

Introdução	2
Apoio ao Professor	
I. Considerações sobre o boletim e o CD-ROM do aluno.....	3
II. Garantir condições de segurança.....	4
Ficha de Verificação das Instalações de Educação Física	7
III. Dossiê do professor — elementos para a sua construção.....	12
IV. Ficha final de avaliação — proposta de classificação.....	23
Bitoque <i>Rugby</i> — Um jogo para pisos duros	
1. O Bitoque <i>Rugby</i>	25
2. O quadro regulamentar.....	25
3. A arbitragem.....	30
4. As formas propostas.....	30
5. Como resolver os problemas do Bitoque?	31
Desenvolvimento de uma unidade didáctica — Bitoque <i>Rugby</i>	34

Introdução

Este guião tem como objectivo fornecer alguns elementos que possam ser úteis ao professor, no desempenho da sua função pedagógica quotidiana.

Compõe-se de um documento escrito em suporte informático, parte integrante do CD de Apoio ao Professor. Neste documento constam como grandes temas:

- a)** Considerações sobre o boletim e o CD-ROM de apoio ao aluno.
- b)** O bitoque *rugby* – desenvolvimento de uma primeira abordagem do *rugby* na escola;
- c)** Segurança nas actividades gímnico-desportivas escolares;
- d)** Caderno do professor – elementos e fichas, reproduzíveis a partir do CD-ROM, que permitem ao professor simplificar e racionalizar o processo de ensino-aprendizagem.

O CD-ROM destinado ao apoio ao professor, para além de conter toda a informação do documento escrito e todo o material fornecido no CD-ROM do aluno, disponibiliza ainda:

- a)** uma informação oficial da Federação de Andebol de Portugal sobre o Andebol de 5;
- b)** a concepção e o desenvolvimento de uma unidade didáctica de Bitoque *Rugby*.

I. Considerações sobre o boletim e o CD-ROM do aluno

O Boletim do Aluno pretende ser um documento pessoal, onde se concentra um conjunto diversificado de registos e informações que ele pode utilizar de forma rápida e fácil, como se se tratasse de uma agenda, contribuindo para o acréscimo do seu interesse pela disciplina de Educação Física.

Embora este documento seja destinado ao aluno, só com uma intervenção contínua e paciente do professor, poderá ser garantida a eficácia da sua utilização. Deste modo, o Boletim do Aluno deve ser considerado uma extensão do manual hoje há Educação Física, a que o professor pode recorrer com as seguintes finalidades:

- 1. Como instrumento de motivação do aluno**, na medida em que possibilita induzir neste uma atitude de desafio pessoal, através do registo das marcas dos testes de condição física e respectiva evolução, dos recordes de atletismo e da avaliação dos seus progressos, em alguns aspectos dos jogos desportivos colectivos (conquista dos selos).
Neste último item, os critérios de êxito definidos para cada um dos concursos podem ser adaptados pelo professor à realidade objectiva de cada escola, ano ou turma;
- 2. Como factor de autoconhecimento do aluno**, que é orientado no sentido de desenvolver uma correcta percepção de si próprio, através dos registos de *performance* atrás mencionados, da apreciação do processo de desenvolvimento do seu corpo¹, do conhecimento dos seus pontos fortes e fracos e da análise das suas atitudes². Desta forma, o Boletim do Aluno pode também permitir-lhe uma compreensão do seu real valor na disciplina de Educação Física e, conseqüentemente, da avaliação realizada pelo professor;
- 3. Como facilitador da comunicação entre o professor e o aluno**, na medida em que proporciona situações de interacção, sempre que o professor aconselha, acompanha e verifica o preenchimento e utilização regular do boletim de um dado aluno;
- 4. Como referencial para a definição de objectivos individuais**, isto é, como meio auxiliar de motivação, num contexto de ensino diferenciado, permitindo a criação de condições de progresso adaptadas a cada um dos alunos;
- 5. Como instrumento de aquisição de hábitos de disciplina e organização pessoal do aluno**, cujo aprofundamento é determinante nos escalões etários a que corresponde o segundo ciclo do Ensino Básico;
- 6. Como factor de interdisciplinaridade**, sobretudo com a Língua Portuguesa, as Ciências Naturais e a Matemática, considerando-se nesta última, por exemplo, a possibilidade de contribuir para a construção dos gráficos das variáveis peso e altura;
- 7. Como auxiliar das aulas teóricas**, procedendo à discussão das recomendações nele contidas e ao preenchimento das diferentes fichas.

(1) Item «Como estou a crescer».

(2) Itens «Cumprir as regras de ouro, Mapa de Presenças e Ficha de Autoavaliação».

O CD-ROM possibilita ao aluno:

1. Observar em animação algumas das técnicas constantes do programa, contribuindo para uma melhor imagem mental destas destrezas e, facilitando, por isso, o processo de aprendizagem;
2. Testar os seus conhecimentos, respondendo às questões do **Quiz**, complementando os questionários apresentados no final de cada uma das unidades didácticas.

Ao responder às questões de escolha múltipla, o aluno obtém imediatamente a classificação da sua resposta – correcta ou incorrecta. Se a mesma estiver incorrecta, recebe a informação sobre a resposta que deveria ter dado. Também toma conhecimento do tempo que foi gasto para responder à totalidade das questões. Por outro lado, no final, tem acesso a um mapa resumo, como agora se apresenta.



Atividade	
Número de perguntas	10
Respostas correctas	8
Respostas incorrectas	2
Tempo gasto (segundos)	8
Tempo de ponderação	30:00:00
Data	Quarta-feira, 22 Abril 2004 16:43:17
Pontuação	8/10

O teste de pt tem condições de validade for use
Resposta incorrecta

A
 B
 C

Ao prova de informação obtida se use
Resposta incorrecta

A
 B
 C

Por último, tem a possibilidade de verificar, questão a questão, quais as perguntas onde errou ou acertou.

II. Garantir condições de segurança

1. Considerações gerais

Alguns acidentes nos recintos desportivos escolares e outros protagonizados em aulas de Educação Física vieram colocar como tema actual a importância da componente segurança na organização e gestão das actividades físicas e desportivas.

Sempre que um aluno sofre um acidente, a responsabilidade, civil e mesmo criminal, tende a recair sobre o professor. Questionar-se-á então, se a actividade estaria adequada ao nível do desenvolvimento dos alunos, se a sua organização espacial era a mais correcta, se os equipamentos utilizados estavam nas devidas condições.

Todas as matérias dos Programas de Educação Física encerram em si mesmas, em maior ou menor grau, um determinado risco, sendo, assim, natural e aconselhável que o professor se preocupe com a segurança, definindo regras de funcionamento e acentuando a absoluta necessidade do seu cumprimento.

As condições de segurança são da responsabilidade simultânea do professor e do aluno.

A **responsabilidade do professor** tem como primeiro suporte o domínio técnico e regulamentar da actividade a desenvolver, bem como o conhecimento dos riscos que lhe estão eventualmente associados. Traduz-se nas precauções por ele tomadas previamente à realização de cada aula ou exercício, com o objectivo de limitar as possibilidades de ocorrência de acidentes.

O tipo de sessão escolhida, os exercícios seleccionados, a organização do espaço disponível da aula, a previsão da circulação dos alunos na actividade são opções metodológicas que decorrem, também, da necessidade de garantir as condições de segurança.

O conhecimento das características da turma, dos alunos e de alguns destes, em particular, e a verificação prévia dos equipamentos são ainda aspectos relevantes a considerar, no âmbito da segurança.

Por outro lado, **o aluno também é responsável pela sua própria segurança e dos seus colegas**, o que pressupõe a aquisição de hábitos favoráveis a um bom funcionamento, traduzidos no conhecimento da execução adequada dos exercícios, no respeito dos companheiros, das regras de segurança e das instruções do professor.

O «saber estar» na aula constitui assim um factor importante que o sistema educativo deve fomentar, contribuindo para a formação cívica e para o desenvolvimento do espírito crítico do aluno.

Para implementar uma cultura de segurança, e no âmbito de uma perspectiva preventiva, é útil conhecer a tipologia das lesões mais frequentes e respectivo grau de gravidade, bem como as suas causas mais comuns.

- Verificam-se mais acidentes nos Jogos Desportivos Colectivos, no Atletismo ou nas Actividades Gímnicas?
- Nos Jogos Desportivos Colectivos a maior parte das lesões decorre de más recepções no solo, de contactos físicos ou da manipulação da bola?
- Quais as zonas do corpo com maior taxa de lesões?
- Em que parte da aula se concentra o maior número de acidentes?
- Como se distribuem os acidentes pelas diferentes instalações desportivas?
- Em que parte do dia se verifica uma maior percentagem de acidentes?

Determinar, através de registo sistemático, a frequência e a gravidade dos acidentes ocorridos nas aulas de Educação Física é fundamental para a definição de estratégias conducentes à sua redução.

A propósito da problemática da segurança, da responsabilidade civil do professor de Educação Física e sobre a análise jurídica de casos concretos, ocorridos em França, recomendamos a leitura das seguintes obras, editadas pela EPS – *Éducation Physique et Sport*.

TOUCHARD, Yves ; JUNQUA, Alain, (1999), **La sécurité en questions, de la conception des matériels à leur utilisation pédagogique**, Dossier 41, Paris .


THOMAS-BION, Frédérique, (2002), **Cadre juridique en EPS et recueil de jurisprudence**, Dossier 59, Paris.

2. A segurança das instalações

O Decreto Lei n.º 10/99, de 21 de Julho define os órgãos de gestão das escolas como entidades responsáveis pela gestão das instalações desportivas – ponto 2 do Art.º 11.º³.

No entanto, na generalidade das escolas, considerando a especificidade dos equipamentos e as exigências técnicas que uma observação cuidada requer, o controlo dos recursos de Educação Física é quase sempre atribuído a um docente deste grupo disciplinar.

(3) «A gestão das instalações específicas deve ser assegurada pela direcção executiva, nos termos a definir no regulamento interno, podendo aquela delegar o desempenho das referidas funções num dos seus assessores técnico-pedagógicos ou designar um docente, da escola ou do agrupamento de escolas, de preferência profissionalizado».



No seguimento da publicação do diploma acima referido, no início de 2003, as Direcções Regionais de Educação enviaram às escolas um ofício circular com recomendações expressas no sentido de se proceder à verificação periódica dos equipamentos, bem como zelar pela sua manutenção regular.

Um estado deficiente de conservação das instalações e equipamentos aumenta significativamente a probabilidade de acidentes, pelo que devem ser regularmente avaliados, sugerindo-se:

- a)** a utilização de uma ficha de verificação que deverá ser assinada pelos responsáveis, onde, para além das observações realizadas, conste o registo da data, local e hora em que a inspecção foi efectuada;
- b)** a elaboração de um pequeno relatório da inspecção, com base na ficha de verificação.

Neste âmbito, aconselha-se a constituição de uma equipa, pelo menos com duas pessoas, da qual será conveniente que faça parte o Gestor de Recursos de Educação Física.

Desta forma, com uma fiscalização sistemática e organizada, uma escola pode intervir preventivamente, evitando a ocorrência de acidentes e defendendo o professor responsável, na medida em que existe um prova efectiva do desempenho da tarefa para a qual foi nomeado.

