



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS

DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÃO

**RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA EM EDUCAÇÃO
FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA/3 ANDRÉ DE GOUVEIA**

Marcelo José Castanho Ruivo Martins Ribeiro

**Orientação: Professora Doutora Clarinda de Jesus Banha
Pomar**

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório de Estágio

Évora, 2016



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS

DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÃO

**RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA EM EDUCAÇÃO
FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA/3 ANDRÉ DE GOUVEIA**

Marcelo José Castanho Ruivo Martins Ribeiro

**Orientação: Professora Doutora Clarinda de Jesus Banha
Pomar**

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório de Estágio

Évora, 2016

“O ensino deve ser de modo a fazer sentir aos alunos que aquilo que se lhes ensina é uma dádiva preciosa e não uma amarga obrigação”. – Albert Einstein

Agradecimentos

No decorrer da minha vida deparei-me inúmeras vezes com a seguinte frase: “Nunca caminharás sozinho”, em inglês, *You will never walk alone*. Fiz desta frase um dos meus lemas de vida pois revejo-me nela, sendo que tal como uma moeda esta frase tem dois lados, duas diferentes interpretações. A primeira, em que se presume que a dizemos para alguém e assim mostramos todo o nosso empenho em confortar ou em transmitir força, confiança, conhecimento, paixão a outra pessoa; a segunda interpretação em que tudo o que foi escrito anteriormente nos é transmitido a nós como indivíduos e esta prática de ensino supervisionada seguiu este lema pois sem dúvida nenhuma, nunca caminhei sozinho nesta aventura.

Aos meus colegas de turma no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários o meu muito obrigado, turma fascinante aos meus olhos, não pela qualidade dos alunos pois isso, eu não sabia distinguir, mas, sim, pela força e pelas diferenças de carácter contidos na turma. Foi uma aprendizagem constante ter aulas ao vosso lado, as diferentes maneiras que cada um tinha de abordar a vida eram deliciosas, como se diz na gíria “fartei-me de aprender com vocês”.

Aos meus dois colegas no grupo de estágio, o meu muito obrigado, antes de colegas sempre foram amigos, é importante realçar este ponto pois, tornou fácil a nossa convivência e adaptação em relação a trabalhar em conjunto e a depender de outros para o nosso sucesso. Aprendi com os dois das mais variadas maneiras possíveis, em relação a métodos de ensino e em relação a abordagens psicológicas ao trabalho, aprendi a dobrar.

Ao Gonçalo, sadino de gema, muito obrigado, um ano a trabalhar ao teu lado e aprendi mais de Andebol do que no tempo todo que tinha passado a olhar para tal desporto.

Ao João, o meu obrigado outra vez, como aluno e colega foi uma das pessoas mais ecléticas e completas que conheci até hoje, decerto irás seguir a tua vida a fazer o que gostas.

Aos Professores Orientadores António Monteiro e Clarinda Pomar o meu muito obrigado, pelos concelhos assertivos e pelas críticas construtivas, mas acima de tudo,

obrigado pela paciência que tiveram com este aluno. Fui absorvendo aos poucos o que me foi transmitido durante a PES e aprendi, com tempo, aprendi.

À minha família e a André Meneses, André Janeiro e Filipe Sustelo, um muito obrigado em toda a ajuda que me deram para tentar realizar este sonho que tinha desde jovem que era ser professor. Foram excelentes amigos e irmãos.

Ao Orientador Cooperante José Salvador Soares, ganhei um amigo para a vida, revejo-me em si e obrigado por ter aberto a porta para a aventura que seguiu este estágio, conversaremos qualquer dia, a beber um café numa esplanada, algures, seja daqui a dez dias ou dez anos o café saberá sempre ao mesmo e a conversa será como sempre deveras interessante, muito obrigado.

A Todos Vós,

Muito Obrigado.

RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA/3 ANDRÉ DE GOUVEIA

Resumo

O presente Relatório de Estágio surge no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada, que decorreu no ano letivo de 2011/2012 na Escola Secundária André de Gouveia, em Évora.

O objetivo do mesmo é aliar à componente científica que foi adquirida no Mestrado de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário o trabalho desenvolvido enquanto estudante estagiário. Para tal, o meu trabalho foi auxiliado pelo Programa Nacional de Educação Física e pelo Projeto Educativo em vigor na Escola.

Assim, foi realizada uma descrição do trabalho realizado durante o ano letivo e a respetiva reflexão crítica, tendo em conta quatro dimensões profissionais do professor, nomeadamente: dimensão profissional social e ética, dimensão de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, dimensão da participação na escola e relação com a comunidade e, por último, a dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida.

Palavras-chave: Educação Física, Prática de Ensino Supervisionada, Planeamento, Avaliação, Ensino Básico e Ensino Secundário.

REPORT OF THE SUPERVISED TEACHING PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SECONDARY SCHOOL/3 ANDRÉ DE GOUVEIA

Abstract

This report comes under the Supervised Teaching Practice which took place in the school year 2011/2012 at Secondary School André de Gouveia, in Évora. The purpose of it is to combine the scientific component which was acquired in the Master of Physical Education in the Elementary and Secondary Education the work as a trainee student. To this end, my work was aided by the National Program of Physical Education and the Educational Project used in the school.

Thus, a critical reflection of the school year was made, taking into account four professional dimensions of training of future teachers, namely: social professional and ethical dimension, development dimension of teaching and learning, participation in school size and relationship with the community and, finally, the dimension of professional development throughout life.

Keywords: Physical Education, Supervised Teaching Practice, Planning, Evaluation, Primary and Secondary Education.

Índice

Agradecimentos	IV
Resumo.....	VI
Abstract	VII
Introdução	1
Capítulo I - Enquadramento da Prática Profissional	3
1.1. Expectativas Iniciais.....	3
1.2. Conhecimento Pedagógico e Objetivos da Educação Física	3
1.3. 3º Ciclo	4
1.4. Ensino Secundário	5
Dimensão do Desenvolvimento do ensino e da Aprendizagem	6
Capítulo II – Contextualização da Prática Profissional	6
2.1. Caracterização da Escola	6
2.2. Caracterização das Turmas.....	7
2.2.1. Caracterização do 9º A.....	7
2.2.2. Caracterização do 11º CT2	8
2.3. Planeamento	10
2.4. Avaliação	13
2.4.1. Avaliação Inicial	13
2.4.2. Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa	16
2.5. Condução do ensino.....	21
2.7. Observação e análise do processo de ensino e aprendizagem no 2º Ciclo do Ensino Básico	23
2.7.1. Caracterização do 5º A	24
2.7.2. Intervenção Pedagógica	25
Dimensão da participação da escola e relação com a comunidade	27
Capítulo III – Atividades com a Comunidade	27
3.1. ESAG Sobre Rodas	27
3.2. Promoção do Curso Profissional de Desporto da ESAG	31
Dimensão do Desenvolvimento profissional ao longo da vida	34
Capítulo IV – Investigação-Ação.....	34
4.1. Introdução.....	34

4.2. Desenho Metodológico do Estudo.....	36
4.2.1. Objetivos	36
4.2.2. População-alvo de Intervenção.....	36
4.2.3. Fases da Investigação	37
4.2.4. Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados.....	38
4.2.5. Resultados e Discussão	39
Capítulo V - Considerações Finais	42
Referências Bibliográficas	44
Anexos.....	46
Anexo 1 - Caracterização do 9º Ano.....	46
Anexo 2 - Caracterização do 11º CT2	46
Anexo 3 - Exemplo de Plano de Aula.....	50
Anexo 4 – Avaliação Inicial	54
Anexo 5 – Registos dos Testes Fitnessgram, 11º CT2, Avaliação Inicial.....	56
Anexo 6 – Exemplo de Tabela Formativa, 9º ano	57
Anexo 7 – Grelha da Avaliação Sumativa.....	57

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Fases do Processo de Planeamento por Etapas	12
Tabela 2 – Distribuição dos alunos por Níveis da AI,9º ano.....	14
Tabela 3 – Distribuição dos alunos por Níveis da AI, 11º CT2, Atividades Físicas	15
Tabela 4- Sumula dos Registos dos Testes FitnessGram, 11º CT2, AI.....	16
Tabela 5 - Etapas da Avaliação Formativa.....	18
Tabela 6 - Matérias Nucleares do 2º CEB	24
Tabela 7 - Resultados do Teste Vaivém e Evolução	39
Tabela 8 - Súmula da Evolução.....	40

Índice de Abreviaturas

CEB – Ciclo de Ensino Básico

DEF – Departamento de Educação Física

EB – Ensino Básico

EF – Educação Física

ESAG – Escola Secundária André de Gouveia

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

ZNSAF – Zona Não Saudável de Aptidão Física

Introdução

O presente Relatório da Prática de Ensino Supervisionada (PES) tem como finalidade a obtenção do grau mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, que permite a habilitação profissional para o desempenho da atividade de docente relativamente à disciplina de Educação Física (EF), mais propriamente nos Ensinos Básico (EB) e Secundário¹. Para que tal fosse possível, fui integrado num Núcleo de Estágio, constituído por três alunos, um Professor cooperante da escola e ainda um Professor Orientador da Universidade de Évora.

Em termos espaciais, a minha intervenção, enquanto estudante estagiário no âmbito da PES desenvolveu-se na Escola Secundária André de Gouveia (ESAG), Évora, tendo como professor orientador o Professor José Soares e, em termos temporais, foi realizada no ano letivo de 2011/2012. Durante este período tive a meu cargo a turma do 11º CT2, uma turma partilhada com o colega Gonçalo, o 9º A, e realizei observação à turma do 5º A da Escola Conde de Vilalva.

Quanto ao relatório aqui apresentado tem como principal objetivo, por um lado, analisar de forma crítica e reflexivas as diferentes dimensões da PES e, por outro, refletir sobre as tarefas realizadas em prol do balanço relativo ao meu desempenho.

Deste modo, consideramos que este relatório incide sobre quatro áreas de formação a que está sujeito um futuro professor² e que considera por sua vez, quatro principais dimensões profissionais: I - Dimensão profissional, social e ética; II- Dimensão de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; III- Dimensão da participação da escola e relação com a comunidade; IV- Dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida. Para cada uma destas dimensões, defini vários objetivos no Projeto Individual de Trabalho.

Relativamente à estrutura deste relatório, a mesma está organizada de acordo com as dimensões supracitadas. No que diz respeito à *dimensão profissional, social e ética*, esta assume-se como uma dimensão transversal a todo o trabalho da PES pois

¹ Conforme disposto no Decreto-Lei n.º 43/2007 de 22 de fevereiro.

² Decreto-Lei 240/2001, de 30 de agosto

refere-se não só às reflexões e análises críticas construtivas perante os desafios e os problemas, mas também à capacidade de cooperar e trabalhar em grupo respeitando os compromissos individuais e coletivos, estando assim implícita em todo o trabalho por mim desenvolvido durante a PES. Quanto à *Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem*, pretende-se expor e refletir sobre como foi organizado e gerido o processo de aprendizagem, na qual é focado o trabalho de planeamento, intervenção pedagógica e de avaliação que foi desenvolvido em torno do alcance de objetivos, por parte dos alunos, de forma positiva e eficaz. Para tal, através do conhecimento aprofundado do contexto escolar e das turmas em causa, nomeadamente tendo em conta uma avaliação inicial e um diagnóstico aos alunos, foi possível que fossem planeadas as etapas seguintes a percorrer e, deste modo, atingir o desenvolvimento de cada aluno em função do seu nível.

Relativamente à terceira dimensão- *participação na Escola e Relação com a Comunidade*, tivemos como objetivo caracterizar o trabalho realizado, em conjunto com outros docentes, em prol da comunidade escolar e envolvente, em que a minha participação, em conjunto com os restantes elementos do Núcleo de estágio, consistiu na realização de duas atividades. Uma primeira, o “ESAG sobre rodas”, que tinha o objetivo de fomentar a prática desportiva e incentivar às boas práticas ambientais e uma segunda atividade, a “Promoção do Curso Profissional de Desporto da ESAG”, cujo objetivo passou por proporcionar um conjunto de atividades pouco comuns nas aulas de EF, mas com maiores semelhanças aos que os alunos destes cursos realizam ao longo do seu dia-a-dia, durante a sua formação.

Por último, na dimensão do *desenvolvimento profissional ao longo da vida*, foi desenvolvido e aplicado um projeto de investigação-ação – “Efeitos da aplicação de treino de resistência ao longo do ano no resultado do teste Vaivém da bateria de testes *FitnessGram*”, cuja população alvo de intervenção foi o 11º CT2 da ESAG, turma a que dediquei mais tempo, durante a PES.

É ainda de referir que, de modo a complementar a minha formação, tive a oportunidade de observar uma turma de 5º ano, pertencente ao 2º Ciclo do Ensino Básico (CEB).

Capítulo I - Enquadramento da Prática Profissional

1.1. Expectativas Iniciais

Sendo um desportista já há longos anos, a minha vontade de transmitir o que aprendi e os desportos que pratiquei sempre foram uma grande motivação para este estágio, logo as expectativas que tinha para o mesmo eram elevadas.

A curiosidade de saber se estava preparado para lidar com jovens em contexto escolar levou-me a ser empenhado e dedicado, nesta primeira experiência como “Professor” e que hoje me serve de inspiração para o trabalho que desenvolvo.

Como qualquer Professor no seu primeiro dia, alguns receios vieram ao de cima, mas o bom funcionamento da escola, assim como o bom ambiente entre docentes e alunos e o grande suporte por parte do meu Orientador, levou a que todos esses receios pudessem ser ultrapassados e o estágio fosse concretizado com sucesso, permitindo-me crescer pessoal e profissionalmente.

Quanto ao Mestrado em causa, revelou-se uma ferramenta muito importante não só para a concretização deste relatório, através dos conhecimentos adquiridos nas diferentes unidades curriculares, mas também na utilização desses conhecimentos na PES em si e na atividade que leciono diariamente.

