



**UNIVERSIDADE DE ÉVORA**

**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS**

DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÃO

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada  
realizada na Escola Secundária André de  
Gouveia**

**João Fernando Rebelo Batista**

Orientação: Mestre António José Marques Monteiro

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e  
Secundário**

Relatório de Estágio

Évora, 2013

**UNIVERSIDADE DE ÉVORA**

**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS**

DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÃO

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada na  
Escola Secundária André de Gouveia**

**João Fernando Rebelo Batista**

Orientação: Mestre António José Marques Monteiro

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

Relatório de Estágio

Évora, 2013

## **AGRADECIMENTOS**

Antes de mais quero agradecer à minha família pelo enorme esforço que fizeram para que pudesse ao longo destes cinco anos estar longe de casa em formação contínua, tornando-se uma opção muito dispendiosa uma vez que sou residente nos Açores. Sempre me apoiaram desde o primeiro dia que iniciei a vida académica em Évora e nunca me faltou nada, graças a eles poderei no futuro me tornar Mestre e Professor de Educação Física, tudo o que atingi até ao momento, devo a eles e a eles o meu muito obrigado!

Numa segunda fase quero agradecer a todos os professores que contribuíram para a minha formação académica e que de um modo ou de outro me fizeram crescer enquanto ser humano e profissional até ao dia de hoje. Obrigado.

Quero agradecer também a todo o grupo de professores do Departamento de Educação Física da Escola Secundária André de Gouveia, desde o primeiro dia que foram muito prestáveis e facilitaram a integração na escola. Obrigado.

Aos meus colegas de núcleo de estágio, Gonçalo Almeida e Marcelo Ribeiro pela partilha não só deste ano letivo, mas como destes dois anos de formação em que o trabalho em conjunto foi sempre feito com um bom ambiente e harmonia. Obrigado. Agradeço também aos meus alunos do 9º e do 12º ano pela boa atitude e compreensão que tiveram para comigo durante todo o ano letivo e que me ajudaram a crescer enquanto Professor de Educação Física.

Agradecer à Professora Dra. Clarinda Pomar pelos conhecimentos transmitidos durante estes dois anos e pela disponibilidade e apoio constante na minha formação. Obrigado.

Um grande agradecimento ao Professor Orientador Dr. António Monteiro pela constante formação que me deu ao longo do ano através das orientações, indicações, sugestões. Sobretudo pela constante disponibilidade e tempo que investiu na minha formação enquanto Professor de Educação Física. Muito Obrigado!

Um agradecimento especial também ao meu amigo, conterrâneo e Orientador Cooperante Professor José Soares que desde o primeiro minuto foi uma pessoa que

esteve sempre presente e pronto a ajudar e a orientar-me para a melhor formação possível através dos conhecimentos transmitidos. Muito Obrigado!

Um sincero muito obrigado a todos vós por contribuírem na minha formação pessoal e profissional e, de um modo ou de outro, me tornarem na pessoa que sou hoje.

Muito obrigado!

## RESUMO

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizado por João Fernando Rebelo Batista, na Escola Secundária André de Gouveia em Évora.

Ao terminar o Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, na Universidade de Évora surge a elaboração deste relatório que tem como objetivo descrever o trabalho realizado por mim nas quatro dimensões pedagógicas durante o ano letivo: Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem; Participação na Escola e Relação com a Comunidade; Desenvolvimento Profissional Social e Ético; Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

Este relatório pretende também descrever de uma forma reflexiva o que foi a minha formação e o meu processo de ensino-aprendizagem enquanto professor estagiário de Educação Física.

Essa formação foi realizada na Escola Secundária André de Gouveia, em Évora, no ano letivo de 2011/2012 através do estágio pedagógico da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES), onde fui responsável por lecionar a disciplina de Educação Física a uma turma do 9ºAno e a outra turma do 12ºAno.

**Palavras-chave:** Educação Física; Ensino Básico; Ensino Secundário; Prática de Ensino Supervisionada; Processo de ensino-aprendizagem; Formação de Professores.

## **ABSTRACT**

Report of Supervised Teaching Practice conducted by João Fernando Rebelo Batista  
at André de Gouveia Secondary School in Évora.

At the end of the Master of Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, at the University of Évora appears the construction of this report with aim to describe the work done by me in the four pedagogical dimensions during the school year. Teaching-learning Organization and Management, Participation in School Life and Relationships with the Community, Professional, Social and Ethical Development throughout life.

This report also aims to describe in a reflexive way that was my training and my teaching-learning process as a trainee teacher of Physical Education.

This training was held in the High School André de Gouveia, in Évora, in academic year 2011/2012 through the teaching practice in the curricular unit of Supervised Teaching Practice (STP), where I was responsible for teaching the discipline of Physical Education to a class of 9th grade and another class of 12th grade.

**Keywords:** Physical education; Preparatory education (junior high); Secondary education (high school); Supervised Teaching Practice; Teaching-learning process; Teacher Training

## **ÍNDICE GERAL**

<b>Agradecimentos</b>	<b>III</b>
<b>Resumo</b>	<b>V</b>
<b>Abstract</b>	<b>VI</b>
<b>Índice Geral</b>	<b>VII</b>
<b>Índice de Quadros</b>	<b>X</b>
<b>Índice de Figuras</b>	<b>XI</b>
<b>Índice de Anexos</b>	<b>XII</b>
<b>Lista de Abreviaturas</b>	<b>XIII</b>
<b>Introdução</b>	<b>1</b>

### **CAPÍTULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA**

<b>1. Enquadramento da Prática de Ensino Supervisionada</b>	<b>4</b>
<b>2 Caraterização da Escola</b>	<b>4</b>
<b>2.1 Instalações Desportivas</b>	<b>5</b>
<b>2.2. Horário da PES</b>	<b>6</b>
<b>2.3 Caraterização das Turmas</b>	<b>6</b>

### **CAPÍTULO II – DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL SOCIAL E ÉTICO**

**9**

### **CAPÍTULO III - DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM**

<b>1. Planeamento</b>	<b>11</b>
<b>1.1 Modelo de Planeamento Adotado (Modelo Por Etapas)</b>	<b>11</b>
<b>1.2 Plano Anual De Turma</b>	<b>14</b>
<b>1.3 Etapas do Modelo de Planeamento por Etapas</b>	<b>17</b>
<b>1.3.1 1ª Etapa – Avaliação Inicial</b>	<b>17</b>
<b>1.3.2 2ª Etapa – Desenvolvimento E Aprendizagem</b>	<b>19</b>
<b>1.3.3 3ª Etapa – Desenvolvimento E Aplicação</b>	<b>21</b>
<b>1.3.4 4ª Etapa – Revisão E Consolidação</b>	<b>22</b>
<b>1.4 Plano De Aula</b>	<b>22</b>
<b>1.4.1 - Parte Inicial</b>	<b>24</b>
<b>1.4.2 - Parte Principal</b>	<b>25</b>
<b>1.4.3 - Parte Final</b>	<b>25</b>

<b>2. Avaliação</b>	<b>25</b>
<b>2.1 Avaliação Formativa</b>	<b>28</b>
<b>2.2 Avaliação Sumativa</b>	<b>29</b>
<b>2.3 Autoavaliação</b>	<b>30</b>
<b>2.4 Articulação Entre Avaliação Formativa E Sumativa</b>	<b>30</b>
<b>2.5 Metodologia De Recolha E Registo Da Avaliação Formativa E Sumativa</b>	<b>31</b>
<b>3. Condução do Ensino</b>	<b>33</b>
<b>3.1 Instrução</b>	<b>34</b>
<b>3.2 Clima e Disciplina</b>	<b>38</b>
<b>3.3 Gestão</b>	<b>40</b>
<b>4. Reflexões das Aulas</b>	<b>42</b>
<b>5. Análise e reflexão do processo de ensino e aprendizagem</b>	<b>44</b>
<b>5.1 – 9ºB</b>	<b>46</b>
<b>5.2 - 11ªTD2</b>	<b>48</b>
<b>6. Observação da Atividade Docente no 2º Ciclo do Ensino Básico</b>	<b>50</b>
<b>6.1 Caraterização da Turma Observada</b>	<b>51</b>
<b>6.2 Caraterização da Intervenção Pedagógica no 2º Ciclo</b>	<b>52</b>
<b>CAPÍTULO IV - DIMENSÃO DA PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE</b>	<b>55</b>
<b>1. ESAG sobre Rodas – passeio guiado a Valverde</b>	<b>57</b>
<b>2. Promoção do Curso Profissional de Desporto ESAG – Escola 2, 3 de Santa Clara</b>	<b>63</b>
<b>CAPÍTULO V - DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA</b>	<b>69</b>
<b>1 – Trabalho de Investigação-Ação</b>	<b>69</b>
<b>1.1 - Definição do Problema</b>	<b>69</b>
<b>1.2 - Enquadramento Teórico</b>	<b>70</b>
<b>1.3 - Desenho metodológico</b>	<b>74</b>
<b>1.3.1 - Objetivos</b>	<b>74</b>
<b>1.3.2 - Participantes</b>	<b>74</b>
<b>1.3.3 - Fases da Investigação</b>	<b>75</b>
<b>1.3.4 - Procedimento para a recolha de dados</b>	<b>77</b>
<b>1.4 - Resultados e Discussão</b>	<b>78</b>
<b>1.5 – Conclusões</b>	<b>79</b>
<b>Capítulo VI – Considerações Finais</b>	<b>81</b>



<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>85</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>89</b>
<b>1 – Trabalho de Investigação-Ação</b>	<b>75</b>
<b>1.1 - Definição do Problema</b>	<b>75</b>
<b>1.2 - Enquadramento Teórico</b>	<b>75</b>
<b>1.3 - Desenho metodológico</b>	<b>80</b>
<b>1.3.1 - Objetivos</b>	<b>80</b>
<b>1.3.2 - Participantes</b>	<b>80</b>
<b>1.3.3 - Fases da Investigação</b>	<b>81</b>
<b>1.3.4 - Procedimento para a recolha de dados</b>	<b>82</b>
<b>1.4 - Resultados e Discussão</b>	<b>84</b>
<b>1.5 – Conclusões</b>	<b>86</b>
<b>Capítulo VI – Considerações Finais</b>	<b>87</b>
Conclusão	<b>87</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>91</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>95</b>

## **ÍNDICE DE QUADROS**

Quadro 1 - Etapas do planeamento da atividade ESAG Sobre Rodas	<b>59</b>
Quadro 2 – Distribuição de tarefas da atividade ESAG Sobre Rodas	<b>60</b>
Quadro 3 – Fases da Investigação trabalho de Investigação-Ação	<b>75</b>
Quadro 4 – Exercícios Utilizados Durante a 2ª e 4ª Fases	<b>76</b>
Quadro 5 – Valores obtidos no grupo de controlo	<b>78</b>
Quadro 6 – Valores obtidos no grupo experimental	<b>78</b>
Quadro 7 – Valores iniciais e finais no grupo experimental	<b>78</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Cartão de Controlo utilizado na Atividade de Promoção do Curso Profissional de Desporto na EB de Santa Clara	<b>65</b>
Figura 2 – Teste de Senta e Alcança	<b>77</b>

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Mapa de Ocupação de Espaços	91
Anexo 2 – Calendário Escolar	92
Anexo 3 – Critérios de Avaliação EF	93
Anexo 4 – Ficha de Identificação do Aluno	97
Anexo 5 – Percurso Da Atividade Esag Sobre Rodas	98
Anexo 6 – Quadro de Composição Curricular	99
Anexo 7 – Ficha de Avaliação Inicial	100
Anexo 8 – Ficha de Registo - Fitnessgram – 9ºB	101
Anexo 9 – Ficha de Registo – Avaliação Formativa – 9ºB	102
Anexo 10 – Ficha de Avaliação Sumativa – 9ºB	103
Anexo 11 – Ficha de Autoavaliação	104
Anexo 12 – Prova de Conhecimentos – 9ºB	105
Anexo 13 – Ficha de Assiduidade	107
Anexo 14 – Plano de Aula – 9ºB	108
Anexo 15 – Reflexão da Aula – 9ºB	112
Anexo 16 – Objetivos a Avaliar por Etapa Plano de Aula – 9ºB	113
Anexo 17 – Planeamento da 2ª Etapa Plano de Aula – 9ºB	114
Anexo 18 – Comparação de Níveis 1ª e 2ª Etapa	117
Anexo 19 – Ficha de Avaliação Fitnessgram	118
Anexo 20 – Cartaz da Atividade “ESAG sobre Rodas – Passeio de BTT guiado a Valverde”	119
Anexo 21 – Panfleto Promocional Do Curso Tecnológico De Desporto Da Esag	120

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

AI – Avaliação Inicial

ESAG – Escola Secundária André de Gouveia

EF- Educação Física

FB – Feedback

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

NE – Núcleo de Estágio

PAT – Plano Anual de Turma

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

STP - Supervised Teaching Practice

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

## INTRODUÇÃO

O presente relatório surge no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade de Évora, inserido na unidade curricular “Prática de Ensino Supervisionada” (PES).

Esta unidade curricular (PES) é dividida em dois semestres letivos, sendo que no primeiro semestre tem um tempo de trabalho de 325h, equivalendo a 12,5 ECTS e no segundo semestre um tempo de trabalho de 780h, correspondendo a 30 ECTS. Dentro da carga horária desta unidade curricular existe tempo mínimo de contato direto com as escolas, sendo esse tempo de 100h no 1º semestre e de 240h no 2º semestre.

Esta unidade curricular (PES) tem no seu programa determinadas metas a atingir pelos docentes, metas essas que estão contempladas no ponto 4 do artigo 14.º do D.L.43/2007 de 22 de fevereiro, onde se pode ler:

- a) Incluem a observação e colaboração em situações de educação e ensino e a prática de ensino supervisionada na sala de aula e na escola, correspondendo esta última ao estágio de natureza profissional objeto de relatório final a que se refere a alínea b) do nº1 do artigo 20º do D.L. 74/2006 de 24 de Março.
- b) Proporcionam aos formandos experiências de planificação, ensino e avaliação, de acordo com as competências e funções cometidas ao docente, dentro e fora da sala de aula.
- c) Realizam-se em grupos ou turmas dos diferentes níveis e ciclos de educação e ensino abrangidos pelo domínio de habilitação para a docência para o qual o curso prepara, devendo, se para o efeito for necessário, realizar-se em mais de um estabelecimento de educação e ensino, pertencente, ou não, ao mesmo agrupamento de escolas ou à mesma entidade titular, no caso do ensino particular e cooperativo.
- d) São concebidas numa perspetiva de desenvolvimento profissional dos formandos visando o desempenho como futuros docentes e promovendo uma postura crítica e reflexiva em relação aos desafios, processos e desempenhos do quotidiano profissional.

No que diz respeito à minha PES esta foi feita no ano letivo de 2011/2012 na Escola Secundária André de Gouveia (ESAG), onde tive como Orientador Cooperante o Professor José Soares e como Orientador da Universidade o Professor António Monteiro.

Quanto à minha intervenção na PES esta foi efetuada numa turma do 9ºAno do 3ºCiclo e numa outra turma do 12ºAno do Ensino Secundário, ambas as turmas da ESAG. Inicialmente houve uma turma partilhada pelos três estagiários do núcleo de estágio, mas uma vez que esta turma era do 9ºAno (9ºA) verificou-se que deste modo eu não iria cumprir um dos pressupostos da PES que seria lecionar em dois ciclos de ensino distintos, tal como descrito no ponto 4 do artigo 14º do D.L.43/2007 de 22 de fevereiro

Realizam-se em grupos ou turmas dos diferentes níveis e ciclos de educação e ensino abrangidos pelo domínio de habilitação para a docência para o qual o curso prepara, devendo, se para o efeito for necessário, realizar-se em mais de um estabelecimento de educação e ensino, pertencente, ou não, ao mesmo agrupamento de escolas ou à mesma entidade titular, no caso do ensino particular e cooperativo.

Assim sendo e para regularizar a situação iniciei a minha intervenção noutra ciclo de ensino (Ensino Secundário) lecionando em cooperação com o meu colega Gonçalo Almeida numa turma do 11ºAno.

Numa primeira fase, antes do início do ano letivo, foi marcada uma reunião com o Departamento de Educação Física (EF) na ESAG com a finalidade de ficarmos a conhecer não só todas as instalações, bem como toda a metodologia. Foram nos dados a conhecer desde os processos mais simples como a entrada/saída na escola aos mais específicos como toda a metodologia utilizada pelo grupo de Educação Física desde rotações de espaços, métodos de avaliação, etc. Na minha opinião esta reunião foi muito produtiva porque para além de ficar a conhecer os meus novos colegas deu perfeitamente para me enquadrar numa nova realidade que me esperaria no primeiro dia de aulas e durante todo o ano.

Tal como é hábito na unidade curricular da PES, foi criado um núcleo de estágio que para além de mim contou com a presença dos meus dois colegas estagiários Gonçalo Almeida e Marcelo Ribeiro, também eles sob orientação do Professor José Soares (Orientador cooperante) e pelo Professor António Monteiro (Orientador da Universidade).

No que diz respeito aos objetivos da PES estes vão de encontro ao que se pode ler no perfil geral de desempenho profissional dos professores dos ensinos básico e secundário (Decreto-Lei 240/2001, de 30 de Agosto) que prevê quatro dimensões distintas:

- I. Dimensão profissional, social e ética
- II. Dimensão de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem
- III. Dimensão da participação na escola e relação com a comunidade
- IV. Dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida

O relatório será composto por vários capítulos de acordo com as dimensões profissionais presentes no perfil geral de desempenho profissional dos professores dos ensinos básico e secundário

A conceção deste relatório será feita, num contexto reflexivo onde tentarei expor todos os fatores, ideias e opções que se tornaram preponderantes durante a minha formação contínua durante este ano letivo enquanto professor de Educação Física, bem como expor o que foi o meu processo de ensino-aprendizagem no que diz respeito ao que é ser docente de Educação Física.

Pretendo também dar a conhecer, através deste relatório, o que considero ter sido os aspetos positivos/negativos e o que na minha opinião poderia ser melhorado.



# **CAPÍTULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA**

## **1. ENQUADRAMENTO DA PES**

A prática de Ensino Supervisionada foi realizada no ano letivo de 2011/2012, iniciando-se mais precisamente no dia 13 de setembro de 2011 e foi desenvolvida na Escola Secundária André de Gouveia em Évora.

No início da PES tive duas turmas do 9º ano de escolaridade, mas posteriormente foi-me atribuída uma turma do 11º ano (em regime de partilha com outro colega), porque só assim cumpria os requisitos do programa da PES como se pode ler “Realizam-se em grupos ou turmas dos diferentes níveis e ciclos de educação e ensino abrangidos pelo domínio de habilitação para a docência para o qual o curso prepara(...)”.

Assim sendo trabalhei de forma autónoma e independente no 3º ciclo com uma turma do 9º ano e de forma cooperativa e de partilha no ensino secundário, partilhando uma turma do 11º ano, mais concretamente uma turma do curso tecnológico de desporto.

Para poder cumprir o requisito da PES acima referido (trabalhar em todos os ciclos) realizei um período de observação e análise da intervenção de um professor (estagiário) no 2º ciclo de ensino, na Escola Conde Vilalva em Évora.

## **2. CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA**

### **Escola Secundária André de Gouveia**

A Escola Secundária André de Gouveia encontra-se situada em Évora, mais precisamente na Praça Angra do Heroísmo. Trata-se de uma escola que está inserida na comunidade escolar do Agrupamento de Escolas n.º 4 de Évora. A ESAG alberga 2 ciclos de ensino, o 3º ciclo do ensino básico e o ensino secundário, comportando assim do 7º ao 12º ano de escolaridade. A escola é formada por cinco pavilhões onde um deles é destinado às aulas de EF (pavilhão desportivo), além deste pavilhão e no que à disciplina de EF diz respeito, existem mais três espaços exteriores onde a disciplina pode ser lecionada. A escola possui material necessário para as aulas de EF, embora alguns materiais sejam utilizados em determinados espaços devido à difícil deslocação dos mesmos. Em suma, a escola possui boas condições para a leção da disciplina de Educação Física.

## **2.1. INSTALAÇÕES DESPORTIVAS**

### **Pavilhão P1:**

No espaço P1 são lecionadas preferencialmente as matérias de Ginástica de Solo e de Aparelhos e o Atletismo (salto em altura), uma vez que é onde se encontra guardado o material de ginástica. Por esse motivo, quem leciona neste espaço tem prioridade na utilização do material de ginástica.

### **Pavilhão P2:**

Este espaço corresponde a 2/3 do pavilhão, é um espaço caracterizado pela sua polivalência, podendo ser lecionadas matérias como voleibol, Badminton, basquetebol, andebol, futebol, entre outras.

### **Exterior E1:**

O espaço exterior de terra batida, permite lecionar essencialmente as matérias de Atletismo e Futebol. Das matérias não prioritárias, podem ser realizadas neste espaço a Orientação e o Rugby (alternativa).

### **Exterior E2:**

O espaço exterior 2 é composto por duas zonas em que estão marcados campos de andebol, basquetebol e voleibol. Este espaço tem o piso de alcatrão onde as condições de segurança não são as melhores devido às possíveis lesões fruto de uma queda. Contudo é um espaço em que se podem abordar variadas matérias desde o andebol, futebol, basquetebol, voleibol e atletismo.

A rotação de espaços obedece ainda às seguintes regras:

- ✓ As rotações são semanais, a cada semana letiva corresponde uma régua, iniciando-se o ano letivo com a régua *R1*.
- ✓ Tem prioridade na ocupação de um espaço livre a turma que na rotação seguinte vá ocupar esse espaço.
- ✓ Exceto situações de mau tempo, uma turma que por qualquer razão se encontre sozinha no ginásio tem prioridade para ocupar todo o espaço do mesmo.
- ✓ Caso não haja condições para realizar aulas nos espaços exteriores terá prioridade para ocupação do ténis de mesa a turma do ano de escolaridade mais baixo.
- ✓ Caso também não haja condições para realizar aulas no espaço do ginásio aplica-se a mesma regra acima descrita.

## **2.2 HORÁRIO DA PES**

O meu horário da PES foi dividido por quatro tempos letivos, sendo que dois deles eram de noventa minutos e destinados à lecionação da turma do 11ºTD2, sendo que o primeiro tempo era à segunda feira das 08h15 às 09h45 e o segundo tempo à sexta feira das 10h05 às 11h35.

Os outros dois tempos letivos foram cumpridos ao longo do ano letivo na turma do 9ºB, o primeiro tempo (de 45 minutos) surgia logo à segunda feira, enquanto que o segundo tempo desta turma surgia à quarta feira, sendo este de noventa minutos.

## **2.3 CARATERIZAÇÃO DAS TURMAS**

Tal como refere o Despacho Conjunto nº105/97

A caracterização da turma deverá ser objetiva, incidir sobre dados significativos. Por um lado deve ser demonstrativa das características dos alunos e identificativa quanto aos recursos existentes. Por outro lado deve permitir o levantamento das aprendizagens de modo a que o/a professor/a fique com conhecimento sobre o que eles sabem, quais as dificuldades, se há ou não NEE's, se existem alunos com capacidades acima da média e outras considerações pertinentes.

- **9ºB**

A turma de 9º B era composta por vinte e três alunos dos quais dezasseis eram raparigas e sete são rapazes. Dez alunos da turma tinham catorze anos, quatro alunos tinham treze anos, existindo quatro alunos com quinze anos e cinco alunos com dezasseis anos. A média de idade da turma era de catorze anos. Praticamente todos os alunos tinham nacionalidade portuguesa, à exceção de dois alunos que tinham dupla nacionalidade, num caso nacionalidade portuguesa e britânica e noutra caso brasileira e italiana. Dos vinte e três alunos da turma 8 deles foram inseridos naquele ano na turma.

Na resposta a um questionário aplicado à turma sobre a futura profissão pretendida, três dos vinte e cinco alunos responderam que queriam fazer alguma coisa relacionada com desporto, realçando dois deles que queriam seguir a profissão de docente de educação física.

Quanto à disciplina preferida mais de metade da turma (13 alunos) elegeram a Educação Física.

A turma não apresentava nenhum aluno com Necessidades Educativas Especiais.

Durante o ano letivo o clima de aula foi sempre positivo, e o empenho demonstrado durante todo o ano na realização das tarefas foi bom, por vezes a conversas entre os alunos surgiam, o que me levou a intervir em casos pontuais.

A maioria dos alunos era pontual tanto na aula que iniciava às 11h45 como a que se iniciava às 10h05. Apesar da pontualidade da maioria dos alunos da turma, havia um grupo de alunos que rapidamente foi identificado que quase sistematicamente chegava atrasado, após uma tolerância de 5 minutos após o toque de entrada. Quanto à assiduidade, havia um pequeno grupo em que a sua assiduidade era preocupante, onde se tentou sensibilizar os alunos para que faltassem menos tentando demonstrar todas as consequências das suas faltas ao longo do ano.

A motivação dos alunos foi também satisfatória, os alunos apresentavam-se motivados para realizar as tarefas, sendo que a motivação era maior quando a matéria a abordar era os jogos desportivos coletivos, quando a matéria abordada era a ginástica ou mesmo o atletismo notava-se um decréscimo da motivação sendo que procurei criar estratégias de motivação através da instrução para combater esse problema.

- **11ºTD2**

Esta turma era constituída por 19 alunos dos quais 5 do sexo feminino e 14 do sexo masculino. A esta turma apliquei um questionário inicial para possuir a maior informação possível.

Alguns alunos da turma vinham de localidades fora do centro da cidade de Évora o que causava alguns atrasos na primeira aula da manhã.

Esta turma tinha uma característica especial por ser do curso Tecnológico de Desporto, o que me sugeriu que o seu nível de desempenho pudesse ser superior ao normal, o que não acabou por acontecer. Em conversa com o Professor José Soares, o próprio afirmou que isso não estava a suceder, quando realizamos a avaliação inicial. Foi uma turma com alguns alunos repetentes mas com gosto pela disciplina, por razões óbvias. Na sua generalidade os alunos da turma apresentavam vivências de prática desportiva fora do contexto escolar nas mais diversas modalidades desportivas. A turma apresentou níveis inferiores de rendimento nos dias mais de Inverno mais rigorosos, principalmente no primeiro tempo da segunda-feira. Por outro lado, nas competições existentes na aula os alunos demonstraram sempre muita competitividade, às vezes com alguns excessos por parte de alguns alunos.

Nos desportos coletivos os alunos foram agregados pela semelhança de níveis, ou seja, os alunos mais evoluídos trabalharam com colegas de nível semelhante, na

grande parte das tarefas. O mesmo se passou com os alunos de maiores dificuldades nos JDC. No entanto, nas ginásticas os grupos de nível foram formados procurando que existisse sempre um aluno forte dentro de um grupo de alunos com mais dificuldades. Esta estratégia procurou utilizar os alunos mais fortes como estimulação e modelo de execução. Ao trabalharem com alunos com maiores competências nas referidas matérias os alunos mais condicionados estiveram sempre em contato com os melhores modelos de execução motora, promovendo a sua aprendizagem ao longo do ano.

Deste modo, a atribuição desta responsabilidade na turma a alguns alunos acabou por fazer com que estes assumissem uma postura mais controlada do ponto de vista do comportamento e postura na aula.”

## **CAPÍTULO II. DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL SOCIAL E ÉTICO**

Esta dimensão prende-se essencialmente com a minha capacidade de aprendizagem e evolução enquanto profissional de Educação Física, uma vez inserido num grupo de trabalho com rotinas criadas deu-me a oportunidade de iniciar a desenvolver um longo processo de desenvolvimento “no campo”, com base no conhecimento teórico que fui adquirindo ao longo do primeiro ano do mestrado.

Na primeira reunião fui apresentado a todo o grupo de EF e colocado completamente à vontade perante todos os colegas, o que me facilitou a integração. Desde logo procurei criar a minha autonomia e criar os meus automatismos para que houvesse uma rotina de boas práticas para que tudo funcionasse da melhor forma possível.

Uma das minhas principais preocupações foi cumprir todos os prazos estabelecidos previamente, bem como cumprir com todas as responsabilidades que um professor de EF tem, ainda para mais quando muitas vezes o professor de EF é visto como um modelo saudável a seguir é importante que seja dado o exemplo perante a comunidade escolar.

Desde cedo procurei ter uma atitude proativa e positiva perante a escola no geral e ao grupo de EF em particular. Tentei dar a minha opinião sempre que possível não de forma destrutiva, mas de forma construtiva visando sempre a melhoria, tentando sempre fundamentar a minha perspetiva. Apesar de estar sempre mais ligado às atividades do departamento de EF, procurei estar a par e participar nas restantes atividades organizadas na escola pelos outros grupos disciplinares.

Outro aspeto importante que se inclui dentro desta dimensão é a criação dos nossos próprios instrumentos de trabalho, adequados e ajustados à nossa realidade. Penso que neste campo fui exemplar, procurei sempre criar todos instrumentos/documentos de forma clara e concisa para que fossem de fácil consulta/aplicação

Uma vez iniciado o ano letivo tinha a noção de que haveria muitos aspetos que teriam de ser melhorados, até porque aquele professor que pensa saber tudo no fundo está a limitar o seu desempenho e a sua progressão enquanto docente. Sempre que surgiram dúvidas procurei esclarece-las apresentando o meu ponto de vista, penso que as avaliações intermédias foram um aspeto positivo porque tal como quando estamos a lecionar, permite-nos ajustar alguns processos para que o resultado final seja o mais eficaz possível. Embora as opiniões e sugestões de todas as outras

peças não fossem menos importantes, dei especial atenção à opinião dos meus dois orientadores, expondo sempre o meu ponto de vista perante determinados aspetos, penso que esse diálogo constante foi determinante para que no final do ano letivo o processo de aprendizagem enquanto docente se tenha apresentado como positivo.

Tal como já referi anteriormente, na minha opinião quando alguém pensa que já domina e sabe tudo está a ter uma atitude pouco profissional, por muito que se saiba há sempre hipótese de aperfeiçoarmos/melhorarmos determinados aspetos.

Penso que essa atitude é muito importante enquanto profissional na docência. A aula, na minha opinião, será o espelho de vários aspetos entre eles a preparação e o empenho do professor. Assim sendo quanto mais conhecimento o professor tiver dos seus alunos, mais preparado estará para poder ensinar com sucesso. O professor não se pode reger por linhas retas, mas deve sim procurar adaptar-se às situações e desafios que lhe surgem durante o seu dia-a-dia, não só na condução do ensino como na sua planificação.

Para que esta atitude seja o mais eficaz possível é necessário que o professor alie à sua predisposição em adquirir novos conhecimentos uma atitude de pesquisa constante procurando métodos inovadores, criativos e adequados para ultrapassar certos entraves que possam surgir durante a sua carreira de docente.

Assim sendo procurei estar sempre em formação permanente, em constante formação procurando respostas fundamentadas para as minhas dúvidas, sempre que me foi possível participei em formações complementares como foi o caso do seminário de kinball e do workshop de “Atividade Física Adaptada em Educação Física”.

O desenvolvimento profissional docente inclui todas as experiências de aprendizagem natural e aquelas que, planificadas e conscientes, tentam, direta ou indiretamente, beneficiar os indivíduos, grupos ou escolas e que contribuem para a melhoria da qualidade da educação nas salas de aula. É o processo mediante o qual os professores, sós ou acompanhados, reveem, renovam e desenvolvem o seu compromisso como agentes de mudança, com os propósitos morais do ensino e adquirem e desenvolvem conhecimentos, competências e inteligência emocional, essenciais ao pensamento profissional, à planificação e à prática com as crianças, com os jovens e com os seus colegas, ao longo de cada uma das etapas das suas vidas enquanto docentes” (Day, 1999 citado por Marcelo, 2009, p.10).

