



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório de Estágio

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por Daniel
Joaquim de Oliveira Pereira na Escola Secundária/3 da Rainha Santa
Isabel em Estremoz**

Autor: Daniel Joaquim de Oliveira Pereira

Orientadora:

Professora Doutora Clarinda de Jesus Banha Pomar

março de 2013

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório Estágio

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por Daniel
Joaquim de Oliveira Pereira na Escola Secundária/3 da Rainha Santa
Isabel em Estremoz**

Autor: Daniel Joaquim de Oliveira Pereira

Orientadora:

Professora Doutora Clarinda de Jesus Banha Pomar

março de 2013

Agradecimentos

À minha família: Mãe, Pai, Irmã, Sobrinhos e Cunhado pelo apoio que me deram em todas as decisões que tomei.

À Professora Doutora Clarinda Pomar pela ajuda e por todas as orientações que me deu ao longo deste curso.

À Mestre Carla Catarino pela disponibilidade, paciência e compreensão que sempre demonstrou nas inúmeras vezes por mim solicitada.

Aos meus colegas: António Correia e Nelson Chagas pelo companheirismo, entreatajuda e amizade que sempre existiu neste Núcleo de Estágio. Formámos uma boa equipa.

Aos alunos das turmas 9ºD e 12ºC da Escola Secundária/3 da Rainha Santa Isabel em Estremoz, pelo bom comportamento e respeito que sempre demonstraram e pela possibilidade que me deram de aplicar tudo o que aprendi em relação ao Ensino da Educação Física.

Aos colegas do Subdepartamento de Educação Física e Desporto Escolar da escola pela forma como me receberam e me integraram no grupo.

À Direção da escola, funcionários e professores pela forma como me acolheram durante todo o ano letivo.

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por Daniel Joaquim de Oliveira Pereira na Escola Secundária/3 da Rainha Santa Isabel em Estremoz

Resumo

Este trabalho aborda um ano de Prática de Ensino Supervisionada na Escola Secundária/3 da Rainha Santa Isabel em Estremoz, numa turma de 9ºAno e outra de 12ºAno. A primeira dimensão tratada é o desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, referindo todos os passos e todos os documentos elaborados durante o ano letivo para cada uma das turmas e todas as supervisões efetuadas. A segunda dimensão descrita refere-se à organização de duas atividades por parte deste núcleo de estágio: “Orientação na Escola” e “Olhe pela sua Saúde”, dirigidas à escola e à comunidade escolar. A terceira dimensão, desenvolvimento profissional ao longo da vida, relata um estudo realizado durante a Prática de Ensino Supervisionada, na tentativa de melhorar a performance dos alunos no teste da extensão de braços do Fitnessgram.

Palavras-chave: prática de ensino supervisionada, ensino básico, ensino secundário, educação física

**Report of supervised teaching practice performed by Daniel
Joaquim de Oliveira Pereira at Rainha Santa Isabel
Secondary School in Estremoz**

Abstract

This work covers one year of Supervised teaching Practice at Rainha Santa Isabel Secondary school in Estremoz, in a class of 9th grade and 12th grade. The first dimension treated is the development of teaching and learning, referring to all the steps and all the documents drawn up during the school year for each of the classes and all supervisions made. The second dimension described account with the organization of two activities on the part of this workgroup: "Guidance in School" and "Look for your Health", addressed to the school and the school community. The third dimension, lifelong professional development, reports a study conducted during the Supervised teaching Practice, in an attempt to improve the performance of students in the arm extension test of Fitnessgram.

Key-words: supervised teaching practice, basic education, secondary education, physical education

Índice Geral

Agradecimentos	I
Resumo.....	II
Abstract	III
Índice Geral	IV
Índice de Quadros	VII
Lista de Abreviaturas.....	VIII
Introdução.....	1
CAPÍTULO I: A Educação Física	4
1 – Composição curricular ao longo dos anos de escolaridade	7
2 – O Professor de Educação Física – Um impulsionador da prática de atividade física em Portugal.....	11
CAPÍTULO II: Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem	13
1 - Planeamento e Avaliação.....	13
1.1 – Caracterização da Escola.....	13
1.2 – Caracterização das Turmas	14
1.3 - Avaliação Inicial.....	16
1.4 - Plano Anual de Turma.....	21
1.5 - Metodologia de Avaliação Formativa e Sumativa.....	25
1.6 - Avaliação de cada etapa e planeamento da etapa seguinte	38
2 - Condução do Ensino.....	41
2.1 - Observação no 2ºCiclo de Escolaridade.....	48
CAPÍTULO III: Participação na Escola e relação com a Comunidade.....	51
1 - Atividade “Orientação na Escola”	51
1.1 Enquadramento e justificação	51
1.2 Objetivos	52
1.3 Análise crítica	55
2 - Atividade “Olhe pela sua Saúde”	57
2.1 Enquadramento e justificação	57
2.2 Objetivos	59
2.3 Análise crítica	59
CAPÍTULO IV: Desenvolvimento Profissional ao longo da Vida	61
1 – A Investigação-ação.....	61
1.1 - Resumo.....	62

1.2 - Introdução	62
1.2.1 – A importância do Treino de Força em crianças e jovens.....	63
1.3 - Enquadramento Teórico	65
1.3.1 - A Força.....	65
1.3.2 - Formas de manifestação da força	65
1.3.3 - Princípios do Treino Desportivo	66
1.3.4 - Treino em Circuito.....	67
1.4 - Metodologia.....	68
1.4.1 - Caracterização da turma envolvidas no estudo.....	68
1.5 - Metodologia Aplicada	68
1.5.1 - Bateria de exercícios	68
7 – Resultados	71
8 - Conclusões	75
CAPÍTULO V: Conclusões	77
Bibliografia	81
Anexos.....	84
Anexo 1: Quadro de matérias com vocação dominante para cada espaço.....	84
Anexo 2: Quadro utilizado na avaliação inicial	85
Anexo 3: Planeamento Anual da turma do 9ºAno.....	86
Anexo 4: Planeamento Anual da turma do 12ºAno.....	91
Anexo 5: Fichas de Avaliação Formativa	96
Anexo 6: Classificação do intervalo de ponderações para o 3º ciclo do Ensino Básico	100
Anexo 7: Classificação do intervalo de ponderações para o Ensino Secundário	101
Anexo 8: Classificação de acordo com os testes do Fitnessgram	102
Anexo 9: Classificação de acordo com as atitudes dos alunos	103
Anexo 10: Matéria do teste e temas dos trabalhos teóricos para a turma do 9ºAno.....	104
Anexo 11: Matéria do teste e temas dos trabalhos teóricos para a turma do 12ºAno.....	105
Anexo 12: Classificação da Área dos Conhecimentos da turma do 9ºAno	106
Anexo 13: Classificação da Área dos Conhecimentos da turma do 12ºAno.....	107
Anexo 14: Objetivos intermédios da 3ª e 4ª etapas	108
Anexo 15: Ficha de observação da condução de aula	111
Anexo 16: Planos de aula e respectivas reflexões críticas	114
Anexo 17: Mapa do recinto escolar	128
Anexo 18: Questionários aplicados na atividade “Orientação na Escola”	129

Anexo 19: Convites e Panfletos utilizados na atividade “Olhe pela sua Saúde” 131

Índice de Quadros

<u>Quadro 1</u> – Questionários realizados pelas turmas -----	15
<u>Quadro 2</u> – Resultados da avaliação inicial da turma do 9ºAno -----	19
<u>Quadro 3</u> – Resultados da avaliação inicial da turma do 12ºAno -----	20
<u>Quadro 4</u> – Quadro de exemplo de planeamento da turma do 9ºAno -----	22
<u>Quadro 5</u> – Quadro de exemplo de planeamento da turma do 12ºAno -----	23
<u>Quadro 6</u> – Matérias Nucleares e Alternativas -----	28
<u>Quadro 7</u> – Ponderações dos níveis dos alunos nas matérias -----	29
<u>Quadro 8</u> – Testes de Aptidão Física -----	30
<u>Quadro 9</u> – 9ºAno – Evolução dos alunos na área das Atividades Físicas -----	33
<u>Quadro 10</u> – 9ºAno – Evolução dos alunos na área da Aptidão Física -----	34
<u>Quadro 11</u> – 12ºAno – Evolução dos alunos na área das Atividades Físicas -----	35
<u>Quadro 12</u> – 12ºAno – Evolução dos alunos na área da Aptidão Física -----	36
<u>Quadro 13</u> – Nº de execuções do 1º e 2º período da turma do 12ºAno -----	71
<u>Quadro 14</u> – Classificação dos alunos no que diz respeito à zona saudável de aptidão física do teste da extensão de braços do 1º e 2º período da turma do 12ºAno -----	72
<u>Quadro 15 e 16</u> – Relação entre a prática desportiva e o nº de execuções no 1º e 2º período na turma do 12ºAno -----	73
<u>Quadro 17 e 18</u> – Relação entre a classificação dos alunos e a prática desportiva no 1º e 2º período na turma do 12ºAno -----	74
<u>Quadro 19</u> – Evolução da turma do 12ºAno no teste da extensão de braços -----	74

Lista de Abreviaturas

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

EF – Educação Física

FB – Feedback

PES – Prática de Ensino Supervisionada

IPDJ – Instituto Português do Desporto e da Juventude

SEFDE – Subdepartamento de Educação Física e Desporto Escolar

ME EF – Mestrado em Ensino de Educação Física

ZAF – Zona Saudável de Aptidão Física

NAZSAF – Não Atingiu a Zona Saudável de Aptidão Física

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

Introdução

Este documento surge com a finalização do Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade de Évora. Relata o trabalho desenvolvido na Prática de Ensino Supervisionada (PES) que decorreu durante o ano letivo 2011-2012. Esta lecionação decorreu na Escola Secundária/3 Rainha Santa Isabel em Estremoz, com a orientação e supervisão da Professora Doutora Clarinda Pomar, docente da Universidade de Évora, e da Mestre Carla Catarino, professora cooperante da escola.

Durante todo o ano letivo fui responsável por lecionar as aulas de Educação Física às turmas do 9ºD e do 12ºC. A turma do 9ºAno foi partilhada com um dos meus colegas de estágio, com uma calendarização das intervenções definida pela professora cooperante. Nesta turma, apesar do trabalho de planeamento e avaliação ter sido realizado em conjunto, a condução do ensino foi individual. Cada um de nós lecionava, sensivelmente um mês seguido e depois realizava-se a troca.

As minhas expetativas para este ano de PES eram as melhores. No ano anterior tinha adquirido muitas ferramentas pedagógicas, fundamentais na profissão de ensinar, no início deste ano estava ansioso para as pôr em prática. Esperava ter muito trabalho com as turmas, principalmente no que diz respeito à disciplina, ao comportamento dos alunos e às suas atitudes perante o professor. No entanto, esta previsão não se veio a revelar, pois os alunos de ambas as turmas tiveram quase sempre um bom comportamento, principalmente a turma do 12ºAno onde a educação, o respeito e a atenção foram quase sempre uma constante.

Esperava também aprender estratégias para gerir a turma da melhor forma possível, tirando o máximo proveito das capacidades dos alunos para que estes atingissem o sucesso em Educação Física. Esta perspetiva concretizou-se da melhor forma, até porque eu acabei por construir as minhas próprias estratégias de gestão tentando tirar o máximo proveito das capacidades de cada turma no processo de ensino e aprendizagem.

Entre os objetivos gerais perseguidos com a PES do ME EF da Universidade de Évora, enunciados no respetivo Programa para 2011-2012 (p.5) podem destacar-se os seguintes:

- ✓ “Conhecer e analisar reflexivamente o funcionamento da instituição escolar e da comunidade envolvente, questionando a realidade educativa para nela saber actuar.
- ✓ Conceber, planificar e desenvolver actividades pedagógicas significativas no quadro do conhecimento científico, pedagógico e didáctico da EF, assim como organizar actividades de complemento curricular enquadradas no projecto de EF da escola.
- ✓ Realizar reflexões críticas, procurando sempre melhorar o trabalho realizado.
- ✓ Participar activamente em processos de inovação na escola e de intervenção na comunidade escolar.” (Programa PES ME EF 2011-2012, p. 5)

Este relatório tem como objetivo fazer uma análise crítica do longo processo de ensino aprendizagem que foi este ano de PES. Neste sentido, passo a descrever resumidamente cada um dos capítulos que o compõem.

O capítulo I constitui-se como uma breve abordagem à disciplina de Educação Física, à sua importância na nossa sociedade e ao papel que o Professor de Educação Física tem hoje em dia nas escolas.

O capítulo II fala-nos sobre a dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, abordando o planeamento e avaliação e a condução de ensino. É um capítulo que retrata todo o trabalho desenvolvido nas turmas durante o ano letivo, desde os documentos necessários ao planeamento das matérias até à vertente prática de lecionar no dia a dia. Para além de toda a atuação no 3ºCiclo (com a turma do 9ºAno) e no Ensino Secundário (com a turma do 12ºAno), este capítulo aborda também as observações realizadas a uma turma de 5ºAno (2ºCiclo) na Escola Básica André de Resende em Évora.

Ao capítulo III foi atribuída a análise da dimensão da participação na escola e relação com a comunidade, onde se aborda a realização das duas atividades

desenvolvidas pelo núcleo de estágio que contaram com a participação da comunidade escolar e não só.

O capítulo IV contém a dimensão desenvolvimento profissional ao longo da vida, onde se relata o estudo desenvolvido com as duas turmas com o objetivo de aumentar a performance dos alunos no teste da extensão de braços do Fitnessgram.

O capítulo V é dedicado às conclusões e aos ensinamentos para toda vida que eu retiro deste ano de muito trabalho e muita aprendizagem. Este relatório contém ainda a bibliografia e os anexos mais representativos do trabalho desenvolvido e que pretendem esclarecer e complementar alguns aspetos do relatório.

CAPÍTULO I: A Educação Física

Desde o início da escolaridade que a Educação Física assume um papel importante no desenvolvimento das crianças. Durante o 1º Ciclo do Ensino Básico, a criança encontra-se normalmente entre os 6 e os 10 anos, período crítico para a aquisição de habilidades motoras fundamentais, onde a Educação Física tem uma ação preponderante na sua evolução. Esta aquisição depende não só do próprio indivíduo como também de factores externos. A aprendizagem de habilidades motoras fundamentais vai servir de base para o resto da vida do indivíduo, para a sua formação a nível motor e para a sua educação desportiva. É nestas idades que se têm de começar a criar hábitos de vida saudáveis que perdurem na vida social de cada indivíduo, através do incentivo à prática de atividade física regular. Neste sentido, os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), para cada ciclo de ensino, foram desenhados com o intuito de potenciar ao máximo a evolução das nossas crianças logo assim que entram no sistema de ensino.

Os PNEF (assim como os programas das outras áreas curriculares), devem ser utilizados como um instrumento regulador do processo de ensino. Tal como é referido no documento: “Organização Curricular e Programas do 1º Ciclo”, (referente aos programas de todas as áreas curriculares do 1º ciclo do ensino básico), “Todos eles têm por eixo comum um determinado núcleo de objetivos que visam a progressão do aluno, adequando-se ao estágio de desenvolvimento intelectual e afectivo em que ele se encontra na etapa de escolaridade considerada.” (Departamento de Educação Básica, Ministério da Educação 1998,p.12). É com base nestes instrumentos e no fio condutor por eles delineado, que os professores da nossa disciplina tomam as decisões que entendem ser mais vantajosas para o desenvolvimento harmonioso das capacidades dos seus alunos. Esta gestão deve ir ao encontro das condições de cada escola, das decisões do grupo de Educação Física e das motivações de professores e alunos de cada turma, tal como nos diz o documento atrás referido:

“Os programas são documentos prescritivos que intencionalmente se fixaram num nível grande de generalidade, na convicção, por um lado, de que é forçoso deixar em aberto um vasto campo de possibilidades alternativas de desenvolvimento curricular, a eleger de acordo com as condições concretas do terreno pedagógico e, por outro, de que ninguém

melhor do que os próprios agentes do processo educativo estará apto a tomar tais decisões.” (Departamento de Educação Básica, 1998,p.12).

Os PNEF não são instrumentos fechados, muito pelo contrário, eles podem ser sempre adaptados de acordo com as constantes avaliações e sugestões críticas que os agentes de ensino vão realizando com o objetivo de melhorar sempre o processo ensino-aprendizagem ao longo do tempo. Com a ajuda destes instrumentos, todos nós, pretendemos que a Educação Física tenha o merecido reconhecimento como área fundamental para o desenvolvimento das nossas crianças, por parte da sociedade. Vejamos então, as preocupações educativas expressas tanto para o ensino básico como para o ensino secundário, e que podem ser definidas por quatro princípios fundamentais no que diz respeito ao desenvolvimento pessoal e social dos alunos:

“• A garantia de actividade física correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.

• A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efectivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles.

• A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades.

• A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.” (Jacinto et al, 2001,p.5).

Outro dos grandes objetivos da Educação Física, senão mesmo o maior objetivo desta disciplina, é a promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida. Este propósito está bem definido, por exemplo no PNEF do 3º Ciclo:

- “• Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno (...)
- Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas.”

(Jacinto et al, 2001,p.6).

Esta não deve ser uma preocupação apenas da Educação Física mas sim de toda a nossa sociedade, pois as crianças são o nosso futuro e este, tem de ser construído em bases sólidas dando primazia a um estilo de vida saudável onde a prática de exercício físico deve ser uma constante. Para evitar doenças e ter um bom funcionamento, o corpo humano necessita de uma atividade física regular, uma vez que foi “desenhado” para se movimentar. Um estilo de vida sedentário representa um enorme fator de risco para o aparecimento de várias doenças, entre elas, as doenças cardiovasculares que são uma das principais causas de morte do mundo ocidental. O Instituto do Desporto de Portugal (agora designado, Instituto Português do Desporto e da Juventude, (IPDJ)) editou em 2009, um livro com as orientações da União Europeia para a prática de atividade física, onde são focados os vários benefícios da prática desportiva. Diz-nos esse documento que: “levar uma vida ativa apresenta muitos outros benefícios, sociais e psicológicos, existindo uma ligação direta entre a atividade física e a esperança de vida, já que as populações fisicamente ativas tendem a viver mais tempo do que as populações inativas.” (Andersen et al, 2009,p.7). A União Europeia define mesmo um conjunto de orientações e recomendações políticas para a promoção da saúde e do bem-estar das populações. Desde logo, a Recomendação 1 demonstra bem a importância de praticar exercício físico de forma regular, referindo um mínimo de 60 minutos diários para

crianças e jovens e 30 minutos para adultos e idosos, de atividade física de intensidade moderada. (Andersen et al, 2009,p.14).

No que diz respeito à promoção da atividade física nas escolas, este mesmo documento reforça a importância da Educação Física no incentivo à prática desportiva. Uma vez que os clubes e as organizações desportivas de caráter mais competitivo não conseguem dar resposta às crianças com menos aptidão física (e interesse) para os desportos de competição, a escola tem por obrigação tentar cativar esses jovens com menos afeto pelo desporto, tal como nos dizem as Orientações da União Europeia para a Atividade Física: “A educação física é uma disciplina obrigatória nas escolas na maior parte dos países, e é possível ministrar educação física saudável e apelativa nas escolas de forma a criar interesse pela atividade física.” (Andersen et al, 2009,p.33).

As escolas são assim, a forma ideal de promover a atividade física e segundo este documento, pode ser integrada no apoio pós-escolar tornando-se menos dispendiosa para o sistema de ensino. Nesse sentido:

“Deverão ser desenvolvidos todos os esforços possíveis no sentido de incentivar as escolas a proporcionarem atividades físicas diariamente em todos os graus de ensino, dentro ou fora dos programas escolares e em cooperação com parceiros da comunidade local, e promover em todos os alunos o interesse para toda a vida pela atividade física.” (Andersen et al, 2009,p.34).

Para além disto, as escolas poderiam ainda disponibilizar as suas instalações e o seu material desportivo para a prática de atividade física fora do contexto e do horário escolar.

1 – Composição curricular ao longo dos anos de escolaridade

Os PNEF apresentam desde o 1º ciclo do ensino básico uma constante preocupação com a unidade e a congruência de toda a programação. Daí que tenham sido publicados em conjunto os documentos respeitantes a cada ciclo de escolaridade, assim como o quadro geral de intenções educativas que os integram. Encontra-se assim subjacente em todos os programas, não só referente à Educação Física mas também às

outras áreas curriculares, um projeto pedagógico global, que tal como referenciado no Programa do 1º ciclo, está:

“Balizado pelos objetivos gerais assinalados aos ensinos básico e secundário, que convergem em três dimensões educativas essenciais – a formação pessoal nas suas vertentes individual e social, a aquisição de saberes/capacidades fundamentais e a habilitação para o exercício da cidadania responsável -, o projecto contempla uma pedagogia de desenvolvimento integrado, em que a promoção de atitudes e valores assume papel nuclear e em que o domínio de aptidões e capacidades sobreleva e, simultaneamente, condiciona a aquisição de conhecimentos.” (Departamento de Educação Básica, 1998,p.11).

Os programas apresentam-se assim como instrumentos reguladores do processo de ensino-aprendizagem, possuindo como tronco comum os objetivos que apontam a progressão do aluno tendo em conta o estágio de desenvolvimento intelectual e afetivo em que este se encontra.

No 2º ciclo os programas começam a especificar-se um pouco mais, desde logo a explicitação de dois níveis de objetivos da Educação Física: no primeiro nível os objetivos de ciclo e no segundo nível os objetivos de ano de curso. Os objetivos de ciclo são gerais e plurianuais e derivam das finalidades da Educação Física no ensino básico, estabelecendo o compromisso de realização das mesmas em cada um dos ciclos. Ao nível dos objetivos de ano de curso, tal como definido no programa do 2º ciclo, “explicitam-se as competências, de interpretação prática dos Objetivos Gerais (considerando a atividade física, as relações pessoais na aula e a conceptualização da prática) e ainda as metas de elevação das capacidades condicionais e coordenativas que determinam a Aptidão Física”. (Departamento de Educação Básica, 1998,p.5). Já estão presentes os três níveis de tratamento de cada uma das matérias - Introdutório, Elementar e Avançado. É sugerido o planeamento por etapas e podem ser abordadas as matérias alternativas, tendo em conta as características específicas de cada escola e os seus espaços disponíveis para a prática da Educação Física. No entanto, os PNEF são programas abertos e permitem que seja o Departamento de Educação Física de cada escola e o próprio professor da turma a tomar as decisões pedagógicas que mais se adequam a cada realidade escolar.

Pretende-se que a Educação Física não seja uma disciplina que fracione os domínios de personalidade: cognitivo, psicomotor e sócio-afetivo. Pelo contrário, deve promover de forma indissociável a integração desses domínios. Nesse sentido, o professor tem autonomia para periodizar os objetivos a alcançar de forma a manter sempre em alta os níveis de motivação dos alunos, para que estes aumentem os seus desempenhos pessoais no que diz respeito à Educação Física, à escola e à sua vida futura. O aluno deve assim, participar na atividade educativa de forma que esta tenha uma repercussão positiva, profunda e dure ao longo da vida.

À medida que o aluno avança na sua escolaridade, também os programas vão contemplando para cada matéria objetivos cada vez mais específicos. Pretende-se que os alunos avancem nos níveis para cada matéria, desde o introdutório passando pelo elementar e alcançando o avançado. Nesse sentido, e apesar dos programas definirem bem os objetivos a atingir, cabe ao professor e ao Departamento de Educação Física de cada escola a escolha dos melhores “degraus” para cada turma e para cada aluno. Todos nós sabemos que cada região do nosso país tem uma especificidade característica e que as populações apresentam algumas diferenças de zona para zona. O professor tem assim a responsabilidade de escolher as soluções pedagógica e metodologicamente adequadas para que o aluno cumpra as metas a atingir. É necessário que os programas sejam realizados logo desde o 1º ciclo do ensino básico, pois só assim os alunos poderão chegar ao final do ensino secundário atingindo o sucesso em Educação Física. Este sucesso é definido no programa do 2º ciclo como “o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, numa atitude de rendimento, ou seja, de usufruto de benefícios reais de aperfeiçoamento pessoal, no domínio das atividades físicas, em várias dimensões: operativa (as habilidades e capacidades), relacional (especialmente nos aspectos organizativos) e afectiva.” (Departamento de Educação Básica, 1998,p.7).

No que diz respeito à composição curricular, de um modo geral, desde o 1º ciclo que se pode constatar uma ligação vertical com o 2º e 3º ciclos e posteriormente com o ensino secundário. No 1º ciclo privilegia-se o desenvolvimento integrado de estudos e atividades, da responsabilidade de um único professor, num modelo de ensino globalizante. No entanto, existem já as denominadas Atividades de Enriquecimento Curricular, lecionadas por vários professores. O 2º ciclo já está organizado por áreas de estudo pluridisciplinares que se referem à formação básica. O 3º ciclo é mais abrangente, com grupos de disciplinas num plano curricular unificado e aberto a

diversas áreas vocacionais, que depois continua no ensino secundário. (Departamento de Educação Básica, 1998,p.23).

Em relação à Educação Física, a estrutura curricular evolui ao longo dos ciclos progressivamente, permitindo aos alunos ir adquirindo de forma estruturada a aprendizagem das matérias. No 1º ciclo começa-se com a perícia e manipulação e os deslocamentos e equilíbrios, onde estão incluídas ações motoras básicas com aparelhos portáteis. Segue-se a ginástica, os jogos, a patinagem, as atividades rítmicas expressivas, os percursos na natureza e a natação (que é opcional). No 2º ciclo, já começamos a abordar os jogos desportivos coletivos, jogos de raquetas, combate, atletismo, atividades de exploração da natureza e os jogos tradicionais populares. No 3º ciclo e no ensino secundário já todas estas matérias são mais aprofundadas, procurando que os alunos consigam chegar aos níveis elementar e se possível avançado em quase todas elas.