1.2. Conhecimento Pedagógico e Objetivos da Educação Física

Para que a atividade de docente possa ser desenvolvida da melhor maneira possível, o profissional de EF deve apresentar um conhecimento aprofundado de todos os domínios transversais à disciplina, isto é, não só deter um conhecimento sobre o contexto escolar, mas também estar fortemente integrado e familiarizado com a instituição de ensino, alunos, corpo docente, encarregados de educação e com todos aqueles que trabalham para o bom funcionamento da instituição. Deste modo e para promover de forma eficaz e eficiente as aprendizagens específicas da disciplina, torna-se fundamental que o docente apresente um forte conhecimento pedagógico do currículo

da disciplina e que tenha sempre em mente, de forma clara, os objetivos que a disciplina pretende alcançar.

Para que tal fosse possível, houve a necessidade de compreender os propósitos da Educação Física, através de uma análise aos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). Estes programas, na ótica de Bom et al (2001, p.5), constituem-se como:

“(...) um guia para a ação do professor que, sendo motivado pelo desenvolvimento dos seus alunos, encontra aqui os indicadores para orientar a sua prática, em coordenação com os professores de educação física da escola (e das “escolas em curso”) e também com os seus colegas das outras disciplinas”.

É ainda de salientar que, segundo os mesmos autores:

“(...) estes programas não substituem a capacidade de deliberação pedagógica do professor, quer no que respeita à seleção, organização e aplicação dos processos formativos, quer na periodização dos objetivos em cada ano, quer na definição dos níveis de exigência na realização desses objetivos; reconhecendo-se assim ao professor a responsabilidade de escolher e aplicar as soluções pedagógicas e metodologicamente mais adequadas”.

Sendo a Educação Física uma disciplina transversal a todos os ciclos de ensino, torna-se pertinente realizar a diferenciação estabelecida pelos PNEF para cada um dos ciclos, sendo que, neste caso concreto, será dado ênfase ao 3º Ciclo de Ensino Básico e ao Ensino Secundário, pois foram os ciclos centrais da minha intervenção pedagógica.

Para o alcance do sucesso da disciplina, são consideradas três grandes áreas: 1) as atividades físicas, na qual são integradas um conjunto de matérias nucleares e alternativas; b) a aptidão física e por último os c) conhecimentos.

1.3. 3º Ciclo

No que concerne às matérias definidas para o 3º CEB, segundo os PNEF e tal como nos restantes, existem três grandes áreas: 1) as atividades físicas; 2) aptidão física

e 3) os conhecimentos. Concretamente, sobre o 9º ano onde lecionei, foi necessário proceder a algumas adaptações ao PNEF, de modo a ir ao encontro do plano curricular, previamente estipulado pelo Departamento de Educação Física (DEF) da ESAG.

No que ao 3º CEB diz respeito, existe um conjunto de matérias nucleares definidas nos PNEF, como o Andebol, o Basquetebol, o Futebol, o Voleibol, o Atletismo, a Dança e a Ginástica que, na sua generalidade, compõem o currículo dos alunos na generalidade das escolas. Outras matérias, poderão ser incluídas como a patinagem, luta, orientação, jogos tradicionais e os desportos de raquete, dependendo das condições oferecidas pela instituição de ensino. O facto de existir um vasto leque de matérias, proporciona um desenvolvimento muito maior aos alunos, permitindo abordarem diferentes modalidades e ganharem mais benefícios quer psicomotores, psicológicos e sociais.

Para este ano em particular, tendo em conta os PNEF, os alunos são alvo de avaliação nas suas seis melhores matérias. Neste ponto, foi tido em conta os critérios do DEF da ESAG, que compreendia duas matérias de Jogos Desportivos Coletivos, sendo elas o Râguebi e duas das três ginásticas, pois o DEF não contemplava a subárea de atividades Rítmicas e Expressivas. Relativamente ao Atletismo, considerou-se apenas o lançamento do peso, o salto em comprimento e a corrida de barreiras.

Relativamente à Aptidão Física, o trabalho foi realizado ao longo de todo o ano letivo, sendo que para aspetos de avaliação sumativa, o DEF exigiu apenas três testes positivos de um total de oito.

1.4. Ensino Secundário

No que diz respeito, ao Ensino Secundário (ES), a turma pela qual fiquei responsável, foi o 11º CT2, do curso tecnológico de desporto da ESAG. Para este ano de ensino, os PNEF apresentam uma alteração relativamente a outros anos de ensino no que diz respeito às escolhas das matérias, pois segundo Jacinto et al (2001, p.10):

“(…)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”.

Deste modo, através das preferências da minha turma e tendo em conta a possibilidade e disponibilidade dos recursos físicos para outras modalidades, foi então, elaborado um plano que contemplasse estes pressupostos, de modo a desenvolver e aperfeiçoar as matérias preferidas dos alunos e, ao mesmo, tempo, rever as lecionadas em anos anteriores, processo que será abordado mais à frente.

Dimensão do Desenvolvimento do ensino e da Aprendizagem

Capítulo II – Contextualização da Prática Profissional

2.1. Caracterização da Escola

Iniciar um processo de aprendizagem numa nova escola, tem implícito o conhecimento de novas realidades, contextos, aprendizagens e indivíduos. Para que tal seja possível, há que conhecer aprofundadamente a dinâmica do sistema em causa, de forma a poder compreender os alunos, os auxiliares educativos, colegas docentes e todo um grupo de pessoas que estão implicadas no processo de funcionamento desse sistema, a ESAG. É ainda necessário, compreender e conhecer o meio no qual a escola está inserida, os seus recursos humanos e materiais, bem como os espaços físicos e a própria organização/gestão da escola.

Deste modo é de referir que a ESAG até 1979, teve a sua função no edifício do Colégio do Espírito Santo (atual Universidade de Évora), data em que foram inauguradas as atuais instalações, situadas na Praça Angra do Heroísmo, na zona ocidental da cidade de Évora, passando a deter o estatuto de escola secundária com terceiro ciclo e com um regime diurno de funcionamento. Quanto aos recursos materiais e espaços físicos apresenta-se como uma escola formada por cinco pavilhões com salas de aula, laboratórios modernos, museus, gabinetes para diretores de Turma e Serviço de Psicologia e Orientação, biblioteca, um Centro de Formação Contínua de Professores e

o mais importante neste contexto, um complexo desportivo adequado à prática de diversas modalidades desportivas.

2.2. Caracterização das Turmas

Como já foi referido atrás tive a oportunidade de lecionar dois ciclos de ensino distintos, os quais passo agora a apresentar, pois embora seja importante conhecer o currículo e os conteúdos da disciplina, nada disso trará sucesso se não conhecer os alunos e a realidade da turma em questão.

2.2.1. Caracterização do 9º A

Fazendo uma breve caracterização da turma do 9º A, começo por ressaltar que foi uma turma partilhada com o meu colega Gonçalo Buchinho e era constituída por 17 alunos, sendo que 9 eram do sexo masculino e 8 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 e 15 anos. No geral, a EF foi considerada como a disciplina preferida dos alunos (cf. anexo 1), sendo que todos os rapazes desta turma eram praticantes de desporto fora do contexto escolar, e no lado feminino eram duas as praticantes.

Em relação à disciplina a turma, no seu geral, apresentou um nível bastante equilibrado nas matérias do PNEF, sendo que a decisão do número de aulas a distribuir por cada matéria ao longo do ano surgiu através da reflexão sobre o nível dos alunos, em cada matéria. Assim sendo, a matéria de maior prioridade para esta turma era o Basquetebol devido às dificuldades demonstradas após a avaliação inicial, seguindo-se o Futebol e em terceiro, como mais prioritária, o Atletismo.

Quanto às matérias que obtiveram melhores resultados foram o Voleibol, o Andebol e o Badminton o que pode ser observado através do quadro de diagnóstico do nível de desempenho dos alunos (cf. anexo 5). O nível do Badminton deve-se, provavelmente, à cultura dos desportos de raquete, mais concretamente, do Ténis de Mesa na Escola, já no Andebol existe um grupo de alunos que pratica a modalidade fora da escola o que faz com que haja um grupo muito diferenciado.. Por último, no Voleibol a turma foi bastante homogénea e de nível bastante razoável não justificando grande prioridade em relação às restantes matérias que se apresentam acima na tabela.

Com a realização desta hierarquização pretendíamos, que cada aluno, independentemente do seu nível, conseguisse evoluir e aprender um pouco mais, fazendo com que os alunos se desenvolvessem em função do seu potencial.

Tal foi possível, pois foi uma turma dedicada, assídua, bem-comportada e com um elevado espírito de entajuda dos colegas com maiores e menores dificuldades, também derivado ao número de anos em conjunto que estes alunos tinham.

2.2.2. Caracterização do 11º CT2

Relativamente à turma 11º CT2, tinha um total de 23 elementos, sendo que 12 do sexo masculino (52%) e 11 do sexo feminino (48%) . Quanto à idade, 21 alunos estavam na idade certa para o ano de escolaridade, registando-se apenas dois casos de alunos que tinham mais um ano que os restantes, mas, considero que eram alunos que apresentavam um bom comportamento e estavam completamente integrados na turma.

Quanto à outra análise que efetuei, relativa à distribuição de alunos por localidade, constatei que a localidade mais representada era naturalmente Évora, com 14 alunos (cf. Anexo 2) havendo 9 alunos que viviam na periferia. De ressaltar que, mesmo a turma tendo alunos de diferentes localidades não existiram quaisquer divisões entre grupos de alunos, pois no geral a turma não se desfragmentou. Posto isto, decidi analisar qual a modalidade preferida dos alunos, chegando à conclusão que o Futebol foi a escolhida, mas que, era uma turma que apresentava uma grande polivalência nesta escolha (cf. Anexo 2), assim como a prática de atividade física por parte dos alunos fora do ambiente escolar, constatando que quase metade da turma praticava alguma atividade física fora da escola, o que é um bom indicador quanto à forma física e à saúde dos alunos (cf. Anexo 2).

Outra análise, relevante para a prática de EF, foi o tipo de dificuldades e a mais sentida foi o fato de metade da turma ter problemas visuais, nomeadamente miopia, o que me parece um dado alarmante. Destes alunos referenciados, apenas três necessitavam de utilizar óculos para fazer as aulas, os restantes apenas os utilizam para escrever, ler ou ver televisão. Uma das causas desta incidência nos problemas visuais poderá ser a grande utilização dos meios tecnológicos durante muito tempo, algo que cada vez mais se constata na sociedade. (cf anexo 2).

Quanto à decisão de prioridades das matérias, as decididas foram as seguintes:

Tabela 1 - Matérias Escolhidas

Matérias mais Prioritárias	Matérias Menos Prioritárias
Ginástica	Râguebi
Voleibol	Badminton

Fonte: Elaboração Própria

Esta decisão provém do tratamento dos dados da AI onde os alunos foram classificados por níveis em cada matéria, sendo que, quanto mais alunos existissem em níveis inferiores de prática, mais prioridade a matéria teria. Assim, tal como visível na tabela supra, a matéria que considerei ser mais prioritária foi a Ginástica, no registo global das diferentes ginásticas, de solo, acrobática e aparelhos existe um grande número de alunos que foram classificados com o nível não introdutório. A segunda matéria foi o Voleibol, que considerei de maior prioridade em relação ao Futebol e ao basquetebol pois é um desporto mais complexo em termos de aprendizagem que os outros dois e tem também o problema de nunca ter sido praticado fora das aulas pela maior parte dos alunos, ao contrário das outras duas modalidades. No Voleibol observei que existe uma menor compreensão da modalidade por parte dos alunos em relação ao Basquetebol e ao Futebol.

Estabeleci assim, como prioritárias estas matérias pois eram aquelas em que o nível geral da turma se encontrava mais distante do nível proposto no PNEF, não esquecendo as outras matérias contidas na mesma pois em todas existem alunos com dificuldades e em todas existem alunos que podem evoluir.

Tal como o que acontecia no 9º A, o Badminton foi das matérias que apresentou resultados mais satisfatórios, possivelmente devido à tradição que existe na escola da cultura de desportos de Ténis de Mesa.

Foco de seguida, a minha análise em três pontos fulcrais, sendo eles, o Planeamento, a Avaliação e a Condução do Ensino.

2.3. Planejamento

Quando falamos em Planejamento, este é visto como o processo desenvolvido com o objetivo de alcançar determinada situação, de modo mais eficiente e eficaz, otimizando esforços e recursos existentes na organização. Como reforça Olímpio (2011, p. 5) “é a função administrativa que determina antecipadamente o que se deve fazer e quais os objetivos a serem atingidos. É na sua essência um modelo teórico para a ação futura”. Ou seja, é uma atitude que consiste em conceber, com a máxima aproximação possível, os acontecimentos futuros e pré-determinar as ações que deverão ser desenvolvidas pelos atores sociais, em função dos objetivos que se pretende atingir.

É no sentido de tentar uma aproximação aos possíveis acontecimentos futuros que o professor, aquando do seu primeiro contato com o ensino, deve decidir previamente o modelo de trabalho que seguirá ao longo do ano, promovendo o desenvolvimento dos seus alunos da melhor maneira possível.

Deste modo, o planejamento que decidi seguir foi o planejamento por etapas, o que na lógica de Bom et al (2001, p. 5) “(...) 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”, estando este em consonância não só com o planejamento em vigor na ESAG, mas também, seguindo a lógica dos PNEF. Este modelo que começou a ser utilizado, em detrimento do modelo de planejamento por blocos e apesar de estar em vigor na ESAG, ainda se encontrava numa fase de transição dentro do grupo de docentes pois sendo um grupo constituído por professores com muita experiência e muitos anos de ensino a trabalhar por “blocos”, a transição estava a ser progressiva.

Quando falamos neste modelo, torna-se pertinente abordar o conceito de etapa, considerada como um período temporal delimitado em que serão propostos determinados objetivos.

