISCIPLINA

LANÇAMENTO DO PESO

AULA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	FUNÇÃO DIDÁCTICA	ESTRATÉGIAS
1	<ul style="list-style-type: none"> ● Apresentar a técnica de O'Brien e a de Barashnikov. ● Apresentar o regulamento do Lançamento do Peso. ● Manipular o peso. <p><i>Iniciar a Técnica de O'Brien:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Efectuar a pega do engenho. ● Colocar o engenho e o membro superior que o suporta, na posição de lançamento. ● Efectuar o lançamento de frente parado. ● Efectuar o lançamento de lado, transferindo o peso do membro inferior de trás para o da frente. ● Desenvolver a força. 	<ul style="list-style-type: none"> → Contacto com o engenho. → Fase de preparação. *Pega do engenho. *Posição inicial. → Fase de arremesso, sem balanço. → Condição Física. 	<ul style="list-style-type: none"> → 1ª Transmissão. → Exercitação. 	<ul style="list-style-type: none"> → Trabalho Individual. → Trabalho aos pares. → Formas Lúdicas.
2	<ul style="list-style-type: none"> ● Efectuar o lançamento de frente, interiorizando a noção de rotação do tronco. ● Efectuar o lançamento parado, de lado, procurando interiorizar a noção de rotação da bacia e do tronco. ● Efectuar o lançamento parado, partindo da posição de costas, procurando interiorizar a noção de rotação da bacia e do tronco. ● Realizar o lançamento, partindo de uma posição lateral, assimilando a noção de duplo apoio. ● Desenvolver a força. 	<ul style="list-style-type: none"> → Fase de arremesso sem balanço. → Fase de arremesso com movimento. → Condição Física. 	<ul style="list-style-type: none"> → 1ª Transmissão. → Exercitação. 	<ul style="list-style-type: none"> → Trabalho Individual. → Trabalho aos pares. → Trabalho em grupo. → Formas Lúdicas.
3	<ul style="list-style-type: none"> ● Efectuar o lançamento parado, partindo da posição de costas, consciencializando a noção de rotação da bacia e do tronco. ● Realizar o lançamento, partindo de uma posição lateral, consciencializando a noção de duplo apoio. ● Efectuar o lançamento partindo da posição de costas, interiorizando a noção de duplo apoio e procurando efectuar a rotação da bacia e do tronco. ● Efectuar o lançamento procurando um bom ângulo de saída. ● Desenvolver a força. 	<ul style="list-style-type: none"> → Fase de arremesso sem balanço. → Fase de arremesso com movimento. → Fase de arremesso com e sem peso. → Condição Física. 	<ul style="list-style-type: none"> → 1ª Transmissão. → Exercitação. 	<ul style="list-style-type: none"> → Trabalho Individual. → Trabalho em grupo. → Formas Lúdicas.
4	<ul style="list-style-type: none"> ● Lançar dentro da zona de lançamento, utilizando a técnica de O'Brien, partindo de uma posição lateral ou de costas, efectuando o duplo apoio. ● Aplicar os conteúdos em situação competitiva. ● Aplicar o regulamento da prova. ● Desenvolver a força. 	<ul style="list-style-type: none"> → Lançamento do peso. → Condição Física. 	<ul style="list-style-type: none"> → Exercitação. → Consolidação. 	<ul style="list-style-type: none"> → Trabalho Individual. → Trabalho em grupo. → Competição.
5	<ul style="list-style-type: none"> ● Aplicar os conteúdos em situação competitiva. ● Aplicar o regulamento da prova. ● Rever todos os conteúdos abordados. ● Avaliar a prestação dos alunos. 	<ul style="list-style-type: none"> → Lançamento do peso. 	<ul style="list-style-type: none"> → Consolidação. → Avaliação. 	<ul style="list-style-type: none"> → Trabalho Individual. → Trabalho em grupo. → Competição.