Ficha de verificação do estado das instalações e outros equipamentos de Educação Física

- É constituída por duas partes. Uma para registo das condições observadas e outra para a elaboração de um relatório.
- Incide sobre o estado geral das instalações, equipamento pesado de Educação Física, bem como sobre os mecanismos de segurança.
- Os observadores devem inscrever um círculo sobre a inicial que melhor classifica o estado do material ou da instalação, de acordo com as seguintes referências:
 - i** – impecável;
 - b** – bom estado de conservação;
 - s** – satisfatório;
 - r** – Material a reparar;
 - m** – mau estado de conservação: tomar medidas imediatas em relação ao grau de perigo que representa.
- A coluna **observações** possibilita a inscrição de qualquer comentário adicional que precise com maior rigor o estado do material, da instalação ou dos equipamentos de segurança. Pode mesmo colocar-se apenas um algarismo e escrever numa outra folha como se se tratasse de notas de rodapé.
- A ficha contém zonas não preenchidas, a fim de que o professor possa inscrever outros materiais ou descrever outras situações não tipificadas previamente.

Ficha de verificação das instalações de Educação Física

ESCOLA _____

Exterior		N.º	Avaliação					Observações
BALIZAS DE ANDEBOL	<ul style="list-style-type: none"> • Apoios por fixação • Estado da pintura • Redes 	B1	i	b	s	r	m	
		B1	i	b	s	r	m	
		B1	i	b	s	r	m	
	<ul style="list-style-type: none"> • Apoios por fixação • Estado da pintura • Redes 	B2	i	b	s	r	m	
		B2	i	b	s	r	m	
		B2	i	b	s	r	m	
	<ul style="list-style-type: none"> • Apoios por fixação • Estado da pintura • Redes 	B3	i	b	s	r	m	
		B3	i	b	s	r	m	
		B3	i	b	s	r	m	
	<ul style="list-style-type: none"> • Apoios por fixação • Estado da pintura • Redes 	B4	i	b	s	r	m	
		B4	i	b	s	r	m	
		B4	i	b	s	r	m	
POSTES DE BASQUETEBOL	<ul style="list-style-type: none"> • Estado da pintura • Sist. segurança: cabo de aço + cadeado 	P1	i	b	s	r	m	
		P1	i	b	s	r	m	
	<ul style="list-style-type: none"> • Estado da pintura • Sist. segurança: cabo de aço + cadeado 	P2	i	b	s	r	m	
		P2	i	b	s	r	m	
	<ul style="list-style-type: none"> • Estado da pintura • Sist. segurança: cabo de aço + cadeado 	P3	i	b	s	r	m	
		P3	i	b	s	r	m	
	<ul style="list-style-type: none"> • Estado da pintura • Sist. segurança: cabo de aço + cadeado 	P4	i	b	s	r	m	
		P4	i	b	s	r	m	
	<ul style="list-style-type: none"> • Estado da pintura • Sist. segurança: cabo de aço + cadeado 	P5	i	b	s	r	m	
		P5	i	b	s	r	m	
	<ul style="list-style-type: none"> • Estado da pintura • Sist. segurança: cabo de aço + cadeado 	P6	i	b	s	r	m	
		P6	i	b	s	r	m	
POSTES DE VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none"> • Estado da pintura • Roldanas • Manga 	P1	i	b	s	r	m	
		P1	i	b	s	r	m	
		P1	i	b	s	r	m	
	<ul style="list-style-type: none"> • Estado da pintura • Roldanas • Manga 	P2	i	b	s	r	m	
		P2	i	b	s	r	m	
		P2	i	b	s	r	m	
VEDAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> • Campo 1 • Campo 2 • Campo 3 • Campo 4 		i	b	s	r	m	
			i	b	s	r	m	
			i	b	s	r	m	
			i	b	s	r	m	
PISO	<ul style="list-style-type: none"> • Campo 1 • Campo 2 • Campo 3 • Campo 4 		i	b	s	r	m	
			i	b	s	r	m	
			i	b	s	r	m	
			i	b	s	r	m	
CAIXA DE SALTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Areia • Conservação da caixa-rebordos 		i	b	s	r	m	
			i	b	s	r	m	
PISTA DE ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> • Pintura • Piso 		i	b	s	r	m	
			i	b	s	r	m	
			i	b	s	r	m	
			i	b	s	r	m	
			i	b	s	r	m	
			i	b	s	r	m	

Ficha de verificação das instalações de Educação Física (cont.)

Interior		N.º	Avaliação					Observações	
GERAL/TECTOS	• Revestimentos		i	b	s	r	m		
	• Águas pluviais		i	b	s	r	m		
CANALIZAÇÕES	• Águas quentes e frias		i	b	s	r	m		
BALNEÁRIOS	• Piso	B1	i	b	s	r	m		
	• Bancos	B1	i	b	s	r	m		
	• Chuveiros	B1	i	b	s	r	m		
	• Torneiras	B1	i	b	s	r	m		
	• Circuito eléctrico	B1	i	b	s	r	m		
	• Estado geral de limpeza	B1	i	b	s	r	m		
	• Pintura	B1	i	b	s	r	m		
	• Piso	B2	i	b	s	r	m		
	• Bancos	B2	i	b	s	r	m		
	• Chuveiros	B2	i	b	s	r	m		
	• Torneiras	B2	i	b	s	r	m		
	• Circuito eléctrico	B2	i	b	s	r	m		
	• Estado geral de limpeza	B2	i	b	s	r	m		
	• Pintura	B2	i	b	s	r	m		
	• Piso	B3	i	b	s	r	m		
	• Bancos	B3	i	b	s	r	m		
	• Chuveiros	B3	i	b	s	r	m		
	• Torneiras	B3	i	b	s	r	m		
	• Circuito eléctrico	B3	i	b	s	r	m		
	• Estado geral de limpeza	B3	i	b	s	r	m		
	• Pintura	B3	i	b	s	r	m		
	TODA A INST.	• Circuito eléctrico		i	b	s	r	m	
		• Circuito eléctrico de emergência		i	b	s	r	m	
		• Vidros		i	b	s	r	m	
• Gradeamentos			i	b	s	r	m		
SOS	• Extintores		i	b	s	r	m		
	• Bocas de incêndio		i	b	s	r	m		
	• Chaves para abertura do portão de emergência		i	b	s	r	m		
	• Sinalização – saídas de emergência		i	b	s	r	m		
	• Telefone		i	b	s	r	m		
PISO	• Estado geral do piso do pavilhão		i	b	s	r	m		
	• Piso das arrecadações		i	b	s	r	m		
	• Piso dos corredores de acesso		i	b	s	r	m		
ILUMINAÇÃO	• Pavilhão		i	b	s	r	m		
	• Zonas de acesso		i	b	s	r	m		
	• Balneários		i	b	s	r	m		
	• Corredores		i	b	s	r	m		
	• Salas de apoio		i	b	s	r	m		
	• Galerias		i	b	s	r	m		
	• Arrecadações		i	b	s	r	m		
			i	b	s	r	m		
			i	b	s	r	m		
			i	b	s	r	m		
			i	b	s	r	m		
			i	b	s	r	m		
			i	b	s	r	m		
			i	b	s	r	m		
			i	b	s	r	m		
			i	b	s	r	m		

Ficha de verificação das instalações de Educação Física (cont.)

Interior – Equipamentos		N.º	Avaliação					Observações
BALIZAS	• Fixação de balizas	B1	i	b	s	r	m	
	• Cabos de segurança	B1	i	b	s	r	m	
	• Estado de pintura	B1	i	b	s	r	m	
	• Redes	B1	i	b	s	r	m	
	• Fixação de balizas	B2	i	b	s	r	m	
	• Cabos de segurança	B2	i	b	s	r	m	
	• Estado de pintura	B2	i	b	s	r	m	
	• Redes	B2	i	b	s	r	m	
TABELAS DE BASQUETEBOL	• Fixações	T1	i	b	s	r	m	
	• Estado de pintura	T1	i	b	s	r	m	
	• Aros	T1	i	b	s	r	m	
	• Redes dos cestos	T1	i	b	s	r	m	
	• Fixações	T2	i	b	s	r	m	
	• Estado de pintura	T2	i	b	s	r	m	
	• Aros	T2	i	b	s	r	m	
	• Redes dos cestos	T2	i	b	s	r	m	
	• Fixações	T3	i	b	s	r	m	
	• Estado de pintura	T3	i	b	s	r	m	
	• Aros	T3	i	b	s	r	m	
	• Redes dos cestos	T3	i	b	s	r	m	
	• Fixações	T4	i	b	s	r	m	
	• Estado de pintura	T4	i	b	s	r	m	
	• Aros	T4	i	b	s	r	m	
	• Redes dos cestos	T4	i	b	s	r	m	
	• Fixações	T5	i	b	s	r	m	
	• Estado de pintura	T5	i	b	s	r	m	
	• Aros	T5	i	b	s	r	m	
	• Redes dos cestos	T5	i	b	s	r	m	
	• Fixações	T6	i	b	s	r	m	
	• Estado de pintura	T6	i	b	s	r	m	
	• Aros	T6	i	b	s	r	m	
	• Redes dos cestos	T6	i	b	s	r	m	
POSTES DE VOLEIBOL	• Estado de pintura	P1	i	b	s	r	m	
	• Roldanas	P1	i	b	s	r	m	
	• Manga	P1	i	b	s	r	m	
	• Estado de pintura	P2	i	b	s	r	m	
	• Roldanas	P2	i	b	s	r	m	
	• Manga	P2	i	b	s	r	m	
Material Gimnico	• Coberturas e pegas	1	i	b	s	r	m	
		2	i	b	s	r	m	
		3	i	b	s	r	m	
		4	i	b	s	r	m	
		5	i	b	s	r	m	
		6	i	b	s	r	m	
		7	i	b	s	r	m	
		8	i	b	s	r	m	
		9	i	b	s	r	m	
		10	i	b	s	r	m	
		11	i	b	s	r	m	
		12	i	b	s	r	m	

Ficha de verificação das instalações de Educação Física (cont.)

Relatório Final			
Data de realização	Horas	Responsável	Acompanhante
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<p>Foi efectuada pelos signatários a verificação das instalações que se encontram sob a alçada da disciplina de Educação Física.</p> <p>Em função dessa observação, tomaram-se de imediato as seguintes decisões/medidas:</p>		<p>Propomos ainda:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Intervenções no âmbito de conservação geral2. Medidas de segurança a implementar3. Abate/reparação dos seguintes materiais4. Materiais a adquirir5. Outras situações	
<p>Data do relatório</p> <input type="text"/>	<p>Assinatura do Gestor de Recursos</p> <hr/> <p>Assinatura do acompanhante</p> <hr/>		
<p>Este relatório é efectuado em duplicado, com igual valor probatório, ficando uma cópia no Conselho Executivo e outra no dossiê do Gestor de Recursos.</p>			

III. Dossiê do professor – elementos para a sua construção

Tendo em conta a necessidade de proceder a registos constantes da sua actividade quotidiana, apresenta-se neste capítulo um conjunto de fichas que, podem, na nossa modesta opinião, contribuir para a sistematização do trabalho do professor.