A Educação Física tem de ser vista de uma forma mais séria por toda a sociedade e principalmente por toda a comunidade educativa, pois é talvez a única disciplina que consegue juntar ao desenvolvimento cognitivo e motor da criança a dinâmica de grupo, o trabalho em equipa, o espírito de entreajuda, o respeito pelos adversários, a valorização dos colegas, a realização pessoal de cada aluno em cada exercício realizado, a autodisciplina, a superação dos seus próprios limites, e a garantia de uma vida saudável e ativa. Foi criado um programa íntegro e “ligado” ao longo de toda a escolaridade onde ficou bem patente a intenção, no programa do 3º ciclo, no que diz respeito à forma como deve ser entendida a Educação Física:

“Estes programas foram concebidos como um instrumento necessário para que a educação física das crianças e jovens ganhe o reconhecimento que carece, deixando de ser vista, por um lado, como mera catarse emocional, através do exercício físico vigoroso, ou, por outro lado, como animação/orientação de (alguns) jovens «naturalmente dotados» para se tornarem artistas da performance desportiva” (Jacinto et al, 2001,p.4)

2 – O Professor de Educação Física – Um impulsionador da prática de atividade física em Portugal

“Os professores são um dos elementos mais importantes na promoção da atividade física das crianças e dos jovens no ambiente escolar. No entanto, existem outros actores importantes, como por exemplo, os educadores no ensino pré-escolar, os treinadores nos clubes desportivos e sociais e, em especial para as crianças até aos 12 anos, os seus pais.” (Andersen et al, 2009,p.34).

Tal como a citação atrás expressa, os professores são, de facto, um dos agentes fundamentais quando se fala em atividade física, pois qualquer um dos “*actores importantes*” acima mencionados poderá ser um Professor de Educação Física. Este importante papel dos profissionais do ensino começa a ganhar importância desde cedo na vida das crianças.

Vários autores debruçaram-se sobre este assunto e retiraram algumas ideias importantes. Bart Crum (2002) apresenta uma ideia das funções do professor de Educação Física como um “educador profissional e não como preparador físico ou como um animador” distinguidas em três “camadas” relacionadas entre si como se fossem uma cebola (camadas interiores rodeadas pelas exteriores):

- A nível micro está a função de planear, conduzir e avaliar as diferentes situações de ensino, ou seja, no centro está a profissão de professor.

- A nível meso estão as funções do professor na escola, pois estas não se limitam apenas à leção das aulas, também procuram enquadrar a escola como organização e como comunidade.

- A nível macro estão as funções do professor como elo de ligação entre as entidades desportivas locais e a escola, pois esta não é uma instituição isolada. (Crum, 2002)

Este autor explica depois as funções do professor de EF em cada um dos níveis, as quais passo a resumir. A nível micro o professor deve planificar as aulas enquadradas nos PNEF, criar um bom clima pedagógico, definir objetivos claros de aprendizagem e situações apropriadas com tarefas de aprendizagem claras para os alunos, providenciar feedback adequado, resolver conflitos entre alunos, determinar e avaliar o progresso na

aprendizagem dos alunos e avaliar a qualidade das suas próprias ações de ensino. A nível meso estão as atividades do professor na escola, tais como: participar em reuniões, organizar atividades desportivas, participar em conferências, manter o contacto com os pais e ser diretor de turma. A nível macro temos a ligação do professor de EF com as instituições desportivas fora do contexto escolar.

Como podemos ver, o professor de Educação Física deve ter muitas outras funções para além de lecionar as aulas. Deve estar sempre em constante ligação com todo o desporto que se pratica na escola e fora dela. Um profissional desta área deve estar sempre em consonância com o desporto que se pratica na região onde leciona, para estabelecer de alguma forma uma ponte com a escola. Pois, é na escola que todas as crianças começam a entender o que é a prática desportiva e todos os seus benefícios.

No contexto da realidade em que nos encontramos atualmente, com a possível redução das horas de Educação Física em algumas escolas, é urgente defender a nossa disciplina. Nesse sentido, Bart Crum (2002), já há algum tempo que vem fazendo um apelo a todos nós sustentado em três teses:

- Para sobreviver como disciplina curricular na escola atual, a Educação Física deve afastar-se da ideia de que a sua missão é a melhoria da Aptidão Física dos alunos.

- A Educação Física deve também deixar de ser vista como um intervalo agradável no currículo escolar, distanciando-se da caricatura que associa a Educação Física aos desportos recreativos.

- A Educação Física “só pode ser legitimada convincentemente como uma disciplina curricular da escola atual se for entendida como um empreendimento de ensino-aprendizagem no qual é dada aos jovens a possibilidade de adquirirem o conhecimento, as competências e as atitudes necessárias para uma participação emancipada, recompensadora e prolongada na cultura do movimento.”(Crum, 2002,p.71)

Partindo destas ideias e de outras que possam surgir, é fundamental que todos os profissionais desta área se movimente no sentido de elucidar as pessoas para as enormes vantagens que a nossa disciplina oferece à sociedade.

CAPÍTULO II: Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

1 - Planeamento e Avaliação

Para podermos planificar o trabalho para todo o ano letivo, é necessário conhecermos a escola, as suas instalações, os espaços para a Educação Física, o sistema de rotação dos espaços, o material existente para a prática das várias matérias e as turmas com que trabalhamos. De acordo com o projeto educativo e com as informações fornecidas pela professora cooperante Carla Catarino, segue-se uma breve caracterização da escola, das turmas e de todo o processo de planeamento e avaliação que foi realizado.

1.1 - Caracterização da Escola

A Escola Secundária/3 da Rainha Santa Isabel – Estremoz, localiza-se na cidade de Estremoz. Foi construída em 1962 e foi a herdeira da Escola de Artes e Ofícios fundada em 1924 e que na década de trinta se denominava Escola Industrial Augusto Gonçalves. Nos anos 60 dava pelo nome de Escola Industrial e Comercial de Estremoz e em 1975 Escola Secundária de Estremoz. Em 1987 foi então publicada a Portaria com a designação atual de Escola Secundária/3 da Rainha Santa Isabel – Estremoz. Em 2005/2006 a escola beneficiou de uma ampliação e mais tarde, em 2007/2008 celebrou um contrato de autonomia com o Ministério da Educação. Mais recentemente em 2009/2010 a escola foi alvo de um processo de remodelação e requalificação, onde se melhoraram muito as condições para as aulas de Educação Física.

Para além de quatro balneários à disposição dos alunos e de uma sala para os professores do Subdepartamento de Educação Física e Desporto Escolar (SEFDE), esta escola possui dois campos exteriores com pista de atletismo e caixa de saltos, um pavilhão semi-coberto, um ginásio e tem ainda a piscina municipal que utiliza para as aulas de Natação. Cada um destes espaços apresenta algumas características próprias que facilitam o desenvolvimento de determinadas matérias, devido ao material presente em cada divisão. Por exemplo: o ginásio possui o material para a ginástica, o salto em altura, a dança e o voleibol; nos espaços exteriores são mais os desportos coletivos e o atletismo; no pavilhão podem realizar-se todas as matérias, à exceção da natação, obviamente. De salientar que apesar de no pavilhão se poderem trabalhar quase todas as

matérias, não se torna muito funcional andar a transportar os materiais (por exemplo da ginástica, os colchões e os aparelhos) do ginásio para lá. Por esse motivo, o SEFDE da escola resolveu construir um quadro de matérias com vocação dominante para cada espaço que se encontra em anexo (Anexo 1).

Nas primeiras seis semanas do roulement, durante a avaliação inicial, a rotação foi feita semanalmente, depois passou a ser de duas em duas semanas. A planificação anual, obviamente teve em conta esta rotação e as características de cada espaço.

O Grupo de Educação Física é constituído por três professores do quadro de escola, um do quadro de zona e três contratados.

A escola tem um total de 789 alunos, vindos de várias localidades próximas da cidade, nomeadamente Fronteira, Avis, Borba, Sousel, Évora, Monforte, Redondo e Arraiolos. Quarenta e cinco por cento dos alunos são do sexo masculino e 55% do sexo feminino. A média de idades é de aproximadamente 15 anos. Setenta e oito por cento dos pais dos alunos são casados, 65% deles têm idades entre os 40 e os 50 anos e mais de 50% têm pelo menos o ensino secundário completo.¹

Esta escola foi pioneira na implementação do projeto TurmaMais, que é um projeto de ensino com o objetivo de melhorar o sucesso escolar dos alunos. É um modelo onde se torna possível constituir uma turma sem alunos fixos para que beneficiem de um apoio mais individualizado. As características dos alunos nesta turma são semelhantes no que diz respeito às aprendizagens, possibilitando assim um aumento do rendimento escolar para todos eles.

1.2 - Caracterização das Turmas

Como referi anteriormente, lecionei uma turma de 9ºAno e uma de 12ºAno. O primeiro passo foi a apresentação às turmas e para ficar a conhecer melhor os alunos e o ambiente em que estão inseridos, apliquei na primeira aula um questionário pessoal às duas turmas, o qual passo a apresentar resumidamente no seguinte quadro:

¹ (<http://www.observatorio.esrsi.edu.pt>)

Quadro 1 – Questionários realizados pelas turmas

Dimensões das questões	Respostas - 9º ano	Respostas - 12º ano
Nº de alunos	- 18 Raparigas; - 5 Rapazes;	- 10 Rapazes; - 11 Raparigas;
Agregado familiar	- 16 Alunos o encarregado de educação é a mãe e 7 alunos é o pai; - 3 Alunos têm os pais separados; - Nenhum dos pais faleceu;	- 17 Alunos o encarregado de educação é a mãe e 4 alunos é o pai. - 3 Alunos têm os pais separados - Nenhum dos pais faleceu;
Vida Escolar	- 2 Alunos já reprovaram; - A maioria dos alunos desloca-se de carro para a escola;	- 2 Alunos reprovaram; - A maioria dos alunos desloca-se de autocarro para a escola;
Tempos livres	- A maioria dedica menos de 2 horas à prática desportiva, como ocupação dos tempos livres; - Apenas 2 alunos não têm acesso à internet em casa;	- A maioria dedica mais de 4 horas à prática desportiva, como ocupação dos tempos livres; - Todos têm acesso à internet em casa;
Educação Física	- Apenas 1 aluno considerou nada importante a disciplina de EF; - As matérias onde a maioria sentiu mais dificuldades nos anos anteriores foram: Voleibol e ginástica;	- Todos consideraram a disciplina de EF importante ou muito importante. - As matérias onde a maioria sentiu mais dificuldades nos anos anteriores foram: dança, futebol e ginástica;
Historial de atividade física	- 13 Alunos praticam ou já praticaram modalidades desportivas como federados ou através do desporto escolar.	- 8 Alunos praticam ao já praticaram modalidades desportivas como federados ou através do desporto escolar.
Saúde e hábitos de higiene	- 1 Aluno tem asma;	- 1 Aluno tem deslocamento da rótula; - 2 Alunos têm alergias;
Repouso e alimentação	- A maioria revela preocupações com a alimentação e repouso;	- A maioria revela preocupações com a alimentação e repouso;
Dados antropométricos	- 2 Alunos revelaram valores de índice de massa corporal (IMC) elevados;	- 1 Aluno revelou valores de IMC baixos;

No que diz respeito à turma do 9ºAno, as raparigas encontram-se em maior número e a maioria dos alunos desloca-se de carro para a escola. Houve um aluno que não atribuiu grande importância à disciplina de Educação Física e a maioria dedica menos de duas horas por semana à atividade física. A maior parte dos alunos sentiu mais dificuldades nas matérias de voleibol e ginástica. Mais de metade dos alunos já

praticou modalidades desportivas como federados ou através do desporto escolar. Apenas 2 alunos revelaram valores de IMC elevados.

Em relação à turma do 12ºAno, é uma turma sensivelmente equilibrada no que diz respeito ao número de rapazes e raparigas e a maioria dos alunos desloca-se de autocarro para a escola. Todos consideram a disciplina de Educação Física importante ou muito importante e a maioria dedica quatro horas por semana à prática de atividade física como ocupação dos tempos livres. As matérias onde sentiram mais dificuldades nos anos anteriores foram a dança, o futebol e a ginástica. Apenas oito alunos já praticaram modalidades desportivas federadas ou através do desporto escolar. Com exceção de um aluno que revelou um IMC baixo, todos os restantes possuíam IMC normais.

1.3 - Avaliação Inicial

Depois da mútua apresentação em ambas as turmas, iniciou-se o “processo de recolha de dados” com vista à Avaliação Inicial. Este processo revela-se de extrema importância, pois constituindo a primeira etapa é um ponto de partida para que o professor defina as etapas do ano, as matérias prioritárias e a organização da etapa seguinte.

“O processo de avaliação inicial tem, assim, por objectivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento, i.e., perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas, na aula de Educação Física” (Carvalho, 1994,p.138).

Através deste diagnóstico deduzem-se as competências dos alunos no início do ano lectivo, adequando o trabalho às suas características, para alcançarmos o sucesso em Educação Física.

A avaliação inicial das turmas realizou-se nas primeiras 5 semanas de aulas, mas não de forma sequencial, uma vez que tivemos de respeitar as rotações de espaços definidas pelo SEFDE da escola. Essas rotações realizaram-se semana a semana, por isso em alguns espaços, a primeira aula foi de avaliação inicial e a outra era já com alguns conteúdos das matérias a lecionar. As aulas de avaliação inicial foram aulas

politemáticas em que os alunos beneficiaram de várias oportunidades para mostrar as competências que possuíam em cada matéria. Foi realizada a avaliação inicial das seguintes matérias nucleares, definidas pelo SEFDE da escola:

- a) Jogos Desportivos Colectivos: Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol
- b) Desportos de Raquetes: Badminton
- c) Ginástica: Aparelhos – Plinto e Bock
- d) Outros: Natação

Na avaliação inicial das matérias atrás referidas utilizei uma grelha (Anexo 2), fornecida pela professora cooperante e aprovada pelo SEFDE da escola. De salientar que esta grelha, tal como todas as utilizadas na avaliação inicial das matérias, foi sofrendo alterações ao longo do ano, até atingir, na minha opinião, a plenitude da sua utilidade, como veremos mais à frente.

Dentro de cada nível, o SEFDE da escola decidiu ainda dividir os alunos em dois subníveis, com a atribuição do subnível + a quem fizesse mais de metade das competências das tarefas definidas para avaliar cada um dos níveis. Isto é, por exemplo, o aluno que estivesse no nível Elementar e conseguisse realizar mais de metade das competências desse nível, classificávamo-lo em E+, se o aluno fizesse só metade das competências ou menos ficava no E. Esta subdivisão permitia-nos aferir quais os alunos que poderiam ter mais facilidades em passar para o nível superior.

Com esta metodologia foi possível situar os alunos no nível em que se encontravam à data. No entanto, ao avaliarmos os alunos em situação de jogo, nos desportos coletivos, podemos não conseguir observar todas as competências que o aluno domina. O aluno pode não ter tido oportunidade, naquele momento, de mostrar tudo o que sabe, porque a bola não chegou até ele, porque os colegas não lhe conseguiram passar a bola em boas condições, porque estava numa posição do terreno de jogo que não revela o seu potencial, enfim poderão existir muitas situações que dificultam a observação em contexto de jogo. Assim, não nos foi possível identificar com total exatidão as competências que cada aluno conseguia realizar em cada nível. Uma forma em que seria possível aferir melhor as competências dos alunos seria através da

realização de exercícios critério para cada uma das competências, o que seria um processo bastante moroso, ou através da situação de jogo reduzido. Assim, a avaliação seria mais individualizada e diferenciada como sugerem os PNEF. Contudo, também se compreende que uma forma de avaliação mais individualizada, leva mais tempo do que as cinco semanas definidas pelo SEFDE da escola. Por outro lado, nós também tivemos de nos sujeitar às rotações dos espaços, uma vez que durante a avaliação inicial só estivemos uma semana em cada espaço, o que deu duas aulas para avaliar as matérias possíveis de lecionar no espaço em que estávamos. Por estes motivos compreende-se as decisões do SEFDE desta escola.

No que diz respeito à avaliação inicial da aptidão física, esta não se realizou neste período, pois a escola definiu que os testes do fitnessgram só se faziam a meio do primeiro período e no final do segundo e terceiro períodos. Para realizar estes testes todos os professores do SEFDE conjugaram esforços e avaliaram os alunos todos da escola durante uma semana, a Semana do Fitnessgram. Penso que se esta avaliação da aptidão física tivesse sido feita ainda no período da avaliação inicial permitia que os professores pudessem planificar as aulas já com o nível de intensidade adequado a cada aluno. Contudo, a Semana do Fitnessgram realiza-se no final de cada período, por decisão do SEFDE, com todos os alunos da escola e com todos os professores de Educação Física envolvidos. Assim todos os testes são realizados num espaço específico, onde todos os professores seguem os protocolos rigorosamente e avaliam não só os seus alunos como todos os outros.

Após realizar a avaliação inicial das atividades físicas, identifiquei as matérias prioritárias para cada uma das minhas turmas. Os quadros 2 e 3 apresentam os resultados da avaliação inicial do 9ºAno e 12ºAno, respetivamente.

Quadro 2 – Resultados da avaliação inicial da turma do 9ºAno

NUCLEARES							
Nº	Jogos Desportivos Colectivos				Ginástica Aparelhos		Raq
	And	Basq	Fut	Vol	Mini	Plinto /Bock	Badm
1	I	NI	NI+	I-	NI	NI	I
2	I	I+	I-	I	I	NI	E+
3	NI	----	NI	---	---	---	----
4	NI+	NI+	NI	I-	NI	NI	I
5	I-	NI	NI	NI+	NI	NI	I-
7	I	I+	NI	I+	I	NI	I
8	NI	I	NI	NI+	---	NI	I
9	NI+	I	NI+	I-	I	I	I-
10	NI+	NI	NI	E-	NI	NI	I-
11	I+	I	I	I	I	NI	I-
12	I+	A	E+	I+	I	I	E-
14	I	I+	I-	NI	I	NI	I-
15	I-	NI	I-	NI	NI	NI	I-
16	NI	I	NI+	NI	I	NI	I-
17	I	I	E-	NI+	NI	NI	E-
18	I+	A	E+	I+	I	I	E-
19	I+	E	E	I	I	I	E-
20	I+	A	E+	I+	I	I	E-
21	I+	E	I-	I	I	NI	I-
22	I-	I	NI+	I-	I	I	I
23	NI	---	NI	---	---	---	---
24	I-	I-	I-	I	NI	NI	I
25	I+		I-		---	---	I-

De um modo geral, esta turma encontrava-se no nível introdutório na maioria das matérias em que se realizou a avaliação inicial. O voleibol, o futsal e a ginástica foram as matérias prioritárias, pois, principalmente no futsal e na ginástica de aparelhos, plinto e bock, a maioria dos alunos encontrava-se no nível não introdutório. O badminton considerou-se uma matéria não prioritária, pois foi onde os alunos revelaram menos dificuldades. A planificação que se seguiu teve como base estes resultados e as matérias tidas como prioritárias. Nesta turma a natação não foi lecionada pelos motivos que explicarei mais à frente.

Quadro 3 – Resultados da avaliação inicial da turma do 12ºAno

Nº	Jogos Desportivos Colectivos				Raq	Outros	Ginástica no solo e aparelhos		
	And	Basq	Fut	Vol	Badm	Natação	Mini	Plinto e bock	Solo
1	E-	E	I+	I	I+	A-	I	NI	I+
2	I	E-	I	NI+	I+	A-	I	NI	I
4	I+	E-	E+	E-	I+	---	I	I	I
5	I+	E+	E	I	I+	---	E	I	I+
6	I	E-	I	NI+	I	A	---	NI	I-
7	E	E+	I+	E-	I	A	E	I	I
10	A-	A-	A	E-	E+	A-	E+	E	E
11	I-	E+	I	I-	I	A	E	---	I
12	A-	A	A	A-	E+	A	E+	E	E
13	E-	E	I+	I	I+	E-	I	I	NI
14	E-	E+	I+	I+	E-	---	I+	I	I
15	I	E-	I	I	I+	A-	I	I	I
17	I	E-	I-	NI	I	A	E	NI	E
18	A	A	A	E+	E+	A	A	E	E+
19	E+	A-	A-	I	E+	E+	E	E	I+
20	É+	E+	A	E-	E+	----	---	NI	NI
21	I-	I+	I-	I-	I	A-	E	NI	I-
22	E+	E+	A-	E+	E+	A-	A	E	E+
23	E+	A-	A	E-	E+	E+	E	E	I
24	E+	E+	E+	I+	E+	A	I+	I	I+
25	E-	A-	A	E	E+	A-	E	E	E

Na turma do 12ºAno identifiquei como matérias prioritárias: futsal, voleibol, badminton, ginástica no solo e ginástica de aparelhos. O voleibol e o badminton foram matérias onde os alunos se encontraram no nível introdutório e elementar de forma equilibrada, logo os alunos tinham possibilidades de evoluir e melhorar as suas performances. A ginástica no solo e de aparelhos também se revelaram matérias muito prioritárias, uma vez que possuíam muitos alunos no nível introdutório e até alguns no nível não introdutório. O futsal foi uma matéria muito peculiar, pois havia muitos alunos no nível introdutório e muitos no nível avançado. No entanto eu considerei esta matéria prioritária, uma vez que, esta situação cria um “fosso de aprendizagem”, o que obrigou a prescrições completamente diferentes de exercícios para cada grupo de trabalho. Nas matérias não prioritárias tivemos a natação e o basquetebol, pois a maioria dos alunos encontrava-se no nível elementar e avançado.

Para que os conteúdos abordados nas aulas fossem mais adequados a todos os alunos, havendo uma individualização das metas a atingir, foram formados grupos de trabalho para cada uma das matérias. Estes grupos caracterizaram-se pelo equilíbrio no

nível dos alunos, ou pela entreajuda que poderá existir entre eles na medida em que os alunos mais capazes possam ajudar os que têm mais dificuldades, de forma a todos poderem evoluir. Os grupos de trabalho formados mantiveram-se sensivelmente assim até que as necessidades de aprendizagem dos alunos nos possibilitaram fazer outros grupos.

Depois de finalizada a Avaliação Inicial, realizei o relatório da avaliação inicial e comecei a elaborar o Plano Anual de Turma.

1.4 - Plano Anual de Turma

O Plano Anual de Turma é um documento que tem como base o relatório da avaliação inicial realizado após o final da primeira etapa. Tem como objectivo organizar e dirigir todo o processo de ensino aprendizagem ao longo das etapas do ano letivo, ajudando os alunos a adquirir competências para atingir o sucesso em Educação Física. Para este planeamento seguiu-se o modelo de planeamento por etapas, uma vez que é o aconselhado pelos PNEF. Este modelo apresenta as seguintes mais valias pedagógicas: definição dos objetivos anuais após a avaliação inicial; hierarquização de objetivos; as aquisições de uma etapa são objeto de atenção nas etapas seguintes; a realização de aulas politemáticas.

As quatro etapas que compõem este modelo são: avaliação inicial; aprendizagem e desenvolvimento; desenvolvimento e aplicação; aplicação e consolidação. De um modo geral, o modelo por etapas compreende um período de avaliação inicial, a definição de objetivos anuais, aulas politemáticas, uma maior distribuição das aprendizagens no tempo, facilitando a inclusão e a diferenciação do ensino e de outros aspetos essenciais à concretização dos objetivos da Educação Física. (Rosado, sd). Como nos diz Lúcia de Carvalho (1994), o percurso de aprendizagem / desenvolvimento dos alunos dá-nos importantes informações para fundamentar as decisões pedagógicas que tomamos. Quanto mais fundamentadas forem essas informações melhor será a qualidade do ensino da Educação Física. Assim, a elaboração do Plano Anual de Turma permite tomar decisões e definir objetivos facilitando o processo de ensino e aprendizagem em benefício dos alunos.

Plano Anual de Turma do 9ºAno

Para a turma do 9ºAno o planejamento foi definido de acordo com as matérias prioritárias anteriormente referidas. Isto é, dando maior ênfase na distribuição das aulas, às matérias onde os alunos revelam maiores dificuldades. Assim, e tendo em conta o sistema de rotação dos espaços, o futsal, o voleibol e a ginástica de aparelhos, ocuparam sempre uma posição de destaque no plano para cada aula realizada. O quadro seguinte é um exemplo de como se planejaram 5 aulas para a turma do 9ºAno, no final da segunda etapa e início da terceira.

Quadro 4 – Quadro de exemplo de planejamento da turma do 9ºAno

Aula	Dia	Espaço	Dur.	Matérias	Conteúdos
31	23 Janeiro	Exterior 1	90	Basquetebol / andebol / Futsal	Andebol: Drible, remate em apoio e salto; Futsal: Condução de bola; passe; recepção; remate; marcação e finta, Basquetebol: drible de progressão, lançamento em apoio, passe picado, passe de peito;
32	25 Janeiro	Exterior 1	45	Andebol / Basquetebol	Andebol: desenvolvimento dos gestos técnicos abordados; Basquetebol: drible de progressão, lançamento em apoio, passe picado, passe de peito;
33	30 Janeiro	Exterior 2	90	Atletismo / Ténis / futsal	Atletismo – corrida de velocidade e salto em comprimento; Ténis – Vôlei de direita, Vôlei de esquerda, serviço por baixo; Futsal - Condução de bola; passe; recepção; remate; marcação e finta
34	1 Fevereiro	Exterior 1	45	Basquetebol / andebol / voleibol	Voleibol – passe de frente, manchete, serviço por baixo, Andebol – Drible, remate em apoio e salto Basquetebol: Drible, marcação, lançamento na passada e em apoio, ressalto
35	6 Fevereiro	Exterior 2	90	Atletismo / futsal / andebol	Atletismo – Corrida de velocidade (mega sprint), corrida de resistência (mega km); Andebol – Drible, desmarcação; marcação; remate em apoio e salto; Futsal – Condução de bola, passe e remate.

Como podemos constatar, tendo em conta o espaço em que estivemos (Exterior 1 e 2), houve uma predominância clara das matérias prioritárias em relação às outras, neste caso o futsal, que em cinco aulas foi abordado três vezes. Este é apenas um exemplo, toda a planificação desta turma encontra-se em anexo (Anexo 3). De salientar também que cada aula possuía uma matéria dominante, a qual foi abordada mais especificamente de acordo com a evolução e as dificuldades dos alunos. Ou seja, as aulas foram politemáticas e neste caso, como o futsal era uma matéria prioritária, mereceu maior atenção da parte do professor, não só na planificação como na condução da aula a ajudar os alunos com mais dificuldades.

