



**UNIVERSIDADE DE ÉVORA**  
**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS**  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÃO

***RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO  
SUPERVISIONADA REALIZADA NA ESCOLA  
BÁSICA 2, 3, CONDE DE VILALVA EM ÉVORA***

***João Pedro Reis Ganhão***

Orientação: Prof<sup>a</sup>. Doutora Clarinda de Jesus Banha  
Pomar

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

Relatório de Estágio

Évora, 2014





**UNIVERSIDADE DE ÉVORA**  
**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS**  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÃO

***RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO  
SUPERVISIONADA REALIZADA NA ESCOLA  
BÁSICA 2, 3, CONDE DE VILALVA EM ÉVORA***

***João Pedro Reis Ganhão***

Orientação: Prof<sup>a</sup>. Doutora Clarinda de Jesus Banha  
Pomar

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

Relatório de Estágio

Évora, 2014



## **Agradecimentos**

Após três anos de licenciatura, queria continuar a prosseguir o meu sonho, sendo que a Universidade de Évora foi o meu destino. Foram quase dois anos nesta bela cidade, sendo que foram tempos de grande esforço e dedicação.

Para concluir mais esta etapa da minha vida tive o privilégio de contar com o apoio de diferentes pessoas que, de alguma forma, contribuíram para que conseguisse realizar este sonho tão valioso.

Passo então a agradecer:

Aos meus pais, porque fizeram de tudo para que estes anos fossem passados da melhor maneira possível, sendo que sem eles nada disto seria possível, sendo que a eles lhes devo tudo.

Ao meu irmão, que sempre me deu o apoio necessário e me motivou para atingir os meus objetivos.

Aos meus avós, que sempre me ajudaram em tudo e que são fundamentais na minha vida e na pessoa que sou hoje.

À minha namorada, que me amparou e ajudou nos momentos mais difíceis nesta minha difícil caminhada.

À professora Dr. Clarinda Pomar e professor António Monteiro, sendo que me transmitiram ensinamentos preciosos e que contribuíram de forma ativa para a realização deste meu estágio.

À professora Paula Pastor, que teve sempre muita paciência ao longo do ano letivo e gentilmente me confiou as suas turmas.

Ao núcleo de estágio de Escola Básica Conde de Vilalva pela entajuda e pelo espírito de equipa que demonstraram.



## **Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por João Pedro Reis Ganhão na Escola Básica Conde de Vilalva**

### **Resumo**

Fazendo uma reflexão, o presente relatório visa descrever todo o processo da prática de ensino supervisionada desenvolvida na Escola Básica Conde de Vilalva. A elaboração deste documento teve por base o trabalho por mim desenvolvido e descreve todos os processos nos quais estive envolvido. Contempla um enquadramento com a escola, apresentando estas excelentes condições para a prática da Educação Física. Segue-se a ilustração do trabalho realizado com as duas turmas que estiveram a meu cargo (5ºA e 9ºB), o planeamento (planeamento por etapas), as avaliações, a condução de ensino (no qual faço referência às dimensões do ensino analisando as minhas competências), as atividades desenvolvidas (destacando a atividade Páscoa Ativa, que foi bastante trabalhosa), e a investigação ação sobre a qual me debrucei, nomeadamente o trabalho de força nos jovens da turma do 9ºB, obtendo resultados finais positivos.

**Palavras-Chave:** Educação Física; Estágio; Prática de Ensino Supervisionada; Foça nos jovens; Formação de Professores; Ensino Básico; Ensino Secundário.





## **Report of Supervised Teaching Practice conducted by João Pedro Reis Ganhão in Basic School Conde de Vilalva**

### **Abstract**

Doing a reflection, this report aims to describe whole process of supervised teaching practice developed in the Basic School Conde de Vilalva. The elaboration of this document was based in work for me developed and describes all the processes in which I was involved. Comprises a framework with the school, presenting this excellent conditions for the practice of Physical Education. Follows the illustration of the work done with the two classes that were in my role (5<sup>o</sup>A and 9<sup>o</sup>B), planning (planning with stages), assessments, driving teaching (which I refer to the dimensions of teaching analyzing my skills), the developed activities (highlighting the Easter Active activity, which was quite laborious), and action research on which leaned, particularly the work force in the young of 9<sup>o</sup>B class with positive final results.

**Key words:** Physical Education; Stage; Supervised Teaching Practice; Strength at young; Teacher Formation; Basic Education; Secondary Education.



## Índice

|  |      |
|--|------|
| Agradecimentos .....                                 | i    |
| Resumo .....   | iii  |
| Abstract.....  | v    |
| Índice de Anexos .....                               | ix   |
| Índice de Quadros.....                               | xi   |
| Índice de Figuras .....                              | xiii |
| <br>   |      |
| 1. Introdução .....                                  | 1    |
| 2. Expetativas Iniciais.....                         | 2    |
| 3. Caraterização do contexto .....                   | 3    |
| 3.1. A escola.....                                   | 3    |
| 3.1.1. Espaços desportivos.....                      | 3    |
| 3.2. Grupo de Educação Física .....                  | 4    |
| 3.3. Professores orientadores .....                  | 4    |
| 3.4. Núcleo de Estágio .....                         | 5    |
| 3.5. Caraterização das turmas .....                  | 5    |
| 4. Planeamento .....                                 | 7    |
| 4.1. Paneamento anual .....                          | 7    |
| 4.2. Paneamento por etapas.....                      | 18   |
| 4.2.1. Etapa da Avaliação Inicial .....              | 18   |
| 4.2.2. Etapa de Aprendizagem e Desenvolvimento ..... | 27   |
| 4.2.3. Etapa de Desenvolvimento e Aplicação .....    | 29   |
| 4.3. Plano de aulas .....                            | 31   |
| 4.3.1. Condução do ensino.....                       | 34   |

|  |    |
|--|----|
| 4.3.1.1. Instrução.....                                    | 34 |
| 4.3.1.2. Clima.....  | 38 |
| 4.3.1.3. Gestão .....                                      | 38 |
| 4.3.1.4. Disciplina .....                                  | 39 |
| 4.3.2. Reflexão das aulas .....                            | 40 |
| 4.3.3. Relação com a turma.....                            | 41 |
| 4.4. Observação de aulas.....                              | 43 |
| 5. Avaliação.....  | 45 |
| 5.1. Avaliação formativa.....                              | 45 |
| 5.2. Avaliação sumativa.....                               | 49 |
| 6. Participação na escola e relação com a comunidade.....  | 55 |
| 6.1. Atividades do grupo de Educação Física da Escola..... | 55 |
| 6.2. Atividades organizadas pelo núcleo de estágio .....   | 58 |
| 7. Desenvolvimento Profissional .....                      | 62 |
| 7.1. Definição do problema.....                            | 62 |
| 7.2. Relevância do estudo .....                            | 63 |
| 7.3. Enquadramento Teórico.....                            | 65 |
| 7.4. Metodologia .....                                     | 67 |
| 7.4.1. Objetivos .....                                     | 67 |
| 7.4.2. População alvo .....                                | 67 |
| 7.4.3. Metodologia/Estratégia .....                        | 68 |
| 7.5. Apresentação dos Resultados.....                      | 72 |
| 8. Reflexão final .....                                    | 77 |
| 9. Bibliografia .....                                      | 79 |
| 10. Anexos.....  | 83 |

## Índice de Anexos

|  | Pág. |
|--|------|
| Anexo nº 1: Composição Curricular da Escola Básica Conde de Vilalva.....   | 83   |
| Anexo nº 2: Exemplo das matérias prioritárias na turma 5ºA.....  | 84   |
| Anexo nº 3: Resultados teste de conhecimentos na avaliação inicial na turma<br>9ºB .....                           | 85   |
| Anexo nº 4: Resultados da aptidão física na avaliação inicial na turma 9ºB.....                                    | 86   |
| Anexo nº 5: Resultados teste de conhecimentos na avaliação inicial na turma<br>5ºA.....                            | 87   |
| Anexo nº 6: Nível dos alunos na última avaliação detalhada na turma 9ºB.....                                       | 88   |
| Anexo nº 7: Exemplo dos Objetivos para os vários níveis da turma do 9ºB .....                                      | 89   |
| Anexo nº 8: Modelo da tabela das avaliações formativas sumativas.....  | 90   |
| Anexo nº 9: Exemplo da cronologia das avaliações da 3ª etapa no 5º ano<br>(realizada após a 2ª etapa).....         | 91   |
| Anexo nº 10: Exemplo teste de avaliação (conhecimentos) na turma do 5ºA ....                                       | 92   |
| Anexo nº 11: Modelo/Exemplo de plano de aula.....  | 95   |
| Anexo nº 12: Exemplo de uma ficha de observação de aula .....  | 97   |
| Anexo nº 13: Tabela comparativa da avaliação inicial/avaliação final dos<br>conhecimentos na turma 9º B.....       | 99   |
| Anexo nº 14: Comparação nível avaliação inicial/ nível avaliação final nas<br>atividades físicas na turma 5ºA..... | 100  |
| Anexo nº 15: Tabela comparativa da avaliação inicial/avaliação final dos<br>conhecimentos na turma 5ºA .....       | 101  |
| Anexo nº 16: Programas de treino .....   | 102  |
| Anexo nº 17: Tabela Fitness Gram.....  | 106  |



## Índice de Quadros

|   | Pág. |
|---|------|
| Quadro nº 1: Definição de objetivos para a 2ª e 3ª etapa na modalidade de Jogos Pré Desportivos na turma 5ºA..... | 11   |
| Quadro nº 2: Divisão das etapas na turma 5ºA.....   | 12   |
| Quadro nº 3: Definição de objetivos para a 2ª e 3ª etapa na modalidade de Ginástica de Solo na turma 9ºB.....     | 14   |
| Quadro nº 4: Divisão das etapas na turma 9ºB.....   | 16   |
| Quadro nº 5: Nível de desempenho dos alunos na avaliação inicial na turma do 9ºB.....                             | 23   |
| Quadro nº 6: Exemplo de uma tabela de avaliação formativa na turma 9ºB ....                                       | 47   |
| Quadro nº 7: Exemplo de tabela da avaliação sumativa na turma 9ºB .....   | 52   |
| Quadro nº 8: Comparação nível avaliação inicial/ nível avaliação final nas atividades físicas na turma 9º B.....  | 54   |
| Quadro nº 9: Fases da investigação ação.....  | 68   |
| Quadro nº 10: Resultados do Estudo .....  | 73   |





## Índice de Figuras

|  | Pág. |
|--|------|
| Figura nº 1: Comparação entre avaliação inicial e avaliação final no teste de<br>Extensão de Braços..... | 74   |
| Figura nº 2: Comparação entre avaliação inicial e avaliação final no teste de<br>Abdominais .....        | 74   |
| Figura nº 3: Evolução dos alunos no salto a pés juntos (horizontal).....                                 | 75   |



## **1. Introdução**

Este presente relatório surge no âmbito do estágio, ou seja, da prática de ensino supervisionada realizada na Escola Básica Conde de Vilalva em Évora.

O presente documento é o culminar do meu trabalho durante o ano letivo 2013/2014 enquanto professor de Educação Física, tendo estado a trabalhar com uma turma de 5º ano e com outra turma de 9º ano.

A Educação Física não é meramente uma disciplina lúdica como muita gente pensa. Trata-se de uma disciplina com um valor educativo muito elevado pois para além do seu carácter lúdico, os alunos passam por diversos desportos, aprendem a trabalhar em cooperação, aprendem a competir e aprendem a entre ajudar-se, o que também é fundamental, e outro aspeto fundamental na Educação Física é a inclusão.

Este relatório serve de descrição do trabalho realizado ao longo do estágio e também será um documento reflexivo acerca da minha prestação e decisões tomadas ao longo do ano.

Primeiramente, vou descrever as minha expetativas iniciais relativamente ao estágio que se avizinhava, posteriormente faço uma caracterização do contexto, fazendo referencia à escola, núcleo de estágio, grupo de Educação Física, professores orientadores e às turmas com que trabalhei.

De seguida, faço uma descrição e reflexão de todo o trabalho realizado no estágio, nomeadamente, o planeamento anual e por etapa, o planeamento a nível das aulas em si, a condução do ensino, a relação com a turma e as avaliações realizadas e a forma como as realizei.

Finalmente, surge a descrição da minha participação na escola e relação com a comunidade, fazendo referencia às atividades da escola e às atividades organizadas pelo núcleo de estágio e por último faço referencia à investigação ação sobre a qual me debrucei.

## **2. Expetativas Iniciais**

As minhas expetativas iniciais eram ótimas. Tinha muita curiosidade em saber como é lidar com jovens em contexto escolar, estando do outro lado, ou seja, enquanto professor. Encarei este processo com grande motivação pois este ano de estágio era o culminar de um grande esforço e dedicação realizados ao longo do meu primeiro ano de mestrado e, também, na minha licenciatura.

A escola que me foi proposta para o estágio era da minha preferência pois trata-se de uma escola em que os professores orientadores eram excelentes e estavam reunidas as condições, a nível de infra estruturas, para um estágio/aprendizagem de sucesso.

Todos estes espetos são muito positivos, contudo, nas minhas expetativas iniciais também estava patente o receio. O meu maior receio era o de não conseguir controlar as turmas que ia lecionar, pois um professor que não controle a turma torna-se num professor vulnerável e o processo de ensino aprendizagem torna-se muito mais difícil.

Quando iniciei o estágio, no primeiro dia senti-me muito feliz por fazer parte daquela escola. Fui muito bem recebido pelo grupo de Educação Física e pela minha orientadora de estágio, que me colocou logo à vontade e mostrou-se muito disponível para ajudar no que precisasse.

O meu primeiro contacto com as turmas também foi muito bom, pois naquele momento pensei que de facto deveria estar orgulhoso por estar ali como professor, sendo que foi com grande satisfação e motivação que me apresentei como professor de Educação Física daquelas turmas.

Para terminar, sabia que o estágio iria ser uma experiência muito boa, contudo, com muito trabalho e com algumas dificuldades, pois avizinhava-se uma sequencialidade de tarefas trabalhosas mas que se tornaram fundamentais para a minha aprendizagem enquanto futuro professor de Educação Física.

### **3. Caraterização do contexto**

#### **3.1. A escola**

A instituição onde realizei este estágio foi a Escola Conde de Vilalva. A Escola Básica Conde de Vilalva, em Évora, fica localizada sensivelmente a 1,5km do centro da cidade, num bairro eminentemente habitacional, da freguesia do Bacelo. A escola está vocacionada para receber os alunos provenientes desta freguesia e das freguesias rurais que constituem o agrupamento, sendo que neste momento pertence ao agrupamento 4, juntamente com a Escola Secundária André de Gouveia.

Esta instituição tem todos os recursos disponíveis para o bem estar e sucesso de alunos e professores, mais propriamente um gabinete de trabalho, de coordenação, de direção de turma, de assessoria, de departamentos, um gabinete de atendimento aos encarregados de educação - área reservada na biblioteca, uma sala de convívio alunos/jogos , uma sala multi-saberes/depósito de manuais , um gabinete de psicologia, um gabinete de apoios educativos e um gabinete médico.

Para terminar, a escola conta com 607 alunos, sendo que 251 são da 2ª ciclo e 349 do 3º ciclo.

##### **3.1.1. Espaços desportivos**

As instalações desportivas existentes nesta escola são boas e adequadas para a prática desportiva. Todos os espaços estão em excelentes condições de prática sendo que este fator é fundamental para o sucesso e bem estar dos alunos nas aulas de Educação Física.

Na escola Conde de Vilalva temos assim o espaço G1 e G2 (Pavilhão gimnodesportivo), sendo que o G1 permite a prática principalmente de modalidades desportivas coletivas. Neste pavilhão estão marcados vários campos com as medidas oficiais (Basquetebol; Andebol; Badmington; Futsal; Voleibol). Não existem condicionamentos do piso oferecendo esta instalação todas as condições de segurança necessárias para a prática desportiva. O espaço G2 está vocacionado essencialmente para a prática de modalidades gímnicas como por exemplo: Ginástica de aparelhos,

Ginástica de solo, Ginástica acrobática e Ginástica rítmica. Também se poderá desenvolver neste espaço, as aulas relacionadas com luta e dança.

Depois temos o espaço exterior, espaço esse que é dividido em dois espaços, o P1 e o P2. Ambos os espaços têm metade do campo sintético e este está preparado, para a prática de modalidades desportivas coletivas. A pista de atletismo tem cerca de 200 metros e também faz parte dos dois espaços, A zona do salto em comprimento e lançamento do peso pertencem ao espaço G2, enquanto, a pista de velocidade é parte integrante do espaço G1.

### **3.2. Grupo de Educação Física**

O grupo de Educação Física da Escola Básica Conde de Vilalva é composto por 5 professores, sendo que 4 são do sexo feminino e 1 do sexo masculino.

Estes professores são extremamente profissionais e mostraram-se sempre disponíveis para ajudar tentando integrar-nos rapidamente no ambiente do grupo. Numa fase inicial havia uma relação de cordialidade, sendo que com o passar do tempo essa relação manteve-se, contudo, tornou-se mais próxima o que foi bastante satisfatório para mim e que tornou o trabalho desenvolvido um pouco mais fácil, pois quando necessitava de ajuda nem necessitava de pedir, pois os professores ofereciam-se para ajudar.

Para terminar, um aspeto fundamental no grupo de Educação Física é a união e espírito de equipa entre estes, sendo que isso foi visível ao longo do ano letivo, quer no dia a dia normal quer na realização de atividades da escola.

### **3.3. Professores orientadores**

Os meus professores orientadores foram uma âncora na minha evolução durante a prática de ensino supervisionada.

Na universidade os professores mostraram-se sempre disponíveis para ajudar e deram-nos boas ferramentas para fazermos o nosso trabalho. Neste aspeto penso que poderia ter aproveitado mais esta ajuda, pois assim talvez tivesse realizado um ou outro

documento com mais rigor e exatidão, contudo sempre que precisei de ajuda fiquei esclarecido, o que considero fundamental.

A professora orientadora da Escola Conde de Vilalva foi a professora Paula Pastor que, também, se mostrou sempre disponível tendo um papel fundamental na minha evolução, ajudou quando era necessário e esteve constantemente a dar críticas construtivas com o intuito de haver melhorias na prática, no que diz respeito ao meu desempenho. A ela devo muito da minha evolução, principalmente, durante a prática letiva, em que as dicas e sugestões foram fundamentais para que pudesse evoluir em alguns aspetos em que eu não tinha a noção que estavam um pouco abaixo do recomendado.

As suas críticas levaram-me a saber refletir e evoluir, o que no final do estágio fizesse com que a diferença em relação ao início fosse bastante grande.

### **3.4. Núcleo de Estágio**

O núcleo de estágio de Educação Física inicialmente era dividido em 2 núcleos. Contudo, um dos núcleos desfez-se porque 2 alunos desistiram, sendo que a partir daí formou-se apenas 1 grupo de 3 estagiários.

O núcleo de estágio mostrou-se sempre unido ao longo do ano letivo, e sempre que surgia alguma dúvida ou incerteza havia sempre um contacto entre os elementos. Uma das situações em que se viu a união do núcleo de estágio foi na organização das atividades de participação na escola e relação com a comunidade, pois houve uma grande entejuda entre os intervenientes o que demonstrou um bom trabalho de equipa.

### **3.5. Caracterização das turmas**

Este estágio permitiu-me trabalhar com dois ciclos de ensino diferentes. Foi fundamental este tipo de trabalho pois são trabalhos distintos, já que tinha a meu cargo

uma turma de 5º ano, que era partilhada com o meu parceiro de estágio, e outra turma de 9ºano.

No início do ano letivo foi pertinente a elaboração das fichas biográficas com o objetivo de posteriormente se realizar a caracterização das respetivas turmas, para que eu pudesse conhecer a turma e a sua realidade. Esta ficha apresentava-se completa com várias questões do âmbito pessoal e desportivo. Tinha também questões relativamente à alimentação dos alunos assim como a nível da saúde sendo este um fator fundamental para garantir que as aulas eram dadas com as devidas precauções e com segurança.

Analisando as fichas biográficas, a turma de 5º ano era uma turma com 20 alunos e homogénea quanto à sua constituição, tendo 11 rapazes e 9 raparigas totalizando um total de 20 alunos, sendo que dois alunos da turma eram alunos com necessidades educativas especiais. A média de idades desta turma era de 10 anos de idade. Nesta turma a escolha das disciplinas favoritas foi dividida e 5 alunos escolheram Educação Física sendo apenas superada pelas Ciências da Natureza, sendo que dentro da modalidade preferida a Natação e o Futebol destacaram-se das restantes. Quanto à prática desportiva fora da escola apenas 5 alunos estavam ligados a algum desporto, sendo que os restantes não praticavam.

Outro aspeto muito importante quando iniciei o trabalho com esta turma, foi o facto de na ficha biográfica conter uma questão relativamente à saúde, pois os dois alunos com necessidades educativas especiais tinham que ter uma atenção redobrada. Um deles tinha défice mental conjugado com hiperatividade e a outra aluna tinha realizado um transplante de rins, e devido a isto, requeria inúmeros cuidados durante as aulas.

Para finalizar, há outro aspeto que considere fundamental e que era o de perceber os hábitos alimentares, principalmente, no que diz respeito ao pequeno almoço pois uma das aulas era às 8 da manhã. Nesta questão todos os alunos responderam que tomavam o pequeno almoço o que me deixou bastante satisfeito.

Quanto à turma do 9º ano, turma com a qual trabalhei sozinho, esta era composta por 21 alunos, dois dos quais com necessidades educativas especiais, sendo que era formada por 12 raparigas e 9 rapazes. A média de idades das raparigas e, também dos rapazes era de 14 anos de idade. Esta turma não via a Educação Física como uma disciplina favorita



e quanto à prática desportiva fora da escola apenas 5 alunos praticam algum tipo de modalidade fora do contexto escolar.

Para terminar, ao nível da saúde havia alguns problemas, sendo que 7 alunos estavam contemplados nesse grupo, com as alergias e a asma eram os problemas de saúde mais predominantes.

Como já considerei anteriormente, com a turma do 5º ano, também o 9º ano tinha uma aula às 8 h e 15 m e por isso era, igualmente, fundamental e pertinente a questão relativamente ao pequeno almoço. Nesta turma, também, todos os alunos tomavam o pequeno almoço, o que é fundamental para qualquer indivíduo mas principalmente porque posteriormente tinham Educação Física e assim estavam preparados para a exigência da prática.

#### **4. Planeamento**

##### **4.1. Planeamento anual**

O planeamento anual é fundamental para um processo de ensino aprendizagem se sucesso que visa uma organização a pensar na evolução do aluno.

Segundo os Programas Nacionais de Educação Física (Jacinto, Comedias, Mira Carvalho, 2001) a disciplina de Educação Física centra-se no valor educativo da atividade física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, ou seja, pretende-se facilitar a apropriação das habilidades técnicas e conhecimentos, a elevação das capacidades dos alunos, a formação de aptidões, atitudes e valores. Como tal, o professor deve garantir que o seu trabalho é efetuado da melhor forma possível e, tendo em conta o cariz prático da disciplina de Educação Física, um dos documentos mais importantes a elaborar, pelo docente, é o Planeamento Anual de Turma.

A elaboração do planeamento anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como

reflexão e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo. (Bento (2003, p. 67).

Segundo Bento (2003) este plano permite ao professor identificar, reconhecer e regular o comportamento atuante de uma forma antecipada.

Este documento vai, então, prever o trabalho realizado durante o ano letivo e ajudar o professor a organizar todo o processo de ensino estabelecendo os objetivos a alcançar.

Então, para haver uma correta planificação, a primeira fase é a realização do plano anual de turma. Planear é organizar o ensino tendo em conta as características da turma e capacidade dos seus alunos.

O princípio da especificidade do plano de turma representa uma opção em que o professor seleciona e aplica processos distintos para que todos os alunos realizem as competências prioritárias das matérias em cada ano, e prossigam em níveis mais aperfeiçoados, consoante as suas possibilidades pessoais. (Jacinto et al, 2001, p.23).

Cabe assim ao professor, a realização do plano anual de turma, tendo em conta a especificidade de cada turma. Cada turma terá o seu plano anual pois tem a sua especificidade. Esta planificação é realizada, então, em concordância com os objetivos para a turma e para os alunos, mas não é algo definido, podendo ser alterado de acordo com a necessidade dos alunos, tendo sempre em conta a sua evolução sustentada. Este documento pressupõe que o professor tenha que ter um diagnóstico anterior acerca das capacidades dos seus alunos, e como tal, terá que ter como base uma avaliação inicial em que os alunos são avaliados, para que o professor analise as suas capacidades no início do ano letivo.

Para isto é fundamental a 1ª etapa, a avaliação inicial, sendo esta a principal fonte para a elaboração do plano anual, em que é realizado um diagnóstico dos alunos nas 3 áreas fundamentais da educação física, nomeadamente as atividades físicas, a aptidão física e os conhecimentos. Aqui, destacam-se as matérias nucleares, ou seja, aquelas em que o professor terá que dar mais ênfase e por serem onde se verificam as maiores dificuldades por parte dos alunos.

Segundo Jacinto et al (2001),

O conteúdo de cada uma das matérias encontra-se especificado em três níveis: Introdução, onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base; Elementar, nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem; Avançado, que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física. (p.6)

O plano anual de turma que eu elaborei, quer para a turma de 5º ano quer para a turma de 9º ano baseou-se no modelo de planeamento por etapas, sendo que este é o modelo defendido nos Programas Nacionais de Educação Física. Este modelo pressupõe 4 etapas, nomeadamente: a avaliação inicial, aprendizagem e desenvolvimento, desenvolvimento e aplicação e por fim a etapa da revisão e consolidação. Cada etapa tem a sua função específica sendo que optei por realizar apenas 3 etapas em ambas as turmas, pois em concordância com a professora cooperante, entendemos que seria benéfico estender um pouco mais a 2ª e 3ª etapa dando mais tempo para as aprendizagens específicas dos alunos.

Na elaboração do plano anual de turma tive de ter em conta, não só a avaliação inicial, mas também o *roulement* da escola, pois todas as semanas havia uma rotação dos espaços, e também tive que ter em conta as necessidades da escola, pois como é uma escola que tem sempre muitas atividades, tive que prever a realização de determinadas matérias para os alunos estarem preparados para as respetivas atividades.

Quanto às turmas com que trabalhei, cada uma teve um plano anual específico pois como já referi não há planos anuais de turma iguais.

Na turma de 5º ano, as matérias que faziam parte da composição curricular eram os jogos pré-desportivos, futebol, voleibol, basquetebol, ginástica de Solo, ginástica de aparelhos, ginástica rítmica, atletismo, luta e a dança.

As duas matérias prioritárias escolhidas em consonância com a professora orientadora foram, os jogos pré-desportivos e o voleibol. Os jogos pré-desportivos,

porque 12 alunos estavam em níveis abaixo daquilo que está previsto no Programa Nacional de Educação Física, pois segundo este, ambos deveriam estar no nível avançado, e principalmente porque esta matéria ajuda a introduzir as modalidades relacionadas com os jogos desportivos coletivos, podendo os alunos retirar algum *transfer* destas aprendizagens. Já o voleibol tinha catorze alunos no nível “não introdutório”(alunos que não atingem o nível introdutório) e seis alunos no nível introdutório. Todos, segundo o Programa Nacional de Educação Física do 2ºCiclo deveriam estar no nível introdutório (ver anexo 2). A escolha do voleibol foi, não só, pelo nível dos alunos, mas também devido ao facto dos alunos terem um primeiro contacto com a modalidade.

Portanto, a partir daqui estruturamos o plano anual de turma tendo em conta todos estes fatores anunciados anteriormente. Neste planeamento anual houve uma divisão dos alunos por grupos de nível, sendo que este fator é fundamental para o sucesso dos alunos. Os alunos foram então agregados em grupos com alunos com as mesmas competências nas várias matérias, de forma a poderem ter um ensino e uma planificação diferenciada, para que pudessem ter uma evolução lógica, equilibrada e possível.

Esta formação dos grupos de nível foi importante numa fase inicial pois assim houve uma clara diferenciação de ensino entre os vários grupos. Contudo, no decorrer do ano letivo verifiquei que muitas vezes estes grupos de nível não resultavam nas aulas devido à competitividade dos alunos e assim passaram a trabalhar, na maioria das vezes, através de grupos heterogéneos. Porém houve sempre o cuidado de continuar a diferenciar o ensino, mesmo com estes grupos heterogéneos. Na elaboração do planeamento anual estabeleci como meta, que os alunos atingissem no final do ano um nível acima do demonstrado na avaliação inicial. De seguida, exponho um exemplo de como foram elaboradas as tabelas dos objetivos, para os Jogos Pré Desportivos, tendo sempre em conta a diferenciação do ensino, sendo que para isso o nível dos alunos foi um fator chave.

