

TRABALHO FINAL INDIVIDUAL

LANÇAMENTO DO PESO

Acção: C_304_09 – Abordagem Multidisciplinar do Atletismo

Turma: A

Formadores: *Mário Paiva e Sara Fernandes*

Entidade Formadora: *CFAE_ Matosinhos*

Trabalho realizado por: *Vanda Sofia Vaz Saraiva Teixeira*

Matosinhos, 24 de Julho de 2009

ÍNDICE

ÍNDICE	2
1 – INTRODUÇÃO	3
2 - UNIDADE DIDÁCTICA	4
3 – PLANO DE AULA DA UNIDADE DIDÁCTICA	9
4 - PROPOSTA DE AVALIAÇÃO DA UNIDADE DIDÁCTICA	14
5 – JUSTIFICAÇÃO PEDAGÓGICA/ REFLEXÃO	16
6 – CONCLUSÃO	19
BIBLIOGRAFIA	20

1 – INTRODUÇÃO

Lecciono a disciplina de *Educação Física no 3º Ciclo* da escola EB 2,3 de Leça da Palmeira. A minha inscrição nesta acção prendeu-se, não só com o objectivo inerente de obter os créditos na formação contínua mas também, e acima de tudo, com a necessidade de adquirir uma base científica e técnica mais sólida na abordagem das diferentes disciplinas do atletismo na escola, actualizando os meus conhecimentos e competências nesta área.

A atribuição da temática do *Lançamento do Peso* para o desenvolvimento do meu trabalho final foi muito positiva na medida em que me obrigou a reflectir e a apurar os meus conhecimentos numa área que já não abordava desde os tempos de faculdade. Este hiato cria receios e incertezas fazendo aumentar a falta de convicção que impede o professor de ensinar uma modalidade nova aos seus alunos. Esta acção de formação cortou de certa forma com este ciclo vicioso que se vai criando com o passar do tempo, fruto da insegurança que advém da não experimentação das situações. As escolas por onde passei não dispunham de condições materiais não fazendo esta disciplina do atletismo parte dos conteúdos a leccionar.

A pesquisa que efectuei aliada à minha experiência permitiram-me construir a Unidade Didáctica, o Plano de aula e a proposta de Avaliação nesta disciplina que servirá de base a um trabalho futuro.

2 - UNIDADE DIDÁCTICA



PLANIFICAÇÃO UNIDADE DIDÁCTICA

Lançamento do Peso

7º ANO

SABER

- ↪ Objectivo da prova
- ↪ Fases do lançamento
- ↪ Regulamento da prova
- ↪ Regras de segurança

SABER FAZER

- ↪ A técnica específica do lançamento do peso
- ↪ Elevar o nível das capacidades motoras

SABER ESTAR

- ↪ Cumprir as Regras de segurança
- ↪ Colaborar no transporte e preservação do material
- ↪ Cooperar nas correcções técnicas
- ↪ Participar de forma responsável

Nº de aula	Conteúdos Programáticos	Objectivos Específicos	Organização Metodológica	Função Didáctica
1	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Apresentação da modalidade ↪ Apresentação global da técnica de Lançamento dorsal - O'Brien VS Técnica com rotação - Barychnikov ↪ Regras de Segurança ↪ Fase de preparação e Pega do engenho ↪ Lançamento global do <i>Peso</i> partindo de diferentes posições: <ul style="list-style-type: none"> - Parado (pé, sentado, acorçado) - Parada frontal - Parada lateral ↪ Capacidade Condicional <ul style="list-style-type: none"> - Força superior/ inferior - Força média ↪ Autonomia e sentido de responsabilidade 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Enquadrar a disciplina de Lançamento do Peso na modalidade Atletismo; ↪ Transmitir as técnicas existentes focalizando a técnica a utilizar: <i>Técnica de lançamento dorsal - O'Brien</i>; ↪ Transmitir as <i>Regras de Segurança</i> a ter em atenção nas aulas desta disciplina; ↪ Transmitir as determinantes técnicas da <i>Fase de preparação</i>; ↪ Enriquecimento Psico-motor através da experimentação do lançamento partindo de várias posições; ↪ Promover a aplicação da <i>técnica global de lançamento</i> através de situações facilitadoras de aprendizagem; ↪ Promover a <i>auto-correcção</i> depois de cada lançamento; ↪ Motivar os alunos para esta disciplina através de <i>situações lúdicas</i> - lançamento para alvos definidos; ↪ Desenvolver capacidades condicionais: Força superior/ inferior/ média; ↪ Cumprimento das regras definidas; 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Trabalho individual ↪ Trabalho de pares ↪ Jogos lúdicos (circuito de habilidades) 	<p>Transmissão Exercitação</p>



