



Integrar Actividades Desportivas no Desenvolvimento  
das Competências Base

# MANUAL



**Project number: DE/08/LLP-LdV/TOI/147160**

Projecto financiado com o apoio da Comissão Europeia.

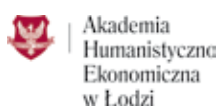
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



Esta publicação foi desenvolvida no âmbito do projecto Leonardo da Vinci de transferência de inovação “Golden Goal Plus - Integrating Sport Activities with Basic Skills & Communication Training”  
Project number DE/08/LLP-LdV/TOI/I 47060

### Parceiros do projecto:

- Volkshochschule im Landkreis Cham e.V., Cham, Germany
- BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH, Vienna, Austria
- IRFA Sud, Montpellier, France
- Stichting ROC Nijmegen, Nijmegen, Netherlands
- Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Lodz, Poland
- Biuro Inicjatyw Rozwojowych, Bialystok, Poland
- Centro Formacao Antonio Sergio / ATPEOPLE Human Resource Management Ltd, Lisboa, Portugal



© 2009





Integrar Actividades Desportivas no  
Desenvolvimento das Competências Base

# CAIXA DE FERRAMENTAS

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a todos os professores que, empenhadamente, colaboraram na experimentação e criação dos exercícios que compõem este volume.

Agradecemos também aos especialistas pelas suas críticas e sugestões, em particular ao Dr. Ricardo Martinez.

## PREFÁCIO

O projecto «Golden Goal Plus» tem por objectivo permitir aos jovens desfavorecidos em toda a Europa o acesso a mais autonomia e à melhoria das suas competências, tanto nas áreas da linguagem, da escrita e do cálculo, como ao nível das competências sociais e da comunicação.

Esta «**Caixa de Ferramentas para Introduzir Actividades Desportivas na Formação de Competências de Base**» destina-se às organizações de formação de jovens e adultos e aos institutos de formação profissional, bem como aos formadores, educadores e aos conselheiros e outros acompanhantes de orientação profissional. As ferramentas destinam-se a jovens e homens e mulheres adultos que estão em risco de exclusão social ou que, não tendo quaisquer qualificações académicas ou profissionais, não estão dispostos a participar em iniciativas de formação de adultos ou de formação contínua.

Este conjunto de materiais e de métodos pode ser utilizado numa grande variedade de contextos e situações de interacção.

Os exercícios apresentados para cada competência constituem apenas exemplos singulares e esparsos de como o desporto e as actividades desportivas podem constituir ponto de partida motivador para outras aprendizagens. Todos estes exercícios foram testados e produzidos e utilizados em situações reais de ensino nomeadamente nos cursos CEF e processos RVCC.

Por limitações nossas, falta ao conjunto dos exercícios uma dimensão interdisciplinar e transdisciplinar que poderia ter sido conseguida se a produção e testagem dos mesmos tivesse sido feita num contexto de trabalho de projecto. Nesta óptica os exercícios, nas diversas competências, teriam uma maior articulação. Fica aqui o desafio para aqueles que tenham a oportunidade de levar a cabo essa tarefa.

Como produto complementar, a parceria do projecto desenvolveu um «**Currículo para a Formação em Competências Básicas e da Comunicação, com Actividades Desportivas Integradas**», cujo principal objectivo foi o de sensibilizar os decisores e os actores da política educativa, para a integração de actividades desportivas na formação das competências básicas com a finalidade de enriquecer os respectivos conteúdos de aprendizagem.

O Currículo e a Caixa de ferramentas podem ser descarregados gratuitamente do sítio do projecto: [www.golden-goal-plus.eu](http://www.golden-goal-plus.eu)

## ÍNDICE

<b>PREFÁCIO</b>	<b>7</b>
<b>LEITURA E ESCRITA</b>	<b>11</b>
1.1 “Uma mensagem para o formador”	13
1.2 “Como ler um horário”	14
1.3 “Análise e descrição”	15
1.4 “Comprar bilhetes”	16
1.5 “Ouvir para compreender”	18
1.6 “Descrição de objectos”	20
1.7 “O Jogo do último fim-de-semana”	21
1.8 “O jogo de futebol”	22
1.9 “Desporto na tv”	24
1.10 “Construção de uma história”	25
1.11 “Como ler um horário”	26
1.12 “Cristiano Ronaldo já é o melhor do mundo”	27
1.13 “A vitória mais saborosa de jesualdo ferreira”	29
1.14 “Sou uma das maravilhas do futebol”	31
1.15 “Ronaldo protestou e o United ganhou”	33
1.16 “Guus Hiddink: „fomos roubados e vítimas de uma grande injustiça”	35
<b>CÁLCULO</b>	<b>39</b>
2.1 “Controlo da pulsação”	41
2.2 “O relvado para a próxima época”	43
2.3 “Relva para a próxima temporada”	45
2.4 “O apostador”	47
2.5 “O dardo moderno”	49
2.6 “Tarefas diversas”	50
2.7 “Jogos Olímpicos”	53
2.8 “Tamanho do campo”	54
2.9 “Quantidade de jogadores de futebol e golos”	56
2.10 “Ângulo de golo”	57
2.11 “Globo de futebol”	58
2.12 “O pé direito do ex-futebolista alemão Uwe Seeler”	59

<b>COMPETÊNCIAS SOCIAIS</b>	<b>61</b>
3.1 “Estimular o movimento”	63
3.2 “Circuito de marcha com tarefas a cumprir”	64
3.3 “O último sucesso desportivo de que me orgulho” - apresentação em powerpoint	66
3.4 “Uma pesquisa em ambiente desportivo”	68
3.5 “As minhas estratégias de sobrevivência”	70
3.6 “Um sucesso desportivo de que me orgulho ii”	71
3.7 “Experiências passadas de resolução de problemas”	72
3.8 “Competição”	73
3.9 “Sob pressão i”	75
3.10 “Sob pressão ii”	77
3.11 “Pontua a tua equipa”	79
3.12 “Actividade de risco controlado de rappel e de escalada”	82
3.13 “Naufrágio do cruzeiro”	84
3.14 “Casa da sandes”	86
3.15 “Se eu fosse...”	88
<b>TIC</b>	<b>91</b>
4.1 “Organizar uma visita desportiva guiada”	93
4.2 “Que tipo de computador?”	95
4.3 “Um mau layout”	96
4.4 “Comunicação em/sobre desporto”	97
4.5 “O internet café do clube desportivo”	98
4.6 “Que tipo de computador?”	99
4.7 “Folheto e logotipo de promoção”	100
4.8 “Boletim informativo”	101
4.9 “Montar um ginásio”	102
4.10 “Alterações da pressão arterial e frequência cardíaca como resposta ao exercício físico”	103
<b>LÍNGUAS ESTRANGEIRAS</b>	<b>107</b>
5.1 “Visitar um estádio desportivo e encontrar as palavras”	109
5.2 “Livrar-se da carta”	111
5.3 “Debate”	112
5.4 “Lê & debate”	113
5.5 “Dramatização”	114
5.6 “Palavras de desporto”	115
5.7 “Livra-te dessa carta”	116





# LEITURA E ESCRITA

Integrar Actividades Desportivas no  
Desenvolvimento das Competências Base



## **I.1 “UMA MENSAGEM PARA O FORMADOR”**

### **Objectivos de aprendizagem:**

- Falar com clareza
- Fazer-se ouvir e entender facilmente em diferentes situações

### **Orientações para os formadores:**

Cada aprendiz do grupo deve simular uma situação simples: devido a uma entrevista de trabalho importante, previamente marcada para a segunda-feira seguinte, na sexta-feira devem começar a preparar um encontro com o formador. Por isso, telefonam-lhe mas responde-lhes o atendedor automático.

Cada aprendiz dispõe de 30 segundos para gravar o seu pedido: para a realização da tarefa, é-lhe fornecido um gravador e um microfone, enquanto o formador cronometra o exercício.

Depois de todos os aprendizes terem gravado as mensagens, o formador rebobina a cassette para que todo o grupo as possa ouvir.

O formador interrompe a gravação no fim de cada mensagem para perguntar ao grupo se esta foi ou não clara, anotando num papel os “sins” e os “não”.

A mensagem que obtiver mais “sins” é a vencedora...

#### **Módulo de Leitura e Escrita. Unidade falar e ouvir.**

**Material:** cassette, microfone e relógio.

**Duração:** 30 minutos.

**Potencial do exercício:** com a intenção de conseguir que este exercício tenha a máxima eficácia possível, o melhor é evitar que todo o grupo ouça as mensagens quando estas estão a ser gravadas, quer dizer, é preferível gravá-las fora da sala de aula.


## I.2 “COMO LER UM HORÁRIO”

### Objectivo de aprendizagem:

- Conhecer e utilizar as convenções relativas à escrita de datas, horas e endereços

### Orientações para os formadores:

A partir dos horários apresentados em baixo, de jogos de futebol (tirados do Campeonato do Mundo, realizado na Alemanha em 2006) o formador explica como ler a data, a hora e o local do jogo. Em seguida, pede aos aprendentes para reescreverem as informações relativas a uma partida à sua escolha, mas sem usar números. Por exemplo:

Munique	Um	Nove de Junho de dois mil e seis		ALL:CRC	dezoito horas
---------	----	-------------------------------------	---	---------	---------------

#### Grupo A

Jogo	Data	Local	Equipas	Hora/Resultado
1	09-Junho-06	Munique	 ALL:CRC	 18:00
2	09-Junho-06	Gelsenkirchen	 POL:EQU	 21:00
17	14-Junho-06	Dortmund	 ALL:POL	 21:00
18	15-Junho-06	Hamburgo	 EQU:CRC	 15:00
33	20-Junho-06	Berlim	 EQU:ALL	 16:00
34	20-Junho-06	Hanover	 CRC:POL	 16:00

#### Grupo B

Jogo	Data	Local	Equipas	Hora/Resultado
3	10-Junho-06	Frankfurt	 ANG:PAR	 15:00
4	10-Junho-06	Dortmund	 TRI:SUE	 18:00
19	15-Junho-06	Nuremberga	 ANG:TRI	 18:00
20	15-Junho-06	Berlim	 SUE:PAR	 21:00
35	20-Junho-06	Colónia	 SUE:ANG	 21:00
36	20-Junho-06	Kaiserslautern	 PAR:TRI	 21:00

#### Módulo de Leitura e Escrita. Unidade falar e ouvir.

**Material:** cassete, microfone e relógio.

**Duração:** 30 minutos.

**Potencial do exercício:** com a intenção de conseguir que este exercício tenha a máxima eficácia possível, o melhor é evitar que todo o grupo oiça as mensagens quando estas estão a ser gravadas, quer dizer, é preferível gravá-las fora da sala de aula.

### **I.3 “ANÁLISE E DESCRIÇÃO”**

#### **Objectivo de aprendizagem:**

- Contribuir para debates relevantes para o tema

#### **Orientações para os formadores:**

O Professor planeia um debate para a semana seguinte, de forma que os alunos possam ter tempo para pensar nas questões a levantar, de preferência sobre um acontecimento real - por exemplo, pedir ao grupo que veja o próximo jogo de basquetebol para registar os resultados e eventuais erros de arbitragem.

Depois, ele/ela marca uma data para discutir o jogo.

No dia marcado, o professor começa por expor todas as questões relacionadas com o jogo, a fim de introduzir o debate. Depois pede ao grupo que exponha as suas opiniões sobre uma ou mais questões.

Enquanto o debate decorre, o professor regista todas as participações.

O professor pode gravar o jogo e passá-lo, se surgirem questões controversas.

#### **Módulo de Literacia, unidade de Expressão e Compreensão Oral**

**Material:** Papel e caneta

**Duração:** 10 min.

**Potencial do exercício:** Compreender que as questões podem assumir formas diferentes, o que afecta o tipo de resposta requerido; provocar a interacção professor-aluno.

## I.4 „COMPRAR BILHETES”

### Objectivo de aprendizagem:

- Ouvir com atenção aos pormenores para deduzir/extrair informação específica de histórias, informações, afirmações, perguntas, explicações e instruções.

### Orientações para os formadores:

O professor/ formador divide a sala de aula em três grupos: A, B e C.

Ele dá 10 000 \$ (virtuais) ao grupo A, 6 000\$ ao grupo B e 4 000 \$ ao grupo C. De acordo com a tabela abaixo, o professor/formador deve seleccionar grupos para deixar um aluno por grupo comprar um bilhete para um destes jogos. Depois dos grupos estarem formados e distribuídos os dólares virtuais, o professor lê a informação da tabela para toda a turma e pede ao grupo que gaste o seu dinheiro na compra de um bilhete para cada membro, especificando que ninguém pode ficar sem bilhete.

Cada grupo regista numa folha o jogo, categoria e preço de cada bilhete comprado e o dinheiro que possa sobrar.

Por fim, o professor/formador avalia o rigor dos registos e lê-os para toda a turma.

Este exercício é aberto: compete ao professor/formador inserir pormenores nesta gestão de dinheiro virtual, ou aconselhar os grupos sobre como gastar o seu dinheiro.

FIFA World Cup official website: [www.fifa.com](http://www.fifa.com)

Para alcançar os objectivos deste exercício, é importante ler a informação só uma vez (com preços mais complexos pode ser necessário ler a informação mais do que uma vez).

### Green Point Stadium

O estádio que recebe o segundo jogo de Portugal no Campeonato do Mundo, frente à Coreia do Norte, foi inaugurado em Dezembro de 2009, na Cidade do Cabo. Situado num cenário natural entre o Oceano Atlântico e a Montanha da Mesa, nasce o «Green Point Stadium».

O recinto tem capacidade para 68 mil espectadores e custou cerca de 410 milhões de euros. Quando totalmente iluminado, tem-se a ilusão de se vislumbrar uma taça suspensa no ar. O presidente da câmara do Cabo, Dan Plato, considera-o «uma obra de arte que constituirá um dos marcos do desporto mundial».

Depois do Mundial-2010, o «Green Point Stadium» receberá essencialmente partidas de rúgbi, futebol e concertos.

<http://www.maisfutebol.iol.pt/selecao/selecao-estadio-mundial-2010-greenpoint-africa-do-sul-portugal/1110171-1194.html>

Data	Jogo	Categoria & Preço em USD			
		1	2	3	4
11-Jun-2010	África do Sul:México (Jogo de abertura)	969 \$	719\$	619\$	1 349\$
11-Jun-2010	Uruguai: França	469\$	319\$	185\$	625\$
16-Jun-2010	África do Sul: Uruguai	459\$	319\$	185\$	625\$
17-Jun-2010	França: México	695\$	495\$	369\$	925\$
02-Jul-2010	Quartos de final	719\$	569\$	385\$	955\$
11-Jul-2010	Final	3399\$	2099\$	1509\$	4 255\$

**Material:** Papel e caneta

**Duração:** 10 min., Grupo/Individual.

**Potencial do exercício:** Este exercício melhora as competências de literacia e numeracia e também as competências sociais, através da gestão dos números e da auto-coordenação para a obtenção de um fim comum.

## 1.5 „OUVIR PARA COMPREENDER”

### Objectivo de aprendizagem:

- Ouvir para compreender elementos essenciais de histórias, informações, afirmações, perguntas, explicações e instruções.

### Orientações para os formadores:

O professor/formador lê um pequeno texto com informação sobre a hospitalidade sul-africana durante o Campeonato Mundial de 2010.

Depois pede alguma informação a cada aluno: como se chama o programa oficial, quando foi lançado localmente, que indústria pode ajudar a desenvolver, etc.

O professor põe cinco perguntas-padrão sobre o texto, ao aluno, e atribui

- 1 a uma resposta correcta
- -1 a uma resposta incorrecta e,
- 0 se o aluno não responder.

O professor dá o resultado final de cada aluno e o detentor do melhor resultado terá de fazer uma breve exposição oral do conteúdo do texto à turma.

**É importante ler o texto só uma vez; o professor/ formador pode decidir que haja uma segunda leitura, se achar necessário.**

### Os direitos do programa de hospitalidade pertencem à MATCH Hospitality.

*O Presidente executivo do Comité de Organização Local, Danny Jordaan, disse que o lançamento deste programa era muito importante para o país, pois alcançava dois objectivos-chave: a promoção de turismo e de investimento na África do Sul.*

*Jordaan disse que as microempresas e as pequenas e médias empresas eram um importante elemento da indústria da hospitalidade e que esperava que o programa ajudasse ao seu crescimento.*

*Há opções com tudo incluído para os clientes, ou seja, bilhetes para excelentes lugares e serviços de catering, entretenimento, e estacionamento. Alguns incluem transporte para os jogos dentro da África do Sul e nos países próximos, assim como alojamento.*

*Os preços destas opções variam entre \$380 e \$1,400 por pessoa (4 a 8 jogos), \$1 750 por pessoa (por 44 jogos) e, no topo da escala, entre \$3 500 e \$6 000 para a série final (dois a quatro jogos).*

*O Presidente Executivo da MATCH, Pascal Portes, afirmou que as vendas do programa de hospitalidade seriam lançadas localmente em Junho e no resto do mundo em Setembro de 2009.*

*(hospitality.fifa.com/ abreviado e modificado)*

### Módulo de Literacia, Unidade de Compreensão e Expressão Oral

**Material:** Papel e caneta apenas para o professor

**Duração:** 3 min. leitura, 10/20 min. para perguntas e respostas, 3 min. para o resumo oral do aluno. Grupo/Individual

**Potencial do exercício:** Este exercício tende a aumentar a capacidade de atenção dos alunos e as competências de oralidade.

