



O PROFESSOR É UM LÍDER

O professor é um líder, tendo este todos os poderes, todas as ocorrências da aula são da sua inteira responsabilidade.

A FILOSOFIA DO PROFESSOR ... em relação:

1. MATERIAL (ex.: deixar ou não, os alunos praticarem a actividade física com vestuário não apropriado);
2. ASSIDUIDADE (ex.: será cotada ou não cotada, na avaliação?);
3. PONTUALIDADE (ex.: deixar chegar tarde à aula; sim ou não?);
4. PUNIÇÕES (ex.: utilizar ou não utilizar castigos?);
5. DISCRIMINAÇÃO DOS SEXOS (ex.: devem praticar a actividade física separados, ou não separados?).

NOTA: O professor não pode ter dúvidas. Deve possuir sempre respostas prévias para o caso de deparar com as situações anteriores.

PRESSUPOSTOS DESTA FILOSOFIA:

- 1) exigir logo no primeiro dia;
- 2) o professor dá sempre o exemplo;
- 3) ser sempre exigente e coerente com todos, para não perder respeito (todos os alunos são iguais);
- 4) nunca hesitar à frente dos alunos (autoconfiança).



REGULAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1ª	- As aulas devem ser vividas num ambiente de alegria.
Regra	Mas atenção: alegria não é gritaria e desordem.
2ª	- A aula começa quando entras no vestiário (logo que toca para a entrada) e termina quando saís do vestiário, depois de teres tratado da tua higiene .
Regra	
3ª	- O balneário é uma dependência que serve, exclusivamente, para te equipares, desequipares e tratares da tua higiene pessoal.
Regra	Portanto, não deves brincar no balneário.
4ª	- A roupa custa dinheiro e por vezes é comprada com o sacrifício dos pais. Por isso, deves poupá-la, pendurando-a no cabide que te for atribuído.
Regra	
5ª	- Entrega os teus valores à funcionária (dinheiro, relógios, carteiras, ...) que os colocará na saca dos valores da tua turma.
Regra	No final da aula não te esqueças de ir buscá-los.
6ª	- A aula deverá começar 5 minutos após o toque de entrada, momento em que tu e os teus colegas se devem apresentar devidamente equipados (sapatilhas, meias próprias e calções ou fato de treino). Por uma questão de higiene , deves vestir o equipamento apenas antes da aula e despi-lo logo após a mesma.
Regra	
7ª	- Deves participar nas aulas sem relógio, anéis, pulseiras, brincos ou outros objectos que te possam ferir ou aos teus companheiros.
Regra	
8ª	- Nas aulas de 50 minutos, terminarás as actividades 10 minutos antes do "toque de saída" a fim de te desequipares e tomares banho.
Regra	
9ª	- O transporte e a utilização de todo o material deverão ser feitos de modo a não provocar danos quer no material quer nas instalações.
Regra	
10ª	- Poderás ter acesso a toda a informação relativa às actividades de Educação Física (Planeamento Curricular, Planeamento das Actividades de Desporto Escolar) no "placard" situado no balneário.
Regra	



SEGURANÇA E UTILIZAÇÃO DOS MATERIAIS

a) Combinar com os alunos regras de utilização dos materiais, expressando essas regras pela positiva (exemplo: "os colchões transportam-se ao "colo", sem os arrastar; as bolas perdidas vão para o canto dos perdidos e achados", etc.);

b) Estabelecer com os alunos regras do "jogo da aula", combinando o que se deve fazer quando o professor quer ser ouvido por todos (exemplo: treinar os jogos das "estátuas" e o "stop", introduzindo sinais de organização da turma).

c) Distribuir e arrumar as bolas ou outros objectos portáteis através de jogos em que progressiva e rapidamente os alunos os vão recebendo ou arrumando (evitando-se conflitos no local onde se encontra o material);

d) Quando for necessário montar, deslocar ou desmontar aparelhos, proporcionar uma actividade que os alunos consigam fazer sozinhos e destacar grupos, alternadamente, para o ajudar, aproveitando para ensinar procedimentos e cuidados de utilização desses equipamentos;

e) Antes de introduzir formalmente as habilidades de vertigem e risco (saltos, corridas muito rápidas ou prolongadas, equilíbrios, etc.) ensinar previamente o domínio do movimento nas situações limite em condições facilitadas (exemplo: cair propositadamente e enrolar sem pôr a mão a travar a queda; realizar exercícios de deslocamento com os olhos vendados; em vez de fechar os olhos aos "projecteis" - bolas, sacos, ringues, arcos, etc. - não os perder de vista para se esquivar e/ou agarrá-los).

e.1.) Antes dos saltos, equilíbrios e suspensões, dedicar tempo suficiente ao domínio de voo e recepção, de cima dos aparelhos para os colchões, em alturas variadas e acessíveis, aprendendo a cair "confortavelmente".

f) Habituar os alunos a "dizer antes de fazer" as habilidades, na exploração dos aparelhos. Trata-se de um factor de aprendizagem e de consciencialização das possibilidades individuais, permitindo ao professor "negociar" inibir ou estimular o que o aluno pretende fazer.

g) Explicar e combinar, por níveis de complexidade, o que os alunos podem fazer em cada aparelho. Insistir em fazer bem feito o que é simples e essencial. Antes de passar a habilidades mais arriscadas e



complexas exigir mais controlo e qualidade dos pormenores do movimento.

SEGURANÇA DOS ALUNOS

o professor não pode sozinho assegurar essa tarefa, sobretudo quando o trabalho é executado por grupos de numerosos alunos. É preciso que estes participem nesta função essencial.