**Quadro 1. Definição de objetivos para a 2ª e 3ª etapa na modalidade de Jogos Pré Desportivos na turma 5ºA**

| Legenda  |  |
|--|--|
| Preto: Objetivos intermédios (final da 2ª etapa) |  |
| Vermelho: Objetivos finais (final de 3ª etapa)   |  |
| Nível  | Objetivos de aprendizagem  |
| Não Introdutório                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Recebe a bola com as duas mãos</li> <li>- Enquadra-se ofensivamente</li> <li>- Passa a um companheiro desmarcado, utilizando se necessário fintas de passe e rotações sobre um pé</li> <li>- Desmarca-se para receber a bola criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto</li> </ul>  |
| Introdutório                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Recebe a bola com as duas mãos</li> <li>- Enquadra-se ofensivamente</li> <li>- Passa a um companheiro desmarcado, utilizando se necessário fintas de passe e rotações sobre um pé</li> <li>- Desmarca-se para receber a bola criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto</li> <li>- Dribla para ultrapassar um adversário direto ou para abrir linha de passe para rematar ou passar</li> <li>- Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção do passe, o drible, ou a finalização, e tentando recuperar a posse de bola</li> </ul> |

Nesta tabela é notória da diferenciação dos objetivos para cada nível de aprendizagem. Os alunos do nível introdutório como já adquiriram as competências básicas (sendo estas ainda objetivo para os alunos que não alcançaram este nível introdutório) tiveram então como meta outros objetivos.

Estas tabelas foram elaboradas para todas as matérias, e também, para o domínio dos conhecimentos e aptidão física, sendo que o objetivo nestas áreas foi o conseguir que todos os alunos tivessem nota positiva nos conhecimentos e, na aptidão física, nomeadamente nos testes *fitness gram*, se encontrassem na zona saudável.

Quanto à divisão do planeamento anual, optei, como já referi, por dividir o ano em 3 etapas, sendo que o quadro seguinte mostra isso mesmo.

**Quadro 2. Divisão das etapas na turma 5ºA**

| Meses do ano           | Setembro   | Outubro | Novembro                                  | Dezembro | Janeiro | Fevereiro | Março                                     | Abril | Maió | Junho |
|------------------------|--|---------|---|----------|---------|-----------|---|-------|------|-------|
| <b>Etapas</b>          | 1ª Etapa- Avaliação inicial  |         | 2ª Etapa – Aprendizagem e desenvolvimento |          |         |           | 3ª etapa – Desenvolvimento e Consolidação |       |      |       |
| <b>Datas</b>           | 17 Setembro a 24 Outubro   |         | 28 Outubro a 27 Fevereiro                 |          |         |           | 06 Março a 13 de Junho                    |       |      |       |
| <b>Semanas</b>         | 6 Semanas  |         | 14 Semanas                                |          |         |           | 13 Semanas                                |       |      |       |
| <b>Espaços</b>         | G1, P1, G2, P2   |         | G1, P1, G2, P2                            |          |         |           | G1, P1, G2, P2                            |       |      |       |
| <b>Número de aulas</b> | 11   |         | 45  |          |         |           | 34  |       |      |       |
| <b>Matérias</b>        | Jogos Pré- Desportivos/ Futebol/ Voleibol/ Ginástica de Solo/ Ginástica de aparelhos/ Ginástica Rítmica/ Raquetes/ Fitness Gram/ Conhecimentos |         |   |          |         |           |   |       |      |       |

Na turma do 5º ano o facto de terem sido só 3 etapas foi benéfico para os alunos, pois a quarta etapa pressupõe já alguma autonomia, e esta turma, devido à sua faixa etária dificilmente conseguiria ter essa autonomia, por exemplo, no que diz respeito a realizar situação de jogo formal. O facto de serem 3 etapas fez com o processo de aprendizagem fosse mais centrado e mais especializado não havendo muito situação de jogo pois os alunos ainda não conseguiam assimilar essa situação.

Quanto à turma do 9º ano, as matérias que faziam parte da composição curricular eram os desportos coletivos, nomeadamente, o futebol, andebol e o voleibol. O basquetebol não fazia parte da composição curricular deste ano de escolaridade, mas devido a ser um ano em que era um estagiário a assumir o controlo da turma, decidimos também lecionar o basquetebol. As outras matérias eram a ginástica de solo, ginástica de aparelhos, ginástica acrobática, o atletismo, o badminton e a dança, mais propriamente a aeróbica.

As duas matérias que foram diagnosticadas como prioritárias e que tiveram grande foco de trabalho ao longo do ano foram a ginástica de solo ( na qual os alunos no início do ano demonstraram claras dificuldades) e o futebol em que quase toda a turma não atingia o nível introdutório.

Após ter todos os diagnósticos necessários fiz grupos de nível, tal como no 5º ano, mas nesta turma apenas apliquei essa situação quando era realmente necessário pois esta turma tinha grupos formados por eles, sendo que quando ficavam fora do seu grupo de amigos baixavam claramente o rendimento sendo a sua motivação baixa. Assim, em conformidade com a professora orientadora, decidimos que o melhor era que os grupos fossem escolhidos por eles, mas tendo eu, como professor da turma, que adaptar as tarefas e aprendizagens em função dos alunos e não dos grupos, pois assim a aprendizagem e as tarefas eram centradas somente na dificuldade dos alunos, diferenciando ainda mais a aprendizagem.

No plano anual delineei os objetivos para os diferentes níveis em que os alunos se encontravam, de forma a que soubesse o que cada aluno tinha que fazer e mais uma vez o objetivo foi subir um nível de aprendizagem, como por exemplo de não introdutório para introdutório.

De seguida apresento exemplo de um quadro com os objetivos de uma das matérias prioritárias (ginástica de solo).

**Quadro 3. Definição de objetivos para a 2ª e 3ª etapa na modalidade de Ginástica de Solo na turma 9ºB**

| <b>Legenda</b>  |   |
|---|---|
| <b>Preto: Objetivos intermédios (final da 2ª etapa)</b> |   |
| <b>Vermelho: Objetivos finais (final de 3ª etapa)</b>   |   |
| <b>Nível</b>  | <b>Objetivos de aprendizagem</b>  |
| <b>Não Introdutório</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambalhota à frente, terminando na mesma direção do ponto de partida</li> <li>- Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, na direção do ponto de partida</li> <li>- Avião, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio</li> <li>- Posições de flexibilidade com acentuada amplitude (ponte, espargata lateral e frontal, rã, etc.).</li> <li>- <b>Roda, com o ritmo dos apoios correto e marcada extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio com braços em elevação lateral, na direção do ponto de partida</b></li> </ul>   |
| <b>Introdutório</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambalhota à frente, terminando na mesma direção do ponto de partida, em equilíbrio, com pernas unidas ou afastadas.</li> <li>- Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, na direção do ponto de partida, com as pernas unidas, e também afastadas.</li> <li>- <b>Roda, com o ritmo dos apoios correto e marcada extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio com braços em elevação lateral, na direção do ponto de partida</b></li> <li>- Avião, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio</li> <li>- Posições de flexibilidade com acentuada amplitude (ponte, espargata lateral e frontal, rã, etc.).</li> <li>- <b>Sobe para pino, em situação de exercício, apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.)</b></li> <li>- <b>Salto, voltas e a fundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</b></li> </ul> |

Este quadro é idêntico à do outro ciclo em que realizei o estágio apenas diferenciando os conteúdos. Tentei sempre diferenciar o ensino, mas reconheço que por



vezes foi difícil adaptar os objetivos delineados para um aluno, com determinado nível, às tarefas de aprendizagem, dado que muitas vezes os grupos tinham que ser heterogêneos por questões motivacionais e de relação dos alunos.

Nas outras áreas, mais propriamente na área dos conhecimentos e na área da aptidão física, o objetivo passou pelo sucesso dos alunos, nomeadamente, terem todos nota superior em relação aos testes da avaliação inicial e nos testes de *fitness gram* que todos estivessem na zona saudável e se possível que houvesse evolução à medida que o ano avançava. Nestes testes de *fitness gram* na avaliação inicial não foi avaliado o teste da extensão de braços mas como o meu trabalho de investigação ação se debruçou sobre a condição física, este parâmetro também foi trabalhado ao longo de todo o ano letivo.

Contudo, penso que poderia ter sido mais minucioso na parte dos conhecimentos, pois fiz um planeamento um pouco alargado e deveria ter sido bem mais específico em termos das matérias em que ia abordar e em termos dos objetivos específicos para cada aluno. Futuramente, vou ter muita atenção aos conhecimentos porque apesar da área das atividades físicas ser área dominante, a áreas dos conhecimentos também é muito importante e pode ser ainda mais importante e influente nos alunos que não conseguem ter um desempenho muito bom na parte prática.

Quanto à divisão do planeamento anual dividi o ano em 3 etapas, mas penso que foi um erro, pois no final do ano acabei por fazer muita situação de jogo pois os alunos tinham autonomia e competência para tal. Deveria ter feito uma 3ª etapa um pouco mais curta e ter colocado a 4ª etapa de revisão e consolidação pois sem me aperceber, ao colocar bastantes vezes a situação de jogo formal nas últimas semanas de aulas, acabei então por fazer a 4ª etapa sem que esta estivesse prevista a planeada. Este lapso certamente servirá para que no futuro melhore e pense mais cuidadosamente na divisão das etapas, pois apesar de esta turma não ser uma turma com elevados níveis de desempenho motor, apresenta-se como uma classe autónoma o que também é importante para a realização da 4ª etapa.

De seguida apresento a tabela da divisão das etapas ao longo do ano letivo.

#### Quadro 4. Divisão das etapas na turma 9ºB

| Meses do ano    | Setembro  | Outubro | Novembro   | Dezembro | Janeiro | Fevereiro                                 | Março | Abril | Maio | Junho |
|-----------------|---|---------|--|----------|---------|---|-------|-------|------|-------|
| Etapas          | 1ª Etapa- Avaliação inicial   |         | 2ª Etapa – Aprendizagem e desenvolvimento  |          |         | 3ª etapa – Desenvolvimento e Consolidação |       |       |      |       |
| Datas           | 18 Setembro a 16 Outubro  |         | 21 Outubro a 26 Fevereiro  |          |         | 10 Março a 4 de Junho                     |       |       |      |       |
| Semanas         | 4/5 Semanas   |         | 16/17 Semanas  |          |         | 10/11 Semanas                             |       |       |      |       |
| Espaços         | P1, G2, P2  |         | G1, P1, G2, P2   |          |         | G1, P1, G2, P2                            |       |       |      |       |
| Número de aulas | 15  |         | 49   |          |         | 31  |       |       |      |       |
| Matérias        | Conhecimentos, Aptidão Física, Andebol, Futebol, Voleibol, Basquetebol, Atletismo, Ginástica de solo, Ginástica de Aparelhos e Badminton. |         | Conhecimentos, Aptidão Física, Andebol, Futebol, Voleibol, Basquetebol, Atletismo, Ginástica de solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Atividades Rítmicas Expressivas e Badminton.<br>Conhecimentos, Aptidão Física, Andebol, Futebol, Voleibol, Basquetebol, Atletismo, Ginástica de solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Atividades Rítmicas Expressivas e Badminton. |          |         |   |       |       |      |       |

Outro aspeto que considerei importante, foi ter feito uma calendarização (como é possível observar no anexo 9) de quando ia avaliar os alunos. Para ambas as turmas planifiquei ao longo do ano esses momentos, maioritariamente, momentos informais, mas também momentos de avaliação formal em que os alunos sabiam que estavam a ser avaliados. Como não tinha experiência, penso que foi importante para mim calendarizar esses momentos, sendo que assim nunca deixei nenhuma matéria por avaliar. Penso ser uma prática que me ajudou imenso e que espero, num futuro próximo continuar a implementar.

Fazendo agora um balanço final ao planeamento anual, considero que por vezes é bom sermos ambiciosos, mas por vezes, e foi o meu caso, fui ambicioso de mais no que

diz respeito aos objetivos a atingir por parte dos alunos. Fiz um prognóstico um pouco elevado e alguns alunos não atingiram os objetivos que eu esperava. Por exemplo, o ideal seria fazer um prognóstico de meio nível, ou seja, perspetivar a passagem de um aluno de um nível introdutório para parte do introdutório e não para introdutório. Quando penso num exemplo concreto relativamente à Ginástica de Solo, havia uma aluna do meu 9º ano, que nem o rolamento à frente realizava, e então, eu ao colocar como objetivos, rolamento à frente, rolamento atrás e roda, estava a criar uma expectativa alta quando na realidade deveria ter colocado apenas como prognóstico a realização da cambalhota à frente e o avião. Foram estas pequenas coisas que agora me levam a pensar, que apesar de a maioria dos alunos terem atingido os objetivos, houve outros que não atingiram, pois deveria ter refletido um pouco melhor e deveria ter sido mais minucioso na construção de objetivos para estes alunos que ficaram um pouco para trás. Contudo na parte final do estágio apercebi-me disso e tentei retificar algumas coisas e tive resultados satisfatórios.

Para terminar, o plano anual de turma pode ser e deve ser modificado de acordo com a evolução e necessidade dos alunos e por vezes alterei, por exemplo, o número de aulas em determinadas matérias pois se as turmas já estavam com um bom desempenho em determinadas matérias, tive obrigatoriamente que aprofundar mais a aprendizagem nas modalidades em que não eram tão bons, de modo a que as aprendizagens fossem o mais ecléticas possíveis. Esta perspetiva é expressa por Bento (2003) referindo que,

Um plano anual é um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Os objetivos indicados para cada ano, no programa ou normas programáticas, são objeto de uma formulação avaliável e concreta para professores e alunos. Constitui, pois, um plano sem pormenores da atuação ao longo do ano, requerendo, no entanto, trabalhos preparatórios de análise e de balanço, assim como reflexões a longo prazo. (p.59)

Portanto, e como já referi, apesar do planeamento anual que fiz, ao longo do ano fui fazendo as alterações necessárias com vista às necessidades reais dos alunos.

Depois de referir algumas orientações gerais que me guiaram na planificação anual, passarei a explicitar, com mais pormenor, as características e decisões das várias etapas.

## **4.2 Planeamento por etapas**

O meu trabalho enquanto estagiário proporcionou-me a experiência de poder trabalhar tendo em conta o modelo de planeamento por etapas. Já referi anteriormente que em ambas as turmas, em conjunto com a professora orientadora, concordamos que realizaríamos 3 etapas para cada turma.

### **4.2.1 Etapa da Avaliação Inicial**

Numa fase inicial do estágio trabalhei na avaliação inicial, sendo esta a primeira etapa.

A Avaliação Inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário. (Jacinto et al, p. 22).

Nesta o professor tenta avaliar os alunos e verificar quais são das competências ou dificuldades dos mesmos nas diversas matérias a abordar ao longo do ano, sendo que segundo Carvalho (1994) a avaliação inicial consiste numa avaliação em que se vai fazer um diagnóstico que vai ajudar a identificar as necessidades e as possibilidades de desenvolvimento dos alunos nas diferentes matérias propostas nos programas nacionais de educação física.

Ainda seguindo a mesma ideia, Ribeiro e Ribeiro (2003, p.342) indicam que “ a avaliação diagnóstica tem como objetivo fundamental proceder a uma análise de conhecimentos e aptidões que o aluno deve possuir num dado momento para poder iniciar novas aprendizagens”

A avaliação inicial foi, então, fundamental para conhecer a turma e para verificar as suas capacidades permitindo orientar o trabalho futuro com a referida turma

Segundo Carvalho (1994) na avaliação inicial os alunos devem ser confrontados com todas as matérias de Educação Física selecionadas pelo Departamento de Educação Física, ou pelo PNEF, se não existir nenhum documento orientador na Escola. Foi exatamente isso que foi feito no estágio, pois os alunos abordaram todas as matérias do plano curricular da Escola Básica Conde de Vilalva.

De acordo com Carvalho (1994) este anuncia 10 objetivos fundamentais para que a avaliação inicial seja executada da forma mais competente:

1. Conhecer os alunos em atividade física, isto é, analisar as suas competências e as aptidões nas diferentes matérias dos PNEF, as quais podem ou não ser filtradas/selecionadas pelo Departamento de Educação Física;
2. Apresentar aos alunos o programa de Educação Física para esse ano;
3. Rever aprendizagens anteriores e recuperar a aptidão física pois, após um longo período de férias, os níveis de aptidão física baixam imenso e os alunos necessitam de relembrar algumas matérias;
4. Criar um bom clima de aula, ensinar/aprender ou consolidar rotinas (regras) de organização e normas de funcionamento (durante a Avaliação Inicial temos que começar logo a fazê-lo, para evitar a fomentação de hábitos incorretos);
5. Avaliar o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento no conjunto das matérias de Educação Física;
6. Identificar alunos “críticos” (evitar a rotulagem) e matérias prioritárias (piores resultados em algumas matérias, indicam que devemos abordá-las de uma forma mais regular);
7. Recolher dados para definir os objetivos prioritários da 2ª etapa - Desenvolvimento e Aprendizagem (objetivos);
8. Recolher dados para orientar a formação de grupos, procurando a homogeneidade;
9. Identificar procedimentos de organização, segurança e grupos por matéria;
10. Recolher dados para, com os restantes professores do departamento de educação física, elaborar/reajustar o plano plurianual, entre outros documentos que necessitem de reformulações, estabelecer metas para cada ano de escolaridade e definir objetivos mínimos. (p.139\_140)

Estes objetivos apresentados por Carvalho demonstram bem a importância desta fase sendo que é claramente a base do trabalho a realizar posteriormente.

Para apoio desta avaliação inicial, havia um protocolo de avaliação inicial, pertencente à Escola Básica Conde de Vilalva no qual continha todos os objetivos, os critérios de registo de observação e os critérios de definição do nível dos alunos.

Neste ponto vou especificar como realizei a avaliação inicial em ambas as turmas para que se perceba a metodologia utilizada e as minhas dificuldades ao longo desta fase.

Primeiramente, em ambas as turmas a avaliação inicial decorreu até meados de Outubro e os trabalhos foram um pouco diferenciados.

Em ambas as turmas houve um fator que dificultou a tarefa de avaliar os alunos, que era o facto de não os conhecer nem saber os nomes deles, pois muitas vezes avaliava um determinado aluno mas tinha que perguntar à professora orientadora os nomes dos mesmos.

O processo de avaliação inicial teve, ainda, dificuldades acrescidas para além de não conhecer os alunos, pois nem sempre os exercidos propostos eram motivadores para os alunos, por serem repetitivos e simples, levando-os por vezes à desmotivação sendo esse um fator fundamental para alguns resultados obtidos.

Com a turma de 9º ano, sendo estes alunos mais velhos e mais experientes, foi fácil realizar esta fase de diagnóstico. Os alunos foram avaliados sobretudo utilizando o jogo formal nos desportos coletivos e nas matérias mais específicas realizaram os exercícios específicos para determinada modalidade. Devido à minha inexperiência, nas primeiras aulas senti-me um pouco perdido com o registo das avaliações dos alunos. Apesar de ter grelhas de observação que continham os critério de êxito a avaliar e os respetivos indicadores de desempenho, por vezes tornou-se difícil analisar todos os alunos pois cada matéria era avaliada apenas numa aula e assim tornou-se difícil a avaliação de todos os alunos. Na parte final desta etapa já me senti um pouco mais à vontade e criei estratégias de observação para me facilitar o trabalho, tais como, avaliar apenas um gesto técnico de cada vez, analisando um aluno de cada vez, e assim sucessivamente. Neste processo a professora orientadora também teve um papel importante pois, em cooperação, auxiliou-me a avaliar alguns alunos, principalmente nas primeiras aulas.

Fazendo um resumo das aulas lecionadas e, no que diz respeito à minha aprendizagem, à aquisição de competências destaco algumas aulas da avaliação inicial.

A primeira aula, resumiu-se aos testes do *fitness gram* e foi de fácil avaliação. A metodologia usada foi simples, pois a turma estava dividida em grupos e os alunos ajudavam-se entre si, nomeadamente, no teste dos abdominais, pois, juntos a pares, contavam os abdominais dos colegas. Pude concluir que a turma era autónoma e que este tipo de trabalho resultava bastante bem.

Posteriormente, seguiu-se a avaliação da velocidade (corrida de 60 metros). Os alunos corriam dois de cada vez e, em conjunto, com a professora orientadora avaliámos os alunos e no final da aula juntamos as avaliações que tínhamos. Para mim, e tratando-se de uma fase inicial foi difícil proceder a esta avaliação, ainda para mais, porque corriam dois alunos ao mesmo tempo. Como era uma aula de 45 minutos e como os alunos se tinham atrasado e tinham, também de sair mais cedo para ir tomar banho, teve que ser assim. Uma das minhas grandes dificuldades era o facto de registar e observar praticamente ao mesmo tempo. Recordo um momento desta aula em que dois alunos estavam a correr e eu rapidamente estava a registar, contudo o aluno do lado saiu da sua pista de corrida e eu logo apressado fui registar e esqueci-me de tudo o que tinha observado acerca do outro aluno. Foram nestas pequenas coisas que me senti um pouco perdido e confuso. No final da aula comparando a minha avaliação com a da professora, percebemos que em muitos casos não batia certo e como a professora já conhecia a turma do ano transato a avaliação dela prevaleceu pois estava mais ou menos de acordo com a avaliação do ano transato.

Como aquisição fundamental, nesta aula aprendi que nunca devo registar enquanto os alunos ainda estão a correr, ou seja, é preferível que o aluno acabe a corrida e no final registre e preencha a grelha de observação.

Outro momento fundamental para a minha aprendizagem, foi a aula seguinte na realização da milha, sendo que enquanto metade da turma fazia, a outra metade registava o número de voltas. Esta estratégia foi delineada pela professora orientadora, pois nesta fase era ela que assumia o controlo da turma, mas foi uma estratégia que apliquei em aulas futuras, pois certamente se não tivesse visto a aprendido esta forma de realizar a milha, colocaria todos os alunos a realizar a atividade ao mesmo tempo, o que depois me ia dificultar muito a contagem e controlo dos alunos.

Considerarei também fundamental, as aulas de avaliação dos desportos coletivos, sendo que para mim o que foi mais difícil nesta avaliação, foi o facto de ser um jogo

extremamente rápido e o facto de nem todos os alunos terem o mesmo nível de participação no jogo. Adotei uma estratégia que se revelou eficaz na qual observava 3 alunos de cada sendo que assim esta observação se tornou mais simples, ainda assim, por vezes não conseguia observar todos os alunos o que me levava a reduzir para 2 o número de alunos observados.

Outra ilação que tirei na avaliação dos desportos coletivos, neste caso o futebol, é que apesar das equipas terem sido mistas, e ter referido que a bola tinha que passar por todos os elementos da equipa, inclusive as raparigas, por vezes estas não tocavam na bola o que prejudicou a sua avaliação. Devido a este fator, considero que no futuro este tipo de avaliação deverá ser feito por grupos de género, garantindo assim uma avaliação mais exata e justa.

A aula de avaliação no espaço G2, espaço destinado à ginástica, avaliando a ginástica de aparelhos e o salto em altura foi bastante difícil. A avaliação da ginástica de aparelhos correu dentro da normalidade com a turma a ser dividida pelas várias estações. Nesta matéria tive algumas dificuldades pois era uma modalidade que não me sentia muito à vontade e apesar do estudo que tive antes da avaliação tive alguns erros na avaliação, sendo que as dicas e observações da professora orientadora foram fundamentais. Esta aula serviu para avaliar os alunos mas sobretudo para me avaliar a mim também, ou seja, fazer um auto avaliação de mim mesmo. A partir daqui tive que investir um pouco mais na investigação acerca desta matéria, pois tinha dificuldades visíveis no conhecimento sobre a mesma. Como esta avaliação demorou algum tempo, a avaliação do salto em altura ficou por realizar. A minha aquisição de conhecimentos, nesta aula foi muito rica, pois a professora as dicas e os ensinamentos da professora orientadora foram excelentes sendo que no final da aula registei todas essas dicas de forma a poder melhorar no futuro.

A ginástica de solo era outra das matérias em que eu tinha muitas dificuldades. Sabia os gestos e algumas técnicas mas tinha uma grande lacuna a nível das ajudas e alguns pormenores dessas mesmas técnicas. A professora orientadora nesta aula foi me dando muitas dicas que nunca mais esquecerei e a avaliação foi sobretudo feita por ela. Eu ia dando a minha opinião, mas ela é que realizou a avaliação dos alunos dado ser uma matéria mais específica e pelo facto de eu não ter experiência e ter algumas



dificuldades nesta vertente. Os alunos organizaram-se em grupos e foram circulando pelas várias estações.

Após a realização desta etapa, cada aluno ficou, então, num determinado nível de aprendizagem, nomeadamente nível introdutório, elementar ou avançado, e no caso do aluno não cumprir o introdutório ficou categorizado com “ não introdutório”, sendo que este nível não existe mas ficou assim denominado quando o aluno não cumprisse os objetivos mínimos para o nível de introdução. Como já elucidei, estes resultados tiveram em conta o protocolo de avaliação inicial da escola, sendo que esse documento foi um suporte fundamental na minha orientação no decorrer desta etapa.

Após estas avaliações os resultados foram os seguintes.

**Quadro 5. Nível de desempenho dos alunos na avaliação inicial na turma do 9ºB**

| Nº/Nomes | Atividade Físicas |         |             |          |           |                   |                        |           |
|----------|-------------------|---------|-------------|----------|-----------|-------------------|------------------------|-----------|
|          | Andebol           | Futebol | Basquetebol | Voleibol | Atletismo | Ginástica de solo | Ginástica de aparelhos | Badminton |
| 1        | NI                | NI      | NI          | I        | I         | NI                | I                      | NI        |
| 2        | E                 | E       | I           | I        | I         | I                 | I                      | NI        |
| 3        | NI                | NI      | I           | I        | NI        | NI                | I                      | NI        |
| 4        | I                 | NI      | NI          | I        | NI        | NI                | I                      | NI        |
| 5        | NI                | NI      | NI          | NI       | NI        | NI                | I                      | NI        |
| 6        | NI                | NI      | I           | I        | I         | NI                | I                      | NI        |
| 7        | NI                | NI      | NI          | I        | NI        | I                 | I                      | NI        |
| 8        | I                 | I       | E           | I        | I         | NI                | I                      | NI        |
| 9        | NI                | NI      | NI          | NI       | NI        | NI                | I                      | NI        |
| 10       | NI                | NI      | NI          | NI       | I         | NI                | I                      | NI        |
| 11       | NI                | NI      | NI          | NI       | NI        | NI                | NI                     | NI        |
| 12       | NI                | NI      | NI          | NI       | NI        | NI                | I                      | NI        |
| 13       | NI                | I       | NI          | NI       | NI        | NI                | I                      | NI        |
| 14       | E                 | I       | I           | I        | I         | NI                | I                      | NI        |
| 15       | NI                | NI      | NI          | NI       | NI        | NI                | I                      | NI        |
| 17       | NI                | NI      | NI          | NI       | NI        | NI                | NI                     | NI        |
| 18       | I                 | I       | I           | I        | I         | I                 | I                      | NI        |
| 19       | NI                | NI      | NI          | NI       | NI        | NI                | NI                     | NI        |
| 20       | NI                | I       | NI          | NI       | NI        | NI                | I                      | NI        |
| 21       | NI                | NI      | NI          | NI       | NI        | NI                | I                      | NI        |
| 21       | I                 | NI      | NI          | I        | I         | I                 | I                      | NI        |

Noutro domínio fundamental na Educação Física, os conhecimentos, os alunos realizaram um teste diagnóstico que tinha algumas perguntas a nível da saúde e de algumas matérias específicas, nomeadamente a ginástica de solo. A nível de resultados 3 alunos tiveram nota negativa, contudo 2 deles sendo alunos com necessidade educativas especiais (ver anexo 3).

Quanto à aptidão física, os resultados foram bons sendo que apenas uma aluna não se encontrava na zona saudável, como é possível verificar no anexo 4.

Na turma de 5º ano foi mais difícil a elaboração desta etapa. Os alunos vinham do 1º ciclo e havia alguns comportamentos desviantes, e por vezes não percebiam as tarefas. Tive que ter compreensão devido ao facto de se tratar de uma mudança de escola e mudança de ciclo de escolaridade.

Tal como refere (Jacinto et al, 2001)

Esta etapa assume uma importância particular nos anos iniciais de cada ciclo de escolaridade, face à eventualidade de um grande número de alunos serem oriundos de escolas e de turmas diferentes o que cria a necessidade de construir um clima de relações interpessoais (p.25)

Nesta fase tornou-se também fundamental uma introdução às modalidades, pois não fazia sentido os alunos começarem logo a prática sem saberem as regras nem a forma como o exercício se realizava. Eu e o meu parceiro de estágio, tendo a possibilidade de trabalhar em conjunto optávamos por realizar um trabalho de apoio, pois um avaliava e o outro controlava a turma e vice versa. Sempre contando com o apoio da professora orientadora finalizámos esta etapa com sucesso.