## **CAPÍTULO III. DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM**

### **1. PLANEAMENTO**

#### **1.1 MODELO DE PLANEAMENTO ADOTADO (MODELO POR ETAPAS)**

Após uma primeira análise das instalações desportivas da escola e dos métodos de funcionamento da disciplina dentro do Departamento de EF da Escola Secundária André de Gouveia foi tempo para adotar o modelo de planeamento a aplicar durante o ano letivo. Tal como o restante departamento, o modelo adotado por mim para aplicar durante o ano de estágio foi o modelo de planeamento adotado foi o modelo de etapas.

De acordo com Bom, et al. (2001) "O modelo de planeamento por etapas prevê a organização geral do ano letivo em etapas, ou seja, em períodos mais reduzidos de tempo que facilitem a orientação e regulação do processo de ensino e aprendizagem".

Este modelo de planeamento foi escolhido em detrimento do modelo de planeamento por blocos que, de acordo com (Jacinto; et al, 2001, p.22), não é mais do que:

"Uma simples sequência de exercitação das ações indicadas em cada matéria, em blocos sucessivos, concentrando, em cada bloco, a abordagem de uma modalidade num número pré-determinado de aulas, (...) nos diversos espaços, e em que cada espaço de aula corresponde à prática de determinada modalidade (matéria), consoante a dominante de cada instalação, construída muitas vezes sem a referência ao Programa nem às características da Educação Física"

Segundo Rosado (s/d), as principais características do modelo de planeamento por etapas são:

- A duração de cada etapa teve em consideração o princípio da diferenciação do ensino;
- O planeamento é traçado após a Avaliação Inicial;
- As aulas são de mais difícil controlo pois são politemáticas na maioria dos casos;
- A periodização da atividade resulta da interpretação que o professor faz dos seus alunos;



- Este método contempla a indispensável diferenciação do tempo e das situações de aprendizagem em função das aptidões dos alunos;
- Distribuição dos conteúdos: maior distribuição temporal exigindo defesa de espaços polivalentes e da prioridade do plano de turma;
- Hierarquização de objetivos e objetivos prioritários bem definidos;
- Períodos de tempo que facilitam a orientação e regulação do processo ensino-aprendizagem;
- Podem assumir diferentes características ao longo do ano letivo, consoante a aprendizagem dos alunos e as intenções do professor;
- Este método de planeamento tem em consideração o calendário escolar (pausas letivas), características das instalações disponíveis e condições climáticas para aproveitamento dos espaços exteriores;
- Pressupõe uma maior individualização e respeito pelos ritmos diferenciados de aprendizagem;
- Maior inclusão;
- Maior continuidade na formação;

Ainda segundo Rosado (s/d), os níveis de planeamento no modelo por etapas são:

- 1) Plano Plurianual
- 2) Plano Anual de Turma
- 3) Plano de Etapa
  - 3.1) 1ª Etapa – Avaliação Inicial
  - 3.2) 2ª Etapa – Desenvolvimento e Aprendizagem
  - 3.3) 3ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação
  - 3.4) 4ª Etapa – Revisão e consolidação
- 4) Plano de Unidade de Ensino
- 5) Plano de Aula

Tendo em conta este modelo desde logo existem alterações desde as características mais básicas, neste modelo surge o termo “etapa” em detrimento do modelo anteriormente utilizado que tinha o “bloco”. A Etapa é assim um período do ano onde se pretende alcançar determinados objetivos propostos, com o surgimento das etapas passou a haver uma maior distribuição (temporal) dos conteúdos.

Com este modelo de planeamento existe uma sequência lógica de progresso tendo em conta as dificuldades dos alunos, isto porque o planeamento anual da turma surge em função de uma avaliação inicial (AI) da mesma, logo teremos um ensino muito mais adequado e tendo em conta a realidade dos alunos, definindo objetivos

passíveis de alcançar pelos mesmos, sendo que este modelo veio também fazer uma revolução no que diz respeito à especificidade do ensino, isto porque através da avaliação inicial podemos criar grupos de nível, em que alunos do mesmo nível de desempenho estão agrupados para que possam trabalhar no sentido de evoluir positivamente, até porque os ritmos de aprendizagem entre alunos podem variar imenso, o que dificultaria a evolução geral da turma caso fossem colocados todos no mesmo “patamar”. Ao passo que o modelo anterior não diferenciava alunos, este modelo faz essa diferenciação e ainda cria estratégias e objetivos específicos para cada grupo de alunos o que fará, sem dúvida alguma, com que o processo ensino-aprendizagem seja muito mais eficaz.

Através do modelo por etapas podemos observar uma sequencialidade entre as várias etapas ao longo do ano, ou seja, as aquisições de uma etapa são objeto de atenção nas etapas seguintes, existindo assim ciclos de revisão, de aperfeiçoamento e consolidação, estes ciclos são feitos também tendo em conta os períodos de férias para que os alunos revejam a matéria após um longo período sem contactar com a mesma (como o caso das férias de verão). Esta particularidade terá um grande impacto nas aprendizagens do aluno fazendo com que estas sejam muito mais efetivas e que se prolonguem ao longo da vida do aluno.

De acordo com este modelo de planeamento as aulas surgem sendo politemáticas, ou seja, numa única aula são abordadas mais que uma matéria, fazendo assim com que os alunos tenham de usar um repertório motor maior numa só aula.

Penso que um grande avanço que surgiu com o planeamento por etapas foi o facto de surgirem as matérias prioritárias, isto fará com que o ensino seja o mais equilibrado possível, uma vez que visa que todas as matérias tenham um nível similar praticado pelos alunos, essas matérias prioritárias surgem após a avaliação inicial e são as matérias que carecem de mais tempo e trabalho fruto do nível mais baixo apresentado pelos alunos na mesma. Assim aquando do planeamento estas matérias têm uma atenção especial, sendo que lhes é dedicado mais tempo para que os alunos melhorem os níveis de desempenho.

Este modelo é também mais exigente no planeamento porque exige mais trabalho de grupo entre professores para que haja uma boa gestão dos recursos materiais, o controlo das aulas é mais difícil sendo estas politemáticas muitas vezes com recurso a circuitos e estações com grandes diversidades de atividades.

No que diz respeito à avaliação este modelo tornou-a mais clara e, no meu ponto de vista simples e justa. A avaliação das etapas é feita de forma formativa através do feedback que delas surgem, as etapas poderão ser reajustadas caso o

desempenho do aluno não vá de encontro ao que lhe foi proposto. A avaliação sumativa surge dos desempenhos dos alunos ao longo das etapas, sendo que a classificação do aluno é o resultado da apreciação do nível de concretização dos objetivos anuais propostos para aquele aluno.

Um dos principais grandes avanços deste modelo em relação ao anteriormente utilizado prende-se com o facto deste modelo se centrar realmente nas aprendizagens dos alunos, enquanto o anterior apenas se centrava nos programas.

## **1.2 PLANO ANUAL DE TURMA**

Adotado o modelo de planeamento a utilizar durante o ano letivo foi tempo de criar o Plano Anual de Turma (PAT) para as turmas pelas quais fiquei responsável durante o estágio pedagógico.

Desde logo é importante definir no que consiste o plano anual de turma, sendo este documento de uma importância extremamente relevante para todo o planeamento anual da disciplina da EF. Uma vez que é através deste documento que o professor se guia durante todo o ano, isso faz com que a elaboração do mesmo deva ser realizada de uma forma mais ajustada e assertiva possível para evitar reestruturações excessivas no decorrer do ano letivo, embora essas reestruturações venham sempre a surgir fruto do sucesso/insucesso dos alunos nos objetivos inicialmente traçados para os mesmos.

Para que isso aconteça o professor deve fazer uma pesquisa prévia com a finalidade de conhecer todas as características do meio onde está inserido, a fim de ter conhecimento de todas as potencialidades e restrições que o meio oferece.

Autores como Zabalza (2002) referem que é importante ter o conhecimento do contexto onde se vai desenvolver a lecionação, conhecendo também as condições em que essa lecionação irá decorrer, só assim é possível reunir todas as informações pertinentes para uma boa planificação adaptada e enquadrada com a realidade e necessidade do meio.

Para elaborar o PAT tive por base vários documentos indispensáveis que fornecem informações essenciais, documentos que passo a enumerar de seguida:

- Calendário escolar;
- Mapa de Rotação de Espaços;
- Possibilidades dos Espaços de Aula;

- Material Existente;
- Caracterização da Turma;
- Programas Nacionais de Educação Física;
- Orientações do Departamento de EF da ESAG.

Segundo Rosado (2003) o PAT não é mais do que um plano de trabalho que é composto por diversas componentes do ensino como é o caso da organização, do acompanhamento, da avaliação, das estratégias de diferenciação pedagógica e de adequação curricular para uma turma. Segundo este autor neste plano anual é definido o programa a aplicar para a turma de acordo com o plano pluri-anual, sendo assim definidos os objetivos para o ano letivo e as metodologias a aplicar de forma a alcançar estes mesmos objetivos.

Passo a descrever e refletir um pouco sobre os processos de planeamento que adotei durante o estágio, neste caso mais concretamente em relação ao PAT. Após ser definido o modelo de planeamento por etapas foi tempo de o começar a aplicar nas turmas que estavam à minha responsabilidade.

No caso da turma do 9ºB comecei desde logo a planificar a 1ª etapa (avaliação inicial) para que pudesse recolher todos os dados possíveis de forma a ter a informação completa de todos os alunos e de todas as matérias que seriam abordadas durante o ano letivo, só assim o planeamento das etapas seguintes poderia ser feito de forma assertiva.

Apercebi-me desde cedo de que a avaliação inicial tinha uma grande preponderância no restante planeamento anual porque era desta etapa que sairia toda a base de trabalho para o ano letivo, caso esta etapa não fosse operacionalizada de forma rigorosa todo o restante poderia estar comprometido.

Após planificar a 1ª etapa de forma a abordar todas as matérias que seriam alvo de avaliação durante o ano letivo, foi tempo de colocar em prática este planeamento nas aulas compreendidas para esta etapa, desde logo tive necessidade de fazer um ajustamento para que pudesse ter todos os dados de todos os alunos, por este motivo e também devido a alguma falta de experiência da minha parte o tempo dedicado à Avaliação Inicial foi maior do que inicialmente tinha previsto.

Após terminar as aulas da AI foi tempo de fazer o balanço da etapa para que pudesse ter todos os dados necessários para planificar a etapa seguinte, a 2ª etapa – Desenvolvimento e Aprendizagem.

Do balanço da AI surgiram as matérias onde os alunos apresentavam mais dificuldades, chamadas assim “matérias prioritárias”, onde tiveram uma atenção

especial aquando do planeamento das etapas seguintes, uma vez que um dos objetivos é tornar os alunos o mais ecléticos possível e sendo assim procurei disponibilizar mais tempo de aula para essas matérias. Na turma do 9ºB, após o balanço da AI conclui que as matérias prioritárias eram a ginástica de solo, o voleibol e o basquetebol. Sendo que nas restantes matérias (andebol, ginástica de aparelhos, futebol, ginástica acrobática, atletismo e badminton) apresentavam menos dificuldades.

As decisões sobre as matérias prioritárias foram tomadas depois de uma reflexão sobre o nível dos alunos em cada matéria. Sem dúvida que a matéria mais prioritária era a ginástica de solo devido às dificuldades da turma em geral.

Pode ser controversa a minha escolha para a segunda matéria prioritária tendo em conta os resultados obtidos na avaliação inicial pela turma. Tomei esta decisão porque o voleibol é um desporto mais complexo e de difícil aprendizagem que o basquetebol, visto que o contato com a bola nem chega a durar um segundo, é um desporto mais técnico e exige muita concentração por parte dos alunos. O basquetebol apresentou na AI resultados menos positivos mas penso que na próxima etapa os alunos irão melhorar o seu desempenho, uma vez que as suas lacunas podem ser mais facilmente resolvidas durante as aulas, como é o caso do lançamento na passada.

Assumi assim como prioritárias as três primeiras matérias da pirâmide (anexo18), sendo que as outras não deixarão de ter uma atenção especial tendo em conta as dificuldades dos alunos.

De todas as matérias que foram abordadas na avaliação inicial a que os alunos apresentam menos dificuldades foi o badminton, isto porque na escola existe uma certa tradição na matéria, o que acaba por se refletir no desempenho dos alunos. Nas restantes matérias o nível está um pouco homogéneo entre os alunos dos grupos de nível, existindo dois grupos nível em praticamente todas as matérias.

A hierarquização das matérias que se encontra no centro da pirâmide foi feita com base nas dificuldades e também nas perspetivas de evolução de desempenho, sendo que as que eram mais exigentes e difíceis dos alunos evoluírem coloquei em primeiro lugar em relação às que a margem de evolução poderia ser maior com menos tempo de trabalho, procurei com isto criar uma certa homogeneidade do nível dos alunos em relação a todas as matérias, tornando-os assim o mais eclético possível.

Após definir os objetivos para a 2ª etapa foi tempo de colocar em prática esta mesma etapa, pessoalmente achei adequado deixar a 3ª e 4ª etapas em “stand-by” no que ao planeamento das aulas em relação aos conteúdos, isto porque estar a planificar logo as aulas para estas duas etapas seria algo que no futuro acabaria por

ser uma planificação desajustada porque muito dificilmente os alunos iriam alcançar todos os objetivos a que os propus, podendo ficar aquém dos mesmos ou até alcançá-los de forma rápida. Assim sendo optei por planificar estas duas etapas no que diz respeito ao número de aulas, sabendo que cada aula estava num determinado espaço físico da escola onde teria oportunidade de aplicar um conjunto de matérias dadas as condicionantes de cada espaço. A planificação total da etapa seguinte só era realizada quando a etapa anterior terminava e após fazer um balanço da mesma para que esta planificação fosse ajustada, adequada e que fosse de encontro às reais capacidades dos alunos.

No caso do 11ºTD2, turma que foi partilhada com o meu colega de estágio Gonçalo Almeida, não tive um papel ativo no planeamento da 1ª nem 2ª etapa. Isto aconteceu porque inicialmente a segunda turma pela qual estava responsável por lecionar (em regime de partilha) era o 9ºA.

Assim que assumi a turma do 11ºTD2 em janeiro procurei analisar todos os documentos de planificação elaborados pelo meu colega e o facto de vivermos na mesma residência facilitou o meu processo de integração na turma, uma vez que conversámos muito sobre a turma, ficando desde logo a par das potencialidades/limitações quer da turma no geral e dos alunos em particular.

## **1.3 ETAPAS DO MODELO DE PLANEAMENTO POR ETAPAS**

### **1.3.1 1ª ETAPA – AVALIAÇÃO INICIAL**

Segundo o Programa Nacional de Educação Física (ME, 2001, p.22):

Avaliação Inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos colectivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objectivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.

Um dos primeiros fatores que pesaram na planificação e estruturação do planeamento anual de turma foi a duração da primeira etapa. Isto porque, a avaliação inicial “arrastou-se” por quase dois meses. Apesar de ter havido um prolongamento desta etapa não penso que tenha sido mau de todo apesar de admitir que tenha sido tempo de mais para esta primeira etapa.

Tal como já disse não considero que tenha sido “mau” de todo este prolongamento, isto porque, em todas as aulas procurei usar uma metodologia formativa. Durante todas as aulas não me limitei a apontar na folha de registo o que observava, mas procurei sempre fazer correções e dar feedback aos alunos. Aproveitei este primeiro momento de contato com as matérias para relembrar os alunos dos gestos técnicos, táticos, até mesmo ao nível das regras.

Esta primeira etapa tem como função didática a revisão dos conteúdos aprendidos e avaliar se os objetivos do ano anterior foram adquiridos, esta avaliação é feita através da avaliação inicial em que haverá um diagnóstico do nível dos alunos em todas as matérias para que posteriormente se possa fazer o prognóstico tendo em conta o nível em que os alunos se encontram.

Embora esta primeira etapa tenha os objetivos descritos acima não me resumi a fazer do período de avaliação inicial um momento de avaliação efetivo, mas procurei relembrar os conteúdos que tinham sido aprendidos no ano anterior que acabaram por ser esquecidos, de forma natural, com o longo período de férias e a falta de contato com as matérias. E para isso utilizei ferramentas como o feedback formativo e as devidas correções, tanto técnicas como táticas.

A operacionalização desta etapa foi realizada da mesma forma dentro do departamento de EF, cumprindo as indicações das fichas de avaliação inicial (anexo 5) onde eram propostos dois exercícios para cada matéria, onde em cada exercício os alunos eram avaliados em determinados critérios através de uma avaliação de realiza/não realiza (sim/não), desta avaliação surge o prognóstico do aluno.

Fórmula de avaliação de prognóstico dos alunos na AI:

- Não cumpre nenhum dos critérios da situação A – Nível Não Introdutório
- Não cumpre os critérios da situação A – Nível Introdutório
- Cumpre os critérios da situação A – Nível Elementar
- Cumpre os critérios da situação A e B – Nível Avançado

Definindo de uma forma geral os níveis de avaliação onde os alunos são inseridos após a avaliação inicial podemos afirmar que:

### **Nível Não Introdutório**

Quando o aluno tenta executar a tarefa mas não consegue ou executa a tarefa com muitas incorreções, não cumprindo os critérios de êxito que correspondem ao Nível Introdutório;

### **Nível Introdutório**

O aluno pertence a este nível quando cumpre os critérios de êxito da situação A, mas de forma parcial não conseguindo atingir todas as competências do Nível Introdutório.

### **Nível Elementar**

Está neste nível o aluno que executa a tarefa da situação A com correção e atinge os critérios de êxito da mesma, mas que não consegue alcançar os critérios de êxito da situação B, ou atinge de forma parcial.

### **Nível Avançado**

Quando o aluno cumpre todos os critérios de êxito que são pedidos, tanto na situação A como na situação B e demonstra um bom domínio técnico e tático.

No que diz respeito à área da aptidão física a avaliação inicial foi realizada através da bateria de testes do fitnessgram para todas as turmas da escola, sendo as primeiras aulas do 1º período reservadas para estes testes. Os alunos são avaliados de acordo com os intervalos de valores, sendo que devem estar dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF). O resultado final da bateria de teste surge no formato apto/não apto de acordo com o número de testes em que o aluno está dentro da ZSAF, para que o aluno tenha aprovação nesta área tem de ter pelo menos 3 dos 6 testes dentro da ZSAF.

Quanto à área dos conhecimentos, apesar de em todas as aulas os alunos serem testados através de perguntas, não foi realizada nenhuma espécie de teste diagnóstico para avaliação inicial nesta área da Educação Física.

## **1.3.2 2ª ETAPA – DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM**

Tendo esta segunda etapa uma função didática de aprendizagem e desenvolvimento dos conteúdos faz com que, no meu ponto de vista, seja a etapa mais importante no processo ensino-aprendizagem. É nesta etapa que os alunos irão ser “confrontados” com novos processos/mecanismos que têm de interiorizar e aprender.

Para o planeamento desta etapa tive como base primordial os dados obtidos através do balanço da avaliação inicial, ou seja, as “necessidades” e potencialidades que os alunos apresentaram. Isto foi feito através da enumeração e prioridade que as matérias obtiveram, devido ao desempenho que os alunos demonstraram nas mesmas durante a primeira etapa. Desde logo as matérias em que os alunos estão com mais dificuldades (matérias prioritárias) assumiram um carácter prioritário em relação às restantes. Assim sendo, houve uma distribuição das matérias pelo número de aulas total desta segunda etapa, onde surgem mais aulas dedicadas a estas matérias



prioritárias com o objetivo de recuperar as dificuldades que os alunos apresentam nas mesmas.

Outro fator preponderante tanto no planejamento desta etapa como de todas as outras é a rotação de espaços existente na escola, desde logo fiz um levantamento do espaço em que cada aula seria lecionada para que pudesse efetuar uma correta e adequada gestão das matérias e espaços.

Assim sendo, como o nome da etapa refere esta etapa foi uma etapa de aprendizagem para os alunos, uma aprendizagem diferenciada uma vez que cada aluno através dos seus resultados da AI foi colocado num grupo de nível em todas as matérias de forma a trabalhar de acordo com as suas capacidades.

O objetivo desta etapa passa essencialmente por criar condições nas aulas para que os alunos atinjam os objetivos a que foram propostos no final da etapa, mas também tem outros objetivos como fornecer aos alunos meios para que num futuro estes possam aplicar fora do contexto “sala de aula” métodos e formas de se exercitarem, isto parte um pouco de nós professores. Muitas das vezes pensámos que a educação física resume-se apenas às aulas que temos com cada turma, mas penso que a EF vai mais além disso, devendo nós (professores) fornecer bases teóricas aos alunos para num futuro quando terminarem os seus ciclos de estudos possam ter capacidade de realizar atividade física de forma segura e consciente.

Dentro desta etapa, no que diz respeito à área das atividades físicas tanto a turma do 9ºB como a turma do 11ºTD2 tiveram uma evolução positiva ao longo das aulas, evolução essa que veio a culminar no caso de alguns alunos com a subida de nível no final da etapa, mesmo os alunos que mantiveram o nível de aprendizagem tiveram uma evolução visível durante as aulas apresentando uma maior confiança e consistência ao realizar os exercícios quando comparando com as primeiras aulas do início desta etapa.

Na área da aptidão física apesar de não ter havido uma avaliação formal, foi notória a evolução positiva da condição física da generalidade dos alunos de ambas as turmas. A intensidade das aulas fez com que os alunos pudessem desenvolver as suas capacidades físicas, o que acabaram por melhorá-las como se pôde constatar aquando da avaliação formal realizada na 3ª etapa.

Quanto à área dos conhecimentos os alunos provaram os seus conhecimentos através de uma prova escrita, onde em ambas as turmas os resultados foram satisfatórios, sendo que num caso ou outro o resultado ficou um pouco aquém do esperado.

Terminada esta etapa foi tempo de efetuar um balanço da mesma com a devida reflexão crítica para se apurar o que funcionou bem e menos bem, após isto foi tempo de fazer os devidos ajustamentos e planejar a etapa seguinte, a etapa do “desenvolvimento e aplicação”.

### **1.3.3 3ª ETAPA – DESENVOLVIMENTO E APLICAÇÃO**

Esta etapa surge em complemento da etapa anterior. O objetivo desta etapa passa por desenvolver e aplicar os conhecimentos e competências adquiridos na etapa anterior (“desenvolvimento e aprendizagem”).

Mais uma vez esta etapa foi planeada tendo em conta os resultados obtidos no balanço da etapa anterior com os ajustamentos necessários para esta nova etapa, pois apesar de os alunos de ambas as turmas estarem a evoluir num campo positivo havia sempre um ou outro ajustamento a fazer no planeamento anual feito no início do ano letivo.

Durante esta etapa procurei planejar aulas onde os exercícios se aproximassem o mais possível do jogo formal, tal como defendem vários autores esta etapa deve ser utilizada também como uma aproximação à realidade de cada modalidade através de exercícios durante as aulas que promovam esta mesma proximidade.

Assim sendo, procurei fazer com que os alunos começassem a compreender a envolvimento que cada jogo tem, no caso das modalidades coletivas. Durante a 2ª etapa uma das minhas preocupações foi transmitir e ensinar os alunos as bases de cada matéria, para que estes ficassem capazes de dominar a técnica e tática das matérias, para que num futuro pudesse inserir exercícios mais complexos com dinâmicas de jogo, o que só seria possível com os alunos a dominarem as competências e fundamentos básicos de cada matéria.

Nesta etapa mais uma vez foi prioridade o trabalho por grupos de nível para que as aprendizagens e os desafios propostos aos alunos fossem realmente de encontro às suas potencialidades/limitações, o que considero ter funcionado bem motivando os alunos para as tarefas e estimulando o seu espírito de superação.

De forma resumida podemos dizer que esta etapa procurou aplicar todos os conhecimentos adquiridos na etapa anterior, com os alunos a desenvolverem uma maior autonomia e espírito crítico em relação às matérias à medida que as situações de aprendizagem procuravam-se aproximar do jogo formal, em detrimento das exercícios/situações analíticas.

No final da etapa foi realizado um novo balanço, onde foram analisadas todas as avaliações formativas realizadas durante a etapa nas três áreas da EF, para apurar o nível em que os alunos se encontravam no momento

#### **1.3.4 4ª ETAPA – REVISÃO E CONSOLIDAÇÃO**

Esta 4ª etapa é uma etapa com uma duração mais curta do que as duas anteriores, e acaba por ser o final de um ciclo de aprendizagem onde o principal objetivo é a revisão, a consolidação e aplicação do que foi aprendido durante o ano letivo até o início desta etapa.

O planeamento é realizado da mesma forma que foi nas etapas anteriores, através dos dados do balanço da 3ª etapa com os devidos ajustamentos, visando assim por um lado rever os aspetos que foram menos conseguidos ao longo do ano e por outro lado avaliar o que foi aprendido até então.

Uma vez que acaba por ser a última etapa do plano anual é feita uma avaliação final através de uma avaliação de cariz sumativo, o que irá traduzir o “percurso” realizado por cada aluno durante o ano letivo e o respetivo desempenho na disciplina de EF nas três áreas da EF, sendo que esta avaliação é feita através de uma ficha de excel com fórmulas automáticas (anexo 8), onde introduzindo o número dos diversos níveis de aprendizagem, o número de testes de fitnessgram dentro da ZSAF e a aprovação/reprovação na área dos conhecimentos, a ficha daria uma proposta quantitativa de classificação.

Alguns dos aspetos que se deve ter em conta aquando do planeamento desta etapa é que a mesma decorre durante o 3º período, onde a motivação dos alunos pode vir a decrescer pelo aproximar das férias e onde normalmente surgem algumas interrupções letivas.

#### **1.4 PLANO DE AULA**

O plano de aula é um instrumento de elevada importância para o processo de planificação para um professor, não só de EF como de outras disciplinas em geral. Um plano de aula elaborado de forma rigorosa e contemplando todas as variantes que ocorrem durante a aula acaba por ser um fator preponderante para que a aula seja lecionada com sucesso.

Tal como refere Fusari (cit. por Castro, Tucunduva e Arns, 2008)

A preparação das aulas é uma das atividades mais importantes do trabalho do profissional de educação. Nada substitui a tarefa de preparação da aula

em si. (...) faz parte da competência teórica do professor, e dos compromissos com a democratização do ensino, a tarefa quotidiana de preparar aulas (...).(p.47)

O meu plano de aula (anexo 12) no que à estrutura diz respeito, este foi criado de raiz por mim, tendo em conta todos os aspetos que aprendi anteriormente serem importantes controlar e ter em conta durante uma aula, uma vez que o plano de aula é um instrumento essencial e indispensável para a condução do ensino. Após uma primeira versão e com ajuda do orientador da Universidade criei uma segunda versão melhorada e mais completa da primeira.

Assim sendo o plano no plano de aula constava em primeiro lugar a identificação (a escola onde era lecionada a aula, o professor que estava a lecionar, o ano/turma a que aula estava a ser lecionada, nº de alunos, o espaço da escola onde a aula estava a ser lecionada, a data e a hora da aula, o nº da aula e o tempo de aula). O plano comportava também a etapa em que a aula estava inserida, bem como as matérias, os conteúdos e os objetivos a trabalhar (podendo variar dependendo dos grupos de nível), estes parâmetros eram selecionados de acordo com o plano anual de turma e de acordo também com a planificação da etapa, uma vez que estes parâmetros estavam predefinidos, fruto dessa planificação.

Além de todos os parâmetros referidos anteriormente também estava contemplado no cabeçalho o material a ser utilizado durante a aula, para que antes da aula pudesse fazer a requisição do mesmo quando necessário e ter todo o material pronto a utilizar perdendo o menor tempo possível na organização do mesmo.

No “corpo” do plano de aula estavam presentes as sequências das tarefas, com a descrição das tarefas/exercícios a realizar pelos alunos, na coluna seguinte estava presente os critérios de êxito onde estavam descritos os objetivos a alcançar e/ou a forma como realizar o exercício em causa, na coluna seguinte estava presente o esquema gráfico que ajudava e facilitava na organização tanto dos espaços como dos exercícios, e na última coluna estava presente as estratégias de intervenção a utilizar em todos os momentos da aula.

Dentro da descrição dos exercícios ainda estava presente a descrição dos objetivos do mesmo, bem como o contexto em que o exercício se realizava. Quando era necessário surgia também as variantes para os grupos de nível de superior ou inferior.

Na questão temporal da aula foram criadas duas colunas com o tempo de aula, a primeira onde constava o tempo total da aula e a segunda o tempo parcial de cada momento da aula para que o controlo do tempo pudesse ser o mais rigoroso possível

para que a aula respeitasse os tempos predefinidos e não ultrapassasse a sua duração.

Entre os exercícios e no início e final da aula estavam contemplados também todos os momentos de instrução, organização e transição com os respetivos tempos e intervenções a utilizar para que o tempo utilizado nestes momentos fosse o menor possível.

No final do plano de aula foi criado um quadro de observações onde estavam descritos todos os objetivos específicos aplicados aos vários grupos de nível na aula. Neste quadro estavam também dispostos os grupos de nível de acordo com a matérias a lecionar, esta “separação” dos alunos é de grande importância porque só assim se garante que todos os alunos estão a “enfrentar” um processo de ensino-aprendizagem à altura das suas potencialidades/limitações, garantindo também assim a motivação dos alunos ao se depararem com situações que estão de acordo com as suas capacidades, o que poderia não vir a acontecer se a aula fosse preparada da mesma forma para todos os alunos, com os mesmos exercícios para todos os alunos (sabendo que estes não se encontram no mesmo patamar no que diz respeito à aprendizagem e até mesmo, em alguns casos, de desenvolvimento motor).

Quanto às partes da aula, o plano de aula foi dividido nos três momentos da aula: a parte inicial, a parte principal e parte final.

#### **1.4.1 – Parte Inicial**

A parte inicial da aula tem uma grande importância no desenrolar de toda a restante aula e no bom clima e sucesso da mesma, isto porque é nesta fase que se prepara os alunos para entrarem na fase principal.

Esta preparação não é só feita a nível físico com os exercícios que visam ativar o sistema cardiovascular deixando os alunos aptos para realizarem os exercícios da fase principal. Nesta fase deve ser feita também uma preparação a nível psicológico, fazendo com que os alunos se foquem nas tarefas que lhes eram propostas nas fases seguintes das aulas, através da instrução deve haver uma consciencialização por parte do professor aos alunos do que será a aula e o que se pretende com a mesma.

Penso que a gestão desta fase da aula é muito importante, não tanto a gestão temporal mas mais a gestão da dimensão do clima e disciplina, uma vez que nós (professores) devemos ser eficazes e assertivos no período de “transição” dos alunos do meio “fora sala de aula para o meio “sala de aula”.

### **1.4.2 - Parte Principal**

A parte principal tal como o nome indica é a parte mais importante da aula onde os alunos realizavam os exercícios propostos por mim tendo em conta os objetivos que se pretendia trabalhar nas variadas matérias para a aula.

É nesta parte da aula que os alunos realmente estão a evoluir no processo ensino-aprendizagem (o que não quer dizer que nas outras duas fases não o estejam a fazer) ao tentar superar os desafios propostos nos exercícios com a finalidade de atingir os objetivos que lhes foram propostos através da instrução.

### **1.4.3 - Parte Final**

Neste momento da aula o objetivo era promover junto dos alunos um retorno à calma, fazendo também um balanço do que foi a aula e utilizando o método de questionamento para verificar se os alunos tinham realmente aprendido o que era pretendido com os conteúdos abordados e os exercícios propostos.

## **2. AVALIAÇÃO**

Carvalho (1994) refere que o instrumento de avaliação do professor é por excelência a observação, o que rapidamente remete para a subjetividade que está inevitavelmente associada à avaliação. Segundo Abrantes (2002) avaliar requer necessariamente subjetividade, o que não deve ser encarado como um defeito, mas sim como uma característica inerente à avaliação de aprendizagens.

Estes dois autores referem precisamente o que mais “incomodou” no processo de avaliação, a subjetividade. Desde logo me deparei com um processo em que seria eu o avaliador e onde seria a minha palavra a definir a classificação do aluno que estava a observar, isto claro depois do aval do orientador cooperante, desde cedo procurei pedir conselhos ao professor José Soares que me acompanhava durante as aulas lecionadas por mim, sempre que me surgiam dúvidas em relação à avaliação procurava uma resposta o mais rápido possível para que o processo de avaliação não fosse comprometido caso estivesse a atuar de forma menos correta.