Quedas motivadas por:

- uma execução defeituosa;
- um acidente que pode ser provocado por uma **escorregadela**, por **uma flexão excessiva de uma articulação**, por uma parte do **corpo ou do equipamento**, **ficarem presos no aparelho**, etc.

Portanto, as ajudas devem ser oportunas e, **conforme os casos**:

- Acentuar ou prolongar uma impulsão;
- Oferecer um ponto de apoio suplementar;
- Fixar uma articulação;
- Aliviar o segmento corporal a elevar;

Para tanto, devem os ajudantes:

- Estar **atentos e conscientes** da sua **importância** e da sua **responsabilidade** para dar confiança ao executante;
- Saber perfeitamente **o que é preciso fazer**, como e quando fazer.



O que fazer

- Conhecer muito bem o espaço de trabalho para poder tomar todas as precauções necessárias para evitar acidentes;
- Dar as indicações precisas, quer ao ajudante, quer ao executante;
- Fazer executar uma boa activação geral;
- Conhecer bem o estágio de desenvolvimento de cada aluno;
- Não permitir qualquer tipo de perturbação que altere a concentração dos ajudantes e dos executantes;
- Fomentar em todas as aulas a colaboração entre os alunos, em tudo o que se refere à prevenção de acidentes;

(Albuquerque, p.29-30)

Como fazer

Ajudar na condução dos movimentos.

É um aspecto muito importante para todo o processo de aprendizagem. **A técnica da ajudas tem de ser rigorosa, mas não pode ser descrita de forma única para cada situação**, pois há factores determinantes que levam à necessidade de cada aluno ser ajudado de forma diversa. Assim, há que ter em conta os aspectos globais atrás descritos e os **aspectos individuais**, ou seja:

- Morfologia do aluno;

PRESSUPOSTOS DE UM PROFESSOR (Regras de Segurança)



- Morfologia do ajudante (seja aluno ou professor);
- Condição física do ajudante;
- Lateralidade do aluno
- Lateralidade do ajudante;
- Aspectos psicológicos do aluno;
- Grau de fadiga do aluno;

Quando fazer

Só o aluno/executante pode **dar indícios de quando deixa de necessitar de ajuda** e, mesmo no caso de continuar a necessitar dela, de quando esta deve constituir-se como uma “**manipulação**”, uma “**impulsão**” ou como uma “**parada**”...

Aqui, só a experiência e competência do professor pode resolver a situação de escolha mais difícil, que consiste em decidir quando já não é preciso ajuda.

O professor pode intervir directamente na aprendizagem de um elemento gímico, pelo aluno, através de duas formas fundamentais, que são:

- **com uma intervenção manual** a);
- **com a utilização de aparelhos (através das progressões)** b)

- a) este processo é recomendado em ginástica desportiva porque, além de **facilitar a orientação espacial** e **temporal** do aluno na realização do movimento, proporciona também, ao aluno, **sensações cinestésicas** diferentes



daquelas que sente quando realiza o movimento sozinho, as quais vão influenciar positivamente a qualidade da execução.

A intervenção manual pode ser realizada de três formas fundamentais, de acordo com os seus objectivos e o momento em que é efectuada. Essas três formas são:

* manipulação

* ajuda

* parada

Manipulação	<p>consiste numa intervenção que é <u>feita unicamente com o contacto</u> e visa conduzir o aluno <u>desde o início até ao final do movimento</u>, sem que por isso o aluno tenha uma acção passiva.</p> <p>No entanto, é um processo pedagógico que devido à sua carga <u>mecanicista</u>, deve ser utilizado só quando necessário;</p> <p>Exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">• flic-flac à retaguarda• ou que passam por posições inabituais do corpo no espaço (mortal à retaguarda). <p>Este processo também é utilizado na aprendizagem de elementos básicos, com alunos que se encontrem nas primeiras etapas de formação</p>
Ajuda	<p>é uma <u>participação exterior</u> que se ajusta à <u>acção proposta</u> e que é efectuada no momento crucial do elemento, onde normalmente se situam as acções musculares.</p> <p><u>Ela poderá ter vários objectivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- atenuar uma insuficiência ao nível das qualidades físicas (força, velocidade,...)- fazer sentir de uma forma facilitada, a técnica correcta de execução, favorecendo a aceleração de um movimento ou mantendo os segmentos, corporais na posição correcta;- facilitar a ligação de elementos gímnicos;- <u>evitar um possível acidente</u>, quer pela <u>dificuldade do movimento</u>, quer pela <u>fadiga do executante</u>, quer ainda pela existência <u>de factores afectivos (medo)</u>.
Parada	<p>é uma <u>forma de intervenção utilizada a seguir à ajuda</u> e tem como objectivo <u>evitar um possível acidente</u>.</p> <p>O professor deve colocar-se em pontos estratégicos de</p>



perigo eventual, que possibilitem uma intervenção eficaz.

Princípios comuns a estas três formas de intervenção manual:

- adoptar uma posição e uma atitude que lhe permita estar concentrado sobre o executante e disponível para intervir rapidamente, se necessário;
- tomar atenção à colocação dos segmentos e dos apoios de modo a evitar possíveis lesões;
- conhecer a técnica e a dificuldade do movimento e a eventual ajuda a prestar;
- o conhecer o aluno que está a executar.

- com a utilização de aparelhos (através das progressões)

b) cada progressão é colocada em função de um determinado objectivo.

À partida, **não existe uma sequência lógica e rígida nas progressões a utilizar**, pois não se pode dizer que primeiro se deve utilizar esta progressão e depois aquela e assim sucessivamente, **sem se conhecer previamente o nível de desempenho dos alunos**.

Devem colocar-se sim, **situações de aprendizagem que se encontrem no limite das suas possibilidades** (dentro da zona de desenvolvimento potencial) **no sentido de estimular esse desenvolvimento**.