

A Planificação de Actividades Desportivas na Neve

João Petrica¹
João Serrano¹

Introdução

Um educador, qualquer que seja a actividade que desenvolve, deve saber bem onde quer chegar porque esse terá que ser o ponto de partida da sua acção (CAMILO e PETRICA 2010). Só tendo bem clara a sua meta poderá traçar o caminho a percorrer para lá poder chegar e quantas vezes tem muitas possibilidades de escolher percursos bem diferentes mas que, ao perceber objectivamente o que pretende, melhor poderá escolher as soluções que se revelem mais adequadas. Depois, porque deve querer saber se conseguiu realizar o que pretendia, deve procurar saber se lá conseguiu chegar.

Isto resume-se em três questões fundamentais:

- Onde quero ir?
- Como vou lá chegar?
- Cheguei?

A resposta objectiva a estas três questões corresponde à planificação.

Qualquer que seja a actividade a desenvolver, um educador deverá planificá-la, porque a planificação é a única forma de nos assegurar-mos de que sabemos bem onde queremos ir, que definimos bem o caminho para lá chegar e que temos mecanismos para saber se lá chegámos.

Tipos de planificação

Conforme a dimensão ou o desenrolar no tempo da planificação, ela pode ser uma planificação a longo prazo, uma programação a médio prazo e uma programação a curto prazo (PIERON, 1992).

A planificação a longo prazo, também muitas vezes chamada de programação anual, mas que pode ser plurianual ou até ter duração inferior a um Ano, é uma programação maior, correspondente a toda a actividade que pretendemos desenvolver ou que quando a actividade é cíclica corresponderá a um grande ciclo.

A programação a médio prazo, também chamada de programação mensal (por corresponder a aproximadamente um mês) ou chamada de mesociclo (em linguagem de treino desportivo, RAPOSO, 2000) ou de unidade de ensino (expressão muito usada no contexto educacional), corresponde a uma programação menor, na qual abordamos uma determinada temática, constituindo uma determinada unidade que se pode identificar com uma identidade bem própria.

Finalmente, a planificação mais pequena, a programação a curto prazo, que corresponde à concretização da planificação e, portanto, também chamada de plano de aula ou plano de sessão (SIEDENTOP, 1998).

Aspectos Fundamentais da Programação

Qualquer que seja a programação, qualquer que seja o tipo de programação, como dissemos, deverá responder às 3 questões iniciais.

A resposta à primeira questão diz respeito aos objectivos e, por isso, é fundamental definir os objectivos da actividade que se pretende desenvolver. Estes poderão ser mais gerais, ou mais específicos e, de acordo com o grau de especificação que pretendemos colocar no que fazemos, podem ser comportamentais (se dizem respeito a comportamentos) operacionais (se dizem respeito às operações que é preciso fazer para conseguir chegar ao

comportamento) ou competências (se expressos em termos de ganho por parte do aluno ou individuo com quem trabalhamos).

A resposta à segunda questão diz respeito às estratégias, que incluem a caracterização da situação, a calendarização, a organização, a sequência de tarefas, e que, quanto mais pormenorizada for, maior será a possibilidade de conseguirmos chegar onde pretendemos e, se não conseguirmos chegar, de saber onde é que falhámos.

Por último, a resposta à terceira questão, diz respeito à avaliação e, a este nível, é preciso, por um lado, saber como vamos avaliar o que fizemos e quando o vamos fazer, e por outro, saber o que os alvos do nosso trabalho ganharam com ele.

Particularidades dos tipos de planificação

Uma planificação anual, corresponde, muitas vezes, ao que pretendemos fazer durante um ano e depende das instruções que nos são dadas, do tempo de que dispomos, das condições materiais de trabalho, do tipo de avaliação que nos é pedido.

Nestas programações, os objectivos são gerais e específicos, as estratégias devem incluir a calendarização, a sequência e a organização das unidades de ensino, e a avaliação rrspeitará à escolha dos instrumentos de avaliação e à calendarização dos momentos de avaliação.

As unidades de ensino correspondem a períodos durante os quais nos dedicamos a tratar de uma determinada temática e depende da planificação anual.

Nestas, os objectivos são específicos ou até comportamentais e conhecimentos específicos a adquirir, as estratégias devem corresponder à calendarização, sequência e organização das matérias que fazem parte da temática, e a avaliação, ao tipo de avaliação utilizada para diagnosticar o nível de habilidade inicial e final, à definição de instrumentos e à calendarização dos momentos da sua aplicação.

A aula ou a sessão de trabalho constitui o elo de ligação entre a programação e a realidade e, por isso, coloca muitas questões a quem a prepara, questões como:

- Que actividades propor?
- Que doseamento?
- Que intensidade?
- Que número de repetições?

- Que critérios de êxito?
- Como aumentar e diminuir a intensidade?
- Como apresentar as actividades?
- Que estilo de ensino adoptar?
- Que dispositivos adoptar para a prática?
- Que organização?