Desde logo, no início do ano letivo, procurei saber junto do grupo de professores do departamento de EF de que forma as avaliações eram realizadas e procurei também aferir se estas eram operacionalizadas da mesma forma pelos diversos professores nas diferentes turmas, porque só assim estaríamos perante uma avaliação coerente e assertiva.

Embora a subjetividade dos professores nunca seja a mesma, tanto o processo de avaliação formativa e sumativa foi realizada de forma igual entre os professores,

havendo para isso fichas de registo iguais utilizadas pelos mesmos, tanto na avaliação inicial como durante os momentos de avaliação durante todo o ano letivo.

De acordo com o PNEF, os alunos devem ser avaliados em três grandes áreas específicas da Educação Física:

1. Área das Atividades Físicas (Matérias);  
O aluno terá que evidenciar determinadas competências nas matérias selecionadas, de acordo com o ano a que correspondem.
2. Área da Aptidão Física;  
O aluno deverá situar-se na Zona Saudável de Aptidão Física.
3. Área dos Conhecimentos;  
O aluno revela conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.

Das 3 áreas da EF a que era alvo de maior subjetividade era sem dúvida a área das atividades físicas, uma vez que a área dos conhecimentos há uma clara forma de avaliar de acordo com o que é produzido pelos alunos nos teste escritos, onde as respostas são comparadas com os critérios de correção. Por outro lado temos a área da aptidão física onde os alunos teriam de atingir determinados valores nos diversos testes sendo a avaliação feita num formato de “apto” ou “não apto” de acordo com a prestação dos alunos.

Ao longo do tempo fui-me apercebendo que o processo de avaliação não era apenas um momento em que se avaliava os alunos e terminava quando tinha o resultado dessa avaliação. Fui-me apercebendo sim que a avaliação é um processo contínuo (avaliação formativa) onde um dos objetivos é aferir se o aluno está a caminhar no sentido que nós (professores) projetámos no início do ano e que deve ser uma espécie de condutor para manter o aluno dentro desse caminho traçado, para que no final o aluno atinja o objetivo predefinido.

Os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e, também, para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física no conjunto do currículo escolar e noutras atividades e experiências, escolares e extraescolares, que marcam a sua educação direta ou indiretamente... (Bom et. al., 2001, p.27)

Penso que o modelo de avaliação sumativa final que foi utilizado na ESAG não foi a mais adequada, isto porque como tive a oportunidade de dizer aos meus orientadores penso que existem áreas subvalorizadas como é o caso da área dos conhecimentos, ou até mesmo no caso das atitudes e valores, onde só influenciavam

a classificação caso esta fosse negativa, penso que as atitudes deviam ser consideradas como parte integrante da classificação do aluno, até porque se o aluno soubesse que estas não seriam valorizadas, poderia advir daí problemas para o professor.

No caso da avaliação referente à área dos conhecimentos, não havia a diferenciação que penso ser necessária. Assim sendo um aluno do 9º ano que obtivesse uma classificação mínima positiva na prova escrita (50%) acabaria por ser colocado no mesmo “patamar” de um aluno que obtivesse a classificação máxima (100%) na mesma prova. Isto acontece porque a avaliação final sumativa era realizada segundo o parâmetro “aprovado/reprovado”, fazendo com que um aluno que apresentasse mais conhecimentos não fosse valorizado, na classificação dos conhecimentos, em relação a outro que tivesse um nível de conhecimento inferior.

Através da metodologia de avaliação utilizada pela ESAG para a classificação final, um aluno só tem classificação final positiva se reunir as condições de sucesso nas três áreas da EF.

Na área dos conhecimentos a classificação mínima de 50% na prova escrita, na área da aptidão física ter no mínimo três testes dentro da ZSAF e na área das atividades físicas a fórmula variava de ano para ano, sendo que para o 9º ano são contabilizadas as 7 melhores Atividades Físicas, tendo em conta as regras de seleção das matérias. É de referir que no caso da ESAG não havendo patinagem, a opção passa a ser pelas duas melhores matérias de ginástica como está previsto no PNEF.

De acordo com os resultados obtidos, a folha de cálculo atribuía um valor, o qual era baseado num somatório de pontos que era atribuído por cada nível em que o aluno se encontra em cada matéria, sendo que para obter sucesso nessa área o aluno necessitava de atingir os 12 pontos. O somatório era feito tendo por base a seguinte pontuação:

- Nível Não-introdutório - 1 Ponto
- Nível Introdutório - 2 Pontos
- Nível Elementar - 3 Pontos
- Nível Avançado - 4 Pontos

No que diz respeito à avaliação em si, é um processo determinante onde o professor também acaba por ser avaliado, isto porque a avaliação demonstra o grau de assertividade do professor no processo de ensino-aprendizagem, processo esse que é controlado através da avaliação formativa e dado a conhecer através da avaliação sumativa.



Tal como descreve o Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º ano (Jacinto, et al., 2001):

Os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e, também, para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física no conjunto do currículo escolar e noutras actividades e experiências, escolares e extra-escolares, que marcam a sua educação (repouso, recreação, alimentação, convívio com os colegas e adultos, etc.), directa ou indirectamente representadas neste programa (p.32)

## **2.1 AVALIAÇÃO FORMATIVA**

Segundo Fernandes (2008 p.358) “A avaliação formativa tem como finalidade principal melhorar as aprendizagens dos alunos através de uma criteriosa utilização da informação recolhida para que se possam perspectivar e planear os passos seguintes”.

Através deste excerto podemos perceber o significado que o autor dá a esta avaliação quando a chama de “avaliação para as aprendizagens”, visto que esta avaliação tem como função seguir o processo de ensino-aprendizagem com o objetivo de regular o ensino e as aprendizagens através do registo e avaliação de objetivos previamente estabelecidos, para que este processo seja o mais assertivo possível este tipo de avaliação deve ser feita de forma constante para que o professor possa ter informação se o aluno está a seguir o “caminho” pretendido, aferindo as dificuldades e aprendizagens do mesmo.

Esta aprendizagem pode ser feita de uma forma geral (aplicada a um grupo de alunos) ou de forma individual (a um aluno apenas).

Quanto à natureza desta avaliação podemos concluir que pode ser tanto criterial como normativa, tal como descreve Fernandes (2008 p. 358):

É geralmente reconhecido que avaliação formativa tem uma dupla natureza. É criterial quando as aprendizagens dos alunos se analisam em termos de critérios mais ou menos específicos, previamente definidos, não sendo assim comparadas com algum padrão ou norma. É normativa quando as aprendizagens dos alunos são analisadas tendo como referência os próprios alunos. Dito de outro modo, comparam-se os alunos consigo mesmos, tendo muitas vezes em conta aspectos tais como o esforço, o interesse e os progressos alcançados.

Este tipo de avaliação deve ser dominante ao nível da aula, devido ao seu papel fundamental de regulação do ensino e da aprendizagem. De acordo com

Perrenoud (1993) é o processo avaliativo que ajuda tanto o aluno a aprender como o professor a ensinar. E pode adotar duas formas (Allal, 1986):

- Avaliação contínua – realizada em todas as aulas.
- Avaliação pontual – avaliação utilizada no final de cada etapa. Nestas foram elaborados balanços da atividade realizada, o que me permitiu aferir decisões em relação à orientação a tomar relativamente à aprendizagem dos alunos. Os alunos, neste tipo de avaliação, foram avaliados através de testes (para os conhecimentos), na prestação motora (capacidade, atitude e domínio das matérias) e na condição física (bateria de testes do Fitnessgram).

A avaliação formativa compreende as seguintes etapas:

- Recolha de informações relativas a dificuldades e / ou progressos dos alunos;
- Interpretação dessas informações com referência a um critério, diagnosticando fatores que estão na origem das dificuldades de aprendizagem dos alunos;
- Adaptação das atividades de ensino e aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas.

## **2.2 AVALIAÇÃO SUMATIVA**

A Avaliação Sumativa é conhecida também como a avaliação das aprendizagens, isto porque tal como a designação apela, surge das aprendizagens obtidas pelos alunos no decorrer do processo de ensino-aprendizagem.

Fernandes (2008, p.358) afirma que “a avaliação sumativa faz uma súmula do que os alunos sabem e são capazes de fazer num dado momento”. Podemos concluir rapidamente que este tipo de avaliação é uma espécie de balanço dos resultados provenientes de um longo período de aprendizagens regulados anteriormente por outro tipo de avaliação, a formativa.

Apesar de em alguns casos esta avaliação se poder tornar de cariz formativo com o objetivo de auxiliar nos processos de aprendizagem, a principal função é mesmo atribuir uma classificação, focada num lote de objetivos avaliados, selecionados de uma forma criteriosa.

No que toca à natureza deste tipo de avaliação podemos concluir que também utiliza, tanto a avaliação criterial, como normativa tal como descreve Fernandes (2008 p. 358 e 359) “Relativamente à avaliação sumativa, diz-se que é criterial, como a avaliação formativa, mas também é normativa, porque compara as aprendizagens dos

alunos com uma norma (uma média, por exemplo) ou com as aprendizagens de um dado grupo.”

## **2.3 AUTOAVALIAÇÃO**

A Autoavaliação dos “meus” alunos foi aferida através da ficha presente no anexo 9, a autoavaliação foi realizada na última aula de cada período onde os alunos tinham a oportunidade de refletir sobre o seu desempenho durante o período e fazendo transparecer no papel, de forma qualitativa e quantitativa, o que acharam que tinha sido a sua prestação. Estes poderiam fazer comentários/sugestões na referida ficha de autoavaliação.

Além de ser um momento em que os alunos tinham de refletir sobre os seus desempenhos esta ficha demonstrou-me o que cada aluno pensava sobre a sua prestação e se realmente tinha a consciência sobre o seu empenho e o seu comportamento durante o período letivo

## **2.4 ARTICULAÇÃO ENTRE AVALIAÇÃO FORMATIVA E SUMATIVA**

A avaliação formativa está associada a formas de regulação e de auto-regulação que influenciam de forma imediata os processos de ensino e aprendizagem enquanto a avaliação sumativa, em geral, proporciona informação sintetizada que se destina a registar e a tornar público o que parece ter sido aprendido pelos alunos. (Fernandes 2008, p.358)

De acordo com Domingos Fernandes podemos chegar à conclusão de que estes dois tipos de avaliação estão interligados, sendo que a avaliação sumativa não faria sentido sem a avaliação formativa. Dessa forma podemos assumir que a avaliação formativa “conduz” um processo em que no final surge um “produto” que a avaliação sumativa se encarrega de dar a conhecer. Mais especificamente a avaliação formativa, designada também por avaliação para as aprendizagens, tem como objetivo regular e orientar as aprendizagens de acordo com a informação que vai sendo retirada no decorrer das aulas, por sua vez a avaliação sumativa, também designada como avaliação das aprendizagens, embora em alguns casos possa ter cariz formativo este tipo de avaliação tem como objetivo dar a conhecer o que o aluno é capaz de fazer num determinado momento do ano, atribuindo um valor e uma classificação de acordo com a informação disponibilizada pela avaliação formativa.

Assim sendo podemos concluir que a existe uma grande articulação entre estes dois tipos de avaliação, sendo que uma (sumativa) está dependente da outra

(formativa), na medida em que a avaliação sumativa será um espelho do que foi realizado durante a avaliação formativa.

AVALIAÇÃO NORMATIVA - Esta avaliação tem como objetivo classificar e hierarquizar os alunos. Existe uma comparação da performance entre o aluno e o grupo em que está inserido. Através desta avaliação é possível identificar os alunos que necessitam de medidas de apoio para atingir o sucesso, este tipo de avaliação promove ainda a competição entre os alunos.

AVALIAÇÃO CRITERIAL - A avaliação criterial tem como objetivo observar e analisar os processos de aprendizagem de forma individual, tornando o aluno consciente do que é pedido para que haja uma reorganização das condições de aprendizagem. Aqui o desempenho de cada aluno é analisado por referência a objetivos de aprendizagem. A competição do aluno acaba por ser dirigida para consigo próprio e assim todos podem evoluir. Na avaliação criterial há uma definição de indicadores/critérios de êxito que permitem ao aluno verificar se cumpriu determinados objetivos.

## **2.5 METODOLOGIA DE RECOLHA E REGISTO DA AVALIAÇÃO FORMATIVA E SUMATIVA**

### **AVALIAÇÃO FORMATIVA**

No que diz respeito à Avaliação Formativa, a recolha de informação foi feita diariamente através da observação das performances dos alunos durante as aulas. Uma das decisões, pessoais, que tomei foi de não prever momentos de avaliação formativa “formais”, a minha filosofia passou por no fim de cada sessão apontar na folha de registo da avaliação formativa o desempenho dos alunos durante a aula, o que não impediu que fizesse também momentos formais de avaliação formativa, mas este método foi evitado porque defendo que as avaliações devem ser feitas sem que os alunos se apercebam que as mesmas estão a decorrer, porque se o estivesse em frente aos alunos com uma folha a apontar tudo o que estes fizessem, iria se tornar constrangedor para os mesmos e poderia influenciar os seus desempenhos, bem como para mim seria mais fácil perder o controlo da aula ao dar a atenção apenas a um aluno para que pudesse registar o seu desempenho de forma correta. Assim optei por um sistema de registo posterior à aula. A recolha de dados dessa avaliação baseou-se no preenchimento da ficha de avaliação formativa, ficha presente no anexo 7 deste relatório. Estes procedimentos foram aplicados às três áreas da Educação

Física. A avaliação formativa foi realizada sistematicamente a fim de fornecer informações para realizar uma avaliação sumativa mais correta e concreta possível.

Os procedimentos da recolha de informação passaram por:

- Aplicação da Ficha de assiduidade em todas as aulas;
- Aplicação da Ficha de Avaliação Formativa no final das aulas ou da semana;
- Análise dos dados recolhidos semanalmente

## **AVALIAÇÃO SUMATIVA**

Quanto à avaliação sumativa a recolha de informação passou pela transformação da informação proveniente da avaliação formativa, essa informação foi confrontada com os objetivos previamente definidos para se observar se o caminho que o aluno estava a seguir ia de encontro a estes mesmos objetivos. Neste tipo de avaliação foram aplicados os seguintes procedimentos:

- Aplicação da grelha de níveis no final de cada etapa ou de cada período letivo;
- Informar os alunos do seu resultado e conseqüentemente da classificação final obtida, no término de cada Período Letivo
- Análise dos dados recolhidos no sentido de conduzir o ensino em função dos resultados obtidos pelos alunos.

Durante as aulas, os alunos que se encontravam impedidos de realizar as aulas práticas, a sua Avaliação Formativa foi feita através de várias tarefas que estes mesmos alunos deveriam cumprir. Tarefas como: Elaborar fichas de relatório das aulas, com descrição das atividades realizadas, material utilizado, componentes críticas das matérias, etc, participar nas situações de arbitragem, aplicando na prática o conhecimento das regras das diferentes matérias abordadas, conhecer e aplicar as “ajudas” e dar “feedbacks” nas respetivas matérias, observação de comportamentos e atitudes dos colegas e colaborar na arrumação do material, demonstrando conhecimentos que o permitam fazê-lo de forma autónoma.

O instrumento de recolha de dados utilizado para aferir a avaliação sumativa dos alunos foi a ficha presente no anexo 8. Onde através de cálculos automáticos das 3 diferentes áreas da EF, surgiria a nota final do aluno no campo “proposta de classificação”.

### 3. CONDUÇÃO DO ENSINO

Ser professor não é tarefa fácil. Para além do conhecimento que o caracteriza, muitas são as capacidades/competências exigidas a um profissional de Educação Física. A aprendizagem deve ser o seu principal objetivo, contudo, a grande heterogeneidade dos níveis iniciais dos alunos, relativamente aos diferentes conteúdos abordados nas aulas de Educação Física, causa grandes dificuldades na preparação e na realização do processo de ensino e a aprendizagem (Graça, 1991).

Neste capítulo pretendo abordar o que foram as minhas estratégias, as minhas dificuldades e o que penso ser importante no que diz respeito à condução do ensino e a tudo o que a ele está relacionado.

Tal como refere Siedentop (1983), a condução do ensino é composta por quatro dimensões distintas: Clima, Instrução, Gestão e Disciplina.

Todos nós sabemos que a Educação Física é uma disciplina “diferente” de todas as outras por possuir características que todas as restantes não possuem. Características como o contexto e a condução da aula. Por este motivo para que o professor de Educação Física consiga competente tem de conseguir dominar uma série de fatores das várias dimensões da condução do ensino, fatores esses que acontecem em simultâneo durante o tempo de lecionação mas que acontecem também antes e depois do tempo de aula, através da planificação e da reflexão do momento de condução do ensino.

Segundo Piéron (1996), a ação pedagógica do professor de EF divide-se em três fases: Fase Pré-interativa (tomada de decisões antes de contactar com as turmas/alunos), Fase Interativa (intervenção do professor na turma) e Pós-interativa (decisões a tomar após estar contacto com a turma e integrarão a fase pré-interativa seguinte).

Só através de uma planificação consciente (fase pré-interativa) e uma reflexão cuidada (fase pós-interativa) é que a fase interativa pode ser mais assertiva e efetiva. Enquanto professor de EF procurei na primeira fase criar um plano de aula detalhado em que todos os momentos de aula eram previstos com os devidos tempos, durante a aula procurei utilizar todas as estratégias aprendidas durante a minha formação, estratégias que passavam por uma instrução clara e objetiva, pela manutenção da disciplina e um bom clima de aula e por uma gestão adequada da “sala de aula”. Na fase pós- interativa foi utilizado a reflexão das aulas onde eram apontados os aspetos positivos e negativos da aula e onde eram também apontadas sugestões para futuras aulas.

Todas estas medidas foram aplicadas com o objetivo de fornecer aos alunos o maior número de oportunidades de aprendizagem possíveis. Além das medidas referidas anteriormente também tive em conta as medidas enunciadas por Costa (1991), que segundo o autor potenciam as aprendizagens por parte dos alunos, medidas estas que passam por:

- 1) Adaptação da linguagem à classe;
- 2) Diversificação das estratégias de ensino;
- 3) Aumento do tempo que o aluno está em atividade motora significativa;
- 4) Deixar transparecer o gosto pelo exercício da função docente;
- 5) Espírito crítico sobre a atividade dos alunos;
- 6) Organização das atividades de aprendizagem, facultando meios para melhorar os seus desempenhos;
- 7) Questionamento dos alunos sobre as atividades de aprendizagem;
- 8) Identificação e tentativa de resolução das dificuldades diagnosticadas dos alunos;
- 9) Criação de um bom clima de aula.

Para Carreiro da Costa (1995), o sucesso pedagógico em Educação Física exige do professor a capacidade de articular habilidades de diagnóstico, de instrução, de gestão, e de remediação, adaptando o comportamento à especificidade da situação educativa e às necessidades formativas dos alunos visando criar-lhes as melhores condições de aprendizagem.

### **3.1 INSTRUÇÃO**

A instrução é uma dimensão muito importante nas aulas de EF uma vez que esta dimensão é a ferramenta de comunicação entre professor e alunos e vice-versa. Quanto mais assertiva e eficaz for a instrução maiores serão as probabilidades de os alunos virem a evoluir no processo individual de aprendizagem.

O professor deve apresentar uma linguagem cuidada, clara, concisa, com os termos técnicos corretos, caso contrário o professor corre o risco de os alunos não perceberem a mensagem que este tenta transmitir, por vezes levando à perda de tempo de aula para voltar a reformular a sua instrução, podendo até mesmo levar ao insucesso da aula em questão e ao incumprimento dos objetivos da mesma.

A instrução de acordo com Marques (2004) consiste na apresentação das atividades pedagógicas aos alunos, as quais, podem ser feitas de diferentes formas: Preleção, Feedbacks, Demonstrações e Questionamentos.

A **preleção** foi muito importante porque foi através desta forma, através da instrução inicial, que foi transmitido aos alunos os conteúdos teóricos para que estes pudessem colocar em prática. Tal como foi referido anteriormente, esta ação surge logo no início da aula, na instrução inicial, num dos momentos mais importantes da aula uma vez que era transmitido aos alunos os conteúdos que seriam abordados, os exercícios a desenvolver (de uma forma geral) e os objetivos a alcançar. Funcionando como um enquadramento teórico geral da aula.

Embora a diferença de idades entre as duas turmas (9ºB/11ºTD2) em que lecionei não fosse muito significativa, houve sempre um cuidado em adaptar a linguagem de uma turma para a outra de forma a ter a certeza de que os alunos perceberiam a mensagem que tentava transmitir, sem nunca “fugir” dos termos científicos e técnicos para que os alunos os interiorizassem.

Durante os momentos de preleção tive sempre o cuidado de ter a turma toda sob o meu controlo e atenta ao que lhe estava a ser transmitido para que não houvesse necessidade de vir a reformular o que tinha sido transmitido por falta de atenção dos alunos, porque tal como refere (Piéron, 1996) existem, num espaço desportivo, imensas possibilidades de desatenção que captar a atenção dos alunos torna-se, simultaneamente necessário e, por vezes, delicado.

O objetivo do **feedback** (FB) passa por facultar ao aluno uma informação que lhe permita desenvolver as suas capacidades, assim sendo penso que o feedback tem um “peso” muito grande o que diz respeito ao processo de ensino e aprendizagem de um aluno.

O FB acaba por ser uma espécie de “guia” para o aluno, sendo que deve ser utilizado pelo professor precisamente para “guiar” o aluno fornecendo-lhe informação para que o aluno ajuste (ou não) as suas ações com vista à evolução, de acordo com a forma como o professor visualiza e interpreta da prestação do aluno. Estes feedbacks tanto foram utilizados nas aprendizagens como no comportamento dos alunos.

Os feedbacks pedagógicos, no que se refere à sua forma, dimensão e objetivo, assumiram diferentes funções: de motivação, reforço e informação (Reid et al, 2007).

Desde cedo procurei dar FB aos alunos do 9ºano, senti essa necessidade desde o momento da avaliação inicial, fazendo com que esse momento não fosse apenas de avaliação das competências dos alunos, mas também já um momento de formação e de sensibilização dos alunos para as aprendizagens. Os FB utilizados nesta fase foram sobretudo verbais, individuais e positivos e prescritivos. Quando necessário realizei ciclos de feedback através do método FB-observação-FB.



Quanto à turma do 11º ano como não iniciei o ano letivo a lecionar na turma, fui falando com o meu colega de estágio responsável pela turma para saber de que forma poderia dar os feedbacks e de que forma os alunos recebiam e interpretavam estes mesmos FB para que pudesse ser o mais assertivo possível. Fui utilizando o feedback verbal, individual e positivo de forma a motivar os alunos, procurando também usar o FB prescritivo e afetivo para tornar os alunos conscientes do que está menos bem para poderem melhorar.

Geralmente o tipo de feedback que utilizei quanto à sua direção foi o FB individual, mas em casos pontuais utilizei o FB coletivo quando verificava que um determinado erro estava a ser executado pela maior parte dos alunos, sendo necessário recorrer a este tipo de feedback parando a aula e por vezes utilizando a própria demonstração para transmitir aos alunos como “contornar” o erro cometido.

Quanto à forma do FB, quase todos foram utilizados, embora sem dúvida que o que se destacou mais durante as minhas aulas foi o feedback verbal, sendo que muitas vezes foi utilizado o FB visual, principalmente quando os erros efetuados eram feitos por grande parte da turma. O próprio FB áudio-visual foi utilizado algumas vezes, sendo que o Feedback Quinestésico foi utilizado muito pontualmente.

Em relação ao objetivo do FB, tanto numa turma como na outra procurei fornecer FB's “positivos” que visassem encorajar e motivar os alunos para as tarefas e para que esses superassem as suas dificuldades e nunca o contrário fazendo críticas destrutivas. Assim sendo os FB quanto à sua objetividade passaram por ser afetivos, para que o aluno sentisse que estava a tentar ajudar e a encorajar-lhe a superar as suas dificuldades. Alternaram entre prescritivos e descritivos conforme achava mais adequado no momento. Quanto ao FB avaliativo, optei praticamente sempre pelo FB positivo em detrimento do negativo, isto porque penso que o FB negativo tinha um “peso” grande junto dos alunos, principalmente quando era dado em frente a outros alunos, optei por FB's de cariz construtivo, para que os alunos superassem as suas limitações e dificuldades.

Outro dos cuidados que procurei ter durante o ano foi variar o tipo de feedback a dar aos alunos, isto porque penso que se o feedback for sempre o mesmo e for dado de forma sistemática, os alunos vão acabar por deixar de o filtrar de forma correta para que possam retirar a informação necessária para evoluir ou até mesmo podem simplesmente deixar de ouvir/ver o professor, tornando o FB inútil.

Embora nem todos os feedbacks ao longo do ano tenham apresentado os resultados desejados, uma grande parte deles trouxe resultados positivos nos alunos de ambas as turmas comprovando que quando o FB é dado no momento correto de forma assertiva os alunos podem reter essa informação e processá-la para que

possam evoluir, evolução essa que foi notória em alguns alunos fruto de essa ação que é o feedback.

A **demonstração** é uma ação que se realizada de forma eficaz pode poupar imenso tempo ao professor e fornece aos alunos uma ideia e percepção que as próprias palavras não conseguem transparecer. Tal como diz o ditado “uma imagem vale mais que mil palavras”, procurei sempre que possível utilizar a demonstração tendo sempre em conta todos os aspetos que devem ser controlados durante esta ação.

Quanto ao modelo de demonstração a minha prioridade foi ser eu próprio a fazer a demonstração nas duas turmas quando estava seguro de que conseguiria demonstrar aos alunos de forma correta o exercício em questão. Caso soubesse que um aluno estava “à vontade” na matéria em questão e iria fazer uma demonstração correta optava aí sim por colocar este aluno a demonstrar, servindo também como fator de motivação para o mesmo.

Outros fatores devem ser sempre controlados durante a demonstração, fatores esses como: o foco de atenção dos alunos, o ângulo em que estão os alunos dispostos em relação ao demonstrador e como já referi a utilização de um modelo de demonstração que executasse a mesma de forma correta.

Esta ação foi bastante eficaz durante as aulas uma vez que proporcionava aos alunos uma visão correta do “como fazer” o que foi mais fácil de interiorizar para reproduzir posteriormente.

A demonstração foi utilizada em fases distintas dos exercícios, normalmente era utilizada antes do exercício funcionando como instrução para “como fazer”. A instrução foi também utilizada por vezes durante o exercício onde este tinha de ser parado por surgirem erros gerais nas turmas onde era captada a atenção de todos os alunos para que pudessem visualizar a forma correta de executar o exercício. Esta ação foi também utilizada na fase final do exercício ou mesmo da aula, servindo desta feita como objeto de consolidação das competências trabalhadas/adquiridas durante os exercícios, reforçando os pontos-chave para uma melhor assimilação por parte dos alunos.

A utilização do **questionamento** durante o ano letivo mostrou-se ser benéfico para as aprendizagens dos alunos, isto porque ao utilizar o questionamento obrigava os alunos a estarem atentos não só aos aspetos práticos das aulas mas como também aos aspetos teóricos.

Este processo obrigou a que os alunos desenvolvessem uma postura crítica e reflexiva sobre as aulas e os conteúdos abordados nas mesmas. Penso que este método teve uma dupla função, em que um dos objetivos passou por criar uma atitude de reflexão nos alunos e por outro lado permitiu-me aferir se os alunos tinham assimilado os conteúdos abordados durante as aulas.

### **3.2 CLIMA E DISCIPLINA**

Esta dimensão apesar de não ser tão relevante quanto as outras, também tem uma elevada importância no processo de ensino e aprendizagem.

Na minha opinião o clima e a disciplina têm de ser tratados em conjunto, pois penso que estas duas componentes estão relacionadas uma vez que a disciplina influencia o clima da aula e vice-versa.

Cabe ao professor manter um bom clima de aula disciplinado e saudável, este clima acaba por ser favorável às aprendizagens dos alunos de forma natural.

Penso que nós (professores) devemos ter uma atitude preventiva no que diz respeito a estes dois fatores. Mais do que saber agir sobre comportamentos indesejáveis e desviantes é preciso “cultivar” nas turmas um espírito e clima saudável com padrões de comportamento bem definidos e delineados desde o início do ano letivo. A criação de regras de bom funcionamento dentro da sala de aula também é importante, essas regras devem ser objetivas e claras para que os alunos entendam desde o início do ano a forma como devem agir e o que é e não é permitido dentro da “sala de aula”.

“Mais que intervir sobre o comportamento inapropriado, é preciso desenvolver os tipos de comportamento adequado e prevenir os distúrbios”(Siedentop, 1983, p.39).

Para que o clima de aula seja bom é necessário que existam boas relações entre os “agentes” presentes na aula, assim sendo as relações professor-aluno e aluno-aluno devem ser relações positivas de confiança e afetividade, contudo é sempre necessário o professor manter a distância necessária para que não existam abusos de confiança que venham a comprometer a sua autoridade enquanto professor.

Facilmente se pode aferir de que o clima de aula é condicionado pela disciplina e que esta mesma disciplina é resultado das atitudes dos alunos. As atitudes dos alunos são reflexo de muitos aspetos, entre eles, a motivação. Um aluno que esteja desmotivado para a aula de EF e não tenha qualquer objetivo a alcançar poderá vir a

ser um grande problema ao longo do ano letivo, desde cedo nós (professores) devemos fazer uma análise de todos os alunos e perceber o que cada um pretende e os seus objetivos escolares em geral e na nossa disciplina em particular. Só assim poderemos aplicar certas regras e ter determinadas atitudes preventivas de forma a preservar um bom clima de aula.

Assim sendo, penso que nós professores temos de entender cada um dos alunos e perceber as suas necessidades e objetivos, não sou de acordo que hajam excessos nos comportamentos, todos os alunos devem ser tratados da mesma forma independentemente das relações que existam fora da sala de aula, porque se a forma de tratamento dos alunos for diferenciada poderão existir problemas para o professor fruto dessa mesma diferenciação dos alunos, por vezes existindo a tendência a que alguns alunos surjam com comportamentos desviantes pelo facto de acharem que aluno A ou B seja “preferido” do professor e seja beneficiado por isso.

No que diz respeito à minha intervenção na PES procurei desde cedo criar um padrão de regras em que os alunos não sentissem que eram regras impostas num regime de “ditadura” mas sim regras conscientes que eles próprios percebiam que tinham de ser cumpridas para que a aula tivesse um bom clima e pudessem ter um processo de aprendizagem evolutivo e positivo.

Desde cedo a minha postura foi de prevenção de comportamentos desviantes e quando estes existiam agia logo de modo a que os alunos (não só o aluno alvo do comportamento desviante, mas também todos os outros) percebessem que uma regra tinha sido infringida e que com isso a aula tinha sido prejudicada.

Tentei sempre dar um feedback quando o clima de aula era afetado de forma a consciencializar os alunos das consequências das suas ações, penso que foi uma boa estratégia para evitar os comportamentos fora da tarefa “gratuitos”. Não foram só os comportamentos desviantes a serem alvo de feedback, também os comportamentos positivos foram alvo de ressalva da minha parte para que os alunos percebessem que tipos de comportamento deveriam possuir e também para que esses alunos se sentissem de certa forma recompensados pela sua boa atitude e comportamento.

Por vezes os comportamentos fora da tarefa que não afetavam a aula foram ignorados por mim para que os alunos se apercebessem de que não haviam consequências daquele tipo de comportamento, caso esse comportamento continuasse aí sim era obrigado a intervir.

No geral penso que o clima de aula de ambas as turmas foi bem positivo, existindo de forma pontual um ou outro caso de comportamentos fora da tarefa, o que acho normal acontecer, muitas vezes nem sendo com o intuito de prejudicar a aula,

mas porque os alunos sentem a necessidade de se libertar após tantas horas “fechados” dentro de uma sala de aula convencional.