Plano Anual de Turma do 12ºAno

No que diz respeito à hierarquização das matérias a abordar, finalizada que estava a avaliação inicial, ficaram definidas as matérias prioritárias. Contudo, seguindo as

indicações dos PNEF: “na construção do currículo do 11º e 12º anos admite-se que os alunos/turma escolham as matérias em que preferem aperfeiçoar, sem perder a variedade e possibilidade de desenvolvimento ou redescoberta de outras atividades, dimensões ou áreas da EF” (Jacinto et al., 2001 p.23). Assim, os alunos escolheram quatro matérias das que o Subdepartamento de Educação Física da escola definiu como nucleares. Os PNEF estabelecem um critério para a escolha das matérias no que concerne à avaliação: 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica ou Atletismo, 1 Dança e 2 Outras (Raquetas, Combate, Natação, Patinagem, Atividades de Exploração da Natureza, etc.). No entanto, nesta escola e em relação ao 12º Ano, o SEFDE decidiu que os alunos podem escolher 4 matérias de qualquer uma das nucleares em que se fez a avaliação inicial e, 2 matérias alternativas que irão ser lecionadas. Porém, se por qualquer motivo as matérias alternativas não poderem ser lecionadas, os alunos poderão escolher 5 matérias nucleares para serem avaliados. Ficou também acordado com os alunos que esta escolha das matérias pode não ser definitiva, pois se chegarmos à conclusão que algum aluno é melhor numa matéria que não escolheu no início do ano, poderá escolhê-la em detrimento da inicial. Visto isto, as matérias prioritárias para o 12ºAno passaram a ser: Basquetebol, Badminton, Andebol, Natação e Futsal. Os critérios para esta escolha constam do seguinte: mais de metade dos alunos escolheu essa matéria e cada aluno tem de ter pelo menos uma matéria prioritária na sua escolha.

A planificação teve em conta as matérias prioritárias e o espaço em que nos encontrávamos. Segue-se um quadro com o exemplo da planificação das matérias para esta turma na terceira etapa.

Quadro 5 – Quadro de exemplo de planeamento da turma do 12ºAno

Aula	Dia	Espç	Matérias	Conteúdos
34	2 Fev	Ext 1	Basquetebol, Andebol, Futsal	Andebol: drible de progressão, passe picado, passe de ombro, receção, remate, finta, situação 3x2 e 2x2, jogo 6x6; Basquetebol: drible de progressão, passe picado, passe de peito, receção, aclaramento, situação 3x2 e 2x2, jogo 5x5; Futsal: passe, receção, condução de bola, atitude defensiva, remate, situação 3x2 e 2x2.
35	7	Ext 1	Basquetebol, Futsal, Atletismo	Atletismo: preparação dos alunos para o Mega Km (corrida de resistência), Mega Sprint (corrida de velocidade) e Mega Salto (salto em comprimento); Basquetebol: desmarcação e marcação, drible com mudança de direção, rotações, lançamento em salto, posição base defensiva, aclaramento, ressalto ofensivo, finta; Futsal: passe, receção, condução de bola, atitude defensiva, remate, jogo formal.
36	9	Ext 1	Basquetebol, Andebol, Futsal	Andebol: drible de progressão e protecção, remate em salto, marcação e desmarcação, finta, deslocamentos defensivos e ofensivos, passe em situação ofensiva, situação 3x2 e 2x2, jogo 6x6; Basquetebol: desmarcação e marcação, drible com mudança de direção, rotações, lançamento em salto, posição base defensiva, aclaramento, ressalto ofensivo, finta; Futsal: passe, receção, condução de bola, atitude defensiva, remate, situação 3x2 e 2x2, jogo 5x5.

Como podemos constatar no quadro a cima, o Basquetebol e o Futsal mereceram maior destaque, visto serem as matérias prioritárias. Em três aulas, foram abordados três vezes e na condução de aula também estiveram em destaque com o professor, principalmente nestas matérias a ajudar os alunos que apresentavam maiores dificuldades.

A planificação seguida teve sempre em conta o sistema de rotação das instalações, com quatro espaços em que a rotação é feita de duas em duas semanas, excepto no período de avaliação inicial, as primeiras seis semanas, onde a rotação foi semanal. Em cada espaço existe um conjunto de matérias possíveis de realizar, ou seja, devido às características que cada espaço apresenta, existe um conjunto de matérias com vocação dominante para lá se realizarem, como expliquei anteriormente (Anexo 1).

O planeamento das matérias é das partes mais importantes de todo este processo. Depois da avaliação inicial, constituí grupos de nível de acordo com os níveis de desempenho motor dos alunos. De salientar que em algumas aulas foi importante juntar os alunos mais capazes com os que tinham mais dificuldades para que os primeiros pudessem ajudar os segundos. Na turma do 12ºAno qualquer destas opções revelou-se bem sucedida, por outro lado, a turma do 9ºAno revelou-se mais resistente à tarefa de se ajudarem uns aos outros, pois os alunos estavam mais motivados para a competição entre eles.

Em algumas matérias, como é o caso da ginástica, o SEFDE da escola efetuou alguns ajustes às competências que os alunos devem possuir em cada nível, para que todos consigam atingir o sucesso em Educação Física.

No que concerne à área da aptidão física, não estava inicialmente previsto que esta se trabalhasse com muita frequência durante as aulas, para além das atividades desportivas (atletismo – resistência; ginástica – flexibilidade; desportos coletivos – agilidade e velocidade), pois o Subdepartamento organiza a Semana do Fitnessgram no final de cada período. Porém, como sabemos, os alunos devem trabalhar as capacidades físicas regularmente e começámos a integrar em quase todas as aulas exercícios específicos para desenvolver a aptidão física.

Em relação à área dos conhecimentos, os alunos (de ambas as turmas) fizeram um teste no 1º Período, um trabalho no 2º Período e a apresentação do trabalho no 3º Período, cuja matéria e temas dos trabalhos foram definidos pelo SEFDE da escola (Anexos 5 e 6). Como já referi anteriormente esta área da Educação Física poderia ter

sido trabalhada de outra forma, pois apesar de o material estar no moodle da escola e nós estarmos sempre disponíveis para esclarecer qualquer dúvida, os conhecimentos só foram trabalhados quando as condições climatéricas não nos permitiam dar a aula no exterior.

No que respeita à planificação para o 12ºAno (Anexo 4), esta sofreu algumas alterações ao longo do ano. Do mesmo modo, também a planificação para o 9ºAno (Anexo 3) foi sendo alterada consoante as necessidades da turma. Houve algumas aulas que não se realizaram porque os alunos têm sempre outras atividades de outras disciplinas que muitas vezes se realizam nos dias da Educação Física. Daí que a nossa planificação tenha de ser sempre muito flexível de modo a adaptarmo-nos sempre da melhor maneira a todas as situações.

De salientar ainda que a Natação nesta escola é uma matéria nuclear, pois a piscina municipal fica relativamente perto das instalações escolares e o SEFDE acabou por decidir ser vantajoso para os alunos aproveitar esta infra-estrutura. Medida que nem sempre resulta muito bem para todas as turmas, como o caso desta turma do 9ºAno que por motivos de horário ficou com a aula de 90 minutos às segundas-feiras, dia em que a piscina se encontra encerrada. A aula de 45 minutos foi às quartas, mas o SEFDE entendeu que é muito pouco tempo para os alunos se deslocarem à piscina, mudarem de roupa, tomarem banho, etc. Sobrava muito pouco tempo de aula. No entanto, esta turma teve natação nos anos anteriores e poderá ter nos anos seguintes, se a aula de Educação Física não coincidir com dia de fecho da piscina. Como podemos comprovar com esta turma do 12ºAno, praticamente todos os alunos chegam ao final do ensino secundário a saber nadar todos os estilos da natação pura.

1.5 - Metodologia de Avaliação Formativa e Sumativa

Avaliar é fundamental para progredir e para evoluir. A disciplina de Educação Física não foge a esta regra, ao avaliarmos os alunos para além de confirmarmos o crescimento ou não da sua performance, confirmamos também se as nossas indicações são captadas e entendidas de forma clara.

Em Educação Física a avaliação permite conhecer o grau de concretização dos objetivos, identificar as mais-valias dos alunos nas diferentes áreas de extensão da Educação Física e identificar os obstáculos à concretização dos objetivos. (Pomar, 2011).

Será importante chamar a atenção para as diferenças entre avaliação formativa e avaliação sumativa e para a metodologia utilizada, principalmente nas atividades físicas, uma vez que para a área dos conhecimentos e da aptidão física esta já foi demonstrada anteriormente aquando da referência ao Plano Anual de Turma.

1.5.1 - Metodologia

No que diz respeito à metodologia, foi utilizado o método de registo das observações realizadas em cada uma das matérias dadas. Estas observações foram realizadas, sempre que possível, em todas as aulas e ao maior número de alunos possível. Carvalho (1994) considera que o nosso instrumento de avaliação por excelência é a observação. Como referido anteriormente, construí fichas de observação baseadas nos PNEF e sempre tendo em conta os conteúdos seleccionados pelo SEFDE da escola. Nos jogos desportivos coletivos a avaliação realizou-se em situação de jogo formal. No badminton foi realizado jogo de pares para que o processo não se tornasse muito moroso e na natação a avaliação foi naturalmente feita de forma individual. Na ginástica a turma foi dividida em grupos, sendo avaliado um grupo de cada vez.

1.5.2 - Avaliação Formativa

O processo de avaliação formativa levanta sempre algumas questões. Desde logo, a subjectividade a que a avaliação das atividades físicas está sujeita pela observação direta do professor, principalmente os desportos coletivos. Cabe-nos a nós minimizar o mais possível essa subjectividade. Nesse sentido, construí fichas de observação de conteúdos para cada uma das matérias (Anexo 5), que foram sendo melhoradas ao longo do ano, de acordo com as dificuldades e necessidades que eu ia sentindo durante as aulas, no âmbito da observação e avaliação dos alunos. Esta avaliação permitiu recolher ao longo de todo o ano informações para orientar, regular e controlar a nossa atividade pedagógica e todos os seus efeitos nos alunos, a aprendizagem. Como nos diz Lídia Carvalho:

“A qualidade do ensino da Educação Física é tanto melhor quanto mais as decisões pedagógicas forem devidamente fundamentadas e

suportadas em informações provenientes do percurso de aprendizagem/desenvolvimento dos alunos.” (Carvalho, 1994,p.144).

A avaliação formativa acompanha o processo ensino aprendizagem, identificando as aprendizagens e as dificuldades. Pode ser realizada a nível individual ou em grupo, incidindo sobre um conjunto de objetivos específicos, onde todos os elementos importantes são avaliados. Deve ser realizada sistematicamente ao longo do ano.

Em ambas as turmas, a avaliação formativa foi realizada ao longo das aulas. Os alunos realizaram os exercícios e eu ao longo da aula ou no final fui registando as evoluções observadas nas fichas de avaliação formativa que se encontram em anexo (Anexo 5). Não foi possível avaliar todos os alunos em todas as aulas e em todas as matérias na mesma aula, por isso tive de definir uma estratégia para contornar esse obstáculo. Em cada aula existiu sempre uma matéria, ou duas, dominante em que eu selecionei um grupo de alunos com os quais realizei a avaliação formativa. Nessa aula e nessa matéria só observei esse grupo de alunos, os restantes ficavam para aproxima aula em que a matéria fosse abordada. Este processo desenvolveu-se da mesma forma em todas as aulas. Muitas vezes, principalmente na turma do 9ºAno, onde tinha de ser sempre mais interventivo, esta avaliação formativa só poderia ser registada no final da aula.

1.5.3 - Avaliação Sumativa

“A avaliação sumativa faz uma sùmula do que os alunos sabem e são capazes de fazer num dado momento.” (Fernandes, 2008, p.358). É a interpretação dos dados recolhidos durante o processo ensino aprendizagem das competências que os alunos revelam em todas as áreas da Educação Física. É uma avaliação principalmente com fins classificativos, mas não só, como nos dizem Rosado e Silva:

“A avaliação sumativa presta-se à classificação, mas não se esgota nela, nem se deve confundir com esta, podendo, evidentemente, existir avaliação sumativa sem classificação. A avaliação sumativa (como as restantes formas de avaliação) pode assumir uma expressão qualitativa ou quantitativa. No 1º ciclo, por exemplo, é qualitativa e exprime-se de forma descritiva e, embora nos restantes ciclos se traduza numa classificação

numérica, a sua expressão qualitativa e de descrição globalizante não se deveria perder” (Rosado e Silva, 1998).

A avaliação sumativa faz o balanço de resultados no final de um segmento de ensino, incide sobre um conjunto maior de objetivos, seleccionando-os de forma mais criteriosa e culmina geralmente numa classificação.

Em suma temos que a avaliação formativa é uma avaliação que o professor realiza sempre que necessário, escolhendo os alunos a observar, fazendo o registo qualitativo ou quantitativo, em situações que sejam simultaneamente de avaliação e de treino. A avaliação sumativa possui resultados quantificáveis, é aplicada a todos os alunos, poderão utilizar-se situações formais de avaliação ou protocolos e realiza-se sempre no final de uma etapa ou período.

No que diz respeito à área das Atividades Físicas, o SEFDE da escola definiu que para o Ensino Secundário, os alunos seriam classificados nas 6 melhores matérias, sendo 4 nucleares e 2 alternativas, tal como expliquei anteriormente no subcapítulo do Plano Anual de Turma para o 12ºAno. Para o Ensino Básico, foi definido que os alunos seriam avaliados nas 7 melhores matérias, sendo 5 nucleares e 2 alternativas. O Quadro 6 mostra o conjunto de matérias nucleares e alternativas possíveis de serem lecionadas nesta escola.

Quadro 6 – Matérias Nucleares e Alternativas

Matérias Nucleares	Matérias Alternativas
Andebol	Corfebol
Basquetebol	Râguebi
Futsal	Ginástica Rítmica
Voleibol	Ginástica Acrobática
Ginástica de Aparelhos	Patinagem
Ginástica de Solo	Orientação
Atletismo	Jogos Tradicionais e Populares
Badminton	Ténis
Natação	Desportos de Combate
Atividades Rítmicas Expressivas	

Em diálogo com a Professora Cooperante aquando da elaboração do Plano Anual de Turma para cada turma, constatámos que as matérias alternativas eram muitas, não

sendo possível abordá-las todas. Nesse sentido, definimos que só iriam ser lecionadas 5: Corfebol, Râguebi, Ginástica Acrobática, Orientação e Tênis. Nesta escolha tivemos em consideração a continuidade pedagógica, as instalações desportivas e o material existente na escola.

Como expliquei anteriormente, a Natação nesta escola é uma matéria nuclear por decisão do SEFDE, uma vez que a piscina municipal se encontra relativamente perto da escola, criando boas condições para a leção desta matéria, aproveitando assim os recursos materiais disponíveis.

Atividades Físicas

A classificação dos alunos na área das Atividades Físicas obedece a critérios que constam dos PNEF e que são operacionalizados por cada escola para cada ciclo de escolaridade. Os níveis apresentados pelos alunos em cada matéria têm uma ponderação que corresponde a um intervalo e por sua vez a uma classificação. As ponderações dos níveis dos alunos nas matérias são iguais para os dois ciclos de ensino. Assim temos o seguinte quadro:

Quadro 7 – Ponderações dos níveis dos alunos nas matérias

Níveis dos alunos nas matérias	Ponderação
Não Introdutório	0
Introdutório	1
Elementar	2
Avançado	3

Estas ponderações somam-se de acordo com os níveis dos alunos nas matérias em que são avaliados. Depois irá corresponder a uma classificação que é diferente para cada ano de escolaridade. Em anexo (Anexo 6) temos um quadro que nos dá a classificação do intervalo de ponderações para o 3º ciclo do Ensino Básico. A classificação de um aluno do 9º Ano nas Atividades Físicas, poderá ser de acordo com o seguinte exemplo: suponhamos que o aluno, nas 7 matérias, está no nível introdutório em 6 matérias e no elementar em 1 matéria. O total das ponderações é 8, logo está no intervalo de 8 – 10, ser-lhe-ia atribuído para a avaliação sumativa classificação 3, a que correspondiam uma percentagem de 69%.

Para o Ensino Secundário, as ponderações correspondem a uma classificação diferente, em valores, como expresso no quadro em anexo (Anexo 7). Um aluno do 12ºAno que tenha por exemplo, 4 níveis elementares mais 2 níveis avançados, tem uma ponderação de 14, o que corresponde a 17 valores.

Aptidão Física

Na área da Aptidão Física, os alunos foram avaliados em 5 testes do Fitnessgram enumerados no seguinte quadro:

Quadro 8 – Testes de Aptidão Física

Capacidades Físicas	Testes
Aptidão Aeróbia	<ul style="list-style-type: none"> • Vaivém
Aptidão Muscular (Força, Resistência e Flexibilidade)	<ul style="list-style-type: none"> • Abdominais (Força e Resistência) • Extensões de Braços (Força e resistência); • Extensão do tronco (Força e flexibilidade do tronco). • Senta e Alcança (Flexibilidade dos músculos posteriores da coxa)

Como referi anteriormente os testes do fitnessgram são realizados todos numa semana (a Semana do Fitnessgram), com todos os alunos da escola e com o envolvimento de todos os professores escalados de acordo com o horário que têm. Isto é, na hora da sua aula cada professor é distribuído para realizar um dos testes e o mesmo acontece com a sua turma.

O desempenho dos alunos nestes testes tem uma classificação que difere de acordo com o número de testes em que o aluno se encontra na zona saudável de aptidão física. Essa classificação é diferente para cada ciclo de ensino como podemos ver no quadro em anexo (Anexo 8)

Atitudes

Na área das Atitudes, os alunos também têm uma nota de acordo com as atitudes tomadas durante o ano. Tal como a área dos conhecimentos, também esta área tem um peso diferente na classificação final do aluno para cada ciclo de ensino, como veremos

mais à frente. O quadro em anexo (Anexo 9) apresenta a classificação para o Ensino Básico e Ensino Secundário

Conhecimentos

Na área dos Conhecimentos, como já referi os alunos de ambas as turmas, fizeram um teste no 1º período, um trabalho de grupo no 2º período e apresentaram o trabalho de grupo no 3º período. Os temas desta área encontram em anexo (Anexos 10 e 11). A matéria para o teste e para a realização do trabalho foi fornecida pelos professores e durante as aulas foram esclarecidas todas as dúvidas que os alunos tiveram. O peso desta área na classificação final do aluno é diferente em cada ciclo de ensino, como veremos mais à frente.

Fórmula de cálculo para a nota final do aluno

Como referi anteriormente, a classificação final do aluno é diferente em cada ciclo de ensino, pois o SEFDE decidiu dar mais ponderação a umas áreas em detrimento de outras. No Ensino Secundário a aptidão física e os conhecimentos valem 20% cada uma enquanto as atitudes fica apenas com 10%. No 3ºCiclo, a aptidão física e as atitudes têm um peso de 20% cada e os conhecimentos apenas 10%. A área das atividades físicas tem em ambos os ciclos de ensino uma ponderação de 50%. Seguidamente podemos ver as fórmulas de cálculo da classificação final do aluno para o 3ºCiclo e o Ensino Secundário:

3ºCiclo:

$$\text{Classificação do aluno} = \text{Actividades Físicas} \times 0.50 + \text{Aptidão Física} \times 0.20 + \text{Conhecimentos} \times 0.10 + \text{Atitudes} \times 0.20$$

Ensino Secundário:

$$\text{Classificação do aluno} = \text{Actividades Físicas} \times 0.50 + \text{Aptidão Física} \times 0.20 + \text{Conhecimentos} \times 0.20 + \text{Atitudes} \times 0.10$$

Fonte: Documento de Apoio à Aplicação dos Critérios de Avaliação do Subdepartamento de Educação Física e Desporto Escolar da Escola Sec/3 da Rainha Santa Isabel de Estremoz

De seguida apresento os dados relativos à evolução dos alunos, de cada uma das turmas, desde a primeira etapa, a avaliação inicial, até à quarta etapa que coincidiu com o final do 3º período. Os dados apresentados são relativos às áreas das atividades físicas e da aptidão física, pois relativamente à área dos conhecimentos apresentarei os dados mais à frente. Nos que diz respeito às atitudes, ambas as turmas revelaram um bom comportamento ao longo de todo o ano letivo.

Quadro 9 – 9º Ano – Evolução dos alunos na área das Atividades Físicas

Aluno	1ª ETAPA - AVALIAÇÃO INICIAL				4ª ETAPA			
	NI	I	E	A	NI	I	E	A
A1	3	4				7		
A2		6	1			4	2	
A3	7							
A4	5	2				7		
A5	4	3				7		
A6	1	6				6	1	
A7	4	3				6	1	
A8	2	5				5	2	
A9	4	2	1			4	3	
A10	1	6				4	3	
A11		4	2	1			5	2
A12	2	5				5	2	
A13	4	3				6	1	
A14	4	3				7		
A15	3	2	2			4	3	
A16		4	2	1			5	2
A17		4	3			3	4	
A18		4	2	1			5	2
A19		6	1			1	6	
A20	1	6				2	5	
A21	7							
A22	2	5				5	2	
A23	3	4						

Como podemos constatar nesta turma a evolução dos alunos foi notória. Na 1ª etapa muitos alunos foram categorizados como Não Introdutório, já na terceira etapa nenhum aluno teve esse nível. Outra situação relevante foi o aumento de níveis Elementar e Avançado ao longo do ano. Assim podemos dizer que os objetivos foram atingidos, pois no final do ano nenhum aluno desta turma se encontrou no nível Não Introdutório em nenhum das matérias.

Quadro 10 – 9º Ano – Evolução dos alunos na área da Aptidão Física

Nº de testes na Zona Saudável de Aptidão Física	Nº de Alunos 1º Período	Nº de Alunos 2º Período
0	1	2
1	3	1
2	2	5
3	8	6
4	8	9
5	1	0

No que diz respeito à área da Aptidão Física, os dados recolhidos são relativos ao 1º e 2º período pois, como já foi atrás referido, nesta escola realiza-se no final de cada período a Semana do Fitnessgram que é quando se retiram os dados da aptidão física de todos os alunos da escola. A maioria dos alunos manteve o nº de testes na zona saudável de aptidão física, no entanto, houve quatro alunos que diminuíram esse número e dois que aumentaram. O teste da extensão de braços e o “vai-vem” foi onde os alunos revelaram mais dificuldades.

No que concerne à área dos conhecimentos, em anexo (Anexo 12) encontram-se os resultados dos alunos desta turma ao longo do ano. Como referi anteriormente, no 1º período foi realizado um teste escrito e os resultados não foram bons, apenas 6 alunos tiveram nota positiva. No 2º período foi realizado um trabalho de grupo, onde as classificações já foram melhores, apenas 5 alunos tiveram classificação negativa. No 3º período realizou-se a apresentação do trabalho de grupo realizado no período anterior, aqui os resultados já foram desastrosos, uma vez que 11 alunos tiveram zero por não apresentarem o trabalho. Esta situação leva-nos a equacionar outra forma de abordar a área dos conhecimentos. Os alunos deveriam ter tido um maior acompanhamento por partes dos professores.

Quadro 11 – 12ºAno – Evolução dos alunos na área das Atividades Físicas

Aluno	1ª ETAPA - AVALIAÇÃO INICIAL				4ª ETAPA			
	NI	I	E	A	NI	I	E	A
A1		3	2	1			5	1
A2		4	1	1		4	1	1
A3		3	3				6	
A4		3	3			1	5	
A5		4	1	1		3	2	1
A6		1	4	1			5	1
A7			2	4			1	5
A8		3	2	1		2	3	1
A9			1	5				6
A10		3	3			1	5	
A11		3	3			3	3	
A12		4	1	1		2	3	1
A13		3	2	1		3	2	1
A14			1	5				6
A15			4	2			1	5
A16	1		4	1			2	4
A17		4	1	1		1	4	1
A18			3	3				6
A19			4	2				6
A20		1	4	1			1	5
A21			3	3				6

Nesta turma os alunos também demonstraram uma grande evolução desde o início do ano. Na 4ª etapa nenhum aluno apresenta níveis Não Introdutório. Praticamente todos os alunos aumentaram a sua performance, ou seja, conseguiram no final da 4ª etapa apresentar um maior número de níveis Elementar e Avançado. De salientar ainda que 5 alunos alcançaram o nível Avançado em 6 das matérias abordadas ao longo do ano. Por estes motivos posso dizer que os objetivos propostos foram atingidos, com os alunos a mostrarem uma grande evolução na aprendizagem.

Quadro 12 – 12ºAno – Evolução dos alunos na área da Aptidão Física

Nº de testes na Zona Saudável de Aptidão Física	Nº de Alunos 1º período	Nº de Alunos 2º período
0	0	0
1	1	1
2	1	3
3	8	6
4	6	4
5	5	7

Na área da Aptidão Física, apesar de muitos alunos terem melhorado os resultados, houve no entanto alunos que pioraram. Os testes do “vai-vem” e da extensão de braços continuaram a revelar algumas dificuldades por parte dos alunos. Porém, no teste da extensão de braços, no 2º período todos os alunos tentaram realizá-lo, o que não aconteceu no 1º período. Esta situação deveu-se talvez á realização de um trabalho de investigação-ação que realizei e que melhorou a prestação dos alunos neste teste. Esse trabalho irei apresenta-lo mais à frente.