Por isso, a este nível, os objectivos são comportamentais, operacionais ou competências (consoante o grau de pormenor), as estratégias correspondem à distribuição dos exercícios pela sessão, às formas de organização, ao material a utilizar, ao local onde vai decorrer a sessão, ao tempo e hora, e a avaliação corresponde a trocas de impressão, reflexão e propostas de reformulação.

A planificação de actividades na Neve (um exemplo prático)

Quando pretendemos programar para um grupo de crianças ou jovens uma semana de actividades na neve, devemos previamente tomar um conjunto de decisões que são importantes para o sucesso dessas mesmas actividades:

Em primeiro lugar devemos definir quem são os participantes, quais as suas características e o que pretendemos com a actividade. A decisão seguinte é definir o local onde vai ser realizada a actividade, justificando as razões da escolha desse local.

Após escolhido o local e saber quem são os participantes, vamos decidir dentro da programação anual qual a semana em que se vai realizar. A esta actividade que vai ser desenvolvida no contexto educacional vamos chamar-lhe como já foi referido anteriormente -unidade de ensino de actividades na neve”.

O passo seguinte será definir quais as técnicas relacionadas com as actividades na neve que vamos desenvolver, que podem ser por exemplo: o Esqui de fundo, o Esqui Alpino, e o Snowboard, e distribuir essas actividades ao longo da semana, desenvolvendo em cada dois dias uma actividade, sendo efectuada no último dia a avaliação (ex. imagem 1).

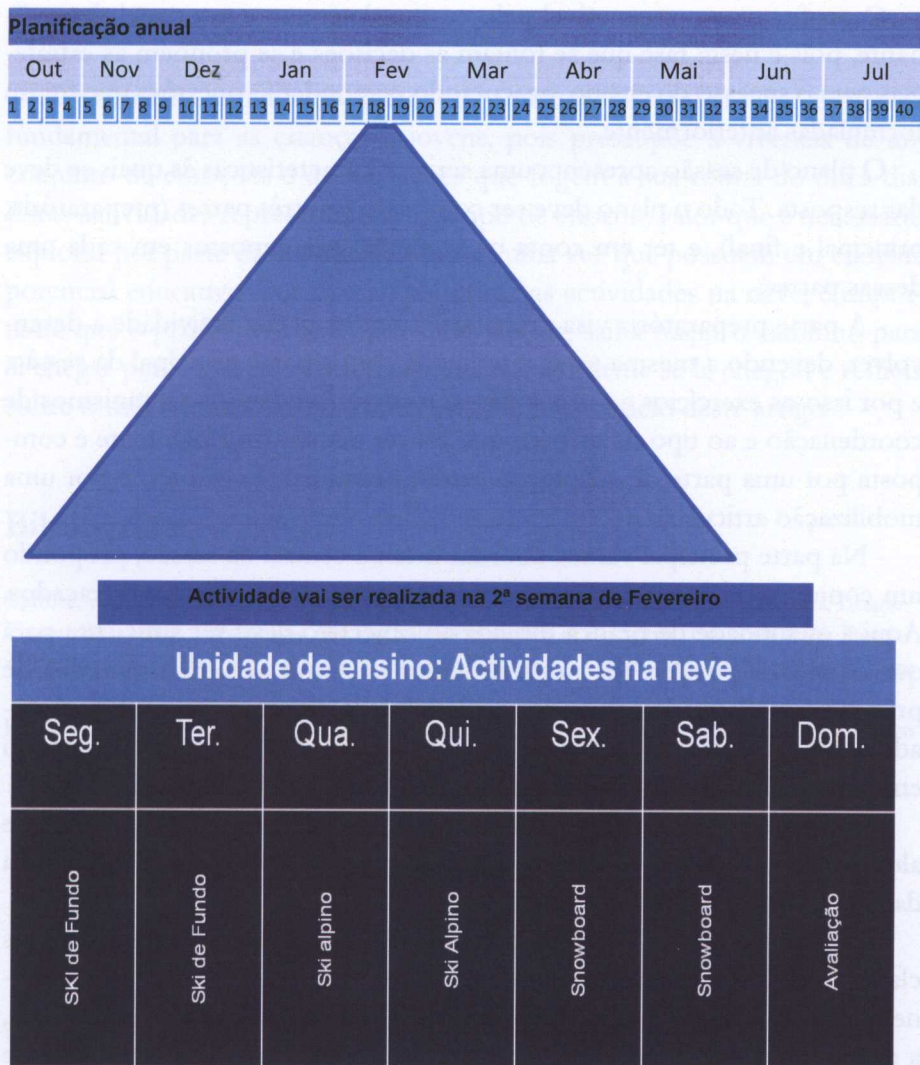


Imagem 1 – Unidade de ensino de actividades na neve proposta com distribuição das temáticas

Após definidas as actividades a desenvolver e o tempo dedicado a cada uma dessas actividades teremos então de passar à definição dos objectivos que deverão expressar-se em termos de comportamentos motores observáveis e conhecimentos específicos a adquirir pelos alunos, definindo de seguida a metodologia a seguir para os poder atingir.