A postura durante a aula foi muito importante para a manutenção do bom clima de aula e de disciplina. Procurei fazer com que todos os alunos se sentissem observados durante a aula, procurando sempre que possível manter toda a turma no meu campo de visão fazendo os deslocamentos de forma correta para que não ficassem alunos fora do campo de visão, uma vez que quando acontece a probabilidade de surgirem comportamentos desviantes é maior.

O facto de não ter dado muita confiança aos alunos no início do ano senti que foi positivo, assumi esse comportamento para me poder “defender”, porque caso contrário poderia “perder” a turma de forma rápida. Ao longo do ano fui conhecendo melhor os alunos de ambas as turmas e a forma como poderia ou não me relacionar com eles mantendo sempre a distância na relação professor-aluno.

No final do ano letivo e resultado de um ano de um bom clima de aula e boas relações cheguei à conclusão de que para além de um ano de estágio na ESAG fiz também amizades não só com os professores do departamento bem como com os alunos das duas turmas em que lecionei, o que me fez ficar satisfeito sentindo que os alunos não me viam apenas como professor mas também como uma pessoa amiga com quem podiam conversar.

### **3.3 GESTÃO**

A dimensão da Gestão comporta duas vertentes: a vertente temporal e a vertente organizacional. Para que a gestão da aula seja a melhor o professor tem de dominar as duas vertentes acima referidas, só desta forma conseguirá maximizar os tempos de empenhamento motor dos alunos, potenciando assim as aprendizagens dos mesmos.

Piéron (1996) afirma que a gestão do tempo de aula é um elemento chave na eficácia do ensino das atividades físicas e desportivas. O empenhamento motor do aluno nas tarefas que lhe são propostas representa uma condição essencial para facilitar as aprendizagens. Para que exista um tempo de empenhamento motor elevado é necessária uma planificação cuidada, um controlo constante das tarefas e a um clima de motivação, de forma a estimular o interesse dos alunos nas tarefas.

A gestão da aula deve ser feita ainda mesmo desta se iniciar, através de uma planificação detalhada e cuidada de todos os momentos que a aula irá contemplar.

Assim sendo procurei sempre elaborar um plano de aula detalhado tanto a nível da gestão temporal como organizacional.

Quanto à gestão temporal procurei ter a atenção de colocar no plano de aula os tempos de todas as ações (instrução, organização, etc). Outra preocupação que tive durante as aulas foi a de criar algumas estratégias para rentabilizar o tempo ao máximo, estratégias como os alunos saberem à priori os grupos de trabalho onde iriam fazer os exercícios (dependendo da matéria).

Outra das estratégias utilizadas para rentabilizar o tempo de aula foi o papel que os alunos que não faziam aula desempenharam, estes alunos eram responsáveis (quando possível) pela organização do material, o que me libertava para poder dar a instrução para um exercício seguinte, por exemplo.

Foi aplicada também outra estratégia (essencialmente no final das aulas) em que cada aluno era responsável por arrumar o material que estava a utilizar, fazendo de forma rápida e correta, assim sendo a “sala” de aula era organizada de forma calma e ordeira com os alunos a saberem antemão de que seriam chamados à responsabilidade caso os “seus” materiais tivessem mal arrumados ou danificados.

Nos momentos de instrução, feedback e demonstração procurei ser o mais claro possível, utilizando linguagem simples para que a mensagem fosse transmitida de forma clara, prevenindo assim que fosse perdido mais tempo com uma segunda instrução por exemplo. No início das aulas foram criadas regras de pontualidade onde os alunos que não estivessem equipados e prontos para fazer aula aquando do segundo toque eram penalizados através da ficha de registo de assiduidade, sendo considerado “atraso” na aula em questão.

A nível organizacional procurei ter uma gestão cuidada prevendo sempre todos os momentos de organização e procurando também o melhor método de os fazer de forma rápida, segura e eficaz.

Tal como refere Pierón (1996), a maximização deste tempo de organização é fundamental para se conseguir uma eficácia pedagógica, mas para isso, os tempos de organização devem ser programados com o objetivo de aumentar o tempo de atividade individual do aluno, devendo estes momentos desenvolver-se de forma cuidada e estruturada.

A gestão da organização espacial das aulas foi sempre um fator que tive em conta, até porque nem todos os espaços físicos da escola davam para lecionar todas as matérias assim sendo já sabia à priori de que essa gestão teria de ser feita sempre tendo em conta em que espaço seria lecionada a aula.

Uma das estratégias que ajudou na gestão da organização da aula foi o facto de na instrução inicial eu informar os alunos no que iria constar a aula, informando inclusive os momentos de transição e organização para que estes ficassem

sensibilizados e prontos quando chegassem estes momentos para que o tempo gasto fosse o menor possível.

Quanto à organização da aula em si, esta tinha três momentos distintos sendo o primeiro o aquecimento, uma segunda fase (principal) onde os alunos abordavam vários exercícios de várias matérias, sendo que as aulas praticamente na sua totalidade foram de cariz politemático.

E uma última fase onde os alunos arrumavam o material e era realizado o retorno à calma e um balanço da aula realizada normalmente feito através de questionamento.

Nos primeiros tempos de leção tenho de admitir que me foi difícil fazer uma gestão temporal das aulas, isto porque nas aulas surgiam sempre fatores imprevistos que faziam com que os tempos planeados não fossem cumpridos. Não é que o plano de aula seja inalterável e tudo o que seja planeado tenha de ser realmente executado, o professor tem de ter a autonomia e capacidade de fazer as alterações necessárias durante a aula para que esta seja mais rentável e que proporcione aos alunos momentos reais de aprendizagem. Mas durante a primeira e segunda semana principalmente vi-me um pouco “perdido” na gestão dos tempos.

Quanto à gestão organizacional e espacial não tive grandes dificuldades uma vez que já conhecia os espaços previamente, o que facilitou a planificação das aulas, tirando o máximo proveito destes mesmos espaços.

Desde cedo a criação de regras de bom funcionamento e de organização do material também facilitaram a gestão organizacional das aulas, rentabilizando assim o tempo de aula e aumentando o tempo de empenhamento motor dos alunos, tornando assim uma gestão de aula eficaz que de acordo com Siedentop (1983) consiste num comportamento do professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades da aula, um número reduzido de comportamentos dos alunos que interferiam com o trabalho do professor, ou de outros alunos, e um uso eficaz do tempo de aula.

#### **4. REFLEXÃO DAS AULAS**

O professor de educação física deve sempre procurar ter uma atitude reflexiva sobre a sua prática de docência e os seus métodos e estratégias aplicados, quer seja no planeamento do ensino, na condução do mesmo ou até mesmo na avaliação.

Só através de uma atitude reflexiva é que o professor pode analisar e evoluir enquanto docente, um professor que pense já ter adquirido todo o conhecimento e

possuir as melhores estratégias de ensino, é meio caminho andado para estagnar na sua carreira ou mesmo regredir. Sendo assim penso que só através de uma atitude reflexiva e de constante procura por novos métodos que possam dar resposta aos “problemas” que possam surgir no dia a dia.

Segundo Garrido (1989) o professor é visto como um agente de mudança, onde este é responsável pelas alterações existentes na educação não só na sala de aula, como também na escola e na comunidade. Estas alterações dão-se através de um trabalho de reflexão crítica das suas práticas e da construção ou até reconstrução da sua identidade profissional de forma permanente.

Autores como Oliveira & Serrazina (2002) admitem que é através de uma atitude reflexiva por parte do professor que este acumula experiência e só através desta reflexão sobre o ensino é que este enquanto profissional consegue compreender e aperfeiçoar enquanto profissional.

A reflexão das aulas tornou-se, na minha opinião, num procedimento importante porque através destas pequenas reflexões feitas depois das aulas cheguei a várias conclusões. Por vezes foram detetados aspetos que não ocorreram como esperado ou estratégias que não funcionaram em pleno, através desta reflexão foi-me possível alterar o que estava menos bem, contribuindo para que o processo de ensino-aprendizagem fosse mais assertivo e efetivo.

As reflexões em si procuraram não só abordar o capítulo da condução do ensino, como também o capítulo do planeamento como se pode verificar na reflexão da aula nº43 do 9ºB (anexo 13) “Sendo uma aula de ginástica, no meu ponto de vista, o desejável é fazer um planeamento dividido por estações para que os tempos de espera sejam menores possíveis e os tempos de empenhamento maiores.”.

Outro dos fatores positivos ao realizar as reflexões de aula, é o facto de que no futuro ao lecionar a mesma matéria poderia facilmente consultar a reflexão da última aula lecionada para ficar de novo a par dos aspetos positivos e negativos desta mesma aula.

Desta forma seria possível não repetir os erros no planeamento da próxima aula, aproveitando sim os aspetos positivos e as melhores estratégias a aplicar em benefício do processo ensino e aprendizagem.

Para finalizar penso que o processo de reflexão realizado todas as aulas fez com que me tornasse mais consciente todos os processos de prática pedagógica, esta reflexão permitiu-me também aferir quais as melhores estratégias a aplicar nas duas turmas em virtude das alterações que foram feitas aos aspetos que estavam a funcionar menos bem, posso dizer assim que a atitude reflexiva foi uma espécie de avaliação formativa para mim, onde fui evoluindo de forma positiva na prática



pedagógica devido ao ajustamento dos processos devido precisamente às reflexões efetuadas de forma regular.

## **5. ANÁLISE E REFLEXÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM**

O processo de ensino e aprendizagem foi realizado não se focando apenas nos alunos enquanto aprendizes.

Eu próprio fui alvo de um processo de ensino e aprendizagem durante este ano letivo, um processo que considero ter sido bastante positivo, para isso ter contribuído o meu espírito crítico e reflexão, procurando saber sempre mais quando tinha dúvidas.

Considero que o modelo de leccionamento aplicado por mim, modelo de leccionação por etapas, foi um ponto a favor do meu ensino enquanto docente porque após a planificação inicial do PAT foi-me possível ir ajustando todo o processo através da análise feita nos balanços de etapa. Esse ajustamento constante fez com que fosse possível atingir melhores resultados no final do ano letivo, uma vez que tudo o que foi planeado no início do ano iria depender da evolução dos alunos e também dependia do que tinha sido aferido na avaliação inicial, o que por vezes poderia ter sido influenciado por algum motivo.

Estes momentos de reajustamento do processo de ensino e aprendizagem é sobretudo um momento de reflexão e além de ser um ajustamento com vista à melhoria das aprendizagens dos alunos, é também um ajustamento que nos faz crescer enquanto professores, quando partimos para uma postura reflexiva em busca dos “porquês” e procurando soluções através de pesquisas bibliográficas e também junto dos orientadores, que foram sempre uma base de apoio durante o ano letivo.

Nesta ordem de ideias penso que processos como a reflexão das aulas foram benéficos para o crescimento enquanto docente de EF, pois no final de cada aula era feita uma reflexão sobre estratégias aplicadas para determinadas matérias, formas de condução e avaliação do ensino, etc. No fundo criou uma base de informação que me foi útil durante o ano letivo porque deste modo pude consultar as melhores estratégias a aplicar em futuras aulas.

Pessoalmente, penso que a área onde mais evolui, foi sem dúvida na área das atividades físicas, sendo que apesar de estarem as três áreas interligadas é nesta área onde nós enquanto professores nos concentrámos mais durante o ano letivo.

A área da aptidão física nunca foi descurada durante o ano, procurei inserir exercícios durante as aulas que desenvolvessem e mantivessem as capacidades motoras condicionais e coordenativas como é o caso da força, resistência, flexibilidade e velocidade. Sendo que a flexibilidade era normalmente trabalhada no final das aulas, num momento de recapitulação e consolidação do que tinha sido abordado na aula.

De volta à área das atividades físicas, um dos meus principais objetivos foi fornecer aos alunos o maior tempo de prática (tempo de empenhamento motor) possível, procurando também utilizar procedimentos de gestão e organização de aula de forma a potencializar este mesmo tempo, tendo sempre em atenção o clima e a disciplina, que considero serem dois fatores imprescindíveis para que uma boa aula.

Considerarei ter uma vantagem em relação a alguns colegas meus no que diz respeito às vivências das matérias a abordar, isto porque na minha infância pratiquei muitos desportos (futebol, basquetebol, voleibol, andebol, futsal) enquanto jogador federado, o que me proporcionou alargar o meu reportório motor e ter um bom conhecimento das regras e de alguns métodos de ensino destas determinadas matérias.

Embora este aspeto me tenha ajudado bastante tenho consciência de que tive dificuldades em lecionar algumas matérias como o caso do badminton em que não tive um contacto frequente com a modalidade, tendo assim a necessidade de estudar a modalidade para que pudesse estar seguro de que transmitia de forma correta os conhecimentos aos alunos, aquando da lecionação desta matéria.

A terceira área da EF é a área dos conhecimentos, esta área visa ensinar aos alunos os processos de elevação e manutenção da condição física e o conhecimento das principais regras, gestos e habilidades das atividades físicas abordadas. Esta área tem ainda como objetivo a aquisição de conhecimentos que permitam os alunos interpretar e participar na estrutura e fenómenos sociais, extra escolares, no seio dos quais estes realizam as suas atividades físicas.

Estes conhecimentos foram transmitidos dia a dia durante as aulas através (sobretudo da instrução) de processos como o questionamento sobre os aspetos técnicos das matérias e as regras das mesmas, isto sempre com o intuito de desenvolver nos alunos um espírito reflexivo e crítico. Outro método utilizado nesta área foram as aulas teóricas aplicadas a ambas as turmas, por norma foi adotado o sistema de efetuar uma prova escrita por forma a testar os conhecimentos dos alunos nesta área.

Penso que o processo de ensino e aprendizagem foi realizado com sucesso em ambas as turmas. Os alunos, alguns com maior outros com menor dificuldade, atingiram os objetivos para eles propostos, objetivos estes definidos no PAT, penso

que ao aferir este aspeto a evolução dos alunos foi positiva pelo que tenho de me considerar satisfeito do trabalho realizado ao longo deste ano letivo de estágio em ambas as turmas.

## 5.1 – 9ºB

No que diz respeito à área dos **Conhecimentos** em comparação com os resultados obtidos no primeiro período a maioria dos alunos manteve ou subiu a nota, salvo raras exceções, contudo não se verificou níveis negativos nesta área o que é de salientar, uma vez que caso acontecesse o aluno tinha classificação negativa no final do ano. Os alunos no final do ano letivo terminaram conscientes dos benefícios que a atividade física traz para a saúde. Terminaram também cientes dos objetivos, da função e do modo de execução das principais ações técnico-táticas das matérias e das principais regras abordadas.

Na área da **Aptidão Física** o principal objetivo era que todos os alunos terminassem na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF). Não sendo possível que todos os alunos atingissem a ZSAF, o segundo objetivo passou pela meta que todos os alunos deveriam melhorar os seus índices nos diversos testes do fitnessgram. A maior parte dos alunos conseguiu atingir este objetivo, apesar disso existiram alunos a terminar fora da ZSAF em alguns testes. De referir ainda que os primeiros valores apresentados pelos alunos estavam um pouco longe do desejável, essa preocupação levou-me a desenvolver o meu trabalho de investigação-ação, mais concretamente sobre teste de “senta e alcança”.

Esta área deve visar também fornecer aos alunos bases para que no futuro os alunos quando terminarem a vida académica possam se manter em forma e sem problemas de saúde.

Segundo a Organização Mundial de Saúde o conceito de saúde passar por “*um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade*” (citada por Carvalho e Carvalho 2006, p. 8).

Relativamente à área da **Atividade Física** a turma em geral apresentou uma boa evolução ao longo do ano letivo sendo que a maioria dos alunos atingiu os níveis a que foram propostos no início do ano.

Começado por fazer uma análise às matérias que foram consideradas prioritárias (ginástica de solo, voleibol e basquetebol), penso que os alunos evoluíram num sentido positivo, ao realizar os balanços de etapa os resultados aferidos foram de que os alunos estavam a evoluir no sentido em que tinha projetado, o que me fez perceber que os alunos estavam a evoluir.

A matéria onde houve mais subidas de nível foi o basquetebol, o que era expectável uma vez que os resultados da avaliação inicial desta matéria não foram bem elucidativos do real nível dos alunos. Tanto no voleibol como na ginástica de solo os alunos evoluíram de forma positiva, considero as duas matérias das mais difíceis para os alunos isto porque o voleibol tem características particular (não há contacto permanente com a bola) e a ginástica de solo tem características particulares e a maioria dos alunos tem dificuldade de se auto motivar para esta matéria.

Penso ainda que em alguns casos, o elevado número de faltas às aulas dificultou a evolução de alguns alunos, sendo que por vezes a motivação para aula de EF não era muita, o que tentei combater sempre que acontecia. Nestes casos e evolução não foi maior, não devido à falta de capacidades físicas, mas sim devido ao facto que realcei anteriormente.

Existiu também um outro caso de um aluno com algumas limitações devido ao excesso de peso, que foi devidamente acompanhado de forma cuidada durante todo o ano, terminando este aluno com alguma evolução em determinadas matérias e com a aprovação na área da aptidão física.

Os objetivos definidos para a ginástica foram atingidos, sendo que a ginástica acrobática foi a matéria em que mais alunos subiram de nível (para o nível elementar), a AI poderá não ter sido tão assertiva nesta matéria colocando os alunos inicialmente num nível abaixo ao que realmente estavam, apesar disso os alunos apresentaram um bom nível nesta vertente da ginástica. Na ginástica de aparelhos os alunos cumpriram os objetivos a que foram propostas, surgindo boas evoluções com casos em que os alunos perderam o medo de saltar e conseguiram executar os saltos com alguma técnica.

No que toca ao atletismo, os principais problemas prenderam-se com os erros técnicos, porque os alunos tinham capacidade física e apresentavam bom forma física. A evolução da turma em geral foi positiva, mais no setor das corridas dos que propriamente dos saltos ou lançamentos, havendo evolução nos três setores. Metade da turma finalizou o ano no nível introdutório enquanto que a outra metade terminou no nível elementar.

Nos restantes JDC (andebol, futebol e râguebi) os alunos apresentaram um bom domínio técnico fruto das vivências fora do meio escolar, sendo que alguns

praticavam as modalidades como jogadores federados, o que me facilitou na leção destas duas matérias. A evolução ao longo do ano foi positiva com os alunos a atingirem os objetivos propostos, por vezes existiu algum excesso de competitividade nestas matérias, pelo que tive impor regras durante os jogos como o caso de a bola ter de passar pelos elementos femininos da turma. Em ambas as matérias mais de metade da turma terminou com o nível elementar, sendo que os restantes terminaram o ano no nível introdutório.

Quanto ao badminton rapidamente verifiquei que a escola possuía alguma cultura em relação à matéria, como já referi foi uma das matérias em que tive de pesquisar para poder lecionar de forma eficaz e correta. Os alunos apresentaram um bom nível nesta matéria, e foram demonstrando alguns melhoramentos durante o ano cumprindo os objetivos que lhes foram propostos. Toda a turma terminou no nível elementar.

Em jeito de conclusão penso que a evolução da turma ao longo do ano letivo em todas as matérias foi positiva e os objetivos delineados no PAT foram atingidos com sucesso. O bom clima de aula e a disciplina existente nas aulas contribui em grande parte para este sucesso e para que os alunos.

Tenho de referir que o facto de não existirem casos de NEE's tanto nesta como na outra turma ajudaram a que os objetivos finais fossem alcançados, o que não quer dizer que as turmas que possuam esses alunos não consigam atingir os seus objetivos, mas iria requerer por parte do professor outro tipo de planeamento e organização da aula que poderia de certa forma não conseguir tirar o máximo das potencialidades dos outros alunos, sabendo das características dos alunos com NEE's e que estes requerem uma atenção especial.

## 5.2 – 11ºTD2

A área dos **Aptidão Física** foi trabalhada nos três períodos do ano letivo, e todos os alunos conseguiram classificação final positiva nesta área, isto porque todos os alunos conseguiram atingir a ZSAF em pelo menos três testes do fitnessgram.

Além de termos o cuidado de aplicar em todas as aulas exercícios com alguma intensidade para que houvesse um acréscimo da aptidão física, tivemos também o cuidado de explicar aos alunos as formas corretas de realizar determinados exercícios não só nas aulas como em casa. Nos testes realizados no final de cada período os alunos apresentaram algumas melhorias nos índices apresentados em cada teste, havendo um ou outro caso pontual onde houve uma ligeira descida nos valores.

Como já referi anteriormente todos os alunos terminaram o ano letivo com avaliação positiva nesta área e com conhecimentos para manter ou aumentar a forma física fora da sala de aula.

Na área dos **Conhecimentos** os resultados finais foram positivos, sendo que a forma como esta área foi operacionalizada foi semelhante à forma da turma do 9ºB.

Os alunos foram testados nesta área através de provas escritas realizadas no final dos períodos sobre os conteúdos abordados durante as aulas práticas e teóricas.

Como já referi, todos os alunos terminaram com avaliação positiva nesta área fazendo com que estes alunos terminassem cientes de como manter a sua forma física fora do contexto escolar, em relação às matérias os alunos ficaram a conhecer os objetivos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras abordadas.

Sendo a segunda turma sob minha responsabilidade do ensino secundário os moldes no que à área das **atividades físicas** diz respeito há uma diferença em relação à turma do 9ºB, diferença essa que se prende com o facto de os alunos poderem escolher as matérias em que se querem especializar, “no 11.º e 12.º admite-se, como regra geral, a escolha dos alunos/turma pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se, sem se perder a variedade e a possibilidade de desenvolvimento ou “redescoberta” de outras atividades, dimensões ou áreas da EF. Assim, propõe-se que escolham, em cada ano (11.º e 12.º anos) duas matérias de Desportos Coletivos, outra de Ginástica ou de Atletismo, uma de Dança e duas das restantes” (Jacinto, J. et al. 2001, p.10)

As matérias em que os alunos apresentaram melhores resultados foram nos jogos desportivos modalidades coletivos (JDC), isto porque à semelhança da turma no 9ºB muitos dos alunos praticavam desporto fora do contexto escolar, sendo que a maioria dos rapazes praticavam a modalidade de futebol, sendo fácil para todos os alunos fazer o transfer para as aulas e para os exercícios que lhes eram apresentados. Nestes JDC não se inclui o andebol onde os alunos apresentaram algumas dificuldades de início. A matéria alternativa escolhida pelo departamento da escola foi o rãguebi.

Por outro lado os alunos apresentaram algumas dificuldades nas matérias de andebol, corrida de barreiras e salto em comprimento. É de referir que estas matérias foram consideradas pelo meu colega Gonçalo Almeida como prioritárias quando ele fez a avaliação inicial da turma (neste momento não estava a lecionar nesta turma).

Na área das Atividades Rítmicas e Expressivas apesar de não existirem protocolos de AI definidos, os alunos foram considerados no nível introdutório. Sendo que foram definidos objetivos a “partir do zero” para estes alunos trabalharem durante o ano.

Na sub-área da Raquetas a matéria escolhida foi o Ténis de Mesa, devido à cultura existente na escola. Os alunos apresentavam um nível razoável cumprindo os objetivos propostos por nós durante o ano letivo.

De certa forma alguns dos alunos poderiam ter evoluído um pouco mais do que evoluíram, apesar de terem apresentado uma evolução positiva. Isto porque em certos momentos foi-nos impossível lecionar devido às condições climatéricas e analisando os balanços de etapa podemos reparar que algumas das matérias não tiveram como aulas dadas o mesmo número de aulas planeadas, saindo os alunos prejudicados.

É se salientar o espírito de entreaajuda nos alunos, onde os que tinham um desempenho melhor tentavam ajudar os que tinham mais dificuldades, o que é de enaltecer. Outros fatores que ajudaram na boa evolução dos alunos durante o ano letivo foi o facto de existir sempre um bom clima de aula, de proximidade entre professor e alunos, sempre com uma boa disciplina.

## **6. OBSERVAÇÃO DA ATIVIDADE DOCENTE NO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO**

Apesar da minha Prática de Ensino Supervisionada ter sido desenvolvida na Escola Secundária André de Gouveia, foi efetuada por mim uma observação e uma análise ao processo de ensino e aprendizagem no 2º ciclo do ensino básico, tendo como base a turma do 5ºA da Escola Básica Conde Vilalva.

Esta observação e análise são importantes porque decorre de um período de observações num ciclo onde não lecionei durante o meu estágio. Sendo que as habilitações finais do mestrado me capacitam de lecionar no segundo ciclo, penso que esta observação é de extrema importância, porque como é óbvio o ensino não é uma “receita” que se aplica a todos os anos de escolaridade, havendo particularidades de cada ciclo de ensino, onde os professores se devem adaptar e preparar as suas aulas de acordo com essas mesmas particularidades.

Assim sendo pretendo relatar e analisar o que foi a minha observação neste ciclo de ensino demonstrando as particularidades deste ciclo de ensino (2º ciclo), a

realidade da turma onde realizei a minha observação, bem como o modo de avaliação utilizado e as estratégias e intervenções pedagógicas empregues.

### **6.1 CARATERIZAÇÃO DA TURMA OBSERVADA**

A turma do 5ºA da Escola Conde Vilalva, onde fiz a minha observação, era composta por 25 alunos, sendo 10 deles do sexo masculino e 15 do sexo feminino.

No que diz respeito ao empenho, os alunos mostraram-se empenhados nas sessões em que observei. Existia uma grande predisposição para realizar os exercícios propostos, por vezes o excesso de energia dificulta a tarefa do professor, apesar disso a vontade de aprender é grande.

Quanto à pontualidade e assiduidade, a turma era uma turma cumpridora chegando antes do toque de entrada para a aula. Ao nível da assiduidade, também era uma turma com um grande nível de assiduidade registando-se poucas faltas.

Quanto ao comportamento e ao respeito pelos colegas diria que era uma turma com alguns problemas, no geral apesar de hiperatividade de alguns alunos a turma era bem comportada. De registar o facto de haver cerca de 3 ou 4 alunos que o comportamento é comprometedor, isto porque em todas as aulas que observei estes alunos comprometeram o funcionamento e a dinâmica da aula, inclusive foram castigados pelo professor devido ao seu mau comportamento.

Em conversa com o professor orientador Sérgio Magalhães fiquei a saber que um deles foi inclusive rotulado como “o pior aluno da escola” ao nível do comportamento, tendo já vários processos disciplinares, quando apenas tem 11 anos.

Apesar dos alunos apresentarem bons níveis de empenho e adaptação às tarefas, foram visíveis algumas dificuldades nas matérias que foram abordadas, talvez por falta de vivências no primeiro ciclo de ensino, o que por vezes acaba por condicionar o trabalho deste ciclo, onde os objetivos teriam de ser todos alterados para que os alunos ganhem as bases que já deveriam trazer do 1º ciclo.

Em comparação com os alunos que estava habituado a lidar (9º e 11º ano) eram claras as diferenças físicas, o parâmetro mais visível era a força, onde a manipulação do material tinha de ser muito bem pensada porque tratando-se de crianças com 10/11 anos os níveis de força e até mesmo de consciência do perigo não eram os mesmos dos alunos que me encontrava a lecionar, os níveis maturacionais eram distintos o que se devia ter sempre em conta.



## 6.2 CARATERIZAÇÃO DA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO 2º CICLO

Na minha opinião, este capítulo, é sem dúvida, o mais importante do relatório. É aqui que surgem as principais diferenças para os ciclos em que estou a lecionar.

Desde logo a primeira característica que se deve ter em atenção é o nosso público-alvo, tratando-se de um 2º ciclo, as idades estarão compreendidas entre os 10-11 anos, o que acarreta todas as particularidades destas idades.

O primeiro aspeto que penso ser fundamental para o bom funcionamento durante o ano letivo e que um professor deste ciclo deve ter é o da criação de regras de funcionamento das aulas. No início do ano pode ser um trabalho em que se “perde” algum tempo, mas na verdade está a ser um tempo investido (desde de que seja bem aplicado) para que no futuro as aulas decorram com uma boa dinâmica e clima.

Desde a primeira aula deve ser combinado com os alunos regras, sinais, códigos, no fundo estratégias de controlo da turma, isto para que o professor não corra o risco de chegar ao meio do ano letivo e tenha de perder muito tempo para fazer transições, organizações e instruções durante as suas aulas.

Penso que o ponto abordado anteriormente é de extrema importância para que as aulas decorram com dinâmica, um bom clima e no fundo que sejam produtivas e agradáveis para os alunos.

Passando para a dimensão do planeamento das aulas para este ciclo de ensino, desde logo pude observar que este deve ser muito mais cuidadoso, pensado e elaborado. Isto não quer dizer que os planeamentos feitos nos outros ciclos de ensino não tenham de ter estes cuidados, mas sendo um ciclo de ensino “inferior” acabam por surgir outros fatores que são importantes ter em conta no momento do planeamento.

Tudo o que acontecerá desde o primeiro minuto de aula (por vezes até antes) deve ser incluído no planeamento, este deve ser um documento muito minucioso em que deverá conter todos os momentos de aula de forma detalhada. Todos os momentos de organização, instrução, transição, prática, etc devem estar contemplados no plano de aula, bem como os tempos para estes parâmetros. O simples facto de não introduzir no plano os momentos de organização, por exemplo, poderá fazer com que a aula decorra de forma menos positiva, porque nestas idades os alunos têm muita energia e esta falha pode fazer com o professor perca o controlo da turma.

No que diz respeito à conceção dos exercícios, o professor deve ter sempre em conta o passado e o contato que os alunos tiveram em relação às atividades físicas, isto porque muitas das vezes quando os alunos chegam ao 2º ciclo as suas vivências

desportivas foram muito poucas, se o professor apenas se resume a cumprir os programas vai criar desde logo desmotivação e desinteresse dos alunos pelas aulas, isto porque vai surgir o insucesso nas tarefas propostas, por falta de bases e vivências dos alunos. Assim sendo, o professor deve ter a sensibilidade de adaptar o programa a aplicar à turma durante o ano letivo, consoante as experiências que os alunos tiveram anteriormente.

Os exercícios criados para este ciclo de ensino devem, sempre que possível, ter um cariz lúdico, isto para que mantenham os alunos motivados e empenhados na tarefa. Uma das situações que na minha opinião os professores devem ter em atenção são os objetivos dos exercícios e o que realmente pretendem nas aulas. Por exemplo, se um professor quer ensinar os alunos a fazer um determinado gesto técnico no voleibol, nunca podem criar um exercício em forma de competição. Como todos nós sabemos as crianças são muito competitivas, e ao criar um exercício deste género o aluno vai-se galvanizar em demasia com a competição que vai adular de todas as formas possíveis o exercício para poder ganhar, o que em nada beneficia o objetivo do exercício que é aprender o gesto técnico, sendo crianças é claro que não têm esta consciência, cabendo ao professor ter esta sensibilidade de saber criar os exercícios consoante os objetivos que pretende, claro que esta situação não é exclusiva do segundo ciclo, mas é neste ciclo que é mais visível. Deve-se privilegiar o tempo de empenhamento motor dos alunos, trabalhar por estações e com grupos de trabalho pequenos é uma boa estratégia para que os alunos evoluam, associando sempre a aulas politemáticas para que o reportório motor dos alunos seja o maior possível.

Quanto à aula em si, as estratégias a utilizar podem ser semelhantes aos outros ciclos de ensino, mas claramente que terão de haver estratégias adicionais para que o controlo da turma e os objetivos da aula sejam alcançados. Desde logo nos momentos de instrução, esta deverá ser ainda mais curta e concisa, porque tal como sabemos nesta idade, o foco de atenção é bastante reduzido e a capacidade de reter informação também, logo o professor deve optar por dar uma informação curta e clara, e sempre que possível optar pela demonstração.

A linguagem neste ciclo de ensino também deve ser um fator a ter em conta, ao nos dirigirmos aos alunos temos de ter a noção de que estes são crianças de 10-11 anos, por este facto devemos ter uma linguagem adequada e perceptível para os mesmos.