Na área dos Conhecimentos, a forma de atuação foi igual à turma do 9ºAno. Em anexo (Anexo 13) encontram-se os resultados dos alunos desta turma ao longo do ano. Como referi anteriormente, no 1º período foi realizado um teste escrito e os resultados não foram bons, apenas 9 alunos tiveram classificação positiva. No 2º período foi realizado um trabalho de grupo, onde as classificações já foram bastante melhores, não houve negativas. No 3º período realizou-se a apresentação do trabalho de grupo realizado no período anterior, aqui os resultados foram muito bons, todos os alunos tiveram boa classificação onde a mais baixa foi 15 valores. Ao contrário do que aconteceu na turma do 9ºAno, nesta turma os resultados da área dos conhecimentos até foram bastante razoáveis com todos os alunos a subirem as classificações ao longo do ano. Assim, este método de abordar a área dos conhecimentos para esta turma resultou,

pois os alunos estão numa idade mais responsável e têm mais autonomia para trabalhar sozinhos.

A avaliação foi talvez onde eu senti mais dificuldades, pois levanta sempre algumas questões que nem sempre podem ter a melhor resposta. A Educação Física não fica atrás neste tema, desde logo a subjectividade das observações realizadas pelo professor aos alunos, não garante uma avaliação totalmente objetiva. Esta é portanto a evidência que salta logo à vista quando refletimos sobre a avaliação em Educação Física. Nos Jogos Desportivos Coletivos, os alunos são avaliados em situação de jogo formal, o que pode não garantir a total expressão das competências de cada um. Pode até haver alunos que nem sequer tocam na bola, não podendo, por isso mostrar o que sabem. Uma alternativa a esta lacuna foi a realização de exercícios critério sempre que o professor teve dúvidas sobre a realização ou não de uma competência por parte dos alunos. Esta situação foi utilizada mais na turma do 9ºAno, nomeadamente nos jogos desportivos coletivos, onde a maior parte dos alunos revelou mais dificuldades. Uma alternativa que também tem as suas desvantagens, pois para avaliarmos os alunos todos em exercícios critério seria necessário um grande dispêndio de tempo, que escasseia na atividade da lecionação. Outra das questões que eu levanto neste sistema de avaliação definido pelo SEFDE desta escola é a tabela orientadora da grelha de avaliação das Atividades Físicas, onde as ponderações estão definidas em intervalos. Ora um intervalo de valores não permite uma definição concreta na nota obtida, haverá sempre uma margem de oscilação onde quem decide a nota a atribuir é o professor. Esta tabela deveria conter um valor para cada ponderação, evitando assim que em alguns casos, alunos com ponderações diferentes tenham notas iguais.

No que diz respeito às áreas da Aptidão Física e dos Conhecimentos, já referi anteriormente que estas devem ser alvo de uma maior abordagem ao longo do ano para que os resultados na avaliação sejam superiores (uma vez que têm um peso razoável na nota final), principalmente na turma do 9ºAno, que tem resultados não muito bons em ambas as áreas.

Em suma podemos dizer que a avaliação em Educação Física é um processo complexo e subjectivo, pois o nosso instrumento de avaliação é a observação e existe um enorme número de variáveis para analisar. Assim, para que a observação seja o mais

objetiva e rigorosa possível, a planificação requer muito cuidado e uma escolha criteriosa de situações e momentos de avaliação. Por outro lado, devem existir sempre grelhas de registo simples e fáceis de aplicar com a definição de critérios e indicadores de observação precisos. Não podemos também descurar a definição de critérios e indicadores de observação precisos e a seleção daquilo que é importante avaliar em determinado momento e quem se avalia.

1.6 - Avaliação de cada etapa e planeamento da etapa seguinte

Os PNEF fazem referência a dois modelos de planeamento, o modelo de planeamento por ciclos de atividade ou blocos e o modelo de planeamento por etapas. O SEFDE da escola onde realizei a PES decidiu implementar o modelo por etapas. Toda a planificação efetuada teve como base este modelo. A construção do Plano Anual de Turma alicerçou-se na avaliação inicial e em todas as informações recolhidas durante essa mesma etapa. O modelo de planeamento por etapas é o modelo com maiores referências nos PNEF e é também o modelo de ensino mais recente. É caracterizado pela definição de etapas, isto é, de fases ou períodos em que se procuram atingir determinados objetivos durante o ano. Assim, “o critério principal de selecção e operacionalização dos objetivos e das atividades formativas é o aperfeiçoamento efectivo dos alunos” (Bom et al, 2001, p23), tal como diz o PNEF do 3º ciclo. Segundo este modelo, as aquisições de uma etapa devem ser objeto de atenção nas etapas seguintes. Para que isto se verifique será necessário que os espaços onde decorrem as aulas sejam polivalentes, o que não acontece nesta escola e em muitas outras espalhadas pelo nosso país. Na escola onde lecionei existiam então quatro espaços (ginásio, piscina, pavilhão e campo exterior) que nos sujeitaram a uma rotação quinzenal. Neste sentido tornou-se extremamente difícil desenvolver na sua plenitude as funções didáticas, das diferentes etapas e para todas as matérias.

Fazendo uma reflexão mais profunda sobre estes temas, acabamos por entender que o modelo que melhor assenta na lecionação nesta escola é o modelo misto, que se caracteriza por ser principalmente por etapas, mas ajustado ao roulement, suprimindo assim muitas das lacunas dos espaços com pouca polivalência e corrigindo algumas dificuldades presentes nos dois modelos. No entanto, como o SEFDE determinou que se seguia o modelo por etapas, toda a nossa condução de ensino foi realizada nesse sentido.

O processo de ensino aprendizagem é um exercício que está em constante mudança e em constante evolução. Para os alunos progredirem nas suas competências é fundamental uma avaliação sistemática de toda a sua prática. Por outro lado a avaliação formativa que se faz aos alunos dá também a indicação de se as estratégias de ensino por parte do professor estão ou não a surtir o efeito desejado. É assim importante saber em que ponto estamos para percebermos se podemos ou não avançar nas competências de cada matéria. É neste sentido que surgem os relatórios de cada etapa e a planificação da etapa seguinte. Os objetivos intermédios definidos para cada etapa, revelam-se importantes pois são uma forma de estruturar as aprendizagens dos alunos, a sua evolução e as suas dificuldades, de forma a regular a acção pedagógica. Em anexo (Anexo 14) encontra-se um exemplo do que foram os objetivos intermédios para a terceira e quarta etapas em ambas as turmas.

Os objetivos intermédios, de uma forma global foram atingidos em ambas as turmas. Claro que existiram matérias que revelaram uma maior evolução do que outras por parte dos alunos. De seguida descrevo resumidamente o que aconteceu de mais relevante em cada etapa e para cada uma das turmas.

O final da segunda etapa aconteceu no fim do mês de Janeiro, pois a primeira etapa (avaliação inicial) foi quase metade do primeiro período. Realizei para cada turma um relatório e a planificação da etapa seguinte. Na turma do 12ºAno os alunos revelaram alguma evolução em todas as matérias à exceção do futsal, onde continuou a existir uma grande diferença entre os dois grandes grupos de alunos, os do nível Introdutório e os do nível Avançado. Na turma do 9ºAno, os alunos evoluíram em todas as matérias desde a avaliação inicial. Em ambas as turmas, a planificação seguiu a linha orientadora da segunda etapa.

No final da terceira etapa, que coincidiu com o final do segundo período, e após a realização dos relatórios, constatei que em ambas as turmas se lecionaram menos aulas do que o previsto, pois os alunos tiveram algumas atividades importantes, tais como: sessões de esclarecimento sobre os exames nacionais, reuniões com a psicóloga e testes intermédios. Na turma do 12ºAno, devido às questões referidas e ao sistema de roulement, optei por não lecionar a Orientação e o Ténis, inicialmente previstas, reforçando assim a abordagem às outras matérias. Devido ao mau tempo que se

verificou quando estávamos no exterior, leccionaram-se duas aulas onde os alunos desenvolveram o trabalho de grupo que posteriormente entregaram e onde obtiveram boas classificações. No que diz respeito à Aptidão Física, os alunos desta turma evoluíram em todos os testes do fitnessgram, melhorando a sua condição física desde o 1º Período, principalmente na extensão de braços, conteúdo onde desenvolvi um trabalho de investigação que irei abordar mais à frente.

Na turma do 9ºAno, apesar de não estar prevista nenhuma aula para o desenvolvimento dos conhecimentos, devido ao fato de se privilegiarem as aulas práticas em detrimento das aulas teóricas, nesta etapa foi lecionada uma aula teórica que nos permitiu acompanhar os alunos na elaboração dos trabalhos. Os resultados obtidos revelaram que a maioria dos alunos se empenhou na sua realização, à exceção de um grupo que plagiou o trabalho. Na aptidão física a maioria dos alunos manteve os resultados obtidos no 1º período. No que diz respeito à área das atividades físicas, podemos dizer que os objetivos intermédios foram atingidos. Dado o fato de na próxima etapa só estarem previstas 12 aulas, decidimos não abordar todas as matérias alternativas, privilegiando a consolidação das competências de duas delas, nomeadamente o corfebol e a orientação, onde os alunos até ao momento demonstraram melhor desempenho. O futsal e o andebol foram as matérias onde a aquisição de competências por parte dos alunos foi mais notória.

Na quarta etapa foi seguido o planeamento que estava delineado, no entanto, no que diz respeito à turma do 9ºAno, a quarta etapa não foi de consolidação de conhecimentos, pois, devido às dificuldades dos alunos, em muitas das matérias abordadas demos continuidade à terceira etapa de desenvolvimento e aplicação. A quarta etapa foi uma etapa muito curta e por isso a evolução dos alunos já não foi tão notória como nas etapas anteriores. Realizou-se a avaliação sumativa final, já explicada anteriormente, onde os alunos revelaram evolução desde o início do ano.

2 - Condução do Ensino

A condução do ensino em cada uma das turmas foi a atividade mais aliciante e também a mais exigente deste ano de Prática de Ensino Supervisionada. Como tal todas as aulas foram previamente preparadas, desde a definição das matérias a abordar em cada uma delas (definidas anteriormente no Plano Anual de Turma), até às metodologias e estratégias de ensino a aplicar nas aulas.

Tal como Bento (1998,p.101) refere “a aula de Educação Física é o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da acção do professor. A aula é não somente a unidade organizativa essencial, mas sobretudo a unidade pedagógica do processo de ensino”. Neste sentido, os fatores determinantes de uma aula de Educação Física são os objetivos, os conteúdos e os métodos. Os objetivos podem dividir-se em objetivos gerais do ensino (responsabilidade social e pedagógica da escola em todas as disciplinas e nos diversos graus de ensino), e objetivos específicos de uma disciplina.

No que diz respeito à Educação Física, o professor deve procurar em cada aluno “o desenvolvimento sistemático da capacidade de rendimento corporal – entendida como um pressuposto complexo do rendimento total da personalidade” (Bento, 1998,p.110). Assim, procura-se que cada aluno desenvolva harmoniosamente as capacidades condicionais, as capacidades coordenativas, um nível elevado de motricidade e uma correção da atitude corporal. A definição de objetivos tem de ser sempre ajustada pelo professor a cada um dos alunos, de modo a que este consiga atingir as metas programadas, sentindo-se feliz e concretizado. Os conteúdos são também de extrema importância no processo pedagógico, pois influenciam de forma decisiva a estrutura, a organização metodológica e o decurso da aula. Na Educação Física os conteúdos essenciais são:

“habilidades e operações motoras fundamentais e desportivas; exercícios corporais de base; capacidades corporais a desenvolver; procedimentos e métodos empregues na aula; conhecimentos mais diversos particularmente importantes para a organização e perspectiva da actividade desportiva no tempo livre.” (Bento, 1998,p.116).

Tendo em conta as várias competências didáticas do professor de Educação Física, Carreiro da Costa (1995) dá-nos uma visão do que poderá ser um professor eficaz:

“Os professores mais eficazes distinguem-se pela capacidade que revelam em gerir o tempo de aula disponibilizando mais tempo para a participação motora em situações específicas; proporcionar uma instrução de maior qualidade científica e técnica (...) explicitada com demonstrações frequentes e por apoiar a prática dos alunos com intervenções de FB focadas nos aspectos críticos do desempenho. (...) Em conseguirem obter dos alunos um maior empenhamento motor e cognitivo durante as aulas”. Carreiro da Costa (1995,p.28)

Um professor eficaz tem de privilegiar a evolução das suas competências. Tal como nas outras áreas, também um bom professor de Educação Física deve estar sempre em constante investigação e aprendizagem, pois só assim conseguirá articular a enorme multiplicidade de fatores com que se depara todos os dias em todas as turmas. Um profissional do ensino deve estar sempre a questionar-se sobre as causas que possam explicar os desempenhos dos alunos, assim como a sua evolução ou estagnação. No entanto, tudo o que nós ensinamos temos de aprendê-lo primeiro, daí que Shulman (1987), citado por Crum (2003), tenha classificado em sete categorias as áreas de conhecimento que todos os professores e também os de Educação Física devem possuir. São elas: conhecimento pedagógico geral; conhecimento dos alunos e das suas características; conhecimento do contexto educativo; conhecimento dos valores, fins e objetivos educativos e a sua base filosófica e histórica (estas mais de carácter geral para todas as disciplinas); conhecimento do conteúdo; conhecimento do currículo; conhecimento pedagógico do conteúdo.

O professor deve conhecer as características da tarefa, as características do aluno e as consequências que cada tarefa irá originar em cada aluno. A eficácia do professor depende da forma como selecciona as tarefas e de como as adapta às dificuldades e possibilidades de cada criança, hierarquizando as tarefas em função das aquisições que se pretendem. A variabilidade das tarefas motoras é importante, mas deve ser programada de acordo com os objetivos a atingir. No entanto, as tarefas motoras devem ser compreensíveis, atrativas e adequadas à capacidade de execução motora dos

alunos. O professor deve saber articular as tarefas fáceis com as tarefas difíceis de forma a possibilitar o sucesso e a evolução da criança. Para isso, o professor tem de conhecer o aluno (gostos, motivações, hábitos, características do desenvolvimento motor, nível de complexidade e nível maturacional da criança); a tarefa (evolução da habilidade motora, nível de complexidade e hierarquização da tarefa). O professor deve observar, intervir, avaliar e fornecer tarefas lúdicas com a complexidade adequada. (Pomar, 2010).

A forma mais evoluída de uma modalidade desportiva tem pouco interesse para a Educação Física. Interessa sim, que os objectivos sejam adequados às condições dos alunos, do material e do tempo disponível. Os métodos de ensino são as linhas orientadoras através das quais os professores conduzem o processo pedagógico. O método permite ao professor organizar as actividades de modo a que os alunos consigam concretizar os objetivos propostos. Assim, as características fundamentais dos métodos de ensino são a «ajustabilidade ao objectivo» e a «determinabilidade pelos fins» (Bento, 1998). Ao planear e preparar a aula, o professor deve escolher de forma racional e objetiva o método, para que este se adapte ao perfil das tarefas, das funções e das condições que envolvem o ato pedagógico.

“Para organizar devidamente o processo de ensino numa aula, isto é, ao definir a sua estrutura e sequência não basta ter em atenção os objectivos, os conteúdos e os métodos. Devem ainda ser tidos em conta outros aspectos, nomeadamente: a definição e realização das funções didácticas da aula, os processos mais eficazes de realização da carga e recuperação, as condições externas em que o ensino decorre.” (Bento, 1998,p.121).

Os professores da nossa disciplina devem possuir todos estes conhecimentos de forma a tornarem-se mais completos e conseguirem obter o sucesso em Educação Física.

Estão assim identificadas algumas das competências que os professores de Educação Física devem possuir para atingir o sucesso na disciplina, isto é, para que os seus alunos consigam bons resultados na evolução cognitiva e motora de cada um. Esta evolução deve começar o mais cedo possível. Deve começar no 1º ciclo do Ensino Básico onde a variabilidade das tarefas é muito importante, pois é nesta idade que as

crianças apresentam importante possibilidade de evolução. Neste sentido, o professor deve questionar-se acerca de algumas preocupações pedagógico-didáticas. Desde logo, a variabilidade e a hierarquização das tarefas deve ter em conta a capacidade que o aluno tem de interpretação e de desempenho perceptivo-motor, pois a intensidade do esforço não se mostra uma variável credível nestas idades.

Ao longo deste ano de Prática de Ensino Supervisionada, uma das suas componentes foi a supervisão das aulas lecionadas pelos meus colegas do núcleo de estágio. Com a observação destas aulas foi-me permitida uma enorme evolução na minha condução de ensino. Assim, utilizámos uma ficha de supervisão de competências para registarmos as observações efetuadas. Essa ficha tem em conta quatro dimensões de intervenção pedagógica, organizadas segundo o modelo proposto por Siedentop (1983), descritas assim por Onofre:

Dimensão Instrução:

“Nesta dimensão da intervenção pedagógica integram-se as medidas que contribuem para melhorar a forma como o professor apresenta as actividades de aprendizagem aos alunos, a forma como os ajuda durante o tempo em que estão envolvidos nessas actividades e a forma como realiza o balanço sobre a maneira como as realizaram.” (Onofre, M. 1995,p.81).

No início de cada aula a informação transmitida pelo professor deve ser clara, simples e objectiva de modo a que os alunos a compreendam facilmente. Esta informação inicial não deverá ocupar muito tempo de aula, pois o tempo de prática deve ser muito bem aproveitado. Para um melhor entendimento por parte dos alunos é pertinente que o professor utilize a modalidade visual, uma vez que se revela mais eficaz na apreensão da informação. Assim, o professor deve demonstrar ou pedir a um aluno que o faça. Será também pertinente que o professor refira os objectivos e a utilidade das actividades praticadas, para que os alunos reconheçam algum sentido prático naquilo que estão a fazer.

Dimensão Organização:

“A organização das sessões de trabalho, que envolve tarefas como gerir os espaços e materiais, gerir os grupos dos alunos e gerir o tempo da sessão,

é uma condição essencial ao bom funcionamento da mesma. Contudo, este tipo de tarefas não constitui a essência de uma sessão de trabalho. A essência das sessões de trabalho é a actividade de aprendizagem dos alunos” (Onofre, 1995,p.86).

No que diz respeito à organização, o professor deve procurar que os alunos automatizem as rotinas organizativas das aulas, minimizando assim as perdas de tempo. O professor deve também promover um comportamento dinâmico de gestão dos períodos de organização que surgem na aula.

Dimensão Disciplina:

“Falar de disciplina mais não é do que discutir quais são as formas de promover e ajudar os alunos a descobrirem o prazer e as vantagens de estarem nas sessões de trabalho, de forma participada e empenhada, respeitando o espaço dos outros sem deixar de dar expressão à sua própria maneira de estar.” (Onofre, 1995,p.88).

Para manter a disciplina o professor tem de garantir atitudes de responsabilidade por parte dos alunos, assim é importante a elaboração de um conjunto de regras consonante entre alunos e professor. Nas situações em que houver indisciplina o professor deve garantir que os alunos sejam verdadeiros na análise dos seus comportamentos, quando infringem as regras de conduta estabelecidas para a aula.

Dimensão Clima:

“O clima de bem-estar numa sala de trabalho é habitualmente conotado com uma boa relação entre o professor e o aluno. Embora esta relação seja muito importante, o bem-estar do aluno não depende apenas dele. As relações entre os alunos do grupo e a relação de cada um deles com as actividades de aprendizagem também condicionam esse bem-estar. Todos estes três níveis relacionais dependem fundamentalmente do trabalho pedagógico do professor, da forma como é capaz de promover uma aproximação afectiva positiva entre si e os alunos, dos alunos entre si e dos alunos com a actividade de aprendizagem.” (Onofre, 1995,p.93).

O professor tem de tentar construir um grupo de alunos unidos e coesos e não um simples conjunto de alunos. É importante a relação entre alunos e alunos, alunos e professor e alunos e escola.

Em anexo (Anexo 15) estão duas fichas de observação de competências, a primeira foi atrás referida, a segunda foi-nos fornecida pela Professora Clarinda Pomar e tem em conta não só as competências do professor na condução de ensino, como também a elaboração do plano de aula e a sua relação com o desenrolar da aula. Tanto uma como outra contemplam no final um espaço destinado a observações e sugestões de melhoramento da aula lecionada.

As supervisões que realizei às aulas dos meus colegas ajudaram-me bastante a melhorar o meu desempenho na condução do ensino. Em algumas situações revi-me nas dificuldades que eles sentiram e noutras aprendi diferentes formas de dar a aula. Foi muito produtivo para mim observar outras formas de organizar a aula de acordo com o espaço que existia, reparar nas dificuldades dos alunos e de como poderá o professor atuar de forma a dar a melhor resposta às situações que vão surgindo. Na minha opinião, a mais-valia das supervisões é no final da aula podermos discutir o que se passou e de que outras formas se poderia ou deveria ter atuado.

Como já referi, todas as aulas foram previamente preparadas através da elaboração de um plano de aula para cada uma delas. É importante referir que para mim a elaboração do plano de aula nem sempre foi uma atividade pacífica. Desde o início do ano que desenvolvi um longo processo de aprendizagem, experimentando constantes alterações a cada plano de aula que concebía, sempre na busca do “plano de aula perfeito” que me ajudasse a organizar da melhor forma a condução da aula. Neste sentido, em anexo encontram-se dois exemplos de planos de aula para cada uma das turmas, um do início do 2º período e outro já quase do final do ano, para que se possam vislumbrar algumas diferenças (Anexo 16). No final de cada plano de aula encontra-se uma reflexão crítica dessa mesma aula. As reflexões críticas são o resultado das conversas no final de cada aula que tinha com a Professora Cooperante, com os meus colegas de estágio quando me iam supervisionar e das profundas reflexões que eu fazia acerca da aula.

Desde o início do ano e até ao final eu senti uma grande evolução na minha condução de ensino. No princípio o meu principal “receio” era o comportamento dos alunos, mas rapidamente me apercebi que nesta escola, ou pelo menos com estas turmas, o comportamento dos alunos é, razoavelmente, bom. Comecei por dar grande atenção à organização da aula, não só em termos logísticos como também a nível da ocupação da zona certa para cada exercício no espaço em que me encontrava. Com o passar do tempo, estes pormenores de organização começaram a sair de uma forma mais espontânea, e eu comecei a centrar-me mais no tempo de empenhamento motor dos alunos e na sua aprendizagem, tal como me foi sendo sugerido pelos elementos do núcleo de estágio que observaram as minhas aulas. De certa forma, as minhas reflexões críticas ao longo das primeiras aulas foram mesmo no sentido resolver estas lacunas.

Outras das questões em que eu senti uma grande evolução foi nos feedbacks transmitidos aos alunos. Depois de muitas conversas com a Professora Cooperante, passei a transmitir feedbacks mais ricos em questões técnicas e menos “só de incentivo”. No início eu falava pouco nas aulas, depois comecei a comunicar mais com os alunos e a transmitir informações realmente relevantes para a sua aprendizagem. Penso que neste momento estou no caminho certo no que diz respeito à comunicação.

Em relação às matérias abordadas nas aulas, umas foram mais difíceis que outras, pois os meus conhecimentos eram reduzidos em algumas delas. Aquelas onde senti mais dificuldades foram a ginástica acrobática, o rãguebi e o corfebol. Matérias que eu ainda nunca tinha vivenciado como praticante e que possuía um conhecimento muito pobre tanto sobre as regras como sobre os gestos técnicos. Com a ajuda da professora cooperante e da pesquisa por mim realizada consegui suprimir com algum êxito estes vazios. Contudo nem sempre foi fácil lecionar estas matérias menos conhecidas por mim, pois muitas vezes os alunos fizeram perguntas que eu tive dificuldades em responder e, em algumas situações, até guardei a resposta para a aula seguinte, depois de ir pesquisar.

Como referi no subcapítulo da avaliação sumativa, a avaliação foi talvez onde senti mais dificuldades, não só pelas razões já enumeradas mas também porque ao mesmo tempo que avaliava tinha de prestar atenção ao desempenho dos alunos, dar feedbacks e corrigir algumas situações que estavam a acontecer na aula. Para mim foi difícil de assimilar e exercer a função de “avaliador” e professor simultaneamente,

contudo, depois de várias indicações da professora cooperante e de muitas reflexões da minha parte, acabei por concretizar as duas tarefas com sucesso. Por exemplo, na matéria do futebol (movimentações táticas) para um aluno que está na posição de avançado conseguir marcar um golo ou concretizar uma boa jogada, o aluno que está a defender tem de falhar. Neste caso, eu tinha de avaliar o avançado e ao mesmo tempo explicar ao defesa porque falhou e como deve fazer para não falhar. Estas foram tarefas que eu demorei um pouco a conseguir realizar mas com as quais adquiri muito conhecimento no que diz respeito à condução de ensino.

Também aprendi bastante com as alterações ao planeamento que foi necessário realizar para dar resposta às situações que foram surgindo quando não foi possível haver aula. Há sempre uma ocasião ou outra em que temos de alterar a planificação que fazemos por não ser possível lecionar as matérias que tínhamos previsto. Situações deste tipo aconteceram em ambas as turmas e foram resolvidas de modo a não prejudicarmos a aprendizagem dos alunos e a conseguirmos atingir os objetivos previstos, de igual forma.

Foi um ano de muita aprendizagem e que com certeza me vai ser muito útil no futuro. O facto de começarmos a condução de ensino logo no início do ano letivo ajudou-me muito a estar por dentro de todas situações com que um professor se depara na sua profissão. Ainda mais que a Professora Cooperante foi a diretora de turma da minha turma do 12ºAno, o que me levou a entender melhor o papel a desempenhar nesta função.

2.1 - Observação no 2ºCiclo de Escolaridade

Desde o 1º Ciclo que a Educação Física tem como principal objetivo, combater o analfabetismo motor, pois este é um período muito importante no desenvolvimento das capacidades motoras nas crianças.

“Como se sabe, os períodos críticos das qualidades físicas e das aprendizagens psicomotoras fundamentais situam-se até ao final do 1º Ciclo. A falta de actividade apropriada traduz-se em carências frequentemente irremediáveis. Por outro lado, o desenvolvimento físico da criança atinge estádios qualitativos que precedem o desenvolvimento cognitivo e social.

Assim, a actividade física educativa oferece aos alunos experiências concretas, necessárias às abstracções e operações cognitivas inscritas nos Programas doutras Áreas, preparando os alunos para a sua abordagem ou aplicação.” (Departamento de Educação Básica, 1998,p.41).