Assim, este tipo de planejamento assenta numa avaliação inicial e na definição de objetivos anuais a serem alcançados por etapas, traduzindo-se nas seguintes etapas: 1ª Etapa – Avaliação Inicial; 2ª Etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento; 3ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação e a 4ª Etapa – Aplicação e Consolidação. Todas as etapas

poderão ter durações diferentes consoante a concretização dos objetivos propostos para cada uma sendo estas transversais à duração dos períodos letivos, pois uma etapa pode ser realizada em dois períodos letivos diferentes, por exemplo, a segunda etapa pode estar planeada para começar na fase final do primeiro período do ano letivo e continuar no segundo período.

Posto isto, o ano começou a ser planeado de acordo com a primeira etapa do modelo que é a Avaliação Inicial, na qual foram identificadas as dificuldades dos alunos e a partir das mesmas, comecei a planear a etapa seguinte. Este modelo de planeamento estabelece uma lógica progressiva focada nas aprendizagens, na diferenciação da evolução dos alunos e promovendo o seu ecletismo. Ao identificarmos as dificuldades dos alunos são definidos objetivos realistas que os alunos supostamente consigam alcançar. Após a avaliação inicial, são diagnosticados os níveis dos alunos e estes são agrupados por grupos de nível.

Com estes procedimentos o modelo de planeamento por etapas veio trazer uma maior especificidade ao ensino. Sabendo-se que nem todos os alunos têm o mesmo ritmo de aprendizagem pretendeu-se assim, diferenciar e criar grupos com objetivos específicos diferentes, utilizando estratégias diferentes, sempre com o intuito de promover a evolução de todos os alunos e tornar o processo de ensino-aprendizagem mais eficaz.

As etapas deste modelo apresentam-se interligadas, existindo uma relação de interdependência das mesmas na medida em que, o planeamento da etapa seguinte dependerá sempre do que se produziu na etapa anterior, dependendo dos objetivos que foram alcançados, ou não, e a partir daí, começa-se a planear novamente. Esta sequência das etapas pressupõe a criação de oportunidades para os alunos reverem, aperfeiçoarem e consolidarem aquilo que trabalharam em etapas anteriores.

Tendo em conta este modelo de planeamento é, ainda, possível identificar as matérias prioritárias da turma. Estas matérias são identificadas na AI e dizem respeito às matérias em que os alunos apresentam mais dificuldades, isto é, as matérias em que os alunos se encontram mais longe do nível estabelecido pelo PNEF para essa matéria no ano de escolaridade em que estão inseridos. Ao serem identificadas estas matérias o professor terá como tarefa planear o ano sabendo que deverá atribuir mais tempo à

prática destas matérias prioritárias de modo a elevar os níveis de desempenho dos alunos nas mesmas.

Uma das características deste modelo de planeamento são as aulas poli temáticas nas quais são trabalhadas por aula duas ou mais matérias, o que vai fazer com que os alunos desenvolvam um reportório motor maior em relação a aulas onde apenas é trabalhada uma só matéria.

Em suma, apresentamos na tabela seguinte as quatro etapas do modelo, que serão mais desenvolvidas nos pontos seguintes:

Tabela 1 - Fases do Processo de Planeamento por Etapas

ETAPA	NOME	FUNÇÃO DIDÁTICA
1ª	Avaliação Inicial	Etapa de avaliação diagnóstica e prognóstica (preditiva) que visa: - Identificar o nível inicial da turma e de cada aluno em particular relativamente ao nível em que se encontram no programa de EF; - Obter informação acerca de quais os alunos e matérias críticas; - Orientar a formação de grupos de nível, definindo as bases da diferenciação do ensino e decidir sobre quais os objetivos anuais, quais as prioridades formativas, quais os objetivos prioritários e quais os objetivos secundários; Para concretizar essa avaliação utilizam-se protocolos de avaliação e outras formas de avaliação diagnóstico menos formalizadas.
2ª	Aprendizagem / Desenvolvimento	Envolve etapas ou unidades de ensino menores com as mais variadas funções associadas às aprendizagens e ao desenvolvimento. Unidades de assimilação e aperfeiçoamento (ex. técnico-analítico e de aplicação) são as mais frequentes em EF mas podem existir, também, unidades de verificação da aprendizagem (avaliação diagnóstica, formativa, sumativa), e de consolidação e revisão
3ª	Desenvolvimento / Aplicação	Contínua aplicação das aprendizagens adquiridas até aqui. Espera-se aprendizagens de novos níveis técnicos e aplicação em competições simplificadas e cada vez mais formais; mais experiências de maior autonomia e iniciativa pessoal, acompanhadas com a avaliação formativa sistemática. Pretende-se chegar à última etapa com os objetivos concretizados.
4ª	Revisão / Consolidação	Visa essencialmente, a consolidação, a aplicação e a revisão do aprendido e a sua integração no quadro global das aprendizagens. Trata-se de um período para avaliar o que foi aprendido, rever aspetos menos conseguidos e lançar novos desafios, não excluindo a apresentação de novas aprendizagens, desejavelmente, a tratar em anos posteriores. Realiza-se, predominantemente, no 3º período, período este caracterizado por muitas interrupções, por uma motivação decrescente, pelo aproximar das férias. Estas características devem ser consideradas na planificação desta etapa. Durante esta etapa deve proceder-se à avaliação final, podendo falar-se de uma etapa de avaliação final do mesmo modo que na etapa de introdução se considerou uma fase de avaliação inicial. A existência de um protocolo de avaliação final (avaliação sumativa) deve ser assegurada pela equipe docente.

Fonte: Adaptado de Jacinto et al (2001)

2.4. Avaliação

Quando falamos em avaliação no contexto educativo, a ideia de atribuir “notas” aos alunos vem logo ao de cima. Porém, é sempre importante realçar um aspeto importantíssimo que é a contribuição que a disciplina de EF dá para a melhoria dos níveis de saúde dos jovens, sendo este aspeto capaz de transcender a importância que é dada à atribuição de “notas”. A avaliação é um processo muito eficaz no ensino na medida em que, segundo Peralta (2002, p.27), é “a recolha sistemática de informação sobre a qual se possa formular um juízo de valor que facilite a tomada de decisões”. É de salientar que a avaliação é algo que não é apenas inerente às aulas de EF mas, que está completamente enraizado na nossa cultura, pois diariamente somos avaliados e submetidos a constantes julgamentos sociais e estamos perante decisões que têm que ser tomadas, tornando assim a avaliação algo que é inerente ao indivíduo.

Deste modo, na ótica de Andrade (2008, p.34) é “a partir da avaliação que se concebem e implementam as condições mais favoráveis a boas aprendizagens. Estas condições geram-se ao nível da ação do professor, da sua relação com os alunos, com os pais e os outros professores, segundo o mesmo autor”.

2.4.1. Avaliação Inicial

O primeiro passo foi realizar a AI, de modo a diagnosticar as dificuldades dos alunos para cada matéria e a que distância a que estes se encontravam do referenciado do programa. Foi também nesta etapa, que foram acordadas as regras de funcionamento da sala de aula assim como os aspetos de organização da disciplina ao longo do ano. Para realizar a AI, foi tido em conta o Protocolo de AI em vigor na ESAG, elaborado pelo DEF, tendo em conta os PNEF e a realidade escolar em causa.

Quanto ao 9º ano os níveis da AI, apresentam-se na tabela em seguida:

Tabela 2 – Distribuição dos alunos por Níveis da AI,9º ano

	Nível Não Introdutório	Nível Introdutório	Nível Elementar	Nível Avançado
Voleibol	2	11	2	-
Basquetebol	1	9	5	-
Andebol	2	4	7	2
Futebol	1	6	4	4
Rãguebi	2	7	6	-
Ginástica de Solo		11	3	-
Ginástica Acrobática	2	4	9	-
Ginástica de Aparelhos	-	8	7	-
Estafetas	2	9	5	-
Barreiras	3	5	7	-
Velocidade	-	8	7	-
Triplo Salto	3	5	7	-
Lançamento do Peso	1	7	7	-
Badminton	-	6	8	-

Fonte: Elaboração Própria

OBS. Existiu uma aluna lesionada durante todo o processo de AI.

Quanto ao 11º os níveis da AI, apresentam-se na tabela em seguida:

Tabela 3 – Distribuição dos alunos por Níveis da AI, 11º CT2, Atividades Físicas

	Nível Introdutório	Nível Elementar	Nível Avançado
Voleibol	2	11	9
Basquetebol	7	3	12
Andebol	2	4	14
Futebol	4	8	10
Ginástica de Solo	18	2	2
Ginástica Acrobática	8	2	12
Corridas	-	10	10
Lançamentos	1	10	11
Badminton	7	3	12

Fonte: Elaboração Própria

Obs. À exceção dos lançamentos, existiu em todas as outras matérias um aluno lesionado e nas corridas dois. Verificou-se ainda, em três matérias diferentes, alguns alunos que “não realizaram o exercício”, nomeadamente, Andebol, Lançamentos e Corrida (cf anexo 4).

Na ótica de Lemos *et al.* (1993, p.35), a avaliação inicial é a “primeira etapa de trabalho com a turma, consistindo na recolha de informação, que permite determinar as aptidões e as dificuldades dos alunos nas diferentes matérias, bem como proporcionar a revisão/atualização dos resultados obtidos no ano anterior”, assumindo então, um carácter de avaliação de orientação. É então um processo que permite ao professor orientar e organizar o seu trabalho ao longo do ano, possibilitando ao mesmo, segundo os PNEF (2001, p.32) “assumir compromissos coletivos, conferindo decisões já tomadas quanto às orientações curriculares, de forma a adequar o nível de objetivos propostos à turma através de reajustes na composição curricular à escala anual ou plurianual”. Como assume a função de diagnóstico e prognóstico, permite deste modo, adequar os objetivos à turma em questão, assim como, perceber as dificuldades, quer da turma, quer individualmente, orientando as estratégias a cada elemento.

Quanto à operacionalização desta primeira etapa, traduziu-se na elaboração do “Relatório de Avaliação Inicial”. Quanto à primeira Etapa do Planeamento Anual foram abordadas algumas das modalidades que estão de acordo com o procedimento para o 11º ano, nomeadamente Voleibol, Basquetebol, Andebol e Futebol nos JDC; Ginástica

de solo, Ginástica Acrobática, Corrida de Velocidade, Lançamento do Peso, e nos Desportos de Raquetes o Badminton.

No Protocolo de AI estavam inseridos, também, a Bateria de Testes *FitnessGram*, cujos testes avaliados foram: Vaivém, Senta e Alcança, Extensões de Braços, Extensão do Tronco, Flexibilidade dos Ombros, Abdominais e Índice de Massa Corporal (IMC). Relativamente às aulas, decorreram de acordo com o Protocolo de AI idealizado pelo DEF e teve a duração de, sensivelmente, seis semanas.

Tabela 4- Sumula dos Registos dos Testes FitnessGram, 11º CT2, AI

	ZNSAF	ZSAF	AZSAF	PMS	NR
Vaivém	-	14	1	8	-
Senta e Alcança Direita	-	21	-	2	-
Senta e Alcança Esquerda	-	21	-	2	-
Extensão de Braços	-	12	-	10	1
IMC	-	18	-	5	-
Abdominal	-	11	9	1	2
Extensão do tronco	-	3	20	-	-
Flexibilidade de Ombros à direita	-	23	-	-	-
Flexibilidade de Ombros à esquerda	-	22	-	1	-

Fonte: Elaboração Própria

Legenda: Zonas de Aptidão Física Saudáveis. ZNSAF: Zona Não Saudável de Aptidão Física; ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física; AZSAF – Acima da Zona Saudável de Aptidão Física ; PMS – Próximo da Zona de Aptidão Física Saudável; NR – Não Realizou

Em suma, a Avaliação Inicial revelou-se uma ferramenta de grande utilidade, na medida em que, permitiu-me, preparar o Planeamento Anual de modo a que incidisse nas matérias críticas constatadas no relatório e nos alunos com maiores dificuldades, adaptando as aprendizagens ao nível de cada aluno.

2.4.2. Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa

Enquanto a Avaliação de Diagnóstico é feita no início do ano e tem como objetivo identificarmos as competências da turma de modo a obtermos dados que nos

permitem planejar o trabalho que iremos desenvolver ao longo do ano consoante os níveis diagnosticados na turma, a Avaliação Formativa, por sua vez, é realizada no decorrer de todo o ano letivo e é transversal a todas as etapas.

Este tipo de avaliação, consiste em trabalhar nos dados que vamos retirando acerca da prestação dos alunos, ou seja, dá-nos uma noção do desenvolvimento das aprendizagens por parte dos alunos, o que nos vai permitir reajustar o planeamento para os mesmos. Assim, é possível recolher dados, de modo a sabermos em que estado os alunos se encontram ou seja, sabermos quais os objetivos que já foram alcançados e quais não foram para assim, podermos reformular o nosso planeamento de maneira a adaptar metas para os alunos. Esta avaliação assume ainda, uma função motivadora e expressa-se através de comentários, feedbacks ou apreciações, através de um carácter maioritariamente descritivo.

Deve ser realizada com regularidade e os momentos de avaliação devem ser cuidadosamente planeados. Assim, podemos então afirmar que a avaliação formativa é uma forma de avaliação em que a preocupação central reside em recolher dados para reorientação do processo de ensino-aprendizagem, como nos dizem Leite e Fernandes (2002), a avaliação formativa “tem funções de controlo, porque assegura o cumprimento das etapas e dos procedimentos previstos no processo, a nível de professores e de alunos, evitando desvios do que foi planificado e caminhos distintos do determinado. Para além disto tem uma função de diagnóstico, quando se identificam os pré-requisitos dos alunos, situando-os relativamente aos objetivos definidos e regular os caminhos da aprendizagem, perante o que se pretende ensinar e se deseja que aprendam”.