## I.6 „DESCRIÇÃO DE OBJECTOS”

### Objectivo de aprendizagem:

- Expressar com clareza factos, narrativas e descrições

### Orientações para os formadores:

À vez, o professor selecciona dois alunos do grupo; um aluno pede ao outro que descreva os objectos abaixo. O professor regista as descrições numa folha.

No final do exercício, o professor lê ao grupo as descrições mais rigorosas.

O professor lê descrições curtas que imediatamente identificam o objecto a que se referem.

Os alunos compreenderão que o sentido tem de ser claramente expresso para que o ouvinte acompanhe e actue em conformidade, se for caso disso, e também que a quantidade de informação e o estilo da descrição ou da narrativa dependem do contexto.



### Módulo de Literacia, Unidade de Compreensão e Expressão Oral

**Material:** Papel e caneta

**Duração:** 20/25 min. (2 min. de cada vez) Individual/Grupo

**Potencial do exercício:** Compreender que as perguntas podem assumir várias formas, as quais vão afectar o tipo de resposta pedido; promover a interacção pessoal entre professor e aluno.

## I.7 „O JOGO DO ÚLTIMO FIM-DE-SEMANA”

### Objectivo de aprendizagem:

- Ser capaz de fazer frases correctas simples
- Apreender informação essencial
- Escrever um artigo curto

### Orientações para os formadores:

Uma visita de estudo na qual os alunos têm de identificar, ordenar e registar informação importante e/ou actividades num evento desportivo. Dizer-lhes que têm de actuar como jornalistas desportivos e que têm de relatar um jogo de forma abreviada. Dependendo do nível, os alunos podem trabalhar individualmente ou em grupo. Quando os artigos estão feitos, o professor dá uma cópia de cada um a cada aluno. Depois pede-lhes que indiquem a diferença entre os textos, que identifiquem a informação mais relevante e eventualmente as diferentes formas, conteúdos e arranjo gráfico.

#### Módulo de Literacia, Unidade de Expressão Escrita

**Material:** caneta e papel e, caso necessário, máquina fotográfica digital, computador

**Duração:** 4 horas. 2 horas no estádio e depois duas horas na sala de aula. Actividades de grupo.

**Potencial do exercício:** Este exercício potencia a motivação para anotar informação e compreender que textos com a mesma forma podem servir finalidades diferentes.

## 1.8 „O JOGO DE FUTEBOL”

### Objectivo de aprendizagem:

- Construir uma história/artigo simples
- Compreender que os textos podem ser fonte de informação e entretenimento

### Orientações para os formadores:

O professor dá uma cópia de “O Jogo de Futebol”, uma história simples e dramática a cada aluno no grupo e pede-lhes que a leiam.

Depois pede aos alunos que expliquem, nas suas próprias palavras, o sentido da história.

É uma história de ficção - se for preciso, o professor tem de apresentar este género literário aos alunos.

O Jogo de Futebol Americano

Era uma vez um rapazinho magricela que adorava o futebol americano com todas as suas forças. Treino após treino, ele esforçava-se ao máximo, mas, como era muito mais pequeno do que os outros rapazes, não conseguia fazer nada. Em todos os jogos, este atleta esperançoso ficava no banco e quase nunca jogava.

O rapaz vivia sozinho com o pai e os dois tinham uma relação muito especial. Embora o filho ficasse sempre no banco, o pai estava sempre na assistência, a fazer claque. Nunca falhava um jogo.

O jovem era ainda o mais pequeno da turma, quando entrou na escola secundária. Mas o pai continuava a encorajá-lo, embora lhe fizesse ver que não era obrigado a jogar, se não quisesse. O jovem, no entanto, adorava o jogo e decidiu aguentar-se por lá.

Estava decidido a dar o seu melhor em todos os treinos e talvez assim viesse a jogar um dia, quando fosse sénior. Durante toda a escola secundária, nunca faltou a um treino ou a um jogo, mas apanhava sempre banhos de banco. O fiel pai estava sempre nas bancadas e sempre a encorajá-lo.

Quando o jovem foi para a universidade, decidiu juntar-se aos treinos da equipa de futebol, embora o treinador não o tivesse convidado. Toda a gente tinha a certeza de que ele jamais conseguiria fazer os mínimos para ser admitido na equipa, mas o que é certo é que conseguiu. O treinador admitia que o mantinha na equipa, porque ele dava o litro em todos os treinos e, ao mesmo tempo, trazia força e coragem aos outros jogadores, o que era muito necessário.

Quando o jovem soube que tinha feito os mínimos, ficou de tal modo entusiasmado que correu para o telefone e ligou ao pai. O pai partilhou essa alegria entusiasticamente e recebeu bilhetes para todos os jogos. Este jovem atleta persistente nunca falhou nenhum treino durante os quatro anos em que esteve na faculdade, mas nunca entrou em jogo nenhum. No final da sua temporada sénior, quando ia a entrar no campo para treinar antes da grande final, o treinador foi ao seu encontro com um telegrama. O rapaz leu o telegrama num silêncio sepulcral e resistindo às lágrimas, disse com dificuldade para o treinador:

- O meu pai morreu esta manhã. Posso faltar ao treino hoje?

O treinador pôs-lhe o braço à volta do ombro carinhosamente e respondeu:

- Fica em casa o resto da semana, rapaz. E nem penses em vir ao jogo no sábado.

O sábado chegou e o jogo não estava a correr bem. Na terceira parte, quando a equipa estava a perder por dez pontos, um jovem deslizou silenciosamente para o vestiário vazio e equipou-se. Quando entrou em campo, o treinador e os jogadores ficaram muito surpreendidos ao verem o seu fiel companheiro de equipa de volta, tão pouco tempo após a morte do pai.

- Mister, por favor, deixe-me jogar! Tenho mesmo de jogar hoje – disse o rapaz.

O treinador fingiu que não ouvia. Não tinha a mínima vontade de pôr nesse dia a jogar o seu pior jogador, quando o jogo estava tão difícil. Mas o rapaz persistiu e, por fim, cheio de pena dele, o treinador cedeu:

- Ok, entra lá.

Rapidamente o treinador, a equipa e a assistência nas bancadas não acreditavam no que estava a acontecer! O pequeno desconhecido, que nunca tinha jogado antes, estava a fazer tudo certinho. Os adversários não conseguiam pará-lo; ele corria, passava, defendia e placava como um verdadeiro ás. A equipa começou a marcar e em breve estava empatada. Nos segundos finais do jogo, o rapaz interceptou um passe e correu imparável para o touchdown que decidiria o jogo. Os fãs ficaram loucos e os colegas da equipa levaram-no em ombros... Nunca se tinha visto um tal entusiasmo!

No final, quando as bancadas já estavam vazias e a equipa tinha tomado o duche e saído do balneário, o treinador reparou que o jovem estava sentado em silêncio, sozinho num canto. O treinador dirigiu-se a ele e disse-lhe:

- Rapaz, até me custa a crer! Foste fantástico! Diz-me, o que é que te deu? Como fizeste aquilo?

O rapaz olhou para o treinador, de lágrimas nos olhos, e respondeu:

- Sabe que o meu pai morreu, mas não sabe que ele era cego, pois não? Engoliu as lágrimas, forçou-se a sorrir e continuou:

- O meu pai veio a todos os meus jogos, mas hoje foi a primeira vez que ele me pôde ver jogar e eu quis-lhe mostrar do que era capaz!

### **Módulo de Literacia, Unidade de Compreensão Escrita**

**Material:** Uma cópia deste texto para todos os alunos

**Duração:** 20 - 30 min.

**Potencial do exercício:** Conhecer e usar um leque de estratégias para perceber o sentido: o próprio conhecimento do conteúdo que já possuem, o contexto global, os mecanismos de apresentação.

## I.9 „DESPORTO NA TV”

### Objectivo de aprendizagem:

- Reconhecer fontes de informação comuns e úteis.
- Compreender que ler para obter informação envolve frequentemente a localização de pormenores específicos e não a leitura de todo o texto.

### Orientações para os formadores:

O professor pede aos alunos que encontrem pelo menos um programa da tv relacionado com o desporto, na seguinte programação de canal. Depois pergunta-lhes porque é que acham que esse(s) programa(s) tem/têm a ver com desporto.

#### Domingo, 10 de Janeiro de 2010 TVI

Animações - Curious George, Winx, Dinosaur King, B	07:00
Smackdown - Wrestling	09:12
Inspector Max II	09:58
Missa + Oitavo dia	11:05
Jornal da Uma	13:00
Filme - Os Trapaceiros	13:54
Filme - O Homem Perfeito •	15:47
Filme - Eu, Tu e o Emplastr •	17:50
Jornal Nacional	20:00
Meu Amor	21:13
Deixa Que Te Leve	22:09
Sentimentos	23:05
Dakar 2010	00:08
Filme - Stallone O Prisioneiro •	00:16
Sempre a Somar	02:30
Autores	04:08
TV Shop	05:00
Todos Iguais	06:30

#### Módulo de Literacia, Unidade de Compreensão Escrita

**Material:** Papel e caneta

**Duração:** 2-5 min. Individual/Grupo.

## I.10 „CONSTRUÇÃO DE UMA HISTÓRIA”

### Objectivo de aprendizagem:

- Construir uma frase simples
- Compreender que a escrita não é apenas fala registada, tem as suas próprias estruturas e convenções.

### Orientações para os formadores:

A fim de escrever uma história simples e envolver todo o grupo, o professor pede a cada aluno que junte uma frase completa (no máximo, de duas linhas) à frase seguinte, até que se alcance uma conclusão adequada:

“ Quando o jogo acabou, um jovem futebolista agrediu o árbitro, deixando-o inconsciente. O rapaz estava furioso por ter sido expulso do jogo. No dia seguinte, ele foi...”

Depois, quando a história se apresentar completa, o professor lê-a à turma e pergunta-lhes se gostam.

O professor pode escolher uma frase de começo diferente e/ou juntar algumas frases da sua lavra, a fim de desenvolver um “enredo” coerente.

#### Expressão Escrita

**Material:** Papel e caneta

**Duração:** 30 min.

**Potencial do exercício:** Trabalho de equipa para compreender o conceito de frase enquanto bloco de construção básico de um texto escrito.

## 1.11 „COMO LER UM HORÁRIO”

### Objectivo de aprendizagem:

- Conhecer e usar convenções relacionada com a escrita de datas, horas, endereços

### Orientações para os formadores:

Com os seguintes horários dos jogos (do Campeonato Mundial FIFA 2010, na África do Sul) o professor/ formador explica como ler uma data, uma hora e um local. Depois pede aos alunos que reescrevam, sem usar números, a informação relacionada com um jogo à sua escolha, por exemplo:

Grupo A	11-Jun-2010	África do Sul – México	Joanesburgo	15:00
---------	-------------	------------------------	-------------	-------

GRUPO A				
Data	Jogos	Local	Hora	
11 junho	África do Sul - México	Joanesburgo	15:00	
11 junho	Uruguai - França	Cidade do Cabo	19:30	
16 junho	África do Sul - Uruguai	Pretória	19:30	
17 junho	França - México	Polokwane	12:30	
22 junho	México - Uruguai	Rustenburg	15:00	
22 junho	França - África do Sul	Bloemfontein	15:00	

GRUPO B				
Data	Jogos	Local	Hora	
12 junho	Argentina - Nigéria	Joanesburgo	15:00	
12 junho	Coreia do Sul - Grécia	Port Elizabeth	12:30	
17 junho	Grécia - Nigéria	Bloemfontein	15:00	
17 junho	Argentina - Coreia do Sul	Joanesburgo	12:30	
22 junho	Nigéria - Coreia do Sul	Durban	19:30	
22 junho	Grécia - Argentina	Polokwane	19:30	

### Compreensão Escrita

**Material:** Papel e caneta

**Duração:** 15 min.

**Potencial do exercício:** É um instrumento útil para aprender a converter uma data em números numa data por extenso.

## I.12 „CRISTIANO RONALDO JÁ É O MELHOR DO MUNDO”

### Objectivo de aprendizagem:

- Reconhecer os diversos tipos de texto dos Media
- Apreender os sentidos do texto, recorrendo a várias estratégias de leitura
- Reflectir sobre o funcionamento da língua: semântica lexical – campos lexical; relações sintácticas – oração subordinada adjectiva relativa explicativa e restritiva, oração subordinada substantiva completiva; deíxis – deícticos espaciais; sinais auxiliares da escrita – aspas; a sigla.

### Orientações para os formadores:

Pretende-se com esta actividade desenvolver a competência de Comunicação: componentes linguística, discursiva/textual, sociolinguística e estratégica.

### Actividades:

#### A Leitura global do texto.

- 1.1. Lê o título e os subtítulos e identifica o assunto do texto.

#### B Leitura selectiva do texto.

- 2.1. Refere o assunto de cada parágrafo.
- 2.2. Justifica o emprego das aspas ao longo do texto.
- 2.3. Faz o levantamento das siglas utilizadas, referindo o seu significado.
- 2.4. Identifica o tipo de texto jornalístico, justificando a tua resposta.

#### C Funcionamento da língua

- 3.1 Faz o levantamento das palavras pertencentes ao campo lexical de futebol.
- 3.2 Identifica o deíctico espacial presente no 9º parágrafo.
- 3.3 Diz o que inferes da afirmação de Ronaldo.
4. Classifica as orações abaixo sublinhadas.
  - 4.1. Cristiano Ronaldo, que já havia ganho a „Bola de Ouro” do France Football, tornou-se o segundo português a arrebatar o troféu, depois de Figo, em 2001.
  - 4.2. O futebolista internacional português Cristiano Ronaldo, do Manchester United, afirmou hoje que a conquista do prémio de melhor jogador do ano da Federação Internacional de Futebol (FIFA) é um dos melhores momentos da sua vida.

**Material Utilizado:** Fotocópias de uma Crónica jornalística.- Texto anexo

**Tempo da Actividade:** 15 min.

## ANEXO -Texto

### **Cristiano Ronaldo já é o melhor do Mundo**

O futebolista internacional português Cristiano Ronaldo, jogador do Manchester United, foi esta segunda-feira eleito o melhor jogador do Mundo de 2008 pela Federação Internacional de Futebol, na Gala do organismo, em Zurique, Suíça.

Cristiano Ronaldo, que já havia ganho a „Bola de Ouro” do France Football, tornou-se o segundo português a arrebatá-lo o troféu, depois de Figo, em 2001.

Em 2008, o extremo luso, de 23 anos, venceu o Mundial de clubes, a Liga dos Campeões e a Liga inglesa, sendo eleito o melhor jogador da „Champions” (também o melhor avançado) e da „Premiership”, provas em que foi igualmente o melhor marcador.

Com os 31 golos apontados na edição 2007/2008 do campeonato inglês, Cristiano Ronaldo conquistou também a „Bota de Ouro”, num ano em que só lhe faltou brilhar pela selecção das „quinas” (eliminação nos quartos-de-final do Europeu, face à Alemanha).

Cristiano Ronaldo tornou-se igualmente o segundo jogador a conquistar no mesmo ano a Bota de Ouro, a Bola de Ouro e o troféu da FIFA, depois do brasileiro Ronaldo, em 1997.

### **Cristiano Ronaldo: „É um dos momentos mais felizes da minha vida”**

O futebolista internacional português Cristiano Ronaldo, do Manchester United, afirmou hoje que a conquista do prémio de melhor jogador do ano da Federação Internacional de Futebol (FIFA) é um dos melhores momentos da sua vida.

„É um momento especial minha vida e queria deixar uma mensagem à minha mãe e às minhas irmãs, que podem largar fogos. É um momento único na minha vida”, disse Ronaldo, após receber o troféu das mãos do „rei” Pelé, em Zurique, na Suíça.

Numa declaração emocionada, o jogador do Manchester United deixou agradecimentos: „quero agradecer à minha mãe, ao meu pai, às minhas irmãs, a toda a família e aos meus amigos”.

„Eles sabem quem são, o Zé, o Jorge Mendes e os meus colegas de equipa, pois sem eles não conseguia ganhar esta coisinha aqui. Estou muito feliz. É um dos momentos mais felizes da minha vida... espero cá voltar outra vez”, frisou.

### **Mãe de Cristiano Ronaldo „muito feliz”**

A mãe de Cristiano Ronaldo revelou estar „muito feliz” com mais um prémio conquistado pelo jogador do Manchester United.

Cristiano Ronaldo, que já tinha ganho a Bota de Ouro e a Bola de Ouro, tornou-se o segundo português a alcançar o prémio da FIFA, depois de Luís Figo, em 2001.

„Sinto-me muito feliz”, disse Dolores Aveiro, em declarações à RTP1.

A mãe do futebolista formado no Sporting afirmou que o galardão é um „prémio justo” e, entre lágrimas, prometeu festa pela „noite dentro”.

„Por aquilo que ele fez, o prémio é merecido. Estou muito emocionada. Agora é festa pela noite dentro. É um orgulho muito grande”, disse Dolores Aveiro.

Jornal on line, 12 de Janeiro de 2009

## 1.13 „A VITÓRIA MAIS SABOROSA DE JESUALDO FERREIRA”

### Objectivo de aprendizagem:

- Reconhecer os diversos tipos de texto dos Media
- Apreender os sentidos do texto, recorrendo a várias estratégias de leitura
- Reflectir sobre o funcionamento da língua: figuras de retórica; valor afectivo do determinante possessivo;

### Orientações para os formadores:

Pretende-se com esta actividade desenvolver a competência de Comunicação: componentes linguística, discursiva/textual, sociolinguística e estratégica.