Lançamento do Peso

7º ANO

Nº de aula	Conteúdos Programáticos	Objectivos Específicos	Organização Metodológica	Função Didáctica
2	<p>↻ Fase de preparação e Pega do engenho</p> <p>↻ Fase do Deslizamento e Arremesso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acção da perna livre • Ritmo dos apoios – Duplo apoio • Abertura ângulo coxa-tronco • Acção final explosiva – “Posição de força” <p>↻ Lançamento global do Peso partindo de diferentes posições:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada lateral; - Parada lateral com afundo e rotação; - Frontal com deslocamento em duplo apoio; <p>↻ Capacidades Condicionais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Força média - Força inferior <p>↻ Autonomia e sentido de responsabilidade</p>	<p>↻ Transmitir as determinantes técnicas da <i>Fase de deslizamento e arremesso</i>;</p> <p>↻ Enriquecimento Psico-motor através da experimentação do lançamento partindo de várias posições;</p> <p>↻ Promover a aplicação da técnica através de situações facilitadoras de aprendizagem;</p> <p>↻ Promover a <i>auto-correcção</i> depois de cada lançamento;</p> <p>↻ Motivar os alunos para esta disciplina através de situações lúdicas – lançamento de precisão;</p> <p>↻ Desenvolver as capacidades condicionais: Força média/ inferior;</p> <p>↻ Cumprimento das regras definidas;</p>	<p>↻ Trabalho individual</p> <p>↻ Trabalho de pares</p> <p>↻ Jogos lúdicos (circuito de habilidades)</p>	<p>Transmissão</p> <p>Exercitação</p>
3	<p>↻ Regulamento da disciplina</p> <p>↻ Fase de preparação e Pega do engenho</p> <p>↻ Fase do Deslizamento e arremesso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acção da perna livre • Ritmo dos apoios – Duplo apoio • Abertura ângulo coxa-tronco • Acção final explosiva – “Posição de força” <p>↻ Lançamento global do Peso partindo de diferentes posições:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada lateral com afundo e rotação; - Frontal com deslocamento em duplo apoio; - De costas para o sentido do lançamento com duplo apoio; <p>↻ Capacidades Condicionais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Força superior/ Força inferior <p>↻ Autonomia e sentido de responsabilidade</p>	<p>↻ Transmitir e aplicar o <i>regulamento da disciplina</i> de lançamento;</p> <p>↻ Transmitir as determinantes técnicas da <i>Fase de deslizamento e arremesso</i>;</p> <p>↻ Enriquecimento Psico-motor através da experimentação do lançamento partindo de várias posições;</p> <p>↻ Promover a aplicação da técnica através de situações facilitadoras de aprendizagem;</p> <p>↻ Promover a <i>auto-correcção</i> depois de cada lançamento;</p> <p>↻ Motivar os alunos para esta disciplina através de situações lúdicas – lançamento de precisão/ lançamento em distância;</p> <p>↻ Desenvolver as capacidades condicionais: Força do trem superior e inferior;</p> <p>↻ Cumprimento das regras definidas;</p>	<p>↻ Trabalho individual</p> <p>↻ Jogos lúdicos (circuito)</p> <p>↻ Trabalho de grupo (vagas)</p>	<p>Transmissão</p> <p>Exercitação</p>