EB23MS

Escola Básica 2.º, 3.º ciclos
Mª Manuela Sá
S.Mamede de Infesta
Ano Lectivo 2008/2009

LANÇAMENTO DO PESO



TABELA DE VICKERS

Conteúdos	Aulas	1	2	3	4	5
Pega do Peso		T	E	E	C	AS
Posição Inicial		T	E	E	C	AS
Fase de arremesso sem balanço		T	E	E	C	AS
Fase de arremesso com Duplo Apoio			T	E	C	AS
Lançamento completo – Técnica de O'Brien				T	E	AS
Regulamento		T	E	E	E	AS
Condição Física		E	E	E	E	E

T	Transmissão	E	Exercitação	C	Consolidação	AS	Avaliação Sumativa
---	-------------	---	-------------	---	--------------	----	--------------------

PLANO DE AULA



DISCIPLINA		LANÇAMENTO DO PESO		AULA Nº		AULA U.D. Nº	
DATA	HORA	DURAÇÃO	45 MIN.	PERÍODO	3º	ANO / TURMA	9º
UNIDADE DIDÁCTICA		ATLETISMO		Nº DE ALUNOS		24	

FUNÇÃO DIDÁCTICA	1.ª TRANSMISSÃO E EXERCITAÇÃO	LOCAL	PAVILHÃO	RECURSOS MATERIAIS A UTILIZAR	2 BOLAS DE TÊNIS; 12 BOLAS MEDICINAIS; 8 PESOS; 16 ARCOS
------------------	-------------------------------	-------	----------	-------------------------------	--

OBJECTIVOS GERAIS
DESENVOLVER A NOÇÃO DE LANÇAMENTO COM ROTAÇÃO DA BACIA E DO TRONCO.
ABORDAR O LANÇAMENTO COM O MOVIMENTO DE DUPLO APOIO.

P.A.	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDOS / DESCRIÇÃO	CRITÉRIOS DE ÊXITO	
I N I C I A L	3'	<ul style="list-style-type: none"> Activação Geral. Preparar o organismo para a actividade a desenvolver. Mobilizar/interiorizar o membro de lançamento. 	<p>Turma dividida em 4 grupos de 6 elementos. Dois grupos distribuídos por cada campo de Basquetebol:</p> <p>→ Jogo dos 5 passes com uma bola de ténis: Cada equipa tenta efectuar 5 passes consecutivos, com uma só mão, sem que a bola seja interceptada. Quando o conseguem efectuar, ficam com um ponto, e a bola passa para a equipa adversária.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Não pára de correr. - Passa só com uma mão (a mão dominante).
	3'		<p>→ Exercícios de mobilização articular. Alongamentos.</p> <p>Turma dividida em grupos de 3 elementos:</p>	
	2'	<ul style="list-style-type: none"> Exercitar a capacidade condicional – força. Promover os lançamentos a uma mão. 	<p>→ Cada grupo organizado em triângulo, com 1 bola medicinal. Lançar a bola para o colega do lado esquerdo, com uma só mão, o mais alto possível.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lança só com 1 mão. - Lança o mais alto possível. - Lança sempre com os 2 pés apoiados no chão.
F U N D A M E N T A L	4'	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a noção de rotação do tronco. 	<p>Turma dividida em grupos de 3 elementos, organizados em filas, atrás de uma linha pré-definida. (Os alunos deverão lançar e recolher os pesos, à ordem do professor, tendo em atenção as regras de segurança definidas no início da unidade).</p> <p>1. Lançamento parado, partindo da posição de:</p> <p>→ Frente, efectuando a rotação do tronco e com apoio dos pés paralelos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lança rodando o tronco (puxando o ombro direito atrás). - Mantém os 2 pés em apoio no chão. - Coloca o peso junto à mandíbula, pressionando. - Afasta o cotovelo do tronco.
	4'	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a noção da transferência do peso do membro inferior de trás para o da frente. Desenvolver a noção de rotação da bacia e do tronco. 	<p>→ Lado, com o membro inferior direito atrasado, efectuando a rotação da bacia e do tronco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Faz a extensão do MI atrasado. - Passa o peso do corpo do MI atrasado para o da frente. - Roda o corpo.
	4'	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a noção de rotação da bacia e do tronco. 	<p>→ Costas, efectuando rotação da bacia e do tronco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Faz a extensão do MI atrasado. - Roda a bacia e mantém-na alta. - Roda o tronco.
	4'	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a noção de lançamento para a frente. 	<p>→ Costas, efectuando rotação da bacia e do tronco e tentando acertar nos arcos, que estão à frente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Os mesmos do exercício anterior. - Lança o peso para a frente.
	4'	<ul style="list-style-type: none"> Adquirir a noção de lançamento com movimento (duplo apoio). 	<p>2. Lançamento com duplo apoio, partindo da posição de lado, partindo, numa situação inicial para a realização do gesto técnico sem o peso, e posteriormente com o peso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Faz os 2 apoios curtos e rápidos. - Faz a extensão do MI atrasado. - Roda a bacia e mantém-na alta. - Roda o tronco. - Faz extensão do MS de lançamento.
F I N A L	2'	<ul style="list-style-type: none"> Relaxamento muscular. Retorno à calma 	<p>→ Os alunos, em espaço livre realizam alguns exercícios de flexibilidade.</p> <p>→ Conversa com os alunos acerca da aula.</p>	