Na turma de 5º ano, a primeira aula desta etapa foi de ginástica de solo. Estavam montadas 3 estações, a cambalhota à frente, cambalhota atrás e outra estação de condição física. Nesta aula eu e o meu colega de estágio tirámos algumas notas, contudo foi a professora orientadora que avaliou os alunos pois como era a primeira aula ela tomou essa decisão, sendo que foi a mais acertada devido à pouca experiência que tínhamos. Tirámos notas que depois confrontámos com a professora, contudo a decisão final era dela. Nesta aula também demos alguns apoios nas estações e realizamos as

ajudas para que os alunos realizassem as tarefas com segurança, sendo que foi devido a estas ajudas e aos *feedbacks* da professora orientadora que aprendi imenso e adquiri competências, como por exemplo, o de reforçar o encosto do queixo ao peito, a colocação das mãos, etc., sendo que as apliquei em aulas posteriores.

A partir da segunda aula, já assumimos mais a avaliação dos alunos. Esta segunda aula foi dedicada às corridas e à bola ao capitão (jogos pré desportivos). Os alunos realizaram situação de jogo formal e foi muito difícil a avaliação dos mesmos. A observação tornou-se muito difícil sendo que isso me levou a refletir na melhor estratégia para observar os alunos. Numa posterior, referente ainda à avaliação inicial, na avaliação dos Jogos Pré-Desportivos, já me senti à vontade pois adotei uma estratégia que me ajudou bastante, em que observava apenas 3 alunos de cada vez durante algum tempo e assim sucessivamente. Não posso afirmar que foi fácil, mas melhorou imenso a minha observação.

Na aula de avaliação do voleibol e não tive qualquer dificuldade em fazê-lo. Adotei a estratégia que descrevi anteriormente e senti-me satisfeito, pois no final todos tinham a avaliação realizada, o que denota que aprendi a solucionar um problema com o qual me deparei nas primeiras aulas.

Uma das aulas mais ricas na avaliação inicial foi a de ginástica de aparelhos e, novamente ginástica de solo. Os alunos foram divididos em estações e iam rodando. Haviam duas estações de ginástica solo (rolamento à frente e atrás), uma de trave baixa, uma de plinto, uma de barra fixa e uma de condição física (resistência rardiovascular).

Nesta aula fiquei responsável pela avaliação na barra fixa e não tive dificuldades em fazê-lo. Tinha as grelhas do protocolo de avaliação inicial e tinha apenas de registar se o aluno fazia ou não fazia determinado critério de êxito. É de referir que esta foi a primeira aula em que penso que a mesma poderia ter sido planeada de outra forma, pois haviam bastantes alunos parados na estação das cambalhotas pois tinham medo de realiza-las. Teria sido mais benéfico para os alunos se a aula tivesse menos estações, principalmente apenas uma estação de cambalhotas. Devido ao excesso de estações não conseguimos avaliar tudo e então na aula seguinte avaliamos novamente a trave e o plinto, sendo que a ginástica rítmica também foi alvo de avaliação. Nesta aula foi difícil avaliar o plinto pois como tínhamos que dar as ajudas tornou-se difícil realizar uma avaliação exata de todos os alunos. Contudo, devido à experiência de ensino, a

professora orientadora rapidamente conseguir avaliar os alunos e assim fechamos a avaliação inicial desta matéria. Para além da aprendizagem que tive em relação à matérias avaliadas, incluindo as ajudas a realizar e a forma mais correta de o fazer, a grande aprendizagem nesta aula foi a organização de várias estações neste espaço que era o G2. Fez-me refletir e a partir daí todas as aulas que se seguiram neste espaço era muito bem pensadas, sendo que ainda assim a professora orientadora dava sempre críticas construtivas.

A aula em que foi avaliada a bateria de testes do *fitness gram*, ou seja, a condição física, foi uma aula diferente para os alunos pois nunca tinham feito nada do género. Explicamos o que era para fazer e depois procedemos à avaliação. Nesta aula continuei à vontade na avaliação dos alunos, pois também era uma aula fácil de avaliar dado que apenas tínhamos de estar atentos às repetições e à perfeição da execução das tarefas. Nesta aula começamos por colocar um pouco de responsabilidade nos alunos, o que também é importante nesta faixa etária, pois metade da turma fazia o teste do vai e vem, enquanto a outra metade anotava os resultados dos colegas. Posteriormente, fizemos 3 estações (senta e alcança, abdominais e extensão do troco) e alunos iam trocando de estação à ordem do professor. Os resultados referentes à aptidão física foram bons por apenas 1 aluno não estava na zona saudável.

Para terminar esta etapa, procedeu-se à realização de um teste escrito diagnóstico, dado que é outra área fundamental na Educação Física, sendo que os resultados foram satisfatórios com 2 alunos a terem nota negativa, neste caso os alunos com necessidades educativas especiais (ver anexo 5).

Penso que, deveríamos ter realizado um teste diferente para estes alunos, dado a sua especificidade, contudo é um aspeto que espero melhorar e ter mais atenção no futuro.

Em ambas as turmas a avaliação inicial não só me deu a possibilidade de verificar as competências dos alunos, mas também de me orientar em relação a estratégias a adotar no decorrer do ano letivo, como as estratégias de ensino, grupos de nível e de trabalho, etc., e assim como também me ajudou a ter a perceção dos alunos com comportamentos desviantes, o que foi fundamental no decorrer do ano letivo.

#### **4.2.2. Etapa de Aprendizagem e Desenvolvimento**

Posteriormente, a etapa que se seguiu foi a denominada “Aprendizagem e Desenvolvimento”. Segundo Jacinto et al (2001), depois de analisada a etapa anterior, o professor deve compreender quais são as competências que os seus alunos ainda não adquiriram totalmente. Este deve promover um ambiente de prática favorável à aprendizagem dos alunos no que respeita às atividades físicas, à aptidão física e ao nível dos conhecimentos, sendo que o objetivo no final é que os alunos atinjam o nível para o qual foi proposto.

Esta etapa foi fundamental e isso foi notório durante as aulas. Tentei definir as prioridades para a etapa e criei grupos de trabalho, de forma a que os alunos pudessem ter um ensino mais específico para as suas dificuldades e sempre de acordo com o seu nível. A planificação desta etapa para ambas as turmas ficou patente quando realizei o plano anual de turma, no qual tinha os objetivos específicos a atingir por parte dos alunos nos diferentes níveis. Em ambas as turmas teve que haver uma retificação de alguns objetivos pois por vezes eram demasiado ambiciosos e, tiveram de ser adaptados de acordo com a evolução dos alunos.

Nesta fase pude verificar, com agrado, que muitos alunos evoluíram bastante em todas as matérias dadas, sendo que a maioria conseguiu atingir os objetivos para esta fase. O ensino foi mais dirigido e mais analítico o que contribuiu de forma positiva para estes resultados.

Contudo, senti algumas dificuldades com o ensino dirigido e específico para alguns alunos. Por exemplo, na minha turma de 9º ano, uma das alunas não atingiu o nível introdutório em praticamente todas as matérias e penso que poderia e deveria ter adaptado mais os objetivos e o ensino para com as necessidades dessa aluna. Tentei fazê-lo mas a maioria das vezes sem sucesso, o que me levou a ponderar mais na etapa que se seguiu posteriormente e com a ajuda da professora orientadora conseguimos alguns resultados.

As matérias abordadas durante esta etapa para ambas as turmas, 5º e 9º ano, foram logicamente diferenciadas.

Na turma de 9º ano, como já foi referido anteriormente, as matérias que foram abordadas com mais ênfase foi a ginástica de solo e o futebol, sendo que nesta etapa a matéria menos lecionada foi o basquetebol. Com esta turma pude verificar uma grande evolução na ginástica de solo durante esta fase. Na avaliação inicial a turma esteve muito abaixo das expectativas e, então durante esta etapa a maioria já realizava os rolamentos à frente e à retaguarda na perfeição, o que diferiu muito em relação ao início do ano. Para isto contribuiu muito a organização das aulas por estações, pois assim os alunos passavam pelas várias situações não se restringindo apenas a uma tarefa. Nas restantes matérias também houve uma evolução da maioria dos alunos, sendo que houve sempre um aluno ou outro que não tiveram a evolução pretendida e neste aspeto penso que nesta etapa poderia ter sido mais proativo, ou seja, poderia ter acompanhado mais de perto esses alunos. Um dos motivos que não me levou a fazê-lo, foi o facto de querer estar sempre em todo o lado, o que é natural num primeiro ano de contacto com a prática.

Quanto à aptidão física os alunos evoluíram bastante sendo que o trabalho era realizado quase em todas as aulas, sendo que as aulas estavam todas planeadas para que pudessem trabalhar as várias áreas da condição física.

Na turma de 5º ano, as matérias que mais foram abordadas foram os jogos pré desportivo e o voleibol. Nos jogos pré desportivos os alunos faziam jogo formal mas sempre com condicionantes de modo a proporcionar novas aprendizagens. Os alunos ao longo desta etapa evoluíram bastante sendo que apenas dois alunos não cumpriram o objetivo.

No voleibol, como era uma matéria em que era para quase todos um primeiro contacto, os exercícios foram sempre analíticos e básicos para que os alunos se adaptassem à modalidade. No geral, a turma evoluiu bastante nestas matérias sendo que isso foi notório ao longo das avaliações realizadas. Nas outras modalidades destacou-se as raquetes na qual os alunos demonstraram grande empenho e motivação havendo uma clara melhoria nos mesmos.

As restantes matérias foram planificadas de acordo com os objetivos dos alunos e tiveram, também, melhorias significativas.

Uma matéria que deveria ter sido mais trabalhada era a ginástica rítmica pois na minha opinião poderia ter ajudado alguns alunos a melhorarem a sua coordenação. Como exemplo pude verificar ao longo do ano que quando, eu e o meu parceiro de estágio, tínhamos planeado ginástica rítmica no início da aula, alguns alunos que tinham menos coordenação motora ganhavam confiança e as tarefas posteriores das outras matérias desenvolviam-se de forma mais fluida. Esta ideia poderia então ter sido mais vezes aplicada sendo que, no futuro se lecionar com uma turma deste tipo, vou ter este aspeto em atenção.

O trabalho de condição física para esta turma foi diferenciado, sendo que eu e o meu colega de estágio colocámos condição física em algumas aulas e não em todas devido à faixa etária dos alunos. Esta opção pareceu-me correta pois alguns alunos não ficavam motivados com este tipo de trabalho e sentiam-se muito cansados.

Após todo este processo da 2ª etapa, no final realizei um relatório para verificar as competências adquiridas pelos alunos para que pudesse planear a 3ª etapa com sucesso e, então, estabelecer novos objetivos para as turmas e alunos em questão, podendo concluir assim se o trabalho foi eficaz ou não.

#### **4.2.3. Etapa de Desenvolvimento e Aplicação**

A 3ª etapa, denominada de desenvolvimento e aplicação, foi uma etapa em que redefini alguns objetivos e as estratégias em ambas as turmas.

Na turma de 9º ano, as matérias prioritárias continuaram a ser a ginástica de solo e o futebol, apesar das melhorias, e nesta etapa considerei também o basquetebol, porque tinham sido lecionadas muito poucas aulas desta matéria, e em sintonia com a professora orientadora, decidimos que o basquetebol teria de ser trabalhado com mais ênfase devido ao pouco contacto, por parte dos alunos, com a modalidade.

Após verificar e analisar cuidadosamente as competências adquiridas pelos alunos nas várias matérias, calendarizei esta 3ª etapa de acordo com a necessidade da turma, de forma a que a sua evolução fosse ao encontro com as suas reais necessidades.

Tentei também, e com sucesso, individualizar mais o ensino perante alunos com grandes dificuldades, mas nesta fase já trabalhei com mais ênfase as formas de jogo formais ou até reduzidas, dado que as competências de alguns alunos já o permitiam.

Os grupos de trabalho para a 3ª etapa foram em concordância com a professora orientadora, grupos heterogêneos formados por mim antecipadamente ou até formados pelos alunos na própria aula, sendo que o basquetebol foi a única matéria a trabalhar por grupos de nível devido as poucas aulas lecionadas anteriormente. Esta decisão foi tomada devido ao fator motivacional, pois os alunos por grupos de nível desmotivavam facilmente e neste tipo de agregação trabalhavam com quem queriam sendo que esse aspeto fazia com que a sua motivação subisse, tendo também um efeito benéfico na aprendizagem dos alunos, pois se um aluno de nível inferior ficar num grupo de um ou mais alunos de nível superior, poderá ser benéfico para a sua aprendizagem. Apesar desta heterogeneidade dos grupos, tive o cuidado de em algumas matérias juntar os alunos com um nível mais baixo apenas, por exemplo, para fazerem rolamento a frente, contando sempre com a minha ajuda.

Na turma de 5º ano, os objetivos foram redefinidos de acordo com as necessidades da turma.

É de notar que com a melhoria de praticamente toda a turma no voleibol, com exceção de dois alunos, nesta etapa, comecei por introduzir formas de jogo reduzido 2x2 o que, também levou à melhoria dos alunos. Apesar disso, penso que introduzi esta variante cedo de mais, sendo que a primeira aula que testei esta situação de jogo reduzido, tive que reajustar a tarefa, pois a bola estava sempre a cair no chão. O objetivo foi manter os objetivos da 2ª etapa e acrescentar mais alguns para a 3ª etapa de modo a que os alunos tivessem uma evolução sustentada e equilibrada.

Na outra matéria prioritária, os jogo pré desportivos, em que o mais usado foi a bola ao capitão, houve um grande investimento ao nível do tempo de prática nesta matéria, visto esta ser entendida como prioritária para os alunos. Como resultado disso houve grandes melhorias em vários objetivos de aprendizagem. O prognóstico para esta matéria foi elevado pois os alunos já se encontravam num nível bastante aceitável.



Nas restantes matérias, foram acrescentados objetivos para que os alunos tivessem novas aprendizagens e a maioria dos alunos teve uma evolução visível, para minha satisfação.

Uma melhoria clara, minha e do meu parceiro de estagio, foi uma maior inclusão da ginástica rítmica o que fez com que alguns alunos melhorassem a sua coordenação o que é importante para todas as modalidades e matérias.

Quanto à condição física, quase todas as aulas tiveram trabalho de condição física, sendo que quando não havia condição física, a aula escolhida era a de 45 minutos, ou seja, a mais pequena.

Quanto a estratégias de organização continuamos a trabalhar por grupos de nível, mas muitas vezes também por grupos heterogéneos, sendo que as aulas com grupos heterogéneos tinham um resultado, a nível de organização e comportamento, mais adequado o que levava a que a aula corresse com mais fluidez.

Para concluir, a 3ª etapa para ambas as turmas foi benéfica, aperfeiçoando-se as competências anteriores e adquirindo novas competências, sendo que isso foi visível na avaliação dos alunos, havendo, na maioria dos casos uma melhoria clara dos alunos.

### **4.3. Planos de aulas**

Os planos de aulas foram a minha âncora para preparar as aulas e também facilitaram a minha condução de ensino. Estes tinham que ser muito bem pensados pois a maioria das aulas previstas eram politemáticas, o que obrigava a uma excelente organização das mesmas.

De acordo com as turmas que tinha, havia semanas em que elaborava 2 planos de aula e outras que elaborava 4 planos de aula, neste caso quando estava a lecionar com as duas turmas, o 5º e o 9º ano.

A sua estrutura foi feita no 1º ano de mestrado na unidade curricular de Didática da Educação Física e continham tudo o que necessitava para me orientar, tendo então a turma para a qual estava dirigido, o espaço da aula, o número de alunos, a data, o

material necessário, a etapa atual, os conteúdos das aulas, os objetivos de aprendizagem para os diferentes níveis, as tarefas das aulas e as suas variantes e hierarquizações, os critérios de êxito, o esquema da tarefa, os objetivos das tarefas, o tempo dos exercícios, e as estratégias de intervenção, nas quais se destacavam as os momentos de organização, informação, transição e prática (o exemplo de um plano de aula pode ser consultado no anexo 11).

O meu primeiro plano de aula elaborado neste estágio foi para a aula do dia 25 de Novembro de 2013. Esse primeiro plano, na minha opinião, tinha tudo o que necessitava para que a aula corresse bem, contudo após o *feedback* da professora orientadora verifiquei que devia investir mais na elaboração do plano.

Sendo os planos de aula elaborados de acordo com os objetivos e matérias previstas para determinada aula, tinha que conseguir encontrar exercícios que fossem de encontro com os conteúdos da aula e também de encontro aos objetivos de aprendizagem dos alunos nos diferentes níveis de aprendizagem. Essa foi a minha grande dificuldade inicial. Por vezes não consegui encontrar soluções para os vários níveis de aprendizagem havendo pouca diferenciação de ensino. Faltavam-me claramente mais situações de hierarquizações e de variantes para as tarefas para que os exercícios se adequassem aos vários alunos e aos seus níveis de desempenho, pois como organizava os alunos por grupos de nível cada nível teria que ter uma tarefa com condições de realização ou critérios de êxito diferentes para que pudessem evoluir e aprender. No entanto senti que com o passar do tempo fui-me adaptando e fui evoluindo, e quando dei por isso já enquadrava bem as tarefas nos diferentes grupos de nível o que também levou a que os alunos, pouco a pouco, fossem ficados mais motivados, pois as tarefas eram desafiantes. De facto, esta melhoria acentuou-se quando comecei a investir mais na pesquisa de tarefas e pensar mais em tarefas desafiantes e motivadoras para os alunos. Assim, posso então deduzir que numa fase inicial talvez tenha investido pouco na elaboração dos planos de aula. A partir do momento em que pude observar os alunos motivados e com tarefas desafiantes senti-me orgulhoso da minha evolução.

Um outro aspeto importante nos planos de aula foram os critérios de êxito. Tive sempre em atenção os mesmos, pois assim era mais fácil para mim saber o que os alunos tinham de fazer bem para realizar a tarefa com sucesso, contudo, esses critérios de êxito foram sendo aprimorados com o passar de tempo pois numa fase inicial eram,

também, muito vagos. Quando o critério de êxito está elaborado na perfeição, contendo todos os parâmetros que o aluno tem que realizar para fazer determinada tarefa com sucesso, é muito mais fácil para o professor analisar esse mesmo aluno, e para mim este ponto foi fundamental, porque a partir do momento em que os critérios de êxito que colocava nos planos, descreviam tudo o que o aluno tinha de fazer para ter sucesso, foi mais fácil, para mim, fazer uma observação mais correta acerca de determinado aluno.

Um dos aspetos que considero mais relevantes no plano de aula são as estratégias de intervenção. Neste ponto colocava tudo o que fazia na aula, desde a organização dos alunos, à transição dos exercícios, ao que eu, professor, fazia quando os alunos estavam na prática, ou seja, praticamente tudo o que se passava na aula.

Dentro das estratégias de intervenção destaco os momentos de organização em que indicava como os alunos se organizavam, como por exemplo, a organização em grupo de nível ou grupos heterogéneos, mas tendo sempre os grupos formados no plano de aula. Os momentos de organização foram fundamentais para mim durante as aulas, pois ajudaram-me bastante a conseguir organizar as turmas sem perder muito tempo com isso.

Ainda dentro das estratégias de intervenção destaco os momentos de informação nos quais indicava como dava a informação aos alunos. Sendo este um ponto que tenho ainda que melhorar, nunca mais me esquecerei de quanto são importantes estes momentos e se estiverem bem elaborados e em coincidência com os momentos de organização, torna-se muito mais fácil para quem leciona explicar as tarefas sem que se tenha que perder muito tempo para isso.

Então, para mim foi fundamental ter este parâmetro nos planos de aula, pois quando me sentia perdido numa aula olhava para o plano de aula e sabia exatamente o que fazer. Numa fase inicial, posso conferir que foi o que mais me ajudou durante a lecionação das aulas, pois como a minha experiência era quase nula tinha muitas vezes que recorrer ao plano de aula e a estas estratégias.

Quanto à elaboração do plano de aula em si, no começo demorava muito tempo a fazê-lo. Muitas vezes os planos de aula de 90 minutos demoravam uma hora e meia até estarem prontos devido à minha inexperiência, e apesar de no final do estágio os planos de aulas estarem mais ricos e mais elaborados, curiosamente não demorava mais de uma

hora a elaborá-los, o que denota também alguma evolução da minha parte, facto me deixou bastante satisfeito.

Para concluir, para mim o plano de aula não é algo que deva ser feito à pressa e ao acaso. Tem de ser muito bem pensado pois trata-se de uma única aula que pode ser fundamental para a evolução e aprendizagem dos alunos, sendo que um plano de aula mal estruturado pode colocar em causa as aprendizagens dos alunos, sendo que este plano tem então que ser feito para os alunos e não para o professor.

#### **4.3.1. Condução do ensino**

A minha intervenção pedagógica foi o auge de todo o estágio. Lecionar as aulas ao longo do ano é que me deu a pouca prática que tenho, pois foi ali que tive que aplicar tudo o que sabia.

No início do estágio comecei a lecionar com as duas turmas que tinha a meu cargo. Senti-me bem e desde o início que me senti à vontade. A turma de 9º ano era fácil de controlar pois trata-se de uma faixa etária mais alta. Contudo, com a turma de 5º ano senti algumas dificuldades principalmente quando a aula era no espaço G2 onde normalmente lecionava ginástica. Com o tempo fui ganhando mais confiança e na reta final do estágio já tinha estratégias bem definidas e controlava a turma de 5º ano quase na perfeição mesmo no espaço G2.

Segundo Siedentop (1998) no processo de ensino – aprendizagem há quatro dimensões que estão presentes e interligadas. Estas dimensões são a instrução, gestão, clima e disciplina

##### **4.3.1.1. Instrução**

A instrução é fundamental no processo de ensino aprendizagem. Uma boa instrução, e se possível, acompanhada pela demonstração facilita imenso a aquisição de conhecimentos por parte dos alunos, o que é fundamental. Essa ideia é reforçada por

Pieron (1984) citado por Petrica (1998 p. 105) ao referir que “uma instrução clara e precisa permite a facilitação da aprendizagem e a quebra da impaciência dos alunos, e que a demonstração se revela bastante eficaz”.

Segundo Sarmiento (1997, citado por Petrica, 2003)

A demonstração, como uma espécie de acessora da instrução, é uma mediação em relação à aprendizagem, por explicitar a informação transmitida, permitindo ao praticante uma percepção da realização pretendida, e por possibilitar a comparação da execução com a do modelo que é apresentado (p.116)

Para Siedentop (1998) o discurso tem de ser claro, para que os alunos fiquem elucidados da tarefa e objetivos de aprendizagem a realizar.

No que diz respeito aos momentos de instrução (momentos de preleção), ou seja, quando explicava uma tarefa aos alunos, penso que foi a minha maior dificuldade.

Quando estava a explicar uma tarefa tentava ser claro e, por vezes demonstrava, sendo que o devia ter feito mais. Na turma de 5º ano a demonstração esteve quase sempre presente, mas na turma de 9º ano deveria ter enriquecido mais o meu momento de instrução com a demonstração.

Quanto à reunião dos alunos para estes momentos de instrução, muitas vezes não reunia bem os alunos para ouvirem a minha explicação, muitas vezes enquanto eu falava outros alunos falavam ao mesmo tempo e fui-me apercebendo disso ao longo do tempo, também devido ao *feedback* da minha professora orientadora que me alertou para tal facto. A partir daí, foquei-me em melhorar esse aspeto e penso que consegui atingir o meu objetivo. Melhorei bastante pois já conseguia juntar, de uma forma mais eficaz, os alunos, juntando-os por exemplo sempre no mesmo sítio.

Na turma de 9º ano essa melhoria foi mais rápida, enquanto que na turma do 5º ano demorou um pouco mais, tendo então que recorrer a uma estratégia que passou por contar até 10 para os alunos se reunirem para ouvirem a minha explicação.

Após melhorar os momentos de instrução, as aulas tornaram-se mais dinâmicas, mais organizadas e os alunos tinham menos dúvidas, o que denota bem a importância desta dimensão numa aula de educação física.

Nos momentos de prática, sabendo eu que tinha que circular periféricamente às estações para poder observar toda a classe, por vezes tornou-se difícil principalmente na turma com uma faixa etária menor, isto porque quando ia dar um *feedback* ou explicar de novo um exercício, ficava de costas algum tempo, acabando por não ter a noção que o estava a fazer. Por vezes, devido a este fator, alguns alunos do 5º ano tinham comportamentos desviantes.

Quando comecei a aperceber-me disto, mesmo que fosse explicar a tarefa ao aluno e tendo mesmo de estar de costas, nunca desviava a atenção de nenhuma tarefa, rodando sobre mim mesmo e tentando observando tudo, dando por vezes *feedbacks* para outros alunos para que sentissem que os estava a observar.

Numa fase precoce do estágio dava poucos *feedbacks*, sendo que quando os dava, também deveria ter sido mais específico. Os *feedbacks* “ são um contributo importante para os alunos sentirem que cada esforço para aprender é um momento importante no seu processo de formação ” (Batalha, 2004, p. 125). Tornam-se então fundamentais para os alunos perceberem o que têm que melhorar.

Eu utilizava muitas vezes o “boa”, contudo é um *feedback* demasiado subjetivo, pois o aluno pode questionar-se “boa o que?” Penso que estes *feedbacks* deveriam ter partido de uma análise mais detalhada, da minha parte, entre a prestação do aluno naquele momento e a prestação que era desejável, sendo que Piéron (2005) destaca 3 fases na tomada de decisão, neste sentido:

1. A observação da prestação e a identificação das diferenças entre a prestação real e a ideal;
2. A decisão de reagir ou não quando se constata uma diferença;
3. O tipo de *feedback* que deve proporcionar, isto é, a mensagem.

Se o educador decide reagir terá que escolher entre uma intervenção para facilitar a informação específica, ou a um reforço para animar o aluno e a repetir o gesto, a técnica ou a habilidade motora em questão. (p.122)

A partir do momento em que tive a noção de que tinha que dar mais *feedbacks* e de acompanhar melhor as tarefas, centrei-me também em melhorar esta dimensão e penso que essa melhoria ficou patente a partir de Fevereiro, pois interagi mais com os alunos já tendo em atenção os *feedbacks* prescritivos, ou seja, dava o *feedback* explicando ao aluno como se fazia.

Relembro com satisfação uma aula de 5º ano em que eu estava a lecionar a aula e o meu colega de estágio estava a observar. Essa aula tinha como uma das matérias o voleibol, e como conteúdos tinha o auto passe, passe e serviço por baixo. Apesar de circular por todo espaço centrei-me mais no voleibol e lembro-me que dei muitos *feedbacks* prescritivos, em que parava o exercício no grupo de alunos que não estavam a realizar bem a tarefa, e explicava novamente. O resultado foi excelente, pois na aula posterior, sendo uma aula de continuidade de voleibol a maioria dos alunos já realizava as tarefas corretamente e sem erros o que me deixou muito satisfeito, pois certamente os *feedbacks* que dei foram fundamentais para a aprendizagem dos mesmos.

Posso, então, concluir que de facto a utilização correta dos deste poderoso instrumento é fundamental, sendo que vai ao encontro da ideia de Mota (1989) o *feedback* é uma variável muito importante na qualidade do ensino.

Noutro aspeto em que fiquei extremamente satisfeito com a minha evolução, foi na redefinição das tarefas, ou seja, quando um tarefa não estava a resultar para a turma, para o grupo, ou até para o aluno, já demonstrei capacidade de alterar e modificar a tarefa no decorrer da aula, sendo este aspeto fundamental para o sucesso do processo de ensino aprendizagem. Numa fase inicial não tinha esta capacidade, sendo muitas vezes a professora orientadora a ajudar-me, contudo fui melhorando e posteriormente já o fazia sem dificuldades.

Por fim, Siedentop (1998) defende ainda o questionamento como sendo importante dentro da dimensão instrução. Penso que o questionamento é fundamental, pois através do questionamento, os alunos o professor verifica se o aluno percebeu o que é para fazer, sendo que leva o aluno também à reflexão, o que é importante. No trabalho com ambas as turmas, no início do ano letivo, praticamente não havia questionamento da minha parte, mas quando comecei a utilizar mais frequentemente, realmente pude

verificar que os alunos assimilavam melhor o que pretendia, o que me demonstra a importância do mesmo.

#### **4.3.1.2. Clima**

O clima de aula é muito importante durante as aulas de Educação Física. Se o clima de aula for positivo, os alunos empenham-se mais e, conseqüentemente, poderão melhorar as suas aprendizagens

Então, a existência de um clima de aula positivo, contribui para a satisfação pessoal, para o empenhamento dos alunos nas atividades propostas (Marques, 2004), o que denota a importância de um clima de aula positivo.