Lançamento do Peso

7º ANO

Nº de aula	Conteúdos Programáticos	Objectivos Específicos	Organização Metodológica	Função Didáctica
4	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Fase do deslizamento e arremesso: <ul style="list-style-type: none"> • Acção da perna livre • Ritmo dos apoios • Abertura ângulo coxa-tronco • Acção final explosiva - “Posição de força” ☞ Movimento global (de costas para o sentido do lançamento com duplo apoio) e aferição da marca alcançada. ☞ Capacidades Condicionais: <ul style="list-style-type: none"> - Força superior - Força inferior ☞ Autonomia e sentido de responsabilidade ☞ Regulamento do lançamento do peso 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Exercitar as determinantes técnicas da <i>Fase de deslizamento e arremesso</i>; ☞ Enriquecimento Psico-motor através da experimentação do lançamento de forma global; ☞ Executar a técnica global do lançamento; ☞ Promover a <i>auto e Hetero-correcção</i> depois de cada lançamento; ☞ Promover a competição - controle da marca alcançada pelo aluno; ☞ Desenvolver a capacidade condicional Força do trem superior e inferior; ☞ Cumprimento das regras definidas. ☞ Aplicar o <i>regulamento da disciplina</i> de lançamento 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Trabalho individual ☞ Trabalho de grupo 	<p style="text-align: center;">Transmissão Exercitação</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Movimento global com <i>duplo apoio</i> e aferição da marca alcançada ☞ Capacidades Condicionais: <ul style="list-style-type: none"> - Força média - Força superior - Força inferior ☞ Autonomia e sentido de responsabilidade ☞ Regulamento do lançamento do peso 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Aplicar os conteúdos em situação competitiva; ☞ Aplicar o regulamento da prova; ☞ Desenvolvimento das capacidades condicionais: Força média e Força do trem superior/ inferior; ☞ Cumprimento das regras definidas. ☞ Aplicar o <i>regulamento da disciplina</i> de lançamento 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Trabalho individual ☞ Trabalho de grupo 	<p style="text-align: center;">Consolidação</p>



Lançamento do Peso

7º ANO

Nº de aula	Conteúdos Programáticos	Objectivos Específicos	Organização Metodológica	Função Didáctica
6	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Avaliação do Lançamento Técnica O'Brien <ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparação • Deslizamento (duplo apoio) • Arremesso • Recuperação ↻ Movimento global com <i>duplo apoio</i> e aferição da marca alcançada ↻ Capacidades Condicionais: <ul style="list-style-type: none"> - Força superior/ inferior - Força média ↻ Autonomia e sentido de responsabilidade ↻ Regulamento do lançamento do peso 	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Avaliar os alunos de acordo com as categorias classificativas definidas para a técnica abordada e a performance atingida; ↻ Aplicar os conteúdos em situação competitiva; ↻ Aplicar o regulamento da prova; ↻ Desenvolvimento das capacidades condicionais: Força média e força do trem superior/ inferior; ↻ Cumprimento das regras definidas; ↻ Aplicar o <i>regulamento da disciplina</i> de lançamento 	<ul style="list-style-type: none"> ↻ Trabalho individual ↻ Trabalho de grupo 	<p>Consolidação</p> <p>Avaliação</p>

NOTA: As **equipas/ grupos de trabalho** das diferentes turmas deverão estar divididas por género (masculino/ Feminino) de forma a haver equilíbrio nas situações competitivas realizadas na aula. De acordo com a evolução dos alunos serão constituídos *grupos de nível* para o trabalho a desenvolver na sala de aula.

ENQUADRAMENTO PROGRAMÁTICO:

5º Ano - Parte do Nível Introdução	<p>1 - Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>5 - Lança a bola (<i>tipo Hóquei ou Ténis</i>) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com braço flectido e o cotovelo mais alto.</p>
6º Ano - Conclusão do Nível Introdução	<p>Lança de lado e sem balanço o peso de 2Kg/3Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos junto ao pescoço, com flexão da perna do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço de lançamento e avanço da bacia, mas tendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>
7º Ano - Parte do Nível Elementar	<p>1 - Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas acções, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>8 - Lança o peso de 3Kg/4Kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>

CONDIÇÕES DA AVALIAÇÃO:

A) Avaliação diagnóstico


A avaliação diagnóstica desta modalidade será realizada no início do ano lectivo incluindo esta destreza no circuito de habilidades definido pela área disciplinar. Pretende-se que o aluno execute o lançamento do peso de 2Kg/3Kg lançando de lado, sem balanço, com flexão da perna de apoio e inclinação do tronco sobre essa perna. (Ver enquadramento programático 6º ano

B) Avaliação Sumativa Final

A avaliação sumativa final desta modalidade será realizada com improvisação de um círculo e sector de lançamento onde cada aluno, aplicando a técnica O'Brien, executa o lançamento do peso de 2Kg/3Kg (respectivamente feminino / masculino)¹ com deslizamento em duplo apoio, realizando 3 tentativas. Cada lançamento é aferido, registando-se a melhor *performance* na ficha de avaliação. Tendo por referência a evolução dos alunos nesta disciplina, a avaliação final poderá contemplar o lançamento de lado e não dorsal como é previsto no programa.