Segundo o trabalho realizado por Scriven (1964), pela lente de Leite et al (2002, p.48) a prática da avaliação formativa assenta em três parâmetros chave: “regular (processos); reforçar (êxitos); remediar (dificuldades) ”.

Pode então, ser descrita como uma bússola orientadora de todo o processo de ensino-aprendizagem, que permite ao professor e ao aluno ter a informação necessária ao seu desenvolvimento, digo aluno pois, os registos feitos pelo professor não deverão servir apenas para que este adapte os seus métodos ou planeie novos objetivos, o aluno deve ter acesso aos registos de modo a reorientar o seu trabalho e se auto motivar.

Tabela 5 - Etapas da Avaliação Formativa

1ª Etapa	Recolha de dados acerca das dificuldades/progressos dos alunos, de modo a que tenhamos ao nosso dispor uma base de dados que nos permita passar à etapa organizacional seguinte.
2ª Etapa	Interpretar os dados recolhidos aquando do diagnóstico dos alunos e tentar perceber os principais fatores que originam dificuldades no processo de aprendizagem dos alunos.
3ª Etapa	Adaptação que o professor deve fazer quanto às atividades de ensino-aprendizagem, tendo em conta, ou seja, de acordo com os dados recolhidos aquando da execução do diagnóstico das competências dos alunos

Fonte: Elaboração Própria

Quanto à avaliação formativa na minha PES, foi feito um registo de informação proveniente da observação do desempenho dos alunos ao longo das aulas e nos momentos de avaliação prática. No sentido de sistematizar e uniformizar toda a informação recolhida, o desempenho dos alunos foi anotado de acordo com escalas qualitativas definidas previamente. Em todas as aulas foi realizada a chamada para ter noção dos níveis de assiduidade da turma, algo que me permitiu perceber quais os alunos em que, me faltasse algum tipo de avaliação ou que eu não tivesse conseguido observar determinado aspeto que considerasse relevante para o seu desempenho.

Após, um determinado número de aulas por cada matéria, foi aplicada a ficha de avaliação formativa (cf. Anexo 6). Decidi não aplicar logo nas primeiras aulas de cada matéria pois pretendia dar tempo para que, os alunos pudessem consolidar as aprendizagens e evoluíssem. Apesar de não ter aplicado a ficha formativa em todas as aulas, tive o cuidado de ir registando os avanços e retrocessos por parte de alunos nas competências especificadas para a aula. Na última aula de cada período, realizei uma breve conversa com os alunos acerca do que se passou ao longo das aulas, onde se revelaram os aspetos positivos e negativos e nas quais pedi aos alunos que realizassem uma autoavaliação, dando-lhes a oportunidade de escreverem o que achassem pertinente e sem entraves.

Relativamente à Avaliação Sumativa, esta aconteceu em períodos normalmente referentes ao final de período e tem como objetivo final classificar os alunos em função dos objetivos conseguidos. Assenta numa estratégia de recolha/tratamento de dados numa fase inicial (diagnóstico) em que tanto o professor como os alunos ficam

habilitados a adaptar as suas atividades de acordo com os progressos ou problemas de aprendizagem demonstrados e, assim, poder decidir novos objetivos, novas metas a alcançar, novos desafios.

Estes processos têm sempre o objetivo maior de tentar proporcionar ao aluno as melhores condições para o seu desenvolvimento no processo de ensino-aprendizagem.

Na ótica de Pacheco (1998, p.113) “a avaliação sumativa é o andaime que suporta todo edifício escolar, sobretudo no campo da comprovação e hierarquização da aprendizagem, e a nota é um valor intrínseco às práticas escolares, medindo unicamente a prestação dos alunos numa perspetiva de sucesso ou insucesso”, ou seja, é no seu todo uma avaliação normativa que tem a finalidade de classificar e hierarquizar. Este aspeto promove a motivação uma vez que o desempenho de cada aluno é comparado com o desempenho dos colegas do grupo/turma onde está inserido. Podemos dar como exemplos de avaliações sumativas a avaliação referente a testes realizados ao longo do ano ou as avaliações de final de período.

Contudo, a avaliação mesmo sendo sumativa irá sempre ter o seu carácter formativo pois as classificações que dela resultam irão permitir reorientar o processo de ensino aprendizagem, ficando à parte a avaliação de final de ciclo que é maioritariamente de carácter sumativo.

Esta pretende, geralmente, segundo Cortesão (2002:38) “traduzir de forma breve, codificada, a distância a que se ficou de uma meta que, explícita ou implicitamente, se arbitrou ser importante de atingir”. O resultado pode ser expresso numericamente, de acordo com uma escala que se escolhe (1-5 ou de 0-20), no caso da minha turma de secundário a escala é de 0 a 20 valores. Mesmo sendo traduzida numa classificação, a avaliação sumativa não deve esgotar nem confundir com essa classificação pois não deve perder o carácter descritivo e globalizante.

. A avaliação sumativa à turma do 9º Ano, os resultados obtidos revelaram também que os objetivos propostos após a AI foram alcançados por grande parte da turma, principalmente o grupo dos rapazes que possui os níveis de desempenho mais elevados, salientando o empenho demonstrado nas aulas e o espírito de entreajuda que fez com que os alunos ultrapassassem as dificuldades sentidas.

Relativamente à avaliação sumativa no ES, no final de cada período foram atribuídas notas classificativas, com uma escala de 0 a 20 valores. Estas notas

resultaram de um registo, no qual estavam referidos quais os objetivos atingidos. Assim, no final de cada período letivo e de acordo com todos os registos foi aplicada a grelha dos níveis (cf. anexo 7) de modo a que esta traduzisse o trabalho feito numa nota classificativa. Esta grelha teve em conta as três áreas de avaliação: 1) atividades físicas; 2) aptidão física e 3) conhecimentos.

Na Área da Aptidão Física, a avaliação foi feita de acordo com a bateria de testes FitnessGram e estava de acordo com as regras estabelecidas com o grupo disciplinar, que pressupunha que, os alunos atingiam o sucesso se demonstrassem atingir a Zona Saudável em três dos testes da bateria, não existe uma classificação de valores, apenas de sucesso e insucesso.

Na Área dos Conhecimentos, foi realizado um Teste de Avaliação neste período, no qual os alunos foram classificados numa escala de 0 a 20 valores a contar para a grelha final de notas onde estavam representados os parâmetros de sucesso e insucesso, sendo estes: nota positiva (10-20) ou nota negativa (0-10) respetivamente.

Em suma, a Avaliação Formativa pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma etapa no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar solução.

A Avaliação Sumativa pretende ajuizar o progresso revelado pelo aluno no final da etapa no intuito de aferir resultados, já recolhidos, por avaliações do tipo formativo e obter indicadores que permitam uma reorganização do processo de ensino aprendizagem. É então um balanço final que não perde o seu carácter formativo e sendo um balanço final faz sentido que apenas seja realizada após serem feitas avaliações formativas que nos forneçam dados suficientes que justifiquem uma apreciação deste género.

Como ambos os tipos de avaliação tendem para o mesmo objetivo, a sua articulação acaba por ser natural, quase que cíclica, tirando as avaliações de final de percurso como a do último período do 12º ano por exemplo. Em relação ao plano anual de turma os dois tipos de avaliação relacionam-se na medida em que ao longo das etapas existiram sempre avaliações formativas e no final das etapas ou períodos existiu sempre uma avaliação sumativa que provem dos dados recolhidos após avaliações formativas.

2.5. Condução do ensino

Ser professor é uma constante aprendizagem e de modo a atingir os pressupostos de eficácia, há que ter em conta determinados critérios de sistematização da intervenção pedagógica. Siedentop (1998) assume quatro grandes dimensões para a intervenção pedagógica: 1) Instrução; 2) Gestão; 3) Clima e 4) Disciplina.

Segundo Carreiro da Costa e Onofre (1994, p.49), a instrução propõe-se a “fornecer as devidas informações sobre “o que e como fazer”, justificar e fundamentar o que se vai fazer com a finalidade de manter os níveis de motivação dos alunos”, ou seja, é o modo como o professor transmite ao aluno as informações sobre as tarefas objeto de aprendizagem, respondendo a : Como fazer? Porquê fazer? O que fazer?. Esta dimensão tem subjacente duas grandes preocupações. Por um lado, o tempo gasto na apresentação deverá ser o mais curto possível e por outro, a informação transmitida deverá ser o mais clara e objetiva possível.

Ainda na ótica dos autores referidos atrás há outros aspetos a ter em conta, como a necessidade de ser incisivo, pertinente e positivo nos *feedback's* aos alunos, privilegiando o individual, e ensinando, logo, as correções necessárias a realizar, levando assim, à participação, empenho e superação dos alunos.

No que diz respeito à dimensão Gestão, esta é definida como a capacidade que o professor possui na gestão das diferentes dinâmicas organizativas da aula. Por gestão entende-se o estabelecimento de regras de funcionamento, rotinas de circulação do espaço, criação de condições de segurança à prática de EF, ou ainda, a interação do professor com todos os alunos, através de uma deslocação periférica.

Quanto às dimensões Clima e Disciplina, estas duas interligam-se na medida em que, se não existir ordem na aula para que os processos da mesma possam fluir naturalmente o clima não será favorável a aprendizagem dos alunos. Assim, há a necessidade de promover e potenciar as interações aluno-aluno e aluno-professor, fazendo com que a cooperação seja muito maior e, seguindo a ótica de Onofre (1995, p.78) que refere que “o professor deve fazer com que os alunos tenham noção das suas atitudes e responsabilidades”, fomentando assim o espírito de solidariedade, entreajuda e não discriminação.

Realizando então, uma breve análise à minha condução de ensino, deparei-me com algumas situações/acontecimentos nos quais senti dificuldades no início do ano letivo e que fui melhorando ao longo do tempo. A primeira, foi o não conseguir projetar bem a voz durante a realização de exercícios, o que levava a que eu tivesse que estar muito perto dos alunos para dar feedbacks. Ao fazer isto, automaticamente diminuía o meu campo de visão em relação aos restantes alunos. Assim, a solução encontrada foi, para além de treinar a projeção de voz, ter muito bem preparada a instrução inicial, dada aos alunos antes da execução dos exercícios e, ao mesmo tempo, orientar o meu corpo de modo a que nunca perdesse todos os alunos do meu campo de visão durante o período em que dava feedbacks.

Relativamente à disciplina, as duas turmas eram relativamente calmas, pois não existiam casos de indisciplina extrema, apenas alguns alunos distraídos ocasionalmente que, após serem chamados à atenção também eram questionados sobre o que estava a acontecer durante a aula para que se mantivessem atentos. Não houve casos problemáticos a registar e caso durante uma aula observasse que dois alunos não trabalhavam bem em conjunto, teria em atenção os grupos de trabalho que faria nas aulas futuras.

2.6.Plano de aula e reflexão

Ao longo da minha formação académica, aprendi que os planos de aula deverão ser o mais perceptíveis possível, de modo a que qualquer outro professor, caso necessite, os consigo consultar. Assim, os meus planos continham a sequencia das tarefas, auxiliadas por um esquema gráfico, as estratégias de intervenção e os critérios de êxito que eram pretendidos (cf. Anexo 3). Após a aula foram elaboradas reflexões da mesma, de modo a fazer o balanço dos pontos positivos e negativos, assim como, de modo a colmatar as dificuldades sentidas por mim e pelos alunos, através do estabelecimento de estratégias para as aulas seguintes.

Foi-me então, possível, através da análise das reflexões produzidas, adquirir uma maior consciência acerca do processo de ensino-aprendizagem, permitindo-me então, fazer as devidas alterações aos problemas encontrados.

2.7. Observação e análise do processo de ensino e aprendizagem no 2º Ciclo do Ensino Básico

Tendo em conta que as turmas em que lecionei foram de 9º e 11º ano, foi-me dada a oportunidade de observar uma turma do 2º ciclo do ensino básico, como complemento da minha formação. Assim, foi-me atribuída a turma 5ºA da Escola Conde Vilalva, que tinha também a estagiar estudantes do Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física da Universidade de Évora..

Irei focar a minha abordagem nesse tópico às diferenças entre ciclos e farei ainda uma breve abordagem acerca das orientações programáticas, do regime de avaliação da turma assim como uma breve caracterização dos alunos e das intervenções pedagógicas mais utilizadas.

De modo a compreender as semelhanças entre o ciclo observado e o ciclo lecionado, iniciei a minha abordagem através da revisão de alguns pontos dos PNEF para o 2ºCiclo do ensino básico, sendo que, tal como no ensino secundário, existem três grandes áreas de avaliação específica da EF, nomeadamente: a) atividades físicas; b) Aptidão Física e c) Conhecimentos, que correspondem a três níveis, que são por sua vez: 1) introdução; 2) elementar e 3) avançado, podendo os alunos encontrar-se num dos seguintes registos: i) não atinge o nível de introdução; ii) nível introdução (I); iii) nível elementar (E) e iv) nível avançado (A).

Assim, para que as três grandes áreas de avaliação específicas da EF, supracitadas sejam alcançadas, os PNEF para o 2ºCEB apresenta-nos um conjunto de matérias nucleares a lecionar por categorias, como apresentado na tabela seguinte:

Tabela 6 - Matérias Nucleares do 2º CEB

Categoria	Matéria Nuclear
A	Jogos
B	Futebol, Voleibol, Basquetebol
C	Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Ritmica
D	Atletismo
E	Patinagem
F	Dança
G	Outras tendo em conta o projeto educativo em vigor (orientação, natação, luta, etc)

Fonte: Adaptado dos PNEF (2001)

Após a avaliação das várias matérias encontra-se regulamentado que são selecionadas as melhores seis matérias de cada aluno, tendo em conta que nas categorias de A a G, só podem ser selecionadas uma.