Em ambas as turmas, o clima de aula foi quase sempre positivo, mas por vezes as tarefas propostas deveriam ter sido mais desafiantes, o que levou a que em algumas aulas iniciais os alunos não sentissem a motivação necessária para a prática. Tentei melhorar ao longo do ano letivo, sendo que por vezes o clima da aula, e até a motivação dos alunos, era muito mais agradável na turma de 5º ano.

#### **4.3.1.3 Gestão.**

Segundo Petrica (2003, p.106) “uma primeira habilidade de ensino do professor, e particularmente do que leciona a Educação Física, é a sua capacidade para gerir o tempo de que dispõe para conduzir cada uma das aulas”.

Uma boa gestão de uma aula consiste no facto de conseguir ter uma boa sistematização e organização do todo o processo, quer de instrução, organização, quer de tempo, para que haja a garantia que os alunos estão o maior tempo possível a realizar atividades de aprendizagem. Nas minhas aulas tentei sempre que os alunos estivessem o maior tempo possível a realizar as tarefas, contudo, muitas vezes não foi possível porque não consegui controlar esta gestão de tempo de uma forma eficaz. Tentei ter sempre este aspeto em atenção, e fui melhorando ao longo do ano. Uma das



características das aulas em que a mudança foi bastante notória, foi na transição das tarefas, pois no início do ano, a transição era feita de forma muito lenta. Contudo, quando criei algumas estratégias, sendo uma delas, a reunião dos alunos para o momento de instrução, a gestão de tempo melhorou significativamente.

Estes pormenores, como a transição das tarefas, criação de rotinas e os momentos de instrução revelaram-se fundamentais sendo que o meu objetivo era que os alunos estivessem o mais tempo possível em empenhamento motor, realizando a tarefa durante mais tempo.

Este fator, o tempo de empenhamento motor dos alunos e mais tempo de aula em atividades de ensino são fundamentais, sendo que assim elucida Medley (1977, citado por Petrica, 1998, p.103) que refere que um professor mais eficaz “promove mais tempo de aula em atividades de ensino” e o “professor menos eficaz menos tempo de aula em atividade de ensino”.

A nível da gestão de tempo, em relação às tarefas a realizar, fui sempre muito eficaz, pois em nenhuma aula deixei uma tarefa por realizar e cumpri sempre o tempo estipulado para os exercícios, o que me permitiu cumprir sempre o plano de aula previsto.

#### **4.3.1.4. Disciplina**

Segundo Piéron (2005, p. 250) “os comportamentos desviantes e a desobediência constituem a primeira preocupação dos professores e dos que estão em cursos de formação”.

Este era o meu grande receio no início do estágio, pois, devido à minha inexperiência, não sabia como reagiria a comportamentos desviantes durante as aulas.

A disciplina é importante nas aulas de Educação Física, pois quando o professor não controla a turma, o processo de ensino aprendizagem pode sair prejudicado.

Em ambas as turmas, no geral, consegui controlar este aspeto. Tive a sorte de ter lecionado com duas classes sem grandes comportamentos desviantes, sendo que quando os havia, principalmente na turma do 5º ano os alunos eram logo avisados. Muitas vezes

esta indisciplina acontecia devido ao fator competitividade, pois era uma turma muito competitiva em todas as tarefas e jogos. Apesar de não serem muitos os comportamentos fora do contexto de aula, no início do ano letivo tive dificuldade corrigir alguns desses comportamentos, principalmente na turma de 5º ano, pois tornava-se difícil manter os alunos disciplinados em algumas tarefas.

Com o decorrer do ano fui consumando regras para as turmas, sendo que estas foram mais aplicadas na turma do 5º ano. Delineei estratégias, como por exemplo, mandar o aluno sentar-se no banco suco durante alguns minutos, e posteriormente, quando fosse reintegrado na tarefa, se ocorresse mais algum comportamento impróprio por parte do mesmo, este ia para a sala do multi saberes, sendo este uma sala de estudo. Quando implementei esta regra, a disciplina melhorou imenso.

A introdução desta regra foi de facto fundamental na turma de 5ºano, fazendo com que as aulas decorressem com maior fluidez, sendo Siedentop (1998) defende a utilização destas regras claras para os alunos.

#### **4.3.2. Reflexões das aulas**

Uma das maneiras que eu tinha de verificar o que tinha corrido bem ou menos bem nas aulas, eram as reflexões críticas que elaborava após as mesmas. Não eram documentos extensos, mas continham o que era necessário para perceber o que tinha que melhorar, sendo que Bento (2003) afirma que estas reflexões ajudam o professor a ajustar o seu processo de ensino e as estratégias nas aulas posteriores.

De seguida relato uma reflexão crítica após uma aula com a turma de 9º ano em que é possível verificar que apesar de não ser extensa tem um resumo do que correu bem e do que correu menos mal:

*Os exercícios estavam bem organizados, mas deveria ter previsto situações de progressão para esta aula. Tentei fazer situação de jogo mas deveria tê-lo feito de outra maneira colocando mais variantes.*

*A parte do badminton foi mal organizada, pois deveria ter dividido a turma de outra forma, pois havia tempos de espera. O trabalho por estações teria resultado melhor. Os momentos de informação foram bons e os alunos perceberam o que eu pretendia. Quanto aos feedbacks, tentei dar o maior número de feedbacks sendo que poderia ter sido mais rigoroso nesse aspeto na tarefa do badminton. Para terminar a gestão de tempo foi boa e o clima da aula também. (Aula do dia 12/02/2014 na turma 9ºB)*

De certo que estas reflexões serviam para que posteriormente soubesse o que tinha que melhorar contudo, por vezes, numa fase inicial, deveria ter tido mais atenção a estas mesmas reflexões pois sabia refletir mas depois não aplicava as lições tiradas acerca das mesmas. Um bom professor tem de ser um investigador e ter capacidade de reflexão, sendo que Alarcão (2000, p25) refere “Ser professor- investigador é, pois, primeiro que tudo ter uma atitude de estar na profissão como intelectual que criticamente questiona e se questiona”.

Quando me apercebi de tal facto, passei a analisar com mais atenção estas reflexões e isso traduziu-se numa planificação e numa condução de ensino mais eficaz e com mais qualidade.

Para concluir, posso então afirmar que comecei por baixo, não que estivesse mal, mas certamente com pontos fracos que tinha que melhorar, mas julgo que a partir do meio do estágio a minha melhoria aumentou significativamente e terminei a prática pedagógica num nível muito superior, sendo obviamente um nível que no futuro espero melhorar ainda mais para que possa ser um professor de sucesso.

#### **4.3.3. Relação com a turma**

O professo autoritário, o professor licenciado, o professor competente, sério, o professor incompetente, irresponsável, o professor amoroso da vida e das gentes, o professor mal amado, sempre com raiva do mundo e das pessoas, frio, burocrático, racionalista, nenhum deles passa pelos alunos sem deixar sua marca. (Freire, 1996,p.73)

Independentemente da categoria em que estava enquadrado, espero ter deixado a minha marca, se não foi pela maneira de ensinar, foi pela maneira de estar e de agir, ou então simplesmente minha maneira de ser.

A relação com as turmas durante o estágio foi boa, pelo menos penso que sim. A minha postura em ambas as turmas era diferente, sendo que na turma de 5º ano era mais divertido e mais afetivo e na turma de 9º ano era mais sério e rígido.

Relembro com alegria alguns alunos da turma de 5º ano que me agarravam e brincavam comigo, sendo que isso me deixava muito satisfeito pois notava-se que gostavam de mim.

Uma das características que tenho e que se revelaram durante este estágio prende-se com o facto de que quando estou a lecionar raramente consigo esboçar um sorriso. Muitas vezes era mais divertido e mais brincalhão com os alunos na fase inicial da aula, sobretudo no aquecimento, e muitas vezes até me integrava nos jogos com eles para criar uma maior afetividade.

Durante todo o ano adotei um estilo de ensino por comando, contudo com o decorrer do estágio fui-me soltando mais e a relação com as turmas foi sendo diferente, sobretudo no 9º ano. Devido à faixa etária e devido aos grupos formados nesta turma tive que ser rígido numa fase inicial pois se não fosse, os alunos poderiam pensar que podiam controlar a aula. Contudo a relação com esta turma foi excelente e foi-se fortalecendo ao longo do ano. A meio do 3º período dei até abertura para escolherem parte inicial da aula, sendo que eu muitas vezes jogava com eles. Considero que a minha maior dificuldade na relação com esta turma era o facto de muitas vezes discordarem das matérias das aulas e devido a isso por vezes não havia a motivação necessária e pretendida, mas quando dei flexibilidade para escolherem essas tarefas de aquecimento, independentemente das matérias que seriam lecionadas na parte principal da aula, os alunos subiram os índices motivacionais, o que me deixou satisfeito e também aliviado.

Ambas as turmas sabiam que eu era um pouco autoritário, sendo que ser autoritário é benéfico pode ser benéfico no controlo da disciplina, mas ainda assim os alunos do 5º ano por vezes tinham comportamentos um pouco desviantes, não por desrespeito a mim, mas devido ao fator idade e competitividade, pois eram muito competitivos em todas as

tarefas. Segundo Novoa (1997), as situações de conflito que os professores enfrentam levam-nos a possuir um autodesenvolvimento na capacidade de reflexão. Ou seja, o professor tem que pensar e agir levando-o à evolução. Com isto aprende a criar estratégias para resolver os problemas.

E foi isto que me aconteceu, apesar da relação com as turmas ser boa e de as aulas terem quase sempre um bom clima, por vezes tinha que ser mais rígido com a adoção de regras e estratégias para controlar o comportamento dos alunos, o que me fez ter um controlo melhor sobre os mesmos.

Para concluir, a relação com as turmas foi melhorando, mas penso que desde o início houve uma empatia com as duas turmas, sendo que o meu objetivo era que os alunos aprendessem, mas que também, enquanto professor estagiário de Educação Física, conseguisse deixar a minha marca em ambas as turmas, ou seja, que os alunos se recordem daquele professor que os ensinou uma habilidade técnica ou uma simples dica para melhorar a execução numa determinada tarefa.

#### **4.4. Observação de aulas**

Durante o ano letivo tinha, também, como tarefa observar um total de 14 aulas dos meus colegas do núcleo de estágio e 4 aulas de um nível de ensino diferente, mas propriamente no meu caso, o ensino secundário.

Para este efeito, utilizei grelhas de observação, aproveitando as grelhas utilizadas na Unidade Curricular de Didática da Educação Física, grelhas essas que também já tinha utilizado para fazer outras observações de aulas. Durante a observação, analise toda a aula e ia preenchendo as grelhas (ver anexo 12).

As aulas observadas nas turmas do núcleo de estágio foram observações que ao longo do tempo me fizeram melhorar ao longo do ano letivo.

Cada um dos meus colegas tinha a sua metodologia, o seu estilo de ensino e sua maneira de dar os *feedbacks* e de explicar os exercícios. Ao analisar as aulas deles tirei

algumas conclusões que só são possíveis de tirar para quem está de fora, como por exemplo a colocação do professor nos momentos de instrução, ou seja, quando o professor explica o exercício e a sua organização, pois um professor bem colocado e com a turma bem distribuída tem a tarefa facilitada. Outro aspeto que verifiquei em muitas das aulas é que há muitos comportamentos desviantes, sendo que isso me alertou para as minhas aulas, pois bastava os meus colegas estarem de costas uns segundos para esses comportamentos acontecerem.

Foram proveitosas, estas observações, dado que cada turma tem a sua realidade e assim pude observar realidades distintas, assim como estilo de ensino e estratégias diferentes para as variadas turmas.

Quanto à observação que realizei no ensino secundário, fiquei extremamente agradado de o poder fazer, pois observei uma turma de 12º ano e de facto constatei que as diferenças são abismais em relação à turma que eu lecionava.

Era uma turma muito autónoma, ao ponto de os próprios alunos conseguirem realizar as ajudas nos exercícios na perfeição, da maior parte dos alunos fazerem as tarefas com empenho e motivação, e até a nível motor, pois era uma turma excelente em todas as matérias que observei. Outra grande diferença é a nível dos comportamentos desviantes, pois nas aulas que observei não observei nenhum comportamento improprio.

A maior diferença entre estas aulas observadas e as aulas observadas no núcleo de estágio foi na gestão da aula, pois a nível dos momentos de instrução o professor demorava muito pouco tempo com estes momentos, sendo que o professor utilizava o questionamento, o que de facto se revelou eficaz e a criação de rotinas (sendo que os alunos montavam e desmontavam o material sem qualquer ajuda) e a transição rápida entre tarefas foi fundamental para manter os alunos mais tempo na prática.

Para concluir, no geral tirei algumas conclusões na observação deste ciclo de ensino, o que me fez perceber as diferenças deste ciclo de escolaridade, e certamente me vai ajudar no futuro, se der aulas a este ciclo de ensino.

## **5. Avaliação**

### **5.1. Avaliação formativa**

No ato de ensinar, avaliar é fundamental para verificarmos se os objetivos que tínhamos propostos para os alunos foram alcançados.

A avaliação formativa foi a avaliação que mais usei durante o estágio, e posso concluir que foi fundamental para ajustar alguns objetivos e tarefas a alguns alunos de ambas as turmas que lecionei.

Segundo Ribeiro e Ribeiro (2003, p.348) a avaliação formativa "acompanha todo o processo de ensino - aprendizagem, identificando aprendizagens bem sucedidas e as que levantaram dificuldades, para que se possa dar remédio a estas últimas e conduzir a generalidade dos alunos à proficiência desejada e ao sucesso nas tarefas que realizam"

Ainda na mesma linha de ideia “a avaliação formativa pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar solução” (Ribeiro, 1990, p.84)

Tal como refere Luckesi (1998) citado por Bratfische (2003, p.2), “a avaliação deve ser um instrumento fornecedor de informações significativas para a aprendizagem dos alunos, auxiliando-os no seu crescimento e desenvolvimento”.

Passando agora a explicar a minha experiencia neste tipo de avaliação, considero que no início do ano letivo não tinha a real noção da avaliação formativa. Sabia que era importante pois muitos autores o afirmavam, e este aspeto também tinha sido reforçado no ano transato na disciplina de didática da educação física.

Quando realizei a primeira avaliação formativa, de facto percebi o valor desta avaliação e logo cheguei à conclusão que tinha que realizar este tipo de avaliação em bastantes aulas, para poder acompanhar de uma forma mais concreta e exata a evolução dos alunos e, obviamente, para verificar se estavam a cumprir os objetivos que eu tinha delineado para os mesmos.

Na prática, e em ambas as turmas, sempre que tinha planeado realizar uma avaliação formativa levava uma grelha para as aulas, sendo que essa grelha continha os objetivos que ia avaliar, sendo que os mesmos estavam destacados para que fosse mais fácil para mim realizar a avaliação.

Em comparação com a avaliação inicial achei fácil realizar este tipo de avaliação pois como selecionava os objetivos e por vezes os alunos que ia observar raramente me senti perdido e com dificuldades ao fazê-lo. Outro aspeto que considero importante é que mesma nas aulas em que não tinha planeamento para a realização de uma avaliação formativa, tinha sempre comigo um papel e uma caneta para que se achasse necessário apontasse alguma coisa acerca dessa mesma aula, sendo que isso aconteceu várias vezes, tomando então nota não só das habilidades motoras mas também do empenho e comportamento dos alunos.

De seguida apresento um quadro da avaliação formativa que usei, adotando um modelo já utilizado por outros núcleos de estágio, neste caso na turma de 9º ano, sendo que para a turma de 5º ano os quadros eram idênticos mudando apenas os objetivos.



**Quadro 6. Exemplo de uma tabela de avaliação formativa na turma 9ºB**

|    |      | Escola Básica Conde de Vilaiva |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   | Observações                            |
|----|------|--------------------------------|-------|---------------|--------|--------|------------|------------------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------------------|---------------------|---|--|
|    |      | Avaliação formativa            |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
|    |      | Nível Introdutório / Elementar |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
|    |      | Futebol (1º Ciclo)             |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
|    |      | Aspetos Técnicos               |       |               |        |        |            | Aspetos Táctico-Técnicos           |                           |                      |                                  |                     |   |  |
|    |      | Ataque                         |       |               | Defesa |        |            | Ataque                             |                           |                      | Defesa                           |                     |   |  |
| Nº | Nome | Recepção                       | Passa | Conduz a Bola | Finta  | Fimata | Intercepta | Recebe e enquadra-se ofensivamente | Passa a colega desmarcado | Cria linhas de passe | Desmarca-se com Fintas e Mudança | Promove Aclaramento | Finaliza ou origina situação de finalização | Marcação adequada (individual ou zona) |
| 1  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 2  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 3  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 4  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 5  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 6  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 7  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 8  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 9  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 10 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 11 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 12 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 13 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 14 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 15 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 16 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 17 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 18 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 19 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 20 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 21 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |
| 22 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |                                  |                     |   |  |

Neste caso , o quadro mostra que em determinada aula os parâmetros a preto não iam ser avaliados, enquanto que a receção e o passe seriam avaliados em todos os alunos, e a finta ia ser alvo de observação só nos alunos assinalados.

Este tipo de trabalho facilitou imenso a minha observação, tornando-a mais exata e mais concreta.

No final da grelha havia sempre um campo para as observações em que colocava as dificuldades e as lacunas que os alunos tinham. Passando a dar um exemplo concreto, se um aluno não realizava a receção de bola, colocava em observações o porquê de não

conseguir, ou seja, se colocou mal o pé, se não estava com o olhar dirigido para a bola, etc. Este último parâmetro das observações foi sendo melhorado à medida em que também fui melhorando os critérios de êxito nos planos de aula, como referi anteriormente, pois a partir do momento em que esses mesmos critérios estavam relatados em detalhe nos planos de aula, tornou-se mais fácil conjuga-los com estas avaliações.

A minha dificuldade neste tipo de avaliação não foi grande, a partir do segundo período melhorei a elaboração das avaliações formativas. Senti a importância deste tipo de avaliação, pois a maioria das vezes os alunos apresentavam dificuldades.

Tendo em conta que este tipo de avaliação é fundamental para conseguirmos reajustar as estratégias de ensino para que os alunos consigam evoluir e atingir os objetivos propostos, tenho a noção que demorei um pouco a coloca-lo em prática, ou seja, conseguia avaliar bem os alunos, observando-os e verificando as suas dificuldades, contudo depois não conseguia reajustar as estratégias e ajuda-los a atingir os objetivos. A maioria das vezes, os registos não passavam de isso mesmo, de registos. Refletia pouco acerca dos mesmos sendo que assim não elaborava as estratégias necessárias para individualizar o ensino e reorientar os alunos para que conseguissem as aprendizagens necessárias. Neste aspeto considero a ajuda da professora orientadora fundamental, pois como no final das aulas realizávamos uma reflexão em conjunto dos aspetos positivos e negativos, ela muitas vezes me dizia que eu estava a fazer as coisas da mesma forma. Quando comecei a refletir acerca destes resultados e destas avaliações, adaptando o ensino aos alunos e adotando estratégias por vezes individuais, por mais pequenas que fossem, notei que a aprendizagem melhorou significativamente e nas avaliações posteriores esses mesmos alunos já realizavam um determinado objetivo que anteriormente não dominavam.

A partir daqui, posso afirmar que me senti bastante à vontade, quer para a turma de 5º ano quer para a turma de 9º ano, para ajustar as estratégias, as tarefas e até os *feedbacks*, fruto desta capacidade de refletir após a realização de avaliações formativas.

Para concluir, e após ter crescido e aprendido a refletir acerca das avaliações formativas, reforço a ideia deste tipo de avaliação, que tem como objetivo a evolução dos alunos para que consigam aprender e atingir os objetivos propostos, diagnosticando as dificuldades dos mesmos, sendo que a importância deste tipo de avaliação está

expressa por Fernandes (2006, p.43) que cita que “a avaliação formativa, não sendo a panaceia para os males dos sistemas educativos, é com certeza um processo pedagógico essencial para apoiar milhões de crianças e jovens”

É então importante avaliar formativamente e refletir acerca dessas mesmas avaliações para que o processo de ensino aprendizagem seja executado com sucesso por parte do professor e aluno, sendo que Fernandes (2007) menciona que, em suma, as várias pesquisas realizadas ao longo do tempo demonstram que há, então, uma melhoria clara das aprendizagens dos alunos, quando se usa com frequência a este tipo de avaliação.

## **5.2. Avaliação sumativa**

A avaliação sumativa foi o culminar de um processo de aprendizagem em que tinha como objetivo de finalizar a avaliação dos alunos.

Tal como refere Ribeiro (1990) “a avaliação sumativa corresponde, pois, a um balanço final, a uma visão de conjunto relativamente a um todo sobre que, até aí, só haviam sido feitos juízos parcelares” (p.89)

Segundo Ribeiro e Ribeiro (2003), este tipo de avaliação é um balanço no final de uma determinada aprendizagem, sendo que como já devem haver registos retirados das avaliações formativas realizadas anteriormente, nesta fase a avaliação sumativa vem acrescentar novos dados fazendo assim com que o processo de avaliação fique completo, sempre tendo em conta os dois tipos de avaliação.

Passando agora à minha experiência na prática desta avaliação durante o estágio, em ambas as turmas os momentos de avaliação sumativa foram momentos de avaliação formal em que os alunos sabiam exatamente o que tinham que fazer, pois no início das aulas indicava as componentes que ia avaliar.

Na turma de 5º ano, eu o meu parceiro de estágio, optámos por fazer as avaliações sumativas sempre na última aula de cada matéria nos vários períodos. Anteriormente já

tinha dados recolhidos das avaliações formativas e, então, na avaliação sumativa tornava-se mais fácil registar os elementos nas grelhas de observação.

Nesta turma os alunos eram avaliados formalmente para sentirem que estavam realmente a ser avaliados.

O facto de se tratar de uma turma com uma faixa etária baixa, por vezes tornou-se mais fácil realizar avaliações formativas, do que mais propriamente este tipo de avaliações formais, porque os alunos eram de tal forma competitivos que como sabiam que estavam a ser avaliados, muitas vezes tinham alguns comportamentos desviantes pois queriam que tudo corresse bem. O que aconteceu muita vez é que apesar de serem avaliações formais, eu e o meu parceiro de estágio continuamos sempre perto dos alunos dando *feedbacks* e relembrando as regras das tarefas que estavam a realizar. Pendo que esse facto foi muito benéfico por tratar-se sobretudo de uma turma que necessita de mais acompanhamento devido à realidade da sua faixa etária.

Optamos, então, por realizar exercícios formais, mas por vezes em situações de campo reduzido, isto para os desportos coletivos. Para a ginástica, cada aluno realizava a tarefa 3 vezes e assim íamos registando o que faziam bem e o que faziam mal. Na ginástica, quer de solo, quer de aparelhos senti alguma dificuldade neste tipo de avaliação, contudo como eramos dois professores estagiários havia o apoio necessário do professor que não estava a lecionar, principalmente nas ajudas aos alunos, o que se foi uma grande ajuda para nós, professores estagiários que não temos muita experiência. Neste campo a professora orientadora também foi fundamental, pois se nos desportos coletivos a organização e metodologia era fácil, na ginástica tinha de ouvir o *feedback* da professora o que fez com que este tipo de avaliações fossem realizadas com a segurança necessária e da melhor maneira possível.

As avaliações sumativas no atletismo foram simples e fáceis de realizar, pois como é uma prova individual e como as grelhas já estava semi preenchidas das avaliações formativas, por vezes só necessitava de avaliar os alunos em que tinha dúvidas sobre algum parâmetro.

No que diz respeito à aptidão física, foram realizados os testes *fitness gram* em que os alunos sabiam os objetivos que tinham que cumprir, pois eram indicados antes das provas e não senti dificuldade neste tipo de avaliação.

Quanto aos conhecimentos, estes foram avaliados através de um teste sumativo que era marcado antecipadamente e foi sempre realizado em aulas de 45 minutos e em sala de aula.

Na turma de 9º ano, a avaliação sumativa foi um pouco diferente, pois os alunos eram autónomos e assim tornou-se fácil este tipo de avaliação.

Depois das avaliações formativas anteriores realizava a avaliação sumativa, normalmente, na última aula da matéria, no respetivo período.

Optei sempre por realizar avaliações formais, nunca em campo reduzido. Antes de iniciar a aula explicava o que ia avaliar e sentava-me a avaliar a turma para estes sentirem que estava de facto a avaliar. Nos desportos coletivos, estes foram sempre realizados no G1 e enquanto metade da turma realizava a avaliação em si, os outros observavam. Nesta vertente não senti grandes dificuldades. Optei sempre por realizar a avaliação por grupos de género, sendo que tinha também em conta o nível dos alunos, pois, por exemplo, no futebol tinha uma aluna num nível superior e não fazia sentido estar a coloca-la junto das outras raparigas, e assim era avaliada no grupo dos rapazes.

Na ginástica de solo e na ginástica de aparelhos senti algumas dificuldades, principalmente numa fase inicial pois por vezes bastava o aluno colocar a mão para não realizar corretamente, por exemplo, o rolamento à frente. Neste sentido a professora orientadora ajudou-me bastante e ensinou-me muito relativamente a pequenos pormenores na ginástica de solo.

Nestas avaliações, posso aferir que a minha principal dificuldade foi a avaliação das habilidades no plinto/bock na ginástica de aparelhos. Os alunos saltavam ordenadamente, contudo, o facto de realizar as ajudas fazia com que não registasse logo e perdia-me completamente quando ia fazer o registo. Esta dificuldade também esteve presente na avaliação formativa e só nas últimas avaliações desta matéria é que consegui encontrar uma estratégia logica para registar o salto dos alunos, que se prendeu pelo facto de apos um salto registar logo o que o aluno tinha feito, pois o meu problema era que queria por dinâmica, sendo que os alunos saltavam todos seguidos e assim depois só conseguia registar o salto de alguns alunos no final.

Nas restantes matérias, incluído o atletismo, achei fácil a realização deste tipo de avaliação e os alunos estavam sempre motivados o que me deixou bastante satisfeito ao longo do estágio.

Como já referi anteriormente, o facto de as grelhas estarem semi preenchidas através das avaliações formativas anteriores ajudou bastante na realização destas avaliações, sendo que de seguida exponho um exemplo de uma grelha que utilizei para a avaliação sumativa

**Quadro 7. Exemplo de tabela da avaliação sumativa na turma 9ºB**

| Escola Básica Conde de Vilaiva |      |          |       |               |       |        |                           |                                |                           |                      |                          |                       |                                 | Nível                                  | Nível            |
|--------------------------------|------|----------|-------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------------|--|------------------|
| Avaliação sumativa             |      |          |       |               |       |        |                           |                                |                           |                      |                          |                       |                                 |  |                  |
| Nível Introdutório / Elementar |      |          |       |               |       |        |                           |                                |                           |                      |                          |                       |                                 |  |                  |
| Futebol (3º Ciclo)             |      |          |       |               |       |        |                           |                                |                           |                      |                          |                       |                                 |  |                  |
| Aspectos Técnicos              |      |          |       |               |       |        | Aspectos Táctico-Técnicos |                                |                           |                      |                          |                       |                                 |  |                  |
| Ataque                         |      |          |       | Defesa        |       |        | Ataque                    |                                |                           |                      | Defesa                   |                       |                                 |  |                  |
| Nº                             | Nome | Recepção | Passa | Conduz a Bola | Finta | Remata | Intercepa                 | Recebe e enquadra-se ofensivam | Passa a colega desmarcado | Cria linhas de passe | Desmarca-se com Fintas e | Promove e Aclaramento | Finaliza ou origina situação de | Marcação adequada (individual ou zona) |                  |
| 1                              |      | F        | F     | E             | NF    |        |                           |                                |                           |                      | NF                       |                       |                                 |  | Introdutório     |
| 2                              |      | F        | F     | F             | F     |        |                           |                                |                           |                      | F                        |                       |                                 |  | Elementar        |
| 3                              |      | F        | F     | E             | NF    |        |                           |                                |                           |                      | NF                       |                       |                                 |  | Introdutório     |
| 4                              |      | F        | F     | F             | NF    |        |                           |                                |                           |                      | NF                       |                       |                                 |  | Introdutório     |
| 5                              |      | F        | F     | E             | NF    |        |                           |                                |                           |                      | NF                       |                       |                                 |  | Introdutório     |
| 6                              |      | F        | F     | E             | NF    |        |                           |                                |                           |                      | NF                       |                       |                                 |  | Introdutório     |
| 7                              |      | F        | F     | F             | F     |        |                           |                                |                           |                      | F                        |                       |                                 |  | Elementar        |
| 8                              |      | F        | F     | F             | F     |        |                           |                                |                           |                      | F                        |                       |                                 |  | Elementar        |
| 9                              |      | F        | F     | F             | NF    |        |                           |                                |                           |                      | NF                       |                       |                                 |  | Introdutório     |
| 10                             |      | F        | F     | E             | NF    |        |                           |                                |                           |                      | NF                       |                       |                                 |  | Introdutório     |
| 11                             |      | NF       | F     | E             | NF    |        |                           |                                |                           |                      | NF                       |                       |                                 |  | Não Introdutório |

Esta quadro, como é possível observar, tem os critérios de êxito que foram avaliados na avaliação sumativa, estando destacados a azul. Os parâmetros a preto não foram avaliados, e os parâmetros preenchidos com o fundo branco já tinham sido alvo de registo nas avaliações formativas anteriores.