¹ Apesar de a nível programático estar prevista a utilização de pesos de 3Kg/4Kg, a consulta de bibliografia específica e a constatação de que nas Provas Oficiais de Atletismo na categoria de Infantis (12-13 anos) o peso utilizado é de 2kg/Feminino e 3Kg/ masculino, levou-me a definir a utilização de pesos para este nível de escolaridade tendo em conta estas referências.

3 – PLANO DE AULA DA UNIDADE DIDÁCTICA

PLANO DE AULA – Educação Física		
Professor: <i>Vanda Sofia Vaz Saraiva Teixeira</i>		
<p>Objectivos/Competências</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saber enquadrar a disciplina na modalidade; • Reconhecer as técnicas predominantes e principais diferenças: apresentação global da Técnica de costas – Parry O’Brien <u>VS</u> Técnica com rotação – Barychnikov; • Saber identificar as <i>Regras de segurança</i> da disciplina; • Saber identificar as principais características da <i>Fase de Preparação</i> e da <i>Pega do engenho</i>; • Realizar o Lançamento global do peso partindo de diferentes posições: Parado (pé, sentado, acorçado), Parada frontal e parada lateral; • Desenvolver as capacidades condicionais; • Ser autónomo e participar com sentido de responsabilidade. 	<p>7º Ano</p>	Turma: __
	<p>Lição nº: __/__</p> <p>Unidade Didáctica: Atletismo Lançamento do Peso</p>  <p>Aula nº1</p>	<p>Data: __/__/09</p> <p>Tempo de aula: 45'</p> <p>Nº de alunos: 26</p>
<p>Material: 13 Bolas de Basquetebol, 4 Bolas medicinais, 4 pesos (2Kg e 3Kg), 2 cabeças de Plinto, 2 postes, elástico, 6 arcos, mecos e tampas sinalizadoras, 10 cordas, 6 colchões finos. *</p>		
<p style="text-align: center;"><u>Conteúdos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Enquadramento e identificação da modalidade • Técnicas de lançamento • Características da Técnica de costas – O’Brien • Pega do engenho • Fase da preparação • Princípios elementares do lançamento do peso • Capacidades condicionais e coordenativas <p>* NOTA: O material deverá estar montado antes do início da aula e esta será realizada num bloco de 90' alternando com outra modalidade para se poder concretizar o tempo total previsto para os diferentes exercícios e transmissões – 40 minutos de tempo útil.</p>		

Actividades/ Estratégias

PARTE INICIAL

- ↳ Efectuar a chamada e controle de faltas e dispensas atribuindo tarefas aos alunos dispensados (2')
- ↳ Transmitir os conteúdos/objectivos a desenvolver na aula (1')

Ex. 1: "Activação cardiovascular e mobilização articular" (8')

a) Os alunos dão 3 voltas em corrida ao pavilhão e param na linha final do campo de andebol. Formam 4 grupos de 6-7 alunos (ver **grupos de trabalho**). Executam as seguintes acções propostas pelo professor. No percurso de ida (até ao local marcado pelo professor a **10m de distância** - cone sinalizador) realizam os exercícios descritos. No percurso de retorno realizam *corrida normal*:

- Rotações simultâneas de membros superiores à frente/trás;
- Rotações alternadas de membros superiores à frente/trás;
- Galope lateral;
- Corrida em pé-coxinho (dir. - dir. /esq. - esq.);
- 15 Skippings - alto e nadegueiro;
- Corrida de costas;

b) Alunos espalhados pelo campo executam os seguintes exercícios:

- Flexões do tronco à frente e atrás;
- Rotações do tronco;
- Flexões laterais dos membros inferiores;
- Em apoio sobre um pé, flectir a outra perna atrás alongamento o músculo quadríceps projectando a anca para a frente com joelho direccionado para o chão/ trocar de perna.