Ao longo de todo o processo educativo, a preocupação da Educação Física centra-se na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar.

Integrado na Prática de Ensino Supervisionada deste curso de Mestrado, realizei quatro observações às aulas de 90 minutos de uma turma do 5ºAno da Escola Básica André de Resende, em Évora. Esta turma era constituída por 28 alunos quase todos aparentando uma boa disponibilidade física. A turma tinha um bom comportamento, tendo em conta a idade dos alunos, muito graças às regras que a professora impunha durante a aula. Regra geral, os alunos respeitam e ajudam-se mutuamente. No que diz respeito às notas de Educação Física, no 2º Período houve três alunos com nota 2, cinco alunos com nota 5, cinco alunos com nota 4 e quinze alunos com nota 3.

A intervenção pedagógica no 2º ciclo do ensino básico tem algumas características bem específicas. Tal como nos outros ciclos de ensino, esta deve promover uma Educação Física ecléctica e que permita o desenvolvimento multilateral das crianças e jovens. Neste sentido, a Educação Física deve também, desde logo, promover a Educação para a Cidadania,

“num ambiente pedagógico que promova a cooperação e entreajuda, o respeito pelos outros, o sentido da responsabilidade, a segurança e o espirito de iniciativa, reconhecendo-se que as actividades específicas da Educação Física se realizam fundamentalmente em grupo (em cooperação/oposição)” (Departamento de Educação Básica, 2003,p.222).

Nas aulas observadas desta turma foram bem demonstradas as regras rígidas e bem definidas por parte da professora, no que diz respeito ao comportamento dos alunos e ao respeito mútuo. Quanto ao tipo de linguagem utilizada para transmitir a informação, a professora comunicou sempre de forma clara e objetiva demonstrando e dando exemplos para que os alunos percebessem melhor e não ficassem com dúvidas. O

tempo de empenhamento motor foi sempre maximizado, tal como no diz o programa: “proporcionar muito tempo de prática de atividade física com significado e qualidade, isto é adequada às necessidades e características dos alunos” (Departamento de Educação Básica, 2003,p.222). Os grupos de trabalho devem ser formados de acordo com o nível de desempenho motor dos alunos. Esta situação foi verificada em todas as aulas observadas.

A professora desta turma promoveu em quase todas as aulas a elevação dos níveis de aptidão física dos alunos, com a realização de abdominais e flexões no final de algumas aulas e corrida contínua no início de outras, tal como recomenda o Currículo Nacional do Ensino Básico:

“A Educação e Promoção da Saúde e a elevação da Aptidão Física, sendo preocupações centrais da Educação Física, “obriga” a que os alunos se empenhem em todas as aulas, atividades de treino, cuja qualidade e quantidade de esforço físico sejam adequadas às necessidades e possibilidades dos alunos capazes de promover o desenvolvimento das capacidades motoras.” (Departamento de Educação Básica, 2003,p.222).

A diferenciação do ensino foi uma constante nas aulas observadas, pois para além dos grupos formados pelo nível de desempenho motor dos alunos, os exercícios por eles efectuados foram sempre de acordo com as suas capacidades.

Quando as matérias abordadas apresentaram um risco maior para os alunos, como é o caso da ginástica, a professora desta turma fez um aquecimento mais longo e mais intenso. A instrução foi mais exaustiva e a professora lembrou sempre as regras de segurança e a forma como os alunos se poderiam ajudar uns aos outros.

Como referi anteriormente, o comportamento desta turma revelou-se bom, graças às regras impostas pela professora logo desde o início do ano, tal como ela me referiu nas conversas que tivemos. O desempenho dos alunos também foi bom, de acordo com as matérias dadas nas aulas que observei. Todos eles têm muita vontade de fazer Educação Física e até os alunos com mais dificuldades revelaram um empenho exemplar.

A observação destas aulas neste ciclo de ensino veio permitir o conhecimento das principais características da intervenção pedagógica no 2º Ciclo do Ensino Básico.

CAPÍTULO III: Participação na Escola e relação com a Comunidade

No âmbito desta dimensão, participei em todas as atividades realizadas pelo SEFDE. Desde logo: o Corta-mato, o Compal-Air, os “Megs” (Mega-Sprint, Mega-Salto e Mega-Km). Estas atividades foram todas organizadas pelos professores do SEFDE e contaram com a minha ajuda e dos meus colegas do Núcleo de Estágio.

À parte destes eventos, eu em conjunto com os meus colegas do Núcleo de Estágio da Escola Sec/3 Rainha Santa Isabel de Estremoz, realizámos outras duas atividades, “Orientação Na Escola” e “Olhe pela sua Saúde”, ambas integradas no Plano Anual de Atividades da Escola Secundária/3º ciclo Rainha Santa Isabel de Estremoz. Nas duas atividades contamos com a preciosa ajuda da Professora Cooperante, Mestre Carla Catarino.

1 - Atividade “Orientação na Escola”

1.1 Enquadramento e justificação

A atividade, realizou-se no dia 13 de fevereiro, em dois turnos, o primeiro com início às 10:25h que envolveu 4 turmas e o segundo turno com início às 12:00h, com 3 turmas, num total de 147 alunos e 6 professores.

Podemos dizer que a atividade foi constituída por duas partes distintas, uma primeira que se referiu ao enquadramento da modalidade, vertentes, controlo, pontos, mapa, sinalética, orientação do mapa e alguma informação com um cariz mais prático referente à atividade em si, com uma duração de 25 minutos. A segunda parte, que designámos de parte prática, constou da realização dos percursos de orientação segundo os mapas distribuídos aos alunos, preparados o efeito, cujo período de realização poderia ir até aos 40 minutos.

Com esta atividade pretendemos introduzir conhecimentos teórico-práticos de uma matéria pouco leccionada nas escolas e que está presente nos programas de Educação Física inserido nas Atividades de Exploração da Natureza. Por outro lado, pretendemos promover estilos de vida saudável através de prática de atividade física.

A modalidade de Orientação está contemplada nos Programas Nacionais de Educação Física. Pretendemos com esta atividade proporcionar, a alguns alunos, o contacto com a matéria.

A introdução desta atividade vem ao encontro das atuais tendências sociais, em que o indivíduo procura, cada vez mais, atividades de lazer ligadas aos grandes espaços, ou seja, atividades baseadas em ideais ecológicos, podendo a escola ter um papel preponderante na sua promoção. Assim, nada melhor do que proporcionar aos alunos atividades fora do vulgar leque da cultura física e onde é possível desenvolver as várias finalidades e objetivos da Educação Física, nomeadamente no domínio da autonomia, sociabilidade, cooperação, desenvolvimento de capacidades de raciocínio, e das próprias qualidades físicas (resistência). Assim, esta atividade proporcionou aos alunos a prática de uma atividade física nova (para eles) em espaço aberto e ao ar livre, muito embora esta prova, como iniciação que é, decorreu dentro dos limites do espaço escolar. A promoção desta matéria junto dos Professores de Educação Física teve também o objetivo de os motivar a lecionar a Orientação nas suas aulas. Pois, como a participação nesta atividade poderão adquirir alguns conhecimentos que constituem a base da matéria de Orientação no nosso sistema de ensino.

1.2 Objetivos

A atividade teve como objetivos os que passo a descrever:

Objetivos gerais:

- ✓ Contribuir para a promoção desta modalidade como meio de desenvolvimento e formação geral dos alunos em todas as suas dimensões, com particular destaque para o desenvolvimento físico e corporal, equilibrado e harmonioso;
- ✓ Despertar o gosto e entusiasmo dos professores e alunos pela orientação potenciando a sua aprendizagem na escola.
- ✓ Promover uma modalidade que permita a criação de laços de amizade, cooperação, identificação e solidariedade entre os alunos e respeito tanto pelo espaço escolar como pela natureza.
- ✓ Criar atitudes positivas face à escola, proporcionando um clima agradável para todos os intervenientes no processo educativo;
- ✓ Promover o gosto pelas atividades escolares;

- ✓ Oferecer uma imagem positiva da escola, como espaço de aprendizagens diversificadas e estimulantes, assim como local de aquisição de competências e valores;
- ✓ Motivar os alunos para a participação nas diversas atividades propostas pela escola

Objetivos específicos:

- ✓ Sensibilizar os alunos para a necessidade de saber utilizar e interpretar mapas;
- ✓ Promover a modalidade de Orientação junto da comunidade escolar;
- ✓ Melhorar a condição física através de atividades físicas de ar livre;
- ✓ Possibilitar a participação nas atividades desportivas e recreativas de todos os alunos, independentemente do nível de destreza alcançado, numa perspetiva de saúde e bem-estar;
- ✓ Favorecer as relações interpessoais durante a atividade.

Estabelecemos, para esta atividade, o *nível introdutório* dos PNEF como nível a abordar e definimos os seguintes conteúdos: (utilizando mapa da escola)

- Enquadramento da atividade;
- Noção de planificação;
- Localização e orientação do mapa através, dos pontos de referência;
- Automatização do gesto (localização e Orientação permanente do mapa);
- Leitura do mapa (identificação da simbologia básica inserida no mapa);
- Realização de percursos de opção simples.

Iniciámos a atividade dando a conhecer aos alunos algumas características da modalidade, nomeadamente, no que consiste, quais os tipos de prática que possibilita (competição, recreação, ensino), os materiais e equipamentos utilizados (Mapa, Ponto de Controlo - Baliza + Picotador, Cartão de Controlo, Bússola, Calçado e Roupa) e simbologia da marcação dos percursos (o triângulo indica o local de partida, o círculo numerado indica o ponto de controlo e dois círculos concêntricos a chegada). Toda a informação foi transmitida com o auxílio de um power point. Realçámos a importância sobre os pontos de referência (elementos característicos) do local em que se encontra e a sua representação no mapa. Desta forma, quando um aluno tem acesso a um mapa deverá, em primeiro lugar, saber que espaço este representa. Após localizar com

precisão o local em que se encontra o aluno deverá orientar o mapa de acordo com a disposição no espaço dos pontos de referência. Concebemos para este conteúdo a realização de exercícios com base em observação direta de imagens e dos respetivos mapas.

Transmitimos aos alunos noções básicas sobre a forma de construir um mapa (projeção vertical dos objetos), permitindo a observação de pequenos espaços acompanhados dos respetivos mapas. Realçamos a necessidade de manter o mapa permanentemente orientado, quer através das indicações dadas aos alunos quer através das situações de aprendizagem propostas (pontos de referência). A aprendizagem da simbologia inserida no mapa e a sua relação com o terreno revela-se um aspeto de grande importância para o sucesso, na realização de percursos de orientação, uma vez que permite uma fácil localização e orientação do mapa, bem como facilita a opção pelo trajeto mais correto.

Apresento agora algumas das variáveis que foram tidas em linha de conta considerando o nível de desempenho dos alunos:

- *Contexto onde decorre a atividade*; quanto maior for o espaço, maior é o grau de dificuldade (mapa da escola, zona identificada previamente pelos alunos);
- *Número de postos de controlo*; quanto maior for o número de pontos de controlo, maior é o grau de dificuldade (14 postos de controlo);
- *Qualidade dos postos de controlo*, i.e., o grau de dificuldade inerente aos elementos característicos do terreno selecionados para pontos de controlo (atendendo ao espaço de prática, a dificuldade dos postos de controlo era baixa);
- *Distância entre os postos de controlo*; quanto maior for esta distância, maior é a probabilidade de erro, logo, maior é o grau de dificuldade (a distância entre os pontos de controlo era pequena);
- *Executado individualmente ou em grupo*; teoricamente é tanto mais fácil quanto maior for o número de elementos por grupo (a atividade foi executada a pares).

Após nos ter sido facultado pela *Associação de Orientação do Alto Alentejo*, os mapas (Anexo 17) e as balizas, elaborámos os percursos, tendo como preocupação principal adequá-los às capacidades dos alunos e torná-los o mais interessante e estimulante possível. Neste sentido, concebemos para a atividade, com base no mapa da escola, quatro percursos distintos de catorze pontos de controlo. No dia da atividade,

marcámos no terreno, com as balizas, os pontos de controlo acompanhados dos alicates que atestavam a passagem dos alunos por cada ponto.

1.3 Análise crítica

Finalizada a atividade e tentando fazer uma análise crítica da mesma, constatámos a existência de alguns aspetos positivos e outros que podem ser melhorados em atividades futuras. Assim, podemos destacar os seguintes:

Aspetos positivos:

- Existiu uma ótima interação, estabelecida entre professores estagiários e a comunidade escolar envolvida na atividade;
- O apoio prestado pela Associação de Orientação do Alto Alentejo verificou-se uma mais-valia, nomeadamente na disponibilização das balizas, alicates e mapa;
- Atendendo ao número de alunos envolvidos e ao tempo disponibilizado à atividade podemos dizer que estava bem planeada e organizada;
- Houve ausência total de acidentados e/ou lesionados;
- O espaço e as condições para a realização da parte teoria foram ótimos;
- Foi visível a clara motivação, empenho e diversão de todos os participantes ao longo da atividade.

Aspetos a melhorar:

- Embora os conteúdos essenciais tenham sido evidenciados, a parte teórica necessitaria de mais tempo a fim de garantir um maior desenvolvimento de alguns aspetos abordados de forma superficial, ainda assim, os alunos mostraram que compreenderam a parte mais essencial da informação transmitida;
- Nem todas as turmas (2ºTurno) dispunham dos 90 minutos, tendo a sua experiência ficado aquém na parte prática. Apesar das adaptações previamente elaboradas de forma a permitir que as turmas com 45 minutos de aula tivessem contacto com o mapa, verificámos que não puderam usufruir da atividade na sua plenitude. Este aspecto já nós conhecíamos previamente, no entanto não houve outra alternativa;

- Não foi possível apresentar os resultados totais no final da atividade como estava previsto devido ao grande número de participantes, apenas foi possível dar a conhecer os tempos parciais à medida que os grupos iam chegando. De salientar apenas que os resultados foram entregues aos professores responsáveis por cada turma, que posteriormente mostraram aos alunos os resultados obtidos.

No final pedimos a colaboração de todos, alunos e professores para preencherem um questionário (Anexo18) acerca da atividade. Os professores consideraram a atividade interessante e muito interessante, bem organizada e o percurso era acessível a todos os alunos. No que diz respeito à lecionação desta matéria nas suas aulas, os professores consideraram que a nossa atividade veio fomentar o gosto pela Orientação, pelo que irão abordá-la mais vezes ao longo do ano. A maioria dos alunos considerou a atividade interessante e muito interessante, bem organizada e o percurso era acessível. Quanto às sugestões, alguns alunos pediram mais tempo para realizar a atividade (os que só tiveram 45 minutos) e solicitaram também um percurso fora da escola.

Com a realização desta atividade conseguimos uma importante divulgação desta matéria pelos nossos colegas de Educação Física, uma vez que, pelo que podemos apurar, em diálogo com os mesmos, a Orientação não é lecionada com muita frequência nas suas aulas.

Como existiram turmas de diferentes anos de escolaridade a participar na atividade, obviamente o seu desempenho também foi diferente. Os alunos do 7º ano sentiram algumas dificuldades na realização do percurso e houve até mesmo alguns grupos que não conseguiram acabar em tempo útil. Neste sentido poderíamos ter planificado um percurso diferente, mais pequeno e com menos balizas para os alunos do 7º ano, esta seria uma das formas de reduzir a complexidade dos percursos. Porém, o facto da atividade se ter realizado dentro do recinto escolar, permitiu um maior acompanhamento da atividade e sempre que solicitados, esclarecemos todas as dúvidas que surgiram, auxiliando os alunos na superação das dificuldades que foram surgindo.

Em sentido contrário, encontraram-se os alunos do 12º ano, que facilmente realizaram o percurso definido com relativamente poucos erros na marcação dos pontos. Este facto leva-nos a concluir que poderíamos ter complicado mais os percursos, aumentando o número de balizas, aumentando a distância entre elas ou mesmo

estabelecendo tempos mínimos para chegar a cada uma das balizas, isto tudo dentro do recinto escolar, onde a dificuldade dos percursos fica condicionada, entre outras coisas, pelo conhecimento que os alunos têm das instalações da escola.

Todas estas situações sobre as quais aqui refletimos, servem de aprendizagem para que na organização de uma próxima atividade deste género, as melhorias sejam realizadas.

Podemos considerar que a atividade foi positiva, tanto a nível de participação dos elementos da comunidade escolar, como, em termos de conhecimentos e aprendizagens transmitidas sobre a prática da Orientação no âmbito escolar.

Esta atividade atribuiu aos professores estagiários a responsabilidade da organização e dinamização de atividades para um grande número de alunos de diferentes anos escolares, fora do contexto de turma. Todos desempenharam as tarefas que tinham sido estabelecidas com dedicação para que nada falhasse e a atividade pudesse decorrer em pleno.

É de referir o bom ambiente entre todos os envolvidos durante a atividade.

Finalizando, eu e os meus colegas do Núcleo de Estágio, consideramos que a realização desta atividade foi importante para todos nós, devido ao fato de termos conseguido cumprir os objetivos por nós delineados e de termos proporcionado uma atividade que veio motivar os alunos e sensibilizar a prática desta modalidade junto dos professores nas aulas de Educação Física.

2 - Atividade “Olhe pela sua Saúde”

2.1 Enquadramento e justificação

O estilo de vida gerado pelas novas condições socioeconómicas (urbanização descontrolada, consumismo, desemprego crescente, informatização e automatização do trabalho, deterioração dos espaços públicos de lazer, violência, poluição) leva um grande número de pessoas ao sedentarismo, à alimentação inadequada, ao stress, etc. O crescente número de horas em frente à televisão, especialmente por parte das crianças e adolescentes, diminui a atividade motora, leva ao abandono da cultura de jogos infantis e ao aumento da problemática da obesidade.

Com base no exposto, uma das tarefas da disciplina de Educação Física é preparar o aluno para ser um praticante lúcido e ativo, que incorpore o desporto e as demais componentes da cultura corporal no seu quotidiano, para deles tirar o melhor proveito possível. Neste sentido, para além da preocupação do professor com a aquisição de conhecimentos, e reconhecendo que este é também um educador e formador, deve promover nos alunos a criação de hábitos desportivos, valorizando a iniciativa e a responsabilidade pessoal, bem como a consciência cívica do aluno na preservação e elevação da sua condição física como um mecanismo sistemático e eficaz na promoção de saúde e bem-estar.

Por outro lado e sabendo que vivemos numa época em que a imagem tem uma enorme importância no contexto social atual, é irrefutável que a Educação Física tenha um papel importante na formação de crianças e jovens conscientes da necessidade de praticarem desporto não só pelo prazer que a prática desportiva proporciona, mas também pelos benefícios a curto e longo prazo que a atividade física tem para a saúde.

Neste sentido, o professor deve promover nos alunos o gosto pela prática regular de atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente de cultura, na dimensão individual e social.

Com esta atividade pretendemos consciencializar toda a comunidade educativa, de que a obesidade é um problema real e que todos nós temos o dever de estimular a prática de atividade física regular e uma alimentação saudável. Pretendemos ainda sensibilizar toda a comunidade educativa, em especial os alunos, para a diminuição do excesso de peso/obesidade, através da prática de atividade física.

A atividade realizou-se no dia 26 de abril, na escola Sec./3 Rainha Santa Isabel e contou com a presença da dietista Ana Rita Garcia e a enfermeira Rosa Espanca, em representação do Núcleo Regional do Alentejo da Plataforma contra a Obesidade, que juntamente com os elementos do núcleo de estágio de Educação Física de Estremoz, formaram o painel de formadores. Assistiram à atividade representantes da comunidade escolar, entre os quais docentes da escola e encarregados de educação. A divulgação da atividade foi feita com cartazes, panfletos e convites (Anexo19).

2.2 Objetivos

Com esta atividade pretendemos informar, esclarecer e alertar a comunidade para a importância de estilos de vida saudáveis, alertando em especial para o perigo da obesidade infantil e suas consequências altamente nefastas para a saúde. Consideramos igualmente importante, chamar a atenção para os benefícios de uma nutrição adequada e saudável como forma de promoção da saúde e do bem-estar.

Definimos como objetivo geral da atividade: alertar a comunidade educativa para importância da prática de hábitos saudáveis no pleno desempenho físico e intelectual dos indivíduos. Os objetivos específicos foram:

- Promover estilos de vida saudáveis, através da promoção de uma alimentação saudável e exercício físico;
- Mobilizar a comunidade educativa no desenvolvimento dos hábitos saudáveis;
- Proporcionar informação específica relacionada com a educação para a saúde e adoção de estilos de vida saudáveis na área da atividade física;
- Informar e sensibilizar para a importância da atividade física na implementação de estilos de vida saudáveis.

2.3 Análise crítica

Com a realização desta atividade podemos considerar que o objetivo inicialmente por nós definido foi alcançado. Conseguimos alertar a comunidade educativa dos efeitos nocivos e da importância da prática de hábitos saudáveis no pleno desempenho físico e intelectual dos indivíduos. No entanto, o número de elementos da comunidade educativa presentes e receptores dos alertas e da informação transmitida ficou um pouco aquém das expectativas. Porém, pensamos ter sensibilizado todos os presentes para a importância da implementação de estilos de vida saudáveis no dia-a-dia de todos e especialmente dos mais novos. Ficaram também esclarecidas todas as dúvidas que os presentes colocaram sobre hábitos de alimentação saudáveis.

Os aspetos positivos desta atividade centram-se principalmente na qualidade dos conhecimentos transmitidos pelas nossas convidadas sobre alimentação saudável. O alerta geral comunicado sobre a “Epidemia do Séc. XXI”, a obesidade, revelou-se de muito interessante para todos, bem como a revelação dos dados do IMC dos alunos da

nossa escola e as suas preferências. Os conselhos sobre alimentação e sobre como comprar a comida e que produtos comprar, por parte das nossas convidadas foram de facto muito construtivos e pedagógicos.

O aspeto mais relevante a melhorar será na divulgação da atividade com uma maior antecedência. Esta foi uma limitação que nós sentimos, uma vez que estávamos condicionados pela disponibilidade das nossas convidadas e não nos foi possível divulgar o evento mais cedo e para um maior número de pessoas.

Numa nova oportunidade poderemos, em atividades deste tipo, efectuar uma maior ligação deste tema com a Educação Física e com a prática desportiva no geral. Outra possibilidade será uma abordagem sobre a alimentação de desportistas adolescentes, isto é, adolescentes que pratiquem desporto de competição.

As mentalidades não se transformam de um dia para o outro, por isso é fundamental que atividades como esta surjam regularmente, tanto nas escolas como noutros locais onde a sociedade esteja agregada. Como nos disse a nossa convidada, Enfermeira Rosa Espanca, a educação alimentar começa logo na infância, daí a importância de todos os educadores terem algum conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis. Neste sentido, é fundamental as escolas adotarem estratégias de prevenção da obesidade, promovendo atividades que esclareçam toda a comunidade sobre o tema e sobre o que fazer para combater esta “epidemia”.

CAPÍTULO IV: Desenvolvimento Profissional ao longo da Vida

A componente de formação do nosso Curso relacionada com a dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida, pretende alertar-nos para a necessidade do professor ser cada vez mais um investigador, que procurar dar resposta aos problemas que lhe vão surgindo diariamente na sua atividade. A qualidade do nosso sistema de ensino depende da evolução dos seus profissionais e das suas instituições, tal como nos diz Isabel Alarcão:

“A procura da qualidade não se faz sem investigação e sem desenvolvimento profissional e institucional. Nem tão pouco estes se fazem sem investigação, recusando-me a acreditar que neste processo não ocorram inovações que promovam a qualidade da educação.” (Alarcão, 2001,p.30)

Os próprios PNEF levam a que o Professor de Educação Física não seja apenas alguém que siga os programas à risca, mas sim um gestor que tome decisões sobre qual a melhor forma de desenvolver a aprendizagem dos seus alunos. Pretende-se assim que o professor seja um crítico das orientações globais que constam dos programas. O professor tem autonomia, em conjunto com os seus colegas para tomar decisões e essas decisões devem ser tomadas mediante uma profunda pesquisa e reflexão, ou seja uma investigação acerca dos problemas reais que surgem no nosso sistema de ensino. A investigação promove o aumento da qualidade do ensino.

É neste sentido que as escolas devem procurar apoiar e incentivar os seus professores na realização de projectos de investigação-ação procurando um maior desenvolvimento de toda a comunidade escolar.

Nesta dimensão desenvolvi um trabalho de investigação-ação nas duas turmas em que lecionei e que passo seguidamente a apresentar.

1 – A Investigação-ação

A investigação ação iniciou-se com a seguinte questão de partida: como melhorar a performance dos alunos no teste da extensão de braços do Fitnessgram?

1.1 - Resumo

Este trabalho consistiu em tentar encontrar uma forma de melhorar a performance dos alunos no teste da extensão de braços do fitnessgram. Para atingir este objetivo apliquei uma bateria de exercícios a uma turma de 12ºAno, com o objetivo de melhorar a força dos membros superiores dos alunos dessa turma. Os exercícios foram aplicados durante o 2ºperíodo, nas aulas de Educação Física, duas vezes por semana. Os resultados obtidos revelaram uma notória evolução da performance dos alunos. Visto isto, podemos dizer que é possível melhorar a performance dos alunos no teste da extensão de braços do Fitnessgram, com exercícios específicos para o desenvolvimento da força superior, aplicado em contexto de aula, duas vezes por semana durante dois meses.

1.2 - Introdução

“Os objectivos imanentes à Educação Física parecem centrar-se numa formação e desenvolvimento multilateral do aluno, através do desenvolvimento do seu repertório físico e motor e da sua capacidade de rendimento corporal, sem esquecer a formação de habilidades motoras e desportivas fundamentais.” (Rodrigues, 2000,p.1).