Em jeito de conclusão penso que este bloco de observações num outro ciclo de ensino que não aqueles em que estou a lecionar foi uma mais-valia.

Sabendo que ao me tornar docente de Educação Física terei de estar apto para lecionar em qualquer ensino, esta experiência “apresentou-me” o que é o 2º ciclo, e

mais importante deu-me a conhecer acredito que não todas, mas a maior parte das suas particularidades.

Ao fazer esta observação penso que criei uma base para que no futuro caso venha a lecionar em turmas do 2º ciclo já possa ter uma ideia de como proceder nesta lecionação.

Caso esta observação e relatório não fossem realizados penso que me sentiria pouco à vontade em relação ao 2º ciclo, é certo de que muitos dos princípios que se aplicam, também se aplicam no 3º ciclo e no ensino secundário, mas tratando-se de crianças com idades entre os 10 e os 12 anos, acabam por existir um conjunto de fatores que devem ser tidos em conta.

As diferenças para os outros ciclos não se apresentam só ao nível da “sala de aula”, mas também ao nível das orientações programáticas e dos critérios de avaliação.

Sendo que este relatório tinha como principal objetivo um maior conhecimento do “outro ciclo” não procurei fazer uma análise do que foi o desempenho do meu colega durante as aulas em que estive a observar, focando-me mais nos aspetos que diferenciam este ciclo dos outros.

## **CAPÍTULO IV. DIMENSÃO DA PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE**

Este capítulo é dedicado à terceira dimensão da Prática de Ensino Supervisionada, a Participação Na Escola e Relação Com a Comunidade.

Os objetivos desta dimensão passam por dar-nos a possibilidade de desenvolver competências que permitam conceber e dinamizar atividades de complemento curricular.

Desde logo o núcleo de estágio (NE) sabia que teria de organizar duas atividades, onde poderiam ser atividades desportivas, debates, visitas de estudo, conferências, exposições, algo que proporcionasse à população-alvo uma participação formativa. As atividades tinham de estar ligadas aos objetivos da Educação Física.

Neste capítulo procuro descrever e refletir sobre o que foi a minha participação na escola e na comunidade escolar em geral e nas duas atividades planeadas e colocadas em prática pelo meu NE em particular.

Desde logo penso que esta dimensão tem alguma importância porque em primeiro lugar penso que os professores têm de saber planear e colocar em prática atividades extracurriculares, o docente de EF não se pode resumir à lecionação das suas aulas e pouco mais, deve procurar criar um ambiente agradável e saudável em volta da disciplina e envolver toda a comunidade escolar (não apenas os seus alunos) para participarem em atividades físicas, cultivando assim os hábitos de vida saudáveis, prevenindo comportamentos como o sedentarismo e doenças como a obesidade, que já atinge uma grande parte dos jovens portugueses.

Para concluir a ideia anterior penso que os docentes de EF devem-se reunir no início do ano letivo para planear atividades extracurriculares de forma a envolver o maior número de pessoas da comunidade escolar e se possível até pessoas fora do meio escolar, essas atividades devem ser inseridas no plano anual de atividades de forma a serem realizadas com o conhecimento da comunidade escolar e definidas atempadamente para que possa haver disponibilidade da comunidade escolar para participar neste tipo de atividades.

Tendo a Educação Física características diferentes de todas as outras disciplinas e um potencial que deve ser explorado não só dentro da sala de aula mas como também fora dela, penso que as atividades extra curriculares devem fazer parte dos projetos educativos de todas escolas. Não ficando a Educação Física limitada apenas às aulas presentes nos horários letivos, para além de que o meio exterior, fora da sala de aula, tem imensas potencialidades a serem exploradas por diversos

desportos que um pavilhão não tem possibilidade de oferecer. O que para os alunos é benéfico, uma vez que podem experienciar atividades de outra natureza, aumentando assim o seu reportório motor através de aprendizagens adquiridas nestas atividades extracurriculares.

Além das duas atividades que foram realizadas pelo núcleo de estágio, procurei ter sempre uma atitude proactiva na escola, colaborando e participando sempre que possível em atividades realizadas pelo departamento de EF e não só. De seguida enumero algumas das atividades em que dei o meu contributo através da organização ou mesmo participando:

- Organização e operacionalização do Megasprint e Megasalto, realizado na ESAG;
- Organização e operacionalização do Corta-mato escolar e distrital, na ESAG e no Hipódromo de Évora, respetivamente;
- Arbitragem de jogos de andebol para o Apuramento Distrital do Desporto Escolar;
- Participação no Torneio de Futsal de fim de período, Alunos vs Professores;
- Participação no torneio de paintball, Alunos vs Professores.

No que às atividades organizadas pelo NE diz respeito, procurámos criar duas atividades para a comunidade escolar em que os intervenientes ganhem motivação para a prática de atividade física tentando proporcionar momentos agradáveis e de diversão.

Assim sendo, as atividades realizadas pelo núcleo de estágio foram as seguintes:

- “ESAG sobre Rodas - Passeio guiado a Valverde”;
- “Promoção do Curso Profissional de Desporto da ESAG, na Escola 2, 3 de Santa Clara”.

Ambas as atividades foram projetadas e desenvolvidas num clima de cordialidade e respeito, de inter-ajuda e sentido crítico entre todos os elementos do NE.

A primeira atividade (“ESAG sobre Rodas – Passeio a Valverde”) foi projetada e desenvolvida por dois núcleos de estágio em conjunto, ficando a cargo de quatro estagiários, sendo o meu NE formado por três deles (eu, o Gonçalo Almeida e o Marcelo Ribeiro) e o outro NE que, fruto de duas desistências da PES, era apenas

formado pelo meu colega de estágio Hugo Cansado, assim sendo nesta atividade funcionámos em conjunto.

A segunda atividade, “Promoção do Curso Profissional de Desporto da ESAG, na Escola 2, 3 de Santa Clara”, ficou apenas sob o comando do meu núcleo de estágio composto por mim, pelo Gonçalo Almeida e pelo Marcelo Ribeiro.

## **1. ESAG SOBRE RODAS – PASSEIO GUIADO A VALVERDE**

Esta atividade surge inserida na “Semana Olímpica”, organizada pelo Grupo de Educação Física e por uma das Turmas do Curso Tecnológico de Desporto. A atividade decorreu na última semana de aulas do 2º período, mais concretamente no dia 23 de Março de 2012, durante a parte da manhã.

Como já mencionei anteriormente a atividade foi planeada e executada por mim e pelos meus colegas Gonçalo Almeida, Hugo Cansado e Marcelo Ribeiro e coadjuvada pelos Professores Orientadores, Professor Vítor Barbosa e Professor José Soares.

A ideia inicial da atividade compunha uma vertente competitiva em que estava integrada uma prova de orientação de bicicleta mas devido ao abandono de dois dos três elementos de um dos NE houve necessidade de reformular o projeto da atividade, uma vez que os recursos humanos não eram suficientes para levar o primeiro projeto avante.

Segundo (Jacinto et al, 2001) é através do percurso educativo que os alunos adquirem competências diferentes nos mais variados domínios e matérias da EF, de forma eclética tendo sempre como objetivo o bem-estar, a qualidade de vida e a saúde.

Foi um pouco com base na citação acima que a nossa escolha passou pelo BTT, podendo oferecer aos alunos uma experiência diferente daquelas vivenciadas dentro da sala de aula, uma vez que esta matéria não estava contemplada no Projeto Curricular de Educação Física

De uma forma mais concreta a atividade consistiu num passeio guiado em BTT pelos caminhos de Monfurado, proporcionando aos participantes a possibilidade de conhecer, um dos monumentos megalíticos, que se situa em Évora, a “Anta Grande do Zambujeiro”.

Um dos objetivos que pretendíamos através da prática de BTT era promover hábitos de vida saudáveis e estilos de vida ativos em contato com a natureza.

Este passeio constou no Plano Anual de Atividades do grupo disciplinar de EF, no âmbito das “estratégias de execução, mais específicas, com a devida calendarização, (...) que se constituem como instrumentos consequentes no cumprimento dos objetivos e metas do Projeto Educativo” (PEE, 2010-2013. ESAG).

Esta atividade enquadrou-se no Plano Anual de Atividades visando os seguintes princípios e objetivos gerais:

- “Estratégias para melhorar o Sucesso Escolar dos Alunos”;
  - “Objetivos específicos para melhorar o sucesso educativo – qualidade do desenvolvimento pessoal, social e profissional”;
  - “Aumentar o envolvimento dos alunos na vida escolar”.
  - Proporcionar um dia de atividade física não formal além do espaço geográfico da escola;
  - Promover a convivência entre a comunidade educativa na qual desenvolvemos o nosso estágio (alunos, funcionários e professores);
  - Fomentar o desenvolvimento pessoal e social dos alunos;
  - Expandir e acomodar conhecimentos alcançados em áreas curriculares diversas;
  - Promover a transversalidade disciplinar (História e Geografia de Portugal e Educação Física);
  - Usufruir do contacto com a natureza e mostrar a importância da sua preservação;
  - Desenvolver, recuperar e/ou adquirir capacidades físicas e impulsionar uma correta gestão do esforço;
- Promover e inculcar hábitos de vida saudáveis.

No que diz respeito ao **público-alvo**, a atividade “ESAG sobre Rodas” passeio guiado de Btt a Valverde, procurámos abranger o maior número de participações possível entre Alunos, Professores e Funcionários da Escola Secundária André de Gouveia, tal como, professores estagiários da área da Educação Física, ou seja, os participantes da atividade serão oriundos de toda a Comunidade Escolar, fomentando o convívio entre os seus membros, estimulando o gosto pela prática dos desportos de natureza, mais concretamente o Btt, desenvolvendo o conhecimento histórico da nossa região e propiciando a proximidade com o meio natural.

Os alunos que pretendessem participar na atividade, deveriam efetuar a sua inscrição junto do respetivo Professor de EF, em ficha própria para o efeito que foi

disponibilizada a todos os Professores. A inscrição só era considerada válida, após a receção da autorização do respetivo Encarregado de Educação adequadamente preenchida. Os restantes interessados, nomeadamente professores e funcionários da Escola, deveriam inscrever-se junto dos Professores do Departamento de Educação Física, os colegas estagiários de outras escolas deveriam entrar em contacto com o núcleo de estágio.

No sentido de otimizar todos os recursos necessários à realização da atividade, sobretudo de ordem logística, estabeleceu-se que só seriam consideradas as inscrições efetuadas até ao dia 22 de Março de 2012.

O **traçado** do percurso de BTT, da nossa atividade teve um grau de dificuldade Baixo, permitindo que todos os participantes o pudessem realizar, sentindo-se confortáveis ao longo do passeio. O relevo do terreno foi essencialmente plano, pouco acidentado e sem inclinações de grau acentuado.

Para que a atividade fosse planeada e realizada com sucesso foi necessário um grande espírito de entre ajuda e cooperação, uma vez que esta atividade se realizou fora da escola, houve a necessidade de criar uma logística enorme em volta do passeio, isto só foi possível devido ao bom planeamento da atividade, que para isso contribuiu a atribuição de tarefas e funções a cada um dos elementos do grupo tal como se pode aferir nos quadros seguintes:

Quadro 1 – Etapas do planeamento da atividade ESAG Sobre Rodas

Etapas	
1ª - Planeamento, programação e apresentação	Fevereiro (2ª quinzena)
2ª – Discussão e reformulação dos meios	Março (1ª semana)
3ª – Preparação e divulgação	Março (2ª semana)
4ª – Inscrições	Março (3ª e 4ª semana)
4º - Atividade	23 de Março
5ª - Fim das atividades e avaliação	Março (5ª semana)

Quadro 2 – Distribuição de tarefas da atividade ESAG Sobre Rodas

Datas	Responsável	Tarefas
-------	-------------	---------



01/03/12	Hugo	Entrega do Projeto aos Professores José Soares e Vítor Barbosa.
05/03/12	Gonçalo	Envio dos Ofícios (PSP, Cruz Vermelha) e do Pedido de Apoio (Direção da Escola) aos Professores José Soares e Vítor Barbosa.
07/03/11	Marcelo	Afixação dos Cartazes de divulgação da Atividade.
14/03/12	João	Envio de e-mail aos Professores Estagiários noutras escolas, Professores José Soares e Vítor Barbosa com o Convite aos Professores e Funcionários da Escola.
14/03/12	Marcelo	Contacto com a Empresa “Desafio Sul” para pedido de colaboração e início das inscrições.
09/03/12	Hugo	Contacto com o Clube da Natureza de Alvito pedido de colaboração (empréstimo de carrinha e obstáculos para a gincana).
23/03/12	Gonçalo João	Data limite para a receção de inscrições. Controlo do número total de participantes.
23/03/12	Todos	Preparação de toda a logística para a Atividade (lanches, águas, etc.).
23/03/12	Marcelo Hugo	Preparação do percurso da gincana no campo de futebol de Valverde e monitorização.
23/03/12	João Gonçalo Professores EF	Receção dos participantes, briefing inicial e guias.
23/03/12	Hugo	Verificação técnica das bicicletas e capacetes, carrinha de apoio.
23/03/12	Todos Professores EF	Passeio
23/03/12	João	Envio das Justificação de Faltas dos alunos participantes, aos Professores José Soares e Vítor Barbosa para endereçar aos Diretores de Turma.
25/03/12 01/04/12	Todos	Elaboração do Relatório da Atividade.

### **Balço da Atividade:**

Um dos objetivos era conseguir o maior número de participantes possível, da comunidade escolar da ESAG e comunidades circundantes, sendo que a previsão rondava os 30 participantes. Contudo, este número foi em larga margem ultrapassado com um total de 52 participantes, entre os quais 4 professores estagiários (organização), 3 professores do Departamento de Educação Física, 1 membro do Conselho Executivo e 44 alunos, uma participação extra de um familiar (filho de um professor).

É de destacar a envolvimento de todos nas diversas fases da atividade como preparação, organização e concretização e que o sucesso da mesma ocorreu da boa coordenação entre o grupo, tendo cada um interpretado as suas funções e tarefas da melhor forma possível com empenho e dedicação. Para além deste aspeto, a forma como os Professores Cooperantes se empenharam em retirar o melhor de cada um de

nós e em qualquer momento baixaram “a guarda” em relação à exigência a colocar em todos os momentos.

Considero que a atividade decorreu de uma forma bastante positiva, tanto a nível de participação dos elementos da comunidade escolar, como em termos de conhecimentos e aprendizagens transmitidas sobre a prática do Btt e a organização de atividades desta dimensão, o que acabou por ser mais uma etapa positiva da nossa formação enquanto Professores Estagiários.

Em síntese, penso que cumprimos mais um momento formativo com enormes ganhos académicos e pessoais, com diversas aquisições, quer a nível de conhecimentos sobre organização de eventos desta natureza, que a nível de consecução e realização da mesma.

Através dos seguintes tópicos podemos verificar em jeito de balanços os aspetos positivos e negativos da atividade, bem como as sugestões de melhoramento e os objetivos que foram alcançados, dos inicialmente propostos.

#### **Aspetos Positivos:**

- Excelente articulação, cooperação e interação entre professores estagiários e professores do Departamento de Educação Física, com especial enfoque para aqueles que se associaram à atividade;
- A cooperação da Direção da Escola, na pessoa do Professor Paulo Sérgio, no decorrer de todo o processo de planeamento e realização da atividade;
- O apoio concedido pela Direção da Escola, com o fornecimento de lanches individuais, constituídos por sandes, águas, fruta (maçã) e chocolate, em número suficiente (disponibilidade para o reforço com o aumento de participantes), que foram distribuídos aos participantes;
- A participação e apoio de um aluno, foi uma mais-valia, durante todo o percurso proporcionou uma ligação diferente com os participantes, que na maioria já o tinham como referência na área das bicicletas;
- O apoio da PSP, através do acompanhamento feito pelos Agentes da Escola Segura nos percursos urbanos, entre a ESAG e Santo Antonico, foi bastante importante proporcionando condições de segurança a todos os participantes;
- O apoio da Cruz Vermelha Portuguesa, que cedeu uma ambulância com três voluntários, os quais nos acompanharam durante todo o percurso, garantiu todas as condições de segurança aos participantes;

- A colaboração da empresa de atividades de ar livre “Desafio Sul”, na pessoa do Professor Pedro Janeirinho, que nos cedeu as bicicletas e capacetes, o próprio também participou com muito interesse realizando a foto-reportagem.
- Adesão de alunos e professores, uma vez que o número de participantes superou as expectativas;
- As condições climatéricas foram bastante favoráveis à realização da atividade, pois a manhã esteve amena, sem que se verificasse frio, nem demasiado calor, contribuindo o céu nublado;
- Houve ausência total de acidentados e/ou lesionados e quando se verificou um contratempo foi rapidamente solucionado não impedindo algum dos participantes de prosseguir a atividade de bicicleta.
- Houve uma ótima capacidade, por parte dos professores estagiários em coordenação com os professores cooperantes, para resolução de situações imprevistas surgidas durante a atividade;
- Fomentou-se a criação de um ambiente de descontração e convívio, ao mesmo tempo de interiorização de conhecimentos e aprendizagens. Neste sentido, foi visível a clara motivação, empenho e diversão de todos os participantes ao longo da atividade;

#### **Aspetos Negativos:**

- Acumulação de atividades no mesmo dia e hora denota alguma falta de coordenação entre os organizadores da “Semana Olímpica” e o passeio de Btt;
- Verificou-se atraso inicial da atividade, o que veio influenciar a hora da partida, devido ao fluxo inesperado de alunos que pretendiam participar na atividade e ainda não estavam inscritos;
- Inscrições tardias de alguns alunos, o que nos obrigou a alargar o prazo, influenciando desta forma, a preparação prévia da atividade e a solicitação de bicicletas, contudo todas foram necessárias;
- A falta de elaboração de “Certificados de Participação” para entregar no final do passeio aos participantes, a fim de provar e congratular sua presença na atividade;
- Nenhum professor estagiário de outros núcleos de Évora participou.

#### **Sugestões de Melhoramento:**

- Meios de promoção e divulgação, internet (blog; site), flyers, etc.;

- Articulação com a organização da “Semana Olímpica”;
- Abertura da atividade aos alunos da Universidade de Évora, sobretudo do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário como promoção para manutenção da atividade ao longo do tempo.

### **Objetivos Alcançados**

- Proporcionar a vivência de um dia de atividade física não formal fora do espaço geográfico da escola;
- Promover o convívio entre os demais membros da comunidade escolar;
- Fomentar o desenvolvimento pessoal e social dos alunos no sentido do saber estar, da tomada de decisões, da partilha de opiniões, entre outros aspetos de carácter pedagógico;
- Proporcionar o envolvimento dos alunos na vida escolar, através da sua participação numa atividade da escola;
- Cooperar e ajudar, incentivando e apoiando, uns aos outros, cumprindo sempre as regras de segurança;
- Contactar com a natureza, permitindo aos participantes conhecer a importância da sua preservação;
- Estimular o gosto pela prática de atividade física, nomeadamente a prática do Btt, no seu quotidiano;
- Aquisição e/ou recuperação de condição física, promovendo aprendizagens, quer de cariz técnico e/ou para fazer correta gestão do esforço;

## **2. PROMOÇÃO DO CURSO PROFISSIONAL DE DESPORTO ESAG – ESCOLA 2, 3 DE SANTA CLARA**

Esta segunda atividade foi planeada, organizada e levada a cabo pelo meu núcleo de estágio (eu, Gonçalo Almeida e Marcelo Ribeiro) e foi realizada no dia 11 de maio de 2012 na Escola Básica de Santa Clara, tendo a cooperação dos alunos do Curso Profissional de Desporto da ESAG, sendo que estes iriam monitorizar as estações existentes na atividade.

O aluno com formação profissional, pode exercer a sua atividade na administração pública (central e local) em empresas, no movimento associativo (clubes, associações, federações) e nas mais diversas instituições de cariz desportivo. Poderá ainda trabalhar em complexos turísticos, e em instituições de solidariedade

social, em associações de desenvolvimento regional, em campos de férias, em atividades de desporto e aventura e em qualquer programa de índole lúdico-desportivo.

Neste sentido surgiu a oportunidade de em cooperação com os alunos do Curso Profissional, realizarmos uma atividade em que estes alunos estivessem em contacto com alunos de anos inferiores, entre os quais alguns que podem estar indecisos quanto ao futuro próximo da sua formação, e deste modo, optar por uma via ligada à prática de Atividade Física.

No entanto, a nossa atividade vai também de encontro à realização de atividade física e desportiva por parte da população-alvo. A escola é o meio ideal para a elevação da prática de atividade física e desportiva dos jovens, com modelos que os atraiam e desenvolvam assim as suas competências, e também para a valorização social. Para tal, é necessário ter boas e cuidadas instalações e estimular a participação de todos os intervenientes da comunidade escolar.


O **modo de funcionamento** da atividade consistia num circuito montado por estações onde as turmas da escola de Santa Clara se concentravam inicialmente para visualizarem o vídeo de apresentação para posteriormente passarem pela mesa do secretariado onde inscreviam a sua equipa e recebendo um cartão de controlo.

Após receberem este cartão de controlo tinham de se dirigir a todas as estações existentes e realizar os jogos que lhes eram apresentados e explicados. A ordem do percurso pelas estações era feita por cada equipa de forma livre e autónoma. Em cada uma das estações havia um alicate com objetivo de confirmar a presença do grupo nestas mesmas estações, através da marcação no cartão de controlo.

#### **Organização/Disposição da Atividade:**

- Estação 1 – Desportos Alternativos (circuito de patins)
- Estação 2 – Skills (Jogo “Toques na Bola”, Jogo Peteca, Speedminton)
- Estação 3 – Percurso de Bicicleta
- Estação 4 – Pontaria (Zarabatana/Tiro com Arco)
- Estação 5 – Percurso de Andas / Vortex

Figura 1 – Cartão de Controlo utilizado na Atividade de Promoção do Curso Profissional de Desporto na EB de Santa Clara

 Escola Secundária André de Gouveia					Curso Profissional de Desporto
Equipa Nº:					
Nome Equipa:					
Capitão de Equipa:					
1	2	3	4	5	
Circuito Patins	Toques na bola	Circuito em bicicleta	Zarabatana	Percurso em andas	
	Peteca	Bicicleta Tandam	Tiro com arco	Vortex	
	Speedminton	Bicicleta 3 rodas		Tiro às Latas	

Esta atividade teve como **população-alvo** os alunos da Escola Básica de Santa Clara, com especial incidência nos alunos que estavam a terminar o ensino básico e se preparavam para fazer a ponte para o ensino secundário.

A idade dos alunos estará compreendida entre os 10 e os 14 anos de idade e a escola é frequentada por alunos de ambos os sexos.

As atividades não eram abertas apenas aos alunos, mas também a toda a comunidade escolar da Escola de Santa Clara.

A esta atividade estavam subjacentes vários **objetivos** pois podia ser abordada de diferentes pontos de vista.

Um dos principais objetivos desta atividade passava por cativar alunos de outras escolas a ingressar no curso profissional de desporto da ESAG no seu futuro académico.

Para que este objetivo fosse cumprido, era essencial criar oportunidades aos alunos de outras escolas, neste caso a Escola de Santa Clara, de praticarem um variado número de atividades que normalmente não praticam no dia-a-dia, atividades essas existentes na ESAG.

Outro objetivo passava pelos alunos do curso profissional de desporto terem um maior tempo de monitorização de atividades e com isto ganhar uma maior experiência no terreno.

Para além da promoção do Curso Profissional, pretendemos melhorar a realização das habilidades motoras nas várias atividades, promover o desenvolvimento integral do aluno através da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares e estimular a aquisição de hábitos saudáveis que se prologuem pela idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população.

## **Balanço da atividade:**

A realização desta Atividade foi uma ótima promoção da atividade física, para quem a quiser seguir no seu futuro profissional, bem como para a transmissão de estilos de vida saudáveis e de socialização entre a comunidade, estabelecendo laços mais próximos. Nos dias que correm os hábitos de atividade física têm vindo a diminuir, e esta atividade conseguiu proporcionar a mesma, isto é, com atividades simples que fosse de encontro ao gosto dos alunos e de fácil obtenção de resultados, que na realidade não interessavam.

Para nós, professores estagiários, assumimos a responsabilidade de promover junto da comunidade escolar uma atividade de promoção da Escola que gentilmente nos permitiu estagiar. Este momento proporcionou-nos uma nova vivência para a nossa vida profissional futura, no caso de algum dia façamos parte de uma outra Escola que ensine o Desporto como meio profissional.

É de salientar a envolvimento de todos os intervenientes, professores e alunos do curso profissional, que demonstraram boa coordenação e acataram sempre as ordens por nós solicitadas. Quanto ao nosso grupo (estagiários), em particular, mostrou boa coordenação interpretando as funções e tarefas que dividimos da melhor maneira possível.

Podemos deste modo afirmar, que a atividade decorreu de uma forma bastante positiva, tanto no número de elementos da comunidade envolvidos como na mensagem a transmitir, com a utilização de vídeos de outras atividades do dia-a-dia deste Curso Profissional, e ainda em algumas aprendizagens desenvolvidas pois muitos alunos nunca tinham realizado tiro com arco e/ou patinagem.

Em suma, cumprimos mais um momento formativo com enormes ganhos académicos e pessoais, com diversas aquisições, quer a nível de conhecimentos sobre organização de eventos desta natureza, quer a nível de consecução e realização da mesma.

## **Aspetos Positivos**

- A articulação, cooperação e interação entre Professores estagiários, Professores do Departamento de Educação Física e os alunos do Curso Profissional, destacando-se os que se associaram à atividade;
- A cooperação de ambas as Direções da Escola;
- A monitorização das atividades por parte dos alunos do Curso Profissional;

- O apoio da direção da EP Santa Clara no fornecimento de almoços na sua cantina;
- A colaboração da empresa de atividades de ar livre “Desafio Sul”, na pessoa do Professor Pedro Janeirinho, que nos cedeu grande parte do material necessário, e esteve presente realizando a fotorreportagem;
- A colaboração extraordinária dos funcionários do pavilhão;
- A adesão dos alunos e professores da EP Santa Clara;
- A ausência de lesionados e/ou acidentados durante toda a atividade;
- O clima de convívio entre os participantes e a Organização da Atividade e o evidente empenho e diversão de todos ao longo da Atividade.
- 

### **Aspetos Negativos**

- O grande número de alunos presentes no intervalo obrigou a um maior esforço no controlo das atividades e na manutenção do espaço vital para que as mesmas ocorressem sem complicações de maior.
- A falta de elaboração de “Certificados de Participação” para entregar no final do passeio aos participantes, a fim de provar e congratular sua presença na atividade;
- Alguma falta de flexibilidade por parte dos professores de outras disciplinas, na disponibilização da sua aula, para que esses alunos também pudessem participar na íntegra e não só nos pequenos intervalos;
- Reduzidos espaços para a prática de Atividade Física, obrigou a gerir com maior cuidados os espaços disponíveis.

### **Sugestões de Melhoramento**

- Realizar um esquema com um horário que permitisse que todos os alunos da EP Santa Clara participassem, em articulação com o seu horário e em conformidade com os Professores de outras disciplinas, e não só de Educação Física;



- Acordo com a direção da Escola para que exista dispensa dos alunos que participem na Atividade, principalmente daqueles em fim de ciclo.
- Realizar um dia de promoção do Curso Profissional integrando mais e diferentes Escolas de 3º Ciclo do concelho de Évora.

### **Objetivos Alcançados**

- Cativação dos alunos da Escola Básica de Santa Clara a ingressar no curso profissional de desporto da ESAG no seu futuro académico;
- Facultar a oportunidade aos alunos da Escola de Santa Clara, de praticarem um variado número de atividades que normalmente não praticam no dia-a-dia;
- Dar aos alunos do curso profissional de desporto um maior tempo de monitorização de atividades e com isto ganhar uma maior experiência no terreno;
- Melhorar a realização das habilidades motoras nas várias atividades;
- Promover o desenvolvimento integral do aluno através da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares e estimular;
- Aquisição de hábitos saudáveis que se prologuem pela idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população.

## **CAPÍTULO V. DIMENSÃO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA**

### **1 – TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO: TREINO DA CAPACIDADE FÍSICA DA FLEXIBILIDADE NO CONTEXTO ESCOLAR”**

A dimensão de Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida incidiu sobre um trabalho de investigação-ação. Onde numa primeira fase e depois de ter sido definido o “problema” do estudo, procedi a uma investigação sobre o tema e as metodologias a aplicar, para numa segunda fase proceder à aplicação (ação) com o objetivo de contrariar o “problema” delineado inicialmente. Neste caso em particular o problema foi diagnosticado a uma turma do 9º ano, da Escola Secundária André de Gouveia.

#### **1.1 - Definição do Problema**

O tema deste trabalho de investigação-ação surge dos resultados obtidos no início do ano letivo, ao nível dos testes de aptidão física, na turma do 9º ano.

De uma forma mais específica e dando a conhecer o trabalho em si, este terá como tema o Treino da Capacidade Física da Flexibilidade no Contexto Escolar, este trabalho pretende que no seu final, através da metodologia empregue, exista uma maior obtenção de ganhos de flexibilidade no grupo experimental, quando comparado com o grupo de controlo.

Após verificar que os alunos apresentaram um baixo grau de flexibilidade ao nível dos membros inferiores decidi optar por este tema para realizar o meu trabalho de investigação-ação. Facto que é comprovado com os dados do Fitnessgram, onde cerca de 56% dos alunos da turma reprovaram no teste de “senta e alcança”. Assim sendo, pretende-se criar uma base de exercícios para que os alunos com baixo nível de flexibilidade aumentem os mesmos, podendo estar dentro da zona saudável de aptidão física, bem como não vir a sofrer de problemas de saúde no futuro devido à falta de flexibilidade.

## 1.2 - Enquadramento Teórico

A definição de flexibilidade é de certa forma ampla, assim sendo a flexibilidade, segundo vários autores pode-se definir como:

Qualidade motriz que depende da elasticidade muscular e da mobilidade articular, expressa pela máxima amplitude de movimentos necessária para a perfeita execução de qualquer atividade física eletiva, sem que ocorram lesões anátomopatológicas” (Araújo, 1983).

Capacidade de executar um movimento com grande amplitude (Bompa, 1990);

Capacidade de uma articulação mover-se com facilidade em sua amplitude de movimento (Heyward, 1991);

Capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento adequada (Barbanti, 2003);

Nos dias que correm a flexibilidade é uma capacidade motora muito importante para o bem-estar dos indivíduos, importa referir que esta capacidade motora é uma das capacidades que tende a desaparecer com mais facilidade e a partir dos primeiros anos de vida, caso não seja treinada. Isto acontece devido ao facto das pessoas não se exercitarem ao nível dos alongamentos musculares, o que provocará um certo “atrofio” muscular que impedirá posteriormente grandes amplitudes de movimentos para realizar tarefas simples do dia-a-dia como por manipular objetos ou mesmo ou mesmo locomover. Através de variados exercícios é possível trabalhar a flexibilidade e estabilidade das articulações, mantendo também a elasticidade dos tendões, músculos e ligamentos o que contribuirá para uma maior amplitude de movimento articular.

A importância da flexibilidade está sem dúvida relacionada com a performance desportiva, mas por outro lado está relacionada com a qualidade de vida e o bem-estar, um adulto que tenha descurado o treino desta capacidade poderá vir a ter alguns problemas a nível de saúde com o avançar da idade.

### **FLEXIBILIDADE**

Existem dois tipos de flexibilidade, a geral e a específica. A flexibilidade geral está associada à flexibilidade inerente a várias articulações, por sua vez a flexibilidade específica está associada a apenas uma única articulação.

### **TIPO DE FLEXIBILIDADE**

A **flexibilidade passiva** consiste em atingir a amplitude máxima articular possível num determinado movimento com ajuda de um aparelho ou de uma segunda

pessoa, ou seja, utilizando forças externas. Este tipo de flexibilidade é sempre maior que a flexibilidade ativa.