### Actividades:

#### 1 Leitura global do texto.

- 1.1. Lê o título e o antetítulo.
- 1.1.1 Explica o seu sentido

#### 2 Leitura selectiva do texto.

- 2.1. Lê o texto e refere o assunto de cada parágrafo.

#### 3 Funcionamento da língua

- 3.1. Comenta a expressividade das frases sublinhadas.
  - 3.1.1. Identifica as figuras de estilo.
- 3.2. Justifica a repetição das expressões em itálico no 8º §.
- 3.3. Qual a classe de palavras de o seu e aos seus?
  - 3.3.1. Justifica o seu emprego neste contexto.

**Material Utilizado:** Fotocópias de uma Crónica jornalística.- Texto anexo

**Tempo da Actividade:** 15 min.

## ANEXO -Texto

### Champions: A „vitória” mais saborosa de Jesualdo Ferreira

FC Porto 0. Atl. Madrid 0

11.03.2009 - 21h14 Luís Octávio Costa

Foi uma noite simples no Estádio do Dragão, mas uma noite que fica para a história. À terceira tentativa, Jesualdo Ferreira colocou o seu FC Porto nos quartos-de-final da Liga dos Campeões, graças a um empate com golos conseguido em Madrid e a uma gestão inteligente dos acontecimentos esta noite, em casa (0-0). Entre o Porto e Roma estão agora quatro jogos e 1700 quilómetros de distância.

“Soube bem”. Foram estas as primeiras palavras de Jesualdo, o primeiro a descer aos balneários depois do apito final que soou como música para os ouvidos de cerca de 45 mil portistas. O que interessava era controlar o jogo e seguir em frente. E esses objectivos foram alcançados, ainda que o FC Porto possa voltar a queixar-se da falta de sorte no seu próprio estádio, que às vezes parece uma casa assombrada com portas a ranger e alçapões disfarçados.

A estatística dos oitavos-de-final mostra que o Atlético até teve mais tempo a bola nos pés, mas revela principalmente 17 remates portistas, muitos deles perigosos, muitos deles travados pelo já famoso Leo Franco – e dois deles detidos pelos ferros de uma das balizas do Dragão.

A estatística mostra sobretudo que o jogo de hoje teve duas partes completamente diferentes. Na primeira, o FC Porto parecia uma dama antiga, de espartilho bem apertado e com dificuldades em respirar. Helton defendeu um remate de Perea (15'), Franco reflectiu um tiro de Fernando (33') e a primeira parte decorreu como um aquecimento para a segunda, aquela em que o FC Porto fez o que melhor sabe fazer, atacar.

Se os portistas foram inteligentes a defender (grande jogo invisível de Fernando, muito trabalho visível de Raul Meireles), o verdadeiro “dragão” viu--se depois, quando Jesualdo Ferreira resolveu tirar os açaimes aos seus jogadores, presos há mais de uma hora.

Então assistiu-se a uma espécie de Madrid, parte dois. Ataques furiosos, Franco em grande e os postes a atrapalhar.

Na relva, o FC Porto ia crescendo. Nas bancadas também. O jogo inteligente continuava lá, mas essa primeira parte da história não bastou para levantar os adeptos dos seus lugares e fazer o estádio tremer. Agora sim. Lisandro já podia rematar à vontade (56'), a visão periférica de Hulk já estava activa e o público no estádio já tinha liberdade para gritar todos os golos virtuais – aqueles que não entraram, mas que deviam ter entrado, aquelas bolas que se assustaram com as portas a ranger e que caíram nos alçapões disfarçados de tapete. Agüero e Simão Sabrosa, Maxi e Forlán? Fantasmas – devidamente exorcizados.

Contou-se um quase golo de Raul Meireles (Paulo Assunção deu o corpo a essa bala e a muitas balas do jogo), um quase golo de Rodríguez, um quase golo de Lucho (e que belo seria...), um quase golo de Hulk (canto directo) e um quase golo de Lisandro, que contornou toda a gente menos as assombrações do Dragão. Nessa altura, já estava até em campo um Maniche sem coragem para contrariar o ascendente azul e branco.

A noite de Liga dos Campeões já tinha tido nove golos. Já todos os estádios no activo tinham gritado golo. Todo menos o Dragão, com o golo entupido na garganta.

No limite da sua área, Jesualdo Ferreira contava os segundos, um a um. Cerrou os punhos e cruzou os braços, assinalando os noventa minutos. O empate basta, o empate basta, o empate basta. Com o apito final, Jesualdo não correu desenfreadamente.

Esperou pelos cumprimentos. E abandonou o relvado de cabeça erguida.

Foi essencial em Madrid e voltou a ser importante hoje.

Público 12 de Março de 2009

## **I.14 „SOU UMA DAS MARAVILHAS DO FUTEBOL”**

### **Objectivo de aprendizagem:**

- Reconhecer os diversos tipos de texto dos Media
- Apreender os sentidos do texto, recorrendo a várias estratégias de leitura
- Reflectir sobre o funcionamento da língua: voz passiva; pronominalização; tempos e modos verbais: acho que + modo indicativo; espero que e estava previsto que + modo conjuntivo.

### **Orientações para os formadores:**

Pretende-se com esta actividade desenvolver a competência de Comunicação: componentes linguística, discursiva/textual, sociolinguística e estratégica.

### **Actividades:**

#### **A Leitura global do texto.**

I.1. Lê o título e o antetítulo.

Quem?  
O quê?  
Quando?  
Onde?  
Porquê?

I.2. Lê agora o 1º § do texto.

I.2.1. Qual(ais) a(s) informação(ões) nova(s) que obtiveste?

#### **B Leitura selectiva do texto.**

2.1. Refere o assunto de cada parágrafo.

2.2. Comenta a ironia presente no 3º §.

2.3. Identifica o tipo de texto jornalístico, justificando a tua resposta.

#### **C Funcionamento da língua**

3.1. Identifica os tempos e modos verbais sublinhados.

3.1.1. Justifica o seu emprego.

3.2. Identifica os tempos e modos verbais a negrito.

3.2.1. Identifica o sujeito em cada uma das frases de que essas formas verbais são o predicado.

3.2.2. Esses sujeitos praticam ou sofrem a acção praticada?

3.2.3. Essas frases estão na voz activa ou na voz passiva?

### 3.3. “Não vou enumerá-las todas”

3.3.1. A que se refere Cristiano Ronaldo?

3.3.2. Qual a classe de palavras a que pertence –los?

3.3.3. Que função sintáctica desempenha?

3.3.4. Explica o emprego de –los e não de os?

**Material Utilizado:** Fotocópias de uma Crónica jornalística.- Texto anexo

**Tempo da Actividade:** 90 minutos

ANEXO -Texto



### „Sou uma das maravilhas do futebol”

Cristiano Ronaldo promoveu ontem no Mosteiro dos Jerónimos a cerimónia da declaração das novas 7 Maravilhas do Mundo, marcada para 7 de Julho, no Estádio da Luz.

Desafiado a nomear as sete maravilhas do futebol mundial, não esteve com rodeios nem falsas modéstias.

“Acho que o futebol é um espectáculo e tem mais do que sete maravilhas. Não vou enumerá-las todas, mas acho que sou uma das maravilhas do futebol”, diz, esboçando um sorriso maroto.

O Mosteiro dos Jerónimos foi eleito a maravilha portuguesa favorita. Estava previsto que o futebol fosse ontem um assunto secundário, mas Cristiano enfrentou as perguntas como faz com as defesas: de frente. “Espero que a próxima época corra tão bem como a anterior, mas além do campeonato inglês queremos a Liga dos Campeões.

A próxima época é o momento ideal para a vencer”, considerou.

Nani e Anderson, recrutados pelo Manchester United no futebol português, serão bem recebidos. “Vou ajudar Nani e Anderson da mesma forma. Eles não conhecem a cidade nem o Manchester United. Farei tudo o que puder por eles com o maior gosto”, assegurou.

Ronaldo definiu ainda Nani como “um óptimo jogador”.

“Tem valor e vai evoluir muito no clube certo para ele. Espero que tenha tanto ou mais êxito do que eu”, disse.

Miguel Veloso tem sido apontado como o próximo alvo dos gigantes ingleses. “O Manchester United tem as portas abertas para os grandes jogadores”, adiantou.

JORNAL 24 HORAS , 24 de Junho de 2007

## **I.15 “RONALDO PROTESTOU E O UNITED GANHOU”**

### **Objectivo de aprendizagem:**

- Reconhecer os diversos tipos de texto dos Media
- Apreender os sentidos do texto, recorrendo a várias estratégias de leitura
- Reflectir sobre o funcionamento da língua: formação de palavras, figuras de retórica, tempos e modos verbais

### **Orientações para os formadores:**

Pretende-se com esta actividade desenvolver a competência de Comunicação: componentes linguística, discursiva/textual, sociolinguística e estratégica.

### **Actividades:**

#### **1 Leitura global do texto.**

1.1. Lê o título, o subtítulo e o início e fim dos parágrafos e identifica o assunto do texto.

#### **2 Leitura selectiva do texto.**

- 2.1. Refere o assunto de cada parágrafo
- 2.2. Comenta as metáforas presentes no 1º parágrafo.
- 2.3. Identifica o tipo de texto jornalístico, justificando a tua resposta.

#### **3 Funcionamento da língua**

- 3.1. Identifica os tempos e modos verbais sublinhados.
  - 3.1.1. Justifica o seu emprego.
- 3.2. Atenta na palavra a negro no 3º parágrafo
  - 3.2.1. Refere o seu modo de formação.

**Material Utilizado:** Fotocópias de uma Crónica jornalística.- Texto anexo

**Tempo da Actividade:** 90 minutos

ANEXO -Texto

## Ronaldo protestou e o United ganhou

por A.P.P. 2009-05-14 Hoje

### Para revalidar o título, os 'red devils' precisam de um ponto nos dois últimos jogos.

Cristiano Ronaldo tem várias imagens de marca: os livres directos de trajectória imponderável, as cavalgadas pelo relvado com a bola colada no pé, os golos, as fintas. E os protestos com os árbitros. E agora com Alex Ferguson. Ontem, só não marcou golos, embora tenha estado nos lances decisivos de um triunfo (2-1) sobre o Wigan que escancara as portas do título inglês ao Manchester United.

Num jogo que foi muito duro para os campeões ingleses e europeus, Ronaldo começou praticamente a discutir com o árbitro. Tinha razão no protesto - foi castigado por dois adversários, mas não foi assinalada falta. Depois, os remates não lhe saíam bem, o português não desistia e acabou por contribuir, de forma modesta, para a reviravolta no marcador (esteve nos dois lances). Sem deixar de se envolver com Ferguson novamente: um remate de primeira do português saiu por cima, Ferguson saiu do banco a protestar. Ronaldo levantou os braços e gritou na direcção do banco. Do género: „Que queria? Fiz o que devia, correu mal...”

Quando este lance se deu, já os red devils tinham estado a perder (Martinez, aproveitando trapalhice de Vidic, aos 28') e dado a volta ao marcador com golos de Tévez (aos 61', e não se meteu com a direcção, como após o golo que marcou ao Manchester City no jogo do fim-de-semana) e de Carrick (86').

E com este triunfo, o United fica a um ponto do título a dois jogos do final da Liga inglesa. Para isso, terá pela frente Arsenal, em casa, e Hull City, fora. O Liverpool, que tem menos seis pontos e vantagem no confronto directo, visita o West Bromwich e termina em casa frente ao Tottenham.

De acordo com o jornal inglês The Sun, o balneário do Manchester United não reagiu muito bem à birra de Cristiano Ronaldo, no **fim-de-semana**. A equipa ganhou 2-0 (um golo do português), o número sete foi substituído e pediu explicações ao treinador Alex Ferguson. Segundo o tablóide, os jogadores estão fartos de „fintas” e não admitem que Cristiano Ronaldo ponha em causa um treinador com o currículo e importância do escocês, que está em Old Trafford desde 1986 e já ganhou resmas de título.

DN Desporto, 14 de Maio de 2006

## **I.16 “GUUS HIDDINK: „FOMOS ROUBADOS E VÍTIMAS DE UMA GRANDE INJUSTIÇA”**

### **Objectivo de aprendizagem:**

- Reconhecer os diversos tipos de texto dos Media
- Apreender os sentidos do texto, recorrendo a várias estratégias de leitura
- Reflectir sobre o funcionamento da língua: voz activa e voz passiva; Discurso Directo e Discurso Indirecto.

### **Orientações para os formadores:**

Pretende-se com esta actividade desenvolver a competência de Comunicação: componentes linguística, discursiva/textual, sociolinguística e estratégica.

### **Actividades:**

#### **A Leitura global do texto.**

- I.1. Lê o título e o antetítulo e responde às perguntas:
  - I.1.1. Quem foi roubado?
  - I.1.2. Esse sujeito praticou ou sofreu a acção de ser roubado?
- I.1.3. Reescreve o título de modo a que seja o sujeito a praticar a acção.
  - I.1.4. Regista as alterações verificadas.
- I.2. Lê agora o 1º § do texto.
  - I.2.1. Que motivos levam Guus Hiddink a chegar a tal conclusão?

#### **B Leitura selectiva do texto.**

- 2.1. Lê os restantes §§ e refere o seu assunto.
- 2.2. Identifica o autor das afirmações neles contidas.

#### **C Funcionamento da língua**

- 3.1. Trabalho de grupo
  - 3.1.1. Reescrevam os 2º, 3º, 4º e 5º § §, começando por:

Guus Hiddink disse que ...  
Pep Guardiola afirmou que ...  
Andrés Iniesta declarou que ...  
Joan Laporta disse que ...

- 3.1.2. Registem as alterações verificadas.
- 3.1.3. A que se devem essas alterações?

**Material Utilizado:** Fotocópias de uma Crónica jornalística.- Texto anexo

**Tempo da Actividade:** 90 minutos

ANEXO -Texto

**CGuus Hiddink: „Fomos roubados e vítimas de uma grande injustiça”**

**06.05.2009 - 23:11 David Andrade**

A falta de eficácia do Chelsea e uma arbitragem „do pior” que o treinador do Chelsea já viu. Foram estas as duas razões encontradas pelo holandês Guus Hiddink para justificar o afastamento da Liga dos Campeões.

“Estou muito desiludido. Não é fácil analisar o jogo quando a adrenalina ainda está no máximo. Podíamos e devíamos ter marcado mais golos nas oportunidades que tivemos. Houve três ou quatro situações [de grande penalidade] que foram claras. Não vamos conseguir provar isso [acusações de alguns jogadores do Chelsea de que a UEFA não quereria, pelo segundo ano consecutivo, uma segunda final inglesa] e conspiração é uma palavra demasiado forte. Consigo compreender o desapontamento dos meus jogadores. Fomos roubados e vítimas de uma grande injustiça. Foi do pior que eu já vi.” - **Guus Hiddink, do treinador do Chelsea**

“Eles foram muito fortes e nós não estivemos bem, mas fomos persistentes até ao fim e acabámos por ter a nossa oportunidade através do Iniesta. Fizemos muito para chegar à final. O talento do Andrés [Iniesta] e alguma sorte colocaram-nos lá. Acaba por ser uma grande satisfação superar o Chelsea, que tem jogadores muito fortes e que jogam tão bem no contra-ataque. Estávamos à espera que eles fossem mais ofensivos, mas esperaram-nos sempre muito atrás. Agora já estamos a pensar em vencer o Villarreal [jogo para o campeonato espanhol] e depois olharemos para as duas finais [Taça de Espanha e Liga dos Campeões]. Consigo compreender que o Chelsea se sinta desiludido com o árbitro. Podem ter existido grandes penalidades, não sei. O Manchester United é o campeão em título, uma equipa incrível e experiente, com grandes estrelas e um treinador de grande nível. Vou rever a meia-final [da Liga dos Campeões onde o Manchester United eliminou o Barcelona]. Será uma bela final porque vamos atacar. Acho que podemos ganhar: Somos o Barcelona.” - **Pep Guardiola, treinador do Barcelona**

“Merecemos, por todo o trabalho e pela época que estamos a fazer. Quando se trabalha como fizemos aqui, em Londres, acaba-se por ser recompensado. Não consigo explicar bem o golo, mas se tivesse acertado na bola noutro momento ela ia parar à bancada.” - **Andrés Iniesta, jogador do Barcelona**

“Foi um momento de sorte mas também de justiça. É preciso felicitar os jogadores que conseguiram marcar com 10 contra 11. O Valdes fez defesas sensacionais e o Iniesta é um talento extraordinário. A final de Roma será de sonho. É bom para o futebol.” - **Joan Laporta, presidente do Barcelona**

Jornal on-line de 6 de Maio de 2009







# CÁLCULO

Efectuar cálculos  
Interpretar resultados  
Apresentar conclusões



## 2.1 „CONTROLO DA PULSAÇÃO”

### Objectivo de aprendizagem:

- Fazer as observações com precisão
- Descobrir o modo de utilizar quadros e gráficos e a função do pulso
- Descobrir os cálculos a fazer para obter os resultados pretendidos de acordo com a tarefa

### Orientações para os formadores:

A fim de ajudar os estudantes a aprender as técnicas de aquisição de conhecimentos e a constatar o interesse das matérias através da prática, o formador deve alternar as aulas teóricas com as sessões práticas. Poderá falar, por exemplo, das variações do ritmo do pulso de acordo com a actividade – ou a falta dela. O formador deve estar habilitado a criar gráficos ou histogramas no Word.