Através da sua impressão, a partir do CD-ROM, o professor pode construir facilmente o seu dossiê de trabalho. Pode também proceder a alterações sobre o documento base, quer sejam resultantes das características específicas das suas turmas, quer reflectam uma abordagem personalizada.

Fichas:

- 1.** Ficha de horário e constituição do Conselho de Turma;
- 2.** Ficha de caracterização da turma, com indicação das situações particulares de alguns alunos (RET – já retido no ciclo; NEE – aluno com necessidades educativas especiais; FEO – aluno fora da escolaridade obrigatória; ASE – aluno que beneficia do apoio social escolar.)
- 3.** Ficha com identificação do aluno e espaço reservado para os dados que o professor considerar mais relevantes. Zona própria para a aposição de foto.
- 4.** Ficha de plano de turma.
Esta ficha destina-se ao planeamento e controlo das actividades de uma turma por período. No seu preenchimento, e no que diz respeito às matérias nucleares e ou alternativas, o professor pode optar por uma das três hipóteses seguintes:
 - a)** assinalar apenas com um ponto ou uma cruz a actividade a desenvolver;
 - b)** assinalar o tipo de sessão na actividade a desenvolver, de acordo com a nomenclatura apresentada na própria ficha;
 - c)** assinalar na actividade a desenvolver o conteúdo e o tipo de sessão; assim, por exemplo, 2TE poderá significar trabalho técnico elementar de lançamento na passada, no caso de ser esta a designação inscrita em **2.** na actividade basquetebol.
- 5.** Ficha de plano da turma – sumários, comentários e observações.
- 6.** Ficha de registo de exercícios.
Esta ficha pretende ser um complemento à ficha de plano da turma.
Permite verificar qual a frequência de utilização e distribuição temporal dos exercícios seleccionados para desenvolver uma determinada actividade.

No seu preenchimento, o professor pode optar por:
 - a)** colocar apenas um sinal referente à utilização do exercício;
 - b)** sinalizar o exercício, registando a sua duração.
- 7.** Fichas de controlo de presenças de cada um dos períodos lectivos;
- 8.** Ficha de recolha de dados (informação técnica/táctica; testes teóricos; condição física.
- 9.** Ficha de classificação dos alunos (a desenvolver no capítulo V).

Notas biográficas



N.º	Nome

N.º	Nome

N.º	Nome

N.º	Nome

N.º	Nome

N.º	Nome

N.º	Nome

Ano Lectivo / Ano Turma Aulas Previstas Aulas Dadas	Escola _____ Educação Física – Plano de Turma	Período _____ Actividade _____ Conteúdos _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Actividade _____ Conteúdos _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Actividade _____ Conteúdos _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Semana 1 Semana 2 Semana 3 Semana 4 Semana 5 Semana 6 Semana 7 Semana 8 Semana 9 Semana 10 Semana 11 Semana 12	
Calendário	Aula n.º Mês Dia Hora Espaço					
Materias Nucleares	Andebol de 5 Basquetebol Futsal Voleibol Ginástica Atletismo Patinagem Act. R. Expressivas Condição Física Luta					
Materias Alternativas						
	Teste Teórico					
	Faltas do Professor					
Trabalho técnico. introdução; TE – Trabalho téc. elementar; TA – Trabalho téc. avançado. _____; _____						

Ficha de registo de sumários



Ano _____
Turma _____

Sumários

Observações

Aula n.º _____		

Aula n.º _____		

Aula n.º _____		

Aula n.º _____		

Aula n.º _____		

Aula n.º _____		



Ficha de registo dos exercícios utilizados na actividade de _____

Ano

Turma

Aula n.º

Designação do Exercício	
1.	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>
4.	<input type="text"/>
5.	<input type="text"/>
6.	<input type="text"/>
7.	<input type="text"/>
8.	<input type="text"/>
9.	<input type="text"/>
10.	<input type="text"/>
11.	<input type="text"/>
12.	<input type="text"/>
13.	<input type="text"/>
14.	<input type="text"/>
15.	<input type="text"/>

Turma _____ Ano _____		Ficha de Registo Diário – 1.º Período																	
		Setembro/Outubro				Novembro				Dezembro				TP	TOF				
	Dia																		
	N.º tempos lectivos Espaço a utilizar																		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			

A atraso
F falta de presença
Fm falta de material

Fa falta de atraso
e equipamento
MC medida cautelar.

Escola _____ – Educação Física

Turma _____ Ano _____		Ficha de Registo Diário – 2.º Período															
		Janeiro				Fevereiro				Março/Abril							
	Dia																
	N.º tempos lectivos																
	Espaço a utilizar																
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	

Fa falta de atraso
e equipamento
MC medida cautelar.

A atraso
F falta de presença
Fm falta de material

Turma _____ Ano _____		Ficha de Registo Diário – 3.º Período															
		Abril				Maio				Junho							
	Dia																
	N.º tempos lectivos																
	Espaço a utilizar																
	1																
	2																
	3																
	4																
	5																
	6																
	7																
	8																
	9																
	10																
	11																
	12																
	13																
	14																
	15																
	16																
	17																
	18																
	19																
	20																
	21																
	22																
	23																
	24																
	25																
	26																
	27																

A atraso
F falta de presença
Fm falta de material

Fa falta de atraso
e equipamento
MC medida cautelar.



Ficha para recolha de dados

Itens a avaliar													
Ano _____													
Turma _____													
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													

IV. Ficha final de avaliação — proposta de classificação



Apesar da avaliação ser um processo complexo, atrevemo-nos a sugerir um modelo de avaliação que conduza a uma proposta de classificação, relativamente a cada um dos períodos.

A este modelo corresponde uma ficha que assenta em três grandes parâmetros:

- Respeito pelas regras da disciplina, com um peso de 30%.
 - Conhecimentos teóricos, com um peso de 20%.
 - Domínio das habilidades motoras específicas e sua aplicação no contexto gímnico-desportivo, com um peso de 50%.
- No primeiro parâmetro, valorizam-se as atitudes (60%) e as normas da disciplina, mormente assiduidade, pontualidade, equipamento, etc. (40%).
 - No segundo parâmetro, os conhecimentos teóricos revelados, quer em questionamento, quer em teste escrito sobre as principais regras e componentes críticas das diferentes destrezas gímnico-desportivas (40%) e a capacidade de aplicar em situação de árbitro ou jogador os conhecimentos específicos dos diferentes regulamentos (60%).
 - No último parâmetro, valoriza-se a execução das habilidades técnicas (50%), a tática individual (35%) e a condição física (15%).
 - O preenchimento dos itens dos parâmetros de avaliação tem como consequência o fornecimento automático da síntese descritiva da ficha oficial e da nota final.
 - Nesta ficha, existem ainda colunas para a autoavaliação do aluno e para o número de níveis inferiores a 3, a inscrever no decorrer do Conselho de Turma.
 - Na zona inferior da ficha, há um espaço para inserção de aulas previstas e dadas, enquanto a distribuição de notas por cada um dos níveis surge também automaticamente.

O professor pode alterar as designações dos parâmetros, bem como o seu peso relativo, adaptando este processo, em função dos elementos de avaliação que privilegia.

O Bitoque *Rugby*

Um jogo para pisos duros

Prof. Olgário Borges/Prof. Henrique Rocha/Prof. Tomaz Morais.

Com autorização dos autores: Prof. Henrique Rocha e Prof. José Cordovil.

1. O Bitoque *Rugby*

O Bitoque *Rugby* é um jogo único, fácil de jogar, que envolve situações muito variadas e pode ser praticado por equipas mistas, mesmo em espaços reduzidos e com pisos duros, como os habitualmente existentes nas escolas.

Sendo certo que a concepção deste jogo pretende responder à inexistência de condições para desenvolver o *Rugby* com contacto e queda para o solo nas nossas escolas, julgamos que o mesmo poderá ser utilizado em todos os tipos de pisos, sempre que seja aconselhável a sua prática em detrimento do *Rugby*, como no caso de grupos mistos, em aulas de Educação Física, ou de animação desportiva, em períodos de férias (por exemplo, na praia).

2. O quadro regulamentar

Esclarecimentos necessários

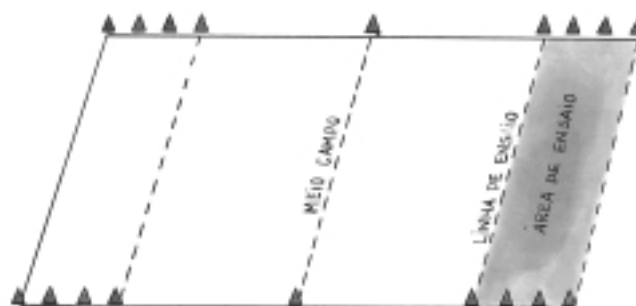
Entendemos que é útil apresentar alguns comentários, esclarecimentos ou mesmo imagens que permitam clarificar os pontos omissos ou reforçar alguns aspectos essenciais do quadro regulamentar.

O Campo

O terreno deve ter as dimensões previstas para as diferentes variantes, baseando-se as suas medidas nas marcações dos campos de Basquetebol (caso do 3×3), ou de Andebol (casos do 4×4 até ao 6×6), para facilitar a sua utilização em instalações escolares.

É importante que o terreno esteja livre de obstáculos até uma distância de segurança de cerca de 2 metros em relação a cada linha limite.

Para clarificar, junta-se uma planta do terreno, com a designação das linhas e zonas do campo



O ensaio – o objectivo do jogo

O objectivo do jogo é o ensaio. Ganha o jogo a equipa que marcar mais ensaios. Há ensaio sempre que um jogador, transportando a bola na sua posse, ultrapassa a linha de ensaio da equipa adversária. Cada ensaio vale 5 pontos.

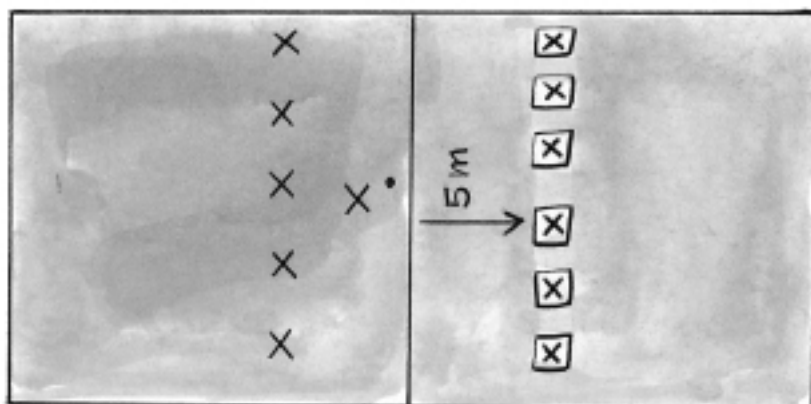
Em relação à forma de obter ensaio, característica do *Rugby*, que implica a colocação ou toque da bola, no solo da área de ensaio do adversário, optámos por simplificar a sua obtenção, não obrigando a jogador a colocá-la no solo, para se evitarem riscos de queda, especialmente se os pisos são rijos e abrasivos.