Em suma, para o cálculo do sucesso em EF segundo as grandes áreas, no caso das atividades físicas, o aluno é avaliado segundo os níveis obtidos, por exemplo, 5 níveis de introdução, ou 3 níveis de introdução e 1 elementar. No caso da aptidão física, é considerado sucesso quando o aluno se encontra na ZSAF, do *Fitnessgram*. Por último, quanto aos conhecimentos o sucesso é alcançado quando o aluno revela os conhecimentos definidos pelo DEF relativos aos objetivos do Programa do 2º CEB.

2.7.1. Caracterização do 5º A

Usualmente as turmas do 2º CEB são caracterizadas pelo seu elevado número de alunos e neste caso concreto, isso acontece, pois era uma turma constituída por 25 alunos, sendo 15 do sexo feminino e 10 do sexo masculino. Turmas extensas como estas, requerem uma maior organização e diferentes estratégias a adotar, assim como, um maior controlo por parte do professor, que pode ser feito, através de uma maior aproximação com os alunos. Neste caso, estivemos perante uma turma que revelava um comportamento muito mau, não facilitando a tarefa ao professor. Contudo, foi uma turma que a nível de empenho se revelou bastante boa, também derivado à faixa etária

que abrange, em que os alunos são mais enérgicos e predispostos a aprender, estando ao nível de algumas turmas de anos superiores.

Comparando com os alunos do Ensino Secundário, com que lidei mais durante a PES, os pontos a ressaltar são o cuidado necessário a ter relativamente às questões de segurança na aplicação dos exercícios, nomeadamente a ginástica e, por outro lado, o controlo da turma nas fases de transição dos exercícios, pois nesta faixa etária revela-se extremamente difícil que os alunos se mantenham concentrados e focados durante a instrução dos mesmos.

2.7.2. Intervenção Pedagógica

Após a observação das aulas neste ciclo de ensino existem determinados aspetos a registar. Primeiramente, para o sucesso destas aulas, existe a necessidade de estabelecimento de regras na fase inicial do ano letivo, e como regras, entendamos, regras de funcionamento das aulas. Estas regras podem ser muito variadas, como por exemplo, estipular sempre as mesmas ações para os momentos de transição entre exercícios ou para momentos de instrução e que podem ser estipuladas através de sinais, códigos ou apitos, tornando assim todos os momentos da aula mais produtivos e em constante execução, permitindo ainda, ao aluno, ter consciência de qual o comportamento correto a adotar.

Em segundo lugar, é de salientar que, tendo em conta a idade dos alunos, há a necessidade de simplificar processos e, mais importante ainda, simplificar a linguagem utilizada na aula, de uma forma breve, direta e concisa, não descurando dos termos técnicos, mas adaptando-os à compreensão dos alunos, aliada a uma maior exemplificação e demonstração por parte do Professor. Deste modo, durante os momentos de instrução e se, a turma já tiver regras estipuladas, para estes momentos, como por exemplo, o sentar no chão e ficar em silêncio ou o deslocar para um espaço da aula e ouvir o professor, a informação será bem transmitida e as matérias terão sucesso.

Quanto aos planos de aula, estes deverão ter o maior número de detalhes necessários para que tudo corra bem. Em comparação com os planos de aula que utilizei para as minhas turmas, apercebi-me da necessidade de melhorar a descrição dos períodos de transição entre exercícios.

Para o sucesso da aula, o Professor deve, ainda, recorrer a determinadas estratégias, como utilizar sempre que puder material de apoio à organização como os quadros que costumam existir nos espaços de aula, ou como a minha colega que estava a estagiar com essa turma e que detinha a estratégia de escrever os grupos de alunos a utilizar nas aulas no quadro e atribuía *post-its* no início da aula onde descrevia as tarefas que os alunos tinham que realizar, facilitando a organização da aula e cativando os alunos.

Relativamente ao planeamento de exercícios para as aulas, este também deve seguir alguns pontos base como tentar sempre promover o cariz lúdico-pedagógico para que o empenho seja bom, assim como alguma competição, mas não exagerada, de maneira a que os alunos se foquem no objetivo do exercício e não na competição com os colegas, algo que nesta idade é facilmente observável. Quanto aos planos em que envolvam aparelhos como na ginástica, ter o maior dos cuidados com a segurança dos alunos e não permitir comportamentos desviantes, pois o nível de absorção da informação sobre a segurança dos aparelhos, nesta faixa etária revela-se um ponto crítico.

Em suma, as estratégias de ensino que considero que melhor se adaptam a este ciclo são a realização de formas de jogo reduzidas pois penso que os alunos ainda não conseguem nesta faixa etária, realizar adequadamente jogos formais. Por outro lado, a utilização de estações em que se trabalha com grupos reduzidos em forma de circuitos ou percurso, sempre com as tarefas ajustadas ao nível dos alunos, também se revela como uma boa estratégia e ainda, o trabalho a pares que, é uma estratégia utilizada em todos os ciclos de ensino e neste não é exceção, e que a meu ver é uma melhor estratégia que o trabalho individual para este ciclo pois os alunos ainda não são autónomos.

Por ultimo, saliento que o Professor mesmo sabendo que o comportamento dos alunos nesta idade não é o melhor, cabe a este ter paciência e compreensão, pois nestas idades as crianças estão em processo de desenvolvimento como indivíduos e a aprender novos valores diariamente, cabendo assim, ao Professor, aplicar a sua determinação, sempre com o objetivo de estar a formar os próximos jovens e de promover nas turmas o espírito de companheirismo e gosto pela atividade física.

Dimensão da participação da escola e relação com a comunidade

Capítulo III – Atividades com a Comunidade

No âmbito da PES, surge a necessidade de desenvolvimento de momentos de interação com a comunidade escolar, inseridas no plano de atividades, da escola, onde o estagiário está inserido. Assim, tendo em consideração o Projeto Educativo de Escola (2009-2013), a atividade desenvolvida integrou-se no ponto 3.3.2 do documento: “Objetivos específicos para melhorar o sucesso educativo – qualidade do desenvolvimento pessoal, social e profissional”; “Aumentar o envolvimento dos alunos na vida escolar”. Esta dimensão vem evidenciar a importância da promoção do desenvolvimento global dos alunos, através de experiências diversificadas e significativas, de cariz individual ou de interação com colegas, turma ou escola promovendo então, o coletivo. Assim, as atividades desenvolvidas perseguiram este aspeto, não descurando o papel da Educação Física enquanto disciplina, que é fundamental para um desenvolvimento integral dos alunos.

Enquanto disciplina, a Educação Física possui orientações específicas, no que concerne às matérias a abordar, resultante de diversos aspetos, ou seja, dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), das adaptações efetuadas à realidade da Escola, promovendo um currículo rico e significativo para os alunos. Com estes pressupostos, a atividade desenvolvida presenteou os alunos com uma matéria, que apesar de não estar contemplada no Quadro de Composição Curricular de Educação Física da escola, surgiu integrada nas matérias alternativas nos PNEF no âmbito das Atividades de Exploração da Natureza.

Deste modo, tendo em conta o regulamento proposto pela PES, o núcleo de estágio a que pertenci, teve à sua responsabilidade a organização de duas atividades que fossem direcionadas à comunidade educativa. No meu caso concreto, resultou na organização da atividade “ESAG sobre Rodas” e o Projeto “Promoção do Curso Profissional de Desporto da ESAG”.

3.1. ESAG Sobre Rodas

Quanto à primeira atividade que foi desenvolvida, com o intuito de promoção e fomento de boas práticas ambientais e atividade física, promovendo de forma ímpar um

momento de contacto com a natureza e um estilo de vida saudável chamámos de “ESAG sobre Rodas”. Esta consistiu num passeio guiado de BTT a Valverde, que foi inserida na Semana Olímpica da ESAG, no dia 23 de Março de 2012, com início às 09h30 e término às 13h30. Para que tal fosse possível, realizaram a atividade 51 membros da comunidade escolar, entre alunos e professores, dos quais 49 cumpriram o percurso de bicicleta.

Como supracitado, tendo em consideração a “Semana Olímpica”, organizada pelo Grupo de Educação Física e por uma das Turmas do Curso Tecnológico de Desporto, que engloba uma serie de atividades de cariz lúdico-desportivo, os dois grupos do Núcleo de Estágio da ESAG, decidiram que seria muito produtivo se trabalhassem em conjunto, contribuindo ambos para a composição de uma atividade de relativa dimensão para a escola e sua comunidade, abrangendo também a academia da Universidade de Évora, mais concretamente, os alunos que se encontravam em igualdade de circunstâncias às dos seus alunos.

Assim, o “ESAG sobre Rodas”, consistiu num passeio guiado em Bicicleta de todo o terreno até Valverde, com um conjunto de atividades de cariz cultural, lúdico e físico. Quanto ao percurso definido, foi pelos caminhos de Monfurado, inserido nos “percursos ambientais de Évora”, proporcionando aos participantes a possibilidade de conhecer, um dos monumentos megalíticos de grande importância, que se situa no Concelho de Évora, nomeadamente a “Anta Grande do Zambujeiro”. Pretendia-se com isto que, através da prática de BTT, fossem promovidos hábitos de vida saudáveis e estilos de vida ativos em contato com a natureza.

Nos dias de hoje e mediante as alterações comportamentais da generalidade da população, sedentarismo e hábitos de vida pouco saudáveis, surge a necessidade de atribuir uma maior importância à prática do exercício físico, neste sentido e já com elevado número de praticantes e adeptos aparece o BTT, com uma elevada expansão desde os anos 90 do século XX. As motivações que levam a sua prática são diversas e transversais em termos etários. No entanto, as mais evidentes são, o contacto com a natureza, e o espírito de superação e entejuda no ultrapassar das dificuldades.

Ao longo deste projeto, houve alterações à proposta inicial, devido ao facto de dois dos três alunos que compunham um dos Núcleos de Estágio terem desistido, o que limitou os recursos humanos. Contudo, uma atividade que seria conjunta, mas com tarefas e conteúdos específicos para cada núcleo, tornou-se numa atividade em que os

dois núcleos colaboram na elaboração, implementação e dinamização como se fossem apenas um núcleo, ou seja, uma única organização.

Esta iniciativa permitiu a possibilidade de dar a conhecer a envolvência de uma paisagem de características únicas, onde submerge um património natural e histórico que permanece adjacente à cidade de Évora e, apesar de estar acessível, ainda não é conhecido por todos.

Quanto aos caminhos percorridos, estes respeitaram as normas de conduta, tais como percorrer sempre caminhos e trilhos já existentes, bem definidos e reconhecidos previamente, acautelando locais e/ou percursos onde a prática não fosse segura para os praticantes, assim como, foram adequados os percursos ao nível de prática / experiência que os participantes tinham, quer em termos físicos ou técnicos.

Para o sucesso da atividade, foi necessário estabelecer previamente contatos com diferentes entidades, como a PSP, Cruz Vermelha Portuguesa, Desafio Sul e Clube da Natureza de Alvito, os quais, todos responderam afirmativamente à solicitação que lhes havia sido efetuada permitindo assim prosseguir com a atividade de acordo com o projeto. Foram ainda, contactados, os responsáveis pelas instalações do campo de futebol de Valverde, os quais disponibilizaram, não só, o campo de futebol como os balneários e as casas de banho.

Tendo a parte organizacional ficado a cargo do núcleo de estágio, para o desenvolvimento e operacionalização da atividade foi efetuado um trabalho de cooperação entre os professores do grupo de Educação Física, com o qual reunimos no dia anterior à atividade para verificação das inscrições e realizar o ponto de situação. Posto isto, confirmou-se o número de lanches junto da direção da escola, o número de bicicletas e capacetes a pedir à empresa Desafio Sul e recursos humanos necessários e disponíveis. Por último, levantamento da carrinha e obstáculos para a gincana em Alvito no Clube da Natureza de Alvito.

O percurso decorreu com normalidade imperando a boa disposição entre os participantes e o espírito de entreajuda foi notável desde o início, havendo apenas um incidente mecânico prontamente resolvido com a substituição da bicicleta. Em Valverde, deu-se a separação do grupo, sendo que, uns iniciaram a subida ao castelo e outros iniciaram o lanche, antes da gincana.

Esta atividade superou todas as expectativas, na medida em que o que inicialmente tinha o objetivo de melhorar as competências técnicas dos participantes tornou-se numa competição informal, tal foi o interesse dos participantes. Para além desta adaptação, foi necessário também abrir a atividade aos restantes participantes, pois não vimos nenhum inconveniente, bem pelo contrário, aceitar o pedido formulado pela generalidade dos participantes e também foi realizado uma competição informal com o registo de tempo, criando um regulamento simples e explicado a todos os participantes.

No regresso, já era de prever alguma debilidade física de alguns dos participantes (muito menos do que se esperava) mas com algum espírito de sacrifício e colegas que prontamente se disponibilizaram a ajudar com mais ou menos dificuldade apenas uma aluna não terminou de bicicleta. Contudo, na chegada, a confraternização foi visível entre todos os participantes (professores e alunos), demonstrando que principal objetivo tinha sido amplamente atingido, tal como, a vontade de repetir a experiência.

Quanto ao balanço que faço desta atividade, foi que, decorreu de acordo com o projeto previamente estipulado, apesar de ter superado as minhas expectativas, pelo facto de estarmos com um baixo número de recursos humanos, para a execução da atividade, o número de inscrições ter sido elevado e inesperado e ainda, o modo como os participantes se comportaram e cumpriram com as normas, proporcionando momentos muito agradáveis e sem incidentes. Destaco ainda outros aspetos positivos como a excelente articulação, cooperação e interação entre professores estagiários e professores do DEF; 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 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; 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.

Como em todas as atividades, sempre existem aspetos negativos a apontar, dos quais destaco: nenhum estagiário de outros núcleos de Évora ter participado; acumulação de atividades no mesmo dia e hora, alguma falta de coordenação entre os organizadores da “Semana Olímpica” e o passeio de BTT e o 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.