É de referir ainda que este quadro foi elaborado para avaliar alunos de nível introdutório e elementar (critérios de êxito a negrito).

É possível verificar então que, como já referi, quando tinha uma avaliação sumativa planeada, já tinha uma parte das grelhas preenchidas devido ao facto de anteriormente nas avaliações formativas ter tido esse cuidado.

Estas grelhas, tinham também o nível final dos alunos, pois como muitas vezes eram utilizadas no final do período os alunos tinham de estar enquadrados num determinado nível.

A metodologia que eu tinha para encontrar esse nível foi sempre baseada no que realizei na avaliação inicial, ou seja, quando um aluno não realizava um determinado critério êxito ou realizava dois com erros baixava um nível, ou seja para se manter por exemplo num nível introdutório tinha de realizar tudo mas poderia realizar um critério de êxito com erro. Por exemplo, na tabela a aluna com o número 1 realizava os critérios de êxito no nível introdutório na perfeição, mas realizava 1 com erros, sendo então aluna de nível introdutório. Se tivesse dois erros já estaria não estari neste nível estando situada no “não introdutório”.

Para concluir esta síntese da avaliação sumativa em ambas as turmas, é de facto notório a diferença de uma turma para a outra, pois, logicamente, enquanto a turma de 9º ano consegue realizar avaliações formais sem problemas, na turma de 5º ano tornou-se mais complicado.

No final da elaboração e registo de todas as avaliações nas diferentes matérias, os alunos estavam num determinado nível, sendo que de seguida exponho um quadro que compara o nível dos alunos desde a avaliação inicial até ao nível final dos mesmos.

**Quadro 8. Comparação nível avaliação inicial/ nível avaliação final nas atividades físicas na turma 9º B**

| 9ºB                           | Nível de Desempenho | Avaliação Inicial | Avaliação Final |
|-------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Andebol</b>                | Não Introdutório    | 15                | 0               |
|                               | Introdutório        | 4                 | 11              |
|                               | Elementar           | 2                 | 8               |
| <b>Futebol</b>                | Não Introdutório    | 15                | 5               |
|                               | Introdutório        | 5                 | 11              |
|                               | Elementar           | 1                 | 5               |
| <b>Basquetebol</b>            | Não Introdutório    | 15                | 6               |
|                               | Introdutório        | 5                 | 13              |
|                               | Elementar           | 1                 | 1               |
|                               | Avançado            | 0                 | 1               |
| <b>Voleibol</b>               | Não Introdutório    | 11                | 2               |
|                               | Introdutório        | 10                | 13              |
|                               | Elementar           | 0                 | 6               |
| <b>Atletismo</b>              | Não Introdutório    | 13                | 1               |
|                               | Introdutório        | 8                 | 8               |
|                               | Elementar           | 0                 | 12              |
| <b>Ginástica de solo</b>      | Não Introdutório    | 16                | 2               |
|                               | Introdutório        | 5                 | 8               |
|                               | Elementar           | 0                 | 10              |
|                               | Avançado            | 0                 | 1               |
| <b>Ginástica de Aparelhos</b> | Não Introdutório    | 3                 | 1               |
|                               | Introdutório        | 18                | 11              |
|                               | Elementar           | 0                 | 9               |
| <b>Badminton</b>              | Não Introdutório    | 21                | 2               |
|                               | Introdutório        | 0                 | 19              |

Esta quadro faz a comparação entre o nível inicial e o nível final da turma do 9ºB nas atividades físicas, e pode ser observado que os resultados são muito positivos. A tabela referente aos conhecimentos encontra-se em anexo 13, e os resultados da aptidão física encontram-se posteriormente neste documento. Quanto à turma de 5º ano, a comparação dos resultados das atividades físicas também podem ser observados no anexo 14, sendo que os conhecimentos no anexo 15.

Posso considerar que durante todo o ano letivo foi bastante difícil atribuir uma nota final aos alunos. De facto torna-se bastante difícil este tipo de avaliação, pois apesar dos alunos estarem num determinado nível numa determinada matéria, pode parecer que posteriormente quando vamos atribuir uma nota que é fácil e simples, mas não é.

Apesar das atividades físicas, dos conhecimentos e da aptidão física, também, o comportamento e empenho são importantes.



Durante todas as aulas registava o comportamento e empenho dos alunos e no final isso teve uma influência relativa na classificação dos mesmos, e daí a minha dificuldade.

Neste sentido e devido a esta dificuldade que tinha, realizei sempre as avaliações finais com a professora orientadora para que em cooperação avaliássemos os alunos de forma correta.

Estas reuniões em que decidíamos as notas finais, para mim foram muito importantes, pois no início do estágio pensava que atribuir uma nota a um aluno era simples, mas afinal fui confrontado com um grau de complexidade elevado.

Para concluir, a avaliação sumativa e a avaliação formativa complementam-se pois de facto, e como pude averiguar ao longo do ano, se a avaliação formativa for bem feita e avaliação sumativa vem como complemento e vem então finalizar este momento tão importante, quer para o professor, quer para o aluno.

## **6. PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE**

### **6.1. Atividades do grupo de Educação Física da Escola**

O grupo de Educação Física da Escola Básica Conde de Vilalva teve ao longo do ano inúmeras atividades. Realizou-se o dia do não fumador (maratona), o corta mato, os megas, sendo que esta atividade contemplava o salto em comprimento, o salto em altura, o lançamento do peso e a corrida de velocidade (atividade organizada pelo núcleo de estágio), houve também o pentatlo, na qual estavam presentes o salto em comprimento, salto em altura, corrida de resistência, corrida de velocidade e lançamento do peso. No que diz respeito aos desportos coletivos houve o torneio da bola ao capitão, basquetebol, andebol e futebol.

Tive muito gosto em participar em quase todas estas atividades dando sempre o meu melhor em prol da atividade.

Posso considerar que o elevado número de atividade criou grande entusiasmo nos alunos ao longo do ano e isso é muito importante para os sensibilizar da importância do desporto e atividade física.

Destaco as atividades, que foram mais proveitosas para mim e com as quais aprendi mais.

A primeira atividade, o dia do não fumador, consistiu numa maratona realizada por escalões. A minha tarefa nesta atividade foi bastante simples, pois fiquei numa das mesas do percurso e ia controlando o tempo, sendo que cada vez que um aluno parava perto da minha mesa, dirigia-se a mim dizendo o nome, sendo que ali se fazia o registo do aluno e do tempo que aguentou a correr.

Nesta atividade destaco a integração que os professores proporcionaram em toda a comunidade escolar e não escolar, sendo esta uma atividade aberta a que quisesse participar, sendo que alguns pais aderiram e compareceram para correrem com os filhos.

Posteriormente, a atividade que se seguiu foi corta mato. Esta atividade foi muito bem organizada e teve bastante sucesso. A minha participação neste atividade foi muito ativa, pois cheguei à Escola Conde de Vilalva antes das 8 da manhã e fui logo para o terreno marcar o terreno com fita balizadora ajudando assim a que a prova tivesse as condições necessárias para ter sucesso. Os restantes procedimentos foram organizados pelos professores da escola pois a nossa missão era apenas ajudar.

Durante a prova fiquei numa zona em que tinha de controlar os alunos, pois tinha de abrir ou fechar uma determinada pista, dependendo da volta em que aluno se encontrava, sendo que tinha que estar bastante atento para que todos corressem a mesma distância.

Tirei várias conclusões acerca desta atividade, e na altura, ainda numa fase inicial do estágio, constatei que organizar uma atividade deste tipo, com um número elevado de participantes dava bastante trabalho e era necessária uma grande capacidade de organização.

Na atividade do torneio de andebol não tive uma grande participação, sendo que fui à escola, observei um pouco, e como não era necessária ajuda acabei por ser um espetador.

Outra das atividades em que gostei bastante de participar e ajudar, foi no torneio de bola ao capitão e no torneio de basquetebol 3x3. A minha participação nesta atividade foi muito dinâmica pois tive sempre no terreno, sendo que arbitrei jogos, sendo que quando não arbitrava controlava o tempo dos jogos e o marcador.

Nesta atividade tive que destacar, mais uma vez, a excelência na organização da mesma e o entusiasmo que os alunos tiveram ao longo de toda a atividade.

Outra das atividades que participei com grande ênfase foi no pentatlo. Esta atividade dividiu em dois dias, sendo que compareci e participei ativamente em ambos os momentos.

No primeiro dia, fiquei responsável, juntamente com uma professora da escola, no salto em comprimento, em que organizamos e realizamos as provas a todos os alunos previstos. Os alunos estavam, como em todas as provas, organizados por escalões e foi fácil proceder ao registo dos saltos dos mesmos. A minha função nesta atividade era basicamente medir o salto dos alunos e indicar a distância de salto à professora que estava a registar essas mesmas distâncias.

Neste mesmo dia, os alunos fizeram também corrida de resistência e lançamento do peso o que pressupôs uma rotatividade dos alunos pelas provas a decorrer.

No segundo dia, os alunos que não tinham feito as provas fizeram-nas e finalizou-se a prova do salto em altura, prova essa que foi entusiasmante, não só para os alunos, mas também para mim, que estava junto da fasquia controlando a altura da mesma.

Para terminar, no torneio de futebol arbitrei um jogo quando estava de fora estava responsável por controlar o tempo do mesmo.

Em jeito de conclusão, admirei muito todo o trabalho dos professores da Escola Conde de Vilalva pois organizaram inúmeras atividades ao longo do ano letivo e todas elas de excelência, quer na organização, quer na divulgação, quer até no ambiente criado à volta das atividades, sendo que os alunos que participaram com fluência e estiveram sempre muito motivados.

## 6.2. Atividades organizadas pelo núcleo de estágio

As atividades organizadas pelos professores de educação física da escola foram um sucesso e cabia ao núcleo de estágio organizar duas atividades, sendo que o objetivo era ter sucesso nas mesmas e desenvolver competências de planificação, organização e contacto com vários sectores da comunidade escolar.

No início de estágio sabia que tinha que organizar duas atividades na escola, uma delas já existente tendo que fazer parte do plano de atividades da escola e a outra teria de ser organizada de raiz, ou seja, algo que nunca tinha sido feito naquela escola.

Numa fase inicial a atividade da escola que ia ser organizada por mim e pelo meu colega de estágio era o pentatlo. Contudo como alguns professores estagiários desistiram teve de haver uma reprogramação das atividades escolhidas sendo que foram organizadas por nós, os megas e a “pascoa ativa”.

Resumidamente, vou descrever como foram organizadas as atividades e fazer uma reflexão acerca de cada uma delas.

A primeira atividade que ficou decidida, após uma reunião com os professores da escola, foi a atividade dos Megas, atividade essa que contemplava as modalidades de salto em comprimento, lançamento do peso, corrida de velocidade e a corrida de resistência, mais propriamente 1 quilómetro.

Esta atividade já fazia parte do programa de atividade da escola à algum tempo e portanto os professores orientadores rapidamente nos deram a documentação e tudo o que era preciso para percebermos como funcionava e como deveria ser organizada.

Umás semanas antes da atividade, o núcleo de estágio elaborou um projeto no qual estava explicada metodologia, e na qual explicava a forma da seleção dos, ou seja, os melhores alunos nas modalidades presentes nesta atividade eram os escolhidos (escolha feita no seio de cada turma), contemplava também a organização dos alunos por escalões (sendo que esta organização foi bastante trabalhosa), a calendarização das provas, sendo que como a atividade se realizava em dois dias, no primeiro dia optámos por fazer a corrida de velocidade e o salto em comprimento e no segundo dia o lançamento do peso e a corrida de resistência. Neste projeto colocamos também a especificação da cada prova, como se ia realizar, o número de apurados, etc. Para

terminar o núcleo de estágio fez uma lista de todos os recursos materiais e humanos de todas as provas.

Durante a atividade a minha participação foi bastante ativa. Comecei por ficar no salto em comprimento sendo que organizava os alunos e media a distância de salto dos mesmos.

A certa altura tornou-se muito difícil a organização dos alunos, porque como o piso para a corrida de velocidade estava bastante molhado aglomerou-se muita gente junto do salto em comprimento e a certa altura, eu e a colega do núcleo de estágio precisamos de ajuda para que a atividade continuasse a correr dentro do esperado. Estive no salto em comprimento durante toda a prova e ajudei na concretização dos objetivos para esta modalidade.

Quanto terminaram as provas do salto em comprimento, fui ajudar os outros colegas para a velocidade.

Quando cheguei à prova, as grelhas dos alunos tinham sido alteradas e fiquei sem perceber o porquê. Nesta fase houve um pouco de confusão pois por vezes houve enganos, os que denota também um pouco a falta de experiência dos professores estagiários, contudo com a ajuda dos professores da escola conseguimos, ainda assim, terminar as provas com sucesso.

O segundo dia correu bastante bem, sendo que fiquei responsável, a par com o colega do núcleo de estágio, por controlar, organizar e registar os lançamentos dos alunos no peso. Esta prova decorreu em simultâneo com a prova de corrida de resistência o que fez com que rapidamente terminasse a atividade.

Depois da atividade, reunimo-nos, sendo que com a ajuda dos professores da escola, organizamos todas as grelhas, os respetivos apurados e passamos as grelhas para o computador, sendo que nesse mesmo dia ainda afixamos os resultados, tendo sido assim concretizado o objetivo com sucesso.

A segunda atividade organizada pelo núcleo de estágio foi o dia da “Pascoa Ativa”, atividade essa que se realizou no último dia de aulas do segundo período.

O núcleo de estágio tinha como objetivo para esta prática de ensino supervisionada organizar uma atividade de raiz, que se enquadrasse com a escola e que chamasse a

atenção dos alunos, sendo que após várias reuniões e ideias, decidimos fazer um dia com um misto de experiências e atividade para os alunos. Em suma relatarei este dia e os pontos positivos e negativos de mesmo.

A atividade da “Páscoa Ativa” foi muito trabalhosa. O núcleo de estágio dedicou-se a 100% na elaboração do projeto desta atividade.

Primeiramente, decidimos quais as atividades que íamos desenvolver e após algumas discussões decidimos que este dia seria composto pelas seguintes atividades: Prevenção rodoviária, em que os alunos tinham que realizar um percurso de bicicleta no qual tinham que respeitar os sinais de trânsito, assim como respeitar o pedestre nas passarelas; o Zumba, aula comandada por uma professora convidada; Demonstração de defesa pessoal, que teve vários intervenientes, incluindo os professores estagiários e um professor de *Krav Maga*; Palestra sobre *Bullying*, lecionada por uma professora convidada; *Workshop* de Primeiros Socorros, dinamizada pelos professores estagiários; Aula de *Pilates* e o futebol dinamizados pelos professores estagiários.

Depois de decidirmos o programa, rapidamente elaboramos o projeto, sendo que este continha os objetivos da nossa atividade, entre os quais destaco: promover hábitos de vida saudável; alertar para a relação entre a prática de desporto regular e a saúde; desenvolver no educando a construção de que os seus atos em sala de aula refletem e são reflexo da violência na sociedade. Este projeto também continha a metodologia e organização deste atividade em termos de espaço e tempo, assim como todos os recursos materiais e humanos necessários para cada atividade.

Todo o esforço do núcleo de estágio para que estivesse tudo bem organizado no dia da atividade foi extenuante. Fomos sempre muito organizados, havendo uma perfeita divisão do trabalho.

Confesso que tive algumas dificuldades em realizar todos os objetivos que eu me tinha proposto para a organização deste dia, mas com esforço e algumas horas de trabalho consegui e cumprir os meus objetivos, sendo que era fundamental um trabalho em conjunto por parte do núcleo de estágio, pois se um de nós falhasse com os seus objetivos poderia por em risco o sucesso da atividade.

No dia da atividade, todos se apresentaram atempadamente na escola. Cada um dos professores estagiários ficava na atividade onde estava estipulada no projeto.

Na prevenção rodoviária montei o percurso, com a colaboração dos outros professores estagiários e de dois professores da escola. Após montar o percurso fiquei junto da partida para ajudar na organização dos alunos para que formassem uma fila, não havendo assim confusões.

Depois disto, fui montar o palco, para que a aula de zumba não sofresse atrasos. Penso que este foi uma das poucas falhas da nossa organização, porque deveríamos ter montado o palco no dia antes da atividade, pois perdemos algum tempo no dia da atividade, sendo que tivemos de deixar a prevenção rodoviária a cargo dos professores da escola para irmos preparar a atividade do zumba.

Na aula de zumba circulei sempre pelo espaço motivando os alunos, e até subi para o palco realizando a coreografia com a convidada que estava a dar a aula. Nesta atividade destaco a boa energia e o empenho dos alunos na realização da coreografia.

Posteriormente, realizamos a demonstração de defesa pessoal, primeiro para o 2º ciclo e depois para o 3º ciclo. Para esta demonstração teve de haver bastante treino, pois nenhum dos professores estagiários era praticante desta modalidade e só após algumas horas de treino nas semanas anteriores conseguimos estar a 100% e preparados.

Nesta demonstração estive bastante ativo participando em várias técnicas de defesa pessoal, sendo que no final me senti orgulhoso do trabalho realizado.

No final, o *feedback* foi muito positivo, e constatamos que causou um grande impacto entre os alunos, tanto que, na demonstração para o terceiro ciclo, alguns alunos do 2º ciclo insistiram muito para ver de novo, o que causou alguma confusão no momento da entrada e saída de alunos. Contudo, as demonstrações ocorreram conforme o desejado e dentro dos tempos almejados.

Seguiu-se então a palestra sobre *bullying*, em que também fui um espetador para que melhor ficasse a perceber a temática.

Depois de almoço, o núcleo de estágio deu um *workshop* de primeiros socorros. Senti-me bastante à vontade com a temática e a atividade correu bastante bem, havendo bastante interação com o público presente. Este *workshop* visou temas que podem acontecer no dia a dia numa escola ou noutro lugar qualquer, como por exemplo, a

posição lateral de segurança, as feridas, as queimaduras, as fraturas, os engasgamentos e as hemorragias.

Após o término deste *workshop*, fomos bastante elogiados pelos presentes, referindo que foi muito benéfico para eles e que esta formação lhes proporcionou novas aprendizagens sobre o tema.

Para terminar, na atividade do futebol estive bastante ativo arbitrando o jogo e jogando com os alunos para que estes sentissem a proximidade do professor.

Posso concluir que aprendi muito com a organização das duas atividades. A primeira tinha toda uma elaboração de grelhas, registos, tudo minucioso e que certamente me vai ajudar no futuro, pois fiquei com as grelhas e agora tenho a noção do que tenho de fazer para realizar uma atividade deste tipo.

A segunda atividade foi uma prova que com vontade tudo se consegue e, depois de duvidar que conseguíssemos realizar tanta atividade num só dia, compreendi que a força de vontade de todos nós e a capacidade de trabalho faz com que consigamos superar grandes barreiras e a prova disso foi o sucesso desse dia, sendo que o que poderia ter sido uma só atividade, transformou-se num dia repleto de boa energia e novas experiências enriquecedoras, quer para os alunos, quer para todos os professores da Escola Básica Conde de Vilalva, e até para mim, pois será um dia que não será esquecido.

## **7. Desenvolvimento Profissional**

### **7.1. Definição do problema**

No início de ano letivo sabia que tinha que realizar um trabalho de investigação ação com a minha turma do 9º ano.

Na análise da turma de estágio, o 9ºB, a turma não apresentava nenhum problema muito evidente que eu pudesse trabalhar enquanto investigação ação. No entanto, ao longo das aulas já realizadas fui trabalhando com alguma ênfase a força superior, não



descartando as outras, pois no teste *fitness gram* a força superior não era avaliada e eu decidi que no 2º período iria avaliar esta vertente. Como tal, ao colocar, exercícios de aptidão física, incluindo a força superior, verifiquei que a turma tinha muitos problemas a nível da mesma.

Numa dada aula em que decidi contar o número de flexões que cada aluno conseguia fazer deparei-me com o facto de nenhum aluno conseguir realizar mais de 13 extensões de braços. Ainda mais preocupante era o facto de muitos alunos realizarem apenas 1 extensão de braço completa e com uma boa execução.

A partir daqui comecei a pensar sobre o assunto e decidi que este seria um bom tema para a minha investigação ação, dado que este tipo de estudo tem como objetivo arranjar estratégias de resolução de um problema através da ação, ou seja, da prática. Esta vertente tinha claramente que ser melhorada nos alunos até porque ia ser alvo de avaliação no teste *fitness gram*.

Após uma reflexão e com a ajuda da professora orientadora da universidade pensamos que seria mais rico alargar esta investigação ação, também, à força média, mais concretamente os abdominais, e à força inferior com o salto a pés juntos sem balanço, apesar da mesma não ser avaliada no teste *fitness gram*.

## **7.2. Relevância do estudo**

Este projeto foi bastante importante para mim, pois primeiramente foi desafio, e também porque enquanto profissional de educação física, tendo o dever de investigar e encontrar soluções para os problemas dos estudantes que acompanhamos, este problema do fracasso na força, principalmente, na força superior está representado em grande parte dos jovens, sendo que isso mesmo se pode comprovar através de um estudo de Batista, Silva, Marques, Mota, Vale, Ferreira, Raimundo e Moreira (2011) concluem que em Portugal Continental, 54,1% nos alunos de 14 anos, e 56% nos alunos de 15 anos, cumprem os valores normativos da aptidão física na força superior. Este tipo de força, dificilmente é trabalhada pelos mesmos, a não ser se forem praticantes de alguma modalidade desportiva.

Na força média, ou seja, força abdominal este mesmo estudo apresenta resultados interessantes, pois 79,9% dos alunos com 14 anos, e 83,9% dos alunos com 15 anos cumprem os valores normativos, o que também vai ser visível neste estudo realizado por mim.

Todo o processo deste projeto servirá para mim, como uma referência para poder trabalhar este parâmetro no meu futuro enquanto professor de educação física dado que a aptidão física está presente em todas as escolas a nível nacional, ou pelo menos deveria estar e devido à sua importância para a saúde.

O objetivo era fazer com que os alunos evoluíssem no que diz respeito à força e que gostassem do trabalho realizado.

As expectativas desta investigação eram várias, entre elas, o ganho de força, analisando o número de extensões de braços, abdominais realizados no âmbito do teste *fitness gram* (entre outros parâmetros) e também, avaliando o exercício de salto a pés juntos, sendo outro objetivo os alunos perceberem e começarem a gostar de trabalhar a força, pois a maioria deles (turma 9ºB) apresenta grandes resultados na força média mas pelo que pude observar nas aulas não tinham motivação em realizar este tipo de exercícios.

Os desafios inerentes ao projeto a realizar eram vários, sendo que um dos principais obstáculos para este estudo era a motivação. Esta turma não tinha motivação para realizar exercícios de condição física, sendo que, as extensões de braços foram sempre um problema de motivação nas primeiras intervenções do estudo. Outro grande desafio era o de tentar colocar todos os alunos na zona saudável dos testes de aptidão física, nomeadamente, o *fitness gram*.

Fazendo agora uma pequena reflexão acerca da relevância do estudo, penso que se tivesse aplicado outro tipo de projeto teria sido mais enriquecedor para mim. Apesar de ter achado bastante interessante este trabalho que realizei, se tivesse optado por um trabalho por exemplo relacionado com a aprendizagem no futebol, que era uma das matérias prioritárias enriqueceria mais o meu currículo e vivências futuras na área da Educação Física.

Não me arrependo de ter realizado este tipo de estudo, pois como já referi, senti-me bastante motivado para o fazer e até porque incuti, em alguns alunos, o gosto pelo

trabalho de exercícios de condição física o que é penso que também foi importante, pois para além dos resultados obtidos consegui outro objetivo, também importante, que é o facto de motivar os alunos para a realização deste tipo de trabalho.

### **7.3. Enquadramento Teórico**

A força superior é uma qualidade física que deve ser desenvolvida em contexto escolar, sendo uma das componentes da área da aptidão física. De acordo com Safrit (1995), deve-se dar uma grande importância à avaliação da aptidão física, porque assim constatamos se os jovens estão a progredir ou não, dá motivação aos jovens para continuarem a trabalhar, ajuda na decisão das componentes programáticas a que se deve dar mais ênfase e, de certa forma, promove a Educação Física. Definindo aptidão física de uma forma mais geral, esta é a “capacidade global, através do qual o indivíduo consegue realizar, pelos seus meios físicos, tarefas diárias com vigor e vivacidade. É a maneira como o indivíduo se encontra cuja eficácia depende dos valores quantitativos das capacidades físicas individuais” (Sobral, 1991, p. 51). Dentro da aptidão física, no que diz respeito ao contexto escolar, temos várias vertentes, tendo todas elas que ser trabalhadas, contudo vou-me debruçar na força, dado que é o foco deste meu trabalho. A avaliação da força está presente na bateria de testes do *fitness gram* nomeadamente a avaliação da força abdominal e da força dos membros superiores.

Entende-se por força a capacidade que um determinado músculo tem em exercer tensão contra uma determinada resistência, envolvendo fatores fisiológicos e mecânicos (Novaes, 2008)

Para Spring, Kunz, Tritschler e Unold (1995), a força proporciona efeitos benéficos para adultos e idosos, mas também tem uma grande importância no desenvolvimento das crianças e adolescentes. Outro benefício, é o facto de ajudar a prevenir lesões e assim afirma Faigenbaum (citado por Marques (2010, p. 21)) que refere que os jovens que participam com alguma regularidade no treino de força apresentam um risco inferior de contrair lesões.

Dentro da força há vários autores que destacam vários tipos de força, sendo que em “geral pode diferenciar-se em força máxima, força explosiva ou força de resistência” (Weineck, 1999; Raposo, 2005) citado por Costa, Pinheiro, Cipriano e Sequeira (2008, p. 8). Após análise destes tipos de força o tipo de força mais trabalhado foi a força de resistência.

Analisando alguns estudos realizados no âmbito da força no geral, e em contexto escolar, há claramente fatores que indicam que o treino de força realmente gera um aumento desta mesma capacidade.

Resumidamente, a nível nacional, num estudo experimental realizado por Cunha (1996, citado por Vargas, 2011, p.18), com alunos do 7º ano de escolaridade, foram avaliados os efeitos do treino de força num período de 10 semanas consecutivas. Apesar de ser um 7º ano de escolaridade 11 elementos tinham uma idade média de 13,5 anos. Cada sessão de treino consistia em 15 minutos, sendo estes 15 minutos integrados nas aulas de educação física. Como auxiliares e para criar alguma resistência exterior foram usadas cordas, bolas medicinais, halteres, barreiras e pneus. No final das 10 semanas foi possível constatar um aumento de força significativa.

Ainda no panorama nacional noutra estudo experimental realizado por Rodrigues (2000, citado por Vargas, 2011, p.19), os resultados foram idênticos. Este estudo foi realizado com alunos do 8º ano de escolaridade e apesar dos vários grupos de trabalho constituídos, resumidamente, todos tiveram ganhos de força. Este estudo experimental foi realizado durante 8 semanas e com duas sessões semanais. Concluiu-se ainda que os rapazes têm maiores índices de força que as raparigas.

Num estudo mais antigo de Sewall, & Micheli (1986) realizado numa faixa etária inferior, em idades pré adolescentes de ambos os sexos foi realizado um treino com adição progressiva de pesos durante um período de nove semanas em que se realizavam 3 treinos por semana com a duração média de 25 – 30 minutos cada treino. Também neste estudo houve um aumento significativo de força.

Através dos estudos referidos é possível verificar que em todos os estudos experimentais, o treino de força promoveu um aumento da mesma.

Segundo Greco (2010, citado por Vargas, 2011, p.24), “um programa básico para crianças e para adolescentes não precisa de mais do que 7 a 20 minutos por sessão, três

vezes por semana.” De acordo com o estudo experimental de Cunha acima descrito a utilização de cordas, bolas medicinais e afins, incluindo, o próprio peso corporal parece são estratégias a considerar em contexto de aula de educação física. Outra estratégia poderá passar por treinos em circuito conforme elucida Raposo (2005, citado por Vargas, 2011, p. 26), “o treino em circuito apresenta um conjunto de vantagens pedagógicas que o tornam um método importante a ser considerado no desenvolvimento da força de resistência geral e específica nos escalões etários jovens”

Como já foi referido anteriormente a força de resistência foi a qualidade trabalhada com mais ênfase dando, com base nas conclusões dos estudos anteriormente citados, muita importância ao treino em circuito.