Pontapé de saída – o início e recomeço do jogo

Cada equipa ocupa o seu meio campo, tendo a equipa que não dispõe da posse da bola de colocar os seus jogadores a um mínimo de 5 metros da linha de meio campo. No início do jogo, a posse da bola e a escolha do terreno são sorteados. No início da segunda parte, a posse da bola pertence à equipa que não beneficiou dela no início do jogo.

No início, recomeço do jogo e após ensaio, o jogador na posse da bola tem de tocá-la com o pé de forma visível, projectando-a para fora das mãos, se a tem nas mãos, ou deslocando-a de forma visível com o pé, se ela está no solo. Neste toque com o pé, o jogador não poderá passar directamente a bola a outro companheiro ou tirar partido do pontapé para progredir no terreno.



A colocação dos jogadores no pontapé de saída.

A forma de jogar a bola

A bola pode ser transportada livremente nas mãos ou passada para o lado ou para trás (em relação à linha de ensaio do adversário).

A bola não pode ser pontapeada, excepto nas situações mencionadas neste regulamento e com as restrições indicadas.



O bitoque – a forma de parar o portador

O bitoque serve para impedir o portador da bola de continuar a deslocar-se na posse da mesma.

Há bitoque quando o portador da bola é tocado pelas duas mãos de um adversário – em simultâneo e de forma observável para o árbitro – entre a linha dos ombros e os joelhos.



Na execução do bitoque, não é permitido impedir o portador de passar a bola, após o bitoque, nem empurrá-lo ou bater-lhe violentamente com as mãos. Não é permitido o bitoque acima dos ombros, nem abaixo dos joelhos para se evitarem riscos de lesão do jogador com a bola.

O portador da bola, a quem o árbitro assinala bitoque, tem de passar ou largar a bola sem perda de tempo, de acordo com as restrições regulamentares sobre a forma de jogar a bola.

A formação ordenada

A formação ordenada é a forma de recomeçar o jogo após toque ou passe para diante com as mãos.

Esta forma de recomeçar o jogo só é utilizada a partir do bitoque de 4 e nela a bola será sempre ganha pela equipa que não provocou a formação.

Na formação ordenada, os jogadores devem ligar-se como mostra a figura, mas não podem empurrar, ao contrário do que é permitido no *Rugby*. Também, nenhum jogador pode formar de tal maneira que provoque a derrocada (queda para o solo) da formação.

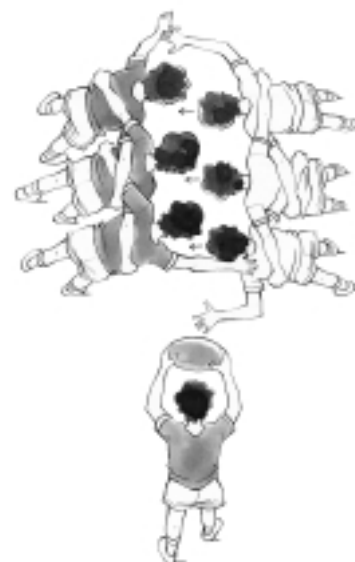
Os jogadores da equipa que provocou a formação ordenada, e que nela não participam, têm de colocar-se a 5 metros da linha que separa os jogadores das duas equipas (túnel). Só poderão ultrapassar essa linha, quando a bola sair da formação ordenada.

Os jogadores da equipa que ganha a bola (não envolvidos na formação) poderão colocar-se até uma linha que passa pelos pés dos jogadores da sua equipa que participam na formação.

No bitoque de 4, a formação ordenada é composta por um jogador de cada equipa; no de 5, por dois jogadores de cada equipa; e no bitoque de 6, por 3 jogadores de cada equipa.

No bitoque de 4 ou 5 – quando há 1 ou 2 jogadores por equipa na formação – a bola é colocada no meio do túnel e, ao sinal do árbitro, a equipa que provocou a formação recua até a bola ser ultrapassada pelos seus adversários e poder ser jogada por um jogador não participante na formação.

É muito importante esclarecer, desde o início, que, na formação ordenada do bitoque, os jogadores apenas se ligam aos adversários, não devendo empurrar para diante, evitando assim tensões na coluna dos participantes na formação.



No bitoque de 6, há já três jogadores na formação. A bola é introduzida na formação ordenada, no meio do túnel, por um jogador da equipa não infractora, colocado a cerca de 1 metro da formação. A bola é introduzida com as mãos junto ao solo, de forma a ser tocada para trás com o pé, por um dos seus colegas envolvidos na formação. É aconselhável que o jogador a tocar a bola seja o que está ao meio, por razões de equilíbrio na formação.

Após ter introduzido a bola, o jogador retira-se imediatamente para trás dos pés dos seus companheiros, aguardando que a mesma saia da formação para ser jogada.



Formação ordenada.

Alinhamento – recomeço após saída pela lateral

Sempre que a bola ou um jogador na posse da bola tocam ou ultrapassam uma linha lateral, o jogo recomeça com um alinhamento. Esta forma de recomeço não se aplica no bitoque de 3.

No alinhamento, a bola é recolocada em jogo por um jogador da equipa que não foi responsável pela sua saída pela lateral. O ponto onde a bola é recolocada em jogo é o local onde se verificou a saída.

O jogador que recoloca a bola em jogo faz um lançamento manual para o meio do corredor que separa os jogadores participantes no alinhamento, colocados em duas colunas da forma que se indica na figura, deixando um corredor de 1 metro entre as duas equipas e situando-se pelo menos a 3 metros da linha lateral. Os pés do lançador estarão junto à linha lateral, mas fora do terreno. O lançador poderá entrar no jogo depois de lançar a bola, recolocando-se entre o alinhamento e a sua linha de ensaio.

A bola é disputada entre os jogadores das duas equipas que poderão ser auxiliados por colegas seus no salto, através da acção de elevador na fase de impulsão ou sustentando o colega no ar. Nenhum jogador participante no alinhamento poderá dificultar estas acções, ultrapassando o corredor de 1 metro entre adversários, excepto se o fizer ao elevar ou saltar para uma bola já lançada.

O número de participantes sugerido, além do lançador, é de 1, 2 ou 3 por equipa, no caso do bitoque de 4, 5 ou 6, tal como é proposto para a formação ordenada.

Os jogadores não participantes no alinhamento deverão colocar-se a pelo menos 5 metros da linha que passa pelo menos 5 metros da linha que passa pelo meio do corredor que separa os participantes no alinhamento.

Só poderão ultrapassar essas distâncias quando a bola já foi jogada por participantes no alinhamento ou foi lançada para além dos participantes no alinhamento.



Alinhamento.

Pontapé livre

É ordenado um pontapé livre sempre que se verifica uma infração ao regulamento estabelecido, salvo nas situações em que expressamente se indica outra forma de recomeço.

O pontapé livre é marcado no local onde o jogador cometeu a infracção.

No caso do bitoque de 3, realiza-se um pontapé livre em substituição das formações ordenadas e alinhamento, que só se realizam a partir do bitoque de 4. O local onde se executa o pontapé livre, após a saída da bola pela lateral, é o correspondente ao local de saída, dentro do terreno de jogo.

Todos os jogadores da equipa que beneficia do pontapé livre terão de colocar-se entre a linha a bola e a sua linha de ensaio. Os jogadores da equipa que cometeu a falta terão de colocar-se a 5 metros da linha da bola, no sentido da sua linha de ensaio. Para esclarecer qualquer dúvida deve observar-se a figura anexa.

A marcação do pontapé livre é feita da mesma forma que a prevista para o pontapé de saída.



Faltas

Considera-se que está em fora de jogo um jogador que não respeita as distâncias indicadas no presente regulamento.

Além dos aspectos já mencionados, **não é permitido:**

- chocar, agarrar, rasteirar ou impedir de qualquer outra forma desleal um adversário de se deslocar livremente, com ou sem bola;
- demonstrar falta de respeito ou espírito desportivo (*fair-play*) em relação a companheiros, adversário ou ao árbitro.



Diversos – áreas de ensaio

Quando um jogador comete uma falta dentro da sua área de ensaio, o jogo é interrompido pelo árbitro e recomeça com um pontapé livre (bitoque de 3) ou com uma formação ordenada (bitoque de 4, 5 ou 6), a 5 metros da linha de ensaio dessa equipa, com a posse da bola para a equipa adversária. O local onde o pontapé livre ou a formação se realizam deverá ser o correspondente ao local onde ocorreu a falta.

Se um jogador comete uma falta dentro da área de ensaio do adversário, o jogo é interrompido pelo árbitro e recomeçará com um pontapé livre para a equipa não infractora, a 5 metros da linha de ensaio. O local para marcação desse pontapé livre será escolhido pela equipa que dele beneficia, desde que não situado a mais de cinco metro da sua linha de ensaio.

A distância de 5 metros, prevista em diversos aspectos deste regulamento, não se aplica, sempre que a equipa a que se refere se encontra a menos de 5 metros da sua linha de ensaio. Neste caso, será permitido à equipa defensora que se coloque sobre a sua linha de ensaio.

Substituições

As substituições são em número ilimitado, e a qualquer momento, desde que o jogo esteja parado e seja dado prévio conhecimento ao árbitro.

3. A arbitragem

A arbitragem no bitoque é assegurada por um árbitro, que poderá ser auxiliado por dois juizes de linha. O árbitro é o responsável por ajuizar o cumprimento do regulamento, controlo do tempo e pontuação das equipas. Deve ser portador de um apito que utiliza para indicar o início e o final de cada parte, bem como para interromper o jogo, quando há faltas ou assinalar ensaios. Quando existem juizes de linha, estes devem ser portadores de uma bandeirola que utilizam para indicar a saída pela lateral respectiva e auxiliar o árbitro.

Existem algumas indicações que nos parece importante salientar:

- o professor deve ser o árbitro nas sessões de apresentação e aprendizagem do regulamento do jogo, mas poderá/deverá, progressivamente, assumir outras funções, envolvendo os alunos na arbitragem, logo que tal seja possível;
- poderá haver menor rigor inicial com as faltas por motivos técnicos, especialmente no toque para diante, mas há que ser coerente e consistente na forma de arbitrar;
- deve-se explicar e corrigir sempre que necessário, sendo breve;
- é fundamental que o árbitro seja claro e use sinais para facilitar a compreensão das suas decisões;
- quando o árbitro observa um bitoque, deverá indicá-lo, exclamando de forma audível «bitoque», para evitar dúvidas nos jogadores;
- o deslocamento do árbitro deve ser periférico, para evitar interferir nos deslocamentos dos jogadores, mas terá de estar sempre próximo da linha da bola;
- os comportamentos desleais, violentos ou antidesportivos devem ser ajuizados com rigor e a sua reincidência implicará penalizações disciplinares para os envolvidos. As penas disciplinares podem ser de advertência, exclusão temporária ou expulsão para o resto do jogo, de acordo com a gravidade do comportamento e a sua reincidência.

Para clarificar a comunicação, o arbitro deverá utilizar os seguintes sinais para identificar as suas decisões:



4. As formas propostas

O facto de se propor uma evolução, desde o 3 contra 3 até o 6 contra 6, relaciona-se com a noção de que não haverá possibilidade de desenvolver os elementos fundamentais do jogo com menos de 3 jogadores, e de que o espaço existente nas escolas dificilmente poderá permitir a utilização de mais de 6, para áreas desportivas máximas como o pavilhão, com área útil para o Andebol (40 x 20 m).