### Actividades

De manhã, antes de se levantarem, enquanto estão ainda deitados, contem o número de batimentos da pulsação durante 60 segundos. Anotem o número e a data. Façam a mesma coisa nesse dia à noite, antes de se deitarem. Tentem fazer o mesmo todos os dias durante pelo menos duas semanas.

Anotem todas as informações recolhidas no seguinte quadro:

Data	Hora	Pulsação
	Manhã do 1º dia	
	Noite do 1º dia	
	Manhã do 2º dia	
	Noite do 2º dia	
	Manhã do 3º dia	
	Noite do 3º dia	
	Manhã do 4º dia	
	Noite do 4º dia	
	Manhã do 5º dia	
	Noite do 5º dia	
	Manhã do 6º dia	
	Noite do 6º dia	

Utilizando as informações que anotaram no quadro, calculem a média da pulsação de manhã e à noite. Verifiquem a exactidão da resposta calculando primeiro o resultado.

- Há diferença entre a média da manhã e a da noite?
- Desenhem um histograma que apresente os resultados. Aconselhem-se com o formador antes de começarem.
- O que é que o histograma mostra?
- A vossa pulsação de manhã é sempre a mesma? E à noite?
- Há factores que modificam as vossas pulsações? (Por exemplo, a hora a que a tiram de manhã, ou a actividade antes de irem para a cama?)
- Tentem interpretar os resultados e tirar conclusões a partir dos dados que apresentaram.

**Material:** um relógio de parede ou um despertador, uma caneta e papel.

**Duração:** 1 dia / a experiência começa pelo menos 15 dias antes, com o registo de observações precisas: contar 5 minutos por dia, todos os dias durante duas semanas.

**Potencial do exercício:** com a intenção de conseguir que este exercício tenha a máxima eficácia possível, o melhor é evitar que todo o grupo oiça as mensagens quando estas estão a ser gravadas, quer dizer, é preferível gravá-las fora da sala de aula.

## 2.2 „O RELVADO PARA A PRÓXIMA ÉPOCA”

### Objectivo de aprendizagem:

- Fazer as observações com precisão
- Aprender as noções de grandeza, de metro quadrado, de cálculos

### Orientações para os formadores:

A fim de ajudar os estudantes a aprender as técnicas de aquisição de conhecimentos e a constatar o interesse das matérias através da prática, o formador deve alternar as aulas teóricas com as sessões práticas. Antes de começarem, os estudantes devem discutir com o formador a melhor maneira de se organizarem para cumprir a tarefa.

### Actividades

- Meçam a superfície do campo de futebol da equipa da vossa terra. Façam o cálculo em m<sup>2</sup>. Façam uma primeira estimativa das distâncias percorrendo o terreno a pé.
- Façam um plano do campo em escala reduzida; não se esqueçam de representar os postes das balizas bem como as características principais que rodeiam o terreno tal como a localização dos balneários. Notem que só a área do relvado deve ser desenhada à escala.
- O clube de futebol da vossa terra decidiu mandar colocar um relvado artificial na próxima época e pretende informar-se sobre o custo do projecto.
- A melhor proposta que recebeu quanto ao custo do relvado é de 25€/m<sup>2</sup>, com uma tarifa suplementar de 7€ 50 por m<sup>2</sup>, para a colocação. Calculem a soma total que o clube terá que pagar pelo novo 'relvado'. Indiquem todos os cálculos que fizerem e demonstrem que verificaram cuidadosamente o resultado que apresentam.
- A fim de cobrir os custos deste investimento, o clube decidiu aumentar as tarifas de entrada na próxima época.
- Com uma média de 6.000 entradas por jogo, e uma previsão de 25 jogos em casa, o clube decidiu aumentar em 1,50€ o preço das entradas. Partindo desta média, calculem qual a quantia suplementar que a equipa poderá receber durante a próxima época. Antes de começar, não se esqueçam de determinar todos os cálculos que terão de fazer!
- A quantia suplementar recolhida pelo clube chegará para cobrir as despesas respeitantes à compra e instalação de um relvado artificial? Calculem a diferença e expliquem a resposta.
- Antes de começar, não se esqueçam de determinar todos os cálculos que terão de fazer!

- O clube ficará com mais ou menos dinheiro?
- O que é que poderá suceder, quanto a estas previsões, se a equipa tiver uma época má e as entradas baixarem?

**Material:** uma fita métrica

**Duração:** : 1 dia.

**Potencial do exercício:** com uma abordagem local, os estudantes ficam entusiasmados e mantêm o interesse pelas diferentes componentes teóricas e práticas do exercício.

## 2.3 „RELVA PARA A PRÓXIMA TEMPORADA”

### Objectivo de aprendizagem:

- Fazer observações rigorosas
- Aprender sobre tamanho, metros quadrados e cálculos.

### Orientações para os formadores:

O professor sequencia os componentes da teoria e da prática para ajudar os alunos a adquirir o conhecimento e as técnicas e a perceber a relevância do que aprendem através da prática. Os alunos debatem com o professor como vão desempenhar a tarefa, antes de começarem.

### Instruções para os alunos:

- Medir o campo de futebol local e calcular o número de metros quadrados que tem. Calcular primeiro as distâncias andando no campo, antes de o medir.
- Desenhar um mapa à escala do relvado, mostrando os postes da baliza e as características principais da área à volta do campo, tais como a posição relativa das casas de banho. Nota: só a área do relvado tem de estar à escala.
- O clube resolveu cobrir o campo com relva artificial para a próxima temporada e precisa de ter uma estimativa dos custos.

A melhor oferta de relva é de 10 euros por metro quadrado com um custo adicional de 5 euros para colocação, também por metro quadrado. Calcular quanto o clube vai ter de pagar pela nova relva. Mostrar todos os cálculos, assegurar-se de que explicita como chegou à resposta final.

- Para cobrir os custos de um tal investimento, o clube planeou aumentar o custo das entradas na próxima temporada.

Com uma média de 6000 espectadores e um cálculo de 25 jogos em casa, o clube decidiu aumentar em 1 euro o preço do bilhete de entrada. Baseado nesse número médio de espectadores, quanto dinheiro extra vai o clube fazer durante a temporada?

Nota: Lembre-se de identificar os cálculos que vai precisar de efectuar, antes de começar!

- O dinheiro extra que o clube vai fazer ao aumentar o custo dos bilhetes vai chegar para cobrir os custos do novo relvado?
- Calcule a diferença e explique a sua resposta.

Nota: Lembre-se de identificar os cálculos que vai precisar de efectuar, antes de começar!

- O clube vai ter problemas financeiros ou vai-lhe sobrar dinheiro?
- O que poderá acontecer a estes números se a equipa tiver uma má temporada e houver menos espectadores?

**Material:** Fita métrica

**Duração:** 1 dia

**Potencial do exercício:** Através desta abordagem local, os alunos mantêm o entusiasmo e sentem-se envolvidos na sequenciação dos componentes de teoria e prática.

## 2.4 „O APOSTADOR”

### Objectivo de aprendizagem:

- Aprender a calcular a melhor oferta
- Identificar os cálculos adequados para obter os resultados necessários para a tarefa

### Orientações para os formadores:

O professor vai levar a cabo uma actividade que requer a pesquisa de alguns dados em [www.soccer-stats.com](http://www.soccer-stats.com). Os alunos devem pesquisar o site para encontrarem estatísticas de futebol, incluindo gráficos com a posição das equipas no começo e no fim da temporada.

### Instruções para os Alunos:

Vais investigar se, de acordo com o que pensas, a posição de uma equipa depois do primeiro jogo da temporada é um indicador da sua posição final na Liga.

Pesquisa o site [www.soccer-stats.com](http://www.soccer-stats.com) para obteres informações sobre as posições das equipas nas Ligas do Campeonato de Futebol inglês. Encontra a posição delas após o primeiro jogo e no fim da última temporada.

Verificarás que a informação está numa série de gráficos que deves saber interpretar. Precisas de:

- Registar a posição de cada equipa depois do primeiro jogo. Isto é o começo da temporada nos gráficos
- Registar a posição de cada equipa no fim da temporada
- Calcular a evolução de cada equipa como número negativo, positivo ou sem alteração.

Tens um amigo interessado em apostar na posição das equipas na Liga. Ele quer saber:

- a % de equipas que sobem na Liga
- a % de equipas que descem
- a % de equipas que permanecem na mesma posição

Pelos teus cálculos, qual é o rácio entre as equipas que sobem e as que ficam na mesma ou descem?

Qual é o rácio entre as equipas que ficam na mesma e as que descem? Em termos médios, qual foi a evolução de posição de cada equipa durante a temporada?

Existe uma alteração na evolução que é mais comum do que as outras? (a Moda) Faz um gráfico circular que mostre os resultados dos teus cálculos.

O que é que os resultados que obtiveste significam para o teu amigo? Lembra-te que ele gosta de apostar nos resultados das posições na Liga.

Recomendar-lhe-ias que apostasse de uma determinada maneira no futuro? Justifica a tua resposta.

**Material:** Computador com acesso à Net Pc, caneta, papel

**Duração:** 2 - 4 horas

**Potencial do exercício:** Pode ser ligado ao Módulo de TIC se usarem Microsoft Word

## 2.5 „O DARTO MODERNO”

### Objectivo de aprendizagem:

- Saber sobre conversões

### Orientações para os formadores:

O dardo modern foi desenhado de modo que o centro de pressão fique atrás do centro de gravidade. Isto causa um movimento de descida rápido no lançamento, que reduz o tempo de voo do dardo. O recorde olímpico é de 90, 07m. Os alunos estão a assistir a um espectáculo desportivo de lançamento do dardo. Eles vão ter de calcular as diferenças entre os lançamentos, em metros.

### Instruções para os Alunos:

Há 6 atletas em competição no lançamento do dardo. Cada um tem a sua melhor marca:

- O #1 atleta lança a: 215 feet & 6 inches
- O #2 atleta lança a: 303 feet & 2 inches
- O #3 atleta lança a: 288 feet & 5 inches
- O #4 atleta lança a: 237 feet & 3 inches
- O #5 atleta lança a: 174 feet & 9 inches
- O #6 atleta lança a: 259 feet & 7 inches

Quais são as distâncias combinadas dos 6 atletas? Qual a diferença em metros entre o 2º e o 3º atletas? Qual a diferença em metros entre o 1º e o 5º) E qual a diferença em metros entre o 4º e o 6º? (se a conversão for muito difícil, podem apresentar-se as distâncias já em metros e apenas calcular as diferenças.)

**Material:** caneta, papel, tabela de conversão

**Duração:** 15 min

**Potencial do exercício:** Deixar os alunos atirar um dardo e medir a distância e calcular como referido acima

## 2.6 „TAREFAS DIVERSAS”

### Objectivo de aprendizagem:

- Aprender a multiplicação, subtracções simples e cálculos
- Praticar o cálculo da média aritmética, praticar cálculos de área
- Trabalhar com estatísticas e gráficos

### Orientações para os formadores:

O professor sequencia componentes de teoria e prática e relaciona-os com o vento, a velocidade extra, como são feitas as rodas das bicicletas, aerodinâmica elementar, técnicas de lançamento do Frisbee...

### Instruções para os Alunos:

- **DOIS TIPOS DE RESISTÊNCIA:** Há dois tipos de resistência que uma esfera (bola) sofre. A primeira é a resistência óbvia devida ao atrito. A segunda, e maior, é devida à separação do fluxo atrás da bola. Chama-se resistência de pressão. Se houver 560 bolas, quantas resistências vai haver ao todo?
- **NÃO É ILUSÃO DE ÓPTICA:** Não é ilusão que um lançamento curvo é mesmo curvo. Quando a bola é lançada num jogo de baseball, a pressão do ar por cima da bola é maior do que a pressão por baixo, o que faz a bola curvar-se para baixo. Na distância de 18 metros entre o lançador e o bateador, a força de curva pode fazer a bola descer 30 cm ou mais. Quando o lançador da equipa dos Giants vai para a sua posição e se prepara para lançar uma bola curva, ele efectua uma série de movimentos rituais – bate o pé duas vezes, ajusta o boné uma vez e lambe os dedos três vezes. Se esse lançador fizer 145 bolas curvas na Série Mundial, quantos movimentos rituais efectua?
- **A ASSIMETRIA DE FLUXO:** Há um fluxo de ar que passa à volta da bola quando é lançada e que a faz rodar. Mesmo que o lançador lance a bola sem rotação, ela rodará. O padrão de costuras na bola é que causa a assimetria de fluxo. Se houver 375 pontos de costura em cada bola de baseball e houver 65 bolas numa boa loja de artigos desportivos, quantos pontos de costura há ao todo, em todas as bolas?
- **A VELOCIDADE DO VENTO:** A velocidade do vento aumenta a velocidade do ar que passa sobre um disco. Isto faz aumentar a subida de um disco e portanto fá-lo voar mais. Há dois homens a competir num acontecimento desportivo de três dias, e eles podem escolher quando querem fazer o lançamento do disco. No primeiro dia, o vento sopra a 36 Km por hora, no segundo dia a 79Km/hr e no terceiro dia a 109 Km/hr. Em qual dos dias é que eles vão querer lançar o disco?
- **A ASCENSÃO DO FRISBEE:** A superfície superior curva da asa de um avião é o que gera a ascensão. O mesmo princípio aplica-se ao Frisbee. Quando o ar passa por cima da superfície superior curva do Frisbee, ele ganha velocidade. Isto cria uma área de pressão baixa por cima do Frisbee. Por baixo do Frisbee, o ar passa mais devagar, criando uma área de pressão alta. A diferença de pressão faz subir o Frisbee. Digamos que o ar sobre o Frisbee é 10% e por baixo do Frisbee é 25%. Qual é a diferença entre as duas pressões?

- **AERODINÂMICA:** Quando um bumerangue vai pelo ar, cada lado produz ascensão. O princípio de Bernoulli é utilizado para mostrar como a ascensão se gera. O ar move-se mais depressa sobre a superfície superior do que sobre a inferior, o que significa que existe um diferencial de pressão entre essas duas superfícies do bumerangue, a qual se traduz em subida. Quando é lançado pela primeira vez, o ar move-se sobre a superfície superior a 30 milhas por hora e sobre a superfície inferior a 15 milhas por hora. Quando é lançado pela segunda vez, o movimento na superfície superior atinge as 44 mph e na inferior 22 mph. Quais são as diferenças na velocidade do movimento do ar nas superfícies superior e inferior entre o primeiro e o segundo lançamento?
- **O ATRITO DO CICLISTA:** Quando se anda de bicicleta, 65% a 80% do atrito é causado pelo ciclista. A posição deste é, assim, muito importante para a aerodinâmica geral de bicicleta e ciclista. A posição encolhida dos corredores e o guiador virado para baixo são usados desde a década de 90 do século XIX. Na Volta à França, os corredores têm muita consciência disto. Durante a corrida, o primeiro grupo de corredores gera 68% de atrito, por causa da sua posição e 15 corredores geram 77% de atrito. Qual dos grupos irá mais depressa?
- **EM DIRECÇÃO AO VENTO:** Um barco à vela move-se em direcção ao vento, usando forças que são criadas de cada lado da vela. A força total é uma combinação de uma força positiva (que empurra) no lado de barlavento e uma força negativa (que puxa) no lado de sotavento, ambas actuando na mesma direcção. Na regata de domingo, vários barcos vão competir, mas o tamanho das velas é semelhante. Cada barco tem três velas, cujas dimensões são: a Vela #1 tem 8,5m por 12, 3m; a Vela #2 11,2m por 15,4m e a Vela #3 6,8m por 4,9m. Qual é o tamanho total dos três tipos de velas?
- **EFICÁCIA MÁXIMA:** Para um nadador, o movimento mais eficaz na água consegue-se empurrando uma grande quantidade de água numa distância curta, em vez de uma pequena quantidade de água numa distância grande. Há cinco nadadores na competição de sexta-feira à noite e todos conseguiram alcançar os seus objectivos pessoais mais ambiciosos, nos últimos seis meses. Os primeiros três nadadores empurram pelo menos 123 litros de água por braçada, quando estão a competir e os outros dois empurram 144 litros de água por braçada. Qual é a diferença de litros de água que é empurrada pelos três primeiros nadadores em relação aos outros dois, se cada nadador fizer 20 braçadas?
- **O HOOK:** Um hook acontece quando uma bola de golfe gira sobre o seu eixo vertical. A bola deflectirá para a direita numa rotação no sentido dos ponteiros do relógio e para a esquerda numa rotação ao contrário do sentido dos ponteiros do relógio. A criação de uma força aerodinâmica por uma rotação sobre o eixo perpendicular ao trajecto de fuga é conhecida como o efeito Magnus. Este efeito é importante na maior parte dos jogos de bola. Num jogo do Clube de Golfe local, os jogadores são conhecidos pelos seus hooks. O primeiro jogador faz 25% de hooks nos seus 18 buracos. Os primeiros 6 buracos são par 4, os 6 buracos do meio são par 5, e os últimos seis buracos são par 3. Quantos hooks faz o primeiro jogador nos 18 buracos de jogo? O segundo jogador faz 35% de hooks nos seus 18 buracos. Quantos hooks faz este jogador? O terceiro jogador faz 44% de hooks nos seus 18 buracos de jogo. Quantos hooks faz no seu jogo?
- **N.T.** 'par' no golfe significa número de tacadas a fazer num determinado buraco.