## **7.4. Metodologia**

### **7.4.1. Objetivos**

Este estudo tinha como principal objetivo são a evolução dos alunos na força superior, força média e força inferior, e se possível colocar toda a turma no patamar da zona saudável no teste da extensão de braços e dos abdominais. Quanto ao salto a pés juntos não é avaliado no *fitness gram* contudo o objetivo é fazê-los evoluir também nesta vertente.

### **7.4.2. População alvo**

População alvo foi a minha turma de 9ºano sendo uma turma constituída por 11 alunas de género feminino e 10 alunos de género masculino. As idades dos alunos estavam compreendidas entre os 14 e 15 anos.

### 7.4.3. Metodologia/Estratégias

Numa fase inicial decidi dividir o estudo em 7 fases para que fosse mais fácil a organização do mesmo, ficando então com esta divisão.

**Quadro 9. Fases da investigação ação**

| Fases                                     | Datas   |
|---|---|
| 1ª Fase - Avaliação preliminar            | Esta fase foi composta por dois dias, nomeadamente no dia 6 e 13 de Janeiro |
| 2ª Fase – 1ª Intervenção                  | 15 Janeiro a 17 Fevereiro   |
| 3ª Fase – Avaliação Intermédia            | 19 Fevereiro  |
| 4ª Fase – Análise da avaliação intermedia | 20 Fevereiro a 22 Fevereiro   |
| 5ª Fase – 2ª Intervenção                  | 24 Fevereiro a 26 de Março  |
| 6ª Fase – Avaliação Final                 | 31 de Março   |
| 7ª Fase – Análise dos resultados finais   | Após avaliação final  |

Esta divisão cronológica foi feita com base no calendário escolar, sendo que o objetivo era realizar este estudo antes de terminar o 2º período, porque se coincidissem com a pausa letiva da Páscoa o trabalho sairia prejudicado.

Após a divisão por fases, iniciei o trabalho de campo realizando uma avaliação preliminar em que realicei os testes de aptidão física, nomeadamente o teste do *fitness gram*, para a força superior e força média. Na força inferior, o teste realizado foi o salto a pés juntos não estando contemplado no teste do *fitness gram*. A referência que tive para realizar este teste foi a bateria de teste *EUROFIT*.

Após esta avaliação preliminar, surge a 2ª fase com uma 1ª intervenção tendo sido aplicados 2 programas de treino. A 3ª fase diz respeito à avaliação intermédia, sendo que posteriormente a 4ª fase foi a análise detalhada dos dados desta avaliação e a redefinição das estratégias. A 5ª fase do estudo foi o 2º momento de intervenção, a 6ª fase a avaliação final consistindo nos mesmos testes da avaliação preliminar e avaliação intermédia, e por fim a 7ª fase em que analisei e tirei as conclusões finais acerca dos resultados dos alunos e do estudo realizado.

Já me debruçando sobre a metodologia utilizada e fazendo um resumo daquilo que fiz no decorrer desta investigação, na 1ª intervenção prática realizei apenas 1 programa de treino e na 2ª intervenção prática realizei 2 programas de treino.

Numa primeira fase organizei a turma em 3 grupos de trabalho, no qual realizavam um trabalho um pouco distinto tendo em conta as capacidades diagnosticadas na avaliação preliminar deste estudo. A divisão da turma em 3 grupos tornou-se um pouco confusa e foi difícil organizar os alunos o que implicou que não consegui garantir que todos fizessem os exercícios que pretendia.

Penso que desde o início deveria ter feito os programas de treino tendo em conta a variável género dos alunos e não como fiz, pois elaborei os grupos de trabalho tendo em conta o diagnóstico dos alunos e essa organização nas primeiras aulas não se mostrou eficaz. Os exercícios escolhidos foram exercícios em que o peso do próprio corpo era o obstáculo a vencer, tendo tentado seguir estudos já realizados e acima citados em que defendem que uma maneira eficaz de trabalhar a força pode ser com o peso do próprio corpo.

Os exercícios trabalhados no primeiro programa de treino foram as extensões de braços, a extensão de tricípites no banco sueco, os abdominais com as mãos apoiadas atrás da nuca, o cruzamento de pés alternado, *lounge*s e salto a pés juntos para o banco sueco. Estes exercícios eram básicos mas penso que ao realizá-los garanti que os alunos soubessem o que era exatamente para fazer, pois conheciam os exercícios, sendo que se tivesse optado por outros exercício com cargas externas por exemplo, haveria o perigo de muitos alunos não executarem bem o movimento, assim como de passar o exercício a “brincar” em vez de realizar a tarefa.

Confesso que analisando detalhadamente esta primeira fase de intervenção penso que poderia ter organizado as tarefas de maneira diferente. Optei sempre por integrar estes exercícios nas várias estações que colocava nas aulas em que por exemplo, fazia uma estação de futebol, outra de outra modalidade e a terceira estação estava então destinada a estes exercícios, ou seja, à aptidão física. Durante as aulas tentei sempre estar o mais perto possível da estação de aptidão física com o objetivo de assegurar uma correta execução dos exercícios por parte dos alunos, mas por vezes foi bastante difícil porque tinha que estar atento às outras estações da aula.

No 2º programa de treino já coloquei a turma a trabalhar em grupos de género o que resultou numa clara melhoria a nível de trabalho e até de motivação

Os exercícios realizados foram idênticos, contudo acrescentei o agachamento e retirei o salto a pés juntos para o banco sueco e diminui a carga de trabalho na força média retirando o cruzamento alternado dos pés, pois verifiquei uma enorme evolução por parte dos mesmo e já se estavam a sentir desmotivados com a carga de trabalho e, sendo assim, para não colocar o estudo em risco reduzi a carga de trabalho na força média.

Destaco que o facto de ter organizado a turma em grupos de género foi bastante benéfico para os alunos, pois sentiram-se claramente mais motivados e devido a esse mesmo fator a organização das aulas foi melhor o que me deixou satisfeito e aliviado.

Depois de realizar a avaliação intermédia em que verifiquei se os alunos evoluíram ou não na força superior, força média ou força inferior elaborei mais um plano de treino em que os alunos continuaram a trabalhar por grupos de género.

Este programa de treino foi feito com base na necessidade dos alunos, ou seja, o trabalho foi mais direccionado para as lacunas dos alunos, nomeadamente para a força inferior.

Neste programa de treino os exercícios foram: extensão de braços, extensão tricípite no banco sueco; abdominais com as mãos atrás da nuca; salto a pés juntos seguido de agachamento e salto a pés juntos para o banco sueco.

Quanto à intensidade, guiei-me pela ideia de Marques (2010) que demonstra que em idades púberes as pausas entre séries deverão ser entre 1 a 2 minutos.



Então, o descanso médio entre os exercícios realizados foram de 60 segundos entre séries, o que se revelou eficaz pois proporcionava o tempo necessário para os alunos descansarem, mantendo a intensidade elevada.

A nível de controlo das intensidades, tive algumas dificuldades, mas consegui adotar uma estratégia que foi fundamental para me ajudar. Em cada grupo nomeava um aluno que tinha como missão controlar os 60 segundos de descanso através do cronómetro que estava na respetiva estação. Apesar de eu próprio ter cronómetro, e também controlar, penso que foi uma estratégia bastante eficaz pois numa fase inicial estava a ter algumas dificuldades em controlar os alunos nos momentos de pausa entre as séries.

Quanto ao volume optei por trabalhar, nos dois programas de treino iniciais com repetições de 15 a 25 dependendo do exercício e sempre com series de 3 para todos os exercícios e no último programa de treino de 20 a 30 repetições com 3 series por cada exercício.

Os programas de treino com os exercícios estipulados e o volume e intensidade encontram-se no anexo 16.

Fazendo uma reflexão geral da metodologia que utilizei, sinto que me esforcei para fazer o melhor que conseguia, sendo a força um tema em que tenho um gosto particular.

Nas primeiras semanas foi complicado pois a turma achava muito extenuante este trabalho de condição física, contudo a partir do segundo plano de treino senti que estavam mais motivados muito devido ao facto de a partir daí os ter organizado em grupo de género. Foi um erro centrar-me apenas na avaliação preliminar, pois devido a isso, coloquei alguns rapazes junto das raparigas sendo que os mesmos não se conseguiam motivar. Contudo consegui reverter a situação com a nova organização dos grupos.

Quanto à organização dos exercícios nas aulas, penso que teria sido mais benéfico e de melhor controlo da minha parte, se tivesse feito a aptidão física em todas as aulas, podendo realizar mesmo um percurso. A minha opção foi colocar o trabalho de aptidão física em estação, sendo que por vezes estava mais centrado nas estações das matérias principais do que na de condição física, contudo, consegui, a maioria das vezes, controlar os alunos e garantir a boa execução dos exercícios de aptidão física.

Para terminar, e fazendo um balanço dos exercício que elaborei, penso que a opção de realizar exercícios básicos e com o peso do próprio corpo foi a mais acertado, pois os alunos adquiriram hábitos ao longo do estudo, melhorando constantemente a execução dos mesmos.

Um aspeto que considero menos positivo e que me leva a pensar, após a análise dos resultados foi o facto de que quer na força superior, quer na força média estarem presentes os exercício padrão a serem avaliados na avaliação final e na força inferior, por lapso, meu não ter realizado um exercício igual ao que ia avaliar. Deveria ter feito, por exemplo, o salto a pés juntos em movimento num percurso em que os alunos tivessem que realizar 4 ou 5 saltos seguidos. Este exercício teria sido fundamental e considero que foi uma falha minha não o ter colocado nos programas de treino.

## **7.5. Apresentação dos Resultados**

O objetivo deste estudo era fazer com que os alunos evoluíssem, de modo a obterem resultados consistentes na força com o fim de entrarem na zona saudável dos testes de *fitness gram*, nomeadamente no teste da extensão de braço e dos abdominais, e que conseguissem evoluir no salto a pés juntos sem balanço relativamente ao salto da avaliação preliminar.

Para verificar os resultados comparativamente à tabela de objetivos do *fitness gram* na força superior os rapazes tinham que realizar um mínimo de 16 extensões de braços, sendo que as raparigas tinham que realizar 7 extensões de braço e nos abdominais os rapazes um mínimo de 24 repetições e as raparigas um mínimos de 18 repetições, isto para estarem na zona saudável.

Apresento agora em quadro, os resultados do meu estudo, sendo que este quadro contém a avaliação inicial (preliminar), a avaliação intermédia (avaliação realizada a meio do estudo) e a avaliação final.

**Quadro 10. Resultados do Estudo**

| Avaliação da Força Turma 9ºB |       |      |       |                   |     |      |                  |     |      |             |     |      |
|------------------------------|-------|------|-------|-------------------|-----|------|------------------|-----|------|-------------|-----|------|
| Nome                         | Idade | Sexo | Grupo | Avaliação Inicial |     |      | Aval. Intermédia |     |      | Aval. Final |     |      |
|                              |       |      |       | Sup               | Méd | Inf  | Sup              | Méd | Inf  | Sup         | Méd | Inf  |
|                              | 14    | F    | F     | 5                 | 80  | 1.57 | 10               | 80  | 1.47 | 10          | 80  | 1.48 |
|                              | 14    | M    | M     | 6                 | 60  | 2.44 | 6                | 80  | 2.47 | 10          | 80  | 2.55 |
|                              | 14    | F    | F     | 2                 | 35  | 1.70 | 4                | 38  | 1.49 | 7           | 41  | 1.49 |
|                              | 14    | F    | F     | 1                 | 32  | 1.60 | 10               | 40  | 1.66 | 10          | 44  | 1.65 |
|                              | 14    | F    | F     | 0                 | 54  | 1.40 | 20               | 80  | 1.48 | 21          | 80  | 1.53 |
|                              | 14    | F    | F     | 3                 | 28  | 1.51 | 4                | 43  | 1.54 | 6           | 49  | 1.57 |
|                              | 14    | M    | M     | 12                | 46  | 2.40 | 23               | 57  | 2.39 | 24          | 59  | 2.44 |
|                              | 15    | M    | M     | 11                | 53  | 2.57 | 21               | 63  | 2.58 | 22          | 65  | 2.61 |
|                              | 14    | F    | F     | 2                 | 23  | 2.07 | 14               | 63  | 1.98 | 14          | 68  | 1.99 |
|                              | 14    | M    | M     | 7                 | 30  | 2.10 | 7                | 61  | 2.11 | 8           | 66  | 2.12 |
|                              | 15    | F    | F     | 0                 | 20  | 1.50 | 3                | 22  | 1.40 | 3           | 25  | 1.55 |
|                              | 14    | F    | F     | 2                 | 24  | 1.52 | 4                | 40  | 1.45 | 4           | 42  | 1.47 |
|                              | 14    | M    | M     | 8                 | 30  | 1.97 | 8                | 80  | 1.83 | 11          | 80  | 1.93 |
|                              | 14    | M    | M     | 7                 | 24  | 2.04 | 6                | 68  | 2.04 | 7           | 71  | 2.08 |
|                              | 14    | F    | F     | 1                 | 21  | 1.63 | 4                | 40  | 1.45 | 4           | 39  | 1.55 |
|                              | 15    | F    | F     | 0                 | 5   | 1.34 | 0                | 19  | 1.33 | 0           | 22  | 1.36 |
|                              | 14    | F    | F     | 1                 | 27  | 1.66 | 8                | 69  | 1.92 | 8           | 69  | 1.93 |
|                              | 14    | M    | M     | 12                | 26  | 1.88 | 24               | 80  | 2.20 | 27          | 80  | 2.28 |
|                              | 14    | M    | M     | 14                | 36  | 1.88 | 33               | 80  | 1.58 | 34          | 80  | 1.59 |
|                              | 14    | F    | F     | 3                 | 44  | 2.19 | 15               | 80  | 2.19 | 15          | 80  | 2.27 |
|                              | 14    | M    | M     | 4                 | 13  | 2.46 | 11               | 32  | 2.43 | 16          | 38  | 2.47 |

De seguida apresentarei representações gráficas, que elucidam a avaliação preliminar e, posteriormente, a avaliação final dos alunos, primeiramente na força superior, força média e finalmente na força inferior, para que se perceba a evolução dos mesmos.

### Força Superior

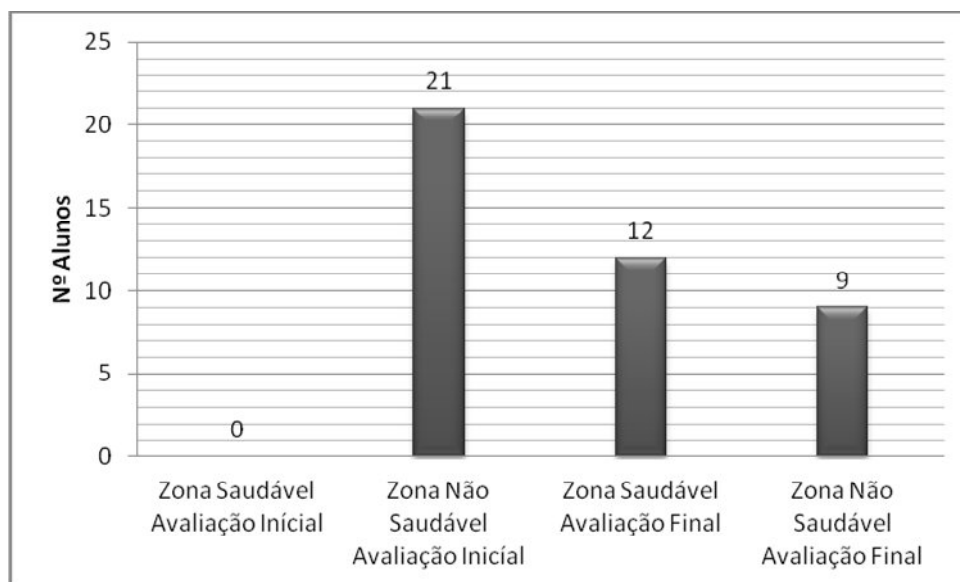


Figura 1- Comparação entre avaliação inicial e avaliação final no teste de Extensão de Braços

### Força Média

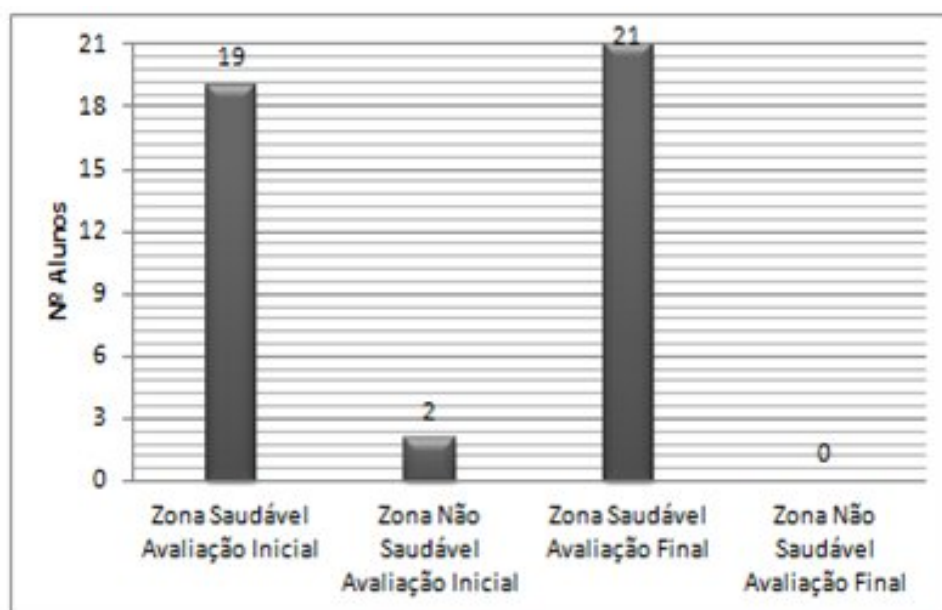


Figura 2 - Comparação entre avaliação inicial e avaliação final no teste de Abdominais

### Força Inferior

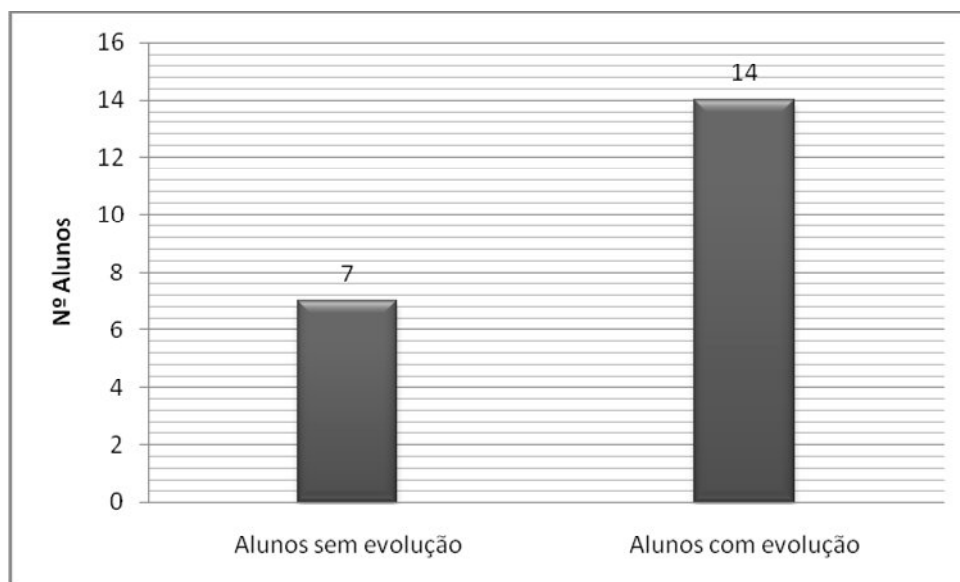


Figura 3 – Evolução dos alunos no salto a pés juntos (horizontal)

### Conclusões

Os resultados finais foram bastante bons, pois os alunos evoluíram em todas as vertentes da força que foram trabalhadas.

Na avaliação preliminar os alunos apresentavam resultados muito fracos na força superior sendo que nenhum aluno estava dentro da zona saudável, ou seja, nenhum aluno realizou 14 ou 16 extensões de braços, para o género masculino, e 7 extensões de braços para o género feminino. No final da investigação ação, 12 alunos estavam dentro da zona saudável, sendo que todos os outros, com exceção de dois alunos, realizaram mais repetições comparativamente à avaliação preliminar apesar de ainda assim não conseguirem atingir o patamar que eu desejava. No geral a turma passou de uma média de 4,8 repetições para 12,4 repetições no final do estudo.

Na força média, no teste dos abdominais todos os alunos realizaram notoriamente mais repetições estando todos na zona saudável, sendo que muitos atingiram as repetições máximas do cd de *fitness gram*. A média de repetições da turma inicialmente situou-se nos 33,9 repetições e no final atingiu 59,9 repetições, o que foi um resultado que considero bastante bom.

Quanto à força inferior, no teste de salto a pés juntos, 14 alunos registaram uma distância maior de salto e os restantes 7 alunos não conseguiram ter evolução

No que diz respeito à força inferior, a distância média da turma na avaliação preliminar foi de 1,88 metros e a média final ficou situada nos 1,90 metros, sendo que foi a que menos evolução teve durante este estudo.

No geral, neste estudo de 11 semanas os alunos tiveram efeitos benéficos na força sendo que houve uma evolução notória na turma, o que vai ao encontro com os estudos realizados e citados anteriormente que relatam ganhos de força nos alunos com treinos de aproximadamente 10 semanas com duas a três sessões semanais.

Considero que, para mim, este estudo foi muito proveitoso e senti-me bastante satisfeito pelos resultados alcançados pelos alunos, pois também foi fruto do seu trabalho durante as aulas.

Em jeito de conclusão e reflexão deste estudo, este foi benéfico para para mim, porque em muitas classes a força é pouco trabalhada e os alunos apresentam dificuldades nas mesmas, principalmente na força superior. Tenho a noção que poderia ter tido um trabalho mais rico, contudo apliquei-o com todo o agrado e esforcei-me bastante para que corresse bem e para que os resultados pretendidos fossem atingidos.

Fazendo uma análise mais detalhada, a organização dos exercícios nas aulas nem sempre foi a mais correta, pois ao colocar os exercícios de condição física por estações, ao mesmo tempo que as outras estações tinham tarefas relacionadas com as atividade físicas, muitas vezes não conseguia ter um controlo total desta estação. Caso surja um trabalho deste tipo no meu futuro já sei como vou proceder, sendo que a minha ideia, e após ter feito os relatórios de observação das aulas do ensino secundário com um professor mais experiente, vai passar por organizar estas tarefas num percurso. Esta é a melhor maneira de assegurar a boa execução dos alunos e de me centrar apenas na condição física.

A nível da minha organização neste estudo, consegui ser organizado e aplicar a metodologia que tinha em mente.

Outro entrave a este estudo foi a motivação dos alunos. Numa fase inicial, a maioria os alunos mostraram-se desmotivados pois não gostavam deste tipo de trabalho de condição física. Após ter corrigido os grupos de trabalho, colocando-os por género, senti que a motivação tinha crescido muito devido ao facto dos alunos competirem entre si, o que foi bastante satisfatório. Como me tentei guiar pelos estudos realizados em que afirmavam que em média 10 semanas seria o tempo ótimo para proceder a este tipo de trabalho, os alunos nas ultimas duas semanas estavam exaustos e a pergunta frequente era “professor quando é que isto acaba?”. Senti que o estudo foi longo de mais, com cargas de trabalho elevadas e que no final levou de novo à desmotivação de alguns alunos.

Para concluir, este trabalho de investigação ação não é um trabalho revolucionário que permitirá ser a chave para todos os professores que se deparem com este tipo de problema, mas sinto que para mim e para os alunos desta turma do 9ºB foi benéfico pois melhoraram bastante estas suas capacidades, sendo que sem um trabalho deste tipo, certamente que os resultados ficariam muito aquém destes que foram atingidos.

## **8. Reflexão final**

Concluindo este meu relatório de estágio, faço agora uma reflexão final acerca deste meu estágio na escola básica Conde de Vilalva.

Com todo este trabalho desenvolvido ao longo do ano aprendi, sobretudo, a refletir, sendo que uma prática mais reflexiva e uma postura mais investigativa desde o início do estágio teria sido mais proveitosa, contudo acredito que me desenvolvi neste âmbito tendo tomado a consciência da importância da reflexão e da investigação, enquanto professor, sendo que a importância do investimento e da investigação por parte de, nós, professores está patente na afirmação de Alarcão (2000, p.24) que refere que “todo o professor merecedor deste nome é, no seu fundo, um investigador e a sua investigação tem íntima relação com a sua função de professor”.

Cometi alguns erros, erros que considero normais para quem não tem prática, e tinha lacunas que se destacavam, mas com esforço e dedicação consegui superá-las. Considero que melhorei muito ao longo do ano letivo, mas há aspetos em que tenho que me centrar mais no futuro, como por exemplo nos momentos de instrução.

Dei o melhor de mim, e em cada aula lecionada, houve uma preparação prévia e adequada da minha parte, penso que também aqui houve uma evolução notória, não só na preparação do ensino como na ato de lecionar. Muito se deve ao facto de ter investido mais, investigado mais e refletido mais nas minhas práticas educativas.

Fazendo agora uma pequena reflexão acerca da relevância do estudo, penso que se tivesse aplicado outro tipo de projeto teria sido mais enriquecedor para mim. Apesar de ter achado bastante interessante este trabalho que realizei, se tivesse optado por um trabalho por exemplo relacionado com a aprendizagem no futebol, que era uma das matérias prioritárias enriqueceria mais o meu currículo e vivências futuras na área da Educação Física.

Para terminar, esta experiência foi muito enriquecedora para mim e espero, no futuro, voltar a sentir e a vivenciar esta experiência, fazendo desta profissão, a minha profissão para a vida.



## 9. Bibliografia

Alarcão, I (2000). Professor-Investigador: que sentido? Que formação? In Campos, Bártolo (org.), *Formação Profissional de Professores no Ensino Superior. Cadernos de Formação de Professores* (pp.21-20). Porto: Porto Editora

Batalha, A. (2004). *Metodologia do ensino da dança*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana

Batista, F., Silva, A., Marques, E., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., Moreira, H. (2011). *Livro Verde da Aptidão Física*. Edição: Instituto do Desporto de Portugal. Lisboa

Bento, J.O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Bratfische, S. (2003). Avaliação em Educação Física: um Desafio. *R. da Educação Física*. UEM. Maringá, 14 (2), p. 21-31.

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

Costa, A., Pinheiro, V., Cipriano, M., Sequeira, P. (2008). O Treino da Força no período Infanto-Juvenil: Algumas considerações Pedagógicas e Metodológicas. *Revista de Desporto e Atividade Física*, 1 (2), 1-19.

EUROFIT (1990). Conseil de l'Europe. *Eurofit-Test Européen d'Aptitude Physique*. Ministério da Educação. Lisboa.

Fernandes, D. (2006). Para uma Teoria da Avaliação Formativa. *Revista Portuguesa de Educação*, 2006, 19 (2), 21-50

Fernandes, D. (2007). A avaliação das aprendizagens no Sistema Educativo Português. *Educação e Pesquisa*. 33(3),581-600.

Freire, P. (1996) *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra

Jacinto, J., Comedias, J., Mira, J., Carvalho, L.. *Programa de Educação Física: Ensino Básico, 3º. Ciclo: reajustamento*. Lisboa: Ed. Do Ministério da Educação/ Departamento de Educação Básica.

Marques, A. (2004). O ensino das atividades físicas e desportivas – fatores determinantes de eficácia”. *Revista Horizonte*, Vol. XIX – n.º 111, 24 – 27.

Marques, M. (2010). O treino de força em crianças e jovens. *Rev. Medicina Desp. In forma 1* (6), 21-24.

Mota, J. (1989) As funções do *feedback* pedagógico. *Horizonte*. Lisboa, v. 6, n. 31, p. 23-26, mai./jun.

Nóvoa, A. (coord) (1997). Os professores e sua formação. Lisboa Portugal: Dom Quixote.

Novaes, J. S. (2008) *Ciência do treinamento dos exercícios resistidos*. São Paulo: Phorte.

Petrica, J. M. (1998). A Evolução dos Conceitos de Sucesso Pedagógico/Eficácia no Ensino das Atividades Físicas. *Educare-Educere*, 9, p.101-111.

Petrica, J. M. (2003). *A formação de Professores de Educação Física*. Dissertação de Doutoramento, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

Piéron, M. (2005) *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-desportivas*. 2º ed. Barcelona: INDE Publicaciones.

Ribeiro, L. C. (1990). *Avaliação da Aprendizagem* . Lisboa: Texto Editora.

Ribeiro, A. & Ribeiro L. (2003). *Planificação e avaliação do ensino-aprendizagem*, Lisboa: Universidade aberta.

Safrit, M.J. (1995). *Complete Guide for Youth Fitness Testing*. Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.