As formas propostas apresentam-se em progressão de complexidade regulamentar e do número de jogadores envolvidos, conforme se pode observar no quadro resumo.



Número de jogadores	Formação ordenada	Alinhamento	Dimensões do terreno	Tempo de jogo
3 contra 3	Não há	Não há	15 × 28	7 + 7 min.
4 contra 4	1 × 1	1 × 1	20 × 40	8 + 8 min.
5 contra 5	2 × 2	2 × 2	20 × 40	9 + 9 min.
6 contra 6	3 × 3	3 × 3	20 × 40	10 + 10 min.

Do inscrito no quadro, parece-nos importante explicar alguns dos aspectos propostos.

Em relação à formação ordenada e ao alinhamento, verifica-se o aumento progressivo do número de participantes, de forma a garantir dois objectivos:

- permitir a progressão da situação com a crescente complexidade técnica para os participantes;
- libertar/descongestionar o espaço, para acções de ataque a partir destas situações, em que passam a jogar 3 contra 3 não envolvidos na formação ou alinhamento (em qualquer das formas propostas do 4 contra 4 até o 6 contra 6).

Em relação ao espaço, verifica-se uma estabilização a partir do 4 contra 4, fundamentalmente imposta por limitações existentes nas instalações escolares. De qualquer forma, esta limitação é atenuada pela crescente capacidade de dominar as técnicas atacantes, bem como pelo facto de a formação ordenada e do alinhamento proporcionarem sempre situações de ataque 3 contra 3, já que os jogadores envolvidos não podem colaborar com eficácia na cobertura defensiva (especialmente a partir da formação ordenada).

Quanto ao tempo de jogo, as propostas apresentadas constituem sugestões, atendendo à intenção de utilização deste jogo no meio escolar.


Naturalmente que estes tempos poderão ser modificados, de acordo com a maturidade e preparação dos jogadores envolvidos no bitoque, seguindo as durações aconselhadas para as respectivas idades nos desportos colectivos.

5. Como resolver os problemas do Bitoque?

Neste ponto, pretende-se, fundamentalmente, fornecer algumas pistas que facilitem a intervenção do professor no processo de ensino-aprendizagem, quer na fase de planeamento, quer na fase de execução.

• Como utilizar o jogo e nele intervir?

1. Partir do quadro regulamentar mínimo para jogar e só introduzir as regras restantes, à medida que elas se vão tornando necessárias.
2. Não impor a progressão da aprendizagem, consolidar as diferentes fases do processo de ensino-aprendizagem, observando os problemas dos jogadores e do jogo e ajudando na sua resolução.
3. Para resolver problemas, alternar formas de jogo livre com jogo conduzido ou dirigido.
4. Procurar modelar o equilíbrio entre equipas, de acordo com a relação de forças ataque-defesa que pretenda estabelecer, sendo certo que inicialmente a defesa prevalece sobre o ataque.
5. Privilegiar o jogo como meio de aprendizagem, ajudando na procura de respostas, evitando intervir com demasiada frequência e por períodos prolongados.

- 
6. Estimular a vivência de todas as situações do jogo por todos os jogadores, evitando a especialização precoce, em particular nas formações e alinhamentos.
 7. Assegurar que os participantes nas formações ordenadas sejam equilibrados com os seus opositores, em termos de estatura e peso.
 8. Recordar sempre que o jogo é o que mais motiva os jovens.

• **Como utilizar as situações de exercício?**

1. Relacionar sempre os exercícios com a resolução de problemas sentidos em situação de jogo.
2. Sempre que possível, usar nos exercícios as formas jogadas e com presença de oposição.
3. Utilizar, na modelação da relação ataque-defesa, as variáveis – espaço (dimensão e forma); número de jogadores (total e relação entre atacantes e defensores); e regras adaptadas (condicionando o posicionamento e os deslocamentos dos jogadores), de acordo com os objectivos visados.
4. Não pretender ensinar muito, dar tempo para os jogadores aprenderem e encontrarem as suas respostas.
5. Garantir a correcção técnica e espaço adequado nas situações com maior risco de acidente.

• **Algumas notas metodológicas sobre os procedimentos técnicos ofensivos**

1. Nos aspectos relacionados com o passe e a progressão com bola, deve privilegiar-se, numa primeira fase, a intervenção sobre os atacantes, dado que a acção defensiva é mais simples de apreender e importará criar condições para restabelecer o equilíbrio entre o ataque e a defesa.
2. A demarcação dos espaços é fundamental para a evolução e segurança dos praticantes. Assim, aconselha-se a utilização de materiais de sinalização que possam delimitar espaços para exercícios e para jogo, e sejam facilmente amovíveis.
3. Fornecer indicações técnicas mínimas para se evitarem riscos de lesão.

1. Manipulação da bola

Os diferentes exercícios, realizados em situação de manipulação individual com a bola, visam fundamentalmente a familiarização do jovem com a bola. Esta familiarização é, tanto mais rápida e consistente, quanto maior for o tempo de manipulação individual da «oval».

Uma indicação essencial a fornecer aos jovens é a de que para conseguirem eficácia na manipulação da bola devem aprender a olhar para a bola.

Um segredo para o sucesso nesta matéria:

- Conseguir estimular cada jovem a ter a sua própria bola e jogar com ela nos tempos livres.

2. Passe, recepção e progressão com bola

Os exercícios sobre passe e recepção devem ser apresentados com complexidade crescente.

Nos exercícios em que existe já a noção de progressão com bola, coloca-se o problema central que inibe o ataque, no bitoque:

- Como progredir para marcar ensaio, passando para o lado ou para trás?

As respostas a este problema devem ser encontradas através da utilização de exercícios em que existe oposição, desde as situações 1×1 até 2×1 .

De uma forma sintética, a resposta ao problema do ataque encontra-se na necessidade de conseguir avançar na posse da bola, garantindo o apoio ao portador e ocupando o espaço lateral e profundo de forma eficaz.

No que respeita ao passe, recepção e progressão com bola, convirá acrescentar à importância do olhar a bola, os seguintes aspectos:

- olhar o adversário para tomar decisões;
- criar e explorar os espaços livres.

3. Formação ordenada

As formas de trabalho sobre a formação ordenada devem focar os seguintes aspectos essenciais a ensinar nesta matéria:

- como ligar-se a companheiros e adversários;
- como colocar os apoios no solo;
- como colocar a cabeça, a coluna e a bacia.

Numa fase posterior, indica-se a forma de introduzir a bola e de a jogar ao pé na formação ordenada 3 contra 3.

Em relação à formação ordenada 3 contra 3, convirá esclarecer que a ligação entre os jogadores da mesma equipa se faz de tal forma que o jogador no meio do trio se liga apenas aos seus colegas. Todos os jogadores da mesma equipa se ligam entre si, com os braços e os antebraços envolvendo as costas do colega ao seu lado e as mãos entre a axila e a anca do companheiro.

O braço exterior que não liga a companheiros liga ao adversário da frente, com a mão apoiada nas costas deste (zona da omoplata).

Recorda-se a importância de equilibrar os jogadores que se defrontam na formação ordenada, especialmente em matéria de peso e estatuta.

4. Alinhamento

Nesta fase de aprendizagem, incide-se particularmente sobre a pega da bola e a execução do lançamento.

Como se compreende, a elevação do saltador e a variação do ponto da queda da bola após o lançamento só são possíveis a partir do 2 × 2 no alinhamento.

A acção de elevação pode ser realizada atrás do saltador (*bitoque* de 5), ou atrás e à frente, no *bitoque* de 6, sendo esta última a forma mais comum de elevar o saltador.

O jogador que eleva ou apoia o saltador executa essa acção, agarrando ao nível da parte superior dos calções do saltador, após o início da impulsão deste, auxiliando-o no salto e no tempo de suspensão, de forma a melhorar a altura atingida e o tempo na altura máxima do salto.

É fundamental saber coordenar a acção do saltador com o jogador que realiza a elevação. Quando tal não é ainda possível, o salto deverá ser realizado por jogadores sem qualquer acção de elevação por parte de um colega

Desenvolvimento de uma unidade didáctica – Bitoque *Rugby*

Esta unidade didáctica tem, como principal objectivo, preparar para este jogo professores e alunos de uma maneira simples, eliminando riscos e tornando possível a prática desta modalidade, em espaços reduzidos e em superfícies duras.

Nas primeiras aulas, são ensinadas as regras, o espírito, os fundamentos do **Rugby**, bem como, a «descobrir» e compreender esta modalidade.

O objectivo final é conseguir que os praticantes estejam aptos a jogar o **Bitoque Rugby**, jogo pré-desportivo, conservando a essência e diminuindo a complexidade, evitando o mais possível o contacto, substituindo a placagem pelo «toque com as duas mãos no adversário».

O **Bitoque Rugby** é um jogo de habilidade que pode ser jogado por rapazes e raparigas ao mesmo tempo. O programa das aulas deve ser pensado para a duração aproximada de uma hora, na qual o escalonamento dos jogos e exercícios dependerão da quantidade e da qualidade das actividades previamente desenvolvidas pelos alunos.

Todas as aulas constam de três partes:

1. Jogo inicial: jogo com base na aula anterior.
2. Conjunto de exercícios para reforçar a apreensão dos novos elementos técnicos.
3. Jogo final da aula: jogo com base na actividade de aula.

Estes jogos servem para ensinar ao principiante a realidade do **Rugby** e, igualmente, para o professor avaliar o processo de ensino-aprendizagem.

OBJECTIVOS GERAIS

- Reforçar a formação global do aluno a nível afectivo, cognitivo e motor, adaptada a um desporto novo.
- Adaptar a prática de **Rugby** ao **Bitoque Rugby**.
- Descobrir e compreender as regras, o espírito e os fundamentos básicos do **Rugby**.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

A nível individual	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a capacidade de correr e decidir com a bola na mão.• Preocupar-se directamente com o jogador portador da bola, adoptando comportamentos defensivos.
A nível colectivo	<ul style="list-style-type: none">• Estabelecer um processo embrionário, tanto para ganhar a posse da bola nas formações ordenadas e nos alinhamentos, como para poder utilizar os espaços livres.• Estabelecer uma cooperação para criar uma oposição efectiva.
A nível afectivo	<ul style="list-style-type: none">• Superar os medos que o Rugby pode suggestionar.
A nível intelectual	<ul style="list-style-type: none">• Elaborar acções colectivas de cooperação e de confronto.
A nível técnico	<ul style="list-style-type: none">• A corrida; o passe; o toque com as duas mãos (bitoque).

CONTEÚDOS

Teóricos	<ul style="list-style-type: none">• Conceptualização das principais regras do Bitoque Rugby.• Delimitação do campo, o toque, o pôr a bola em jogo, a formação ordenada e o alinhamento.
Práticos	<ul style="list-style-type: none">• A corrida com a bola.• O toque.• Pôr a bola em jogo.• Formação ordenada.• O alinhamento.
Processo	<ul style="list-style-type: none">• Descobrimto da realidade do jogo adaptado e situação pedagógica provocada por uma inclusão progressiva das regras.• Apresentação progressiva das técnicas básicas para resolver os problemas que sejam apresentados pelo jogo.