- **TEMPO DE VOO AUMENTADO:** A separação do fluxo de ar da superfície superior do dardo aumenta o seu tempo de voo. Em competições, é importante que o dardo não vá longe demais, porque isso é considerado inseguro. No dia da competição o dardo é lançado 150 vezes no total e está no ar um total de 22 minutos. Qual é o tempo médio que cada dardo está no ar?
- **ESTANDARDIZADO:** O lançamento do disco foi estandardizado em 1907. O disco masculino pesa 2 kg e o feminino 1 kg. Se houver 189 discos masculinos e 332 discos femininos, qual será o peso total de todos os discos?
- **FRISBEE SEM EFEITOS:** Se tentares atirar um Frisbee sem que ele gire, torna-se instável e pára. Tudo o que voa precisa de algo que o torne estável durante o voo. Os aviões e os pássaros têm caudas. O Frisbee tem de ter o movimento de rotação para se estabilizar durante o voo. Tu e os teus amigos vão ter uma competição de lançamento de Frisbee. Há 650 alunos na tua escola e 30% deles querem participar na competição. Desses 30%, 10% são raparigas. A distância total a que o Frisbee é lançado no dia da competição é de 137.000 metros. Qual é a distância média a que o Frisbee é atirado pelos rapazes e raparigas?
- **RAIOS DA BICICLETA:** Uma roda de bicicleta típica é composta por um eixo, um aro e 32 ou 36 raios cilíndricos. Quando a roda gira, o fluxo separa-se por trás dos raios, o que aumenta o nível de turbulência atrás das rodas. Daí resulta uma quantidade razoável de atrito. Os aros aerodinâmicos ajudam a reduzir o atrito reduzindo o comprimento dos raios. Há 516 participantes na prova de ciclismo cross-country. Cada uma das rodas das suas bicicletas tem 36 raios. Quantos raios há ao todo?

**Material:** Caneta e papel, calculadora , opcionalmente um frisbee ou um dardo

**Duração:** 10 – 30 min cada

**Potencial do exercício:** Estimular o interesse pelo cálculo do atrito. Debater a Terceira Lei de Newton e introduzir algumas noções de Física. Ensinar a física da natação e fazer perceber como nadar eficazmente. Ensinar sobre lançamento do disco.

## 2.7 „JOGOS OLÍMPICOS”

### Objectivo de aprendizagem:

- Trabalhar com estatísticas e gráficos

### Orientações para os formadores:

Estaremos mais rápidos, mais fortes, melhores do que éramos? Os alunos comparam os recordes olímpicos dos últimos 100 anos e decidem.

### Instruções para os Alunos

- [www.databaseolympics.com](http://www.databaseolympics.com)
- <http://swimming.about.com>
- [http://pt.wikipedia.org/wiki/Anexo:Recordes\\_ol%C3%ADmpicos\\_do\\_atletismo](http://pt.wikipedia.org/wiki/Anexo:Recordes_ol%C3%ADmpicos_do_atletismo)

Primeiro, consultar as fontes acima mencionadas e escolher um evento.

Depois, fazer uma tabela/um gráfico do ano e recorde (tempo, distância, velocidade, o que se adequar ao desporto escolhido)

A seguir, tomar nota de quaisquer tendências no desempenho. Por fim debater essa tendência e especular sobre o que a causou.

Produzir um gráfico/tabela que mostre o desempenho ao longo do tempo.

Escrever/debater as causas possíveis das alterações.

**Material:** Caneta, papel, computador com acesso à Internet

**Duração:** 1-2 horas

**Potencial do exercício:** falar sobre estatísticas e tabelas através de uma abordagem prática que mantém o entusiasmo e o envolvimento dos alunos.

## 2.8 „TAMANHO DO CAMPO

### Objectivo de aprendizagem:

- Praticar cálculos de áreas
- Aprender a converter jardas e metros em pés

### Orientações para os formadores:

Os alunos irão descobrir as dimensões de diferentes campos de desporto e calcular as áreas. Depois registam a informação na tabela abaixo. Precisam de saber que  $\text{Área} = \text{Comprimento} \times \text{Largura}$ , saber criar um gráfico de dispersão e ser capaz de converter jardas e metros em pés.

### Instruções para os Alunos:

Jogaste jogos toda a tua vida e portanto sabes que alguns campos de desporto são maiores do que outros. (Imagina jogares futebol num court de ténis)..

Recursos:

- [www.volleyball.org/rules/95ruleso\\_mini.html](http://www.volleyball.org/rules/95ruleso_mini.html)  
U.S. OUTDOOR VOLLEYBALL RULEBOOK
- [www.freezone.com](http://www.freezone.com)  
Freezone has pages containing rules for basketball, football, and soccer
- [www.tennisserver.com/rules.html#RI](http://www.tennisserver.com/rules.html#RI)  
The Rules of Tennis

Consulta as dimensões dos campos e regista os dados, calcula a área de cada campo, cria um gráfico de dispersão, mede as dimensões do campo de desportos da tua escola e calcula a área. Compara as dimensões do campo da tua escola com as regulamentares.

Acede à Freezone e continua a tua busca de dimensões para os desportos individuais. Usa outros URLs para outros desportos. Regista os dados. Calcula a área de cada campo. Mede o campo da tua escola ou do teu bairro. Regista os dados. Compara-os com as dimensões regulamentares.

Organiza o gráfico de dispersão com o eixo vertical a representar a largura e o horizontal o comprimento. Em grupos, um aluno pode criar o gráfico, outro pode calcular as áreas e outro pode medir o campo e o último aceder à Net. Verifica os cálculos com a calculadora.

Usa os mesmos dados para comparar os perímetros. Cria modelos à escala dos vários campos. Cria jogos para jogar nos modelos. Os alunos de grau avançado podem determinar a equação linear para a linha de 'melhor ajuste' do gráfico de dispersão. Dar a área e o comprimento e calcular a largura.

Ao pesquisar na Net, descobriste as dimensões de uma variedade de campos de desporto e calculaste a área. Em grupo, faz um brainstorm para tentar perceber por que razão um campo de futebol tem as dimensões que tem.

**Material:** Computador com acesso à Internet, caneta e papel

**Duração:** 1 – 2 horas

**Potencial do exercício:** Aprender sobre outros desportos através da consulta dos regulamentos desses desportos.

## 2.9 „QUANTIDADE DE JOGADORES DE FUTEBOL E GOLOS”

### Objectivo de aprendizagem:

- Aprender adição elementar
- Média em cálculos elementares

### Orientações para os formadores:

O professor sequencia os componentes de teoria e prática; pode variar o primeiro exercício por subtração, tendo em conta o número de derrotas e vitórias e alargar o terceiro exercício calculando a quantidade média de golos marcados por Volta, em toda a Liga e combiná-la com o Módulo de TIC, produzindo gráficos, etc..

### Instruções para os Alunos:

1. Dá uma olhada às equipas que jogam na primeira Liga inglesa. Se todas as equipas jogassem num determinado fim-de-semana e não houvesse substituições, quantos jogadores teriam jogado nesse fim-de-semana? (Uma equipa tem 11 jogadores)
2. Observa uma das Voltas à escolha na Bundesliga alemã. Calcula quantos golos foram marcados ao todo nesta Volta.
3. Dá uma olhada aos golos marcados numa Volta à escolha da Liga de Futebol italiana. Calcula quantos golos foram marcados em média por jogo nessa Volta.

**Material:** Caneta, papel, dados sobre a primeira Liga inglesa (Premier League) e a Bundesliga, computador com acesso à Net

**Duração:** 60 – 90 min

**Potencial do exercício:** Compreender a adição elementar e cálculos de média

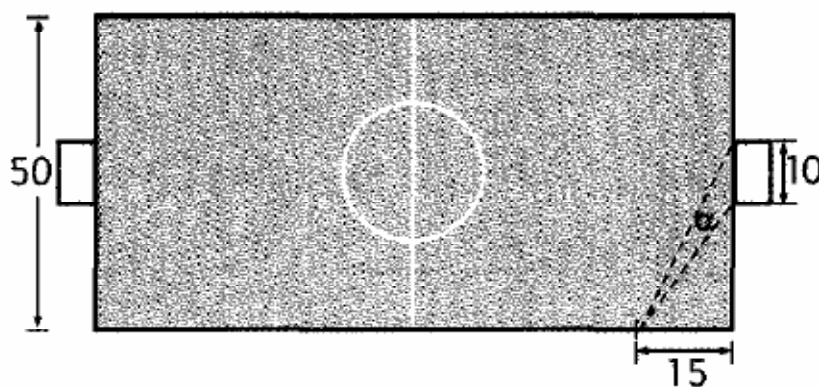
## 2.10 „ÂNGULO DE GOLO”

### Objectivo de aprendizagem:

- Aplicar razões trigonométricas;
- Utilizar tabelas trigonométricas;
- Utilizar calculadora científica

### Instruções para os Alunos:

Num campo de futebol com 50 metros de largura a baliza tem 10 m. Um jogador está situado na linha lateral a uma distância de 15 m da linha de fundo e prepara-se para rematar à baliza. Determine a amplitude do „ângulo de golo”.



### Material Utilizado:

- Calculadora científica
- Tabelas trigonométricas

**Tempo da Actividade:** 1 hora

## 2.1.1 „GLOBO DE FUTEBOL”

### Objectivo de aprendizagem:

- Reconhecer o conceito de semelhança de figuras e usar as relações entre elementos de figuras com a mesma forma

### Orientações para os formadores:

O professor deverá pedir, previamente, aos alunos que pesquisem as dimensões da bola e do campo de futebol

### Instruções para os Alunos:



O Futball Globus (globo de Futebol) foi criado para o Mundial de Futebol FIFA 2006, que decorreu na Alemanha. A bola tem 20 metros de altura e pesa 60 toneladas.

- Qual seria a altura adequada de um jogador de futebol que jogasse com esta bola? Explica como fizeste.

- Quais seriam as dimensões adequadas de um campo de futebol onde se jogasse com esta bola? Explica como fizeste.

**Material Utilizado:** Calculadora científica

**Tempo da Actividade:** 1 hora

## 2.12 „O PÉ DIREITO DO EX-FUTEBOLISTA ALEMÃO UWE SEELER”

### Objectivo de aprendizagem:

- Reconhecer o conceito de semelhança de figuras e usar as relações entre elementos de figuras com a mesma forma.

### Orientações para os formadores:

O professor deverá pedir, previamente, aos alunos que pesquisem sobre a escultura de bronze do pé direito do ex-futebolista alemão Uwe Seeler que se encontra à entrada do estádio do Hamburgo.

### Instruções para os Alunos:

O pé direito do ex-futebolista alemão Uwe Seeler



Uma gigantesca escultura de bronze do pé direito do ex-futebolista alemão Uwe Seeler encontra-se à entrada do estádio do Hamburgo. Este pé tem 3,50 metros de altura, 2,30 metros de largura, 5,50 metros de comprimento e pesa 1,5 toneladas.

- Será que o tamanho do pé é apropriado para um jogador de futebol da questão anterior?

**Material Utilizado:** Calculadora científica

**Tempo da Actividade:** 1 hora





# COMPETÊNCIAS SOCIAIS

Ser e Estar  
Agir  
Interagir



### 3.1 „ESTIMULAR O MOVIMENTO”

#### Objectivo de aprendizagem:

- Praticar uma variedade de movimentos e de jogos e descobrir diferentes tipos de desportos
- Sentir o seu próprio corpo, tomar consciência dele e divertir-se através da acção.
- Permitir que os estudantes vivam uma experiência de grupo

#### Orientações para os formadores:

A fim de fazer viver experiências relacionadas com o movimento e a acção em conjunto, o formador proporá diversos tipos de desportos de equipa tais como o «boardball», o voleibol, o basquetebol, todas as variantes do futebol, bem como o «índiaca» (espécie de pelota basca sul-americana), o «memoryball», o badmington, o malabarismo e outros exercícios de coordenação de movimentos.

#### Instruções para os Alunos:

Fornecer um material apropriado e instruções claras que aumentem o estímulo do movimento.

#### Durante os jogos e o desenrolar da acção:

O formador realçará a importância de certos movimentos e situações, e escolhê-los-á como centro de interesse.

#### Depois dos jogos e da acção:

O formador recolherá informações sobre o estado físico do corpo, dos músculos, o eventual sentimento de fadiga etc., e pedirá aos estudantes para anotarem o que sentem. Em seguida, dará algum tempo livre para se trocarem impressões sobre as experiências e sobre tudo o que aconteceu de interessante durante o jogo.

**Material:** vários tipos de bolas de acordo com os jogos previstos.

**Duração:** ½ dia.

**Potencial do exercício:** este instrumento está concebido para mobilizar os efeitos positivos da aprendizagem no domínio do movimento, a fim de criar uma motivação para aprender que se poderá aplicar noutras circunstâncias da vida ou noutras situações de aprendizagem.

## 3.2 „CIRCUITO DE MARCHA COM TAREFAS A CUMPRIR”

### Objectivo de aprendizagem:

- Definir e realizar objectivos individuais.
- Melhorar as competências no trabalho em equipa e em comunicação.
- Gerir o tempo; dar e receber feedback.

### Orientações para os formadores:

NOs estudantes auto-gerem-se, tomando a seu cargo a organização dos transportes colectivos até ao local do circuito, a escolha do circuito, as paragens e pausas e as refeições. Os objectivos individuais bem como a sua apresentação ao grupo seguem o mesmo modelo que os módulos precedentes.

Os formadores deverão indicar algumas tarefas suplementares que devem ser executadas durante o circuito. Estas tarefas compreenderão breves exercícios, a realizar em conjunto, tais como: jogar ao “memoryball” ou ao “moonball”, executar o ritual dos xamanes, ou movimentar o bastão dos caminhantes.

Uma reflexão sobre os objectivos individuais deverá fazer-se durante um breve período de marcha a dois (5 minutos), seguida de uma apresentação ao grupo, que se deve nortear pelas seguintes pistas:

- Quais são os meus objectivos?
- Quais foram os aspectos em que tive sucesso?
- Quais são os desafios que tenho ainda de enfrentar?

A meio do caminho, organizar-se-á uma reflexão de grupo, o que fornecerá aos estudantes uma espécie de balanço intermédio: “Como é que isto tem corrido até aqui?”.

- O que é que não funcionou? O que é que não tem agradado?
- Do que é que estou a gostar mais? Em que é que tive sucesso?
- Do que é que se deve falar? Que outros assuntos devem ser abordados?

Esta reflexão de grupo será seguida de um período de marcha individual (20-30 minutos), e de uma reflexão sobre os objectivos pessoais:

- Quais são os objectivos que alcancei hoje?
- Quais são os meus objectivos relativamente à totalidade do programa de formação Golden Goal?
- Globalmente, quais são os meus objectivos?
- O que devo fazer para alcançar esses objectivos?
- Quem ou o que é que me poderá ajudar?
- De que é que se deve falar? Que outros assuntos devem ser abordados?

No decorrer da reflexão final em grupo, deverá ser proposto aos estudantes que criem uma escultura ou encontrem um objecto natural que possa simbolizar as experiências do dia.

**Material:** um guia de caminhadas, uma bola e outros objectos para os pequenos exercícios em grupo.

**Duração:** 1 dia.

**Potencial do exercício:** este instrumento visa estimular a criação da motivação para aprender noutras circunstâncias da vida ou noutras situações de aprendizagem; procurará ser uma experiência positiva que reforce a auto-estima.

### 3.3 „O ÚLTIMO SUCESSO DESPORTIVO DE QUE ME ORGULHO - APRESENTAÇÃO EM POWERPOINT”

#### Objectivo de aprendizagem:

- Aprender a fazer e praticar auto-apresentações
- Aprender a fazer uma apresentação em powerpoint

#### Orientações para os formadores:

O professor demonstra no ecrã como o powerpoint funciona - como se cria um campo de texto, se adiciona um novo slide, se cria um fundo ou se adicionam imagens, animação e som.

Os alunos fazem uma apresentação em powerpoint sobre o último sucesso desportivo de que mais se orgulham e apresentam-na ao grupo.

#### Instruções para os Alunos:

O powerpoint torna fácil criar uma apresentação colorida e atraente sobre um assunto de que queiras falar. Uma apresentação em powerpoint consiste num conjunto de slides. Estes slides podem ser impressos em folhas ou diapositivos ou projectados usando um projector.

Claro que a coisa mais importante numa apresentação é o conteúdo, mas a forma pode ajudar-te a transmitir melhor a mensagem. O programa de powerpoint oferece muitas possibilidades que te permitem variar.

A apresentação é sobre o último sucesso desportivo de que mais te orgulhas. A seguir elabora alguma informação geral sobre o desporto de que vais falar. Também podes escolher outro assunto que te interesse, ou sobre o qual queiras saber mais.

Dá informação clara e usa imagens para apoiar a tua história. Não entres em muitos pormenores. Usa no máximo 10 slides.

Dicas para boas apresentações em powerpoint

- Não uses mais do que quatro frases por slide.
- Assegura-te de que tens uma introdução clara, uma parte boa no meio e uma conclusão.
- Usa uma fonte que se leia bem.
- Usa imagens para apoiar a tua história.
- Usa um fundo atraente e adequado.
- Usa transições interessantes entre os slides.
- Não te limites a ler o que está no slide.
- Comenta cada slide com as tuas próprias palavras.
- Olha para cada pessoa enquanto falas..
- Fala devagar e usa pequenas pausas no teu discurso.

Agora prepara a tua apresentação em powerpoint. Quando tiveres acabado, verifica cada slide e depois faz a tua apresentação ao grupo.