Sewall,L. & Micheli,L.J. (1986). Strength training for children. *The Journal of Pedriatic Orthopaedia Strabismus*, No 6, pp. 143-146

Siedentop, D (1998). *Aprender a ensinar la Educación Física*. 1ª Edição, INDE Publicaciones

Sobral, F. (1991). Investigação das relações entre saúde e desporto: história, estado atual e perspetivas de evolução. *Atas – Desporto. Saúde. Bem-Estar - Jornadas Científicas*, Porto, FCDEF - Universidade do Porto.

Spring, H., Kunz H.R., Tritschler, T., Unold, E. (1995) *Força muscular: Teoria e prática*. São Paulo: Santos.

Vargas, T. (2011). *A importância do Treino de Força nas aulas de Educação Física*. Dissertação de mestrado. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa



## 10. Anexos

### Anexo 1 – Composição Curricular da Escola Básica Conde de Vilalva

#### COMPOSIÇÃO CURRICULAR 2013/2014 EDUCAÇÃO FÍSICA

| Enquadramento         | Matérias                        | 5º ano |       |       | 6º ano |       |       | 7º ano |       |       | 8º ano |       |       | 9º ano |       |       |
|-----------------------|---------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
|                       |                                 | 1º P.  | 2º P. | 3º P. | 1º P.  | 2º P. | 3º P. | 1º P.  | 2º P. | 3º P. | 1º P.  | 2º P. | 3º P. | 1º P.  | 2º P. | 3º P. |
| Aptidão Física        | Condição Física                 | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     |
| Desportos Coletivos   | Jogos Pré-Desportivos           | X      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     |
|                       | Andebol                         | -      | -     | -     | X      | -     | -     | -      | -     | -     | X      | X     | X     | X      | X     | X     |
|                       | Basquetebol                     | -      | -     | -     | -      | X     | -     | X      | X     | X     | X      | X     | X     | -      | -     | -     |
|                       | Futebol                         | -      | -     | X     | -      | -     | -     | X      | X     | X     | -      | -     | -     | X      | X     | X     |
|                       | Voleibol                        | -      | X     | -     | -      | -     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     |
| Atletismo             | Atletismo                       | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     |
| Desportos Gimnicos    | Ginástica Solo                  | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     |
|                       | Ginástica Aparelhos             | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     |
|                       | Ginástica Rítmica               | X      | X     | X     | X      | X     | X     | -      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     |
|                       | Ginástica Aerobática            | -      | -     | -     | -      | -     | -     | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     |
|                       | Ginástica Aeróbica              | -      | -     | -     | -      | -     | -     | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     |
| Desportos Artísticos  | Atividades Rítmicas Expressivas | -      | -     | X     | -      | -     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     |
| Desportos da Natureza | Orientação                      | -      | -     | -     | -      | -     | X     | -      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     |
| Desportos de Raquetes | Raquetes (madeira)              | -      | X     | X     | -      | X     | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     |
|                       | Badminton                       | -      | -     | -     | -      | -     | X     | X      | X     | X     | X      | X     | X     | -      | -     | -     |
|                       | Ténis                           | -      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     | X      | X     | X     |
| Desportos de Combate  | Luta                            | X      | X     | -     | X      | X     | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     |
| Desportos de Pista    | Patinagem                       | -      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     | -      | -     | -     |

## Anexo 2- Exemplo das matérias prioritárias na turma 5ºA

| Contexto Turma - 5ºA                   |  |         |          |                        |                        |                |                   |          |
|--|--|---------|----------|------------------------|------------------------|----------------|-------------------|----------|
| Modalidades Colectivas                 |  |         |          | Modalidade Individuais |                        |                |                   |          |
| Número de Alunos num Determinado Nível |  |         |          |                        |                        |                |                   |          |
| Nível Diagnosticado                    | Pré-Desportivos  | Futebol | Voleibol | Atletismo              | Ginastica de Aparelhos | Ginástica Solo | Ginástica Rítmica | Raquetes |
| Não Introdutório                       | 8  | 15      | 14       | 16                     | 16                     | 14             | 11                | 13       |
| Introdutório                           | 3  | 2       | 6        | 4                      | 4                      | 6              | 9                 | 7        |
| Elementar                              | 1  | 3       | 0        | 0                      | 0                      | 0              | 0                 | 0        |
| Avançado                               | 8  | 0       | 0        | 0                      | 0                      | 0              | 0                 | 0        |
|  | O nível diagnosticado está de acordo com o previsto nos PNEF     |         |          |                        |                        |                |                   |          |
|  | Quando o solicitado é parte de algum nível                       |         |          |                        |                        |                |                   |          |
|  | O nível diagnosticado não está de acordo com o previsto nos PNEF |         |          |                        |                        |                |                   |          |

| Programas Nacionais de Educação Física  |                       |           |              |            |                        |                |                   |              |
|---|-----------------------|-----------|--------------|------------|------------------------|----------------|-------------------|--------------|
| 5ºAno   |                       |           |              |            |                        |                |                   |              |
| Número de Alunos num Determinado Nível  |                       |           |              |            |                        |                |                   |              |
|   | Jogos Pré-Desportivos | Futebol   | Voleibol     | Atletismo  | Ginastica de Aparelhos | Ginástica Solo | Ginástica Rítmica | Raquetes     |
| Nível Requerido   | Avançado              | Elementar | Introdutório | Introdução | Introdutório           | Elementar      | Introdutório      | Introdutório |
| Nível a Alcançar  | Avançado              | Elementar | Elementar    | Introdução | Parte Elementar        | Elementar      | Introdutório      | Introdutório |
| Nível Requerido - Quando o aluno ingressa no 5ºAno deve estar em determinado Nível, ou seja, no 4ºAno devia ter alcançado |                       |           |              |            |                        |                |                   |              |
| Nível a Alcançar - No final do Ano o Aluno deverá ter um conjunto de competências, as quais correspondem a determinado    |                       |           |              |            |                        |                |                   |              |

**Anexo 3 – Resultados teste de conhecimentos na avaliação inicial na turma 9ºB**


| <b>Número do aluno</b> | <b>1<br/>15%</b> | <b>2<br/>20%</b> | <b>3<br/>6%</b> | <b>4<br/>9%</b> | <b>5<br/>30%</b> | <b>6<br/>20%</b> | <b>Nota final</b> |
|------------------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|-------------------|
| 1                      | 15               | 0                | 6               | 9               | 30               | 15               | 75%               |
| 2                      | 15               | 0                | 6               | 9               | 30               | 15               | 75%               |
| 3                      | 15               | 0                | 6               | 9               | 30               | 20               | 80%               |
| 4                      | 15               | 0                | 6               | 9               | 18               | 15               | 63%               |
| 5                      | 15               | 0                | 6               | 9               | 18               | 15               | 63%               |
| 6                      | 15               | 0                | 6               | 9               | 30               | 20               | 80%               |
| 7                      | 15               | 0                | 6               | 9               | 30               | 15               | 75%               |
| 8                      | 15               | 0                | 6               | 9               | 30               | 15               | 75%               |
| 9                      | 15               | 0                | 6               | 9               | 18               | 15               | 63%               |
| 10                     | 15               | 5                | 0               | 9               | 10               | 15               | 53%               |
| 11                     | 10               | 0                | 0               | 0               | 0                | 20               | 30%               |
| 12                     | 15               | 0                | 6               | 9               | 30               | 20               | 80%               |
| 13                     | 15               | 0                | 0               | 0               | 6                | 20               | 41%               |
| 14                     | 15               | 0                | 6               | 9               | 30               | 15               | 75%               |
| 15                     | 15               | 0                | 6               | 9               | 30               | 15               | 75%               |
| 17                     | 15               | 0                | 6               | 9               | 30               | 10               | 70%               |
| 18                     | 15               | 0                | 6               | 9               | 30               | 15               | 75%               |
| 19                     | 15               | 0                | 6               | 9               | 30               | 20               | 80%               |
| 20                     | 15               | 0                | 0               | 9               | 12               | 10               | 46%               |
| 21                     | 15               | 0                | 6               | 9               | 30               | 20               | 80%               |
| 22                     | 15               | 0                | 6               | 9               | 18               | 15               | 63%               |

#### Anexo 4 - Resultados da aptidão física na avaliação inicial na turma 9ºB

|  |                   | Escola Básica Conde de Vilalva |            |           |             |                          |         |                              |    |               |              | NÍVEL DO ALUNO |
|---|-------------------|--------------------------------|------------|-----------|-------------|--------------------------|---------|------------------------------|----|---------------|--------------|----------------|
|   |                   | Avaliação Inicial              |            |           |             |                          |         |                              |    |               |              |                |
|   |                   | Fitnessgram                    |            |           |             |                          |         |                              |    |               |              |                |
|   |                   | Idade                          | Altura (m) | Peso (Kg) | IMC (Kg/m²) | Atividade Aeróbia        |         | Força e Resistência Muscular |    | Flexibilidade |              |                |
| 1 Milha (1609 m)  | Abdominais (rep.) |                                |            |           |             | Distância do Tronco (cm) | Direita | Esquerda                     |    |               |              |                |
| NP  | Nome              |                                |            |           |             |                          |         |                              |    |               |              |                |
| 1   |                   | 14                             | 1,67       | 50,4      | 18,07       | 9,96                     | 30      | 40                           | 38 | 41            | NÍVEL 5 - ZS |                |
| 2   |                   | 13                             | 1,33       | 53,4      | 15,9        | 9,08                     | 60      | 30                           | 36 | 36            | NÍVEL 5 - ZS |                |
| 3   |                   | 14                             | 1,59       | 56,8      | 22,5        | 10,40                    | 36      | 37                           | 52 | 49            | NÍVEL 5 - ZS |                |
| 4   |                   | 13                             | 1,57       | 57        | 23,1        | 10,10                    | 32      | 32                           | 46 | 40            | NÍVEL 5 - ZS |                |
| 5   |                   | 14                             | 1,55       | 47,2      | 19,6        | 10                       | 54      | 31                           | 48 | 46            | NÍVEL 5 - ZS |                |
| 6   |                   | 14                             | 1,56       | 50,2      | 20,7        | 9,28                     | 28      | 31                           | 34 | 42            | NÍVEL 5 - ZS |                |
| 7   |                   | 14                             | 1,55       | 44,7      | 18,6        | 6,49                     | 46      | 30                           | 37 | 36            | NÍVEL 5 - ZS |                |
| 8   |                   | 15                             | 1,72       | 52        | 17,6        | 6,55                     | 53      | 31                           | 29 | 27            | NÍVEL 5 - ZS |                |
| 9   |                   | 13                             | 1,59       | 43,2      | 19          | 9,47                     | 23      | 24                           | 33 | 34            | NÍVEL 5 - ZS |                |
| 10  |                   | 13                             | 1,67       | 47,5      | 17          | 9,38                     | 30      | 36                           | 32 | 34            | NÍVEL 5 - ZS |                |
| 11  |                   | 15                             | 1,46       | 49,1      | 23,3        | 11,20                    | 20      | 27                           | 36 | 48            | NÍVEL 4 - ZS |                |
| 12  |                   | 14                             | 1,59       | 64        | 25,3        | 10,50                    | 24      | 40                           | 39 | 35            | NÍVEL 5 - ZS |                |
| 13  |                   | 15                             | 1,64       | 50,4      | 18,7        | 9,10                     | 30      | 32                           | 41 | 39            | NÍVEL 4 - ZS |                |
| 14  |                   | 14                             | 1,76       | 97,7      | 31,5        | 9,10                     | 22      | 43                           | 39 | 40            | NÍVEL 4 - ZS |                |
| 15  |                   | 14                             | 1,62       | 49,1      | 18,7        | 10                       | 21      | 42                           | 41 | 42            | NÍVEL 5 - ZS |                |
| 16  |                   |                                |            |           |             |                          |         |                              |    |               |              |                |
| 17  |                   | 14                             | 1,62       | 65,8      | 25,07       | 11,28                    | 6       | 13                           | 24 | 22            | NÍVEL 2 - ZS |                |
| 18  |                   | 14                             | 1,56       | 37,4      | 15,37       | 9,17                     | 27      | 37                           | 46 | 43            | NÍVEL 5 - ZS |                |
| 19  |                   | 14                             |            | 63        |             |                          |         |                              |    |               |              |                |
| 20  |                   | 14                             | 1,62       | 46,9      | 17,9        | 8,55                     | 36      | 22                           | 29 | 30            | NÍVEL 4 - ZS |                |
| 21  |                   | 15                             | 1,65       | 47,7      | 17,5        | 9,56                     | 44      | 30                           | 44 | 41            | NÍVEL 5 - ZS |                |
| 22  |                   | 14                             | 1,59       | 46,2      | 18,27       | 8,42                     | 13      | 34                           | 46 | 45            | NÍVEL 4 - ZS |                |



**Anexo 5 – Resultados teste de conhecimentos na avaliação inicial na turma 5ºA**

| <br>Escola Básica Conde de Vilaiva |    | Escola Básica Conde de Vilaiva |            |            |            |            | Total |
|---|----|--------------------------------|------------|------------|------------|------------|-------|
|   |    | Avaliação Inicial/Formativa    |            |            |            |            |       |
|   |    | Conhecimento                   |            |            |            |            |       |
|   |    | Pergunta 1                     | Pergunta 2 | Pergunta 3 | Pergunta 4 | Pergunta 5 |       |
| Nome  | 15 | 15                             | 10         | 30         | 10         | 80         |       |
|   | 10 | 15                             | 0          | 30         | 20         | 75         |       |
|   | 15 | 10                             | 10         | 24         | 30         | 89         |       |
|   | 15 | 15                             | 10         | 30         | 30         | 100        |       |
|   | 10 | 5                              | 0          | 12         | 20         | 47         |       |
|   | 15 | 15                             | 10         | 30         | 30         | 100        |       |
|   | 10 | 15                             | 10         | 30         | 10         | 75         |       |
|   | 15 | 15                             | 10         | 30         | 30         | 100        |       |
|   | 0  | 0                              | 0          | 0          | 0          | 0          |       |
|   | 10 | 15                             | 0          | 6          | 30         | 61         |       |
|   | 10 | 15                             | 5          | 30         | 20         | 80         |       |
|   | 10 | 15                             | 0          | 30         | 20         | 75         |       |
|   | 10 | 15                             | 5          | 18         | 20         | 68         |       |
|   | 15 | 10                             | 5          | 12         | 20         | 62         |       |
|   | 15 | 15                             | 10         | 24         | 20         | 84         |       |
|   | 10 | 15                             | 10         | 30         | 30         | 95         |       |
|   | 10 | 15                             | 10         | 30         | 20         | 85         |       |
|   | 10 | 15                             | 0          | 12         | 20         | 57         |       |
|   | 15 | 15                             | 5          | 12         | 20         | 67         |       |
|   | 15 | 5                              | 0          | 30         | 20         | 70         |       |

**Anexo 6 - Nível dos alunos na última avaliação detalhada na turma 9ºB**

|    |        | Avaliação Final Atividades Físicas 9ºB |      |      |      |                       |          |       |              |             |           |          |         |        |           |            |             |  |
|----|--------|--|------|------|------|-----------------------|----------|-------|--------------|-------------|-----------|----------|---------|--------|-----------|------------|-------------|--|
|    |        | Avaliação sumativa -Abril              |      |      |      |                       |          |       |              |             |           |          |         |        |           |            |             |  |
|    |        | Desportos colectivos                   |      |      |      | Desportos individuais |          |       |              |             |           |          |         |        |           | D.Raquetes |             |  |
|    |        |  |      |      |      | Ginástica             |          |       |              |             | Atletismo |          |         |        |           |            |             |  |
| Nº | Alunos | Basq.                                  | Vol. | Fut. | And. | Solo                  | Barra F. | Trave | Minitrampolm | Plinto/Bock | C. VeL.   | C.Estaf. | L. Peso | S.comp | S. Altura | Badminton  | Observações |  |
| 1  |        | I                                      | I    | I    | I    | E                     | E        | I     | E            | I           | E         | E        | I       | E      | I         | I          |             |  |
| 2  |        | E                                      | E    | E    | E    | N                     | E        | I     | E            | E           | E         | E        | E       | E      | I         | I          |             |  |
| 3  |        | I                                      | I    | I    | I    | E                     | I        | I     | E            | I           | E         | I        | I       | I      | I         | I          |             |  |
| 4  |        | I                                      | I    | N    | I    | E                     | I        | E     | E            | I           | I         | I        | I       | E      | N         | I          |             |  |
| 5  |        | I                                      | I    | E    | I    | I                     | I        | I     | E            | I           | E         | I        | I       | E      | I         | I          |             |  |
| 6  |        | I                                      | I    | I    | I    | E                     | I        | I     | E            | I           | E         | E        | I       | E      | I         | I          |             |  |
| 7  |        | I                                      | E    | E    | E    | E                     | E        | E     | E            | E           | E         | E        | E       | E      | I         | I          |             |  |
| 8  |        | E                                      | E    | E    | E    | E                     | E        | E     | E            | E           | E         | E        | E       | E      | I         | I          |             |  |
| 9  |        | I                                      | I    | I    | I    | E                     | E        | I     | E            | I           | E         | I        | I       | E      | I         | I          |             |  |
| 10 |        | I                                      | I    | I    | E    | I                     | I        | I     | E            | I           | E         | E        | I       | E      | I         | I          |             |  |
| 11 |        | N                                      | N    | N    | N    | I                     | I        | I     | I            | I           | E         | I        | N       | I      | N         | N          |             |  |
| 12 |        | I                                      | I    | I    | I    | I                     | I        | I     | E            | I           | E         | I        | I       | I      | N         | I          |             |  |
| 13 |        | I                                      | I    | I    | I    | E                     | E        | E     | E            | I           | I         | I        | I       | E      | I         | I          |             |  |
| 14 |        | I                                      | E    | I    | I    | I                     | I        | I     | E            | I           | E         | E        | E       | E      | I         | I          |             |  |
| 15 |        | I                                      | I    | N    | I    | I                     | I        | E     | E            | I           | I         | I        | I       | I      | N         | I          |             |  |
| 16 |        | N                                      | N    | N    | N    | N                     | N        | N     | N            | N           | I         | I        | N       | N      | N         | N          |             |  |
| 17 |        | I                                      | I    | I    | I    | E                     | E        | E     | E            | I           | E         | E        | E       | E      | I         | I          |             |  |
| 18 |        | I                                      | E    | E    | E    | I                     | E        | I     | E            | E           | E         | E        | E       | E      | I         | I          |             |  |
| 19 |        | I                                      | I    | I    | E    | I                     | E        | I     | E            | I           | E         | E        | I       | E      | N         | I          |             |  |
| 20 |        | I                                      | I    | N    | I    | E                     | E        | E     | E            | I           | I         | I        | I       | E      | N         | I          |             |  |
| 21 |        | I                                      | I    | I    | E    | A                     | E        | E     | E            | E           | E         | E        | E       | E      | I         | I          |             |  |

## Anexo 7 – Exemplo dos Objetivos para os vários níveis da turma do 9ºB

|         |    |   |    |   |   |
|---------|----|---|----|---|---|
| Futebol | NI | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Conduzir a bola</u> progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e <u>rematar</u> acertando na baliza.</li> <li>- <u>Passar e receber bola</u> com a parte interna dos pés.</li> </ul>  | I- | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Conduzir a bola</u> progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e rematar acertando na baliza.</li> <li>- <u>Passar e receber bola</u> com a parte interna dos pés</li> <li>- <u>Enquadra-se ofensivamente</u></li> </ul>  | I |
|         | I  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Receber a bola</u>, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação.</li> <li>- <u>Passar a um companheiro</u> em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.</li> <li>- <u>Conduzir a bola</u>, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</li> <li>- <u>Desmarcar-se</u> utilizando fintas e mudanças de direção.</li> </ul>  | I+ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Receber a bola</u>, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação.</li> <li>- <u>Passar a um companheiro</u> em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.</li> <li>- <u>Conduzir a bola</u>, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</li> <li>- <u>Desmarcar-se</u> utilizando fintas e mudanças de direção.</li> <li>- <u>Rematar</u>, se tem a baliza ao seu alcance.</li> <li>- <u>Aclarar o espaço</u> de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.</li> <li>- <u>Ultrapassa o seu adversário</u> direto (1x1)</li> </ul>   | E |
|         |    |   |    |   |   |
|         | E  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Receber a bola</u>, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:</li> <li>- <u>Passar a um companheiro</u> em desmarcação para a baliza ou em apoio, utilizando, conforme situação, passes rasteiros ou passes por alto.</li> <li>- <u>Conduzir a bola</u>, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</li> <li>- <u>Desmarcar-se</u> utilizando fintas e mudanças de direção para oferecer linha de passe para penetração ou remate ou linha de passe de apoio.</li> <li>- <u>Rematar</u>, se conseguir posição vantajosa.</li> <li>- <u>Rematar</u>, se tem a baliza ao seu alcance.</li> </ul> | E+ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Receber a bola</u>, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:</li> <li>- <u>Passar a um companheiro</u> em desmarcação para a baliza ou em apoio, utilizando, conforme situação, passes rasteiros ou passes por alto.</li> <li>- <u>Conduzir a bola</u>, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</li> <li>- <u>Desmarcar-se</u> utilizando fintas e mudanças de direção para oferecer linha de passe para penetração ou remate ou linha de passe de apoio.</li> <li>- <u>Rematar</u>, se conseguir posição vantajosa.</li> <li>- <u>Aclarar o espaço</u> de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.</li> <li>- <u>Realizar as dobras</u> quando os companheiros são ultrapassados por atacantes em penetração</li> </ul> | A |

## Anexo 8 – Modelo da tabela das avaliações formativas e sumativas

|    |      | Escola Básica Conde de Vilalva |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   | Observações                            |
|----|------|--------------------------------|-------|---------------|--------|--------|------------|------------------------------------|---------------------------|----------------------|--|----------------------|---|--|
|    |      | Avaliação formativa            |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
|    |      | Nível Introdutório / Elementar |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
|    |      | Futebol (3º Ciclo)             |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
|    |      | Aspectos Técnicos              |       |               |        |        |            | Aspectos Tático-Técnicos           |                           |                      |  |                      |   |  |
|    |      | Ataque                         |       |               | Defesa |        |            | Ataque                             |                           |                      | Defesa                                       |                      |   |  |
| Nº | Nome | Recepção                       | Passe | Conduz a Bola | Finta  | Remate | Interceção | Recebe e enquadra-se ofensivamente | Passe a colega desmarcado | Cria linhas de passe | Desmarca-se com Fintas e Mudanças de Direção | Promove Aclareamento | Finaliza ou origina situação de finalização | Marcação adequada (individual ou zona) |
| 1  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 2  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 3  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 4  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 5  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 6  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 7  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 8  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 9  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 10 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 11 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 12 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 13 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 14 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 15 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 17 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 18 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 19 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 20 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 21 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 22 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |

|    |      | Escola Básica Conde de Vilalva |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   | Observações                            |
|----|------|--------------------------------|-------|---------------|--------|--------|------------|------------------------------------|---------------------------|----------------------|--|----------------------|---|--|
|    |      | Avaliação Sumativa             |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
|    |      | Nível Introdutório / Elementar |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
|    |      | Futebol (3º Ciclo)             |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
|    |      | Aspectos Técnicos              |       |               |        |        |            | Aspectos Tático-Técnicos           |                           |                      |  |                      |   |  |
|    |      | Ataque                         |       |               | Defesa |        |            | Ataque                             |                           |                      | Defesa                                       |                      |   |  |
| Nº | Nome | Recepção                       | Passe | Conduz a Bola | Finta  | Remate | Interceção | Recebe e enquadra-se ofensivamente | Passe a colega desmarcado | Cria linhas de passe | Desmarca-se com Fintas e Mudanças de Direção | Promove Aclareamento | Finaliza ou origina situação de finalização | Marcação adequada (individual ou zona) |
| 1  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 2  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 3  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 4  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 5  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 6  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 7  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 8  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 9  |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 10 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 11 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 12 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 13 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 14 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 15 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 17 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 18 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 19 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 20 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 21 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |
| 22 |      |                                |       |               |        |        |            |                                    |                           |                      |  |                      |   |  |

**Anexo 9 – Exemplo da cronologia das avaliações da 3ª etapa no 5º ano (realizada após a 2ª etapa)**

| <b>3ª Etapa</b> |                                    |                          |
|-----------------|------------------------------------|--------------------------|
| <b>Data</b>     | <b>Matérias</b>                    | <b>Tipo de Avaliação</b> |
| 10-03-2014      | Ginástica de solo                  | Formativa                |
| 13-03-2014      | Velocidade (40 metros) e estafetas | Sumativa                 |
| 17-03-2014      | Futebol                            | Formativa                |
| 20-03-2014      | Voleibol                           | Formativa                |
| 20-03-2014      | Futebol                            | Sumativa                 |
| 24-03-2014      | Voleibol                           | Sumativa                 |
| 27-03-2014      | Salto em comprimento               | Sumativa                 |
| 05-05-2014      | Futebol                            | Formativa                |
| 12-05-2014      | Futebol                            | Sumativa                 |
| 15-05-2014      | Pré despotivos                     | Sumativa                 |
| 22-05-2014      | Ginástica de solo                  | Formativa                |
| 26-05-2014      | At. ritmicas                       | Sumativa                 |
| 02-06-2014      | Voleibol                           | Formativa                |
| 05-06-2014      | Raquetes                           | Sumativa                 |

## Anexo 10 – Exemplo teste de avaliação (conhecimentos) na turma do 5ªA



Escola Básica Comêdio de Vilalva 2013/2014  
Educação Física

### Teste de Educação Física

|  |               |
|--|---------------|
| Nome: _____ Nº _____                                 | Classificação |
| Ano: _____ Turma: _____ Data: _____ Professor: _____ |               |

Lê com atenção as seguintes questões.

1 – A Educação física tem vários objetivos. Assinala com um círculo as afirmações corretas:

- a) Melhorar o funcionamento da circulação e dos pulmões;
- b) Aprender as técnicas das diferentes modalidades;
- c) Conviver e colaborar com os companheiros;
- d) Perder capacidades físicas;
- e) Perceber a importância da sua importância para a saúde.

2- A alimentação e o repouso são fundamentais para o equilíbrio e bem estar de nosso organismo. Assinala com V as afirmações verdadeiras e com F as afirmações falsas.

- a) O pequeno-almoço dá-nos energia para a aula de Educação Física;
- b) As bebidas alcoólicas afetam a saúde e prejudicam o desenvolvimento normal dos jovens;
- c) A água é fundamental, não só ao longo de todo o dia, mas principalmente quando realizamos exercício físico, sendo por isso importante consumi-la com frequência;
- d) Os legumes e os vegetais são pouco importantes para o nosso organismo

3 – A aula de Educação Física é dividida em 3 partes. Faça respetiva correspondência:

- |  |  |
|--|--|
| - Parte Inicial <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> Aprender as técnicas dos vários desportos |
| - Parte Principal <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Preparar o organismo para o esforço       |
| - Parte Final <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> Ajudar a evitar lesões musculares         |
|  | <input type="checkbox"/> Arrumação do material                     |
|  | <input type="checkbox"/> Pequena balança da aula                   |



4 – Na Educação Física existem regras para o bom e harmonioso funcionamento da mesma. Assinala com um círculo as afirmações corretas.

- a) Deve-se brincar no balneário;
- b) Ser assíduo e pontual;
- c) Estima o material desportivo;
- d) Cumprir as indicações dadas pelo professor
- e) Não colaborar com os colegas;
- f) Aceitar a derrota;
- g) Tomar banho depois da aula.

5 – Identifica as modalidades que se seguem com as palavras: Voleibol, Ginástica de solo, Salto em comprimento e salto em altura.



Figura 1: \_\_\_\_\_



Figura 2: \_\_\_\_\_

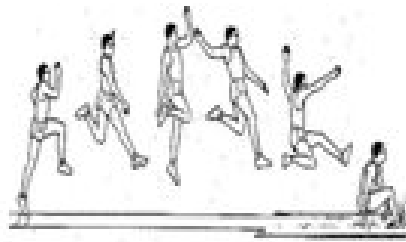


Figura 3: \_\_\_\_\_

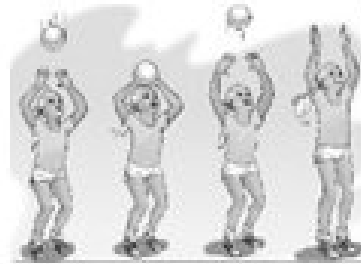


Figura 4: \_\_\_\_\_

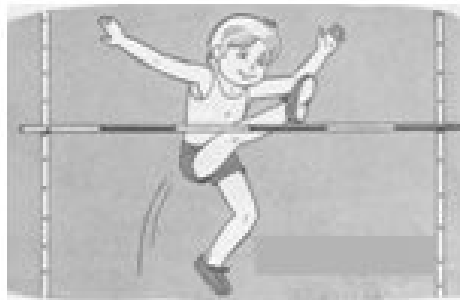


Figura 5: \_\_\_\_\_



Figura 6: \_\_\_\_\_

Bom trabalho!