METODOLOGIA

Partir de um sistema global baseado no «Procurar e descobrir», para compreender a realidade do jogo praticado, em detrimento de uma situação exageradamente analítica, privilegiando uma perspectiva de jogo global.

AVALIAÇÃO

O método de avaliação é baseado na observação e análise dos comportamentos dos principiantes em diferentes situações de jogo; a atitude perante os problemas que o jogo apresenta servirá como ponto de referência para elaboração de exercícios e jogos de reforço.

Como avaliação final, propomos a organização de um torneio de **Bitoque de 6**, com o objectivo de observar se o aluno:

- conhece as regras do **Bitoque Rugby de 6**;
- corre decidido, avançado com a bola nas duas mãos;
- coopera com os seus colegas para dificultar a acção do adversário;
- procura intencionalidade no passe;
- é eficaz no passe.

1.ª AULA

ORGANIZAÇÃO	Toda a turma dentro de um rectângulo limitado por cones.
JOGOS E EXERCÍCIOS	

1.1 Passar a bola em qualquer direcção do terreno, estando sempre em movimento e percorrendo todo o espaço do rectângulo.

1.2 Igual ao jogo anterior, mas o professor vai reduzindo o espaço do rectângulo.

Explicar e demonstrar como se consegue o ensaio.

«Colocar a bola no chão na área de ensaio».

1.3 Tornando ao primeiro jogo, o jogador que tiver a bola nas mãos, a um sinal do professor, deve marcar ensaio na zona adequada.



Explicar e demonstrar o «toque com as duas mãos no adversário», para parar o atacante portador da bola (bitoque).

O jogador tem que passar a bola imediatamente.

1.4 Os jogadores sem bola têm de tocar um atacante antes deste marcar ensaio. Um jogador da coluna atacante tenta progredir e marcar ensaio. O jogador da coluna defensiva tenta efectuar o **bitoque** e impedir o ensaio.



1.5 Com a mesma organização dos jogos anteriores, os jogadores que começam com a bola têm de evitar ser tocados por outros jogadores. Se for tocado, tem de passar a bola imediatamente a um companheiro.



Situação de jogo de nível 1

- ▶ Duas equipas de quatro jogadores.
- ▶ Um rectângulo bem delimitado.

Regras

- ▶ Espaço de jogo.
- ▶ O ensaio.
- ▶ Toque com duas mãos (**bitoque**).

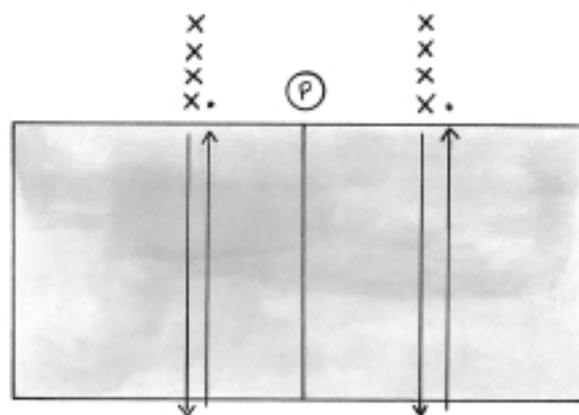
2.ª AULA



ORGANIZAÇÃO	Todos os jogadores, divididos em pequenos grupos (4 – 5 jogadores), colocam-se em coluna num dos lados do rectângulo.
--------------------	---

JOGOS E EXERCÍCIOS

- 2.1 Corrida com bola e mudanças de direcção.
- 2.2 Correr, ensaiar e tornar a entregar a bola ao companheiro seguinte.
- 2.3 Igual ao anterior, mas no percurso de volta, deixa a bola, no solo, a 2 metros, à frente do companheiro que a agarra, ensaia e volta a colocar no mesmo local.
- 2.4 Igual ao anterior, mas no regresso, o jogador atira a bola ao ar e o companheiro capta-a antes de iniciar o seu percurso.



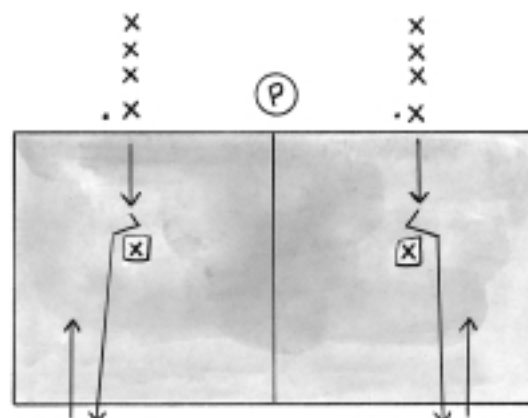
Explicar e demonstrar como se «põe a bola em jogo».

- Depois de qualquer infracção, no recomeço de jogo, tem de ser realizado um toque com o pé na bola, efectuando-se esse toque sem estar em contacto com as mãos.
- A equipa contrária está afastada, pelo menos, 5 metros do portador da bola.

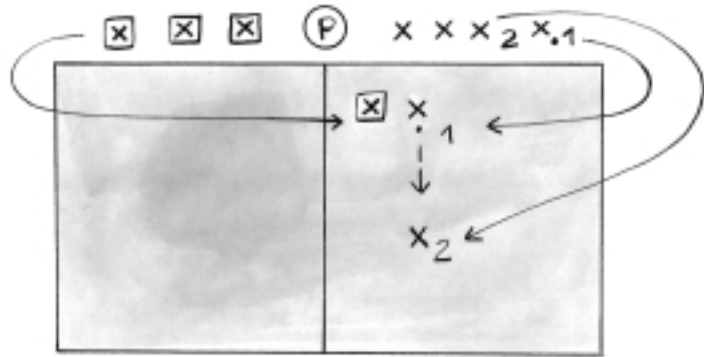
- 2.5 Organização idêntica ao exercício anterior, mas antes de começar a correr, tem que pôr a bola em jogo com um toque com o pé.



- 2.6 À frente de cada coluna, é colocado um defensor que tenta tocar com as duas mãos no jogador adversário que sair da coluna. O objectivo é ensaiar e voltar outra vez à coluna.



2.7 Em duas colunas, partem dois jogadores atacantes e um defensor. Se o atacante for tocado pelo defensor tem de passar a bola ao seu companheiro.



Explicar «o pontapé de começo de jogo».

- É necessário dar um pequeno toque com o pé na bola, no centro de campo, com a equipa adversária a 5 metros.
- Os companheiros do jogador que realiza o toque devem estar atrás desse jogador.
- O pontapé de começo de jogo é realizado no início de cada parte do jogo, ou depois de um ensaio ou transformação.

Situação de jogo de nível 2

- ▶ Duas equipas de quatro jogadores.
- ▶ Um rectângulo bem delimitado.

Regras

- ▶ Utilização das regras estabelecidas para a situação de jogo de nível 1, utilizando o pontapé de começo de jogo e o toque de recomeço após uma infracção.

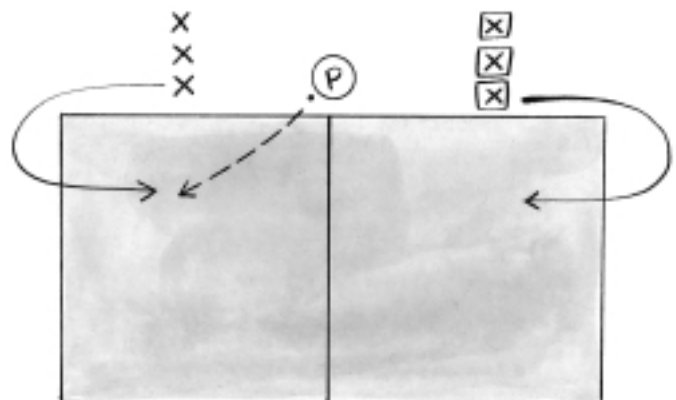
3.ª AULA

ORGANIZAÇÃO

Em colunas, a passar a bola, saindo de sítios diferentes do rectângulo.

JOGOS E EXERCÍCIOS

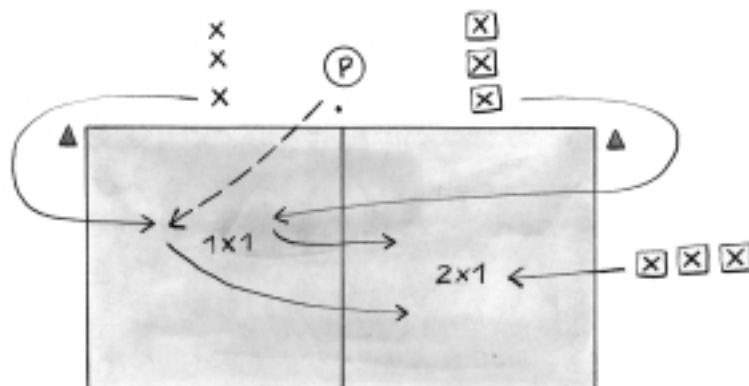
3.1 Em duas colunas, de costas uns para os outros. O professor atira a bola de formas diferentes para o jogador que ataca. Jogo «um contra um», em que o defensor tenta tocar o atacante. No final do exercício, mudam de coluna.



Explicar e demonstrar o toque ou passe para a frente.

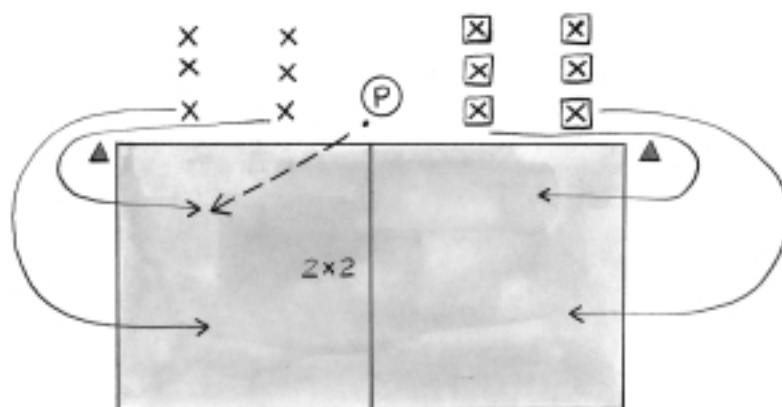
Não pode passar a bola para diante; todos os passes têm de ser feitos para trás ou para o lado.

3.2 Em três colunas. Jogam «um contra um». Depois do jogador atacante ser tocado (**bitoque**), ambos partem para jogar «dois contra um» com o elemento da terceira coluna. No final mudam de coluna.



3.3 Variar a zona de entrada dos jogadores no «dois contra um».

3.4 Quatro colunas, jogo «dois contra dois»: cada grupo de dois entra por lados opostos.



Situação de jogo de nível 3

► Todas as regras da aula anterior mais a regra do toque para diante.

4.ª AULA

ORGANIZAÇÃO

Grupos de seis jogadores, só com uma bola dentro de um rectângulo. O objectivo de todos os jogadores é marcar ensaio.