**Material:** Computador com acesso à Internet, Datashow

**Duração:** 1/2 dia

**Potencial do exercício:** Este instrumento (também) foi criado para dar aos participantes uma experiência positiva que irá reforçar a sua auto-estima

### 3.4 „UMA PESQUISA EM AMBIENTE DESPORTIVO”

#### Objectivo de aprendizagem:

- Aprender a fazer pesquisa
- Formular perguntas de pesquisa
- Aprender o que são perguntas abertas
- Apresentar, debater e rever uma proposta

#### Orientações para os formadores:

Ao definir o tema de desporto específico, o professor sequencia os componentes de teoria e prática para ajudar os alunos a aprender técnicas, a melhorar as suas competências sociais e a ver a relevância do que aprendem através da experiência prática.

#### Instruções para os Alunos:

Fazer pesquisa significa recolher informação sobre um assunto. Podes encontrar a informação individualmente ou em grupos. A informação pode ser reunida de diferentes maneiras, incluindo:

- Conduzir uma entrevista (seguir uma lista de perguntas)
- Fazer observações
- Organizar uma actividade
- Consultar livros e revistas
- etc.

Seja o que for que se faça, sempre se quer ter mais informação sobre determinado assunto. Isto requer que se ponha no papel o que se quer saber exactamente. A isto chama-se o tema da pesquisa. Seleccionar os temas de pesquisa é o primeiro passo na investigação que vais fazer.

	Tema da Pesquisa	O que queres descobrir?
1.		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
2.		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
3.		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>

Preenche a grelha. Comenta os temas de pesquisa acima com o grupo, fazendo perguntas e dando feedback aos comentários dos outros participantes.

### **Usa perguntas abertas (Quem, Qual, Onde, Como, etc).**

Quando fizeres uma pergunta aberta , dá liberdade à pessoa que lhe responde de formular a resposta. As perguntas abertas começam com:

- O quê.
- Onde.
- Quem.
- Porquê.
- Quando.
- Como.

As perguntas abertas nunca começam com um verbo e nunca podem ser respondidas com 'sim' ou 'não'. São úteis, porque dão muita informação. No entanto, fazer perguntas abertas leva mais tempo.

Escreve a tua proposta usando Word. Gurda o ficheiro.

Apresenta a tua proposta de investigação ao grupo, respondendo às perguntas, comentários e feedback feitos pelos outros membros do grupo. Revê a tua proposta, incorporando o feedback recebido.

**Material:** Caneta e papel, computador e projector

**Duração:** 1 dia

**Potencial do exercício:** A atracção que os nossos alunos sentem pelo desporto, e em particular pelo futebol, é uma condição prévia para o sucesso desta unidade destinada a melhorar aspectos multifacetados das competências sociais.

### 3.5 „AS MINHAS ESTRATÉGIAS DE SOBREVIVÊNCIA”

#### Objectivo de aprendizagem:

- Exercitar a partilha de experiências
- Reflectir sobre estratégias

#### Orientações para os formadores:

O professor pede ao aluno que faça uma viagem no tempo até à sua infância, quando começou a desenvolver o seu interesse pelo desporto.

Depois de uma reflexão pessoal, o grupo partilha experiências.

O professor toma notas sobre os resultados e visualiza uma variedade de estratégias.

#### Instruções para os Alunos:

- Como lidaste com os pontos fracos?
- Que estratégias adoptaste para lidar com eles?
- Que estratégias para evitar situações problemáticas tinhas?

**Material:** Flipchart, caneta e papel

**Duração:** 1 hora

**Potencial do exercício:** Este instrumento (também) foi elaborado para ajudar os alunos a conhecerem-se melhor a si próprios. Os jovens em risco não estão habituados a que se lhes pergunte o que sentem ou que aspirações têm, nem estão preparados para isso. Assim, uma função importante é dar-lhes confiança para exprimirem estes sentimentos.

### 3.6 „UM SUCESSO DESPORTIVO DE QUE ME ORGULHO II”

#### Objectivo de aprendizagem:

- Dar experiências positivas aos participantes que reforcem a sua auto-estima
- Exercitar a partilha de experiências
- Reflectir sobre valores e modelos a seguir

#### Orientações para os formadores:

O professor pede aos alunos que recordem os seus últimos sucessos desportivos. Depois da reflexão pessoal, o grupo partilha experiências, seguindo um guião (ver abaixo). O professor toma notas sobre os resultados e visualiza a variedade de itens abordados

#### Instruções para os Alunos:

Recorda sucessos desportivos de que te orgulhes.

- Que tipo de sucesso é importante para ti? (família, amigos, modelos, etc.)?
- O que é que ‘sucesso’ significa para ti?
- O que ganhas com estes sucessos?

Representa as respostas (todas ou algumas) em papel, fazendo um desenho, uma colagem, um slogan, uma canção, ou o que a tua criatividade te sugerir.

**Material:** Flipchart, caneta e papel

**Duração:** 1 hora

**Potencjał narzędzia:** Este instrumento foi (também) elaborado para ajudar os alunos a conhecerem-se melhor a si próprios.

### 3.7 „EXPERIÊNCIAS PASSADAS DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS”

#### Objectivo de aprendizagem:

- Ajudar os alunos a compreenderem que podem tentar resolver problemas com já fizeram no passado.
- Exercitar a partilha de experiências
- Aumentar o auto-conhecimento

#### Orientações para os formadores:

O professor pede aos alunos que descrevam alguns acontecimentos das suas experiências desportivas ou da vida pessoal, se preferirem, de acordo com o seguinte esquema. O professor toma notas sobre as experiências de resolução de problemas dos alunos e visualiza a variedade de itens debatidos (pontos fortes e fracos, atitudes, etc).

PROBLEMA – ACÇÃO – RESULTADO

#### Instruções para os Alunos:

Descreve...

- A situação difícil por que passaste, o que estava a acontecer, quem estava envolvido, qual o teu contributo para o problema, etc.
- O que foi feito para resolver a situação e por quem
- O que se obteve e quão satisfatório foi

Debate o que revelaste nessas ocasiões, pontos fortes e fracos, atitudes, etc.

**Material:** Flipchart, caneta e papel

**Duração:** : 1 hora

**Potencial do exercício:** Este instrumento foi (também) elaborado para ajudar os alunos a melhorarem o seu auto-conhecimento.

### 3.8 „COMPETIÇÃO”

#### Objectivo de aprendizagem:

- Desenvolver argumentos convincentes
- Exercitar o debate

#### Orientações para os formadores:

O professor dá uma dramatização (role play) aos alunos:

A direcção do clube desportivo anunciou que quer investir 50.000 € numa das suas secções este ano. Há quatro secções: ginástica, ténis, futebol e atletismo. Os directores das secções foram convidados para a próxima reunião da direcção para explicarem se a sua secção está interessada e se vale este investimento.

Os alunos são divididos em cinco grupos (as quatro secções e a direcção). Cada um debate um caso.

As secções partilham ideias de argumentos convincentes e desenvolvem uma estratégia para o debate com a direcção. A direcção desenvolve uma lista de “critérios de sucesso”.

Ao desenvolverem os seus conceitos, os alunos deviam integrar a sua experiência pessoal e os seus conhecimentos. Para além disso, as secções elegem o seu representante.

Depois realiza-se o role play. Pede-se aos alunos que não estão directamente envolvidos no debate que funcionem como observadores.

A seguir, o grupo reflecte sobre o debate e analisa a lista de critérios. Dar-se-á assim feedback aos representantes e à direcção sobre a força ou fraqueza dos argumentos, atitudes, etc. O professor deverá, portanto, dar previamente ao grupo as seguintes “Regras de feedback”.

#### Regras de feedback

- Dar feedback só quando a pessoa está pronta para o receber.
- O feedback deve ser tão detalhado e concreto quanto possível.
- Comunica as tuas percepções como sendo as tuas percepções, as tuas suposições como sendo as tuas suposições e os teus sentimentos como sendo os teus sentimentos.
- O feedback não serve para analisar a pessoa, mas para exprimir a tua impressão pessoal. Portanto, forma frases usando o pronome da primeira pessoa do singular.
- O feedback exprime impressões, percepções e sugestões construtivas subjectivas. Estas não são certas nem erradas, e portanto não devem ser comentadas.
- O feedback também deve incluir percepções positivas.
- O feedback só pode ser dirigido a comportamentos específicos e concretos –pessoas e percepções estão sempre a mudar. As generalizações não têm lugar aqui!
- Só deves pedir feedback se estiveres pronto/a a recebê-lo.
- Ao receberes feedback, ouve apenas. Não interrompas a outra pessoa.

- Pensa no feedback que recebeste e vê que aspectos podes aceitar e aplicar, quais te ajudam no teu desenvolvimento. Não tens de te justificar, pois o feedback é a percepção subjectiva da outra pessoa.

**Material:** Flipchart, caneta e papel – facultativo: câmara de filmar

**Duração:** 30 – 60 minutos

**Potencial do exercício:** Este instrumento foi (também) elaborado para integrar experiência e conhecimento de clubes desportivos e gestão de desportos.

### 3.9 „SOB PRESSÃO I”

#### Objectivos de aprendizagem:

- Ajudar os alunos a compreender as potencialidades de trabalhar em grupo
- Planear tempos e tarefas
- Apresentar uma fase de planeamento

#### Orientações para os formadores:

UOs alunos dividem-se em grupos. Em primeiro lugar, o professor diz-lhes que “só” o planeamento das actividades do grupo é requerido. Depois pergunta aos alunos se compreenderam as tarefas e responde a questões. Numa segunda fase, o professor modera o debate sobre os planos apresentados pelos grupos.

#### Instruções para os Alunos:

Vocês são a equipa de Relações Públicas e Imprensa do Comité Olímpico Nacional (CON) que regula o Movimento Olímpico no vosso país e que inclui entidades governamentais ligadas ao desporto, atletas, os média e os patrocinadores dos Jogos Olímpicos.

Um potencial patrocinador, chamado XXL Company, anunciou o seu interesse e quer, em especial, atrair a atenção dos espectadores jovens. Nas próximas horas, a direcção da XXL quer decidir sobre o seu patrocínio e pede-vos que lhes forneçam a informação respectiva.

Em primeiro lugar, compete-vos planear tempos e tarefas com a equipa:

- Quem vai decidir sobre
  - a. Que tipo de informação é necessária
  - b. Onde obter essa informação
  - c. Como passar/apresentar essa informação (chamada telefónica/ carta/ apresentação em powerpoint, etc))
- Quem vai fazer a pesquisa sobre os desportos que atraem a atenção dos espectadores jovens?
  - d. Quantas pessoas?
  - e. Durante quanto tempo?
- Quem vai trabalhar na chamada telefónica/carta/apresentação?
  - f. Quando?
  - g. Quanta informação / quantos slides serão necessários para influenciar os decisores da XXI?

Apresentação dos resultados da fase de planeamento.

Debate



Planear significa distribuir eficazmente tempo e tarefas e utilizar os recursos com eficácia.

- Estabelecer prioridades.
- Fazer o planeamento do tempo.
- Ser prático a organizar as coisas.
- Criar pré-condições.

**Material:** Computador com acesso à Net, caneta e papel

**Duração:** 60 – 90 minutos

**Fonte:** [http://en.wikipedia.org/wiki/Olympic\\_Games](http://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_Games)

### 3.10 “SOB PRESSÃO II”

#### Objectivos de aprendizagem:

- Ajudar os alunos a compreenderem as potencialidades de trabalhar em grupo
- Obedecer a horários e tarefas
- Pesquisar, seleccionar e dar informação
- Apresentar os resultados

#### Orientações para os formadores:

Dividir os alunos nos mesmos grupos de exercício 2.9 “ Sob Pressão I”. Numa primeira fase, o professor diz-lhes que desta vez se requer a prova do planeamento. Pergunta-lhes se compreendem a tarefa e responde a perguntas.

Numa segunda fase, o professor garante que os alunos cumprem os horários.

Por fim, modera o debate sobre a informação que os grupos dão à XXL .

#### Instruções para os Alunos:

Vocês são a equipa de Relações Públicas e Imprensa do Comité Olímpico Nacional (CON) que regula o Movimento Olímpico no vosso país e que inclui entidades governamentais ligadas ao desporto, atletas, os média e os patrocinadores dos Jogos Olímpicos.

Um potencial patrocinador, chamado XXL Company, anunciou o seu interesse e quer, em especial, atrair a atenção dos espectadores jovens. Nas próximas horas, a direcção da XXL quer decidir sobre o seu patrocínio e pede-vos que lhes forneçam a informação respectiva.

Compete-vos planear o tempo e as tarefas com a equipa:

Apresentação dos resultados.

Debate.



Colaborar significa alcançar objectivos em conjunto, mesmo quando isso não se traduz em ganhos pessoais.

- Esforçar-se por alcançar objectivos em conjunto.
- Contribuir para um resultado comum.
- Usar o know-how dos outros
- Dar informação aos outros, se necessário.

**Material:** Computador com acesso à Net, caneta e papel

**Duração:** 60 – 90 minutos

### 3.1 I “PONTUA A TUA EQUIPA”

#### Objectivo de aprendizagem:

- Promover a auto e hetero-avaliação

#### Planeamento e organização



Planear e organizar significa distribuir eficazmente tempo e tarefas e usar os recursos com eficácia

- Estabelecer prioridades.
- Fazer o planeamento do tempo.
- Ser prático a organizar as coisas.
- Criar pré-condições.

Pontuação

Raramente ○ ○ ○ ○ ○ Geralmente

#### Independência



Independência significa ser capaz de desempenhar as tarefas como pré-combinado, só pedindo ajuda se necessário.

- Ser capaz de compreender e desempenhar a tarefa.
- Acreditar na abordagem que se escolhe.
- Ser capaz de dividir e planear as tarefas.
- Ser capaz de avaliar o seu próprio trabalho.

Pontuação

Raramente ○ ○ ○ ○ ○ Geralmente

## Comunicação



Comunicar significa ser capaz de tornar claro, para os outros, os factos, as tuas opiniões e os teus sentimentos.

- Formular e exprimir com clareza.
- Responder ao que os outros dizem.
- Reconhecer os sentimentos dos outros.
- Perguntar quando não se compreende.

Pontuação

Raramente ○ ○ ○ ○ ○ Geralmente

## Colaboração



Colaborar significa alcançar objectivos em conjunto, mesmo quando isso não se traduz em ganhos pessoais.

- Esforçar-se por alcançar objectivos em conjunto.
- Contribuir para um resultado comum.
- Usar o know-how dos outros.
- Informar os outros se necessário.

Pontuação

Raramente ○ ○ ○ ○ ○ Geralmente

## Capacidade de Aprender



Capacidade de aprender significa ser capaz de resolver problemas baseado na informação disponível.

- Ouve e usa pistas.
- Observa os outros a desempenha-rem tarefas e aprende com isso.
- Experimenta métodos diferentes.
- Aprende com os erros.

Pontuação

Raramente ○ ○ ○ ○ ○ Geralmente

## Iniciativa



Iniciativa significa começar algo por sua própria decisão, sem esperar pelas acções dos outros.

- Não espera pelos outros para começar.
- Inicia o desempenho de tarefas.
- Apresenta novas ideias e soluções.
- Vê as oportunidades e agarra-as.

Pontuação

Raramente ○ ○ ○ ○ ○ Geralmente

## Orientação para os resultados

## Poder de Decisão



Ser orientado para os resultados significa agir com eficácia para alcançar objectivos nos prazos estabelecidos.

- Apresenta resultados dentro do prazo combinado.
- Trabalha eficazmente, com o objectivo em mente.
- Não se distrai facilmente.
- Cumpre os acordos.

Pontuação

Raramente ○ ○ ○ ○ ○ Geralmente



Poder de decisão significa ousar tomar decisões, mesmo quando as consequências não são claras ou quando surgem conflitos.

- Ousa tomar decisões em situações complicadas/difíceis.
- Não adia sem haver necessidade.
- Faz escolhas mesmo se as consequências não forem claras.
- Ousa fazer escolhas e exprimir opinião.

Pontuação

Raramente ○ ○ ○ ○ ○ Geralmente

**Material:** Fotocópias do questionário

**Duração:** 40 – 60 minutos

### **3.12 “ACTIVIDADE DE RISCO CONTROLADO DE RAPPEL E DE ESCALADA”**

#### **Objectivos de aprendizagem:**

- Através de uma actividade de Rappel e de Escalada em Rocha em situações muito concretas, levar o jovem a pensar no valor da vida, a descobrir dentro de si a “força vital” e a sua capacidade para superar problemas e a reduzir situações de stress.
- Aprender a controlar o stress (respiração, concentração e racionalização dos riscos)
- Aprender a pedir e a dar apoio

#### **Orientações para os formadores:**

Através de uma actividade de Rappel e de Escalada em Rocha em situações muito concretas, levar o jovem a pensar no valor da vida, a descobrir dentro de si a “força vital” e a sua capacidade para superar problemas e a reduzir situações de stress, permitindo trabalhar a **ÁREA DE COMPETÊNCIA:** Enriquecer/desenvolver o Sistema de Auto-avaliação adoptado.