No seguimento da afirmação anterior podemos referir que a Educação Física tem o dever e a obrigação de dar uma resposta adequada às necessidades que a população mais jovem apresenta. Hoje em dia as novas tecnologias aliciam de tal forma a população juvenil que a remetem para o sedentarismo, sendo muitas vezes a aula de Educação Física o único momento em que os jovens praticam atividade física. Até mesmo o mercado de trabalho que os esperam está cada vez mais mecanizado e automatizado reduzindo ao mínimo os esforços humanos. É neste sentido que todos nós, ligados ao Desporto e à Educação Física, temos a obrigação de incentivar toda a população a praticar exercício físico no dia-a-dia, pois as capacidades motoras são de extrema importância na saúde e bem-estar de toda a sociedade. Porém, como nos diz

Rodrigues (2000), esta preocupação poderá estar a passar para segundo plano nas aulas da nossa disciplina:

“O desenvolvimento das capacidades motoras desempenha um papel fundamental na concretização dos objectivos da Educação Física, representando uma finalidade importante deste processo. No entanto, é nossa convicção que, actualmente, o desenvolvimento dessas capacidades, e em particular as condicionais, constitui um aspecto secundário nas preocupações de um grande número de professores. Ou seja, em muitas aulas de Educação Física não se trabalha na direcção do desenvolvimento destas capacidades e, nestas, a força ocupa um lugar de «destaque» nas menos desenvolvidas.” (Rodrigues, 2000,p.2).

A nossa cultura desportiva não é muito propícia para a força dos membros superiores, pois não temos grande história nas modalidades de lançamentos manuais. A nossa história desportiva está mais relacionada com modalidades que solicitam outro tipo de ações musculares, como é o caso do futebol, atletismo (corrida), ciclismo, etc.

A força dos membros superiores é uma capacidade muito importante no nosso dia-a-dia, pois é com os braços que realizamos uma grande parte dos movimentos, desde fechar e abrir portas até ao manuseamento dos objetos que consideramos indispensáveis. Para a população em idade escolar o treino de força revela-se fundamental no seu crescimento e desenvolvimento, como podemos constatar de seguida.

1.2.1 – A importância do Treino de Força em crianças e jovens

O trabalho de força em crianças e jovens nem sempre tem uma aceitação pacífica. A maior parte das pessoas vêem este tipo de treino na perspectiva do desporto de alto nível. No entanto, a visão mais correta será integrá-lo interdisciplinarmente no processo de ensino-aprendizagem como um processo pedagógico (Greco,1990,p.39).

Quando o cidadão comum se refere a treino de força, pensa-se logo na aplicação de carga para promover a hipertrofia muscular, sendo muitas vezes associado ao treino de força máxima. Como todos sabemos este é apenas um tipo de expressão de força que

se pode treinar, havendo outros igualmente importantes e benéficos para o desenvolvimento do indivíduo. Ainda em oposição ao treino de força em crianças e jovens, temos as opiniões que se referem à diminuição da flexibilidade articular e a interferência deste tipo de treino no crescimento infantil (Manso et al., 1996).

O trabalho de força assume um carácter profiláctico e os poucos riscos que promove são largamente suplantados pelos seus imensos benefícios. A questão não é mais se treinar ou não treinar, mas como e o que treinar (Marques, 1995,p.212). O mais importante é que se respeite o desenvolvimento biológico das crianças e jovens e que se escolham métodos e cargas de trabalho adequados e adaptados a esses níveis de desenvolvimento (Rodrigues, 2000,p.2).

Segundo Marques e Oliveira (2001,p.132), “A Teoria do Treino não desenvolveu ainda um modelo teórico de enquadramento da carga nos diferentes estádios da preparação dos mais jovens.” A intervenção dos treinadores tem sido suportada pelos princípios de treino, dando primazia, no controlo da dinâmica da carga, ao volume em detrimento da intensidade. Durante muito tempo, deu-se maior ênfase ao número de anos de preparação de um jovem para se tornar num campeão, menosprezando o tempo dedicado a outras atividades educativas e até à própria escola. Estas elevadas exigências estão a repercutir-se na formação desportiva de forma negativa, dada a falta de condições de recuperação e repouso dos jovens em processo de crescimento.

“Não pode, pois, deixar de pensar-se a organização da carga de treino à luz destas realidades. (...) Torna-se por isso necessário equacionar, na organização do sistema de cargas, um papel de maior relevância da qualidade dos estímulos, por contraposição a uma tendência em que a prioridade é atribuída à quantidade de treino. Substituir a quantidade, pela qualidade, como orientação dominante.” (Marques e Oliveira 2001, p.133).

Por estes motivos, o treino de força deve estar inserido nas aulas de Educação física, numa lógica mais de coordenação motora, nos primeiros anos de escolaridade, e mais tarde será então possível evoluir para uma carga mais forte.

1.3 - Enquadramento Teórico

1.3.1 - A Força

A força é uma capacidade física muito importante. Vários autores se debruçaram sobre o assunto e definiram força de formas diferentes. Naquela que me parece ser uma das definições mais completas, Rodrigues (2000) junta duas definições que na sua opinião se complementam:

“Meusel (1969, citado por Carvalho, 1993,p.15) considera que a força é a capacidade do ser humano mover uma massa (o seu próprio corpo ou um engenho desportivo) ou ainda a capacidade de superar uma resistência ou de se lhe opor através do trabalho muscular. A esta definição juntamos uma outra que, na nossa opinião poderá completá-la e que a considera como a capacidade neuromuscular de superar resistências externas ou internas, graças à contração muscular, de forma estática (isométrica) (Bompa, 1963, citado por Nespereira, 1992:9) (p.51)

Ficamos assim com uma ideia do que pode ser a definição de força para a sociedade desportiva.

1.3.2 - Formas de manifestação da força

Existem três formas de manifestação de força que reúnem o consenso de vários autores e que Rodrigues (2000) define como:

- Força Máxima

“É a máxima força que um indivíduo possui de acordo com as suas características biológicas e genéticas e o seu nível de treino ou solicitação desta capacidade. (p.57)

- Força Rápida

“É a capacidade do sistema neuro-muscular de vencer resistências (sub-máximas) com uma velocidade de contração elevada. Não é mais do que a aplicação da velocidade na realização dos exercícios de força” (p.59)

- Força de Resistência

“É a capacidade neuro-muscular do organismo resistir à fadiga, em desempenhos de força de longa duração ou repetitivas, num trabalho muscular estático ou dinâmico e sem perder a qualidade de movimento. Portanto, a capacidade de realizar exercícios de força, com ou sem movimento, contrariando o aparecimento da fadiga, de forma a que o nível de execução se mantenha ótimo.” (p.62)

1.3.3 - Princípios do Treino Desportivo

São vários os autores que defendem várias organizações dos princípios de treino desportivo, no entanto, *Castelo et al (1996)*, consideram a seguinte divisão:

Princípios Biológicos – princípio da sobrecarga, princípio da especificidade, princípio da reversibilidade e princípio da heterocronia;

Princípios Metodológicos – princípio da relação ótima entre o exercício e o repouso, princípio da continuidade, princípio da progressão, princípio da ciclicidade, princípio da individualização e princípio da multilateralidade;

Princípios Pedagógicos – princípio da sistematização, princípio da atividade consciente, princípio da atividade apreensível e princípio da estabilidade.

Todos estes princípios são fundamentais no treino de força e devem ser tidos em conta de acordo com o objetivo que se pretende. No contexto deste estudo, seleciono como mais importantes os princípios da sobrecarga, da continuidade, da progressão, da ciclicidade e da sistematização. Só existe desenvolvimento muscular se houver uma aplicação da carga acima das habitualmente usadas e durante um dado período (princípio da sobrecarga). A aplicação regular e sistemática do exercício de treino fundamenta a adaptação e impede que se percam os efeitos do treino (princípio da continuidade). O aumento da carga de treino deve acompanhar o aumento do desempenho do indivíduo. Estes aumentos devem ser graduais (princípio da progressão). A sistemática repetição do exercício ao longo do processo de treino tem como base os ciclos sucessivos onde os conteúdos do treino se repetem em parte, alterando-se a forma, os meios e os métodos de treino (princípio da ciclicidade). É

necessário articular os vários métodos de treino com a organização e progressão dos conteúdos associados ao exercício (princípio da sistematização).

1.3.4 - Treino em Circuito

Na vasta bibliografia podemos encontrar várias formas de organizar o treino de força. No entanto, o treino em circuito parece ser a mais adequada ao contexto escolar. Na opinião de alguns autores,

“o treino em circuito constitui um método que, bem adaptado e utilizado, pode aumentar consideravelmente a eficiência da Educação Física, especialmente em relação ao desenvolvimento de algumas qualidades motoras, mormente, a força e, desta, a força geral (Mitra e Mogos, 1990,p.98). Além disso, no treino com jovens esta é uma das formas de organização do treino da força mais atractivas e de mais fácil organização (Vieira, 1985), o que se coaduna perfeitamente com o contexto em que nos movemos”. (Rodrigues, 2000,p.88).

Criado em 1953 por Morgan e Adamsom na Universidade de Leeds (Inglaterra), o treino em circuito consiste numa série de exercícios colocados em circuito e intercalados com um tempo de repouso, em que os alunos após realizarem o seu exercício, rodam num determinado sentido (Raposo, 1987). Este tipo de treino tem como objetivo desenvolver progressivamente a condição física e algumas qualidades de suporte a essa condição como a força, a potência muscular e a resistência muscular associada à resistência cardio-pulmonar (Raposo, 1987).

“Harre e Leopold (1990), consideram mesmo que, pela sua natureza, o treino em circuito é um treino de resistência de força rápida, em que se utiliza um conjunto multilateral de exercícios com sobrecargas de tipo médio. Assim sendo, a utilização do treino em circuito nas aulas de Educação Física parece ser aconselhável.” (Rodrigues, 2000,p.89).

1.4 - Metodologia

1.4.1 - Caracterização da turma envolvidas no estudo

Realizei um estudo na turma do 12ºAno. Os resultados do teste da extensão de braços do Fitnessgram realizado na Semana do Fitnessgram do 1º período, revelaram que nesta turma do 12ºAno, sete alunos conseguiram ficar na Zona Saudável de Aptidão Física. Estes resultados indicaram que o teste da extensão de braços é um dos pontos fracos dos alunos, pelo menos para estas turmas, na avaliação da disciplina de Educação Física.

A turma do 12ºAno é constituída por 21 alunos, 10 rapazes e 11 raparigas. A média de idades é de 17 anos. Como referido anteriormente, apenas 7 alunos desta turma se encontraram na Zona Saudável de Aptidão Física, neste teste de força superior, 6 rapazes e 1 rapariga.

1.5 - Metodologia Aplicada

No movimento da extensão de braços os músculos mais utilizados são o tríceps braquial, o deltóide e o peitoral maior. Neste sentido, os exercícios realizados trabalharam principalmente estes músculos.

1.5.1 - Bateria de exercícios

Nas aulas de Educação Física da turma apresentada foram aplicados os exercícios abaixo descritos. Estes realizaram-se quase sempre no final de cada aula, exceptuando nas aulas em que as matérias principais abordados não tinham uma predominância de utilização dos membros superiores, como é o caso do atletismo e do futsal, em que os exercícios foram aplicados no início da aula. Ao longo do tempo fui aumentando a intensidade dos exercícios, diminuindo o tempo de descanso e exigindo uma melhor execução técnica.

- Extensões no solo (teste de extensão de braços do fitnessgram)

Os alunos deitaram-se em posição ventral, com as mãos por baixo dos ombros e os cotovelos juntos ao tronco. O corpo ficou em posição de prancha sem deixar a bacia ir abaixo. Os braços estenderam e flectiram ao ritmo da cadência. Os alunos com mais dificuldades começaram a fazer as flexões na forma modificada com os joelhos no chão. Inicialmente começámos com duas a três extensões e com intervalos de descanso de 20 segundos. Mais tarde, evoluímos para as execuções máximas de cada aluno.

- Posição de extensões no solo em contracção isométrica

Os alunos colocaram-se em posição de extensão de braços tal como no exercício anterior. À ordem do professor realizaram meia extensão e ficaram nessa posição durante 5 segundos. Este tempo foi aumentando à medida que a performance dos alunos também aumentou. Os alunos com mais dificuldades realizavam a posição modificada de joelhos.

- Fundos na bancada

Os alunos colocaram-se de costas para a bancada (ou similar, degrau, bloco), com os braços em extensão e realizaram flexões de braços à ordem do professor. Realizavam 3 séries de 10 repetições, com um intervalo de 30 segundos entre elas. Os alunos com mais dificuldades realizavam as flexões menos acentuadas.

- Posição de fundos em contracção isométrica

Os alunos colocaram-se na mesma posição do exercício anterior e realizaram apenas meia flexão dos braços, ficando nessa posição durante 10 segundos. À medida que os alunos aumentavam a sua performance, o tempo ia também aumentando.

- Extensões de braços num plano inclinado (bancada, espaldares)

Os alunos colocaram as mãos na bancada e com o corpo em prancha, fizeram as extensões de braços à ordem do professor. 3 Séries de 10 repetições e à medida que os

alunos aumentaram a sua performance, o número de repetições também aumentou. Os alunos com mais dificuldades colocaram-se num plano mais inclinado.

- Prancha Frontal

Os alunos colocaram-se em posição de extensão de braços e mantiveram-se assim durante 10 segundos, imóvel e sem deixar cair a bacia. Realizar 3 séries. Os alunos com mais dificuldades colocaram os joelhos no chão.

- Prancha Lateral

Os alunos colocaram-se em posição lateral com o cotovelo no chão e levantaram o tronco, mantendo-o em prancha e imóvel durante 10 segundos. Realizar 3 séries de cada lado. Os alunos com mais dificuldades realizavam o exercício com os joelhos no chão.

- Flexões no solo com os pés elevados

Os alunos colocaram-se na posição de extensões de braços com os pés num plano inclinado (bancada, degrau) e à ordem do professor realizaram 3 séries de 10 repetições. Este foi um exercício já com um grau de dificuldade bastante elevado, por isso só se realizou para os alunos com mais capacidades.

- Exercícios das modalidades em que existem lançamentos e remates com os membros superiores (andebol, basquetebol, voleibol, corfebol).

Estes exercícios foram sempre aplicados numa lógica de treino em circuito, isto é, mesmo quando não se realizaram estações com cada um dos exercícios, houve sempre uma variedade de exercícios, com os alunos a fazerem muitas repetições com pouca carga e respeitando os tempos de descanso. Juntamente com este circuito foram integrados outros exercícios para o desenvolvimento de outros grupos musculares, abdominais, agachamentos, etc. É sempre necessário ter algum cuidado com a relação entre a aplicação dos exercícios e as matérias que se vão abordar na aula. Por exemplo,

quando a matéria a abordar foi a ginástica, estes exercícios foram aplicados no final da aula e não no início para que os alunos não atingissem a fadiga rapidamente e tivessem um bom desempenho, realizando os exercícios de ginástica em segurança.

Os dados foram recolhidos periodicamente de forma a controlar a evolução dos alunos e a rentabilidade dos exercícios aplicados. A recolha de dados foi realizada através da execução do protocolo do fitnessgram do teste da extensão de braços (The Cooper Institute, 1982), onde os alunos foram avaliados na situação real do teste. Em todas as aulas realizei alguns dos exercícios propostos e a consequente avaliação formativa em alguns alunos. Um mês antes da avaliação final na semana do fitnessgram realizei o teste para constatar a evolução ou não dos alunos. O teste só se pôde realizar nesta altura, pois devido ao sistema de roulement foi só quando nos encontrámos no ginásio, que é onde existem condições para fazer este teste.

A recolha de dados intercalar através da aplicação do protocolo do fitnessgram realizou-se a 14-02-2012 no Ginásio.

Para esta turma do 12ºAno, a Semana do Fitnessgram realizou-se nos dias 6 e 8 de março de 2012, no pavilhão.

7 - Resultados

Dados recolhidos relativamente à turma do 12ºAno na semana do fitnessgram do 1º e 2º Períodos.

Quadro 13 – Nº de execuções do 1º e 2º período da turma do 12ºAno

Nº de Execuções	1º Período (Nº de alunos)	2º Período (Nº de alunos)
0 a 5	10	8
6 a 10	2	6
11 a 15	2	1
16 a 20	1	1
21 a 25	3	2
26 a 30	2	2
31 a 32	1	1
Total	21	21

Como podemos constatar nesta turma houve uma grande evolução do 1º para o 2º período, pois todos os alunos realizaram o teste, à exceção de um aluno que se encontrava lesionado. A maioria dos alunos melhorou mesmo a sua prestação.

Quadro 14 – Classificação dos alunos no que diz respeito à zona saudável de aptidão física do teste da extensão de braços do 1º e 2º período da turma do 12ºAno

ZAF	1º Período (Nº de alunos)	Percentagem	2º Período (Nº de alunos)	Percentagem
Não Fez	10	47,6	1	4,8
NAZSAF	4	19,0	9	42,9
ZSAF	7	33,3	11	52,4
Total	21	100	21	100

Do 1º para o 2º período foi notória a evolução da performance desta turma, o número de alunos na zona saudável de aptidão física aumentou consideravelmente. No 2º período mais de metade dos alunos obteve classificação positiva neste teste.

Quadro 15 e 16 – Relação entre a prática desportiva e o nº de execuções no 1º e 2º período na turma do 12ºAno

Nº Execuções 1º período * Prática Desporto – Relação				
		Prat Desp		Total
		não	sim	
Nº Execuções 1º período	0	3	7	10
	8	1	0	1
	9	0	1	1
	13	1	1	2
	17	0	1	1
	21	0	1	1
	23	0	1	1
	25	0	1	1
	26	0	1	1
	29	0	1	1
	32	0	1	1
Total		5	16	21

Nº Execuções 2º período * Prática Desporto - Relação				
		Prat Desp		Total
		não	sim	
Nº Execuções 2º período	0	0	1	1
	1	0	1	1
	2	0	3	3
	4	2	1	3
	7	0	1	1
	8	2	1	3
	9	1	0	1
	10	0	1	1
	13	0	1	1
	19	0	1	1
	23	0	1	1
	25	0	1	1
	27	0	1	1
	28	0	1	1
	32	0	1	1
Total		5	16	21

Do 1º para o 2º período todos os alunos realizaram o teste, à exceção de um que se encontrava lesionado, principalmente os alunos que não praticam desporto regularmente demonstraram uma grande evolução.

Nesta turma, dos 5 alunos que não praticam desporto regularmente, 3 são raparigas e 2 são rapazes. Estes 5 indivíduos têm todos 17 anos de idade.

Quadro 17 e 18 – Relação entre a classificação dos alunos e a prática desportiva no 1º e 2º período na turma do 12ºAno

Classificação 1ºperíodo * Pratica			
Desporto Relação			
Classificação 1ºperíodo	Prat Desp		Total
	não	sim	
N Fez	3	7	10
NAZSAF	2	2	4
ZSAF	0	7	7
Total	5	16	21

Classificação 2ºperíodo * Pratica			
Desporto Relação			
Classificação 2ºperíodo	Prat Desp		Total
	não	sim	
N Fez	0	1	1
NAZSAF	3	6	9
ZSAF	2	9	11
Total	5	16	21

Quanto à relação entre a prática desportiva e a classificação dos alunos, todos eles melhoraram significativamente a sua classificação. De notar que, mesmo os alunos que não praticam desporto regularmente, realizaram o teste e dois deles atingiram a zona saudável de aptidão física.

Segue-se o quadro resumo da evolução da turma do 12ºAno desde a Semana do Fitnessgram do 1ºperíodo até à Semana do Fitnessgram do 2ºperíodo:

Quadro 19 – Evolução da turma do 12ºAno no teste da extensão de braços

Nº de Extensões	Nº de Alunos		
	22-11-2011	14-02-2012	06-03-2012
0 a 5	10	7	8
6 a 10	2	6	6
11 a 15	2	1	1
16 a 20	1	1	1
21 a 25	3	4	2
26 a 30	2	2	2
31 a 32	1	0	1
Total	21	21	21

Nesta turma, a evolução ao longo do tempo foi notável, quase todos os alunos foram melhorando a sua performance ao longo do ano. De salientar que existiram factores que não foi possível controlar, como por exemplo as faltas dos alunos, outras atividades que os alunos têm e o sistema de rotação de espaços (roulement), como referido anteriormente, pelo que esta avaliação só pôde ser realizada nesta mesma altura.

8 - Conclusões

No que diz respeito ao teste da extensão de braços do fitnessgram abordado neste trabalho, podemos tirar algumas conclusões para a turma envolvida:

No 1º Período, 47,6% dos alunos desta turma nem sequer tentaram realizar o teste. No entanto, no 2º Período apenas 1 aluno não tentou fazer o teste porque estava doente. Em relação à Zona Saudável de Aptidão Física, no 1º Período, 33,3% dos alunos encontravam-se nesta zona. Porém, no 2º Período, este número aumentou para 52,5%, o que se revelou um resultado muito bom. Nesta turma, 76,2% dos alunos pratica desporto fora das aulas de Educação Física. No 1º Período, os 7 alunos que se encontraram na Zona Saudável de Aptidão Física, todos eles praticam desporto fora das aulas de Educação Física. No 2º Período, dos 9 alunos dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, só 2 deles não praticam desporto fora das aulas de Educação Física.

Com este estudo podemos concluir que ao trabalharmos a força dos membros superiores durante as aulas de Educação Física, a performance dos alunos melhora significativamente aquando da realização do teste de extensão de braços do fitnessgram.

Contudo, existem sempre fatores que não conseguimos controlar. Desde logo, a quantidade de vezes que os alunos faltam e a sua falta de motivação para realizar exercícios de força, são à partida motivos contra a nossa procura do melhor desempenho.

Nesta turma do 12ºAno, os resultados foram bem conseguidos. Verificou-se um aumento bastante significativo da performance dos alunos desde o 1º Período até ao 2º Período, o que confirma a correta aplicação dos princípios de treino da sobrecarga, da continuidade e da progressão, pois os alunos evoluíram ao longo do tempo. No 12º Ano, os alunos já estão numa fase pré-adulta, o seu corpo já não vai sofrer grandes transformações e eles próprios já são mais responsáveis, querendo ter sempre o melhor desempenho possível em todas as disciplinas. Durante as aulas onde apliquei a bateria de exercícios notei mais interesse da parte destes alunos. Daí que os resultados tenham sido bastante melhores. O facto de a maioria dos alunos ter uma atividade desportiva fora das aulas de Educação Física poderá ter tido alguma influência no desempenho dos alunos, no entanto, o trabalho desenvolvido durante as aulas, especificamente para estes grupos musculares está bem patente nos resultados obtidos. Neste sentido, foi notória

também a evolução dos alunos ao nível motivacional para a realização do teste, uma vez que no 2º Período apenas um aluno não realizou o teste porque estava doente. Para este aumento da motivação contribuiu muito o método de treino em circuito. Para além de ser uma forma correta de realizar o treino de força, é também um método aliciante, que permite a realização de vários exercícios.

É importante frisar que a força dos membros superiores dos alunos deve começar a ser trabalhada desde cedo para que os alunos ganhem gosto por este tipo de trabalho aumentando a performance ao longo dos anos de escolaridade.

Visto isto, podemos constatar que o trabalho de força dos membros superiores durante as aulas de educação Física melhora significativamente a performance dos alunos na realização do teste da extensão de braços do Fitnessgram. Assim é importante que todos os professores de Educação Física tomem consciência deste facto e comecem a trabalhar a Aptidão Física desde cedo nas suas aulas, melhorando assim os resultados dos seus alunos.

CAPÍTULO V: Conclusões

Este relatório é o culminar de dois anos de muito trabalho e muita aprendizagem com o Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade de Évora. Começámos no 1ºAno deste curso a adquirir os conhecimentos fundamentais para lecionar a disciplina de Educação Física nas escolas do ensino básico e secundário. Assimilado esse conhecimento, foi tempo de o pôr em prática neste ano letivo que passou. Toda a pesquisa e aprendizagem realizada teve como grande resultado a inovação na intervenção pedagógica e o enriquecimento pessoal e profissional, de certa forma contrariando os pensamentos que tinha enquanto aluno, pois constatei que a formação contínua é de extrema importância para lecionar. Este estágio iniciou enormes transformações e evoluções na minha atitude profissional, pois mostrou-me o caminho para o sucesso através da observação e da identificação de problemas. Tenho muitas esperanças que este curso seja uma entrada para o mercado de trabalho.

Neste ano letivo que passou, procurei em todas as aulas lecionadas promover a aprendizagem de forma lúdica, fomentando a motivação dos alunos sem nunca menosprezar os objetivos delineados e maximizando o interesse pela aula de Educação Física.

No princípio do ano iniciei a elaboração de todos os documentos necessários à planificação das matérias a lecionar em cada uma das turmas. Comecei com a 1ª etapa, a avaliação inicial, que levantou desde logo algumas questões em relação à forma como os alunos são avaliados em cada uma das áreas da Educação Física. Nas atividades físicas, os alunos são avaliados através da observação direta das suas competências por parte do professor, na aptidão física são avaliadas na semana do Fitnessgram através dos cinco testes aplicados e nos conhecimentos são avaliados num teste no 1ºperíodo, um trabalho no 2ºperíodo e a apresentação do trabalho no 3ºperíodo. Neste sentido, o relatório de avaliação inicial deu-nos o nível em que os alunos se encontram nas matérias nucleares, para podermos planificar as etapas seguintes.

Cada Escola e cada Subdepartamento definem os seus critérios de avaliação sempre de acordo com as orientações dos PNEF. No entanto, neste caso, cada professor goza de alguma liberdade na metodologia com que aplica os critérios, sendo que a

percentagem definida para cada área ficou previamente estabelecida pelo SEFDE. Visto isto, depois de realizado o relatório da avaliação inicial, elaborei o Plano Anual de Turma para cada uma das turmas. Foi aqui que tomei consciência de toda a complexidade que envolve um planeamento anual para cada turma. Existem vários fatores que o dificultam, desde as matérias prioritárias, o número de aulas previsto, o “roulement” utilizado nesta escola, as atividades que possam surgir ao longo do ano e que os alunos têm de realizar faltando à aula de Educação Física. Enfim, são muitas as contrariedades que podem surgir no planeamento, contudo eu preocupei-me em planificar as matérias privilegiando as prioritárias em cada uma das turmas e promovendo o eclectismo e a multilateralidade da Educação Física. Seguiram-se os relatórios de cada etapa e planificação das etapas seguintes. De salientar que nenhuma planificação é definitiva, pois tem de se ir sempre adequando os objetivos às evoluções dos alunos.