Por outro lado temos a **flexibilidade ativa**, que corresponde à amplitude máxima de movimento atingida através da contração dos músculos agonistas e sinergistas, enquanto os antagonistas são alongados. Segundo Contursi (1998, p.62) A Flexibilidade Ativa permite ao indivíduo por si só alcançar a amplitude máxima da mobilidade articular e também da extensibilidade muscular. A flexibilidade ativa nada mais é que treinos feitos individualmente para aumentar o nível de mobilidade articular.

Existe também a **flexibilidade estática** que tal como o nome sugere, este tipo de flexibilidade é feita de forma estática, ou seja, quando a posição é mantida durante um período de tempo sem que haja movimento. No alongamento estático, o músculo é lentamente alongado até ao final do movimento, que é determinado por barreira mecânica ou pela tolerância do indivíduo, sendo esta posição mantida por um determinado período. Tal força pode ser aplicada passivamente pela ação da gravidade no segmento anatómico envolvido, por uma carga manual ou mecânica (Gajdosik & Bohannon, 1990; Roberts & Wilson, 1999).

E por fim temos a **flexibilidade dinâmica** – Neste tipo de flexibilidade já existe uma resistência oferecida ao movimento dentro de uma determinada amplitude, fazendo com que haja a utilização da amplitude de movimento de uma articulação durante o exercício de flexibilidade.

### **MÉTODOS DE TREINO DA FLEXIBILIDADE**

O **Método de Treino Passivo** é onde existe uma maior reserva de extensibilidade, há também uma maior preparação para outros métodos e controlo da sessão. Este tipo de treino pode ser feito com a ajuda de um colega ou com ajuda de aparelhos ou da gravidade. Por exemplo: Exercício de alongamento sentados, com os membros superiores entre as pernas em que existe ajuda de colega nas costas para que o aluno chegue o mais à frente possível. Por outro lado, existe um menor domínio do exercício pelo parceiro, além de que não melhora a flexibilidade ativa e existe maior dor. Segundo Garfield (1980, p.60-61) este método de treino é mais adequado por três motivos: A possibilidade de dano tecidual que existe no método ativo é reduzido, apresenta um gasto energético menor e é capaz de reduzir e/ou prevenir a dor muscular residual.

No **Método de Treino Ativo** existe uma maior reserva de extensibilidade, há também uma maior preparação para outros métodos e controlo da sessão. Existem

dois tipos de treino dentro deste método, o método balístico, que se procura atingir o limite da articulação executando movimentos de forma explosiva, este método é claramente mais suscetível a lesões devido à sua natureza. Outro método integrado neste tipo de flexibilidade é o método por insistência em que como o nome diz procura-se insistir no movimento de amplitude máxima várias vezes no final do movimento, quando os componentes elásticos e neuromusculares provocam o retorno do segmento à posição inicial, este método é executado de forma menos explosiva que o balístico. Segundo Dantas (1999) este método consiste na realização de exercícios dinâmicos, que devido a inércia do segmento corporal, resultam num momento de natureza balística, provocando trabalho nas estruturas do movimento.

Por sua vez no **Método de Treino Estático** existe um maior dispêndio de energia e conseqüente fadiga, por outro lado existe menor especificidade. Neste método de treino procura-se mover o grupo muscular, de forma lenta, até que existe um desconforto muscular, aguentando nessa posição por um período de tempo.

O **Método de Treino Dinâmico** é um método mais próximo da realidade, onde não há adaptação dos tecidos, nem adaptação neurológica, havendo risco de lesão contração reflexa.

A **FNP (Facilitação Neuromuscular Propriocetiva)** tem como pontos fortes o aumento da força, a coordenação (contração/descontração), a relação entre agonista/antagonista. Por outro lado tem desvantagens como: Desconforto e a dor.

Este método tem como base o acionamento do fuso muscular durante a primeira fase, que irá provocar uma contração involuntária. Posto isto, o indivíduo somará a essa contração, a sua contração volitiva, o que fará com que seja acionando o órgão tendinoso de golgi, provocando um relaxamento reflexo. Segundo Voss DE, et al (1985) o PNF clássico ou tradicional supõe a realização de um treino mediante a realização de padrões diagonais de movimento, nos quais intervêm princípios como a facilitação motora, o contacto manual preciso e a resistência máxima.

### **FATORES QUE INFLUENCIAM A FLEXIBILIDADE**

Com o avançar da idade os músculos perdem água e elasticidade, o que faz com que o alongamento do músculo seja menor. Devido a este facto com o passar da idade o corpo humano vai perdendo esta capacidade motora, de forma ainda mais rápida se não for treinada, apesar de que o treino não evita o desaparecimento desta capacidade, mas sim retarda o mesmo.

O sexo do aluno é outro fator que influencia nos níveis de flexibilidade uma vez que o sexo feminino possui maior capacidade de alongamento e elasticidade, isto devido às diferenças nas diferenças hormonais e na composição corporal.

A temperatura, mais propriamente a temperatura corporal (muscular) influi de forma direta na flexibilidade. Através de um bom aquecimento prévio a flexibilidade poderá aumentar.

A hora do dia influi na flexibilidade através da resistência do corpo aos movimentos de amplitude articular, sobretudo ao acordar uma vez que o corpo esteve em repouso. Com alguns exercícios de alongamentos após acordar é possível diminuir essa resistência.

A massa muscular pode ser um fator que influencia a flexibilidade na medida em que um aluno que tenha uma massa muscular desenvolvida pode ser um fator de limitação mecânica, contudo o alongamento do músculo não é afetado.

A fadiga influi na flexibilidade na medida em que aumenta a resistência ao alongamento, devido à diminuição das reservas de ATP nos músculos.

Outros fatores que ainda podem influenciar a flexibilidade são os tendões, ligamentos e os músculos.

Ao nível do músculo os fatores que influenciam a flexibilidade prendem-se com a: extensibilidade, elasticidade e se o músculo é agonista ou antagonista.

Como se pode constatar acima estruturas como a pele, os tendões, entre outros também podem ser fatores limitativos da flexibilidade de um indivíduo.

### **PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO TRABALHO DE FLEXIBILIDADE**

Segundo o autor Pedro Correia (1997), os principais benefícios dos trabalho de flexibilidade passam por:

- Maior eficácia de certos movimentos;
- Maior eficácia de produção motora, dado que o músculo apresenta maior capacidade de acumular energia elástica;
- Maior amplitude de encurtamento, logo maior capacidade de produção de força;
- Maior capacidade de produzir alterações do estado passivo para o ativo;
- Melhor proteção dos elementos contrácteis;
- Melhor postura;
- Maior capacidade de relaxamento muscular;
- Redução do risco de lesões musculares.

### **PRINCÍPIOS DO TRABALHO DE FLEXIBILIDADE**

Ainda segundo Correia (1997) o trabalho de flexibilidade deve obedecer aos seguintes princípios fundamentais:

- O músculo poderá alongar tanto mais quanto menor for a tensão que desenvolve;
- É fundamental trabalhar num envolvimento calmo;
- Trabalhar flexibilidade pressupõe aquecimento;
- Os exercícios de flexibilidade devem ser executados em posições corporais equilibrados e confortáveis, para eliminar as tensões musculares e se obter um estado geral de relaxação ideal;
- O alongamento muscular deve ser acompanhado por expiração suave, melhora o relaxamento;
- A temperatura ambiente é fundamental, visto que o frio leva a um maior tónus muscular;
- Um sobre-estiramento pode favorecer de seguida, um alongamento mais acentuado;
- O treino deve ser uma vez por dia, 3 a 5 repetições para o mesmo músculo e alongamento estático mantido de 10 a 30 segundos;
- É diferente os valores de flexibilidade em diferentes momentos do dia;
- Deve-se alongar até se atingir um desconforto e não dor;
- A progressão do treino da flexibilidade deve ser do estático para o dinâmico lento e posteriormente para o dinâmico balístico.

### **1.3 - Desenho Metodológico**

#### **1.3.1 - Objetivos**

O objetivo deste estudo passou por procurar criar uma estratégia eficaz de contrariar um dos problemas existentes nos alunos ao nível da aptidão física, a falta de flexibilidade. No caso deste estudo, mais concretamente a falta de flexibilidade nos membros inferiores.

Assim sendo, pretendeu-se criar uma base de exercícios para que os alunos com baixo nível de flexibilidade pudessem exercitar regularmente com o objetivo de aumentar o nível de flexibilidade, podendo assim estar dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, bem como não vir a sofrer de problemas de saúde no futuro devido à falta desta capacidade física.

#### **1.3.2 - Participantes**

Neste estudo foi utilizada uma população de 23 alunos, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, sendo que 7 são do sexo masculino e 16 do

sexo feminino. Alunos que pertencem à turma do 9ºB da Escola Secundária André de Gouveia.

Existindo um segundo grupo de 16 alunos da mesma faixa etária (15 a 17 anos), de uma segunda turma (9ºA), onde não foi aplicado nenhum trabalho específico de flexibilidade durante as aulas.

A existência de dois grupos distintos tem como objetivo a comparação dos resultados obtidos no final do estudo entre o grupo onde o estudo foi aplicado e o grupo de controlo.

### 1.3.3 – Fases da Investigação

Quadro 3 – Fases da Investigação trabalho de Investigação-Ação

Fase	Objetivo
1ª Fase	Recolha dos valores obtidos no Teste Senta e Alcança
2ª Fase	Aplicação dos Exercícios Específicos à turma do 9ºB
3ª Fase	Recolha dos valores obtidos no Senta e Alcança a meio do estudo
4ª Fase	Aplicação dos Exercícios Específicos à turma do 9ºB
5ª Fase	Recolha dos valores obtidos no Senta e Alcança no final do estudo

Tal como a tabela acima demonstra, este estudo está dividido em cinco fases. Sendo que a primeira fase já estava realizada antes de o estudo ser projetado, uma vez que corresponde à recolha de dados provenientes dos testes do Fitnessgram, realizados durante a avaliação inicial.

A segunda fase do estudo iniciou-se a 11 de Janeiro de 2012, esta segunda fase consiste na aplicação dos exercícios de flexibilidade, uma vez por semana nos últimos dez minutos das aulas de 90 minutos, durante estas quatro semanas foram aplicados os exercícios ao grupo experimental.

Terminadas as 4 semanas, o estudo transita para a sua 3ª fase onde se dá a recolha dos dados do grupo experimental, para se apurar se de facto os exercícios que foram aplicados durante a 2ª fase tiveram efeito nos alunos, após retirar os valores e cruzar com os obtidos na 1ª fase do estudo, rapidamente se concluiu que os exercícios estavam a ter efeitos nos alunos, com estes a ganharem flexibilidade, ao nível dos membros inferiores. Esta fase ocorreu no dia 8 de Fevereiro de 2012.

A 4ª fase foi idêntica à 2ª, durante o período desta fase (4 semanas) os alunos continuaram a ter uma vez por semana, durante os últimos 10 minutos de aula,

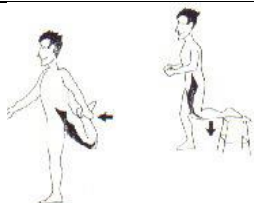

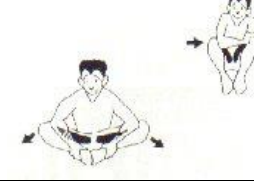

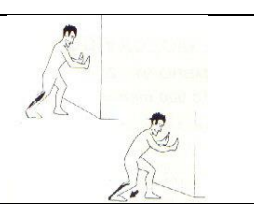



exercícios específicos orientados pelo professor. Esta fase iniciou-se a 15 de Fevereiro de 2012 e terminou a 14 de Março de 2012.

No dia 21 de Março de 2012 o estudo “no campo” foi dado como terminado, com a recolha dos dados, tanto do grupo experimental como do grupo de controlo. A recolha dos dados foi realizada como na 1ª e 3ª fases, em que os alunos foram sujeitos ao teste de “senta e alcança” da bateria de testes do Fitnessgram.

Após estas cinco estarem terminadas iniciou-se o tratamento dos dados, chegando às conclusões que aqui são apresentadas.

Quadro 4 – Exercícios Utilizados Durante a 2ª e 4ª Fases

<b>Exercícios Utilizados Durante a 2ª e 4ª Fases</b>	
	<p>1 - Apoiar com uma força igual o peito do pé num banco, de forma a contrair os músculos anteriores da coxa.</p> <p>2 - Deixar relaxar a coxa puxando o pé com a mão, tendo o cuidado de executar tudo progressivamente e procurando manter o corpo o mais direito possível.</p>
	<p>1 - Tocar ligeiramente os joelhos e contrair os músculos da face posterior das coxas.</p> <p>2 - Relaxar e deixar descer o tronco para o solo, procurando manter as pernas bem esticadas, sem forçar, utilizando apenas o peso do corpo.</p>
	<p>1 - Com o antebraço entre os dois joelhos, a servir de resistência, pressionar os joelhos para o interior com a maior força possível.</p> <p>2 - Para relaxar, afastar os joelhos com as mãos mantendo o tronco direito.</p>
	<p>1 - Com os pés afastados cerca de 1 metro, o tronco ligeiramente inclinado e as mãos apoiadas nos joelhos, tentar fazer o máximo de força com a perna traseira contra o solo.</p> <p>2 - Para descontrair, alongar a perna, puxando a bacia para frente e tentando colocar, com suavidade, a perna posterior o mais próximo possível do solo.</p>
	<p>1 - Encostado contra a parede, fazer força com a perna traseira contra o solo.</p> <p>2 - Descontrair tudo, com os joelhos fletidos, descer a bacia para o solo, para permitir uma maior flexão da perna traseira (o alongamento faz-se sentir no tendão de Aquiles.)</p>
	<p>1 - Conservando o tronco bem direito, tente elevar a perna, de forma a alongar as grandes massas musculares da coxa.</p> <p>2 - Relaxar e puxar a perna para o peito sem provocar dor. O objetivo é descontrair.</p>

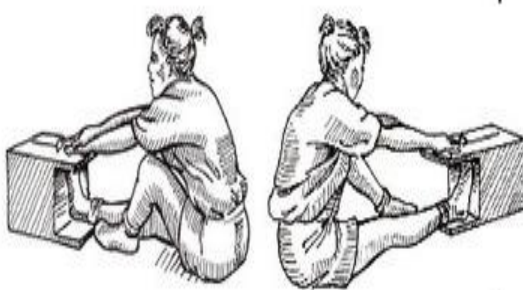
### 1.3.4 – Procedimentos para a Recolha de Dados

O procedimento utilizado para fazer a recolha de dados nos dois grupos foi o procedimento de avaliação utilizado no teste de “senta e alcança”, da bateria de testes do Fitnessgram.

Houve a preocupação de a recolha de dados ser realizada sempre nas mesmas condições e na mesma fase do dia, para que houvesse a menor influência possível de fatores externos, que pudessem interferir nos resultados obtidos.

#### MÉTODO DE AVALIAÇÃO DO TESTE DE “SENTA E ALCANÇA”

Figura 2 – Teste de Senta e Alcança



“Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seatand-reach), alternadamente com uma e outra perna flectida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1”, alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF).”  
(Jacinto et al, 2001 pag.37).

A avaliação do teste foi realizada segundo as indicações presentes na imagem apresentada acima. Esta avaliação foi realizada por 3 vezes na população onde estava a ser aplicado o estudo (início, meio e final do estudo). No grupo de controlo esta avaliação foi aplicada por duas vezes (início e final do estudo).

A avaliação foi feita de forma individual, onde cada aluno realizou o teste uma vez para cada perna, de acordo com a instruções acima descritas.

## 1.4 - Resultados e Discussão

Grupo de Controlo						
9ºA	Esquerda (cm)			Direita (cm)		
	1ª Av	2ª Av	+/-	1ª Av	2ª Av	+/-
Fem 1	29	30	1	27	30	3
Fem 2	21	30	9	23	30	7
Fem 3		42			43	
Fem 4	32	30	2	31	30	1
Fem 5	30	30	0	30	30	0
Fem 6	24	24	0	26,5	26,5	0
Fem 7	32	35	3	33	37	4
Fem 8	25	30	5	30	30	0
Masc 1	9	20	11	9	20	11
Masc 2	28,5	30	1,5	29	28	1
Masc 3	14	20	6	22,5	20	2,5
Masc 4	17	18	1	13	23	10
Masc 5	25,5	29	3,5	25	28	3
Masc 6	31	32	1	32	35	3
Masc 7	23	25	2	21	22	1
Masc 8	11	15	4	15	20	5
			3,06			2,83

Quadro 5 – Valores obtidos no grupo de controlo

Grupo Experimental									
9ºB	Esquerda (cm)				Direita (cm)				
	1ª Av	2ª Av	3ª Av	+/-	1ª Av	2ª Av	3ª Av	+/-	
Fem 1	22	26	30	8	19	24	28	9	
Fem 2	16	17	15	1	27	27	28	1	
Fem 3	27	28	31	4	25	28	32	7	
Fem 4	30	31	33	3	30	32	35	5	
Fem 5	24	25	29	5	23	24	27	4	
Fem 6	26	27	29	3	26	27	30	4	
Fem 7	31	31	33	2	31	31	34	3	
Fem 8	21	22	25	4	20	22	24	4	
Fem 9	33	35	39	6	33	35	38	5	
Fem 10	17	18	18	1	25	22	21	4	
Fem 11	23	25	28	5	25	26	30	5	
Fem 12	24	24	26	2	20	22	23	3	
Fem 13	35	38	40	5	35	38	42	7	
Fem 14	30	30	32	2	31	31	34	3	
Fem 15	23	25	27	4	23	25	25	2	
Fem 16	26	28	30	4	31	31	32	1	
Masc 1	12	14	15	3	13	14	15	2	
Masc 2	10	12	12	2	14	14	16	2	
Masc 3	19	20	20	1	23	23	20	3	
Masc 4	18	21	24	6	6	10	15	9	
Masc 5	28	29	29	1	29	29	31	2	
Masc 6	30	31	35	5	29	31	33	4	
Masc 7	31	32	38	7	31	35	40	9	
				3,56				3,65	

Quadro 6 – Valores obtidos no grupo experimental

Grupo Experimental				
9ºB	Início		Final	
	Esq	Dir	Esq	Dir
Fem 1	22	19	30	28
Fem 2	16	27	15	28
Fem 3	27	28	31	32
Fem 4	30	30	33	35
Fem 5	24	23	29	27
Fem 6	26	26	29	30
Fem 7	31	31	33	34
Fem 8	21	20	25	24
Fem 9	33	33	39	38
Fem 10	17	25	18	21
Fem 11	23	25	28	30
Fem 12	24	20	26	23
Fem 13	35	35	40	42
Fem 14	30	31	32	34
Fem 15	23	23	27	25
Fem 16	26	31	30	32
Masc 1	12	13	15	15
Masc 2	10	14	12	16
Masc 3	19	23	20	20
Masc 4	18	6	24	15
Masc 5	28	29	29	31
Masc 6	30	29	35	33
Masc 7	31	31	38	40

Quadro 7 – Valores iniciais e finais no grupo experimental

	Rapazes	Raparigas
ZSAF	20 cm	30,5 cm

Valores de Referência da Zona Saudável de Atividade Física

Nos quadros acima estão presentes os resultados obtidos nos dois grupos que fizeram parte do estudo.

Analisando os dados obtidos no final do estudo, podemos afirmar que existiram maiores ganhos de flexibilidade, ao nível dos membros inferiores, no grupo experimental. Onde o trabalho de flexibilidade foi mais pormenorizado.

No que diz respeito aos valores correspondentes ao membro esquerdo, o grupo de controlo apresentou em média um ganho de 3,06 centímetros, por sua vez o grupo experimental apresentou uma média de 3,56 centímetros, relação ao ganho de flexibilidade. Comparando os resultados dos dois grupos, o grupo experimental

apresentou em média um ganho de cinquenta centímetros em relação ao grupo de controlo, em relação ao membro esquerdo.

Quanto aos valores da flexibilidade relativamente ao membro direito, os ganhos do grupo experimental foram superiores, apresentando em média uma diferença de 82 centímetros. Apresentando o grupo de controlo em média um ganho de 2,83 centímetro, ao passo que o grupo experimental, em média, obteve um ganho de 3,65 centímetros.

Analisando os resultados do grupo experimental numa perspetiva mais individual, podemos afirmar que quase todos os alunos evoluíram, à exceção de três alunos, que somente num dos membros apresentaram na última avaliação resultados inferiores aos obtidos no início do ano, na avaliação inicial.

Como se pode verificar no quadro nº3 os valores de referência para que os alunos, com idades entre 15 e 17 anos, estejam na Zona Saudável de Aptidão Física são 20 e 30,5 centímetros para rapazes e raparigas, respetivamente. Ao cruzar estes dois valores com os valores obtidos no final do estudo podemos chegar à conclusão de que mais de 50% do grupo continua fora da ZSAF, apesar dos ganhos de flexibilidade que registaram ao longo do ano. O que acabam por ser dados preocupantes, ainda mais quando nos critérios de avaliação para esta área é exigido aos alunos que tenham pelo menos três testes dentro da ZSAF.

Aquando da segunda avaliação realizada ao grupo experimental, a sensivelmente metade da duração do estudo, os resultados obtidos foram positivos, praticamente todos os alunos obtiveram ganhos de flexibilidade, o que fez com que a metodologia do estudo continuasse a ser feita como planeada, sem haver necessidade de efetuar alterações aos procedimentos até então.

## **1.5 - Conclusões**

Após fazer uma análise dos dados, pode-se afirmar que em ambos os grupos presentes no estudo houve melhorias ao nível da flexibilidade. Contudo, tal como seria de esperar, foi no grupo experimental onde foi aplicada a metodologia apresentada, que os ganhos de flexibilidade foram maiores. Praticamente todos os alunos obtiveram ganhos de flexibilidade ao nível dos membros inferiores.

Apesar de tudo os ganhos de flexibilidade apresentados no grupo experimental, não são suficientes para que cerca de 50% dos alunos esteja na ZSAF. Mais de metade do grupo apresenta-se fora da Zona Saudável de Aptidão Física, o que é um dado preocupante.

Talvez numa próxima aplicação deste estudo seja necessário que a metodologia seja revista, passando a aplicar os exercícios duas vezes por semana para que os resultados sejam ainda mais significativos.

Durante as 8 semanas do estudo os resultados foram positivos, mas insuficientes para fazer com que alguns alunos pudessem estar na ZSAF, o que significa que os níveis iniciais destes alunos eram muito baixos, no que à flexibilidade dos membros inferiores diz respeito.

## CAPÍTULO VI - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Penso que a PES foi um processo de extrema importância nas minhas aspirações enquanto docente de EF, uma vez que foi através de esse processo que pude fazer o transfer para o nível prático, não só de tudo o que adquiri a nível teórico durante estes dois anos no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, bem como nos três anos anteriores na Licenciatura em Educação Física e Desporto, realizada também na Universidade de Évora.

A passagem para a parte prática, a PES em si, fez-se de um modo natural e sempre consciente de que iria encontrar um meio e ambiente em que me era pouco familiar e onde me teria que adaptar a todas as adversidades procurando sempre respostas aos problemas que surgissem.

Facto que nunca dei como consumado foi de que ao iniciar a PES possuía todas as respostas e sabia tudo, penso que este pode ser um dos maiores erros não só dos docentes de EF como de todos os docentes em geral. Existindo uma citação de Alarcão e Tavares (1987) que diz que, o investimento em formação contínua é um processo formativo que jamais estará concluído, pois a aprendizagem da profissão docente não tem um início com a frequência de um curso de formação inicial, nem termina com a obtenção de um grau académico, é algo que o professor realiza durante toda a sua vida, na sua atividade.

Assim sendo, a formação de um docente nunca será um processo acabado, mas sim uma formação que está em constante adaptação e atualização, só assim podemos ensinar e transmitir conhecimentos de uma forma mais competente e assertiva.

Uma vez que as duas turmas que fiquei responsável por lecionar durante o estágio pedagógico tinham características diferente, devido a vários fatores como principalmente a idade e o nível de maturidade, tive de adotar posturas distintas na forma de relacionamento com os alunos. Desde o primeiro dia em que se iniciou a PES as dúvidas e questões foram surgindo e procurei esclarecê-las sempre juntos das pessoas que tinham a competência para tal, neste caso os meus orientadores, de universidade e escola.

Toda a “bagagem” que nos foi fornecida durante o primeiro ano do Mestrado foi uma importante base para o que nos esperava no estágio durante este ano letivo.

Penso que a gestão feita pelos orientadores no que diz respeito à abordagem de todos os temas que estão inseridos no processo ensino-aprendizagem foi bem conseguida, uma vez que foi nos apresentada uma sequência de processos com que nos iríamos deparar ao longo do ano, o que nos fez começar o ano com uma ideia do

que nos esperava, embora na prática soubéssemos que iriam surgir ligeiras diferenças, fruto das adaptações que cada escola viria a escola aos PNEF's.

Desde o início procurei ter uma atitude reflexiva e de auto questionamento sobretudo nos métodos que estava a aplicar, inclusive questionando os colegas de profissão da escola, uma vez que tinham mais experiência e questionando mesmo os próprios colegas do núcleo de estágio.

Após uma primeira fase, em que serviu para apurar o nível em que se encontravam os alunos surge um processo que penso ser de extrema importância e não deve ser pensado de forma leviana, uma vez que é este processo vai trilhar todo o “caminho” a percorrer durante o ano letivo, processo denominado de planeamento. Desde logo procurei fazer o melhor planeamento possível tendo em conta as potencialidades e fragilidades da turma, procurando fazer um diagnóstico e prognóstico o mais assertivos possíveis para todos os alunos da turma. Embora tivesse a consciência de que as etapas seguintes muito provavelmente seriam reajustadas, foquei-me essencialmente na primeira etapa que seria a qual começaria a trabalhar muito em breve.

Tal como já referi anteriormente penso que o planeamento das etapas, bem como uma avaliação inicial assertiva é muito importante para que a evolução dos alunos seja garantida ao longo do ano letivo.

Outra vertente que não deixa de ser de menor importância prende-se com a postura e forma de atuar no que diz respeito à gestão do ensino e na gestão da sala de aula.

Durante o primeiro ano do mestrado fomos instruídos para que quando chegasse o dia de nos apresentarmos nas escolas para realizar o estágio conseguíssemos lidar e ter uma postura exemplar perante os alunos. Não sendo a primeira vez que num ambiente de ensino-aprendizagem, uma vez que já tinha trabalhado como treinador, no início foi um pouco constrangedor porque tinha chegado a um meio em que todos se conheciam e que era visto como um professor estagiário, mas rapidamente ganhei a confiança dos colegas de departamento e dos próprios alunos o que fez com que a relação professor-aluno fosse uma relação saudável durante o ano todo

No que à gestão do ensino diz respeito penso que com a informação teórica que adquiri anteriormente consegui durante o ano fazer uma boa gestão do ensino procurando dar aos alunos o máximo tempo possível empenhamento motor para que eles pudessem evoluir e superar as suas dificuldades. Para que isso acontecesse foi importante uma boa planificação prévia das aulas a lecionar, bem como uma boa estrutura de plano de aula, para que nenhum fator fosse esquecido durante o tempo

de aula. Outro fator não menos importante foi a minha reflexão do que correu bem e menos bem após a aula terminar, veio se a revelar importante para que as futuras aulas fossem mais assertivas, corrigindo os possíveis erros das anteriores.

Um dos problemas com que me deparei desde o início do ano foi o processo de avaliação dos alunos, mesmo antes das aulas se iniciarem participei em reuniões de departamento em que o principal objetivo era definir a melhor avaliação a aplicar aos alunos, reuniões essas onde embora me tenha sentido um pouco constrangido tentei dar o meu contributo.

Após várias reuniões de avaliação ficou definido o método de avaliação a aplicar aos alunos, método esse que não sou muito de acordo devido à avaliação que é feita às diferentes áreas da EF, sendo que por exemplo na área dos conhecimentos (no 3º ciclo) não havia diferenciação entre um aluno que tivesse 50% na prova escrita e um aluno que tivesse 100% nessa mesma prova, sendo aplicada uma espécie de apto/não apto. Dando a conhecer a minha opinião sobre o assunto ao coordenador José Soares e ao orientador da Universidade António Monteiro.

Quanto à avaliação das atividades físicas essas tinham por base a observação dos desempenhos dos alunos durante as aulas, o que por vezes se tornava difícil por possíveis faltas de alunos ou mesmo esquecimento de alguns desempenhos, o que viria a agravar ainda mais devido à falta de documentação do ano anterior de ambas as turmas. O que foi feito da minha parte foi a criação de instrumentos de recolha de dados para avaliação, nomeadamente grelhas de avaliação formativa, onde foram registados os desempenhos dos alunos durante as aulas. Foi criada também uma relação entre esses documentos de avaliação formativa e os de avaliação sumativa, para que posteriormente os registos das aulas pudessem ser convertidos em avaliações sumativas nas diferentes matérias.

Durante o ano letivo, dentro da dimensão participação na escola e relação com a comunidade, procurei ter um papel ativo na organização das atividades realizadas na escola para os alunos e para a comunidade. Ao ajudar na logística e na organização dos mais variados eventos na escola foi também uma forma de ganhar mais alguma experiência e polivalência não só nas áreas das atividades propostas pelo meu núcleo de estágio, bem como nas áreas das atividades realizadas pelo departamento de EF.

No que diz respeito às atividades propostas e realizadas pelo núcleo de estágio procurámos fazer uma atividade em que envolvesse toda a comunidade escolar, como foi o caso do passeio de BTT e outra atividade onde pudéssemos expor as potencialidades da escola e dos cursos de desporto perante alunos de outra escola, para que no futuro pudessem vir a ingressar num dos cursos da nossa escola.



Na dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida foi-nos solicitado um trabalho de investigação-ação de acordo com um problema que identificássemos na nossa escola ou nas nossas turmas. Para mim no início foi complicado desenvolver esse trabalho uma vez que sendo de investigação-ação, acabaria por ser um pouco diferente dos trabalhos anteriormente realizados. No final penso que os resultados obtidos foram positivos tendo em conta os objetivos a que me propus com a realização do estudo e do trabalho. Penso que foi um trabalho importante porque acaba por nos dar a base de como no futuro desenvolver um trabalho deste carácter enquanto futuros docentes de EF.

Após terminado este ciclo penso que as minhas competências enquanto docente de Educação Física ficaram mais apuradas. Ao longo deste ano letivo evolui positivamente com a ajuda de todos os colegas de departamento, de núcleo, com os alunos e claro com os dois orientadores que sempre me acompanharam.

Contudo penso e como já referi que este processo formativo apesar de ter sido de extrema importância não poderá ser visto como único, mas sim visto como o primeiro. A formação tem de ser contínua de forma a poder dar resposta às necessidades das escolas e dos alunos, porque um professor em constante formação será um professor mais assertivo e competente e com mais probabilidades de fazer da sua aula um real momento de formação de jovens não só ao nível da Educação Física, mas como cidadãos.

## BIBLIOGRAFIA

Abrantes, P. (2002). A avaliação das aprendizagens no ensino básico. In Ministério da Educação (Ed.), *Reorganização Curricular do Ensino Básico: Avaliação das Aprendizagens, das concepções às práticas (pp 9-15)*. Lisboa.

Allal, L. (1986). *Estratégias de avaliação formativa: concepções psicopedagógicas e modalidades de aplicação*. Coimbra: Edições Almedina.

Araujo, C.G.S. (1983) *Existe correlação entre flexibilidade e somatotipo? Uma nova metodologia para um problema antigo*. Medicina do Esporte, 7 (3/4), 7-23 disponível em

[http://www.clinimex.com.br/artigoscientificos/Medicina%20do%20Esporte\\_1983\\_Exist%C3%A7%C3%A3o%20entre%20flexibilidade%20e%20somatotipo.pdf](http://www.clinimex.com.br/artigoscientificos/Medicina%20do%20Esporte_1983_Exist%C3%A7%C3%A3o%20entre%20flexibilidade%20e%20somatotipo.pdf)

acesso em 2012

Barbanti, J. V. (2003) *Dicionário de educação física e esporte*. São Paulo: Manole disponível em <http://www.sbaifs.org.br/artigos/17.pdf> acesso 2012;

Bompa, T. (1990). *Theory and methodology of training*. 2<sup>nd</sup> ed. Dubuque, IA: Kendall/Hunt disponível em <http://pt.scribd.com/doc/44624799/Capacidades-Motoras> acesso 2012

Carreiro da Costa, F. (1991). A investigação sobre a eficácia pedagógica. *Inovação*, 4(1), 9-27.