Na reflexão final devem aparecer na discussão os seguintes tópicos:

- Afinal o melhor de tudo (independentemente da gravidade dos problemas pessoais e das condições do dia-a-dia) é estar VIVO;
- É preciso saber (estar disponível para) ouvir as indicações dos técnicos;
- É natural, em sociedade, pedir e dar ajuda;
- Ajudar não é substituir-se ao outro. Cada um terá de aprender a superar os seus próprios problemas;
- Os problemas ultrapassam-se se soubermos olhá-los de frente, com vontade e optimismo;
- Os grandes problemas vencem-se se os “dividirmos” em pequenos problemas e os formos gradualmente compreendendo e superando;
- Os grandes percursos começam sempre por um pequeno passo...;
- Os grandes problemas não se vencem de uma só vez, à pressa e sem olhar a meios
- Estar e trabalhar em equipa faz toda a diferença...;
- Chegar é bom. Terminar é sempre compensador. Muitas vezes o “percurso” (e o processo) é mais importante que o fim (que também deve ser atingido).

#### **Instruções para os Alunos:**

- Tentar ultrapassar as dificuldades que se vão deparando à medida que vai subindo a parede;
- Nunca desistir;
- Confiar em quem faz a segurança;
- Todos devem participar activamente na reflexão final.

**Material:** Todo o material de escalada e rappel (cordas, mosquetões, descensores; arenês; rocha/parede natural);

**Duração:** Um dia ou parte do dia (tarde ou manhã).

**Potencial do exercício:** Levar o jovem a pensar no valor da vida, a descobrir dentro de si a “força vital” e a sua capacidade para superar problemas e a reduzir situações de stress; Aprender a pedir e a dar apoio.

### 3.13 NAUFRÁGIO DO CRUZEIRO

#### Objectivo de aprendizagem:

- Promover o contacto físico controlado (evitar violência) entre os participantes.
- Aprender a cooperar e trabalhar em grupo
- Compreender que Trabalhar bem em grupo (salvar todos os elementos da equipa), pressupõe que os indivíduos reconheçam que é necessário:
- Planear antes de se iniciar qualquer acção;
- Ouçam e compreendam os contributos (opiniões) de cada um dos elementos da equipa;
- Compreendam que é necessária uma liderança participada;
- Saibam que, sendo todos diferentes, com competências diferentes, todos fazem parte da equipa
- Reconheçam que a reflexão posterior ajuda a compreender os constrangimentos e as falhas de execução;
- Reconheçam que o treino / repetição ajudam a melhorar a prestação;

#### Instruções para o formador:

○ exercício permite trabalhar a ÁREA DE COMPETÊNCIA: Inter-ajuda; aceitação das diferenças; solidariedade;

○ professor deve valorizar as intervenções e as reflexões finais

- O professor começa por pedir aos participantes para imaginarem que estão num cruzeiro em alto-mar. Mas uma vez que as águas não estão calmas estes devem ter atenção ao facto de poder ser necessário juntarem-se em grupo nos botes salva-vidas. O número de pessoas por salva vidas é gritado pelo comandante (animador).
- O professor explica então que se devem juntar o mais rápido possível pois cruzeiro está a afundar-se rapidamente, e que não for para os botes ficará no mar gelado.
- De seguida o professor pede aos participantes para vaguearem pela sala cantando uma canção, simulando que estão a passear pelo cruzeiro.
- O professor quando entender grita o número de pessoas que se juntará nos botes salva-vidas.
- Quando alguém fica de fora passa a ser o comandante.

#### Instruções para os alunos:

- Todos têm de participar;
- A opinião de cada um é importante.

**Recursos materiais:** Todo o material de escalada e rappel (cordas, mosquetões, descensores; arenês; rocha/parede natural;

**Recursos humanos:** 4 a 5 animadores/professores;

**Duração:** Até os alunos terminarem ou tempo limite máximo - 20 minutos;

**Potencial do exercício:** Obriga a reconhecer a importância de cada um e de todos.

### 3.14 “CASA DA SANDES”

#### Objectivo de aprendizagem:

- Promover o contacto físico controlado entre os participantes
- Reconhecer a importância do respeito mútuo
- Aprender a partilhar o nosso espaço com outras pessoas

#### Orientações para o Professor:

A actividade consiste em cantar uma música e fazer os gestos correspondentes à letra da mesma. E visa trabalhar a importância de estarmos juntos – convivialidade vs exclusão.

Promover e valorizar as reflexões críticas dos alunos

- O professor começa por explicar aos participantes que a actividade consiste em cantar uma música e fazer os gestos correspondentes à letra da mesma, sendo esta uma tarefa bastante complicada.
- O animador começa então por ensinar a letra da música:

*Há uma casa de sandes  
Na rua Martinho  
Na praça maior  
Fazem sandes assim  
Fazem sandes assim  
E agente ao passar  
A sorrir vai comprar*

} Bis

- De seguida o professor ensina os gestos correspondentes a cada verso da música.
- Depois da música e dos gestos decorados, é pedido a todos os participantes que se juntem o mais próximo possível uns dos outros, formando uma roda.
- Depois da roda formada, com todos os elementos bem juntos, inicia-se a música acompanhada dos gestos.
- O animador pode começar por fazer os gestos em “tamanho” pequeno e ir aumentando ao longo das repetições.
- No final solicita-se aos alunos que descrevam e comentem criticamente a situação vivida.

#### Instruções para os alunos:

- Não podem existir situações de violência dentro do grupo;
- Todos os elementos do grupo têm de cumprir as regras;
- Todos devem reflectir sobre as situações vivenciadas.

**Recursos Humanos** – 4 a 5 animadores

**Recursos Materiais:** Câmara de filmar, para registar os diversos momentos da actividade, e um espaço amplo interior ou exterior, para a realização da dinâmica.

**Duração:** O tempo que cada grupo demora a executar as tarefas.

**Potencial do exercício:** Evidencia a importância de nos respeitar - mos pois vivemos em sociedade e partilhamos o nosso espaço com outras pessoas e portanto temos que aprender a viver com essa realidade.

### 3.15 “SE EU FOSSE...”

#### Objectivos de aprendizagem:

- Valorizar a importância do contributo de cada um para a formação do todo que é o grupo.
- Reconhecer a importância da vida em sociedade e da interdependência dos seus diversos elementos

#### Orientações para o Professor:

A actividade consiste em organizar um grupo de modo a representar a forma do corpo humano.

Para a avaliação da actividade em si é importante que, numa fase posterior, o aluno reflecta sobre o papel que desempenhou, nomeadamente o seu comportamento perante alguns problemas.

A observação do(s) outro(o)s é fundamental, pois têm uma visão exterior, podendo, assim, destacar alguns pontos fortes e fracos, tanto do grupo, como do animador que dinamizou a actividade.

O material obtido com a câmara de filmar será outro suporte de análise, tornando-se, deste modo, complementar e permitindo uma reflexão mais aprofundada e objectiva, caso haja essa necessidade.

#### Instruções para os Alunos:

Organização:

- É pedido a cada participante que pense, em silêncio, numa parte do corpo que gostaria de ser. Depois de todos terminarem, cada um coloca-se na sua posição (local do corpo que escolheu), após o animador determinar o espaço, ou seja, onde fica a cabeça e os pés.
- É importante que ao se colocarem no seu local o façam em silêncio, a fim de evitar possíveis trocas de outros colegas.
- Quando todos estiverem na sua posição, um a um menciona a parte do corpo que escolheu e quais as razões que determinaram esta escolha. É de notar que todo o grupo deve permanecer em silêncio, enquanto o colega fala, de modo a respeitar o que é dito.

#### Avaliação

No final da actividade deverão ser tidas em conta as seguintes possibilidades de análise com o grupo:

- A importância dos diferentes papéis, mesmo que aparentemente desvalorizados, para o funcionamento do todo, tal como as peças de um motor ou elementos de um grupo.
- Relacionar as partes do corpo com as suas funções e/ou problemas de maus hábitos, como por exemplo, o fígado com o consumo excessivo de álcool; os pulmões com o consumo de tabaco, etc.
- A diversidade de escolhas devido aos diferentes motivos pessoais.

Tal como no corpo humano, na sociedade cada um tem o seu papel – importância de viver num bem-estar social, em que todos devem contribuir positivamente.

**Recursos Humano** – 4 a 5 animadores

**Recursos Materiais:** Câmara de filmar, para registar os diversos momentos da actividade, e um espaço amplo interior ou exterior, para a realização da dinâmica.

**Duração:** 2 a 3 horas.

**Potencial do exercício:** À semelhança do Corpo Humano, evidenciar a importância da vida em sociedade e da interdependência dos seus diversos elementos





# TIC

**Procurar, seleccionar, tratar e apresentar informações  
utilizando as Novas Tecnologias**



## 4.1 „ORGANIZAR UMA VISITA DESPORTIVA GUIADA”

### Objectivo de aprendizagem:

- Procurar informações utilizando a Internet. Explorar e desenvolver essas informações e utilizá-las para deduzir outras informações
- Apresentar o conjunto de informações recolhidas, incluindo textos, imagens e números

### Orientações para os formadores:

Os estudantes deverão efectuar múltiplas e variadas pesquisas a fim de identificarem centros desportivos adaptados a uma visita desportiva de um dia

### Instruções para os Alunos:

Foi-lhe pedido, pelo presidente do seu clube desportivo, para organizar uma visita guiada de um dia para um grupo de 20 jovens com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos. A visita terá lugar num dia à escolha durante os próximos três meses. Pode escolher o destino da visita, mas tem de justificar a escolha.

A viagem deve incluir:

- uma visita a um museu desportivo;
- uma visita a um estádio onde possam visitar as instalações;
- a assistência a um encontro desportivo.

### Não esquecer!

#### **É preciso escolher um destino próximo porque a visita só dura um dia.**

Agora, cabe-lhe recolher informações sobre pelo menos três destinos ou três encontros desportivos.

- Deve comparar os preços das entradas e apresentar essas informações num formato adaptado.
- Por um custo de 0,62€ por quilómetro pode ter à sua disposição a carrinha do clube. Calcule o custo aproximado da deslocação a cada um dos destinos. Deverá escolher o caminho mais fácil, que nem sempre é o caminho mais curto ou mais directo.

Depois de ter comparado o preço dos três destinos estudados, terá de escolher a actividade que considera mais adequada para a visita do seu grupo, mencionando as razões da sua opção.

Decida quanto é que necessita pedir para realizar a visita e apresente as suas razões.

E para terminar... elabore um desdobrável (não um poster) para divulgar a visita junto dos membros do clube.

Este desdobrável deve ser ilustrado com imagens do local que pretende visitar ou com cliparts apropriados.

**Material:** computador com conexão à Internet.

**Duração:** 4 – 6 horas.

**Potencial do exercício:** os jovens devem ser ajudados a encontrar, no mundo que os cerca, todas as oportunidades, tudo o que lhes pode permitir expandir-se, seguir os seus interesses, os seus valores, as suas convicções e aumentar o seu potencial. O reforço das competências das TIC é um meio que permite explorar e desenvolver informações e utilizá-las para descobrir outras. Além disso, encorajam os formadores a descobrir e a desenvolver novas abordagens.

## 4.2 „QUE TIPO DE COMPUTADOR?”

### Objectivo de aprendizagem:

- Descobrir o material das TIC
- Informar-se sobre o preço dos computadores e aprender a apresentar informações

### Orientações para os formadores:

Os estudantes deverão inspecionar todo o equipamento informático num local seleccionado (clube desportivo, clube de jovens, estabelecimento escolar, centro desportivo, etc.) e anotar o nome de todos os seus componentes. Deverão verificar o preço junto das pessoas que lhes foram indicadas, e informar-se-ão, telefonando para uma loja ou através da Internet, sobre o preço actual deste equipamento ou de um produto similar.

### Instruções para os Alunos:

Deverão estudar o material informático do clube desportivo, do clube de jovens, do estabelecimento escolar ou do centro desportivo. É provável que se trate de produtos estandardizados fáceis de configurar.

- Informem-se sobre o tamanho do monitor, sobre a placa gráfica, a memória, o processador e a capacidade do disco duro. Apresentem os resultados num formato adequado e ilustrado com fotografias ou imagens de clipart.
- Informem-se sobre o preço actual do material informático e sobre o seu custo quando foi comprado.
- Com a ajuda de uma tabela, apresentem os preços actuais, confrontando-os com os preços no momento da compra.

Salvem o trabalho no computador.

**Material:** computador, caneta e papel.

**Duração:** 4 – 6 horas.

**Variante do método/instrumento:** poderá ser mais “puxado” e incluir outras componentes se os estudantes já tiverem bons conhecimentos informáticos.

### 4.3 „UM MAU LAYOUT”

#### Objectivo de aprendizagem:

- Reflectir sobre um bom/mau layout ou boa/má apresentação

#### Orientações para os formadores:

Os alunos tentam fazer com que o novo layout do boletim informativo (newsletter) tenha mesmo mau aspecto. Assegure-se de que não exageram...

#### Instruções para os Alunos:

Abram uma cópia do boletim informativo do vosso clube desportivo que fizeram na tarefa prática. Mudem o layout de modo que não se torne agradável de ler.

Expliquem as alterações que fizeram e porque é que o layout agora não serve para apresentar aos outros.

**Material:** computador, acesso à net, boletim informativo feito previamente

**Duração:** 1 – 3 horas

**Potencial do exercício:** Pode ser tornado num jogo, em que erros ortográficos são metidos no texto para os outros descobrirem. Pode ser ligado ao estudo da língua.

## 4.4 „COMUNICAÇÃO EM/SOBRE DESPORTO”

### Objectivo de aprendizagem:

- Fazer os alunos reflectirem sobre a comunicação

### Orientações para os formadores:

A tecnologia informática forneceu-nos várias formas diferentes de comunicar, que não eram acessíveis anteriormente. Os alunos vão reflectir sobre comunicação; poderão precisar de ajuda para começar.

### Instruções para os Alunos:

Fazer uma tabela em MS Word e listar os tipos de métodos de comunicação usados hoje em dia em desporto e sobre desporto, juntamente com as suas vantagens e desvantagens.

(Abrir MS Word, criar um novo documento e sob o cabeçalho ‘tabelas’ escolher ‘inserir’ ou ‘desenhar’).

**Material:** computador, acesso à net, boletim informativo previamente criado

**Duração:** 1 – 3 horas

**Potencial do exercício:** Como o exercício anterior, este pode ser tornado num jogo, em que erros ortográficos são metidos no texto para os outros descobrirem. Pode ser ligado ao estudo da língua.

## 4.5 „O INTERNET CAFÉ DO CLUBE DESPORTIVO”

### Objectivo de aprendizagem:

- Aprender a encontrar informação relevante pedida
- Explorar e desenvolver informação e obter nova informação a partir dessa
- Apresentar informação combinada, incluindo texto, imagens e números

### Orientações para os formadores:

Os alunos usam a Internet ou as Páginas Amarelas e chamadas para obter a informação necessária. Se tiverem conhecimentos informáticos, tentar a apresentação em powerpoint ou em documento em Word.

### Instruções para os Alunos:

És responsável por instalar alguns computadores com acesso à Internet no teu clube desportivo. Encontra informação sobre o máximo possível de servidores de Internet na tua área e faz uma apresentação dos vários serviços.

Acaba a apresentação com aquele que escolherias para o acesso à Internet no teu clube e justifica.

Guarda o trabalho no teu computador.

**Material:** Computador, acesso à Net, telefone, Páginas Amarelas/ Lista telefónica

**Duração:** 1 – 2 horas

**Variação do método/instrumento:** Pode-se aumentar o nível de exigência se os alunos usarem powerpoint.

## 4.6 “QUE TIPO DE COMPUTADOR?”

### Objectivo de aprendizagem:

- Aprender sobre equipamento informático
- Aprender sobre preços de computadores e apresentar informação

### Orientações para os formadores:

Os alunos observam o equipamento informático existente no lugar seleccionado (clube de desporto local, clube de jovens, centro desportivo, escola, etc) e escrevem o nome dos componentes.

Verificam os preços com as pessoas que os compraram, telefonam para saber ou procuram na Net qual o preço actual desses equipamentos, tomando em consideração o nível do equipamento à data da compra e tentando encontrar do mesmo nível.

### Instruções para os Alunos:

Analisa o equipamento informático no teu clube de desporto local, clube de jovens, centro desportivo ou escola. O mais provável é que esse equipamento faça parte de um pacote já pronto a conectar.

- Descobre informação sobre tamanho do monitor, cartões gráficos, memória, processadores e capacidade de armazenamento primária. Apresenta os resultados em formato apropriado com fotos ou clipart.
- Descobre quanto custam agora, novos, esses diferentes componentes e quanto custaram na altura. Numa folha de cálculo apresenta os preços de hoje e os da altura em que foram comprados.
- Guarda o trabalho no teu computador.

**Material:** computador, caneta e papel

**Duração:** 4 - 6 horas

**Variação do método/instrumento:** Pode-se ser mais exigente e incluir mais componentes, se os alunos tiverem bons conhecimentos de informática.

## 4.7 „FOLHETO E LOGOTIPO DE PROMOÇÃO”

### Objectivo de aprendizagem:

- Aprender sobre design
- Aprender a fazer um bom folheto

### Orientações para os formadores:

O professor apresenta novos programas e design em computador aos alunos. Estes tentam fazer um folheto de promoção.

### Instruções para os Alunos:

Cria um logotipo adequado para a tua equipa desportiva local, usando os instrumentos de software à tua disposição (por ex. word art, paint, clip art, imagens da Internet). Primeiro esboça um novo logotipo para a tua equipa em caneta e papel. Depois usa um programa de computador, como o word art, paint, photoshop, page maker, etc.

Faz uma série de quatro folhetos (formato A-4), em que apresentes a informação.