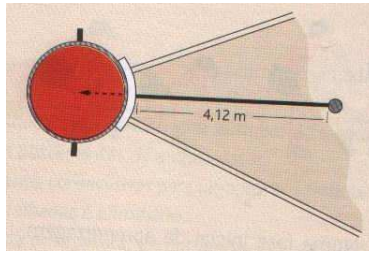
Critérios de êxito/ palavras-chave:

⇒**Rotações/ Galopes/ Pé-coxinho/ Alongamentos:** Amplitude nos movimentos;

⇒**Skipping:** Olhar dirigido para a frente; Tronco sobre os apoios; Frequência elevada na execução; Elevação da coxa à horizontal; apoio do pé paralelo ao chão; Acção Antero-posterior de braços;

PARTE FUNDAMENTAL

- ↳ **Apresentação da modalidade (2')**
 - Sector de lançamento (círculo + zona de queda do engenho);
 - Lançamento a uma só mão;
 - Objectivo: arremessar o peso o mais longe possível;
 - Importante: a força rápida, o equilíbrio e uma técnica eficaz, com projecção do peso sob um ângulo apropriado.



↪ **As 2 Técnicas predominantes são:**

- A técnica de costa, que surgiu em 1950 criada pelo Americano Parry O'Brien;
- A técnica com rotação, que apareceu em 1972 pela mão do Russo Barychnikov

Ex. 2: "Lançamento de bola de Basquetebol" (8')

Dividir a turma em grupos de 2 frente a frente com uma bola de basquetebol à distância de 4-5 metros:

- a) Partindo da *posição sentada*, com a bola junto ao peito segura a duas mãos, lançar a bola para o colega;
- b) Partindo da *posição de cócoras*, efectuar o lançamento para o colega a 1 mão partindo com a bola do ombro;
- c) *De pé*, mantendo os dois pés em apoio, lançar a bola ao colega a 1 mão partindo com a bola do ombro.

Objectivo: No lançamento a 1 mão, efectuar a extensão completa e explosiva do membro superior lançador projectando a bola para cima e para a frente.

↪ **Transmissão da Fase de preparação: (2')**

- Peso na base das falanges e nunca na palma da mão
- Posicionar o peso contra o pescoço e queixo
- Cotovelo alto para promover uma extensão completa
- Peso do corpo suportado pela perna de apoio (dominante)
- Na flexão do tronco/ membro inferior, a projecção vertical do peso deve estar fora dos apoios

Ex. 3: "Lançamento contra a parede partindo de plano elevado" + Condição Física (14')

↪ **Transmissão das Regras de segurança:**

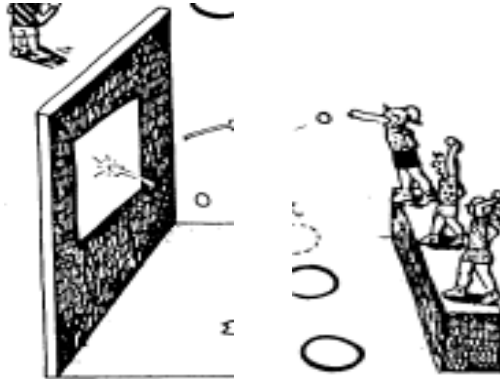
- Não pegar no peso enquanto o professor não disser;
- Só lança o engenho ao sinal do professor;
- Só vai buscar o peso quando o professor der indicação para tal.

Turma dividida em 2 grupos (Fem/Mas):

a) O 1º grupo coloca-se disposto em duas colunas em frente às cabeças de plinto cada uma com 2 bolas medicinais. Partindo da posição frontal em cima da cabeça do plinto, cada aluno deverá colocar a *bola medicinal* junto ao pescoço e com os 2 pés em apoio deverá, após ligeira flexão, lançar a bola medicinal contra os alvos na parede.

Objectivo: Tentar acertar nos alvos definidos na parede. Após lançamento, vai buscar a bola medicinal e entrega-a ao 2º colega da coluna. O aluno regista na *folha de registo* a pontuação conseguida.