Carreiro da Costa, F. (1995). *O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Factores de Ensino-Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*, 10/11, 135-151.

Carvalho, A.; Carvalho, G. (2006) *Educação para a saúde – Conceito, práticas e necessidades de formação*. Camarate: Lusociência.

Castro, P. Tucunduva, C. Arns, E. (2008). *A importância do planeamento das aulas para organização do trabalho do professor em sua prática docente*. Athena. 10, 49-60.

Contursi, A. 1998, PhD Thesis, Univ. de Paris

Correia, P. 1997. *O treino da flexibilidade - fundamentos, considerações práticas e análise de exercícios*. Revista Treino Desportivo, Disponível em <http://www.prof2000.pt/users/pedrosa/ccdi/tpfinal/flexibilidade.htm> acesso em 2012

Dantas, E H. M. *Flexibilidade, alongamento e flexionamento*. 4.ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

Departamento de Educação Básica, Ministério da Educação (1998). *Programa de Educação Física do 2º ciclo do ensino básico: Plano de organização do ensino-aprendizagem*. Vol.II. Lisboa: Editorial do ME.

Departamento de Educação Básica, Ministério da Educação (2001). *Programa de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico (Reajustamento)*. Lisboa: Editorial do ME.

Fernandes, D.(2008), *Para uma teoria da avaliação no domínio das aprendizagens*, in Estudos em Avaliação Educacional, 19 (41);

Gajdosik RL, Giuliani CA, Bohannon RW. *Passive compliance and length of the hamstring muscles of healthy men and women*. Clin Biomech (Bristol, Avon). 1990 Feb; 5(1):23-9.

Garfield, D.(1980) Flexibility and physical performance. In *Toward an understanding of human performance*. 2. Ed. New York, Movement Publications;

Garrido, D. (1989). *La formación del profesorado en una sociedad tecnológica*. Madrid: Círculo de Lectores.

Graça, A. (1991). *O Tempo e a Oportunidade para Aprender o Basquetebol na Escola. Análise de uma Unidade de Ensino com Alunos do 5º Ano de Escolaridade*. Dissertação apresentada às provas de aptidão pedagógica e de capacidade científica. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto, Porto.

Heyward, V. H. (1991). *Design for fitness*. Minneapolis: Burgess; disponível em [http://www.flexibilidade.com.br/artigos\\_ver.php?id=5](http://www.flexibilidade.com.br/artigos_ver.php?id=5) acesso 2012

Jacinto, J. Carvalho, L. Comédias, J. Mira, J. (2001) Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º ano, Cursos Gerais e Tecnológicos. Lisboa: Ed.Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário

Marcelo, C. (2009) Desenvolvimento Profissional Docente: Passado e Futuro. *Sífilo. Revista de Ciências da Educação*, 08, 7-22.

Marques, A. (2004). *O Ensino das Atividades Físicas e Desportivas: Fatores determinantes de eficácia*. Horizonte, 19 (111), 24-27

Oliveira, I., & Serrazina, L. (2002). A reflexão e o professor como investigador. In GTI (Org.), *Reflectir e investigar sobre a prática profissional* (pp. 30–42). Lisboa: APM.

Perrenoud, P. (1993). *Práticas pedagógicas, profissão docente e formação – perspectivas sociológicas*. Lisboa: Dom Quixote.

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores: aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Roberts, J., & Wilson, K. (1999). Effect of stretching duration on active and passive range of motion in the lower extremity. *British Journal of Sports Medical*, 33(4), 259-263.

Rosado. (s/d). *Planeamento na Educação Física: Modelos de Lecionação*. Retirado de; [http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021\\_ficheiros/frame.htm](http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021_ficheiros/frame.htm). Acesso em: Maio de 2012

Rosado, A. (2003). *Conceitos básicos sobre planificação didáctica*. Pedagogia do Desporto. Estudos 7. Cruz Quebrada: Edições FMH

Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (2ª ed.). Palo Alto: Mayfield Publishing Company.

Voss DE, Ionla MK, Myers BJ (1985). *Proprioceptive neuromuscular facilitation*, 3rd edition. Philadelphia: Harper & Row

Zabalza, M. (2002). *O desenvolvimento curricular na escola*. Porto: ASA.

## **OUTROS DOCUMENTOS**

Critérios de Avaliação 2011-2012 do 2º ciclo da Escola Básica Conde Vilalva;

Departamento de Pedagogia e Educação (2011). *Guião para elaboração do relatório correspondente à unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada*. Universidade de Évora. Documento não publicado.

Despacho Conjunto 105/97 de 01 de Julho. Diário da República nº149, 01 de Julho de 1997. 2ª Série. Ministério da Educação.

Projeto Educativo de Escola 2010-2013 – ESAG

**ANEXOS**

## ANEXO 1 - MAPA DE OCUPAÇÃO DE ESPAÇOS -ESAG

MAPA DE OCUPAÇÃO DE ESPAÇOS (EF) 2011/2012																				
R 1	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2
R 2	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	
R 3	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1
R 4	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2
Blocos	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
8 :15 / 9:00	11ºH1 BARBOSA	1ºPTD2 PEDRO e RICARDO <i>(PAFD)</i>	11ºTD2 SOARES	1ºPTD1 LIDIO		1ºPTM SERGIO		12º CT2 LINHOL	7ºB BATISTA		11ºCT2 SOARES	12ºH1 LINHOL	11ºCT1 BATISTA	9ºC JANEIRINHO	11ºTD2 SOARES	3ºPTG 3ºPTT 3ºPTM RICARDO				
9 :00 / 9:45																	7ºB BATISTA			7ºC MENDES
10:05 / 10:50	11ºCT1 BATISTA	1ºIRC SERGIO	9ºA SOARES	12º CT1 EMANUEL	11ºTD1 BARBOSA	1ºPTD1 PEDRO e LIDIO <i>(PAFD)</i>	1º PTAJ EMANUEL	7ºA LINHOL	12º TD1 BARBOSA		9ºB SOARES	12º CT1 EMANUEL	11ºH1 BARBOSA	10º H1 PEDRO	8º C LIDIO	12º CT2 LINHOL	8ºA BARBOSA			
10:50 / 11:35																				
11:45 / 12:30	2ºPTM RICARDO	10º H1 PEDRO	9ºB SOARES	8º C LIDIO	8ºA				10ºCT1 BATISTA	8ºB PEDRO	9ºA SOARES	7ºC MENDES	1ºPAEI BARBOSA	1ºPTD1 PEDRO e LIDIO <i>(PAFD)</i>			11º TD1 BARBOSA	11ºCT2 SOARES	12ºH1 LINHOL	
12:30 / 13:15																				
14:20 / 15:05																				
15:05 / 15:50																				
15:55 / 16:40	12ºTD1 BARBOSA	8ºB PEDRO	0I OURIVES		1ºPTD2 BARBOSA	9ºC JANEIRINHO								1ºPTD2 PEDRO e RICARDO <i>(PAFD)</i>		7ºA LINHOL	10ºCT1 BATISTA			
16:40 / 17:25																				2ºOSI RICARDO

## ANEXO 2 – CALENDÁRIO ESCOLAR

# CALENDÁRIO ESCOLAR 2011/2012

	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANIRO	FEBRERO	MARÇO	ABRIL	MAYO	JUNHO
S		1								
D		2			1 Feriado			1		
S		3			2			2		
T		4	1 Feriado		3 2º P			3	1 Feriado	
Q		5 Feriado	2		4	1		4	2	
Q	1	6	3	1 Feriado	5	2	1	5	3	
S	2	7	4	2	6	3	2	6 SF Santa	4	1
S	3	8	5	3	7	4	3	7	5	2
D	4	9	6	4	8	5	4	8 Páscoa	6	3
S	5	10	7	5	9	6	5	9	7	4
T	6	11	8	6	10	7	6	10 3º P	8	5
Q	7	12	9	7	11	8	7	11	9	6
Q	8	13	10	8 Feriado	12	9	8	12	10	7 C. Deus
S	9	14	11	9	13	10	9	13	11	8
S	10	15	12	10	14	11	10	14	12	9
D	11	16	13	11	15	12	11	15	13	10 Carnaval
S	12	17	14	12	16	13	12	16	14	11
T	13	18	15	13	17	14	13	17	15	12
Q	14	19	16	14	18	15	14	18	16	13
Q	15	20	17	15	19	16	15	19	17	14
S	16	21	18	16 Fim 1P	20	17	16	20	18	15 Fim 3P
S	17	22	19	17	21	18	17	21	19	16
D	18	23	20	18	22	19	18	22	20	17
S	19	24	21	19	23	20	19	23	21	18
T	20	25	22	20	24	21 Carnaval	20	24	22	19
Q	21	26	23	21	25	22	21	25 Liberdade	23	20
Q	22	27	24	22	26	23	22	26	24	21
S	23	28	25	23	27	24	23 Fim 2P	27	25	22
S	24	29	26	24	28	25	24	28	26	23
D	25	30	27	25 Natal	29	26	25	29	27	24
S	26	31	28	26	30	27	26	30	28	25
T	27		29	27	31	28	27		29	26
Q	28		30	28		29	28		30	27
Q	29			29			29		31	28
S	30			30			30			29
S				31			31			30
D										
Days Lect	12	20	21	10	21	18	17	14	22	9

1º PERÍODO: Entre 08 a 15 Setembro até 16 de Dezembro

2º PERÍODO: De 03 de Janeiro a 23 Março

3º PERÍODO: De 10 de Abril a 15 de Junho

INTERRUPÇÃO: De 19 Dezembro a 2 de Janeiro

INTERRUPÇÃO: 20 a 22 Fev

INTERRUPÇÃO: 26 Março a 9 de Abril



## ANEXO 3 – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EF

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - 2010/12

Os Critérios de Avaliação propostos, assentam na concepção de avaliação vigente para o 3º Ciclo e o Ensino Secundário, prevista nos Programas Nacionais de Educação Física (P.N.E.F.) homologados em 1991 e revistos em 2001.

Conforme consta do capítulo subordinado à Avaliação nos P.N.E.F. revistos, pretendeu-se com a actualização de 2001, estabelecer uma “referência externa... que defina o limite a partir do qual, em qualquer escola, se considera que o aluno deve ter **sucesso em Educação Física**”.

Tal como se prescreve nos P.N.E.F., **os critérios de avaliação propostos por este Departamento, caracterizam-se pelos seguintes pressupostos:**

**1** - Não fraccionar a avaliação em domínios/áreas da personalidade (domínios motor, cognitivo e sócio-afectivo), dividindo as metas gerais e específicas da Educação Física.

**2** - Considerar as seguintes Áreas de Avaliação:

- **Actividades Físicas;**
- **Aptidão Física;**
- **Conhecimentos.**

**3** - Necessidade do cumprimento cumulativo dos requisitos mínimos de sucesso definidos para estas 3 Áreas de Avaliação para a obtenção de sucesso em Educação Física.

Na sequência do espaço de deliberação pedagógica reconhecido ao Grupo Disciplinar e visando adequar os critérios legais à realidade educativa desta escola, os critérios de avaliação propostos concretizam os dispositivos legais anteriormente enumerados e procedem aos seguintes ajustamentos:

**1** - Na Área de Avaliação das **Actividades Físicas**, o professor selecciona as «7 melhores matérias» dos alunos no 3º Ciclo e no 10º ano de escolaridade, e no 11º ano de escolaridade do Ensino Secundário a selecção reporta-se às 6 matérias de leccionação obrigatória (de acordo com o critério dos P.N.E.F.).

**2** - Área de Avaliação das **Actividades Físicas**:

- Considerar referências de sucesso (níveis 3 a 5 para o 3º Ciclo, e níveis 10 a 20 para o Ensino Secundário) em coerência com o preceituado nos P.N.E.F.;

- A verificação dos critérios de sucesso previstos nesta Área de Avaliação constitui uma das condições necessárias (juntamente com as Áreas de Aptidão Física e dos Conhecimentos) para a obtenção do nível mínimo de sucesso em Educação Física (nível 3 para o 3º Ciclo, e nível 10 para o Ensino Secundário) e permite ainda, diferenciar o nível de sucesso dos alunos (níveis 3 a 5 para o 3º Ciclo, e níveis 10 a 20 para o Ensino Secundário), de forma exclusiva.

### 3 - Área de Avaliação da Aptidão Física:

- Opção por 4 testes da bateria do *Fitnessgram* para o 3º Ciclo e o Ensino Secundário;

- A aferição do sucesso dos alunos neste domínio efectua-se em conformidade com a Zona Saudável de Aptidão Física/Z.S.A.F. (e não de qualquer desempenho de excelência); pretende-se reforçar a intenção dos especialistas responsáveis por esta inovação dos P.N.E.F., relacionando a avaliação (*lato sensu*) dos alunos com critérios de Saúde e de promoção de hábitos e de referências de vida saudáveis e não com critérios de elevado desempenho atlético-desportivo dos alunos;

- O Grupo Disciplinar reduzirá os valores definidos para o limiar de sucesso da Z.S.A.F., para os alunos que apresentem limitações especiais para a sua execução em condições de igualdade com a generalidade dos colegas, por motivos de Obesidade, Asma, ou outras limitações de carácter permanente ou temporária, e de acordo com a análise concreta das situações realizada pelos docentes respectivos;

- A verificação dos critérios de sucesso previstos nesta Área de Avaliação constitui uma das condições necessárias (juntamente com as Áreas das Actividades Físicas e dos Conhecimentos) para a obtenção do nível mínimo de sucesso em Educação Física (nível 3 para o 3º Ciclo, e nível 10 para o Ensino Secundário) mas não interfere na diferenciação do nível de sucesso dos alunos (níveis 3 a 5 para o 3º Ciclo, e níveis 10 a 20 para o Ensino Secundário), a qual decorre apenas da Área de Avaliação das Actividades Físicas.

### 4 - Área de Avaliação dos Conhecimentos:

- Definição de conteúdos mínimos no âmbito do estipulado nos P.N.E.F., reportando-se estes aos seguintes domínios: Capacidades Motoras (1º período lectivo), Actividade Física e a Saúde (2º período lectivo) e os instrumentos necessários à compreensão da relação da prática das Actividades Físicas com a cultura social dominante (3º período lectivo);

- Para a abordagem e a avaliação dos alunos no âmbito destes conteúdos, atribui-se até ao máximo de 3 aulas em cada um dos 1º e 2º períodos lectivos e 2 aulas no 3º período lectivo, para o 3º Ciclo, e 4 aulas em cada um dos 1º e 2º períodos lectivos e 3 aulas no 3º período lectivo, para os 10º e 11º anos do Ensino Secundário;

- A verificação dos critérios de sucesso previstos nesta Área de Avaliação constitui uma das condições necessárias (juntamente com as Áreas das Actividades Físicas e da Aptidão Física) para a obtenção do nível mínimo de sucesso em Educação Física (nível 3 para o 3º Ciclo, e nível 10 para o Ensino Secundário) mas não interfere na diferenciação do nível de sucesso dos alunos (níveis 3 a 5 para o 3º Ciclo, e níveis 10 a 20 para o Ensino Secundário), a qual decorre apenas da Área de Avaliação das Actividades Físicas.

5 - A discriminação do nível de Insucesso dos alunos, em Educação Física, decorrerá da não verificação das referências mínimas de sucesso em qualquer das 3 Áreas de Avaliação que constam dos pontos anteriores (Quadro 1).

**Esclarecimento:** as Atitudes dos alunos não são avaliadas de forma isolada em Educação Física, mas integram-se no domínio das competências manifestadas por estes nas 3 Áreas de Avaliação, pelo que os níveis de empenho e de participação manifestados condicionarão o desenvolvimento e as aprendizagens dos alunos, e consequentemente, a apreciação das suas aquisições e do seu progresso, expressa nos diversos momentos de avaliação sumativa.

**Quadro 1-** Níveis de Sucesso e de Insucesso em Educação Física

ÁREAS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA			
	1	2	3
	ACTIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS
<p><b><u>INSUCESSO</u></b></p> <p>Requisitos para:</p> <p><b>3º Ciclo &lt; 3 val.</b></p> <p><b>10º e 11º anos &lt; 10 val.</b></p>	<p><b>1 ou mais Áreas de Avaliação, com avaliação negativa.</b></p>		
<p><b><u>SUCESSO</u></b></p> <p>Requisitos para:</p> <p><b>3º Ciclo = 3 val.</b></p> <p><b>10º e 11º anos = 10 val.</b></p>	<p><b>Avaliação Positiva</b></p>	<p><b>Avaliação Positiva</b></p>	<p><b>Avaliação Positiva</b></p>
<p><b>ATENÇÃO AO COMPORTAMENTO / PONTUALIDADE</b></p>			
<p><b><u>SUCESSO</u></b></p> <p>Requisitos para:</p> <p><b>3º Ciclo = 3 a 5 val.</b></p> <p><b>10º e 11º anos = 10 a 20 val.</b></p>	<p><b>?</b></p> <p>Aquisições e Progresso dos alunos nas Actividades Físicas abordadas.</p>		

**Critérios de Avaliação para alunos com Adaptação Curricular**

## **Áreas de Avaliação e Ponderações específicas**

### **1ª Área de Avaliação:** Actividades Físicas e Aptidão Física (70 %)

#### Parâmetros de Avaliação:

- Realização (Participação Motora adaptada) = 20 %
- Tarefas de Organização e Ajuda a colegas («Feedbacks», Avaliação Recíproca) = 20 %
- Relatórios de aula = 10 %
- Trabalho Escrito (temas da 1ª Área) = 20 %

### **2ª Área de Avaliação:** Conhecimentos (30 %)

#### Parâmetros de Avaliação:

- Teste ou Trabalho de recuperação (temas da 2ª Área) = 20 %
- Participação nas aulas teóricas = 10 %

Critérios de Avaliação aprovados em reunião de Departamento realizada em 15 de Setembro 2011

O Coordenador de Departamento

José Salvador F. Soares

## ANEXO 4 – FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Ano Lectivo 2011/2012

### Identificação do Aluno

Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ Número: \_\_\_\_\_  
Nome: \_\_\_\_\_  
Data de Nascimento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_  
Morada: \_\_\_\_\_  
Localidade: \_\_\_\_\_  
Código Postal: \_\_\_\_\_  
Telefone: \_\_\_\_\_

### Agregado Familiar

Com quem vives? \_\_\_\_\_

Encarregado de Educação: Pai  Mãe  Outro  Quem? \_\_\_\_\_

### Prática Desportiva

Indica por ordem de preferência as tuas modalidades preferidas:

Andebol:  Atletismo:  Basquetebol:  Futebol:  Ginástica:  Leilbol:  Ra:

Praticas Actividade Física fora da escola? Sim  Não  Caso a resposta seja afirmativa, indica:

Modalidade	Tempo de Prática

### Saúde

Tens problemas de audição? Sim  Não  Qual? \_\_\_\_\_

Tens problemas de visão? Sim  Não  Qual? \_\_\_\_\_

Tens algum outro problema de saúde? Sim  Não  Qual? \_\_\_\_\_

Tomas algum medicamento regularmente?  Sim  Não   
Qual? \_\_\_\_\_

### Hábitos Alimentares:

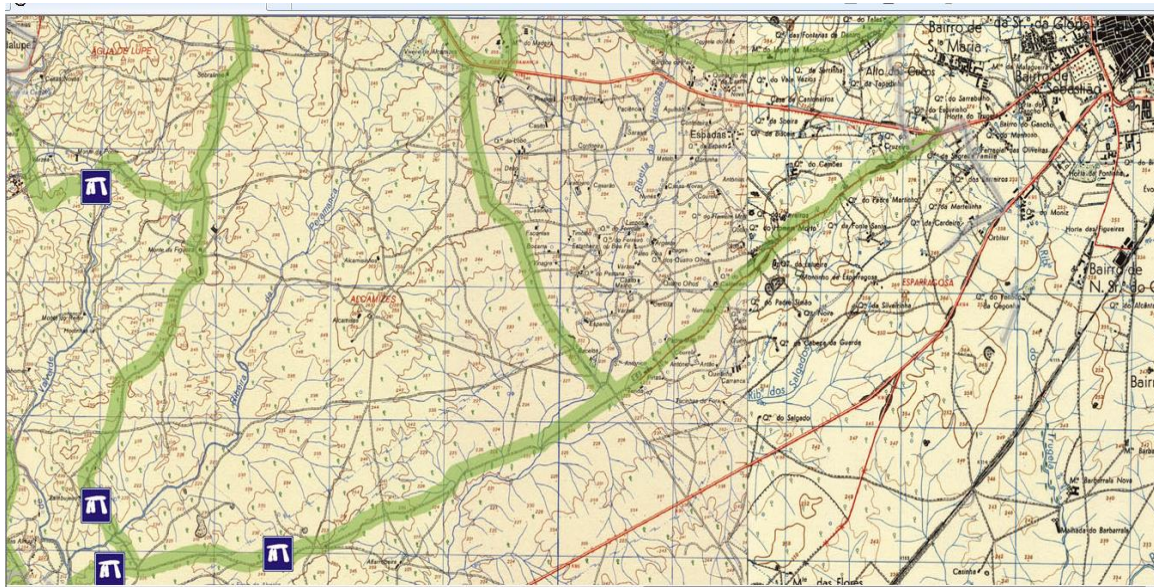
O que comes ao pequeno almoço? A que horas?

Leite  Pão  Cereais  Fruta  Sumos  Doces

Comes a meio da manhã? Sim  Não  Se sim, o quê? \_\_\_\_\_

Quantas refeições fazes por dia? \_\_\_\_\_. A que horas te deitas? \_\_\_\_\_.

## ANEXO 5 – PERCURSO DA ATIVIDADE ESAG SOBRE RODAS



ANEXO 6 – QUADRO DE COMPOSIÇÃO CURRICULAR

ESCOLA SECUNDÁRIA ANDRÉ DE GOUVEIA									
EDUCAÇÃO FÍSICA									
QUADRO DE COMPOSIÇÃO CURRICULAR 2011/12									
Áreas	Sub-áreas	Matérias	Obrig.	7º	8º	9º	10º	11º	12º
<b>A T I V I D A D E S  F Í S I C A S</b>	Jogos Desportivos Coletivos	Voleibol	<b>N u c l e a r e s</b>	√	√	√	√	opção 2 modalidades	opção 2 modalidades
		Futebol		√	√	√	√		
		Basquetebol		√	√	√	√		
		Andebol		√	√	√	√		
		Raguebi	<b>A l t e r n a t i v a s</b>			√		opção 1	opção 1
		Corfebol			√				
	Ginástica	Solo	<b>N u c l e a r e s</b>	√	√	√		opção 1	opção 1
		Acrobática				√	√		
		Aparelhos		Bock	Mini Trampolim	Plinto	3√		
	Atletismo	Corridas		Velocidade	Estafetas	Barreiras	3√		
		Saltos		Comprimen.	Altura	Triplo	3√		
		Lançamento		Peso	Dardo	Disco	3√		
	Atividades Rítmicas Expressivas	Tradicionais		√				opção 1	opção 1
		Danças Latino-Americanas			√		√		
		Danças Modernas				√			
	Patinagem	Patinagem						opção 1	opção 1
	Raquetas	Ténis de Mesa							
		Badminton		√	√	√	√		
	Outras	Orientação		√	√	√	√		
		Jogos Tradicionais							
		Desportos Combate				√			

## ANEXO 7 – FICHA DE AVALIAÇÃO INICIAL

Escola Secundária André de Gouveia



Departamento de Expressões

Disciplina de Educação Física

### Atividades Físicas Desportivas – Voleibol

Ano: 9º	Turma: B	Data: 28-09-2011
---------	----------	------------------

Nº	Nome	Situação A			Situação B			Prognóstico
		Serviço por baixo	Passe	Manchete	Serviço por cima	Remate	Defesa	
1								I
2		S	S	S				E
3		S	S	N				I
4		S	S	N				I
5		S	S	S				E
6								I
7		S	S	S				E
8		S	S	N				I
9		S	S	N				I
10		S	S	S				E
11		S	S	S				E
12		S	S	N				I
13		S	S	S				E
14		S	S	S				E
15		S	S	S				E
16		S	S	S				E
17		S	S	S				E
18		S	S	S				E
19		S	S	S				E
20		N	S	N				I
21		N	S	N				I
22		S	S	N				I
23		S	S	N				I

Situação A	Situação B
2x2	4x4
O aluno	Prognóstico
Não cumpre os critérios da situação A	INTRODUÇÃO
Cumpre os critérios da situação A	ELEMENTAR
Cumpre os critérios da situação A e B	AVANÇADO

Avaliação prognóstica: I - Nível Introdução; E - Nível Elementar; A - Nível Avançado.



## ANEXO 8 – FICHA DE REGISTO - FITNESSGRAM – 9ºB

FICHA DE REGISTOS DOS TESTES – FITNESSGRAM												
NOMES	VAIVÉM	SENTA E		EXTENSÃO DE BRAÇOS	PES (kg)	ALTURA (m)	IMC	PERIMETRO ABDOMINAL (cm)	ABDOMINAL (Máx. 80)	EXTENSÃO DO TRONCO	FLEXIBILIDADE DE OMBROS	
		D	E								D	E
	27	28	30	6	52	1,53			23	21	N	S
	67	28	15	13	42	1,57			30	30 +	S	S
	42	32	31	3	52	1,6			26	27	S	S
	30	35	31	6	49	1,6			23	30 +	S	S
	60	15	14	10	51	1,66			50	20	S	S
	30	27	29	8	45	1,63			24	30 +	S	S
	38	30	28	4	46	1,68			80	30 +	S	S
	13	34	33	2	52	1,66			70	19	S	S
	15	24	25	5	74	1,55			16	26	N	N
	82	16	12	15	60	1,75			80	26	S	N
	50	20	20	7	54	1,57			58	29	S	N
	15			5	115	1,84			15		S	S
	35	38	39	6	47	1,67			27	30 +	S	S
	70	31	29	12	64	1,73			80	30 +	S	S
	50	33	35	10	43	1,71			58	30	S	S
	65	21	20	8	41	1,57			72	30 +	S	N
	24	30	28	8	50	1,55			17	30 +	S	S
											S	N
	75	40	36	17	63	1,77			80	30 +	S	S
	34	42	40	5	55	1,66			45	30 +	S	S
		34	31		62	1,62				30 +	S	S
	20	25	27	8	46	1,58			27	23	S	S
	20			6					18		S	S

**ANEXO 9 – FICHA DE REGISTO – AVALIAÇÃO FORMATIVA – 9ºB**

FICHA DE REGISTO DA AVALIAÇÃO FORMATIVA - VOLEIBOL														
COMPETÊNCIAS			PASSE			MANCHETE			S. BAIXO			S. CIMA		
Nº	NOME	DI A	23-11	04-01	01-02	23-11	04-01	01-02	23-11	04-01	01-02	23-11	04-01	01-02
1			R-	R+	R-	NR	R-	R-	R-	R+	R+	NR	NR	R-
2			R+	R+	R-	R+	R+	R+	R+	R+	R+	R-	R-	R-
3			-	R+	R+	-	R-	R-	-	R-	R+	-	NR	R-
4			-	R-	R-	-	NR	R-	-	R+	R+	-	R-	R-
5			R+	R-	R+	R-	R+	R+	R+	R+	R+	R-	R+	R+
6			R-	R-	R-	NR	R-	R-	R-	R-	R-	NR	NR	NR
7			R+	R+	-	R-	R+	-	R+	R+	-	R-	R-	-
8			R-	R-	R-	NR	NR	R-	R-	R-	R-	NR	NR	NR
9			NR	R-	R-	NR	NR	R-	R-	R-	R-	NR	NR	NR
10			R+	R-	R+	R-	R+	R+	R+	R+	R+	R-	R-	R+
11			R-	R+	R+	R-	R-	R+	R+	R+	R+	NR	R-	R-
12			-	R-	R-	-	NR	R-	-	R-	R-	-	NR	NR
13			R+	R+	-	R-	R+	-	R+	R+	-	R-	R-	-
14			R-	R+	-	R+	R+	-	R+	R+	-	R+	R+	-
15			R+	R+	R+	R-	R-	R+	R+	R-	R+	R-	R-	R-
16			R+	R+	R+	R+	R+	R+	R+	R+	R+	R-	R+	R-
17			-	R+	R+	-	R+	R+	-	R+	R+	-	R+	R-
18			R-	R+	R+	R-	R-	R+	R+	R+	R+	NR	NR	NR
19			R-	R-	-	R-	R-	-	NR	NR	-	NR	NR	-
20			R+	R+	-	R+	R+	-	R+	R+	-	R+	R+	-
21			R-	R+	R-	NR	R-	R-	NR	NR	R-	NR	NR	NR
22			R+	R-	-	NR	R-	-	NR	R-	-	NR	NR	-
23			-	R-	R-	-	NR	R-	-	R+	R-	-	NR	NR
24			-	R+	R+	-	R+	R+	-	R+	R+	-	R+	R+

**LEGENDA:** R+ - REALIZA BEM R- - REALIZA C/ DIFICULDADES NR - NÃO REALIZA

## ANEXO 10 – FICHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA – 9ºB

Educ. Física - 2011/2012 Prof. João Batista		ESCOLA SECUNDARIA ANDRE DE GOUVEIA - EVORA										2º PERÍODO		ANO - 9º TURMA B				
		SÍNTESE DA AVALIAÇÃO SUMATIVA INTERNA																
Nº	NOME	ÁREAS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA													Auto Avaliação			
		Níveis nos 7 métodos Adtv. Fla.				Class. Final A.F.		APTIDÃO FÍSICA 1 a 3 = nº testes / Suc. (Insuc.) / S (Suc.)			CONHECIMENTOS I (Insucesso) / S (Sucesso)		Outros Factores de apoio à reflexão do Prof. I (Insat.)/S (Satisf.)/B (Bom)			PROPOSTA DE CLASSIFICAÇÃO		
		NI	I	E	A	I (Insuc.)	3-4-5	1 a 3	Decisão Prof.	0-100%	Decisão Prof.	Emp./Rel.	Ass./Pont.	1-5		1º P		
1		1	6			2	Ins.	Ins.	3	S	Suc.	80	S	Suc.			2	3
2		2	5			4	Suc.	Suc.	5	S	Suc.	90	S	Suc.			4	4
3		6	1			3	Suc.	Suc.	4	S	Suc.	80	S	Suc.			3	3
4		7				3	Suc.	Suc.	5	S	Suc.	70	S	Suc.			3	3
5		2	5			4	Suc.	Suc.	4	S	Suc.	90	S	Suc.			4	4
6		1	6			2	Ins.	Ins.	3	S	Suc.	70	S	Suc.			2	2
7		3	4			3	Suc.	Suc.	5	S	Suc.	70	S	Suc.			3	3
8		7				3	Suc.	Suc.	5	S	Suc.	85	S	Suc.			3	3
9		1	6			2	Ins.	Ins.	0	I	Ins.	60	S	Suc.			2	2
10		2	5			4	Suc.	Suc.	4	S	Suc.	85	S	Suc.			4	4
11		3	4			3	Suc.	Suc.	3	S	Suc.	90	S	Suc.			3	3
12		1	6			2	Ins.	Ins.	2	I	Ins.	95	S	Suc.			2	3
13		2	5			4	Suc.	Suc.	5	S	Suc.	80	S	Suc.			4	3
14		2	5			4	Suc.	Suc.	5	S	Suc.	85	S	Suc.			4	4
15		2	5			4	Suc.	Suc.	5	S	Suc.	75	S	Suc.			4	4
16		2	5			4	Suc.	Suc.	4	S	Suc.	80	S	Suc.			4	4
17		3	4			3	Suc.	Suc.	3	S	Suc.	85	S	Suc.			3	3
18		7				3	Suc.	Suc.	3	S	Suc.	50	S	Suc.			3	3
19		1	6			2	Ins.	Ins.	5	S	Suc.	90	S	Suc.			2	3
20		2	5			4	Suc.	Suc.	6	S	Suc.	85	S	Suc.			4	4
21		5	2			3	Suc.	Suc.	5	S	Suc.	70	S	Suc.			3	3
22		6	1			3	Suc.	Suc.	5	S	Suc.	75	S	Suc.			3	3
23		7				3	Suc.	Suc.	3	S	Suc.	65	S	Suc.			3	3
24		2	5			4	Suc.	Suc.	5	S	Suc.	85	S	Suc.			4	