- Junta pelo menos o logotipo e uma foto ou ilustração por folheto.
- Podes usar uma câmara digital ou um scanner e importar a tua ilustração, se não tiveres nenhuma guardada no teu computador ou CD-Rom
- Presta uma atenção especial à escolha das fontes, tamanho da letra e posição das ilustrações.
- Guarda o trabalho no teu computador.

**Material:** Computador com software de design e acesso à Internet

**Duração:** 4 - 6 horas

**Potencjały metody/narzędzia:** Faz os alunos reflectirem sobre o que é informação relevante

## 4.8 „BOLETIM INFORMATIVO”

### Objectivo de aprendizagem:

- Aprender a apresentar informação e a escolher informação relevante
- Aprender as funções de ‘copiar’ e ‘colar’

### Orientações para os formadores:

Os alunos tentam criar um boletim informativo, usando diferentes fontes. Podem precisar de alguma ajuda com as funções de ‘copiar e colar’, tamanho e ajuste de imagens.

### Instruções para os Alunos:

És o organizador principal de um clube de fãs da tua equipa desportiva local e pediram-te que produzisses um boletim informativo com as últimas notícias da equipa.

Copia e cola informação da Net. Encontra algumas fotos do teu jogador favorito na Internet e inclui-as.

Deves: usar uma variedade de fontes (por ex. Jornais, Internet, programas de desporto, etc.)

- Incluir imagens, uma folha de cálculo para mostrar a posição da tua equipa na Liga e qualquer outra informação que aches interessante para os leitores.
- Assegura-te de que o teu texto e fotos estão bem arranjados graficamente e têm o tamanho certo para a página em que estás a trabalhar.

**Material:** Jornais, revistas, acesso à Internet

**Duração:** 4 - 6 horas

**Potencial do exercício:** Motiva para a recolha de informação na Internet.

## 4.9 „MONTAR UM GINÁSIO”

### Objectivo de aprendizagem:

- Aprender sobre diferentes tipos de comunicação
- Aprender sobre folhas de cálculo e informação de preços

### Orientações para os formadores:

Os alunos apercebem-se da grande variedade de opções na Net e investigam os diferentes tipos de comunicação.

Os alunos podem precisar de ajuda para encontrar fontes de informação (<http://en.wikipedia.org/wiki/Communication> [www.pcworld.co.uk](http://www.pcworld.co.uk)). Na segunda parte, divida o grupo em dois, deixando uns a começar a carta enquanto os outros pesquisam preços.

### Instruções para os Alunos:

O teu amigo Tomás quer montar um ginásio na tua area. O Tomás precisa de decidir quais são as melhores maneiras de comunicar com o pessoal do ginásio e também com os clientes e os fornecedores. Precisas de pesquisar que tipos diferentes de comunicação estão à disposição dele (por ex. e-mail, telefone, telemóvel, fax, etc.).

Para cada método de comunicação, tens de identificar:

- as vantagens
- as desvantagens

Escreve um relatório breve ao teu amigo Tomás, que inclua:

- a tabela que fizeste
- as tuas sugestões dos tipos de comunicação que ele deve usar.

O Tomás também te pediu que pesquisasses o custo de alguns equipamentos informáticos. Precisas de encontrar um website que te informe sobre esses preços.

**Material:** Jornais, revistas, acesso à Internet e Telemóvel

**Duração:** 4 - 6 horas

**Potencial do exercício:** Motiva para uma visão global do conceito de comunicação e um uso intensivo da internet e do telemóvel.

## **4.10 „ALTERAÇÕES DA PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA COMO RESPOSTA AO EXERCÍCIO FÍSICO”**

### **Objectivo de aprendizagem:**

- Aprender a observar e a registar dados no Excel
- Aprender a analisar variações das situações observadas e registadas
- Aprender a construir gráficos no Excel
- Aprender a utilizar o PowerPoint para apresentação de resultados (importando imagens e gráficos)

### **Orientações para os formadores:**

Os alunos apercebem-se que geralmente a frequência cardíaca aumenta quando se pratica exercício. Quanto mais exigente for o exercício mais alta será a frequência cardíaca. Assim, os alunos facilmente se interessarão pela monitorização da sua frequência cardíaca após um exercício.

A actividade física pode ser determinada através da avaliação das pulsações (pressão arterial) e da frequência cardíaca.

A frequência da pulsação pode ser determinada por apalpação da artéria radial (artéria que passa no pulso no lado do dedo do polegar).

O Professor convida os alunos a observarem as alterações da pressão arterial e da frequência cardíaca como resposta ao exercício físico, assim solicita medições antes e após a prática de uma actividade desportiva, de modo a que os alunos observem, registem e construam gráficos das alterações observadas, utilizando os meios informáticos, em particular o Excel.

Este exercício pode ser feito em grupos sendo para cada grupo destacado um voluntário para testar as variações cardíacas e os outros elementos do grupo distribuirão as tarefas subsequentes ao desenvolvimento do exercício. Se o grupo de alunos for muito reduzido todos podem desenvolver a totalidade dos procedimentos.

Caso seja difícil encontrar ou utilizar um medidor de pressão arterial, este exercício é também interessante apenas com o relógio para cálculo das pulsações.

### **Instruções para os Alunos:**

A – Observação, medição e registo anterior ao exercício físico:

- Mede a frequência cardíaca utilizando um sensor semelhante ao da figura.
- Regista os dados que aparecem no sensor e repete este procedimento 3 vezes.
- Regista os dados relativos à frequência da pulsação.

B – Actividade física

C – Medição e registo logo após a actividade física

- Volta a registar os dados relativos à frequência da pulsação (pressão arterial) e frequência cardíaca.
- Constrói um gráfico com os valores relativos à pressão arterial e frequência cardíaca.
- Identifica como variam os parâmetros nas duas situações estudadas através da análise do gráfico.
- Apresenta as conclusões relativas ao efeito do exercício físico na actividade cardíaca, utilizando um PowerPoint para a apresentação das conclusões (utiliza o PowerPoint importando gráficos e imagens para apresentares as tuas conclusões).



**Material:** Medidor de pressão arterial, relógio, computador e projector para apresentação dos resultados em PowerPoint

**Duração:** 1 hora antes do exercício físico e 3 horas depois do exercício físico

**Potencial do exercício:** Motivar os alunos para a utilização dos meios informáticos na observação, medição e registo das alterações que o exercício físico provoca no organismo







# LÍNGUAS ESTRANGEIRAS

Praticar a capacidade de expressão numa língua estrangeira  
de acordo com o nível dos alunos



## 5.1 „VISITAR UM ESTÁDIO DESPORTIVO E ENCONTRAR AS PALAVRAS”

### Objectivo de aprendizagem:

- Melhorar os conhecimentos em vocabulário

### Orientações para os formadores:

Trata-se de uma visita educativa prática que permite a identificação de objectos e/ou actividades num estádio desportivo a um nível que esteja de acordo com a capacidade linguística do aprendente

De acordo com o seu nível, os estudantes trabalham individualmente ou em grupo. Pode também utilizar-se um jogo de charadas para levar o grupo a identificar palavras até então desconhecidas.

Os formadores deverão fornecer a tradução em língua estrangeira das diferentes palavras encontradas

### Instruções para os Alunos:

#### A) Visitar um estádio desportivo

- Dirigir-se para o estádio em grupo
- Anotar as palavras relacionadas com o ambiente desportivo
- Traduzir as palavras, no regresso à sala de aula, individualmente ou em grupo

#### B) Encontrar as palavras. Escolher a palavra correcta para cada definição.

Defender – marcar golo – fazer um passe – rematar – rematar de cabeça – falhar

- Tentar marcar mas não conseguir
- Bater a bola de cabeça
- Impedir a bola de entrar na baliza
- Enviar a bola para golo
- Enviar a bola para um outro jogador

#### C) Encontrar as palavras. Escolher a palavra correcta para cada definição.

Fiscais de linha – área de grande penalidade – trave – árbitro – linha lateral – pontapé de saída – resultado – marca de grande penalidade – linha de cabeceira – terreno de jogo

- A mais pequena das duas áreas diante da baliza
- O pequeno círculo situado a 11 metros da baliza
- A linha que delimita os lados do campo
- Os dois auxiliares do árbitro

- O início do jogo
- A barra horizontal por cima da rede
- O relvado onde o jogo se desenrola
- Aquele que controla o jogo
- Linha a cada extremo do terreno
- O número de golos feitos por cada equipa

**Material:** papel e lápis, quadro, léxico.

**Duração:** 4 horas: 2 horas no estádio mais 2 horas na sala de aula. Actividades de grupo.

**Potencial do exercício:** melhorar o vocabulário dos alunos. Pode servir como projecto de grupo no qual todos os estudantes coligem os resultados, para em seguida os compararem com os que foram obtidos por outro grupo.

## 5.2 „LIVRAR-SE DA CARTA”

### Objectivo de aprendizagem:

- Identificar as palavras de vocabulário que demonstrem que compreenderam o que acabaram de ouvir.

### Orientações para os formadores

Este jogo pode ser utilizado para encontrar a correspondência entre as definições e as palavras

De acordo com o seu nível, os estudantes trabalham individualmente ou em grupo

Precisam de usar dois conjuntos de cartas: cartas brancas para as palavras e cartas de uma outra cor (amarela?) para as perguntas. No início do jogo, meter todas as cartas com as perguntas num saco ou num chapéu.

- Dar a cada estudante pelo menos três cartas com palavras, postas diante dele, na mesa
- Tirar uma carta do chapéu e ler a pergunta. Os estudantes devem verificar as suas cartas com palavras. Aquele que tiver a palavra que corresponde à pergunta, pode livrar-se da carta

O vencedor é aquele que primeiro se conseguir livrar de todas as cartas.

Tipo de perguntas:

- Qual o desporto que se joga com uma raqueta?
- Qual é o contrário do verbo «triunfar»?
- Como se chama à pessoa que arbitra um jogo?

**Material:** dois conjuntos de cartas. Um saco ou um chapéu.

**Duração:** 1 hora. Em grupo ou dois a dois.

**Potencial do exercício:** exercício linguístico de base para enriquecer o vocabulário.

### 5.3 „DEBATE”

#### Objectivo de aprendizagem:

- Perceber as ideias principais e os pormenores relevantes de debates alargados ou apresentações

#### Orientações para os formadores:

Praticar a capacidade verbal de acordo com o nível dos alunos.

#### Instruções para os alunos:

- Para que serve o teste de doping? É justo? De que forma é que as drogas melhoram as capacidades dos atletas? Como é que se pode controlar o doping?
- Quais são os desportos-espectáculo mais populares no teu país? Porquê? De que gostas mais no teu desporto-espectáculo favorito? A destreza? A atmosfera? O trabalho de equipa?
- Que desportos são mais praticados no teu país? Que novos desportos estão a ficar na moda?
- Porque é que actividades como o jogging, a manutenção, a aeróbica e a musculação são tão populares?
- No Reino Unido, a criação de ginásios nas zonas pobres das cidades levou a uma redução do crime. De que forma pode o desporto ajudar a reduzir o crime?
- O que pensas dos patrocínios no desporto? E da publicidade desportiva feita por jogadores? (por ex. um atleta a anunciar uma determinada marca de ténis). Que regras fazias para patrocínios e publicidade?
- Nos EUA, as faculdades dão bolsas de estudo a desportistas de talento - homens e mulheres – especialmente em basquetebol, para atrair os melhores jogadores e ganharem dinheiro com os direitos de transmissão dos jogos pelas televisões. Que pensas deste sistema?

**Material:** Texto, artigo

**Duração:** 60 minutos, grupo

**Potencial do exercício:** Os debates promovem frequentemente afirmações espontâneas e encorajam o aparecimento e a livre expressão de diferentes pontos de vista. Exercitam-se as capacidades linguísticas e também a capacidade de expressão.

## 5.4 „LÊ & DEBATE”

### Objectivo de aprendizagem:

- Compreender um texto narrativo elementar e materiais autênticos

### Orientações para os formadores:

Exercitar a capacidade verbal, de acordo com o nível dos alunos. Dependendo do nível, podem trabalhar em pequenos grupos.

#### Lê e debate, texto-exemplo

*O hóquei é um jogo com muito que se lhe diga, não é simplesmente um desporto minoritário jogado em escolas e por senhoras da classe média. Há uma história muito longa por detrás dele. Desenhos que ilustram pessoas a jogar uma espécie de hóquei foram descobertos no Egipto e datados de há 4000 anos.*

*Joguei hóquei na minha escola durante quatro anos, e esforço-me imenso para perceber porque é que as pessoas acham que é simplesmente um desporto para raparigas. É mais difícil de jogar do que muita gente pensa e são precisos anos de prática para desenvolver uma abordagem consistente da equipa à competição. Desafio qualquer jogador de rugby a levar uma tacada nos tornozelos com um taco de hóquei e a dizer-me que não lhe doeu.*

*Posso comparar o hóquei a qualquer dos desportos que fiz. Estes incluem o rugby, o futebol, o boxe e o atletismo. Acho que o desafio físico é igual ao dos outros desportos, porque se tem de estar em forma e ser atlético. Tem de se pensar depressa e conhecer tácticas. Tem de se ser capaz de aceitar os altos e baixos que vêm com as vitórias e as derrotas, e de se esperar vir a ser lesionado. Tendo tudo isto em conta, onde está a diferença entre o hóquei e os outros desportos de campo? As exigências são as mesmas.*

*O hóquei é um desporto de equipa, mas, como muitos outros desportos de equipa, o indivíduo pode fazer a diferença. É por isso que eu gosto de o jogar. Um jogador tem de ser capaz de manter o equilíbrio e ao mesmo tempo ter a velocidade e a capacidade de controlar a bola com o taco. O jogador tem de ser capaz de bater numa bola de 198 grs a uma velocidade de 80km por hora; e o jogador que não consegue entender o jogo, não o consegue jogar.*

**Material:** Texto, artigo

**Duração:** 60 minutos, grupo

**Potencial do exercício:** Exercitam-se as capacidades linguísticas e também a capacidade de expressão.

## 5.5 „DRAMATIZAÇÃO”

### Objectivo de aprendizagem:

- Compreender as ideias principais e pormenores relevantes de debates alargados ou apresentações

### Orientações para os formadores:

Pense em situações em que os alunos possam querer usar os seus conhecimentos de inglês em acontecimentos desportivos. Depois escreva diálogos na língua materna. Os alunos depois traduzem os diálogos com a ajuda do professor.

A seguir, os alunos dramatizam o diálogo (role play) em inglês. Isto pode ser feito em pares, em grupo ou com toda a turma. Cada grupo pode trabalhar na mesma situação, ou numa diferente. Dependendo do nível, os alunos podem trabalhar em pequenos grupos.

O professor deve pensar previamente em situações para ajudar a começar a aula, se os alunos não forem logo capazes de o fazer. A lição será mais interessante se as situações forem propostas pelos alunos.

Algumas ideias para situações:

Um jogo de futebol.

Como comprar bilhetes para um jogo.

Como encontrar um emprego.

Compras de vários tipos.

Pedir informações.

Uma festa de desporto.

Dar informações a visitantes sobre a zona e os seus equipamentos/serviços.

**Material:** Papel e lápis

**Duração:** 2 – 3 horas. Individualmente, em pares ou grupo

**Potencial do exercício:** Os role plays promovem o alargamento das competências de comunicação. Pede-se aos alunos que se coloquem na situação de outra pessoa ou numa situação específica, que pensem em argumentos alternativos e em diferentes maneiras de agir.

## 5.6 „PALAVRAS DE DESPORTO”

### Objectivo de aprendizagem:

- Associar, relembrar e aprender palavras isoladas

### Orientações para os formadores:

Exercício linguístico elementar para adquirir vocabulário.

### Instruções para os Alunos:

As regras são simples. A seguir a cada letra, escreve uma palavra relacionada com actividades desportivas.

A .....	B .....
C .....	D .....
E .....	F .....
G .....	H .....
J .....	K .....
L .....	M .....
N .....	O .....
P .....	Q .....
R .....	S .....
T .....	U .....
V .....	W .....
X .....	Y .....
Z .....	

**Material:** Papel e lápis

**Duração:** 1 hora. Individualmente em pares ou grupo

**Variação do método/instrumento:** Praticar a capacidade verbal. Pode ser tornado num jogo e usado como projecto de grupo mais alargado, no qual os alunos participam e competem uns com os outros.

## 5.7 „LIVRA-TE DESSA CARTA”

### Objectivo de aprendizagem:

- Aprender respostas curtas que mostram compreensão do que se ouviu.

### Orientações para os formadores:

Este jogo pode ser adaptado para fazer corresponder definições e palavras.

Dependendo do nível, os alunos podem trabalhar individualmente ou em grupo.

São precisos dois conjuntos de cartas. Cartas brancas para as palavras e de outra cor (amarelo?) para as respostas. Pôr todas as cartas das perguntas num saco ou chapéu, no começo do jogo.

- Dar a cada aluno pelo menos três cartas de respostas, colocadas à sua frente em cima da carteira.
- Escolher uma carta do chapéu e ler a pergunta. Os alunos estudam

Vence o primeiro aluno a ficar sem cartas.

Exemplo de perguntas para as cartas:

- Que tipo de desportos usa raquete?
- Qual é o oposto do verbo 'vencer'?
- Como se chama a pessoa que arbitra um jogo?

**Material:** Dois conjuntos de cartas, um saco ou chapéu

**Duração:** 1 hora, pares ou grupo

**Potencial do exercício:** Exercício linguístico elementar para aumentar o vocabulário.





**Education and Culture DG**

Projecto financiado com o apoio da Comissão Europeia.  
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,  
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