Finalmente passaremos à planificação de curto prazo (plano de sessão) para cada um dos dias da semana. Este é um momento de grande importância para o sucesso da actividade uma vez que representa o ponto de ligação entre a programação e a realidade da classe, como foi referido anteriormente.

O professor ou responsável pelo ensino detém aqui um papel determinante, pois é nesta fase que se tomam as decisões e se propõem as estratégias para o sucesso do ensino, procurando responder às questões que foram formuladas anteriormente.

O plano de sessão apresenta uma série de características às quais se deve dar resposta. Todo o plano deve ser composto por três partes (preparatória, principal e final), e ter em conta os seguintes pressupostos em cada uma dessas partes:

- A parte preparatória visa preparar os alunos para a actividade a desenvolver, devendo a mesma estar interligada com a parte principal da sessão, e por isso os exercícios a propor deverão corresponder aos mecanismos de coordenação e ao tipo de esforço que vai ser pedido (normalmente é composta por uma parte de adaptação cardio-pulmonar ao esforço e por uma mobilização articular);

- Na parte principal vamos abordar o tema central da sessão, propondo um conjunto de exercícios que permitirão cumprir os objectivos traçados. Aqui a quantidade de prática dirigida ao objectivo deve ser suficiente para que os alunos possam aprender, devemos procurar seguir os métodos de prática mais adequados ao ensino da habilidade, devemos motivar continuamente os alunos, a sequência das actividades deve ser adequada, tendo em conta a distribuição da prática, a fadiga e o aborrecimento.

- Na parte final devemos realizar alguns exercícios de relaxamento e alongamentos e fazer uma breve reflexão com os alunos sobre a temática da aula e a forma como decorreu.

O plano de sessão é pessoal, deverá ter uma redacção dos exercícios clara, breve e concisa e apresentar um conjunto de características que definem a sua qualidade, como são o nome do responsável pela sessão, a data, a classe à qual se dirige, o material necessário para a sessão, o número de alunos que vão estar envolvidos, o número da lição, o nome da unidade didáctica, a temática da sessão, os objectivos a atingir (operacionais), os tipos de organização e a intensidade (tempo previsto e tempo real).

Para terminar o processo de planificação teremos de recorrer ao processo de avaliação, que é uma etapa do processo educativo que tem como finalidade comprovar, de forma sistemática, em que medida foram atingidos os resultados previstos nos objectivos que se teriam especificado previamente. Os resultados da avaliação poderão servir de igual modo, para fazer reflexão sobre todo o processo e daí tirar ilações pedagógicas determinantes em qualquer processo de planificação.

Conclusão

A prática de actividades físicas em ambiente natural assume um valor fundamental para as crianças e jovens, pois pressupõe a vivência de um conjunto de emoções e de sensações que fogem à sua rotina do dia a dia. Estas actividades representam um campo de enorme valor que é necessário explorar por parte da instituição escolar, uma vez que possuem um enorme potencial educativo. Por isso ao planificar as actividades na neve, é importante que o professor saiba onde quer chegar, saiba traçar o caminho para lá chegar percorrendo as diferentes etapas, confirme se lá chegou e reflecta sobre o trajecto percorrido, como foi definido o início deste artigo.

Bibliografia

- Camilo, A. e PetricaA, J. (2010). O Pensamento do Professor. Casa do Professor, Braga.
- Pieron, M. (1992) . Pédagogie des Activités Physiques et du Sport. Editions EPS, Paris.
- Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la Educación Física. Inde Publicaciones, Zaragoza.
- Raposo, V. (2000). Planificación Y Organización Del Entrenamiento Deportivo. Paidotribo, Barcelona.

Considerazioni preliminari

Un tempo, logicamente parlando, la "pedagogia" è un genere metodico, una disciplina, basata su una riflessione sistematica sul "come" insegnare che coinvolge i processi che avvengono al saper scolare.

La professione di maestro di scuola, attualmente, richiede un livello di qualificazione molto elevato rispetto al passato per quanto riguarda gli aspetti didattici, metodologici, psico-pedagogici e relazionali. In questo senso, dedicato specificamente alla tecnica dello sci, queste importanti tematiche vengono considerate almeno in generale, perché è evidente la stretta connessione tra il "fare" e il "saper fare", tra l'abilità tecnica e l'insegnamento-apprendimento della stessa. Il necessario approfondimento di queste tematiche didattiche, tuttavia, viene rimandato a tempi più avanzati, non ultimo quello opportunamente dedicato dalla FIS-CONI. In questa sede interviene invece il trasferimento sulla relazione maestro di sci - allievo, partendo che su quella alienazione - altro.