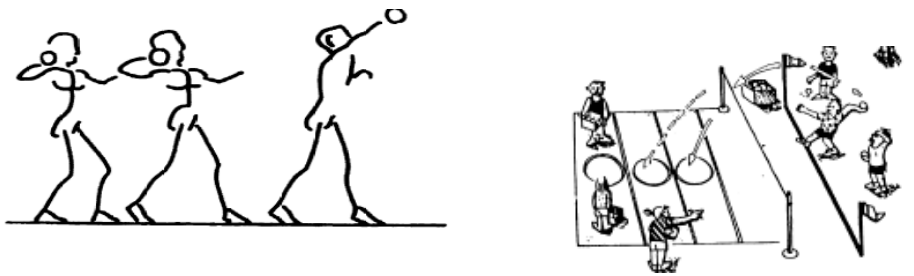
2	6	2
6	10	6
2	6	2



Em seguida vai para o final da sua coluna e executa de forma autónoma os seguintes exercícios de [condição física](#):

- ⇒ 2X10 Flexões de braços com ou sem os joelhos apoiados mantendo o tronco em prancha facial.
- ⇒ 50 Saltos à corda com apoios alternados

b) O 2º grupo coloca-se disposto em duas colunas atrás da marca definida pela professora. Cada aluno define uma posição frontal com tronco vertical, pé esquerdo avançado, ambos os pés orientados na direcção do lançamento e pernas flexionadas.



Objectivo: Tentar acertar nos **alvos/ arcos de diferentes cores** dispostos nos colchões lançando o peso por cima do elástico. Após o lançamento, o aluno vai buscar o peso e entrega-o ao 2º colega da coluna. Os arcos deverão estar numerados (1-2-3-4...).

Em seguida vai para o final da sua coluna e executa de forma autónoma os seguintes exercícios de [condição física](#):

- ⇒ 20 Dorsais
- ⇒ Em decúbito ventral mantendo a posição de prancha facial com membros inferiores afastados e apoiado sobre os cotovelos, manter a posição durante 40''

Incidir sobre:

- Acção prolongada de pés e pernas;
- Manter ambos os pés em contacto com o solo o maior tempo possível;

Evitar:

- Rapidez inadequada de pernas e tronco
- Lançar apenas por acção do braço e demasiado horizontal
- Lançar apenas com 1 apoio

Determinantes Técnicas/ Critérios de êxito na execução - Ex. a) e b)

- ↳ Coloca o engenho nas bases das falanges junto ao pescoço
- ↳ Eleva o cotovelo
- ↳ Boa posição inicial do lançador com uma colocação adequada dos apoios
- ↳ Manter os pés em contacto com o solo na fase de arremesso do peso – *Posição de Força*
- ↳ Lançar para a frente e para cima

O professor deverá controlar a acção dos alunos em ambos os grupos indicando claramente quando os primeiros elementos de cada coluna deverão lançar o peso/bola medicinal.

Ao fim de 6' os alunos trocam de exercícios.

PARTE FINAL (3')

- Balanço da aula
- Arrumação do material

Alunos dispensados:	Observações:
Alunos com falta de material:	
Alunos a faltar:	

4 - PROPOSTA DE AVALIAÇÃO DA UNIDADE DIDÁTICA

Registo de Avaliação Lançamento Peso - Técnica O'Brien

7º ANO TURMA: _____

N.º	Nome	Preparação - 20%								Deslizamento - 30%						Arremesso - 30%						Final -10%		AVALIAÇÃO GLOBAL			NOTA FINAL	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	
		Apoio na base falanges		Peso no pescoço		Cotovelo elevado		Peso do corpo sobre pé de apoio		Linha Bacia-ombros paralela		Duplo apoio (rápidos e curtos)		Afastamento dos apoios		Pés em apoio		Dissociação Bacia-tronco		Extensão completa		Equilíbrio		Lançamento Completo 90%	Performance alcançada no Salto	Ponderação da Marca 10%			
		5%		5%		5%		5%		8%		12%		10%		12%		8%		10%		10%							
		E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	0-100%			
1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		90,0	5,5m	10,0	100	Excelente	
2		1			0	1		1			0		0	1		1			0				1		47,0	3,75m	6,0	53	Satisfaz Pouco
3																									0,0			0	
4																									0,0			0	
5																									0,0			0	
6																									0,0			0	
																									Média da Turma:		26		

Critérios de avaliação:
- As Categorias Classificativas valem 90%
- Performance do Lançamento vale 10%
- A ponderação da marca alcançada no lançamento é definida por intervalos de performance em função dos sexos (Masculino/Feminino) .