Apesar disto, alcançaram-se os objetivos estabelecidos como: 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; Adquirir e/ou recuperar a condição física, promovendo aprendizagens, quer de cariz técnico e/ou para fazer a correta gestão do esforço.

3.2. Promoção do Curso Profissional de Desporto da ESAG

Relativamente à atividade de Promoção do Curso Profissional de Desporto da ESAG, foi realizada no dia 11 de maio de 2012, com início às 9.30h e término às 17h na Escola Preparatória Santa Clara.

O objetivo foi proporcionar um conjunto de atividades fora do comum das aulas de Educação Física, mas com maiores semelhanças aos que os alunos destes cursos realizam ao longo do seu dia-a-dia, durante a sua formação. Foi uma atividade realizada por aproximadamente 160 (40 equipas) membros da comunidade escolar, fora aqueles que apenas tiveram hipóteses de experimentar nos intervalos das aulas (alunos, professores e funcionários).

Fazendo um breve enquadramento do curso em causa, posso referenciar que, o aluno com formação profissional em Técnico de Gestão Desportiva, 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, instituições de solidariedade social, associações de desenvolvimento regional, campos de férias, atividades de desporto e aventura e em qualquer programa de índole lúdico- desportivo.

Com este evento, para além da promoção do Curso Profissional, pretendeu-se 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.

Quanto aos objetivos desta atividade passaram por: a) cativar alunos de outras escolas a ingressar no curso profissional de desporto da ESAG, no seu futuro académico. Para tal, foi 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; já para os alunos do curso profissional de desporto o objetivo principal foi b) deter um maior tempo de monitorização de atividades e com isto ganhar uma maior experiência no terreno.

Para o sucesso desta atividade existiram várias tarefas (pré-atividade) das quais destaco a reunião entre os Professores responsáveis pelo Curso Tecnológico e o Núcleo de Estagiários para efetuar um *brainstorming* inicial. Posto isto, foi possível dar início ao projeto da atividade na qual se estabeleceram as atividades para as diferentes estações e se realizaram os ofícios necessários à realização da mesma.

De uma forma geral, posso referir que a atividade correu bem e mais importante, de acordo com o previsto no projeto anteriormente efetuado. Deste modo, destaco como aspetos positivos, a articulação, cooperação e interação entre estagiários, Professores do DEF e os alunos do Curso Profissional, destacando-se os que se associaram à atividade; a cooperação de ambas as Direções da Escola; monitorização das atividades por parte dos alunos do Curso Profissional; a colaboração da empresa de atividades de ar livre “Desafio Sul”, que nos cedeu grande parte do material necessário, e esteve presente realizando a fotorreportagem e o clima de convívio entre os participantes e a Organização da Atividade e o evidente empenho e diversão de todos ao longo da Atividade.

Tal como na atividade descrita anteriormente “ESAG sobre rodas”, houve aspetos a melhorar, dos quais enfatizo: 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; 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 e 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;

Independentemente destes aspetos, 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.

Reforço ainda a importância da cooperação dos alunos do Curso Profissional, visto que a estimativa só para as turmas de Educação Física era de 100 alunos. As estações criadas necessitavam de alguém que já tivesse vivenciado estas experiências, para que as pudesse transmitir cuidadosamente e fazendo sempre referência às normas de segurança, já que existia material que exigia maiores cuidados, assim como 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, este momento proporcionou-me muitas aquisições quer a nível de conhecimentos sobre organização de eventos desta natureza, quer a nível de realização e execução dos mesmos, tornando-se assim, numa nova vivência para a minha vida atual, como docente auxiliar de Desporto noutra Escola.

Dimensão do Desenvolvimento profissional ao longo da vida

Capítulo IV – Investigação-Ação

4.1. Introdução

O projeto de investigação-ação que desenvolvi, intitulado de “Efeitos da aplicação de treino de resistência ao longo do ano no resultado do teste Vaivém da bateria de testes *FitnessGram*” teve como principal objetivo verificar a influência que o treino de resistência aeróbia tem na realização do teste Vaivém da bateria de testes *FitnessGram*.

Sendo a aptidão física um elemento chave na avaliação dos alunos da Escola Secundária André de Gouveia e porque é um fator cada vez mais importante na saúde da população, todos os alunos foram sujeitos ao treino de resistência de modo a que, todos melhorassem fisicamente e não apenas os alunos que estavam inseridos na Zona Não Saudável de Aptidão Física (ZNSAF).

O tema desta investigação surgiu após a realização do protocolo de avaliação inicial na Escola Secundária André de Gouveia (ESAG), no qual ficaram registados os dados referentes à aptidão física da turma 11º CT2.

Após uma análise dos dados referentes a esta mesma aptidão avaliados pela bateria de testes *FitnessGram*, foi possível observar que o teste em que a turma apresentou maiores dificuldades e no qual existiam um maior número de alunos na ZNSAF era o Teste do Vaivém, considerado um teste de resistência aeróbia. Assim, devido à necessidade dos alunos em melhorar o seu desempenho neste teste, decidi promover o desenvolvimento dos alunos nesta área, através da aplicação de um treino de resistência extra. Neste mesmo treino, não houve diferenciações de género ou idade, pois a meu ver todos deveriam alcançar da melhor forma possível o seu desempenho assim como poderem tornar-se pessoas mais saudáveis.

Hoje em dia os programas de Educação Física para os vários ciclos de ensino estão centrados não só no ensino empírico das matérias, mas também na promoção da qualidade de vida dos nossos jovens em termos de saúde e, quando falamos de saúde em Educação Física relacionamos a mesma com a aptidão física.

Abordar a aptidão física, em termos escolares é relaciona-la com a saúde e qualidade de vida dos alunos, a qual pode ser definida, segundo Pate (1998:174) como a “capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e demonstrar traços e características que estão associados a um baixo risco de desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas”, ao invés de a tratar como a aptidão para o desempenho das atividades físicas, ou seja, não relacionamos a aptidão física com a performance desportiva.

Ao sabermos da necessidade de os alunos melhorarem a sua qualidade de vida, as escolas têm que encontrar métodos de promover a saúde dos seus jovens. Neste caso concreto, na ESAG o método utilizado para estabelecer parâmetros entre saudável ou não saudável é a bateria de testes *FitnessGram*, daí o interesse desta investigação e que vai de encontro às três grandes áreas da Educação Física, nos PNEF que são respetivamente áreas de avaliação, nomeadamente a) Atividades Físicas Desportivas, b) Aptidão Física, aqui em análise e c) conhecimentos.

Quanto ao *FitnessGram*, este organiza-se segundo os conceitos da aptidão física orientada para o desenvolvimento harmonioso através de um vasto numero de exercícios e coloca os alunos em três zonas diferentes consoante o seu desempenho: 1) fora da zona saudável; 2) zona saudável e 3) acima da zona saudável e incide sobre três diferentes áreas: a) aptidão aeróbia; b) composição corporal e c) área onde temos a força, resistência e flexibilidade. Quanto a este estudo, centrou-se na aptidão aeróbia pois, um dos testes desta área foi o que obteve os resultados mais baixos em relação aos diferentes testes das outras áreas.

Qualquer investigação, como nos diz Fortin (1999, p.48), “tem por ponto de partida uma situação considerada problemática e que por isso exige uma explicação, ou pelo menos uma melhor compreensão do fenómeno observado”. Assim, esta investigação orientou-se no sentido de dar resposta à seguinte pergunta de partida “Qual o método de treino de resistência que apresenta melhores resultados na evolução dos alunos no Teste do Vaivém da bateria de testes *Fitnessgram*?”.

De modo a combinar as diferentes atividades que foram colocadas em prática de estágio e que visavam alcançar os objetivos propostos, foram utilizadas determinadas estratégias e como salienta Faleiros (1999:71), “as estratégias são construções teóricas metodológicas que advêm da fecundação da teoria pela prática e da prática pela teoria e constituem um repertório profissional para a intervenção”, ou seja, são processos de articulação dos poderes e dos saberes que estão direcionados para a mudança social.

4.2. Desenho Metodológico do Estudo

4.2.1. Objetivos

O objetivo geral subjacente a este projeto é *verificar a influência que o treino de resistência aeróbia tem na realização do teste Vaivém da bateria de testes FitnessGram*, incidindo na tentativa de melhorar o nível de aptidão física dos alunos, de modo a promover estilos de vida mais saudáveis e que, no final da aplicação das estratégias todos os alunos se encontrem na Zona Saudável de Aptidão Física.

Para tal, delimitámos como objetivos específicos desta investigação, após a aplicação das estratégias, a) identificar e refletir acerca das prestações práticas dos alunos na Disciplina de Educação Física, de forma promover um aumento da performance dos alunos e consequentemente o sucesso escolar; b) construir e identificar estratégias de modo a resolver a problemática existente na especificidade da turma e c) identificar e aplicar a melhor estratégia.

4.2.2. População-alvo de Intervenção

Relativamente à delimitação do campo empírico a população-alvo de intervenção foram os alunos da turma 11º CT2 da Escola Secundária André de Gouveia, constituída por 23 alunos com idades compreendidas entre os 16 e 18 anos. Em termos espaciais, localiza-se na cidade de Évora e em termos temporais, no ano 2012.

Ao longo do estudo o número de participantes foi reduzido para 20 alunos pois um dos alunos da turma mudou de cidade e foi completar a escolaridade noutra escola. Quanto aos outros dois elementos em falta, são duas alunas que a partir de determinado momento do ano foram sujeitas a intervenções cirúrgicas ficando de atestado médico e não podendo realizar nenhum tipo de aula prática de Educação Física, pelo que, apenas os dados referentes à primeira prestação no Vaivém foram registados.

4.2.3. Fases da Investigação

Esta investigação teve várias fases determinantes, que se apresentam no quadro seguinte, em suma:

Quadro 1 - Fases da Investigação

Fase	Objetivo	Forma de Aplicação
1ª Fase	Avaliação da Aptidão Física	Foi realizada na fase inicial do ano letivo, correspondente à AI, durante uma aula de 90 minutos. Os alunos seguiram as indicações do Teste do Vaivém onde ficaram a saber as regras e as condições de sucesso estabelecidas, tendo de seguida realizado o teste. Nesta fase foi feito o primeiro registo de dados referentes ao desempenho dos alunos no teste do Vaivém.
2ª Fase	Aplicação do método de treino Corrida de Precisão.	Foi aplicado o método de treino de resistência Corrida de Precisão a toda a turma. A turma foi dividida em 4 grupos de modo a facilitar o bom desenvolvimento da aula, para que assim, enquanto um grupo estivesse a realizar a Corrida de Precisão, os restantes grupos estariam a fazer o que foi planeado para a aula. A aplicação dos métodos de treino decorreu ao longo de um período de 3 meses.
3ª Fase	Reavaliação do Teste Vaivém	Decorreu em ambiente real de ensino, utilizando uma aula de 90 minutos, onde foram lembrados os critérios de êxito do teste do Vaivém e de seguida foi aplicado o referido teste. O objetivo nesta fase foi tentar perceber quais as diferenças entre o número de percursos realizados na primeira fase durante o período da AI.
4ª Fase	Continuação da aplicação do treino de resistência	Após tratamento dos dados relativos à reavaliação do Teste do Vaivém e verificação de quais os alunos que conseguiram evoluir (ou não), os dados foram mostrados aos alunos de modo a que estes percebessem nos quais estavam a desempenhar um bom trabalho e a evoluir e nos quais tal não se verificava. Posto isto, aplicou-se este mesmo método até final do ano letivo em ambiente real de aula a toda a turma.
5ª Fase	Reavaliação do Teste do Vaivém	Decorreu em ambiente real de ensino, durante uma aula de 90 minutos no período final do ano letivo de modo a conseguirmos registar se os alunos que não tinham tido uma boa evolução conseguiram realizar um melhor desempenho e, se os alunos que já tinham evoluído bastante conseguiram continuar o seu trajeto ascendente.

Fonte: Elaboração Própria

4.2.4. Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados

A técnica de investigação que utilizámos para a recolha de dados foi feita através dos critérios de realização do Teste do *FitnessGram* Vaivém, no qual os alunos são colocados em 3 zonas distintas consoante o número de percursos que realizam no teste, apresentados da seguinte forma:

- 1) Próximo da Zona Saudável de Aptidão Física;
- 2) Dentro da Zona Saudável de Aptidão Física;
- 3) Acima da Zona Saudável de Aptidão Física.

Para efeitos de registo de uma forma progressiva e tendo como intuito final a informação acerca da evolução dos alunos o instrumento utilizado foi uma grelha de registo do teste do Vaivém que foi utilizada no início do ano para sabermos as diferenças entre percursos realizados no início do ano e no final do estudo. Das grelhas foram extraídos diretamente os resultados, número de percursos, que foram comparados com, os percursos necessários para atingir a zona saudável.