JOGOS E EXERCÍCIOS

Explicar e demonstrar a regra do «agrupamento».

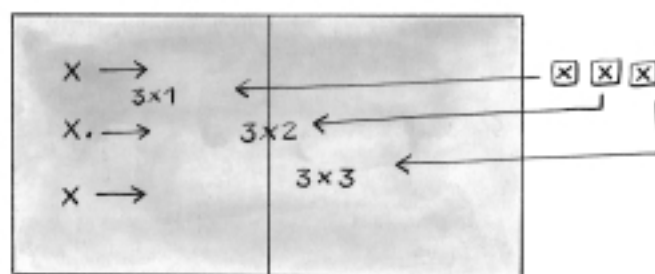
Um jogador é tocado e não pode passar a bola imediatamente. Deve virar-se para o seu campo e um companheiro tira-lhe a bola das mãos, passando em seguida ao resto dos companheiros de equipa.

4.1 Exercitar a regra do agrupamento com cinco atacantes e um defensor. Conforme está indicado na descrição anterior, o jogador após ter sido bitocado (toque com as duas mãos no adversário), tem de esperar que um companheiro lhe retire a bola das mãos.

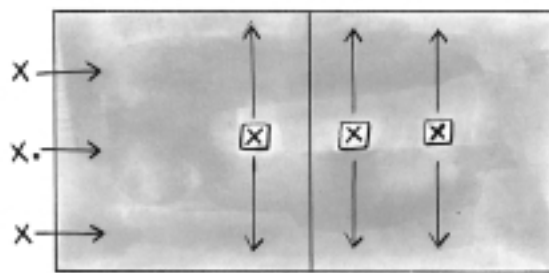


4.2 Situação idêntica à anterior, mas com quatro atacantes contra dois defensores.

4.3 Três atacantes contra um, dois e três defensores que surgem sucessivamente do fundo do campo no sentido do jogo.



4.4 Três atacantes contra três defensores separados entre eles 5 metros. Os defensores só podem deslocar-se lateralmente.



4.5 Igual ao anterior, mas depois dos defensores serem ultrapassados podem recuar e ajudar os seus companheiros.

Situação de jogo de nível 4

► As regras da 3.ª aula mais as regras do agrupamento.

5.ª AULA

ORGANIZAÇÃO

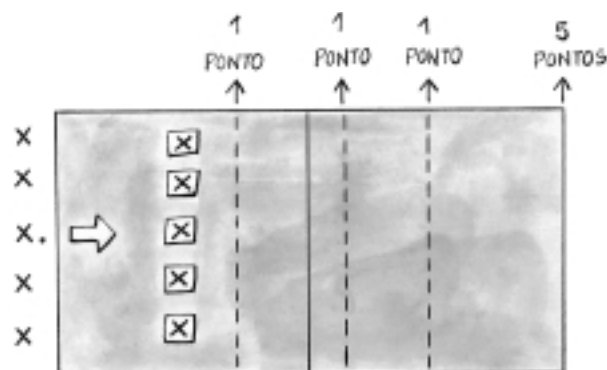
Grupos de dez jogadores, divididos em duas equipas de cinco jogadores. Um rectângulo bem delimitado.

JOGOS E EXERCÍCIOS

5.1 Jogo cinco contra cinco, mas com duas bolas em jogo, uma para cada equipa. Ambas as equipas tentam evitar o contacto físico na progressão para a área de ensaio contrária. Se houver um ensaio, o jogo recomeça nessa zona.

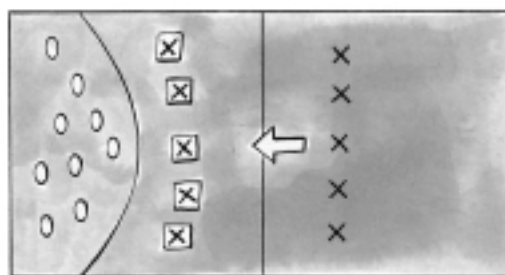


5.2 Dividir o terreno de jogo em três zonas. Jogo cinco contra cinco com uma bola. Se a equipa atacante marcar ensaio, vale 5 pontos e obtém 1 ponto por cada zona avançada.



5.3 Os atacantes tem de entrar na zona da bola e tirar de lá as bolas sem serem tocados pelos defensores.

- a) se o atacante for **bitocado** antes de tirar a bola, sai do jogo;
- b) se for **bitocado** após ter a bola, deixa-a na zona das bolas e regressa ao seu ponto de partida, a 10 metros dos defesas.



**Explicar e demonstrar o conceito de formação ordenada:
técnica da formação ordenada, depois de um toque para diante.**

- Um jogador da equipa que não cometeu a falta, introduz a bola, colocando-a entre os dois jogadores.
- A introdução é feita pelo lado esquerdo do jogador da sua equipa.
- Talonagem – é o toque realizado com o pé pelo elemento central da formação.
- Sem fazer força.
- Os jogadores que não participam na formação ordenada têm que estar no seu campo, no mínimo a 5 metros desta.
- A equipa que beneficia da bola na formação ordenada empurra ligeiramente.

5.4 Grupos de dois, jogo de empurrar um contra o outro.



Situação de jogo de nível 5

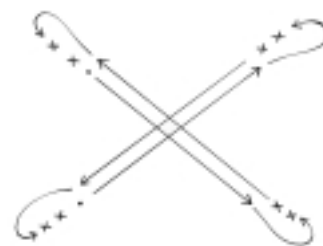
- ▶ Equipas de cinco jogadores.
- ▶ Todas as regras da situação de jogo de nível 4, mais a regra da formação ordenada, um contra um.

6.ª AULA

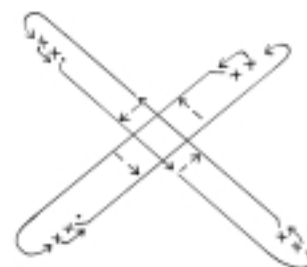
ORGANIZAÇÃO	Quatro grupos colocados em colunas, nos vértices de um quadrado delimitado por cones.
--------------------	---

JOGOS E EXERCÍCIOS

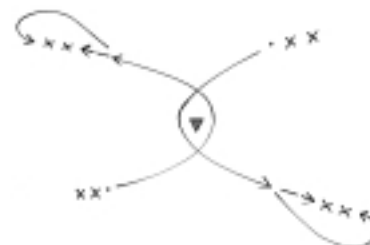
6.1 Em corrida, passando a bola para o companheiro do vértice oposto.
Exercício com duas bolas.



6.2 Organização idêntica ao anterior, mas o jogador sem bola vai de encontro ao seu companheiro.

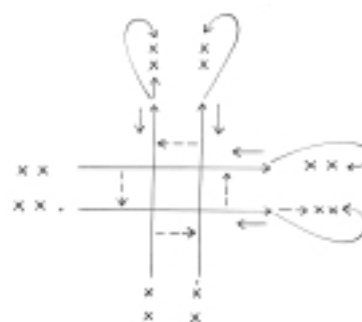


6.3 Igual, mas contornar um cone central e passar a bola para a fila da esquerda.



6.4 Com a mesma organização, correr com a bola para a coluna oposta, colocando-a no chão.

6.5 Grupos de dois, em cada lado do quadrado, passam a bola até ao outro lado, cruzando-se com outros grupos na zona central.



Explicar e demonstrar o lançamento de alinhamento: técnica colectiva e a respectiva formação quando a bola sai fora do terreno de jogo.

- A bola é posta em jogo pelo jogador da equipa que não foi responsável pela saída da bola.
- Esta disputa é semelhante à disputa de bola ao ar em Basquetebol, mas é feita sempre numa das linhas laterais do campo, sempre que a bola saia.
- Os jogadores que não participam no alinhamento têm de estar a 5 metros no seu campo.

6.6 Grupos de três. Um lança a bola ao ar e os outros tentam saltar e agarrar a bola.



Situação de jogo de nível 6

- ▶ Equipas de cinco jogadores.
- ▶ Todas as regras da situação de jogo de nível 4, mais a regra do alinhamento.

7.ª AULA

ORGANIZAÇÃO

Grupos de três com uma bola. Cada grupo dentro de pequenos rectângulos.

JOGOS E EXERCÍCIOS

7.1 O jogador de posse da bola tenta tocar com esta os seus dois companheiros.



7.2 O jogador com a bola tem de perseguir um outro e tocá-lo por trás.

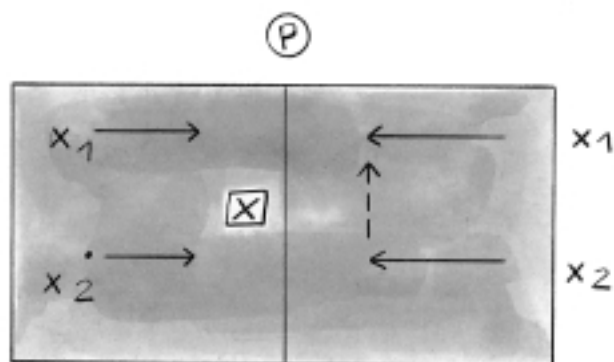
7.3 Dois jogadores, a passarem a bola entre si tentam tocar com a bola controlada noutro companheiro.





7.4 Jogo «dois contra um». Marcar o maior número de ensaios durante 30 segundos.

Depois de cada ensaio, os atacantes trocam de sentido e atacam para a outra linha de ensaio. O defensor passa a atacante sempre que conseguir recuperar a bola ou se esta cair no chão.



Explicar e demonstrar a formação ordenada: «dois contra dois» introdução pela esquerda.

- Encaixados entre as axilas dos companheiros.
- A primeira cabeça do jogador da equipa que introduz a bola, forma por fora, da esquerda para a direita.
- Sem fazer força.
- O jogador da equipa que introduz **talona** a bola com o pé.
- A bola é ganha pela equipa que introduz.
- Os jogadores que não participam na formação ordenada têm de se colocar a 5 metros da formação ordenada do respectivo lado.

7.5 Grupos de três, um jogador introduz a bola e os outros dois, a partir de uma formação ordenada, disputam-na.



Situação de jogo de nível 7

- ▶ Equipas de seis jogadores.
- ▶ Todas as regras da situação de jogo de nível 6, mais a utilização de formação ordenada «dois contra dois».

8.ª AULA

ORGANIZAÇÃO	Grupos de quatro jogadores com uma bola.
--------------------	--

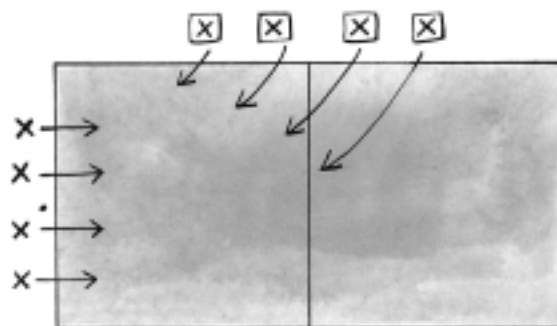
JOGOS E EXERCÍCIOS

8.1 Três jogadores em coluna agarrados à cintura do colega; o quarto jogador, com a bola controlada, tem de tocar no último jogador da coluna.