Ponderação da marca		
Intervalos de performance	Nível I	Porcentagem a atribuir
FEM: Até 2m / MAS: Até 3m	Nível 1	2%
FEM: 2 a 3m / MAS: 3 a 4m	Nível 2	4%
FEM: 3 a 4m / MAS: 4 a 5m	Nível 3	6%
FEM: 4 a 5m / MAS: 5 a 6m	Nível 4	8%
FEM: Maior 5m / MAS: Maior 6m	Nível 5	10%

Avaliação Execução	
1	E - Executa
0	NE - Não Executa

5 – JUSTIFICAÇÃO PEDAGÓGICA/ REFLEXÃO

A elaboração deste trabalho partiu de uma base de pesquisa e análise dos programas do 2º e 3º Ciclos e de excertos de livros, textos, artigos, documentos e sites, uns referenciados pelos formadores e outros que considerei importantes e complementares pela informação que disponibilizaram.

A elaboração da **Unidade Didáctica** foi a minha primeira prioridade. Assim, centrei a minha atenção no seu enquadramento com os programas do Ministério da Educação e nos aspectos metodológicos que se prendem com a etapa de iniciação em que se insere o nível de ensino a que se destina esta proposta (7º ano – 12/13 anos).

Assim sendo, com base na bibliografia consultada tracei como objectivos inerentes à minha abordagem na escola o enriquecimento Psicomotor através da prática em situações lúdico-competitivas, dotando o aluno de uma habilidade e conhecimento no âmbito do lançamento do peso na técnica dorsal. Desta forma e de acordo com **Bravo, J.**, serão aspectos importantes a ter em atenção na abordagem desta unidade e na aprendizagem específica da técnica elementar os seguintes Objectivos e Directrizes Pedagógicas:

1. **Objectivos** – A tomada de consciência por parte do aluno principiante de:

- ↳ Um lançamento por impulso rectilíneo de todo o corpo;
- ↳ Da utilização óptima de todas as forças de impulso através de uma colocação adequada do *engenho* e do *corpo* ao longo das diferentes fases do lançamento e uma acção coordenada de pernas, corpo e braço lançador com projecção do corpo para a frente e acção do braço lançador para a frente e para cima.

2. **Directrizes Pedagógicas** – a ter em conta no ensino-aprendizagem:

- ↳ Utilização de pesos e volumes adequados às possibilidades dos alunos;
- ↳ Variação de exercícios e de intensidades dos lançamentos;
- ↳ Potenciar atitudes de auto-correcção depois de cada lançamento;
- ↳ Não dedicar muito tempo aos exercícios “parados” uma vez que o objectivo final é o movimento completo com deslizamento simplificado.

Esta aprendizagem pressupõe o uso de artefactos diversificados (bolas, bolas medicinais, pesos, etc) com diferentes posições de partida para o lançamento (parado - sentado, de pé acorçado ou com deslocamento – lateral, de um ou mais apoios, etc) e com diferentes objectivos precisos (distância, altura, pontaria) tendo sempre presente o aspecto lúdico e competitivo.

Nesta abordagem considere a **avaliação diagnóstica** uma vez que, em princípio, os alunos já deverão ter tido um contacto com a modalidade pelo menos no 6º ano. A situação de avaliação escolhida foi aquela que me pareceu adequada tendo em conta a sua anterior aprendizagem. Essa avaliação irá permitir no final da abordagem ter um feedback para alunos e professor da efectiva evolução de cada aluno.