4.2.5. Resultados e Discussão

Passamos então a apresentar o quadro dos resultados do Teste do Vaivém e a sua Evolução e conseqüente análise e discussão dos resultados:

Tabela 7 - Resultados do Teste Vaivém e Evolução

Aluno	Vaivém 1º Registo	Valores 2º Registo	Evolução no nº de percursos
1	28	32	+4
2	32	38	+6
3	46	65	+19
4	60	70	+10
5	31	39	+8
6	38	45	+7
7	30	30	0
8	35	37	+2
9	69	85	+16
10	80	94	+14
11	62	66	+4
12	30	40	+10
13	58	58	0
14	82	107	+25
15	66	72	+6
16	32	40	+8
17	93	100	+7
18	40	47	+7
19	55	60	+5
20	78	74	-4

Fonte: Elaboração Própria

Tabela 8 - Súmula da Evolução

Em análise	Valores
Média de Percursos na turma 1 ^a Avaliação	52.5
Média de Percursos na turma 2 ^a Avaliação	59.95
Média geral de evolução na turma da 1 ^a para a 2 ^a avaliação (n de percursos)	+7.7
N de alunos que evoluíram	17
N de alunos estagnados	2
N de alunos que regrediram	1
Alunos ZNSAF 1 Registo	6
Alunos ZNSAF 2 Registo	3
Alunos ASZAF 1 Registo	1
Alunos ASZAF 2 Registo	7
Total de percursos da turma no 1 Registo	1045 Percursos
Total de percursos da turma no 2 Registo	1199 Percursos (+154)
Evolução do sexo feminino	+107
Evolução do sexo masculino	+47

Fonte: Elaboração Própria

Tendo em conta a análise exaustiva dos dados recolhidos e observados após a última avaliação, constatamos que a evolução dos alunos foi notável de um modo geral, visto que, após o primeiro registo de dados (avaliação inicial) a média de percursos realizados pela turma, no Teste do Vaivém era de 52,5 percursos, existindo 6 alunos na ZNSAF para o mesmo teste. Após 3 meses de trabalho e depois de ser realizado o treino das Corridas de Precisao os resultados mudaram significativamente, passando para uma média de 59,95 percursos, obtendo então, uma subida de 7 percursos na média geral, ficando apenas três alunos na ZNSAF, com características distintas entre eles. Por um lado, duas alunas , que se apresentam estagnadas, revelando serem casos de possível falta de empenho, e por outro lado, apenas um aluno regrediu. De salientar, a existência de mais alunos a evoluírem do que a regredirem, revelando o empenho e interesse pela matéria em causa.

Constata-se ainda que, em relação aos alunos que apresentam maior evolução neste período de tempo, nos rapazes, são neste caso, dois deles, alunos que praticam outra atividade fora da escola e um que não pratica qualquer tipo de atividade física extra escola. Um dos alunos que inicialmente se encontrava próximo da ZSAF, no final já se encontrava uns percursos acima do limite da zona saudável. No setor feminino, as melhores evoluções foram registadas por três alunas, que neste caso não praticam qualquer atividade física extraescolar.

De registar que uma aluna que inicialmente estava na ZNSAF e terminou na ZSAF era uma aluna que necessitava de utilizar a bomba da asma no início do ano letivo e que no término do mesmo, tal já não se verificou, confirmando assim, que a prática de atividade física tem os seus benefícios na saúde.

No geral da turma a evolução da turma foi considerada boa uma vez que, num todo, a turma teve uma evolução ao nível do número de percursos efetuados, registando um total de 1199 percursos realizados, uma evolução significativa, em relação aos 1045 registados no primeiro momento.

Um aspeto de realçar, é que todos os alunos têm capacidade para atingir a zona saudável de aptidão física e que com um trabalho extra podem alcançar valores muito bons, apesar deste alcance ser realizado ao ritmo de cada um.

Como esta bateria de teste que revelou a base do jovem saudável, foi então, do meu interesse realizar este estudo de modo a conseguir saber qual a melhor maneira de organizar o meu trabalho de modo a possibilitar os meus alunos a atingirem as Zonas Saudáveis de Aptidão Física, algo que no seio da escola é importante pois, os alunos dependem destas zonas para atingirem determinados níveis, mas, principalmente, na sua vida pessoal tendo em vista a sua saúde.

Assim, e sendo consensual que a atividade física habitual é um comportamento de grande importância para a qualidade de vida saudável tanto nos jovens como nos adultos, é sempre do interesse do professor trabalhar contra a máxima que diz que crianças sedentárias se irão tornar adultos sedentários tentando promover exatamente o contrário que será: crianças que fazem atividade física irão ser jovens saudáveis e no futuro adultos saudáveis. Assim, os resultados obtidos com esta esta investigação contribuíram para o aumento dos meus conhecimentos didáticos como futuro Professor de Educação Física e, simultaneamente, promoveram o trabalho em prol de uma melhor saúde e condição física dos meus alunos de modo a atingirem um elevado sucesso

escolar, ao nível da aptidão física que é um dos elementos chaves para o sucesso em Educação Física.

Capítulo V - Considerações Finais

Atualmente, na sociedade, o exercício físico e a prática de atividades desportivas têm recebido cada vez menos atenção. Isto deve-se a diversos fatores sendo alguns deles, a urbanização e o crescente tráfico que não permitem às crianças brincar nas ruas, limitando-se aos seus apartamentos onde não tem a possibilidade de ser mais ativos, nem de se juntarem com outras crianças, ou o fato dos progenitores se preocuparem mais com o futuro profissional dos seus descendentes e não tanto com a atividade física praticada pelos mesmos e ainda, pelos grandes avanços tecnológicos que cada vez mais tornam os nossos jovens em sedentários. Estes são alguns fatores que fazem com que a EF seja uma disciplina necessária em todos os ciclos de ensino pois a transmissão de valores inerente à mesma, poderá alcançar mudanças comportamentais, sociais e psicológicas, como sustenta Jacinto et al (2001,p.6) “a apropriação de habilidades e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação de aptidões e atitudes e valores, proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada – intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa”.

Ao longo de toda a PES, foram várias as situações que tiveram de ser superadas, começando pelos medos de nunca ter lecionado, a situações concretas do decorrer da aula, como as responsabilidades assumidas e a consciência da tomada de decisões ser em prol do bem-estar e melhoria das aptidões dos meus alunos.

O facto de ter tido oportunidade de lecionar dois ciclos distintos e observar um terceiro, forneceu-me uma enorme bagagem para o meu futuro enquanto Professor, sendo que todos os objetivos estabelecimentos, foram cumpridos e o empenho dos meus alunos, revelou-se na altura da atribuição das notas. Sei que o papel de docente é uma aprendizagem constante e mutante, e que há a necessidade de nos adaptarmos não só à

instituição onde somos colocados, mas também a cada turma e principalmente a cada aluno e foi o que tentei fazer, da melhor forma possível, nesta minha PES.

Referências Bibliográficas

ANDRADE, Nuno (2008). *A Avaliação da Disciplina de Educação Física no Ensino Secundário. Estudo do pensamento de Professores, Alunos e Pais*. Dissertação de Mestrado. Universidade da Madeira.

BENTO, Jorge (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física. cap. VIII- "Análise e avaliação do Ensino"*. Lisboa: Livros Horizonte.

BOM, Luís., COSTA, Francisco., JACINTO, João., CRUZ, Sebastião., PEDREIRA, Manuel., ROCHA, Leonardo., MIRA, Jorge., CARVALHO, Lúcia (2001). *Programa de Educação Física (reajustamento)*. Disponível em http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf. (Consultado a 15/08/2016).

CARREIRO, Francisco., ONOFRE, Marcos (1994). *Formação de Formadores-Supervisão Pedagógica em Didática da Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Coletânea de textos de apoio. Desporto Escolar. Ministério da Educação.

CARVALHO, Lúcia (1994). *Avaliação das aprendizagens em Educação Física. Boletim SPEF*. Volume 10/11, 135-151.

CORTESÃO, Luíza (2002). *Formas de ensinar, formas de avaliar: breve análise de práticas correntes de avaliação*. Porto: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.

FALEIROS, Vicente de Paula (1997). *Saber Profissional e Poder Institucional*. 5ª Edição. São Paulo: Cortez Editora.

FORTIN, Marie-Fabienne (1999). *O processo de investigação*. Loures: Lusociência.

JACINTO, João., CARVALHO, Lúcia., COMÉDIAS, João., MIRA, Jorge (2001). *Programas Nacionais de Educação Física do Ensino Básico, 3º ciclo (reajustamento)*. Lisboa: Editorial ME/DES.

LEITE, Clarinda., FERNANDES, Preciosa (2002). *Avaliação das aprendizagens dos alunos - Novos contextos, novas práticas*. Porto: ASA Editores II, SA.

LEMOS, Valter., NEVES, Anabela., CAMPOS, Cristina., CONCEIÇÃO, José., ALAIZ, Vitor (1993). *A Nova Avaliação da Aprendizagem – O direito ao Sucesso*. Lisboa: Texto Editora.

OLÍMPIO, Marcos (2011). *Noções Introdutórias sobre o Processo de Planeamento*. Évora. Disponível em:
http://home.uevora.pt/~mosantos/download/Planeamento_NocoosIntrodutorias_28Jul11.pdf. (Consultado a: 10/05/2016).

PACHECO, José (1998). *Avaliação da aprendizagem*. Minho: Universidade do Minho. Disponível em
<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/8967/1/Avalia%C3%A7%C3%A3o%20da%20aprendizagem.pdf> . (Consultado a: 03/02/2013).

PATE, Russel (1998). *The evolving definition of physical fitness*. *Jornal Quest*: Volume 40. Disponível em
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00336297.1988.10483898?journalCode=uqst20> (Consultado a 20/03/2014).

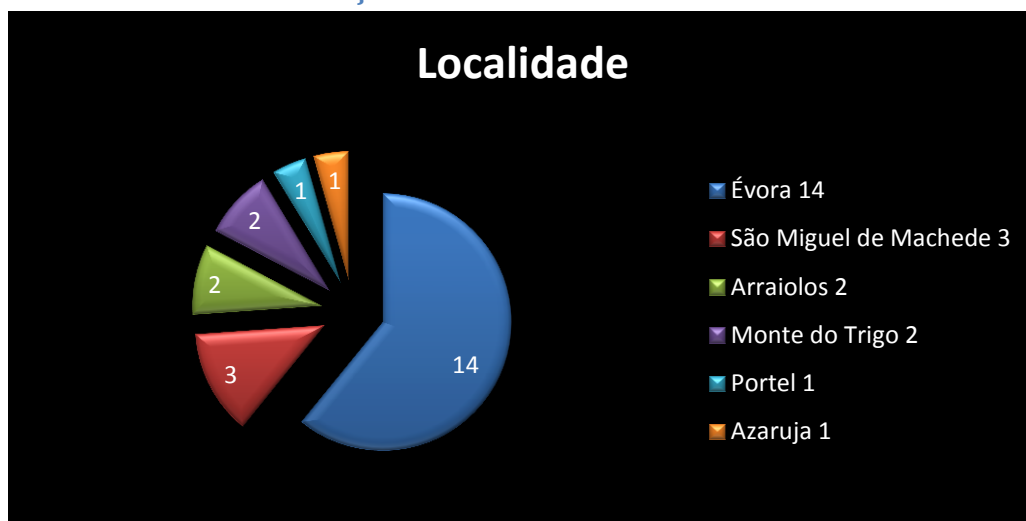
PERALTA, Helena (2002). *Como avaliar competências*. In ABRANTES, Paulo (2001). *Reorganização curricular do ensino básico-avaliação das aprendizagens: das concepções às práticas* (pp. 27-33). Lisboa: ME/DEB.

Anexos

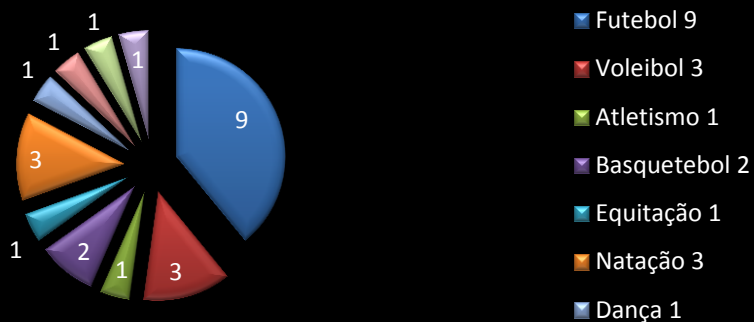
Anexo 1 - Caracterização do 9º Ano

Caraterização da Turma				
Nº	Idade	Modalidade Preferida	Pratica Desporto fora da Escola	
1	14	Atletismo	S	Atletismo
2	14	Futebol	S	Futebol
3	14	Basquetebol	N	
4	14	Andebol/Atletismo	S	Atletismo/Basquetebol/Andebol
5	14	Atletismo	S	Triatlo
6	14	Futebol	S	Futebol
7	14	Dança	N	
8	14	Futebol	N	
9	14	Andebol	S	Andebol
10	14	Dança	S	Ballet
11	14	Andebol	S	Andebol
12	14	Andebol	S	Andebol
13	15	Futebol	S	Futebol
14	14	Basquetebol	N	
15	14	Voleibol	N	
16	14	Voleibol	N	

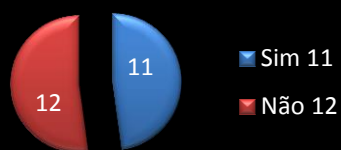
Anexo 2 - Caracterização do 11º CT2



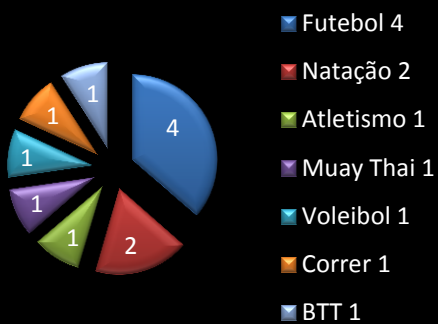
Modalidade Preferida



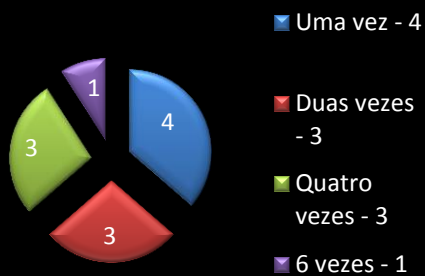
Alunos que praticam desporto fora da escola