REFLEXÃO / OBSERVAÇÃO

EB23MS

FICHA DE AVALIAÇÃO

9º ANO

ATLETISMO

Turma:

DISCIPLINA: Lançamento do peso

Data:



Nº	ALUNO	F. PREPARAÇÃO		FASE DE DESLIZAMENTO			FASE DE ARREMESSO			AVALIAÇÃO	PERFORM.	NOTA FINAL
		PEGA	COT. ALTO	DUPLO APOIO	EXT. MI RECT.	RODA CORPO	2 APOIOS CHÃO	ANCA ELEVADA	EXT. MS LANÇ.	0-100		
1		1	1	1	1	1	1	1	1	100.0		
2		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
3		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
4		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
5		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
6		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
7		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
8		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
9		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
10		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
11		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
12		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
13		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
14		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
15		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
16		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
17		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
18		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
19		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
20		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
21		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
22		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
23		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
24		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		
25		0	0	0	0	0	0	0	0	0.0		



LANÇAMENTO DO PESO

- JUSTIFICAÇÃO DO TRABALHO EFECTUADO-

A Unidade Didáctica por mim elaborada destina-se a uma turma do 9º ano de escolaridade. Esta opção resulta do facto de, no próximo ano lectivo, eu ir leccionar algumas turmas do 9º ano, e, deste modo, poder aplicar todo o trabalho por mim desenvolvido na acção.

Não efectuei uma avaliação diagnóstica, pois na minha escola nunca leccionamos o peso. Daí também resulta a apresentação mais detalhada desta disciplina do atletismo, na minha 1ª aula da Unidade Didáctica, apesar de ser um 9º ano. Aqui, começo por falar aos alunos nas duas técnicas mais usadas – Técnica de O’Brien e Técnica de Barashnikov, apresentando com mais pormenor a Técnica de O’Brien, uma vez que é a que vamos adoptar na escola. Atendendo ao tempo de exercitação reduzido, que uma aula de 45 minutos proporciona, penso que será mais benéfico apresentar esta técnica – com imagens e um pequeno filme - aos alunos, na aula de 90 minutos anterior a esta abordagem. Depois começo por abordar a pega do engenho, a colocação do membro superior de lançamento e a posição inicial. Nesta aula, ainda penso abordar o lançamento sem balanço, tentando que os alunos adquiram a noção da necessidade de extensão do membro inferior atrasado e a consequente transferência do peso do corpo desse mesmo membro inferior, para o que se encontra à frente.

Na segunda aula desta unidade, que é a aula que eu apresentei, já procuro que os alunos percebam a rotação da bacia e do tronco. Assim, começo a aula com algumas situações de activação geral e mobilização articular, que façam algum transfer para a parte fundamental da mesma. Aqui, tento, no 1º exercício apresentado, que os alunos adquiram a noção de rotação do tronco. Neste exercício aponto também para a importância de lançar sempre com os dois pés em apoio no solo, para a colocação do membro superior de lançamento (cotovelo alto) e para a correcta pega e colocação do engenho. De seguida, apresento uma situação de lançamento parado de lado (que já executaram na aula anterior), lembrando a passagem do peso do corpo do MI atrasado para o da frente. Para isso explico que deverão efectuar a extensão do MI atrasado e a rotação do corpo (bacia e tronco). A situação a seguir apresentada consiste no mesmo movimento do corpo, partindo agora de uma posição de costas, tentando com o exercício seguinte, que os alunos lancem para um alvo, partindo igualmente de costas. O objectivo deste exercício é o de inculcar a noção de que o lançamento deverá ser realizado para a frente do corpo, além de todos os outros que fui apresentando ao longo da aula. Finalmente, tento introduzir o duplo apoio, partindo de uma posição lateral, inicialmente de uma forma mais analítica (sem o engenho) e depois o movimento completo, com o engenho. Na fase de retorno à calma realizo com os alunos alguns exercícios de flexibilidade e converso com os mesmos acerca de aspectos importantes da aula (estratégia que uso em todas as minhas aulas).