Em termos de plano de aula, e por se tratar da 1ª aula da unidade, pretendi fazer o enquadramento da modalidade como disciplina do Atletismo e apresentar as técnicas de lançamento existentes começando a traçar os contornos da técnica que irá ser desenvolvida. Por outro lado pareceu-me importante transmitir as *regras de segurança* essenciais ao funcionamento das aulas. A aprendizagem da técnica ao longo da unidade didáctica e desta aula será efectuada pela alternância de exercícios analíticos onde se pretende desenvolver partes do lançamento ou globais onde será solicitado o lançamento completo. Nesta 1ª aula, estão presentes situações mais analíticas e centradas na aprendizagem da fase de preparação e no lançamento propriamente dito como forma de experimentação, consciencializando desde logo o aluno para as componentes críticas destas duas fases. A componente lúdica foi também uma preocupação presente pois pretende-se, neste primeiro contacto, cativar os alunos para a disciplina. Por outro lado, e porque o desenvolvimento multifacetado das capacidades coordenativas e condicionais deverá estar sempre presente ao longo da abordagem, a realização de exercícios de desenvolvimento das capacidades motoras básicas foi intercalado com os exercícios de lançamento. Desta forma conseguem-se maiores índices de empenhamento motor ao longo da aula com transfer positivo para o lançamento e no desenvolvimento da condição física do aluno.

A proposta de avaliação aponta para a observação de várias componentes críticas em diferentes fases do lançamento de uma forma objectiva (executa/não executa). Embora o nº de aspectos a avaliar seja um pouco elevado, as componentes descritas pareceram-me fundamentais. A minha falta de experiência nesta modalidade não me permite saber, nesta altura, se serei capaz de avaliar com rigor todos as categorias definidas. Pareceu-me igualmente importante ponderar a performance na avaliação final não só para poder aferir a evolução dos alunos uma vez que a avaliação diagnóstica prevê esta aferição, como também por questões que se prendem com a motivação e a avaliação do nível das capacidades motoras dos alunos.

6 – CONCLUSÃO

Esta acção de formação foi para mim muito gratificante. Saber que actualizei e conquistei novos saberes que posso acrescentar à minha formação e aplicar no meu dia a dia é muito positivo pois dissipa o carácter negativo que a obrigatoriedade de apresentar créditos representa. Devo aqui salientar o bom ambiente que se vivenciou durante todas as sessões e a disponibilidade demonstrada pelos formadores no sentido de nos auxiliar ou esclarecer sempre que o solicitamos. Como aspecto bastante positivo devo referir também o facto desta acção de formação contemplar um espaço de *Trabalho Acompanhado* tendo permitido adiantar o trabalho final contando com o apoio dos formadores. Por outro lado, pude constatar com agrado que a improvisação de algum material de fácil aquisição e baixo custo permite tornar as situações de aprendizagem mais apelativas e variadas para os nossos alunos.

Como aspectos menos positivos mas por certo impossíveis de contornar, refiro o *calendário e horário das sessões* pois senti necessidade de faltar a algum serviço de escola por coincidir com a acção de formação. Por outro lado, a elevada carga horária e a sua frequência diária dificultou o trabalho autónomo de consulta e estudo dos materiais colocados no Moodle pelos formadores.

Contudo, o balanço do trabalho desenvolvido foi bastante positivo e a motivação esteve sempre presente. Como professora considero indispensável o investimento na formação e, nesta acção em particular, a partilha de experiências com outros colegas foi um aspecto que se revelou bastante enriquecedor para além de todo o saber que nos foi transmitido e as vivências que tivemos sobre as diferentes abordagens do atletismo na escola. Sendo o Atletismo, na minha opinião, uma modalidade de excelência pela diversidade de aprendizagens que proporciona e pelo *transfer* que é possível fazer para outras modalidades, sinto que me encontro no final desta acção, mais motivada e apta a desenvolver um trabalho autónomo e consciente nesta área de desempenho uma vez que todos os entraves e dúvidas que sentia no início desta formação se desvaneceram.

BIBLIOGRAFIA

- ↳ BRAVO, J., ***Atletismo III, Cap.1***, Comité Olímpico Espanhol
- ↳ ***Escola de Atletismo***, tradução e colaboração da Comissão Pedagógica do Atletismo Nacional in Federação Francesa de Atletismo
- ↳ MURER, M. e BUCHER, W., ***1000 exercices et jeux d'athlétisme***, Editions Vigot.
- ↳ ***Programa Educação Física Ensino Básico 2º Ciclo***, Volume II, Ministério da Educação
- ↳ ***Programa Educação Física Ensino Básico 3º Ciclo***, Volume II, Ministério da Educação
- ↳ SCHMOLINSKY, G, ***Atletismo***, Editorial Estampa, Lda.