

PROPOSTA METODOLÓGICA PARA AQUISIÇÃO DA TÉCNICA DE COSTAS

Rúben Linhares¹, Hugo Louro¹, Marta Martins¹, António Moreira¹, Ana Conceição¹

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém

Conceição et al. (2010) mencionou que o ensino das técnicas de nado constitui uma etapa fundamental na formação das competências do nadador. Ensinar e aperfeiçoar as técnicas de nado são atos pedagógicos que devem sempre orientar os nadadores para a preparação do quadro das competências específicas. Neste sentido, o objetivo deste trabalho é apresentar uma proposta metodológica alternativa para o aperfeiçoamento da técnica de Costas. Esta proposta metodológica visa ser um instrumento de auxílio de conhecimento geral e específico inerente ao processo de ensino da natação pura desportiva, nomeadamente das técnicas de nado. No quadro dos exercícios, poderão ser observadas as sequências de exercícios ajustados ao 1º nível de aquisição técnica, divididos sequencialmente nos seguintes parâmetros: (i) equilíbrio dinâmico/acção de pernas (ii) posição do corpo; (iii) forma global de propulsão de braços. Os exercícios escolhidos são na nossa opinião os que melhor ajudam os atletas a corrigir os erros técnicos das diferentes fases do nado. Houve vários critérios na escolha dos exercícios, sendo estes a simplicidade, inovadores, os que dão maior compreensão e sensibilidade de como realizar a fase do nado corretamente e por fim fáceis de transmitir para o atleta. Esta proposta é importante para todos os treinadores que queiram melhorar o desempenho dos seus atletas pois esta permite encontrar exercícios inovadores que se focam em cada fase do nado com todos os detalhes pormenorizados para que o atleta consiga desempenhar o exercício na perfeição e melhorar a sua compreensão e sensibilidade da fase da técnica que não está a desempenhar corretamente.

Palavras-chave: Aquisição; Costas; Natação; Proposta.

CONTRIBUTO DOS "QR CODES" NO ENSINO E APRENDIZAGEM DO ANDEBOL

Teresa Fonseca¹

¹ESECD-Instituto Politécnico da Guarda

Falar de TIC no ensino já é (quase) um clichê. Mas no contexto educativo há um problema que persiste: vivemos numa sociedade que apela cada vez mais ao uso das novas tecnologias, mas a sua incorporação no ensino continua a ser um caso delicado. Contudo, nalguns contextos, tecnologias de informação e comunicação, como os códigos de resposta rápida (QR codes), podem ajudar a mudar este panorama. A utilização desta tecnologia tem sido utilizada cada vez mais e nos mais diversos domínios. Por exemplo, no domínio da pedagogia do desporto e da atividade física têm proliferado casos de estudo como os realizados em 2016 por Nuria Lemus e Iván García, incorporando o uso dos códigos QR na Educação Física do ensino secundário, em 2017 na cidade de Waco, Estado do Texas nos EUA, pelo Departamento de Saúde Pública, com a criação de um programa de exercícios para ajudar e incentivar as pessoas de todas as idades à correta prática da atividade física e a recente obra publicada por Carlos Alcaraz, “Espacios para la Enseñanza de las Actividades Físicas en el Medio Natural”, dedicando um capítulo ao uso das novas tecnologias e em particular dos códigos QR como exemplos de metodologias pedagógicas. No nosso estudo utilizou-se os códigos de resposta rápida como metodologia auxiliar de ensino e de aprendizagem de gestos técnicos de andebol no decurso de aulas práticas, com alunos do ensino superior. Os resultados obtidos no estudo exploratório permitiram perceber que existe um espaço próprio para o uso desta tecnologia nas práticas pedagógicas desportivas com benefícios indubitáveis em particular ao nível do feedback, da eficiência do ensino/treino e na redução dos tempos “mortos”. Em concreto, estamos perante uma tecnologia discreta de máxima simplicidade e eficácia com potencial para melhorar a comunicação no espaço pedagógico.

Palavras-chave: QR codes, Andebol, Treino, Comunicação pedagógica.