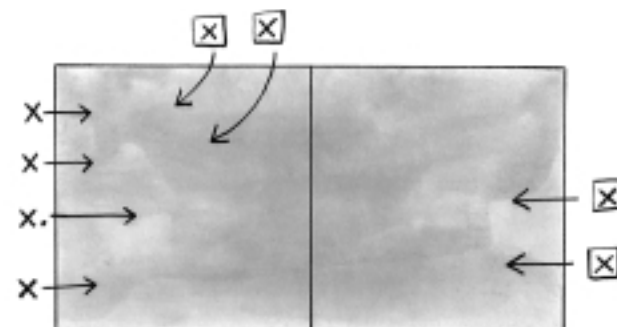


8.2 Idêntico ao anterior, dois jogadores agarrados pela cintura e dois que têm de passar uma bola entre eles. Só o portador da bola pode tocar o último da coluna.

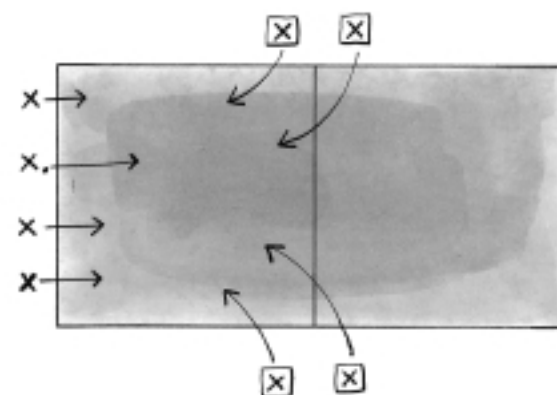
8.3 Jogo quatro contra quatro. Os defensores partem da linha lateral do campo e só podem sair para defender depois dos atacantes começarem a correr.



8.4 Igual ao anterior, mas dois defensores partem da linha lateral e os outros dois partem do extremo oposto dos atacantes.



8.5 Igual, mas dois defensores saem da linha lateral e os outros dois saem da outra linha lateral.



Explicar e demonstrar o alinhamento «dois contra dois».

- A bola é lançada pela equipa não responsável pela saída da bola.
- O lançamento é realizado para os jogadores colocados em fila, a 3 metros da lateral, que têm que saltar e agarrar a bola.
- Um jogador pode estar colocado nas costas do saltador, mas os restantes jogadores das duas equipas têm de estar a 5 metros do alinhamento.

8.6 Praticar alinhamento em grupos de quatro – um lançador, dois «elevadores» e um saltador.



8.7 O mesmo exercício, com dois grupos de quatro, com oposição – um lançador e mais três jogadores de cada uma das equipas.



Situação de jogo de nível 8

- ▶ Equipas de seis jogadores.
- ▶ As regras da situação de jogo do nível anterior mais a regra do alinhamento «dois contra dois».

9.ª AULA

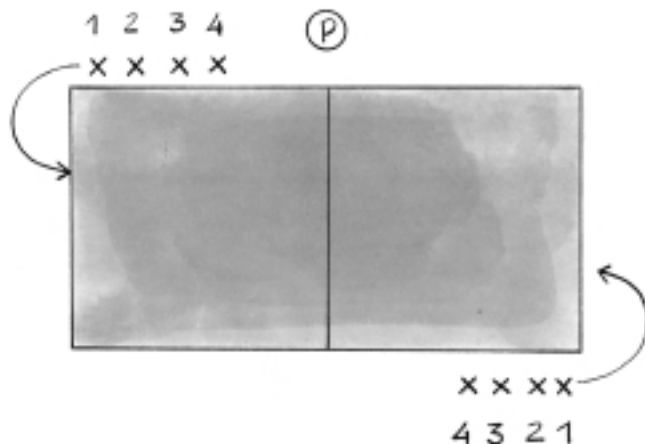
ORGANIZAÇÃO	Grupos de oito jogadores, divididos em equipas de quatro jogadores. Uma bola dentro de um rectângulo.
--------------------	---

JOGOS E EXERCÍCIOS

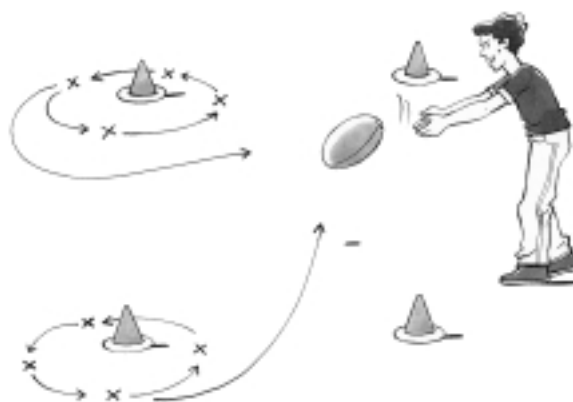
9.1 Jogo quatro contra quatro. Pode-se fazer passes em qualquer direcção. O objectivo é fazer o maior número de passes sem que a bola caia ou seja interceptada.

9.2 Jogo quatro contra quatro. Os jogadores da equipa com a bola têm de evitar ser tocados com a bola na mão. Se acontecer serão eliminados. Quando a bola cai no chão passa para a outra equipa.

9.3 Os jogadores das duas equipas encontram-se nas linhas laterais opostas do rectângulo, estando devidamente numerados. O treinador chama os alunos com o mesmo número, um, dois, três ou quatro de cada vez, que jogam 1 x 1, ou, 3 x 3 e assim sucessivamente, até ao jogo global.



9.4 Os jogadores das duas equipas colocam-se em volta dos cones que delimitam o terreno de jogo. Ao sinal do professor, correm na sua direcção. Ao segundo sinal, jogam a bola que é atirada de forma aleatória pelo professor.

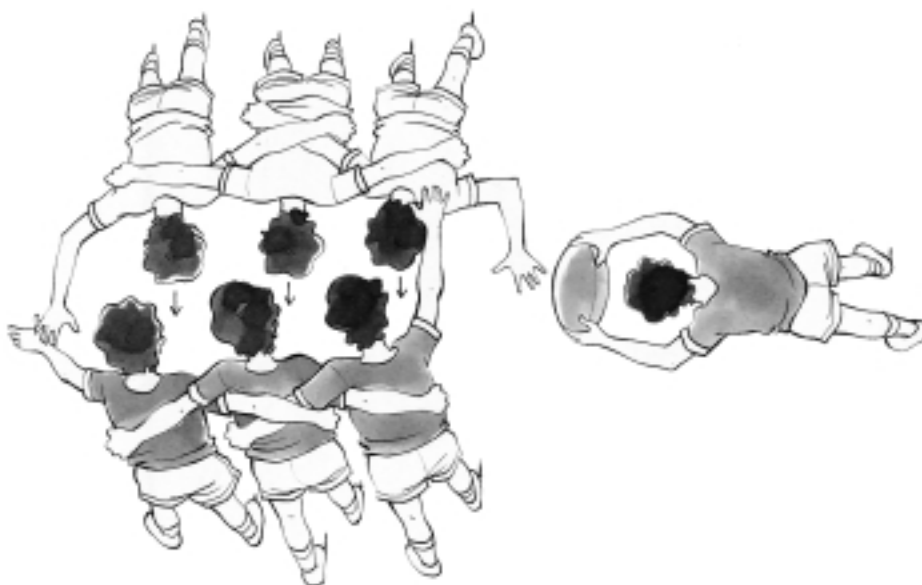


Explicar e demonstrar a formação ordenada «três contra três».

- Todos os conceitos e regras da formação ordenada dois contra dois são consideradas para a formação ordenada três contra três.
- O jogador que fica no meio é o talonador.

9.5 Praticar a formação ordenada contra uma parede, em grupos de quatro, dois quais três se agarram. Os dois jogadores exteriores empurram a parede com o braço livre. O quatro jogador introduz a bola com o objectivo de treinar a *talonagem*.

9.6 Efectuar uma formação ordenada com dois grupos de quatro jogadores. Um dos jogadores introduz a bola ao sinal do professor.



Situação de jogo de nível 9

- ▶ Duas equipas de seis jogadores.
- ▶ Juntar à situação de jogo anterior a formação ordenada três contra três.

10.ª AULA

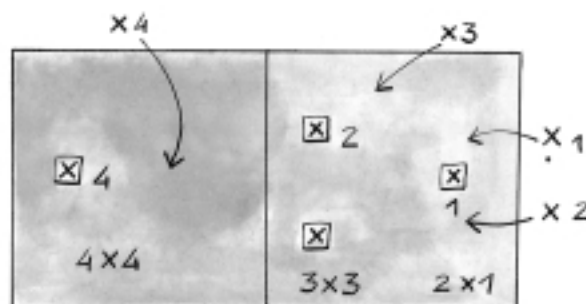
ORGANIZAÇÃO

Grupos de oito jogadores, divididos em 2 equipas. Uma bola. Um rectângulo.

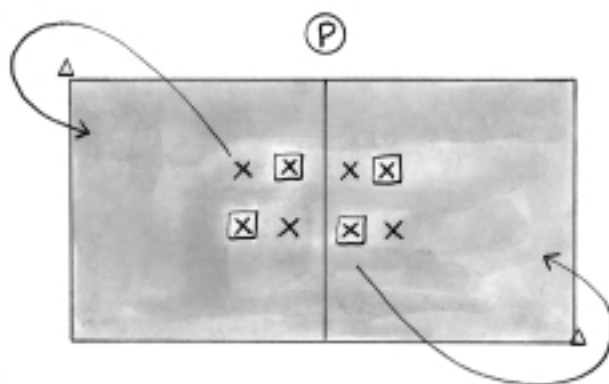
JOGOS E EXERCÍCIOS

10.1 Jogo quatro contra quatro, jogando primeiro 2×1 , depois 3×3 e 4×4 .

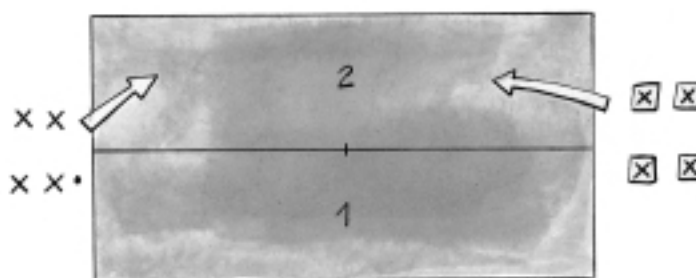
10.2 Variar a colocação dos jogadores.



10.3 Os dois grupos correm e misturam-se no centro do rectângulo. Ao sinal do professor, as duas equipas dão a volta a cones já determinados e jogam 4×4 com a bola que é atirada pelo professor.



10.4 Dividir o rectângulo em dois campos em sentido longitudinal – campos 1 e 2. Os atacantes de costas para os defensores. Quando o professor der o sinal, os atacantes devem jogar no campo 1 ou no campo 2, reagindo os defesas em conformidade.



Explicar e demonstrar o alinhamento 3×3 .

- Todas as regras e conceitos aplicados na reposição lateral «dois contra dois» aplicam-se no alinhamento 3×3 .

Situação de jogo de nível 10

- ▶ Duas equipas de 6 jogadores a praticar **Bitoque Rugby**.