## Anexo 11 – Modelo/Exemplo de plano de aula



João Ganhão



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <b>Aula n.º:</b> 82  | <b>Data:</b> 05/05/2014   | <b>Duração:</b> 45'  | <b>Instalações:</b> G1  | <b>Materiais:</b> 3 Bolas de basquetebol, volantes, raquetes e pinos. |
| <b>Ano/Turma:</b> 9ºB<br><b>Nº Alunos:</b> 21                            | <b>Matérias:</b> Badminton (5ª aula, 2ª nesta etapa) e Basquetebol (4ª aula, 1ª nesta etapa)  |  | <b>Níveis de Desempenho:</b><br>Badminton: Elementar<br>Basquetebol: Introdutório e elementar |   |
| <b>Etapa (Funções Didáticas):</b> 3ª Etapa – desenvolvimento e aplicação | <b>Conteúdos:</b><br>Badminton: Serviço curto e comprido, lob, clear e amortie<br>Basquetebol: Lançamento na passada, passe, ressalto, posição de tripla ameaça | <b>Objetivos de Aprendizagem:</b><br><br><b>Badminton (Elementar)</b><br>- Realizar o serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.<br>- Realizar o clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.<br>- Realizar o lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).<br>- Adotar a posição básica, fletindo ligeiramente as pernas e o tronco.<br>- Realizar amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede<br><br><b>Basquetebol (Introdutório, elementar e avançado)</b><br>- Receber a bola com as duas mãos (Introdutório)<br>- Lançar na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre de defesa). (Introdutório)<br>- Passar com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. (Introdutório)<br>- Participar no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. (Introdutório)<br>- Libertar-se do defensor (utilizando se necessário fintas e dribles), para finalizar ou passar a bola com segurança a um companheiro (elementar)<br>- Ao entrar na posse da bola, enquadrar-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça (avançado) |   |   |

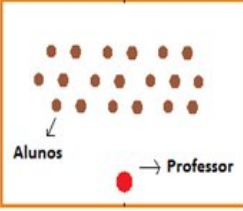


João Ganhão



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

| T.P | T.T | Exercício (variante e hierarquização)  | CrITÉrios de Êxito  | Esquema | EstratÉgias de Intervenção   |
|-----|-----|--|---|---------|--|
| 10' | 10' | <b>PARTE INICIAL</b><br>- Conversa com os alunos (assiduidade e objetivos da aula)<br>- Alunos escolhem o jogo de aquecimento.   | <b>CrITÉrio de êxito:</b><br>- Os alunos aquecem preparando-se para a exigência da parte principal da aula  |         | <b>Momentos de Organização</b><br>- Os alunos quando chegam em pé em frente ao professor.<br><b>Momentos de Informação:</b><br>- Explicar aos alunos quais as matérias que vão ser abordadas na aula e os seus objetivos.<br>- Referir que são os alunos que escolhem o jogo de aquecimento<br><b>Momento de transição</b><br>- Alunos vão para ao aquecimento                                       |
| 12' | 22' | <b>PARTE PRINCIPAL</b><br><b>Tarefa 1: Badminton</b><br><b>Objetivos da tarefa e Ações Motoras</b><br>Os alunos adotando a posição base e frente a frente com uma rede entre ambos, tentam manter o volante em sustentação o máximo de tempo possível sendo que para isso realizam o lob, o clear de acordo com a trajetória da bola.<br><b>Hierarquização</b><br><b>Mais complexo:</b> Alunos de nível superior fazem amortie.<br><b>Variante:</b> Aumentar ou diminuir a distância entre os pares. | <b>CrITÉrio de êxito:</b><br>- O aluno na posição base realiza deslocamentos adequado e adapta a pega da raquete consoante a situação executando o gesto técnico do lob batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita) e clear batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. |         | <b>Momento de prática</b><br>- Circular perifericamente<br>- Observar atentamente os alunos<br>- Incentivo os alunos.<br><b>Momento de informação</b><br>- Alunos reunidos na no centro do campo<br>- Explicar os exercícios.<br><b>Momento de organização</b><br>- Alunos juntam-se em 2 grupos (turma dividida a meio)<br>- 1 Grupo para cada estação<br>- No grupo do badminton juntam-se a pares |
| 12' | 34' | <b>Tarefa 2: Basquetebol</b><br><b>Objetivos da tarefa e ações motoras:</b><br>Os alunos saem da posição 1...em dribble, passa (passe  | <b>CrITÉrio de êxito</b><br>- O aluno realiza passe picado na direção do chão para que a bola vá ao   |         | <b>Momento de prática</b><br>- Avalio formativamente o badminton<br>- Observar e corrigir os alunos que não estão a fazer o exercício de forma correta.<br>- Dou feedbacks prescritivos  |

|    |     |  |   |  |   |
|----|-----|--|---|--|---|
| 6' | 40' | <p>picado ou peito) ao jogador da posição 2, que devolve ao jogador 1, que corre sem bola até a receber, assumindo depois uma posição de tripla ameaça, sendo que por fim este lança na passada. O aluno que lança vai ao próprio ressalto e repete do outro lado, ou seja, drible, passa ao jogador 3 e lança na passada.</p> <p><b>Hierarquização</b></p> <p>- <u>Mais complexo: Realizar jogo 5x5 em que realizam passe, recepção, lançam na passada, ressalto ofensivo e defensivo, fintas (elementar) e drible (elementar)</u></p> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <p>- Os alunos realizam os alongamentos de acordo com o que o professor pede:<br/>1- Membros superiores<br/>2- Membros inferiores</p> <p>- Fazer um balanço da aula referindo aspetos positivos e negativos.</p> | <p>encontro do colega ou de peito na direção do peito do colega, drible em progressão e lança na passada fazendo após isso ressalto</p> <p><b>Critério de êxito:</b></p> <p>- O aluno, com postura correta, alonga os grupos musculares em causa mantendo, sem insistência, por breves segundos, o máximo comprimento que consegue.</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incentivo os alunos</li> <li>- Introduzir o jogo no basquetebol</li> <li><b>Momento de transição e informação</b></li> <li>- Trocam de estação</li> <li><b>Momento de prática</b></li> <li>- Avalio formativamente o badminton</li> <li>- Observar e corrigir os alunos que não estão a fazer o exercício de forma correta.</li> <li>- Dou feedbacks prescritivos</li> <li>- Incentivo os alunos</li> <li>- Introduzir o jogo no basquetebol</li> <li><b>Momento de transição</b></li> <li>- Ajudam a recolher o material</li> <li>- Juntam-se no centro do campo.</li> <li><b>Momento de prática e informação</b></li> <li>- Comandar os alongamentos</li> <li>- Fazer balanço da aula</li> <li>- Dizer que podem ir para os balneários.</li> </ul> |
|----|-----|--|---|--|---|

## Anexo 12 – Exemplo de uma ficha de observação de aula

### FICHA DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DOS PLANOS DE AULA E DA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

|                                 |
|---------------------------------|
| ESCOLA: Conde de Vilaiva        |
| ESTUDANTE OBSERVADO: ██████████ |
| Ano / Turma: ██████             |
| Datas: 29/04/2014               |

|  |
|--|
| Matérias: Acrobática, solo e aparelhos |
|--|

| ANÁLISE DO PLANO DE AULA   | Comentários  |
|--|--|
| Respeito pela estrutura de uma aula de EF  | O plano de aula respeita a estrutura de uma aula de Educação Física.   |
| Especificação correta e pertinente dos objetivos ou das competências a desenvolver na aula.  | Os objetivos estão explícitos, havendo a especificação dos níveis de aprendizagem.   |
| Seleção adequada dos conteúdos de aprendizagem em relação às competências/objetivos a desenvolver  | As tarefas estão bem escolhidas e vão de encontro aos objetivos pretendidos para esta aula.  |
| Seleção pertinente e didaticamente correta das atividades de aprendizagem (dirigidas à prossecução dos objetivos/ competências a desenvolver na aula).                           | As atividades estão bem escolhidas contudo não contempla um dos objetivos para o badminton, o serviço curto.   |
| Descrição clara das tarefas de aprendizagem no que diz respeito aos seus objetivos, ações motoras, contexto de realização e critérios de êxito.                                  | As tarefas estão bem explicadas e perceptíveis.  |
| Introdução ou previsão de fatores de variabilidade da complexidade das tarefas de aprendizagem de forma a possibilitar sua adaptação a níveis de desenvolvimento diferenciados.  | Este plano de aula tem a previsão de algumas variantes o que é importante, nomeadamente na ginástica de solo apresenta uma boa alternativa para quem não consegue fazer o rolamento saltado.   |
| Estruturação eficaz das atividades de aprendizagem, isto é a sua sequencialidade e organização espacial e temporal potencializam o tempo de empenhamento motor dos alunos.       | O plano está bem estruturado e permite que os alunos tenham um bom tempo de prática motora sendo que os exercícios.  |
| Especificação da gestão temporal prevista para a aula bem como das estratégias de intervenção mais relevantes nestes momentos (de informação, prática, organização e transição). | O plano de aula tem o tempo de cada exercício e também a hora do exercício o que ajuda o professor a controlar melhor o tempo. Este contempla, também, as estratégias necessárias para a aula. |
| Utilização de terminologia correta, em termos técnicos e científicos, na descrição das tarefas de aprendizagem.  | Na minha opinião penso que a terminologia é correta e objetiva.  |
| Expressão de preocupação com fatores motivacionais   | Penso que no plano deveria contemplar algumas estratégias para motivar os alunos.  |
| Expressão de preocupação com a inovação pedagógica   | Juntou os alunos em grupos de nível e fez várias estações em simultâneo.   |
| Apresentação de um plano cuidadosamente concebido, legível, com informação relevante e bem organizado.   | O plano está bom e perceptível.  |

| Análise da intervenção pedagógica  | Comentários   |
|--|---|
| Desenvolve procedimentos eficazes de organização das tarefas da aula ajustados aos seus objetivos peracionais, aos recursos disponíveis e às características específicas da turma.   | A organização das tarefas foi bastante boa havendo muitas estações.   |
| Gere adequadamente o tempo de aula de forma a maximizar o tempo de empenhamento motor dos alunos.  | Notei que o professor tentou gerir o tempo de aula, contudo, na última troca o tempo de cada grupo nas respetivas estações foi muito menor.   |
| Desenvolve uma gestão eficaz dos momentos de informação utilizando correctamente a linguagem técnica/científica de cada matéria e assegurando a clareza, objectividade e pertinência da mensagem e a sua compreensão por parte dos alunos. | Os momentos de informação foram bons havendo uma boa reunião dos alunos. No final o professor perguntou se não havia dúvidas. Deveria ter feito um questionamento fazendo com que um aluno explicasse as tarefas. |
| Intervém adequadamente nos momentos de prática, garantido o ajustamento das estratégias de ensino e das tarefas de aprendizagem aos objetivos pedagógicos e às necessidades manifestadas pelos alunos no decurso de aula.                  | No momento de prática o professor não teve que reajustar as tarefas. No momento de prática o professor tem de melhorar no momento das ajudas.   |
| Acompanha activamente os momentos de prática, adoptando estratégias de observação/diagnóstico e formas de feedback pedagógico que favoreçam a motivação, o empenhamento e a aprendizagem dos alunos.                                       | Deu bastantes feedbacks e foi interventiva contudo deveria ter dado mais feedbacks para a ginástica acrobática.   |
| Adopta procedimentos de prevenção e remediação dos comportamentos inapropriados dos alunos, obtendo uma adequada participação dos mesmos.  | Esta turma teve um bom comportamento e não houve problemas de maior.  |
| Revela uma atitude promotora de um clima positivo de aprendizagem garantindo a manutenção do entusiasmo dos alunos pelas tarefas de aprendizagem e o desenvolvimento do respeito e cooperação entre os diferentes intervenientes na aula.  | O clima de aula foi positivo, contudo, alguns grupos partiram-se rapidamente das estações onde estavam.   |

Sugestões:

**Anexo 13 – Tabela comparativa da avaliação inicial/avaliação final dos conhecimentos na turma 9º B**

| <b>Conhecimentos</b>   |                          |             |                        |             |
|------------------------|--------------------------|-------------|------------------------|-------------|
| <b>Número do aluno</b> | <b>Resultado Inicial</b> |             | <b>Resultado Final</b> |             |
|                        | <b>Cotação final</b>     | <b>Nota</b> | <b>Cotação final</b>   | <b>Nota</b> |
| 1                      | 75%                      | 4           | 91%                    | 5           |
| 2                      | 75%                      | 4           | 62%                    | 3           |
| 3                      | 80%                      | 4           | 87%                    | 4           |
| 4                      | 63%                      | 3           | 84%                    | 4           |
| 5                      | 63%                      | 4           | 84%                    | 4           |
| 6                      | 80%                      | 4           | 88%                    | 4           |
| 7                      | 75%                      | 4           | 91%                    | 5           |
| 8                      | 75%                      | 4           | 74%                    | 4           |
| 9                      | 63%                      | 3           | 88%                    | 4           |
| 10                     | 53%                      | 3           | 74%                    | 4           |
| 11                     | 30%                      | 2           | 64%                    | 3           |
| 12                     | 80%                      | 4           | 87%                    | 4           |
| 13                     | 41%                      | 2           | 62%                    | 3           |
| 14                     | 75%                      | 3           | 79%                    | 4           |
| 15                     | 75%                      | 4           | 78%                    | 4           |
| 17                     | 70%                      | 4           | 74%                    | 4           |
| 18                     | 75%                      | 4           | 94%                    | 5           |
| 19                     | 80%                      | 4           | 94%                    | 5           |
| 20                     | 46%                      | 3           | 81%                    | 4           |
| 21                     | 80%                      | 4           | 87%                    | 4           |
| 22                     | 63%                      | 3           | 95%                    | 5           |

**Anexo 14 – Comparação nível avaliação inicial/ nível avaliação final nas atividades físicas na turma 5ªA**

|                               | Nível de Desempenho | Avaliação Inicial | Avaliação Final |
|-------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Jogos Pré Desportivos</b>  | Não Introdutório    | 8                 | 2               |
|                               | Introdutório        | 3                 | 7               |
|                               | Elementar           | 1                 | 3               |
|                               | Avançado            | 8                 | 8               |
| <b>Futebol</b>                | Não Introdutório    | 15                | 11              |
|                               | Introdutório        | 2                 | 4               |
|                               | Elementar           | 3                 | 5               |
| <b>Voleibol</b>               | Não Introdutório    | 14                | 6               |
|                               | Introdutório        | 6                 | 14              |
| <b>Atletismo</b>              | Não Introdutório    | 16                | 5               |
|                               | Introdutório        | 4                 | 15              |
| <b>Ginástica de solo</b>      | Não Introdutório    | 14                | 2               |
|                               | Introdutório        | 6                 | 18              |
| <b>Ginástica de Aparelhos</b> | Não Introdutório    | 16                | 5               |
|                               | Introdutório        | 4                 | 10              |
|                               | Elementar           | 0                 | 5               |
| <b>Ginástica Rítmica</b>      | Não Introdutório    | 11                | 3               |
|                               | Introdutório        | 9                 | 17              |
| <b>Raquetes</b>               | Não Introdutório    | 13                | 8               |
|                               | Introdutório        | 7                 | 12              |
| <b>Luta</b>                   | Não Introdutório    | 13                | 8               |
|                               | Introdutório        | 7                 | 12              |

**Anexo 15 - Tabela comparativa da avaliação inicial/avaliação final dos conhecimentos na turma 5ºA**

| Conhecimentos   |                   |      |                 |      |
|-----------------|-------------------|------|-----------------|------|
| Número do aluno | Resultado Inicial |      | Resultado Final |      |
|                 | Cotação Final     | Nota | Cotação Final   | Nota |
| 1               | 80%               | 4    | 95%             | 5    |
| 2               | 75%               | 4    | 88%             | 4    |
| 3               | 89%               | 4    | 100%            | 5    |
| 4               | 100%              | 5    | 80%             | 4    |
| 5               | 47%               | 2    | Faltou          |      |
| 6               | 100%              | 5    | 83,25%          | 4    |
| 7               | 75%               | 4    | 86%             | 4    |
| 8               | 100%              | 5    | 93,5%           | 5    |
| 9               | 0%                | 1    | Não realizou    |      |
| 10              | 61%               | 3    | 93,5%           | 5    |
| 11              | 80%               | 4    | 62,5%           | 3    |
| 12              | 75%               | 4    | 92%             | 5    |
| 13              | 68%               | 3    | 91%             | 5    |
| 14              | 62%               | 3    | 100%            | 5    |
| 15              | 84%               | 4    | 95%             | 5    |
| 16              | 95%               | 5    | 100%            | 5    |
| 17              | 85%               | 4    | 100%            | 5    |
| 18              | 57%               | 3    | 92,5%           | 5    |
| 19              | 67%               | 3    | 87,5%           | 4    |
| 20              | 70%               | 4    | 81%             | 4    |

## Anexo 16 – Programas de treino

| Programa de Treino 1 (Aulas 90') |   |                       |                          |
|----------------------------------|---|-----------------------|--------------------------|
| Grupo 1                          | Exercício                                 | Séries X repetições   | Intensidade              |
| Força Superior                   | -Extensão de braços                       | 3 séries de 15        | 60 segundos entre séries |
|                                  | - Extensão no banco sueco                 | 3 séries de 15        | 60 segundos entre series |
| Força Média                      | - Abdominais com as mãos apoiadas na nuca | 3 series X de 25      | 60 segundos entre séries |
|                                  | - Cruzamento dos pés alternado            | 3 séries x 20         | 60 segundos entre séries |
| Força Inferior                   | - Lounges                                 | 3 séries X 20         | 60 segundos entre séries |
|                                  | - Salto a pés juntos para o banco sueco   | 3 séries até aguentar | 90 segundos entre séries |
| Grupo 2 e 3                      | Exercício                                 | Séries X Repetições   | Intensidade              |
| Força Superior                   | -Extensão de braços com joelhos apoiados. | 3 séries X 15         | 60 segundos entre séries |
|                                  | - Extensão de tricipit no banco sueco     | 3 séries X 12         | 45 segundos entre séries |
| Força média                      | - Abdominais com as mão apoiadas na nuca  | 3 series X 20         | 60 segundos entre séries |
|                                  | - Cruzamento dos pés alternado            | 3 séries x 20         | 60 segundos entre séries |
| Força Inferior                   | - Lounges                                 | 3 séries X 15         | 60 segundos entre séries |
|                                  | - Salto a pés juntos para o banco sueco   | 3 séries até aguentar | 90 segundos entre séries |



| Programa de Treino 2 (Aulas 90') |   |                     |                          |
|----------------------------------|---|---------------------|--------------------------|
| Masculino                        | Exercício                                 | Séries X repetições | Intensidade              |
| Força Superior                   | -Extensão de braços                       | 3 séries de 15      | 60 segundos entre séries |
|                                  | - Extensão no banco sueco                 | 3 séries de 15      | 60 segundos entre series |
| Força Média                      | - Abdominais com as mão apoiadas na nuca  | 3 series X de 25    | 60 segundos entre séries |
| Força Inferior                   | - Agachamento                             | 3 séries X 20       | 60 segundos entre séries |
| Feminino                         | Exercício                                 | Séries X Repetições | Intensidade              |
| Força Superior                   | -Extensão de braços com joelhos apoiados. | 3 séries X 15       | 60 segundos entre séries |
|                                  | - Extensão de tricipit no banco sueco     | 3 séries X 12       | 45 segundos entre séries |
| Força média                      | - Abdominais com as mãos apoiadas na nuca | 3 series X 25       | 60 segundos entre séries |
| Força Inferior                   | - Agachamento                             | 3 séries X 15       | 60 segundos entre séries |

| Programa de Treino 3 (Aulas 90') |   |                         |                          |
|----------------------------------|---|-------------------------|--------------------------|
| Masculino                        | Exercício                                   | Séries X repetições     | Intensidade              |
| Força Superior                   | -Extensão de braços                         | 3 séries de 20          | 60 segundos entre séries |
| Força Média                      | - Abdominais com as mãos apoiadas na nuca   | 3 series X de 30        | 60 segundos entre séries |
| Força Inferior                   | - Salto a pés juntos seguido de agachamento | 3 séries X 20           | 60 segundos entre séries |
|                                  | - Salto a pés juntos para o banco sueco     | 3 séries até a exaustão | 60 segundos entre séries |
| Feminino                         | Exercício                                   | Séries X Repetições     | Intensidade              |
| Força Superior                   | -Extensão de braços com joelhos apoiados.   | 3 séries X 20           | 60 segundos entre séries |
| Força média                      | - Abdominais com as mãos apoiadas na nuca   | 3 series X 30           | 60 segundos entre séries |
| Força Inferior                   | - Salto a pés juntos seguido de agachamento | 3 séries X 20           | 60 segundos entre séries |
|                                  | - Salto a pés juntos para o banco sueco     | 3 séries até a exaustão | 60 segundos entre séries |

| <b>Programa de Treino 1 (Aulas 45')</b> |  |                            |                          |
|---|--|----------------------------|--------------------------|
| <b>Grupo 1</b>                          | <b>Exercício</b>                           | <b>Séries X Repetições</b> | <b>Intensidade</b>       |
| <b>Força Superior</b>                   | -Extensão de braços                        | 3 séries de 15             | 60 segundos entre séries |
|   | - Extensão de tricipt no banco sueco       | 3 séries de 15             | 60 segundos entre series |
| <b>Força Média</b>                      | - Abdominais com as mão apoiadas na nuca   | 3 series X de 25           | 60 segundos entre séries |
| <b>Força Inferior</b>                   | - Lounges                                  | 3 séries X até aguentar    | 60 segundos entre séries |
| <b>Grupo 2 e 3</b>                      | <b>Exercício</b>                           | <b>Séries X Repetições</b> | <b>Intensidade</b>       |
| <b>Força Superior</b>                   | -Extensão de braços joelhos apoiados       | 3 séries X 15              | 60 segundos entre séries |
|   | - Extensão de tricipt no banco sueco       | 3 séries X 15              | 45 segundos entre séries |
| <b>Força média</b>                      | - Abdominais com as mão apoiadas na nuca   | 3 series X 20              | 60 segundos entre séries |
| <b>Força Inferior</b>                   | - Lounges                                  | 3 séries até aguentar      | 60 segundos entre séries |
| <b>Programa de Treino 2 (Aulas 45')</b> |  |                            |                          |
| <b>Masculino</b>                        | <b>Exercício</b>                           | <b>Séries X Repetições</b> | <b>Intensidade</b>       |
| <b>Força Superior</b>                   | -Extensão de braços                        | 3 séries de 15             | 60 segundos entre séries |
| <b>Força Média</b>                      | - Abdominais com as mão apoiadas na nuca   | 3 series X de 25           | 60 segundos entre séries |
| <b>Força Inferior</b>                   | - Agachamento                              | 3 séries X 20              | 60 segundos entre séries |
| <b>Feminino</b>                         | <b>Exercício</b>                           | <b>Séries X Repetições</b> | <b>Intensidade</b>       |
| <b>Força Superior</b>                   | - Extensão de braços com joelhos apoiados. | 3 séries X 15              | 60 segundos entre séries |
| <b>Força média</b>                      | - Abdominais com as mão apoiadas na nuca   | 3 series X 25              | 60 segundos entre séries |
| <b>Força Inferior</b>                   | - Agachamento                              | 3 séries X 15              | 60 segundos entre séries |

| <b>Programa de Treino 3 (Aulas 45')</b> |   |                            |                          |
|---|---|----------------------------|--------------------------|
| <b>Masculino</b>                        | <b>Exercício</b>                            | <b>Séries X repetições</b> | <b>Intensidade</b>       |
| Força Superior                          | -Extensão de braços                         | 3 séries de 20             | 60 segundos entre séries |
| Força Inferior                          | - Salto a pés juntos seguido de agachamento | 3 séries X 20              | 60 segundos entre séries |
| <b>Feminino</b>                         | <b>Exercício</b>                            | <b>Séries X Repetições</b> | <b>Intensidade</b>       |
| Força Superior                          | -Extensão de braços com joelhos apoiados.   | 3 séries X 20              | 60 segundos entre séries |
| Força Inferior                          | - Salto a pés juntos seguido de agachamento | 3 séries X 20              | 60 segundos entre séries |

## Anexo 17 – Tabela Fitness Gram

| VALORES do FITNESSGRAM para a ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA |                     |                          |                         |                                  |                         |                     |   |                          |
|---|---------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|---------------------|---|--------------------------|
| <b>RAPARIGAS</b>  |                     |                          |                         |                                  |                         |                     |   |                          |
| Idade   | Vel. Ven. (pararou) | 1 Milha (1609 m) (min:s) | Abdominais (repetições) | Extensões de Braços (repetições) | Extensão do Tronco (cm) | Soma e Alcance (cm) | Flexibilidade do Ombro (DN)                               | BMC (kg/m <sup>2</sup> ) |
| 9   |                     |                          | 9 - 22                  | 6 - 15                           | 15 - 20                 | 22                  | Positivo = Contacto das pontas dos dedos atrás das costas | 22 - 16,2                |
| 10  | 15 - 41             | 12:30 - 9:30             | 12 - 26                 | 7 - 15                           | 23 - 30                 | 23                  |   | 23,5 - 16,6              |
| 11  | 15 - 41             | 12:00 - 9:00             | 15 - 29                 | 7 - 15                           | 23 - 30                 | 25,5                |   | 24 - 16,9                |
| 12  | 23 - 41             | 12:00 - 9:00             | 18 - 32                 | 7 - 15                           | 23 - 30                 | 25,5                |   | 24,5 - 16,9              |
| 13  | 23 - 51             | 11:30 - 9:00             | 18 - 32                 | 7 - 15                           | 23 - 30                 | 25,5                |   | 24,5 - 17,6              |
| 14  | 23 - 51             | 11:00 - 8:30             | 18 - 32                 | 7 - 15                           | 23 - 30                 | 25,5                |   | 25 - 17,5                |
| 15  | 23 - 51             | 10:30 - 8:00             | 18 - 35                 | 7 - 15                           | 23 - 30                 | 30,5                |   | 24 - 17,5                |
| 16  | 32 - 51             | 10:00 - 8:00             | 18 - 35                 | 7 - 15                           | 23 - 30                 | 30,5                |   | 26 - 17,4                |
| 17  | 41 - 51             | 10:00 - 8:00             | 18 - 35                 | 7 - 15                           | 23 - 30                 | 30,5                |   | 26 - 17,4                |
| +17   | 41 - 51             | 10:00 - 8:00             | 18 - 35                 | 7 - 15                           | 23 - 30                 | 30,5                |   | 27,3 - 18                |
| <b>RAPAZES</b>  |                     |                          |                         |                                  |                         |                     |   |                          |
| Idade   | Vel. Ven. (pararou) | 1 Milha (1609 m) (min:s) | Abdominais (repetições) | Extensões de Braços (repetições) | Extensão do Tronco (cm) | Soma e Alcance (cm) | Flexibilidade do Ombro (DN)                               | BMC (kg/m <sup>2</sup> ) |
| 9   |                     |                          | 9 - 24                  | 6 - 15                           | 15 - 30                 | 20                  | Positivo = Contacto das pontas dos dedos atrás das costas | 20 - 15,2                |
| 10  | 23 - 61             | 11:30 - 9:00             | 12 - 24                 | 7 - 20                           | 23 - 30                 | 20                  |   | 21 - 15,3                |
| 11  | 23 - 72             | 11:00 - 8:30             | 15 - 28                 | 8 - 20                           | 23 - 30                 | 20                  |   | 21 - 15,8                |
| 12  | 32 - 72             | 10:30 - 8:00             | 18 - 36                 | 10 - 20                          | 23 - 30                 | 20                  |   | 22 - 16,0                |
| 13  | 41 - 72             | 10:00 - 7:30             | 21 - 40                 | 12 - 25                          | 23 - 30                 | 20                  |   | 23 - 16,6                |
| 14  | 41 - 83             | 9:30 - 7:00              | 24 - 45                 | 14 - 20                          | 23 - 30                 | 20                  |   | 24,5 - 17,5              |
| 15  | 51 - 94             | 9:00 - 7:00              | 24 - 47                 | 16 - 25                          | 23 - 30                 | 20                  |   | 25 - 18,1                |
| 16  | 61 - 94             | 8:30 - 7:00              | 24 - 47                 | 18 - 25                          | 23 - 30                 | 20                  |   | 26,5 - 18,5              |
| 17  | 61 - 94             | 8:30 - 7:00              | 24 - 47                 | 18 - 25                          | 23 - 30                 | 20                  |   | 27 - 18,8                |
| +17   | 61 - 94             | 8:30 - 7:00              | 25 - 47                 | 18 - 25                          | 23 - 30                 | 20                  |   | 27,8 - 19                |