A condução de ensino contou sempre com a supervisão da professora cooperante, Carla Catarino. Tal como a construção do plano de cada aula foi melhorando à medida que o tempo avançava, também o meu desempenho foi sendo mais positivo à medida que os alunos se adaptaram mais a mim e eu a eles. As minhas estratégias foram resultando cada vez melhor, devido às análises que no final de cada aula eram efetuadas com a professora cooperante. Para uma melhor condução de ensino, muito contribuíram também, as supervisões realizadas aos meus colegas de Núcleo de Estágio, pois ao observar os erros que eles cometiam e principalmente as estratégias que utilizavam, poderia fazer o transfere para as minhas turmas. Ao longo de toda esta fase, deparei-me com várias dificuldades no meu caminho, todas elas ultrapassadas graças à importante contribuição dos meus colegas de estágio e à preciosa ajuda das orientadoras.

As observações que realizei na turma de 5ºAno da Escola Básica André de Resende, em Évora, lecionadas pela Dr.^a Manuela Góis, contribuíram para um melhor entendimento dos diferentes ciclos do nosso sistema de ensino. Cada ciclo de ensino possui características próprias e a condução de ensino nestas turmas também se revela bastante diferente, desde o comportamento dos alunos, as regras que têm de existir, as estratégias que o professor adota e até mesmo a responsabilidade que se atribui aos alunos é substancialmente diferente.

A escola não é um local onde os professores “vão apenas dar aulas”. A escola é também um local de partilha de experiências e de interação entre os vários agentes educativos. Nesse sentido, eu e os meus colegas de estágio, António Correia e Nelson Chagas, e com a ajuda da professora cooperante organizámos duas atividades no âmbito da Dimensão da Prática de Ensino Supervisionada: participação na escola e relação com a comunidade. A primeira teve o nome de “Orientação na Escola” e a segunda intitulou-se “Olhe pela sua Saúde”. Estas atividades revelaram-se muito importantes para a nossa formação, uma vez que nos proporcionaram a oportunidade de organizar eventos na comunidade escolar, com toda a preparação, divulgação e toda a logística que estas atividades acarretam.

Na dimensão: desenvolvimento profissional ao longo da vida, realizei um estudo sobre como aumentar a performance dos alunos no teste da extensão de braços do Fitnessgram. Pude concluir que é de extrema importância trabalhar com exercícios específicos a aptidão física nas aulas para que os alunos tenham melhores resultados nos testes do Fitnessgram. Este estudo revelou-se importante na medida em que mostrou ser possível realizar um trabalho de investigação com os alunos sem prejudicar o bom funcionamento da turma e as suas metas de aprendizagem. Investigações desta natureza são muito significativas, pois tratam os problemas concretamente no terreno e em situação real, permitindo tirar conclusões que nós podemos aplicar e trabalhar no dia a dia. A investigação científica deve sempre fazer parte da evolução dos professores na busca do melhor método de ensino para que os alunos consigam atingir o sucesso na disciplina.

Neste ano letivo que passou onde senti mais dificuldades foi no processo de avaliação dos alunos. Nas atividades físicas o processo de avaliação vem da observação direta do professor, o que obriga a um enorme treino de análise dos movimentos, principalmente nos desportos coletivos. Apesar de serem modalidades muito conhecidas e que todas as pessoas comentam e fazem parecer fáceis, na verdade não o são. O Professor de Educação Física para avaliar os seus alunos nestas modalidades tem de observar um grande número de fatores, desde os comportamentos individuais de cada aluno até às movimentações táticas de cada equipa. Avaliar um praticante destas modalidades é muito mais do que analisar um jogo. Neste sentido, sinto que ainda necessito de muito treino de observação para estar mais à vontade nesta questão da avaliação. Na condução de ensino, as duas turmas de tive eram substancialmente

diferentes. A turma do 9ºAno necessitava de mais atenção aos comportamentos fora da tarefa e de mais explicações no início de cada aula e até com demonstrações para os alunos perceberem melhor os exercícios. Fatores que fui melhorando ao longo do ano. A turma do 12ºAno, já um pouco mais responsável, não necessitava de um controlo disciplinar tão rígido. Por outro lado, principalmente nas matérias que os alunos mais gostavam, não se justificava uma informação inicial tão detalhada e os exercícios poderiam ser sempre mais complexos. Do meu ponto de vista, foi muito interessante aplicar os mesmos exercícios às duas turmas, com graus de complexidade diferentes, e ver os diferentes comportamentos dos alunos que estão em níveis diferentes. Isto acontece principalmente nos desportos coletivos, onde os alunos têm de fazer combinações táticas para realizar as tarefas.

No que diz respeito a este curso de mestrado da Universidade de Évora, apesar de estar extremamente bem organizado, tanto eu como os meus colegas temos vindo a chamar a atenção para a excessiva parte de criação de documentos, principalmente neste ano de estágio. Todos os dias tivemos de fazer um plano de aula minuciosamente preparado e paralelamente construimos todos os documentos necessários à lecionação para cada turma. Para além disto, as atividades que organizámos na escola foram acompanhadas de um projeto e de um relatório. Os documentos produzidos têm um inquestionável valor pedagógico e uma vital importância na planificação de toda a atividade lectiva, no entanto, possuem um dispêndio temporal algo elevado e as datas exigidas para a sua criação poderiam ser pensadas de uma forma mais flexível, ou até mesmo tentar antecipar a construção dos próprios documentos, evitando o aglomerado de trabalhos. Outra medida que poderia ajudar os alunos estagiários nesta questão do dispêndio temporal, seria a redução de disciplinas a frequentar neste último ano de mestrado

Este relatório permite-me concluir que o professor de Educação Física tem de ser um profissional multifacetado. Tem de ser um educador, um gestor de recursos humanos, um amigo dos alunos, uma pessoa que os motive a praticar exercício e que lhes mostre que o exercício físico é fundamental para uma vida saudável. O professor de Educação Física deve possuir o máximo de conhecimento possível nas mais diversas áreas da vida. É fundamental estar em constante formação, atualizando-se com os novos programas e os novos métodos de ensino, pois o grande objetivo é os alunos conseguirem atingir o sucesso em Educação Física.

Bibliografia

- Abrantes, P. (coord.) (2001). *Currículo Nacional do Ensino Básico. Competências Essenciais*. Lisboa: Ministério da Educação, Departamento da Educação Básica.
- 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.21-30). Porto: Porto Editora.
- Andersen et al (2009). *Orientações europeias para a atividade física*. Instituto do Desporto de Portugal. (pp. 7-34)
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte. (pp. 101-173).
- Bom, Costa, Jacinto, Cruz, Pedreira, Rocha, Mira & Carvalho, (2001). *Programa de Educação Física 3º Ciclo*. Reajustamento, (Novembro 2001). Ministério da Educação.
- Carreiro da Costa, F. (1995). *O sucesso pedagógico em educação Física: Estudo das condições e factores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Carreiro da Costa, F. (1991). A investigação sobre a eficácia pedagógica. *Inovação*, 4(1), 9-27.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*, 10/11, pp. 135-151.
- CIAR – Cooper Institute For Aerobics Research, (2002). *Fitnessgram – (Versão Portuguesa), Manual de Aplicação de Testes* Lisboa. Lisboa: Edição da FMH.
- Crum, B. (2002). Funções e Competências dos Professores de Educação Física: Consequências para a formação inicial. *Boletim SPEF*, 23, 61-76.

- Departamento de Educação Básica (1998). *Organização Curricular e Programas Ensino Básico- 1º ciclo*. Mem Martins: Editorial do Ministério da Educação.
- Fernandes, D. (2008). Estudos em avaliação educacional. *Para uma teoria da avaliação no domínio das aprendizagens*, 19. (p.358)
- Greco, P. (1990): "Treinamento de Alto Nível com Crianças e Adolescentes". In: Colectânea de Trabalhos realizados pelos Docentes do Departamento de Esportes da Escola de Educação física da Universidade de Minas Gerais. Minas Gerais.
- Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, (2001). Programa de Educação Física 10º,11º e 12º Anos. Cursos Gerais e Cursos Tecnológicos, (Setembro 2001). Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário.
- Manso, J.; Valdivielso, M.; Caballero, J. (1996): "Valoración del Estado de Maduración y Envejecimiento". Gymnos Editorial. Madrid, (p. 221-22)
- Marques, A. (2004). *O Ensino das Actividades Físicas e Desportivas: Factores determinantes de eficácia* (Vol. 19) (p.25). Horizonte.
- Marques, A., & Oliveira, J. (2001). *O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. In F. d. Física (Ed.). 1, (pp. 130-137.)
- Nespereira, A. (1992): "Tratado de la Actividad Física - Ejercicios de Musculación". Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Nóvoa, A. (1992). Formação de Professores e profissão docente. In A. Nóvoa, *Os professores e a sua formação* (pp. 15-33). Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didáctica em Educação Física. *Boletim SPEF*, 12. (pp. 81-93).

- Piéron, M. (1996). Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica. Cruz Quebrada, Lisboa: Edições FMH.
- Pomar, C. (2010-2011). Documento de apoio à unidade curricular de Didática da Educação Física, do Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Departamento de Pedagogia e Educação, Universidade de Évora.
- Pomar, C. (2011). Documento de apoio à disciplina de Temas Integrados da Didática da Educação Física. Departamento de Pedagogia e Educação, Universidade de Évora.
- Pomar, C. & Monteiro, A. (2011). Programa da Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Évora. Escola de Ciências Sociais, Departamento de Pedagogia e Educação da Universidade de Évora. (p.5)
- Raposo, V. (1987): "O Treino em Circuito". In: Treino Desportivo. (6): 24-31
- Rodrigues, M. (de 2000). *O treino da força nas condições da aula de Educação Física, estudo em alunos de ambos os sexos do 8ºano de escolaridade*. Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade do Porto. (pp.1-89)
- Rosado, A. Planeamento da Educação Física: Modelos de lecionação. Acedido a 8 Setembro, 2012, em:
http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021_ficheiros/frame.htm
- Rosado, A. e Silva, C. (1998). Conceitos básicos sobre avaliação das aprendizagens. Acedido a 10, Setembro, 2012, em:
<http://www.home.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/conceitos.htm>

Anexos

Anexo 1: Quadro de matérias com vocação dominante para cada espaço

Espaço	Matérias com vocação dominante	Matérias com vocação não dominante
Ginásio	<ul style="list-style-type: none">- Ginástica de aparelhos;- Ginástica de solo;- Ginástica acrobática;- Badminton;- Fitnessgram;- ARE.- Atletismo (salto em altura).	<ul style="list-style-type: none">- Orientação;
Pavilhão	<ul style="list-style-type: none">- Voleibol;- Basquetebol;- Futsal;- Andebol;- Badminton;- Fitnessgram;- Corfebol.	<ul style="list-style-type: none">- Orientação;- Dança;- Ténis;- Atletismo – Barreiras e lançamentos;- Rugby.
Exterior 1	<ul style="list-style-type: none">- Futsal;- Basquetebol;- Andebol;- Rugby.- Ténis.	<ul style="list-style-type: none">- Atletismo – Barreiras e Lançamentos;- Voleibol.
Exterior 2 + Pistas de Atletismo + Caixa de Saltos	<ul style="list-style-type: none">- Futsal;- Andebol.- Voleibol.- Atletismo (corridas, salto em comprimento e lançamentos).- Ténis.- Rugby.	
Piscina	<ul style="list-style-type: none">- Natação.- Hidroginástica.- Pólo Aquático.	

(Fonte: Proposta de Projeto Curricular de Educação Física – Subdepartamento de Educação Física e Desporto Escolar – Escola Secundária/3 Rainha Santa Isabel de Estremoz)

Anexo 2: Quadro utilizado na avaliação inicial

Matéria de futsal.

Avaliação de Futsal

Realizada em situação de jogo 5x5

Data de realização: _____

Nível	Nomes/Números
Nível Não Introdutório - Não atinge o nível I.	
Nível Introdutório – Recebe a bola e enquadra-se; Remata; Passa; Conduz a bola; Assume atitude defensiva entre o seu atacante directo e a baliza.	
Nível Elementar - Remata; Passa; Conduz a bola; Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direcção da baliza ou em apoio; Marca o seu atacante.	
Nível Avançado – Remate de cabeça, passa e conduz a bola com oportunidade; Penetra; Desmarca-se em ruptura ou em apoio; Pressiona; Cria situações de superioridade numérica defensiva; Dribla ou finta para progredir no terreno; Fecha as linhas de passe.	

Anexo 3: Planejamento Anual da turma do 9ºAno

1º Período						
Etapa	Aula	Dia	Espaço	Matérias	Conteúdos	Obs
1º Etapa	1	19 Setembro	Ginásio		Apresentação. Conversa com os alunos sobre regras e critérios de avaliação.	
	2	21 Setembro	Ginásio	Condição Física	Jogos pré-desportivos.	
	3	26 Setembro	Pavilhão	Voleibol/Basquetebol	Avaliação inicial.	
	4	28 Setembro	Pavilhão	Badminton/Andebol/futsal	Avaliação inicial.	
	5	3 Outubro	Exterior 1	Voleibol/Andebol	Voleibol: Revisão e Aperfeiçoamento dos gestos técnicos passe e manchete Andebol: Revisão e Aperfeiçoamento da Recepção e remate em apoio, remate em suspensão sem e com oposição e situações de 2x2 3 3x3 (melhorar a pressão na atitude defensiva)	
	6	10 Outubro	Exterior 2	Atletismo/futsal	Atletismo - corrida de velocidade; Salto em comprimento Futsal – Condução de bola; passe e remate através de situações de 1x0+gr e 1x1+gr	
	7	12 Outubro	Exterior 1	Basquetebol/andebol	Basquetebol – Revisão e aperfeiçoamento do drible; passe de peito, picado; lançamento em apoio e na passada; Andebol – Passe de ombro; passe e recepção em corrida; recepção-remate em apoio	A aula não se realizou. Os alunos participaram numa palestra sobre ciência.
	8	17 Outubro	Ginásio	Ginástica de Aparelhos	Avaliação inicial (mini-trampolim, plinto e bock)	
	9	19 Outubro	Ginásio	Ginástica de solo	Avaliação Inicial ginástica no solo	
	10	24 Outubro	Pavilhão	Voleibol / badminton	Voleibol: Revisão e aperfeiçoamento dos gestos técnicos passe e manchete e serviço por baixo Badminton: Revisão e aperfeiçoamento dos gestos técnicos clear, lob e serviço.	
	11	26 Outubro	Pavilhão	Basquetebol / andebol	Basquetebol – Revisão e Aperfeiçoamento do drible; passe de peito, picado; lançamento em apoio e na passada; Andebol – Revisão e Aperfeiçoamento do passe de ombro; passe e recepção em corrida; recepção-remate em apoio	
2º Etapa	12	31 Outubro	Exterior 1	Futsal / voleibol / Basquetebol	Voleibol – Passe de frente, manchete, serviço por baixo; Basquetebol - drible, paragens, passe de peito, picado, desmarcação e marcação; futsal – Recebe a bola e enquadra-se, remata, passa, conduz a bola.	
	14	7 Novembro	Exterior 1	Voleibol/ Futsal /Atletismo	Atletismo – Corrida de resistência, velocidade de reação; Voleibol – passe de frente, manchete, serviço por baixo; Futsal – Condução de bola, passe e remate	
	16	14 Novembro	Exterior 2	Tênis / futsal	Condição Física: Resistência ; Tênis: Pega; Posição de espera; Vólei de direita, Vólei de esquerda Futsal: Recebe a bola e enquadra-se; Remata; Passa; Conduz a bola	A aula não se realizou devido às condições climáticas. Definição das matérias escolhidas pelos alunos para a avaliação.
	17	16 Novembro	Exterior 1	Atletismo / Andebol / Tênis / basquetebol	Atletismo – Corrida de resistência Tênis: Pega; Posição de espera; Vólei de direita, Vólei de esquerda; Andebol: drible-remate em apoio e suspensão, desmarcação; drible; Basquetebol: drible; desmarcação e marcação;	Alteração: Deixo de ser abordado o voleibol e passou a ser Tênis

18	21 Novembro	Exterior 2	Condição Física	Fitnessgram: Avaliação	
19	23 Novembro	Exterior 1	Condição Física	Fitnessgram: Avaliação	
20	28 Novembro	Exterior 1	Ténis / basquetebol / futsal	Ténis - Pega; Posição de espera; Vólei de direita, Vólei de esquerda; Basquetebol - drible, paragens, passe de peito, picado, desmarcação e marcação; ressalto Futsal - Condução de bola; passe; receção; remate;	Alteração do espaço (ginásio para Ext. 1)
21	30 Novembro	Exterior 1	Ténis / Andebol / Voleibol	Ténis - Vólei de direita, Vólei de esquerda; Serviço por baixo Andebol – Drible; desmarcação; marcação; remate em apoio e suspensão Voleibol - passe de frente, manchete, serviço por baixo;	Alteração do espaço (ginásio para Ext. 1)
22	5 Dezembro	Sala	Conhecimentos	Teste	
23	7 Dezembro	Ginásio	A.R.E (Dança) /ginástica de solo/acrobática/aparelhos	ARE – Dança livre - step Ginástica de aparelhos - Salto em extensão; salto engrupado; pirueta ½ pirueta; carpa com pernas afastadas; Ginástica no solo – rolamento á retaguarda com saída de M.I estendidos e afastados. Rolamento à retaguarda engrupado; avião; roda	Aula supervisionada
24	12 Dezembro	Ginásio	A.R.E (Dança) /Ginástica de aparelhos, solo , acrobática/badminton	ARE – Dança livre – step . Coreografia de Natal Ginástica no solo – Ponte; apoio facial invertido; roda; Badminton – Posição base; Pega direita e esquerda; Deslocamentos Serviço; clear; lob Condição Física – Flexibilidade Ginástica Acrobática – Pegas; Pares - Prancha facial sobre o base; Monte sobre o Joelho do base; Apoio facial invertido entre os MI do base; Rolamento à frente a dois (tank);	
25	14 Dezembro	Ginásio	Auto - avaliação	Auto - avaliação	

2º Período							
Etapa	Aula	Dia	Espaço	Duração	Matérias	Conteúdos	Obs
2º Etapa	26	4 Janeiro	Pavilhão	45	Badminton / corfebol	Badminton : assimilação dos gestos técnicos abordados, conjugados com o deslocamento (análise da trajectória aérea do volante); Corfebol : Iniciação ao corfebol, primeiro contacto com as regras e com os gestos técnicos mais básicos;	
	27	9 Janeiro	Pavilhão	90	corfebol / Voleibol/ Badminton	Badminton : assimilação dos gestos técnicos abordados, conjugados com o deslocamento (análise da trajectória aérea do volante); Corfebol : Iniciação ao corfebol, primeiro contacto com as regras e com os gestos técnicos mais básicos; Voleibol : desenvolvimento dos gestos técnicos abordados e sua integração no jogo 2x2.	
	28	11 Janeiro	Pavilhão	45	Andebol / basquetebol	Andebol : desenvolvimento dos gestos técnicos abordados e sua integração no jogo reduzido; Basquetebol : desenvolvimento dos gestos técnicos abordados e sua integração no jogo condicionado Aptidão Física : desenvolvimento da força superior e inferior dos alunos	
	29	16 Janeiro	Exterior 1	90	Andebol/ futsal/orientação	Andebol : desenvolvimento dos gestos técnicos abordados e sua integração no jogo reduzido; Futsal : desenvolvimento dos gestos técnicos abordados e sua integração no jogo condicionado; Orientação : Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; Orienta o mapa correctamente, segundo os pontos de referência; Aptidão Física : desenvolvimento da força superior e inferior dos alunos	
	30	18 Janeiro	Exterior 1	45	CORTA-MATO (fase escola)	CORTA-MATO (fase escola)	

	31	23 Janeiro	Exterior 1	90	Basquetebol / andebol/ Futsal	Andebol: desenvolvimento dos gestos técnicos abordados; Futsal: desenvolvimento dos gestos técnicos abordados e sua integração no jogo condicionado, <u>Avaliação Formativa</u> de alguns alunos; Basquetebol: drible de progressão, lançamento em apoio, passe picado, passe de peito, <u>Avaliação Formativa</u> de alguns alunos; Aptidão Física: desenvolvimento da força superior e inferior dos alunos	Av. Basquetebol
	32	25 Janeiro	Exterior 1	45	Andebol /Basquetebol	Andebol: desenvolvimento dos gestos técnicos abordados; Basquetebol: drible de progressão, lançamento em apoio, passe picado, passe de peito, <u>Avaliação Formativa</u> de alguns alunos; Aptidão Física: desenvolvimento da força superior e inferior dos alunos	
3º Etapa	33	30 Janeiro	Exterior 2	90	Atletismo/Ténis/futsal	Atletismo – corrida de velocidade e salto em comprimento; Ténis – Vólei de direita, Vólei de esquerda, serviço por baixo; Futsal - Condução de bola; passe; receção; remate; marcação e finta	
	34	1 Fevereiro	Exterior 1	45	Basquetebol/andebol/volei bol	Voleibol – passe de frente, manchete, serviço por baixo, Andebol – Drible, remate em apoio e salto Basquetebol : Drible, marcação, lançamento na passada e em apoio, ressalto	
	35	6 Fevereiro	Exterior 2	90	Atletismo / futsal / andebol	Atletismo – Corrida de velocidade (mega sprint), corrida de resistência (mega km); Andebol – Drible, desmarcação; marcação; remate em apoio e salto; Futsal – Condução de bola, passe e remate.	Alteração da data da actividade de orientação
	36	8 Fevereiro	Exterior 1	45	Orientação/Basquetebol/futsal/ténis conhecimentos	Basquetebol : Drible, marcação, lançamento na passada e em apoio, ressalto; Futsal – Condução de bola, passe e remate. Orientação: Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; Orienta o mapa correctamente, segundo os pontos de referência;	Alteração do ténis pelo futsal, uma vez que na aula anterior não foi possível abordar todos os conteúdos de futsal. Devido ao frio realizou-se aula teórica.
	37	13 Fevereiro	Ginásio	90	ACT. ORIENTAÇÃO	ACT. ORIENTAÇÃO	
	38	15 Fevereiro	Ginásio	45	Ginástica acrobática/solo/badminton	Ginástica Acrobática – Pegas; Pares - Prancha facial sobre o base; Monte sobre o joelho do base; Apoio facial invertido entre os MI do base; Rolamento à frente a dois (tank); Ginástica no solo – Ponte; apoio facial invertido; roda; Badminton –_Posição base; Pega direita e esquerda; Deslocamentos Serviço; clear; lob	Aula não se realizou. Participação no corta-mato distrital em Évora.
	39	27 Fevereiro	Ginásio	90	Dança/ Ginástica aparelhos/ solo	Dança: Sep ; Ginástica aparelhos: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; ½ Pirueta vertical; Carpa com M.I. afastados; Pirueta. Ginástica no solo: - Avião; Ponte, cambalhota á frente, cambalhota à frente com pernas afastadas, roda; Condição Física - Flexibilidade. Abdominais, extensões de braços	
	40	29 Fevereiro	Ginásio	45	Dança / Ginástica acrobática/badminton/ ginástica no solo /condição física	ARE – Dança livre - step Ginástica no solo: - Avião; Ponte, cambalhota á frente, roda ;cambalhota à retaguarda, cambalhota à retaguarda com pernas afastadas, apoio facial invertido. Condição Física - Flexibilidade. Abdominais, extensões de braços.	Avaliação formativa. Substituição do badminton pela ginástica no solo, para se realizar a avaliação formativa. Substituição da ginástica

							acrobática pela condição física para preparar os alunos para a semana do fitnessgram
41	5 Março	Pavilhão	90	Condição Física	Fitnessgram		
42	7 Março	Pavilhão	45	Condição Física	Fitnessgram		
43	12 Março	Pavilhão	90	futsal/corfebol/voleibol	Voleibol: Serviço por baixo, manchete, remate em apoio, passe alto Futsal - Condução de bola; passe; recepção; remate; Corfebol – Lançar parado e na passada; passe; desmarcação	Avaliação	
44	14 Março	Pavilhão	45	Basquetebol/rãguebi/futsal	Futsal - Condução de bola; passe; recepção; remate; Rãguebi Passe directo parado, Recepção, Ensaio; Mudança de direcção Basquetebol : Drible, marcação, lançamento na passada e em apoio, ressalto	Avaliação	
45	19 Março	Pavilhão	90	Andebol/futsal/voleibol	Futsal - Condução de bola; passe; recepção; remate; Voleibol: Serviço por baixo, manchete, remate em apoio, passe alto Andebol – Drible, remate em apoio e salto	Avaliação	
46	21 Março	Pavilhão	45	Auto - avaliação	Auto - avaliação		

3º Período							
Etapa	Aula	Dia	Espaço	Duração	Matérias	Conteúdos	Obs
4ª Etapa	47	11 Abril	Exterior 1	45	Voleibol/andebol /basquetebol	Andebol - jogo reduzido Voleibol: Serviço por baixo, manchete, remate em apoio, passe alto Basquetebol : jogo reduzido	
	48	16 Abril	Exterior 2	90	Atletismo/ futsal/andebol	Atletismo – corrida de velocidade futsal - jogo reduzido Andebol - jogo formal	
	49	18 Abril	Exterior 1	45	Futsal/basquetebol	futsal - jogo reduzido Basquetebol: Situação de jogo 5x5	
	50	23 Abril	Exterior 2	90	Conhecimentos	Apresentação dos trabalhos	
	51	30 Abril	Exterior 2	45	Atletismo/futsal/ andebol	Atletismo – corrida de estafetas e salto em comprimento; futsal - jogo formal Andebol - jogo formal	
	52	2 Maio	Exterior 1	90	Orientação / Basquetebol/ Andebol	Orientação: Identifica a simbologia básica do mapa; Orienta-se no mapa e identifica os principais pontos de referência. Basquetebol: Situação de jogo 5x5 Andebol - jogo formal	
	53	7 Maio	Ginásio	90	Ginástica no solo, aparelhos /Atletismo	Ginástica no solo: - Sequência gímnica; Ginástica aparelhos: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; ½ Pirueta vertical; Carpa com M.I. afastados; Pirueta. Atletismo - Salto em altura	
	54	9 Maio	Ginásio	45	Dança/ Ginástica no solo, aparelhos /atletismo	Dança – Step Badminton - Situação de jogo	