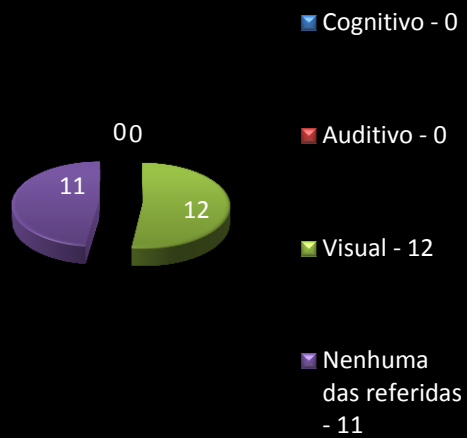
Modalidade Praticada



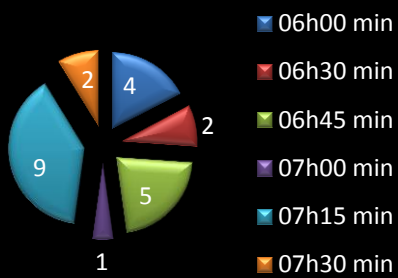
Quantas vezes por semana praticam



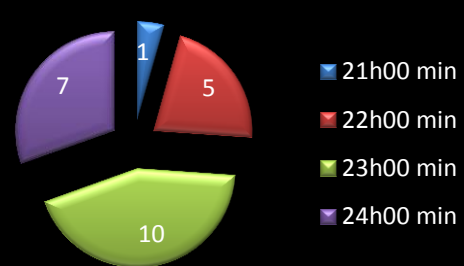
Tipos de Dificuldades



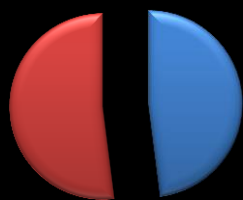
Hora de Acordar



Hora de Deitar



Sexo



■ Feminino
48%

■ Masculino
52%

Idade

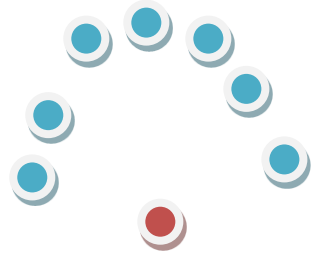


■ 1995 (21
alunos)

■ 1994 (2
alunos)

Anexo 3 - Exemplo de Plano de Aula

Data: 27/04/2012	Hora: 11:45	Local: P2	Tempo: 90 minutos	Docente: Marcelo	Ano/Turma: 11º CT2	Aula Nº: 53
Matérias: Basquetebol e Voleibol			Outras Matérias: Aptidão Física	Nº de Alunos: 22	Etapa: IV	
Material: cones; bolas de Voleibol e Basquetebol, coletes.				Níveis: ❖ Voleibol – Nível introdutório e elementar ❖ Basquetebol - Nível introdutório e elementar		
<p>Objetivos:</p> <p>I. <u>Aptidão Física</u></p> <p>II. <u>Voleibol</u></p> <p>4. Em situação de jogo 4x4:</p> <p>4.1. Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.</p> <p>4.2. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima</p> <p>4.3. Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).</p> <p>4.4. Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.</p> <p>5. Em situação de exercício no campo de Voleibol:</p> <p>5.1. Remata 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> <p>5.2. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).</p> <p>III <u>Basquetebol</u></p> <p>4.1- Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao centro (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:</p> <p>4.1.1- Lança na passada ou parado de curta distancia, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa)</p> <p>4.1.2- Dribla se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no meio campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário directo, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).</p> <p>4.1.3 – Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</p> <p>4.2- Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas, mantendo uma posição equilibrada do espaço.</p>						
Conteúdos: Basquetebol – passe; receção; marcação; desmarcação; lançamento; drible; Voleibol: passe; manchete; remate; serviço por baixo; serviço por cima.						

	<u>T.I</u>	<u>T.P</u>	<u>Sequência das Tarefas</u>	<u>Esquema Gráfico</u>	<u>Estratégias de Intervenção</u>	<u>Crítérios de Êxito</u>
<u>Inicial</u>	3'	3'	Breve informação aos alunos sobre os conteúdos a abordar na aula.		<p>Dispor os alunos como indica a figura.</p> <p>Utilizar uma linguagem adequada aos alunos.</p> <p>Um de cada vez propõe um exercício de mobilização articular.</p>	Encontrar um vencedor.
	13'	10'	<p>Aquecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento Geral - Jogo da Bola ao Capitão com bolas de Basquetebol (enquanto dois alunos estão a apanhar os colegas, outros dois alunos têm uma bola de basquetebol que vão passando aos alunos que estão a fugir, quem tem a bola não pode ser apanhado) 			

Transição para o exercício e instrução sobre o mesmo.

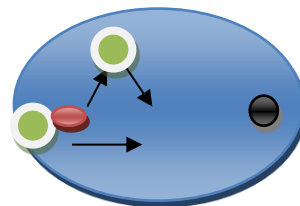
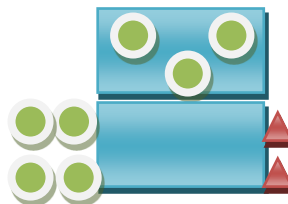
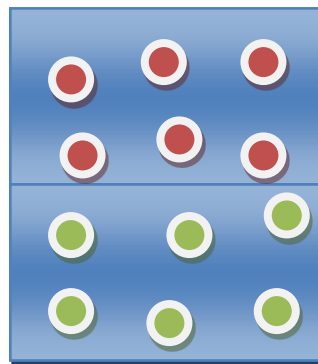
Exercício 1 – Voleibol

- Passe frente a frente
- Manchete frente a frente
- Recebe em manchete e faz passe para o colega, o colega faz o mesmo (VM)
- Serviço por baixo frente a frente
- Serviço por cima frente a frente
- Jogo da volta ao mundo

Exercício 2 – Jogo 6x6

Exercício 3 – Basquetebol

- Todos com bola em drible. Cada um tenta tirar a bola do colega, sem perder o controlo da sua. Numa área delimitada.
- Corrida em equipas, em drible durante meio campo de basquetebol (ida e volta) dando a volta aos cones. Com uma bola e depois com duas simultaneamente.
- Jogo dos 10 passes, com os alunos divididos em duas equipas sem a utilização do drible.
- Com os alunos divididos pelos cestos, cada um com bola, um faz de passador. O primeiro faz passe, recepção e lançamento na passada e parado.
- Jogo formal 5x5.



Orientar os grupos para os respectivos lugares.

Chamar atenção para as regras de segurança.

Dar feedback e usar os melhores executantes para as demonstrações, se necessário.

Orientar os grupos para os respectivos lugares.

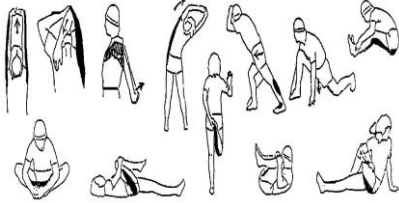
Chamar atenção para as regras de segurança.

Dar feedback e usar os melhores executantes para as demonstrações, se necessário

Todos executarem passe e manchete correctamente.'

Servem por baixo na direcção do colega.

Passe
Drible
Lança na Passada

<u>Final</u>	87'	5'	Os alunos realizam alongamentos à frente do professor.			
	88'	1'	Dúvidas dos alunos acerca das matérias abordadas na aula.			
	89'	1'	Arrumação do material.			
	90'		Fim da aula.			

Anexo 4 - Avaliação Inicial

11°C T2 2011/ 2012	DESPORTOS COLECTIVOS				GINÁSTICA		ATLETISMO		DESPORTOS DE RAQUETES
Nº	Voleibo l	Basque te	Andeb ol	Futebo l	Solo	Acrobáti ca	Corrid as	Lançamento s	Badmington
1	E	A	E	E	I	A	A	E	A
2	E	E	E	E	I	A	LESÃO	E	E
3	A	A	A	E	I	E	NR	NR	I
4	E	I	E	I	I	I	A	E	E
5	E	A	A	E	I	I	A	E	A
6	L	E	S	I	O	N	A	I	DA
7	E	I	I	I	I	I	E	A	I
8	I	I	E	E	I	I	E	A	E
9	A	I	A	A	I	I	A	A	I
10	A	I	A	I	I	A	E	A	A
11	A	A	A	A	I	A	A	A	A
12	E	A	A	E	I	E	A	A	A
13	I	I	I	I	I	I	E	E	I
14	E	A	A	A	I	A	E	A	A
15	A	A	A	A	I	A	A	E	A
16	A	A	A	A	I	A	E	E	A
17	A	E	NR	E	I	I	E	E	I
18	E	I	NR	E	I	I	E	E	I
19	A	A	A	A	A	A	A	E	A
20	E	A	A	A	A	A	A	A	A
21	E	E	A	A	E	A	E		I
22	E	A	A	A	E	A	E	A	A
23	A	A	A	A	I	A	A	A	A

Avaliação Inicial 9º Ano

	ATLETISMO							GINÁSTICA						
	VOLEIBOL	VELÓCIDADE	ESTAFETAS	TRIPLO SALTO	LANÇAMENTO PESO	BARRERAS	RÃGUEBI	ANDEBOL	BADMINTON	BASQUETEBOL	FUTEBOL	SOLTO	ACROBÁTICA	APARELHOS
1	I	E	I	NI	I	NI	NI	I	I	I	I	I	I	I
2	E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	A	E	E	E
3	E	I	I	E	I	I	E	E	E	I	I	I	I	I
4	A	L	U	N	A	L	E	S	I	O	N	A	D	A
5	E	E	I	E	E	E	I	E	E	I	E	E	E	E
6	E	I	I	E	I	E	E	E	I	E	A	I	E	I
7	I	I	I	I	I	I	I	I	I	NI	I	I	I	I
8	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	E
9	E	E	E	E	E	E	E	A	E	I	A	I	E	E
10	E	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E
11	E	I	I	I	E	NI	I	E	E	E	E	I	E	I
12	E	I	E	I	E	E	I	A	E	E	E	I	E	E
13	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	A	E	E	E
14	E	E	NI	NI	I	I	I	I	I	I	I	I	E	I
15	NI	I	I	I	NI	NI	I	NI	I	I	NI	I	NI	I
16	NI	I	I	NI	I	I	NI	NI	E	I	I	I	NI	I

Anexo 5 – Registos dos Testes Fitnessgram, 11º CT2, Avaliação Inicial

FICHA DE REGISTOS DOS TESTES – FITNESSGRAM												
	44	31	31	44	77	1,75	89	66	39	S/N		
NOMES	VAIVEM (nº percurso s)	SENTA E ALCANÇA (cm)		EXT. DE BRAÇ OS	PESO (kg)	ALTURA (m)	IMC	PERIMETRO ABDOMINAL (cm)	ABD	EXTENSAO DO TRONCO	FLEX. DE OMBROS	
		D	E								D	E
	ZS	ZS	ZS	ZS	57	1,63	ZS	73	ZS	AZS	ZS	ZS
	ZS	ZS	ZS	ZS	63	1,62	ZS	75	AZS	AZS	ZS	ZS
	PMS	ZS	ZS	PMS	62	1,71	ZS	83	AZS	AZS	ZS	ZS
	PMS	PMS	PMS	PMS	59	1,72	ZS	82	ZS	ZS	ZS	ZS
	PMS	ZS	ZS	PMS	95	1,76	PMS	105	PMS	AZS	ZS	ZS
	PMS	ZS	ZS	ZS	50	1,58	ZS	71	ZS	AZS	ZS	ZS
	ZS	PMS	PMS	PMS	55	1,7	ZS	78	AZS	AZS	ZS	ZS
	PMS	ZS	ZS	ZS	53	1,55	ZS	68	ZS	AZS	ZS	ZS
	PMS	ZS	ZS	PMS	76	1,80	ZS	92	ZS	ZS	ZS	ZS
	ZS	ZS	ZS	ZS	53	1,72	PMS	90	ZS	AZS	ZS	ZS
	ZS	ZS	ZS	PMS	75	1,77	ZS	71	ZS	AZS	ZS	ZS
	ZS	ZS	ZS	PMS	60	1,63	ZS	78	ZS	ZS	ZS	PMS
	PMS	ZS	ZS	PMS	54	1,69	ZS	73	AZS	AZS	ZS	ZS
	AZS	ZS	ZS	ZS	46	1,61	ZS	70	ZS	AZS	ZS	ZS
	ZS	ZS	ZS	ZS	56	1,75	PMS	68	AZS	AZS	ZS	ZS
	ZS	ZS	ZS	PMS	68	1,79	ZS	82	AZS	AZS	ZS	ZS
	ZS	ZS	ZS	ZS	47	1,65	PMS	62	AZS	AZS	ZS	ZS
	PMS	ZS	ZS	NR	50	1,58	ZS	78	NR	AZS	ZS	ZS
	ZS	ZS	ZS	ZS	66	1,74	ZS	76	AZS	AZS	ZS	ZS
	ZS	ZS	ZS	ZS	48	1,65	PMS	72	ZS	AZS	ZS	ZS
	ZS	ZS	ZS	PMS	50	1,63	ZS	78	NR	AZS	ZS	ZS
	ZS	ZS	ZS	ZS	58	1,68	ZS	79	AZS	AZS	ZS	ZS
	ZS	ZS	ZS	ZS	58	1,69	ZS	76	ZS	AZS	ZS	ZS

Anexo 6 – Exemplo de Tabela Formativa, 9º ano

Andebol NE						
Aluno	Contra ataque com desmarcação	Aclara	Ultrapassa Adversários 1x1	Finaliza	Marcação Individual	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

Legenda: S - Realiza bem; N - Não realiza; N* - Perto de Realizar com Sucesso

Anexo 7 – Grelha da Avaliação Sumativa

Nº	NOME	ÁREAS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA											PROPOSTA DE CLASSIFICAÇÃO	
		Níveis nas 6 melhores Activ. Fis.				Class. Final A.F.	APTIDÃO FÍSICA 1 a 3 = nº testes c/ Suc. (Insuc.) / S (Suc.)		CONHECIMENTOS I (Insucesso) / S (Sucesso)		Outros Factores de apoio à reflexão do Prof. I (Insat.)/S (Satsf.)/B (Bom)			
		NI	I	E	A	1 (Insuc.)-10a20	1 a 3	Decisão Prof.	0-100%	Decisão Prof.	Emp./Rel.	Ass./Pont.		1-20