Na terceira aula desta unidade, e conforme se pode observar na tabela de Vickers, procuro exercitar a noção de lançamento com o duplo apoio, partindo numa primeira fase de uma posição lateral, e depois de costas. Nesta aula, já abordo o lançamento na íntegra (partindo da posição de costas e efectuando o duplo apoio). Posteriormente, na quarta aula, o meu objectivo principal é o colocar os alunos a fazerem o lançamento, dentro da zona de lançamento, experimentando efectuar o mesmo partindo da posição lateral ou de costas, sempre com duplo apoio. Esta aula consiste numa preparação para a aula de avaliação, que é a seguinte.

Na aula de avaliação é minha intenção avaliar os alunos a efectuar o lançamento de costas com duplo apoio, dentro da zona de lançamento.

Como se pode consultar na grelha de avaliação, para além dos aspectos que considere mais importantes a observar e avaliar nos alunos, vou igualmente, ter em consideração a performance do lançamento, pois considero que é importante e mais motivadora a componente competitiva, em desdém de avaliar a técnica, por si só. Contudo, darei menor importância a este aspecto, estabelecendo que contará para a avaliação final cerca de 8%.



LANÇAMENTO DO PESO

- CONCLUSÕES-

Quando me foi atribuída, pela formadora, esta disciplina do Atletismo, fiquei algo apreensiva, uma vez que nunca a abordei na escola. Em todas as escolas onde leccionei, não existia local para colocar a zona de lançamento e não havia o material necessário para a sua abordagem. De momento, posso dizer que fiquei extremamente satisfeita que por ser uma técnica que posso perfeitamente leccionar no pavilhão, e no qual marco com muita facilidade a zona de lançamento. Assim, e após esta acção, sinto que afinal a disciplina do Atletismo que me calhou não podia ser melhor escolhida. Sinto que afinal tudo é possível e que aprendi muito.

Uma das principais dificuldades que senti, começou logo por entrar e adoptar uma terminologia adequada para a elaboração da minha Unidade Didáctica e Plano de Aula, pois durante o meu curso, a abordagem e terminologia nas Unidades Didácticas era um pouco diferente.

Após esta fase, na construção de todo o meu trabalho analisei detalhadamente toda a documentação que me foi disponibilizada pelos formadores da acção, que acho que foi muito adequada. Procurei ao efectuar toda a unidade e a aula, inserir e enquadrá-la dentro da realidade escolar (por exemplo, na planificação da aula coloquei os alunos em grupos de 3 e não de 2, pois assim precisarei de 8 pesos e não de 12 pesos ...).

Foi ainda minha preocupação tentar introduzir um número de exercicios que fosse viável de cumprir, numa aula de 45 minutos.

Relativamente ao que procuro que os meus alunos consigam efectuar no final desta unidade, penso que será possível, mas claro que só aplicando, e com a prática é que o poderei afirmar com convicção. A este propósito, aproveito ainda para referir que uma outra tarefa que me suscitou muitas interrogações foi a elaboração da grelha de avaliação. Por um lado queria avaliar aquilo que achava mais importante que os alunos adquirissem, mas por outro, não queria colocar itens em número excessivo, pois torna-se muito complicado conseguirmos ter todos esses aspectos em consideração, quando estamos a avaliar. Mesmo assim penso que poderia ser mais sucinta na escolha dos itens (coloquei 8), contudo não consegui concluir quais seriam mais lógicos de sair e quais deveriam ficar. De qualquer forma só a prática me dirá se será possível observar todos ou não. Os dois primeiros são muito simples de avaliar – pega do engenho e a colocação do MS de lançamento, com o cotovelo afastado do corpo.

Por fim, na avaliação do Lançamento do Peso é meu objectivo que os alunos o façam dentro da zona de lançamento, partindo da posição de costas e efectunado o duplo apoio. Não fui, contudo, de encontro às indicações programáticas que preconizam para um 9º ano que o aluno faça o deslizamento e que faça a troca dos apoios após o lançamento.

Como conclusão final, posso afirmar que esta acção foi de uma extrema importância para mim, pois permitiu-me uma actualização na área do Atletismo, uma reflexão neste âmbito e contactar com formas e métodos diversos para a abordagem das diferentes disciplinas. Para isso, além das sessões teóricas, que são sempre importantes, no sentido de nos informar da técnica específica de cada disciplina, as sessões práticas foram igualmente interessantes e úteis. Contudo, e no final de tudo isto, fico ainda com algumas dúvidas e interrogações, nomeadamente no que concerne aos aspectos por mim considerados para a avaliação.

Porto, 23 de Julho de 2009

Maria Teresa Flores Rebelo Gonçalves Cerejeira Príncipe Ferreira