## ANEXO 11 – FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO

### Auto - Avaliação na disciplina de Educação Física

	1º Período			2º Período			3º Período		
	Sim	Não	Às vezes	Sim	Não	Às vezes	Sim	Não	Às vezes
<i>Participei com entusiasmo?</i>									
<i>Fui assíduo e pontual?</i>									
<i>Fui responsável?</i>									
<i>Estive atento?</i>									
<i>Cumpri as tarefas propostas pelo professor?</i>									
<i>Aceitei os companheiros de equipa?</i>									
<i>Aceitei a derrota de uma forma natural?</i>									
<i>Aceitei as decisões dos juízes?</i>									
<i>Respeitei as críticas justificadas?</i>									
<i>Fiz-me acompanhar sempre do material necessário?</i>									
<i>Solicitei o professor quando tive dúvidas?</i>									
<i>Atendendo a todos estes parâmetros, Acho que mereço: (assinala com uma cruz)</i>	Nível 1 _____ Nível 2 _____ Nível 3 _____ Nível 4 _____ Nível 5 _____			Nível 1 _____ Nível 2 _____ Nível 3 _____ Nível 4 _____ Nível 5 _____			Nível 1 _____ Nível 2 _____ Nível 3 _____ Nível 4 _____ Nível 5 _____		
<i>Comentários:</i>									
_____									
_____									
_____									

**OBRIGADO !**

**ANEXO 12 – PROVA DE CONHECIMENTOS – 9ºB**  
**Escola Secundária André de Gouveia**



**Departamento de Educação Física**  
**PROVA DE AVALIAÇÃO ESCRITA**

Nome: \_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_ Data: 12-12-2011

Classificação: \_\_\_\_\_ Professor: \_\_\_\_\_ Enc. Educação: \_\_\_\_\_

**Grupo I – Verdadeiro/Falso**

**De acordo com o que aprendeste, classifica as seguintes afirmações com V (verdadeiro) ou F (falso):**

- a) O Coração funciona como uma bomba enviando o sangue, com oxigénio pelas artérias, para algumas partes do corpo. **F**
- b) As Capacidades Condicionais são: Força, Velocidade, Resistência e Equilíbrio. **F**
- c) Durante a prática de exercício a frequência respiratória aumenta. **V**
- d) O equilíbrio, a destreza e a orientação espacial são exemplos de capacidades coordenativas. **V**
- e) O nosso organismo funciona melhor se comermos 5 a 6 vezes ao dia **V**
- f) As Capacidades Coordenativas são mais dependentes do Sistema Nervoso Central. **V**
- g) Existem três tipos de velocidade. **V**
- h) O almoço é a refeição mais importante do dia. **F**

**Grupo II**

**1) Encontra a respectiva capacidade motora no labirinto abaixo e escreve à frente a sua descrição.**

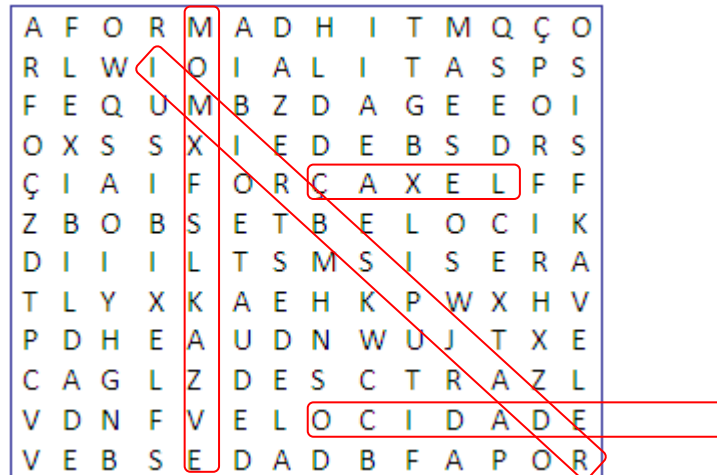
1.1 - Capacidade motora que permite realizar movimentos com a maior amplitude possível. **FLEXIBILIDADE**

1.2 - Capacidade motora que permite realizar movimentos no menor espaço de tempo possível ou reagir rapidamente a um estímulo. **VELOCIDADE**

1.3 - Capacidade motora que permite efectuar um esforço com uma determinada intensidade durante um tempo considerável e suportar o cansaço dele resultante.

### **RESISTÊNCIA**

1.4 - Capacidade motora que permite deslocar um objeto, o corpo de um parceiro ou o próprio corpo através da acção dos músculos. **FORÇA**



### **Grupo III**

1. Indica os locais da medição da frequência cardíaca.

**R: PEITO, ARTÉRIA CARÓTIDA E ARTÉRIA RADIAL.**

2. Enumere e explique quais os 5 princípios que devemos cumprir de forma a promover um melhor nível de saúde e aptidão física.

**R: ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, HÁBITOS DE HIGIÊNE, EXERCÍCIO FÍSICO, REPOUSO E CONVÍVIO.**

### **Grupo IV**

1. Sabendo que o José após ter corrido durante 5 minutos tem, em 15 segundos, 35 batimentos cardíacos. Quantos batimentos cardíacos por minuto (bpm) tem o José?

**R:  $4 \times 35 = 140 \text{ bpm}$**

## ANEXO 13 – FICHA DE ASSIDUIDADE




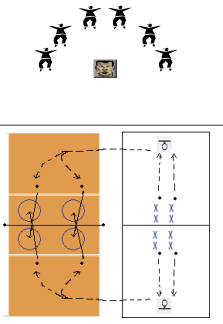
Turma	9º B
Professor	José Salvador / João Batista
Horário	2ª F - 11h45 - 12h30 4ª F - 10h05 - 11h35

Nº	Aluno (a)	03-Out	05-Out	10-Out	12-Out	17-Out	19-Out	24-Out	26-Out	31-Out	
1		F <sub>M</sub>	FERIADO	P	P	P	A	A	F		
2		P		P	P	P	P	P	P	P	
3		P		P	P	P	P	P	P	F <sub>M</sub>	
4		P		*P	*P	*P	*P	*P	*P	*P	
5		P		P	P	P	P	P	P	P	
6		F		F	F	F	F	F	A	P	
7		P		P	P	P	P	P	P	P	
8		P		P	P	P	P	P	P	P	
9		P		P	P	P	P	P	A	P	
10		P		P	P	P	P	P	P	P	
11		P		P	P	P	P	P	P	F	
12		P		P	P	P	P	P	P	P	
13		P		P	P	P	P	P	A	P	
14		P		P	P	P	P	P	P	P	
15		P		P	P	P	P	P	P	P	
16		P		P	P	P	P	P	P	P	
17		P		P	P	P	A	A	A	F	
18		P		P	P	P	F <sub>M</sub>	P	P	P	
19		P		P	P	P	P	P	A	P	
20		P		P	F	P	P	P	P	F <sub>M</sub>	
21		P		P	P	P	P	P	P	P	
22		F <sub>M</sub>		P	P	P	P	P	A	P	
23		P		P	P	F	P	P	P	F	

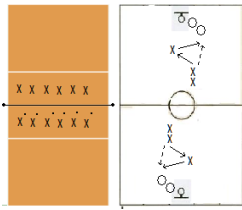
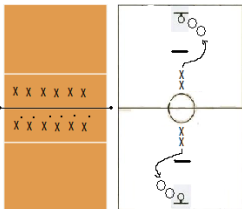
P – Presença, E – Falta, F<sub>M</sub> – Falta de Material, A – Atraso, \*P – Aluno com Atestado

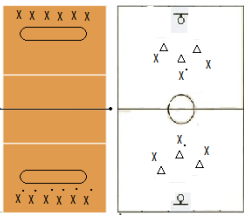
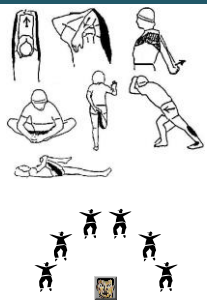
## ANEXO 14 – PLANO DE AULA – 9ºB

<b>Escola:</b> Esc. Sec. André de Gouveia		<b>Professor:</b> João Batista		
<b>Ano/Turma:</b> 9ºB	<b>Nº de alunos:</b> 23	<b>Local/Espaço:</b> P2	<b>Data:</b> 23/11/11	<b>Hora:</b> 10h05 – 11h35
<b>Aula nº:</b> 19	<b>Etapa:</b> 2ª Etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento		<b>Tempo:</b> 90min	
<b>Matéria/Nível:</b> <u>Voleibol</u> – Nível Introdutório/Nível Elementar <u>Basquetebol</u> - Nível Introdutório				
Conteúdos: <u>Voleibol</u> : Serviço (por baixo e por cima), manchete e passe. <u>Basquetebol</u> – Drible, lançamento a curta distância e lançamento na passada				
<b>Objetivo específico:</b> <u>Voleibol</u> – Nível Introdutório – 4.1 e 4.2 Nível Elementar - 4.1 e 4.2 <u>Basquetebol</u> - Nível Introdutório – 4.1.1 e 4.1.2				
<b>Material:</b> Bolas de basquetebol, bolas de voleibol, pinos, arcos, rede de voleibol				

T.T	T.P	Sequência de Tarefas	Critérios de Êxito	Esquema	Estratégias de Intervenção
<b>PARTE INICIAL</b>					
1'	1'	<p style="text-align: center;"><b><u>INSTRUÇÃO INICIAL</u></b></p> <p>Introdução e explicação dos conteúdos e dos objectivos da aula, em diálogo com os alunos. Explicação de forma clara dos exercícios a realizar.</p>	Ouvir com atenção e interiorizar as informações fornecidas pelo professor.		- Ter todos os alunos à frente e no campo de visão.
6'	5'	<p style="text-align: center;"><b><u>AQUECIMENTO</u></b></p> <p>Jogo em forma de circuito. O aluno inicia o exercício driblando a bola até ao cesto para fazer o lançamento, depois de lançar recolhe a bola rapidamente e coloca na posição inicial. Depois de colocar a bola desloca-se rapidamente em corrida até às bolas de voleibol onde tem de fazer um passe para o campo adversário com objetivo de acertar dentro dos arcos, de seguida vai buscar a bola e coloca na posição inicial e corre rapidamente para a fila para que o colega inicie o exercício.</p>	-Atitude ativa no decorrer do exercício. -Fazer o maior número de cestos e acertar dentro do arco -Executar o lançamento e passe de forma correta.		- 4 grupos de 5 elementos; - 2 grupos executam o exercício num sentido os outros 2 no outro sentido - os alunos têm de colocar as bolas no sítio onde estavam inicialmente.
9'	3'	<p style="text-align: center;"><b><u>TRANSIÇÃO E INSTRUÇÃO</u></b></p> <p>Transição e instrução sobre os exercícios a desenvolver.</p>	Transição rápida e sem que os alunos se dispersem.		- Alunos em semi círculo para que haja um controlo completo da turma e não surjam dúvidas -Demonstração dos exercícios
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					



33'	24'	<p style="text-align: center;"><b>Voleibol</b></p> <p><b>Exercício nº1</b>          Situação de serviço por baixo em que o aluno serve por cima da rede na direção do colega, com este a agarrar a bola.  <u>Objetivos:</u>          Realizar o serviço por baixo de forma correta, cumprindo os critérios de êxito.  <u>Contexto:</u>          Em grupos de dois elementos frente a frente na rede, um dos alunos realiza o serviço por baixo e o outro agarra a bola e realiza de seguida o serviço por baixo.  <u>Nível Superior de Desempenho:</u>          Os grupos 3 e 4 realizam também o exercício com o serviço por cima.</p> <p style="text-align: center;"><b>Basquetebol</b></p> <p><b>Exercício nº1</b>          Situação de lançamento em que o aluno passa a bola ao colega desmarcando-se e recebendo a bola para lançar parado e posteriormente na passada.  <u>Objetivos:</u>          Finalizar com sucesso e de forma correta, cumprindo os critérios de êxito.  <u>Contexto:</u>          Em grupos de seis elementos em fila, situação de lançamento em que um aluno de cada vez realiza o exercício e quando o finalizar apanha a bola e coloca-se atrás da fila.</p>	<p><u>S. por Baixo</u>          -Pés apontam na direção do serviço          -Braço do batimento em extensão          -Mão aberta e pulso firme</p> <p><u>S. por Cima</u>          -Bola batida acima e à frente da cabeça          -Pés na direção do serviço</p> <p>-Realizar a chamada na passada de forma correta          -Lançamento feito acima e à frente da cabeça          -Enquadramento com o cesto</p>		- aos 12 minutos o grupo 1 e 2 trocará com o grupo 3 e 4, para que todos os grupos realizem os exercícios de ambas as matérias
34'	1'	<p><b>INSTRUÇÃO</b></p> <p>Instrução sobre os exercícios a realizar de seguida.</p>			- Demonstração do exercício.
58'	24'	<p style="text-align: center;"><b>Voleibol</b></p> <p><b>Exercício nº2</b>          Situação de serviço por baixo em que o aluno serve por cima da rede na direção do colega, com este a fazer a receção em manchete ou passe por cima de acordo com a trajetória da bola.  <u>Objetivos:</u>          Realizar o serviço por baixo (cima) e a receção em passe ou manchete de forma correta, cumprindo os critérios de êxito.  <u>Contexto:</u>          Em grupos de dois elementos frente a frente na rede, um dos alunos realiza o serviço por baixo e o outro recebe a bola em manchete ou passe por cima e realiza de seguida o serviço por baixo para o colega.  <u>Nível Superior de Desempenho:</u>          Os grupos 3 e 4 realizam também o exercício com o serviço por cima.</p> <p style="text-align: center;"><b>Basquetebol</b></p> <p><b>Exercício nº2</b>          Situação de lançamento em que o aluno fintando o obstáculo para lançar parado e posteriormente na passada.  <u>Objetivos:</u>          Finalizar com sucesso e de forma correta, cumprindo os critérios de êxito após ultrapassar o</p>	<p><u>S. por Baixo</u>          -Pés apontam na direção do serviço          -Braço do batimento em extensão          -Mão aberta e pulso firme</p> <p><u>S. por Cima</u>          -Bola batida acima e à frente da cabeça          -Pés na direção do serviço</p> <p><u>Manchete:</u>          Contato da bola com o antebraço          -braços em extensão          -flexão dos m.inferiores</p> <p><u>Passe:</u>          -Contato da bola com a ponta dos dedos          -Bola tocada acima e à frente da cabeça</p> <p>-Realizar a chamada na passada de forma correta          -Lançamento feito acima e à frente da cabeça          -Enquadramento com o cesto</p>		- aos 12 minutos o grupo 1 e 2 trocará com o grupo 3 e 4, para que todos os grupos realizem os exercícios de ambas as matérias

		obstáculo em drible. <u>Contexto:</u> Em grupos de seis elementos em fila, situação de lançamento em que um aluno de cada vez realiza o exercício e quando o finalizar apanha a bola e coloca-se atrás da fila.			
59'	1'	<b><u>INSTRUÇÃO</u></b> Instrução sobre os exercícios a realizar de seguida.			- Demonstração do exercício.
83'	24'	<b><u>Voleibol</u></b> <b><u>Exercício nº3</u></b> Situação de competição em que os alunos realizam serviço por baixo direcionado para uma zona delimitada. <u>Objetivos:</u> Realizar o serviço por baixo de forma correta, cumprindo os critérios de êxito e tentando direcionar a bola para a zona delimitada. A equipa que acertar dentro da zona delimitada mais vezes ganha o jogo. <u>Contexto:</u> Duas equipas, uma de cada lado da rede. Uma equipa serve para a zona delimitada da outra e posteriormente a outra faz o mesmo. <b><u>Nível Superior de Desempenho:</u></b> Os grupos 3 e 4 realizam também o exercício com o serviço por cima. <b><u>Basquetebol</u></b> <b><u>Exercício nº3</u></b> Situação de jogo reduzido de 3x3 em que o principal objetivo é realizar o lançamento parado e na passada. <u>Objetivos:</u> Finalizar com sucesso e de forma correta, cumprindo os critérios de êxito. <u>Contexto:</u> Situação de jogo reduzido de 3x3 em que o principal objetivo é realizar o lançamento parado e na passada.	<b><u>S. por Baixo</u></b> -Pés apontam na direção do serviço -Braço do batimento em extensão -Mão aberta e pulso firme <b><u>S. por Cima</u></b> -Bola batida acima e à frente da cabeça -Pés na direção do serviço  -Realizar a chamada na passada de forma correta -Lançamento feito acima e à frente da cabeça -Enquadramento com o cesto		- aos 12 minutos o grupo 1 e 2 trocará com o grupo 3 e 4, para que todos os grupos realizem os exercícios de ambas as matérias
85'	2'	<b><u>ORGANIZAÇÃO E TRANSIÇÃO</u></b> Arrumação do material e transição para a zona dos alongamentos	Arrumação do material de forma cordial e organizada de forma rápida para rentabilizar o tempo de aula.		- Caso seja necessário fazer grupos de alunos para arrumarem o material.
<b>PARTE FINAL</b>					
90'	5'	<b><u>Alongamentos e retorno à calma</u></b> Realização de alongamentos dos membros mais solicitados durante a aula (alongamentos presentes no esquema) e esclarecimento de dúvidas e questões relativamente à matéria abordada na presente aula, bem como a introdução à próxima aula.	Cada aluno deve fazer o seu alongamento ao máximo com calma, sem insistências, mantendo a postura correcta e aguentando 5 segundos.		- Todos os alunos estão no campo de visão do professor. - Poderá haver questionamento para confirmar que os alunos interiorizaram a matéria.

## **OBSERVAÇÕES:**

### **Objetivos específicos:**

#### **Voleibol – Nível Introdutório**

4.1. **Serve por baixo**, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.

4.2. Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "**mãos por cima**" ou **em manchete** (de acordo com a trajetória da bola), **posicionando-se correta e oportunamente**, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.

#### **Voleibol – Nível Elementar**

4.1. **Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)**, colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.

4.2. **Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima** (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.

#### **Basquetebol – Nível Introdutório**

4.1.1. **Lança na passada ou parado de curta distância**, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).

4.1.2. **Dribla**, se tem espaço livre à sua frente, **para progredir** no campo de jogo **e/ou para ultrapassar** o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, **para lançamento ou passe** a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).

G1: A1 A2 A3 A4 A5	G2: A6 A7 A8 A9 A10 A11	G3: A12 A13 A14 A15 A16 A17	G4: A18 A19 A20 A21 A22 A23
-----------------------------------	---	---	---

Nível Introdutório - Basquetebol

Nível Introdutório - Voleibol

Nível Elementar - Voleibol

## ANEXO 15 – REFLEXÃO DA AULA – 9ºB

### ANÁLISE CRÍTICA DA AULA Nº43 – 12/03/2012 – 45 MIN:

Fazendo uma breve análise crítica ao meu desempenho nesta aula de 45 minutos, penso que foi bem pensada e planeada dadas as condições físicas do espaço em que me encontrava. Sendo uma aula de ginástica, no meu ponto de vista, o desejável é fazer um planeamento dividido por estações para que os tempos de espera sejam menores possíveis e os tempos de empenhamento maiores.

Nesta aula senti a necessidade de dar muitos feedbacks aos alunos, isto porque nesta altura ainda existem alguns alunos que se recusam a fazer determinados exercícios de ginástica, a minha estratégia nesses caso passou por consciencializar os alunos do que estavam a fazer, decompondo o exercício e reforçando os pontos-chave de para que estes superassem o medo e tentassem fazer os exercícios, alguns apresentaram melhorias significativas e até os próprios alunos ficaram surpreendidos por estarem a conseguir fazer. Nos saltos optei por usar a mesma estratégia, decompondo os saltos em várias fases, exemplificando e dizendo os pontos-chave para o sucesso nos saltos.

No final da aula penso que o meu trabalho foi cumprido, os alunos apresentaram algumas melhorias durante a aula, mas é evidente as dificuldades que têm nesta matéria, cheguei à conclusão após conversa com os alunos que as vivências nos anos anteriores com a matéria foram praticamente nulas, o que não consigo compreender como é possível.

(em todas as reflexões de aula eram anexados os planos de aula das mesmas.)

## ANEXO 16 – OBJETIVOS A AVALIAR POR ETAPA PLANO DE AULA – 9ºB

### VOLEIBOL

#### NÍVEL INTRODUTÓRIO

		2ª ETAPA - 3; 4.1; 4.2	3ª ETAPA - 4.2; 5	4ª ETAPA – Revisão/Consolidação dos objetivos das etapas anteriores
4ª	2ª	<p>3. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:</p> <p>4.1. <b>Serve por baixo</b>, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.</p> <p>4.2. Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "<b>mãos por cima</b>" ou <b>em manchete</b> (de acordo com a trajetória da bola), <b>posicionando-se correta e oportunamente</b>, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.</p>		
	3ª	<p>5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>		

#### OBJETIVOS FINAIS DE PERÍODO A AVALIAR

**4.1. Serve por baixo**, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.

**4.2.** Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "**mãos por cima**" ou **em manchete** (de acordo com a trajetória da bola), **posicionando-se correta e oportunamente**, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.

#### NÍVEL ELEMENTAR

		2ª ETAPA - 4.1; 4.2; 4.3	3ª ETAPA - 4.3; 4.4; 5.1	4ª ETAPA – Revisão/Consolidação dos objetivos das etapas anteriores
4ª	2ª	<p>4. Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:</p> <p>4.1. <b>Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)</b>, colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.</p> <p>4.2. <b>Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima</b> (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.</p> <p>4.3. Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para <b>passar</b> a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), <b>ou receber/ enviar</b> a bola, <b>em passe colocado ou remate (em apoio)</b>, para o campo contrário (se tem condições vantajosas). 4.4. <i>Na defesa</i>, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um <b>passe alto ou manchete</b>, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.</p>		
	3ª	<p>5. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:</p> <p>5.1. <b>Remata</b> ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.</p>		

#### OBJETIVOS FINAIS DE PERÍODO A AVALIAR

**4.1. Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)**, colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.

**4.2. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima** (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.

## ANEXO 17 – PLANEAMENTO DA 2ª ETAPA PLANO DE AULA – 9ºB

### CALENDARIZAÇÃO DAS ETAPAS

Aula	Data	Espaço	Tempo	Etapa
1	19 Set	E2	45min	1ª ETAPA AVALIAÇÃO INICIAL
2	21 Set	E2	90min	
3	26 Set	P2	45min	
4	28 Set	P2	90min	
5	03 Out	E1	45min	
6	10 Out	P1	45min	
7	12 Out	P1	90min	
8	17 Out	E2	45min	
9	19 Out	E2	90min	
10	24 Out	P2	45min	
11	26 Out	P2	90min	
12	31 Out	E1	45min	
13	02 Nov	E1	90min	
14	07 Nov	P1	45min	
15	09 Nov	P1	90min	
16	14 Nov	E2	45min	
17	16 Nov	E2	90min	
18	21 Nov	P2	45min	2ª ETAPA APRENDIZAGEM/DESENVOLVIMENTO
19	23 Nov	P2	90min	
20	28 Nov	E1	45min	
21	30 Nov	E1	90min	
22	05 Dez	P1	45min	
23	07 Dez	P1	90min	
24	12 Dez	E2	45min	
25	14 Dez	E2	90min	
26	04 Jan	P2	90min	
27	09 Jan	E1	45min	
28	11 Jan	E1	90min	
29	16 Jan	P1	45min	
30	18 Jan	P1	90min	
31	23 Jan	E2	45min	
32	25 Jan	E2	90min	
33	30 Jan	P2	45min	
34	01 Fev	P2	90min	

Aula	Data	Espaço	Tempo	Etapa
35	06 Fev	E1	45min	3ª ETAPA DESENVOLVIMENTO/APLICAÇÃO
36	08 Fev	E1	90min	
37	13 Fev	P1	45min	
38	15 Fev	P1	90min	
39	27 Fev	P2	45min	
40	29 Fev	P2	90min	
41	05 Mar	E1	45min	
42	07 Mar	E1	90min	
43	12 Mar	P1	45min	
44	14 Mar	P1	90min	
45	19 Mar	E2	45min	
46	21 Mar	E2	90min	
47	11 Abr	P2	90min	
48	16 Abr	E1	45min	
49	18 Abr	E1	90min	
50	23 Abr	P1	45min	4ª ETAPA APLICAÇÃO/CONSOLIDAÇÃO
51	30 Abr	E2	45min	
52	02 Mai	E2	90min	
53	07 Mai	P2	45min	
54	09 Mai	P2	90min	
55	14 Mai	E1	45min	
56	16 Mai	E1	90min	
57	21 Mai	P1	45min	
58	23 Mai	P1	90min	
59	28 Mai	E2	45min	
60	30 Mai	E2	90min	
61	04 Jun	P2	45min	
62	06 Jun	P2	90min	

(CONT.)

DISTRIBUIÇÃO DO NÚMERO DE AULAS PELOS ESPAÇOS

	<b>ESPAÇO</b>	<b>2ª ETAPA</b>
ESPAÇO EXTERIOR	E <sub>1</sub>	4
	E <sub>2</sub>	4
ESPAÇO INTERIOR	P <sub>1</sub>	4
	P <sub>2</sub>	5

	<b>ESPAÇO</b>	<b>DURAÇÃO</b>	<b>2ª ETAPA</b>
ESPAÇO EXTERIOR	E <sub>1</sub>	45MIN	2
		90MIN	2
	E <sub>2</sub>	45MIN	2
		90MIN	2
ESPAÇO INTERIOR	P <sub>1</sub>	45MIN	2
		90MIN	2
	P <sub>2</sub>	45MIN	2
		90MIN	3
			17

<b>CALENDARIZAÇÃO DA 2ª ETAPA</b>				
<b>Nº Aula</b>	<b>Data</b>	<b>Matéria</b>	<b>Espaço</b>	<b>Tempo</b>
18	21 Nov	Andebol/Futebol	P2	45min
19	23 Nov	Voleibol/Basquetebol	P2	90min
20	28 Nov	Atletismo/Futebol	E1	45min
21	30 Nov	Râguebi/Atletismo/Aptidão Física	E1	90min
22	05 Dez	Ginástica Aparelhos/Ginástica Solo	P1	45min
23	07 Dez	Ginástica Solo/Ginástica Acrobática	P1	90min
24	12 Dez	Prova Escrita (Conhecimentos)	E2	45min
25	14 Dez	Voleibol/Basquetebol/Andebol	E2	90min
26	04 Jan	Basquetebol/Voleibol	P2	90min
27	09 Jan	Râguebi/Atletismo	E1	45min
28	11 Jan	Atletismo/Aptidão Física	E1	90min
29	16 Jan	Ginástica Solo/Ginástica Acrobática	P1	45min
30	18 Jan	Ginástica Aparelhos/Ginástica Solo	P1	90min
31	23 Jan	Andebol/Futebol	E2	45min
32	25 Jan	Basquetebol/Andebol	E2	90min
33	30 Jan	Voleibol/Basquetebol	P2	45min
34	01 Fev	Badminton/Voleibol	P2	90min

<b>2ª ETAPA</b>	
<b>MATÉRIAS</b>	<b>Nº DE AULAS</b>
VOLEIBOL	5
FUTEBOL	3
ANDEBOL	4
BASQUETEBOL	5
RÂGUEBI	2
GINÁSTICA DE SOLO	4
GINÁSTICA ACROBÁTICA	2
GINÁSTICA DE APARELHOS	2
ATLETISMO	4
BADMINTON	1
APTIDÃO FÍSICA	2
CONHECIMENTOS	1





## ANEXO 19 – FICHA DE AVALIAÇÃO FITNESSGRAM

APTIDÃO FÍSICA													
N.º	NOMES	VAIVÉM (nº de percursos)	SENTA E ALCANÇA(cm)		EXTENSÕES DE BRAÇOS	PESO (kg)	ALTURA (m)	IMC	PERIMETRO ABDOMINAL (cm)	ABDOMINAIS	EXTENSÃO DO TRONCO (cm)	FLEXIBILIDADE DE OMBROS	
			D	E								D	E
1		20	19	22	1	50	1,51	21,93	75	29	24	N	S
2		43	27	16	14	43	1,55	17,90	71	80	32	S	S
3		42	25	27	1	49	1,59	19,38	73	80	26	S	S
4		22	30+	30+	12	47	1,59	18,59	74	21	27	S	S
5		49	13	12	7	46	1,61	17,75	71	24	27	S	S
6		24	23	24	F	44	1,62	17,53	66	F	33	S	S
7		41	26	26	6	45	1,66	16,33	71	80	36	S	S
8		25	30+	30+	2	51	1,66	18,51	71,5	80	25	S	S
9		18	20	21	6	70	1,55	29,14	97	4	20	N	N
10		77	14	10	9	59	1,7	20,42	76	80	24	S	S
11		38	23	19	9	59	1,52	25,54	93	72	25	S	S
12		11	6	18	Les	107	1,8	33,02	124	14	31	N	S
13		38	30+	30+	6	50	1,64	18,59	79	31	41	S	S
14		86	29	28	12	60	1,68	21,26	76	80	41	S	S
15		44	29	30	7	39	1,62	14,86	63,5	45	38	S	S
16		55	25	17	8	40	1,56	16,44	71	80	36	S	N
17		20	25	23	2	47	1,54	19,82	74	46	34	S	S
18		26	20	24	1	75	1,67	26,89	92	28	26	S	N
19		80	30+	30+	12	60	1,74	19,82	79	80	35	S	S
20		31	30+	30+	1	52	1,64	19,33	81	20	39	S	S
21		33	30+	30+	5	61	1,62	23,24	80	46	27	S	S
22		22	23	23	1	45	1,57	18,26	80	19	25	S	S
23		29	30+	26	1	39	1,52	16,88	63	49	34	S	S

**ANEXO 20 – CARTAZ DA ATIVIDADE “ESAG SOBRE RODAS – PASSEIO DE BTT GUIADO A VALVERDE”**



**ESAG**  
**SOBRE**  
**RODAS**  
PASSEIO DE BTT  
GUIADO A VALVERDE

**23 DE**  
**MARÇO**

HORA E LOCAL DE CONCENTRAÇÃO  
8:15 na **ESAG**  
Partida: **9:00**



Núcleo de Estágio de Educação Física **ESAG**  
Actividade inserida na Semana Olímpica da **ESAG**

## ANEXO 21 – PANFLETO PROMOCIONAL DO CURSO TECNOLÓGICO DE DESPORTO DA ESAG

**esag**  
Escola Secundária André de Gouveia Évora

# Oferta Formativa 2011/2012

## Inscreve-te já!

Estão abertas as Pré-Inscrições!

**esag**  
Escola Secundária André de Gouveia Évora

Alameda  
Praça Angra do Heroísmo  
7000-132 - Évora  
Portugal

Telefone: 266 758 330 Fax: 266 758 337

Email: [institucionalesag@esag.edu.pt](mailto:institucionalesag@esag.edu.pt)

Web Site: <http://www.esag.edu.pt>

POPH  
LACULUMORUM  
Public, Social, Europe

Oferta Formativa da ESAG (André de Gouveia)  
para o Ano Lectivo 2011-2012 (Ciclo de Formação 2011-2014)  
Mais informações em [www.esag.edu.pt](http://www.esag.edu.pt)