					Ginástica no solo: - Sequencia gímnic;a; Ginástica aparelhos: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; ½ Pirueta vertical; Carpa com M.I. afastados; Pirueta.
55	14 Maio	Ginásio	90	Dança/ Ginástica no solo, aparelhos e acrobática/badminton	Dança - Step Ginástica no solo: - Sequencia gímnic;a; Ginástica aparelhos: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; ½ Pirueta vertical; Carpa com M.I. afastados; Pirueta. Badminton - Situação de jogo
56	16 Maio	Ginásio	45	BTT SISTEMA SOLAR	BTT SISTEMA SOLAR
57	21 Maio	Pavilhão	90	Condição Física	Fitnessgram
58	23 Maio	Pavilhão	45	Condição Física	Fitnessgram
59	28 Maio	Pavilhão	90	Corfebol / badminton/basquetebol	Corfebol :Jogo formal Badminton - Situação de jogo Basquetebol: Situação de jogo 5x5
60	30 Maio	Pavilhão	45	Andebol/futsal/Corfebol	Andebol - Jogo Formal futsal - Jogo formal Corfebol :Jogo formal
61	4 Junho	Pavilhão	90	Basquetebol/voleibol/Badminton	Basquetebol: Situação de jogo 5x5 Voleibol - jogo 3x3 Badminton - Situação de jogo
62	6 Junho	Pavilhão	45	Auto-avaliação	

Etapas

1ª Etapa	Avaliação Inicial
2ª Etapa	Aprendizagem/Desenvolvimento
3ª Etapa	Desenvolvimento/Aplicação
4ª Etapa	Consolidação/Aplicação/Antecipação

Anexo 4: Planeamento Anual da turma do 12ºAno

Etapa	Aula	Dia	Espaço	Matérias	Conteúdos	Número de aulas por matéria
1 - Avaliação Inicial	1	15 Set	Gin	Apresentação	Conversa com os alunos sobre as regras da aula e os critérios de avaliação	Jogos pré-desportivos – 2 Voleibol – 3 Futsal – 4 Badminton - 3 Basquetebol – 4 Andebol – 2 Natação – 2 Ginástica no solo – 2 Ginástica de aparelhos – 2 Ténis – 1 Atletismo - 1
	2	20	Gin	Condição Física	Jogos pré-desportivos	
	3	22	Gin	Condição Física	Jogos pré-desportivos	
	4	27	Pav	Voleibol, Basquetebol, Futsal	Avaliação Inicial	
	5	29	Pav	Badminton, Basquetebol, Andebol	Avaliação Inicial	
	6	4 Out	Piscina	Natação	Avaliação Inicial	
	7	6	Piscina	Natação	Avaliação Inicial	
	8	11	Ext 1	Basquetebol/Futsal	Avaliação Inicial	
	9	13	Ext 1	Andebol/Futsal/Atletismo	Andebol: Ação ofensiva e defensiva, jogo reduzido Futsal: Jogo formal Atletismo: corrida de velocidade e salto em comprimento	
	10	18	Gin	Gin. Solo, Gin. Apare.	Avaliação Inicial	
	11	20	Gin	Gin. Solo, Gin. Apare.	Avaliação Inicial	
	12	25	Pav	Voleibol, Badminton, Futsal	Badminton: lob, clear e drive Voleibol: passe, manchete, serviço e remate Futsal: Jogo formal	
	13	27	Pav	Voleibol, Badminton, Ténis	Ténis: Pega; Posição de espera; Vólei de direita, Vólei de esquerda Badminton: lob, clear e drive Voleibol: passe, manchete, serviço e remate	
2 - Aprendizagem / Desenvolvimento	14	3 Nov	Piscina	Natação	Costas, bruços e viragens	Natação – 3 Futsal – 2 Andebol – 2 Atletismo – 2 Basquetebol – 1 Ginástica no solo – 1 Ginástica de aparelhos - 1
	15	8	Piscina	Natação	Costas, crol e saltos	
	16	10	Piscina	Natação	Bruços, crol e estafetas	
	17	15	Ext 1	Aula Teórica	Conhecimentos	
	18	17	Ext 1	Futsal, Andebol e Atletismo	Andebol: finta, drible e remate Futsal: finta, drible e remate Atletismo: salto em comprimento	
	19	22	Ext 1	Condição Física	Fitnessgram: Avaliação	

	20	24	Ext 1	Condição Física	Fitnessgram: Avaliação	
	21	29	Ext 1	Basquetebol, Andebol, Futsal	Futsal: Jogo formal Andebol: Ação ofensiva e defensiva, jogo reduzido Basquetebol: Drible, desmarcação, lançamento em apoio e na passada, jogo formal	
	22	6 Dez	Gin	Conhecimentos	Teste Escrito	
	23	13	Gin	Gin. Solo, Gin. Aparelhos, Atletismo	Ginástica de aparelhos - ½ pirueta; carpa com pernas afastadas; Ginástica no solo – Ponte; apoio facial invertido; salto de tesoura; roda; Atletismo: Salto em altura	
	24	15	Gin	Auto-avaliação		
2 - Aprendizagem / Desenvolvimento	25	3 Jan	Pav	Badminton, Corfebol, Ténis	Badminton: lob, clear e drive Ténis: Pega; Posição de espera; Vólei de direita, Vólei de esquerda Corfebol – Lançar parado o na passada; passe; desmarcação	Badminton – 3 Corfebol – 1 Ténis – 1 Râguebi – 1 Voleibol – 2 Natação – 4 Basquetebol – 1
	26	5	Pav	Badminton, Râguebi, Voleibol	Badminton: lob, clear e drive	
	27	10	Pav	Badminton, Corfebol, Ténis	Badminton: lob, clear e drive Ténis: Pega; Posição de espera; Vólei de direita, Vólei de esquerda Corfebol – Lançar parado o na passada; passe; desmarcação	
	28	12	Pav	Basquetebol, Râguebi, Voleibol	Râguebi: Passe direto parado, receção, ensaio Voleibol: passe, manchete, serviço e remate, jogo formal Basquetebol: Drible, desmarcação, lançamento em apoio e na passada, jogo formal	
	29	17	Piscina	Natação	Costas, bruços e viragens	
	30	19	Piscina	Natação	Costas, crol e saltos	
	31	24	Piscina	Natação	Bruços, crol e estafetas	
	32	26	Piscina	Natação	Costas, Crol, viragens e polo aquático	
3 - Desenvolvimento / Aplicação	34	2 Fev	Ext 1	Basquetebol, Andebol, Futsal	Andebol: drible de progressão, passe picado, passe de ombro, receção, remate, finta, situação 3x2 e 2x2, jogo 6x6; Basquetebol: drible de progressão, passe picado, passe de peito, receção, aclaramento, situação 3x2 e 2x2, jogo 5x5; Futsal: passe, receção, condução de bola, atitude defensiva, remate, situação 3x2 e 2x2.	
	35	7	Ext 1	Basquetebol, Futsal, Atletismo	Atletismo: preparação dos alunos para o Mega Km (corrida de resistência), Mega Sprint (corrida de velocidade) e Mega Salto (salto em comprimento); Basquetebol: desmarcação e marcação, drible com mudança de direção, rotações, lançamento em salto, posição base defensiva, aclaramento, ressalto ofensivo, finta; Futsal: passe,	

				recepção, condução de bola, atitude defensiva, remate, jogo formal.	
36	9	Ext 1	Basquetebol, Andebol, Futsal	Andebol: drible de progressão e protecção, remate em salto, marcação e desmarcação, finta, deslocamentos defensivos e ofensivos, passe em situação ofensiva, situação 3x2 e 2x2, jogo 6x6; Basquetebol: desmarcação e marcação, drible com mudança de direção, rotações, lançamento em salto, posição base defensiva, aclaramento, ressalto ofensivo, finta; Futsal: passe, recepção, condução de bola, atitude defensiva, remate, situação 3x2 e 2x2, jogo 5x5.	Andebol – 3 Futsal – 4 Atletismo – 3 Dança – 3 Ginástica no Solo – 2 Ginástica de Aparelhos – 4 Ginástica Acrobática – 1 Orientação – 2 Basquetebol – 4 Badminton – 2 Corfebol – 1 Ténis – 1 Râguebi – 1 Voleibol – 1
37	14	Gin	Dança, Gin. Solo, Gin. Aparelhos	Dança: Coreografia de Step; Gin. Solo: rolamento à frente engrupado, rodada, rolamento à retaguarda engrupado, avião, ponte, apoio facial invertido, roda, rolamento à retaguarda com saída de M.I. estendidos e afastados; Gin. Aparelhos: <u>Minitrampolim:</u> Salto em extensão (vela), Salto engrupado, ½ Pirueta vertical, Carpa com M.I. afastados, Pirueta. <u>Bock e Plinto:</u> Salto de eixo, Salto entre mãos.	
38	16	Gin	Gin. Aparelhos, Gin. Acrobática, Atletismo	Gin. Aparelhos: <u>Minitrampolim:</u> Salto em extensão (vela), Salto engrupado, ½ Pirueta vertical, Carpa com M.I. afastados, Pirueta. <u>Bock e Plinto:</u> Salto de eixo, Salto entre mãos. Gin. Acrobática: Atletismo: Salto em altura	
39	23	Gin	Dança, Gin. Solo, Gin. Aparelhos	Dança: Coreografia de Step Gin. Solo: rolamento à frente engrupado, rodada, rolamento à retaguarda engrupado, avião, ponte, apoio facial invertido, roda, rolamento à retaguarda com saída de M.I. estendidos e afastados; Gin. Aparelhos: <u>Minitrampolim:</u> Salto em extensão (vela), Salto engrupado, ½ Pirueta vertical, Carpa com M.I. afastados, Pirueta. <u>Bock e Plinto:</u> Salto de eixo, Salto entre mãos.	
40	1 Mar	Gin	Dança, Gin. Aparelhos, Atletismo	Dança: Coreografia de Step Gin. Aparelhos: <u>Minitrampolim:</u> Salto em extensão (vela), Salto engrupado, ½ Pirueta vertical, Carpa com M.I. afastados, Pirueta. <u>Bock e Plinto:</u> Salto de eixo, Salto entre mãos; Atletismo: Salto em altura	
41	6	Pav	Condição Física - Fitnessgram	Aptidão Física: Avaliação	
42	8	Pav	Condição Física - Fitnessgram	Aptidão Física: Avaliação	
43	13	Pav	Badminton, Corfebol, Ténis, Orientação	Badminton: lob, clear, drive, serviço curto e comprido, deslocamentos e remate; Ténis: Pega; Posição de espera; Vólei de direita, Vólei de esquerda; Corfebol – Lançar parado e na passada; passe; desmarcação; Orientação: Identifica no percurso a simbologia	

					básica inscrita na carta; Orienta o mapa correctamente, segundo os pontos de referência;	
	44	15	Pav	Badminton, Râguebi, Voleibol	Badminton: lob, clear, drive, serviço curto e comprido, deslocamentos e remate; Râguebi Passe directo parado, Recepção, Ensaio; Mudança de direcção; Voleibol: Serviço por cima, manchete, remate em apoio, passe alto de costas, jogo 6x6	
	45	20	Pav	Basquetebol, Andebol, Futsal, Orientação	Andebol: drible de progressão e protecção, remate em salto, marcação e desmarcação, finta, deslocamentos defensivos e ofensivos, passe em situação ofensiva, situação 3x2 e 2x2, jogo 6x6; Basquetebol: desmarcação e marcação, drible com mudança de direcção, rotações, lançamento em salto, posição base defensiva, aclaramento, ressalto ofensivo, finta; Futsal: passe, recepção, condução de bola, atitude defensiva, remate, situação 3x2 e 2x2, jogo 5x5; Orientação: Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; Orienta o mapa correctamente, segundo os pontos de referência	
	46	22	Pav	Auto-avaliação		
4 – Consolidação / Aplicação	48	10 Abr	Piscina	Natação	Costas, Bruços, Mariposa e Saltos	Natação – 4 Basquetebol – 3 Andebol – 2 Futsal – 3 Atletismo – 2 Dança – 2 Ginástica no Solo – 3 Ginástica de Aparelhos – 2 Ginástica Acrobática – 3 Râguebi – 1 Voleibol – 2 Orientação – 1 Badminton - 2
	49	12	Piscina	Natação	Bruços, Crol, Mariposa e Viragens	
	50	17	Piscina	Natação	Conhecimentos , apresentação trabalhos	
	51	19	Piscina	Natação	Costas, Crol, Mariposa e Polo Aquático	
	52	24	Ext 1	Atletismo, Basquetebol, Andebol, Futsal, Atletismo	Andebol: Situação de jogo reduzido; Basquetebol: Situação de jogo formal; Futsal: Situação de jogo condicionado; Atletismo: Corrida de Resistência	
	53	26	Ext 1	Andebol, Futsal, Atletismo	Conhecimentos , apresentação trabalhos	
	54	3 Mai	Ext 1	Atletismo, Basquetebol, Andebol, Futsal	Andebol: Situação de jogo reduzido; Basquetebol: Situação de jogo formal; Futsal: Situação de jogo condicionado; Atletismo: Corrida de Estafetas	
	55	8	Gin	Dança, Gin. Solo, Gin. Acrobática	ARE - Dança: Step; Ginástica no solo: Sequência gímnica - <u>Nível Introdutório:</u> Cambalhota à frente, Cambalhota à retaguarda, Avião, Ponte; <u>Nível Elementar:</u> Cambalhota à frente com saída de M.I. estendidos e afastados, Apoio facial invertido, Roda, Rodada; Gin. Acrobática: Pegas; Pares - Prancha facial sobre o base; Monte sobre o joelho do base.	
56	10	Gin	Gin. Aparelhos, Gin. Acrobática,	Ginástica de aparelhos: <u>Nível Introdutório:</u> Salto em extensão		

			Gin. Solo	(vela); Salto engrupado; ½ Pirueta vertical; <u>Nível Elementar</u> : Carpa com M.I. afastados; Pirueta; Ginástica no solo : Sequência gímnica - <u>Nível Introdutório</u> : Cambalhota à frente, Cambalhota à retaguarda, Avião, Ponte; <u>Nível Elementar</u> : Cambalhota à frente com saída de M.I. estendidos e afastados, Apoio facial invertido, Roda, Rodada; Gin. Acrobática : Pegas; Pares - Prancha facial sobre o base; Monte sobre o joelho do base.
57	15	Gin	Dança, Gin. Acrobática, Gin. Solo, Gin. Aparelhos	ARE - Dança : Step; Ginástica de aparelhos : <u>Nível Introdutório</u> : Salto em extensão (vela); Salto engrupado; ½ Pirueta vertical; <u>Nível Elementar</u> : Carpa com M.I. afastados; Pirueta; Ginástica no solo : Sequência gímnica - <u>Nível Introdutório</u> : Cambalhota à frente, Cambalhota à retaguarda, Avião, Ponte; <u>Nível Elementar</u> : Cambalhota à frente com saída de M.I. estendidos e afastados, Apoio facial invertido, Roda, Rodada; Gin. Acrobática : Pegas; Pares - Prancha facial sobre o base; Monte sobre o joelho do base.
58	22	Pav	Condição Física	Fitnessgram: Avaliação
59	24	Pav	Condição Física	Fitnessgram: Avaliação
60	29	Pav	Badminton, Râguebi, Voleibol, Orientação	Badminton : lob, clear, drive, serviço curto e comprido, deslocamentos e remate, situação de jogo; Voleibol – Serviço por cima, manchete, remate em apoio, passe alto de costas, situação de jogo; Râguebi : Passe direto parado e em corrida, receção, ensaio, mudança de direção; Orientação : Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; Orienta o mapa correctamente, segundo os pontos de referência
61	31	Pav	Basquetebol, Badminton, Voleibol, Futsal	Badminton : lob, clear, drive, serviço curto e comprido, deslocamentos e remate, situação de jogo; Voleibol – Serviço por cima, manchete, remate em apoio, passe alto de costas, situação de jogo; Basquetebol : Situação de jogo formal; Futsal : Situação de jogo formal
62	5 Jun	Pav	Auto-avaliação	

Anexo 6: Classificação do intervalo de ponderações para o 3º ciclo do Ensino Básico

3º Ciclo do Ensino Básico				
%	Classificação	Ponderações		
		7º Ano	8º Ano	9º Ano
[0;20]	1	[0;2[[0;2[[0;3[
[21;49]	2	[2;4[[2;6[[4;7[
[50;69]	3	[5;6[[6;8[[8;10[
[70;89]	4	[6;8[[9;11[[10;12[
[90;100]	5	[8;9[[11;12[[12;14[

Fonte: Documento de Apoio à Aplicação dos Critérios de Avaliação do Subdepartamento de Educação Física e Desporto Escolar da Escola Sec/3 da Rainha Santa Isabel de Estremoz

Anexo 7: Classificação do intervalo de ponderações para o Ensino Secundário

Valores	Ponderações	
	10º Ano	11º e 12º Anos
-5	-4	-5
5-9	[4;7]	[5;9]
10-13	[8;9]	[10;11]
14-16	[10;11]	[12;13]
17-18	[12;13]	[14;15]
19-20	[14;+14[[16;+16[

Fonte: Documento de Apoio à Aplicação dos Critérios de Avaliação do Subdepartamento de Educação Física e Desporto Escolar da Escola Sec/3 da Rainha Santa Isabel de Estremoz

Anexo 8: Classificação de acordo com os testes do Fitnessgram

ENSINO BÁSICO	ENSINO SECUNDÁRIO	REFERÊNCIAS
90 - 100%	19 - 20 Valores	O aluno está na Zona Saudável nos cinco testes.
70 - 89%	17 - 18 Valores	Idem em quatro testes.
50 - 69%	14 - 16 Valores	Idem em três testes.
21 - 49%	10 - 13 Valores	Idem em dois testes.
0 - 20%	5 - 9 Valores	Idem num teste.

Fonte: Documento de Apoio à Aplicação dos Critérios de Avaliação do Subdepartamento de Educação Física e Desporto Escolar da Escola Sec/3 da Rainha Santa Isabel de Estremoz

Anexo 9: Classificação de acordo com as atitudes dos alunos

REFERÊNCIAS	ENSINO BÁSICO	ENSINO SECUNDÁRIO
O aluno não traz o material 4 ou mais vezes por período.	0	0
O aluno não traz o material 2 a 3 vezes por período.	10	2
O aluno não traz o material 1 vez por período.	20	4
O aluno chega atrasado 6 ou mais vezes por período.	0	0
O aluno chega atrasado 2 a 5 vezes por período.	10	2
O aluno chega atrasado 1 por período.	20	4
O aluno não se empenha nas actividades propostas 6 ou mais vezes por período.	0	0
O aluno não se empenha nas actividades propostas 2 a 5 vezes por período.	10	2
O aluno não se empenha nas actividades propostas 1 vez por período.	20	4
O aluno evidencia falta de respeito/comportamentos fora da tarefa 3 ou mais vezes por período.	0	0
O aluno evidencia falta de respeito/comportamentos fora da tarefa 1 a 2 por período.	20	4
O aluno nunca evidenciou falta de respeito/comportamentos fora da tarefa.	40	8
	100	20

Fonte: Documento de Apoio à Aplicação dos Critérios de Avaliação do Subdepartamento de Educação Física e Desporto Escolar da Escola Sec/3 da Rainha Santa Isabel de Estremoz

Anexo 10: Matéria do teste e temas dos trabalhos teóricos para a turma do 9ºAno

◇ Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física

Área A	<ul style="list-style-type: none">◆ As diferentes fontes energéticas.◆ Alterações orgânicas durante e após o exercício físico.◆ Treino: tipos de treino.◆ As principais leis biológicas do treino.
---------------	---

◇ Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas

Área B	<ul style="list-style-type: none">◆ A organização desportiva.◆ Caracterização do desporto recreação: o que é e principais características.◆ Caracterização do desporto rendimento: o que é e principais características.◆ Tipos de Actividade Física: formal, não-formal e informal. Principais características.
---------------	---

Anexo 11: Matéria do teste e temas dos trabalhos teóricos para a turma do 12ºAno

<p>◇ Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas.</p>	
1º Período	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Principais diferenças entre Desporto e Educação Física: Educação para todos e educação permanente. ◆ As quatro referências do conceito de Desporto: actividade desportiva, actividade física, organização desportiva, política desportiva. ◆ O conceito de Desporto segundo Noronha Feio: o tempo, o espaço e a regra. ◆ A evolução do conceito de Desporto. ◆ Tipo de Instalações Desportivas. ◆ Doping e as principais categorias.
2º e 3º período	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Desporto como fenómeno social. ◆ O lazer e o Desporto. ◆ Os factores sociais que valorizam o Desporto: o sedentarismo, a competitividade, o tempo livre, a imagem humana, a superação e o idolatrismo. ◆ Características dos diferentes tipos de instalações Desportivas: aspectos diferentes e aspectos comuns. ◆ As principais lesões: cuidados a ter para prevenção e cuidados a ter na sua presença. ◆ O Doping como fenómeno social.

Anexo 12: Classificação da Área dos Conhecimentos da turma do 9ºAno

Alunos	1º Período	2º Período	3º Período
A1	31,5	57,5	85
A2	7	57,5	70
A3	0	50	0
A4	0	57,5	70
A5	84	85	80
A6	38,5	85	80
A7	0	50	0
A8	64,5	22,5	0
A9	10	22,5	0
A10	95	100	85
A11	9	100	70
A12	25	85	75
A13	54	22,5	0
A14	0	57,5	55
A15	8	50	0
A16	36,5	22,5	0
A17	5	50	0
A18	6	50	0
A19	12	100	70
A20	73	100	80
A21	0	22,5	0
A22	100	85	100
A23	6	0	0

Anexo 13: Classificação da Área dos Conhecimentos da turma do 12ºAno

Alunos	1º Período	2º Período	3º Período
A1	9	18,5	17
A2	15,5	20	20
A3	2,5	14	15
A4	13,5	18,5	18
A5	15	18,5	16
A6	2,5	11	18
A7	3	13,5	15
A8	5,5	11	15
A9	6,5	11	15
A10	14,5	18,5	18
A11	14,5	18,5	17
A12	15	20	19
A13	11,3	20	19
A14	18,5	20	20
A15	8,5	14	15
A16	9	14	17
A17	4	11	18
A18	8	13,5	15
A19	6	13,5	17
A20	17	20	19
A21	7	11	15

Anexo 14: Objetivos intermédios da 3ª e 4ª etapas

Quadro 17 – 9º Ano – Objetivos para a terceira etapa

Andebol	
Níveis	Competências
Introdutório	<p>4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:</p> <p>4.1. Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>4.1.1. Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa.</p> <p>4.1.2. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p>
Elementar	<p>4. Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) ou 7x7:</p> <p>4.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:</p> <p>4.1.1. Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direcção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>4.1.2. Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.</p> <p>4.1.3. Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direcção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário directo;</p>

Quadro 18 – 9º Ano – Objetivos para a quarta etapa

Andebol	
Níveis	Competências
Introdutório	<p>4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:</p> <p>4.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <p>4.2.1. Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.</p> <p>4.2.2. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola</p>
Elementar	<p>4. Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) ou 7x7:</p> <p>4.3. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:</p> <p>4.3.1. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo.</p> <p>4.3.2. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (marcação de vigilância).</p> <p>4.3.3. Quando em marcação individual na proximidade, faz marcação de controlo ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização;</p>

Quadro 19 – 12º Ano – Objetivos para a terceira etapa

Andebol	
Níveis	Competências
Introdutório	<p>4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:</p> <p>4.1. Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>4.1.1. Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa.</p>

	4.1.2. Com boa pega de bola , opta por pass e, armando o braço , a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.
Elementar	4. Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) ou 7x7: 4.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque : 4.1.1. Desmarca-se rapidamente , oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direcção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo . 4.1.2. Opta por um pass e a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. 4.1.3. Finaliza , se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto , utilizando fintas e mudanças de direcção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário directo;
Avançado	4-Em situação de <i>jogo formal 7 x 7</i> : 4.1-Após recuperação de bola pela sua equipa: 4.1.1- Desmarca-se rapidamente (se não tem posse de bola), oferecendo linhas de passe em posição favorável à continuidade da transição da defesa para o ataque . 4.1.2-Opta por pass e a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible , progredindo para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. 4.1.3- Finaliza , preferencialmente na zona mais central à baliza, utilizando a técnica de remate mais adequada. 4.2-Quando a equipa não consegue a finalização rápida (na sequência das acções anteriores), colabora nas acções ofensivas da sua equipa , iniciando ou mantendo a circulação rápida da bola – combinando os deslocamentos ofensivos com o passe e a recepção. Cria situações de superioridade numérica ou posicional para finalizar, utilizando fintas e/ou mudanças rápidas e oportunas da circulação da bola e de ritmo: 4.2.1-Na situação de <i>jogador com posse de bola</i> , e sem condições de finalização (imediate ou em 1 x 1): 4.2.1.1- Ataca o espaço entre dois opositores ou fixa um adversário , para passar a bola a um companheiro liberto. 4.2.1.3-Se, na sequência de um cruzamento, recebe a bola em posição ofensiva e oportuna, remata utilizando a técnica adequada à situação ou, na impossibilidade de o fazer, passa a um companheiro em posição mais ofensiva. 4.2.1.4-Ao movimento de bloqueio de um companheiro, desloca o seu adversário directo, deixando-o no bloqueio , progredindo (utilizando o drible ou os apoios) para finalizar ou passar a bola a um companheiro em posição mais favorável.

Quadro 20 – 12º Ano – Objectivos para a quarta etapa

Andebol	
Níveis	Competências
Introdutório	4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido: 4.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva , procurando de imediato recuperar a sua posse : 4.2.1. Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. 4.2.2. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate , colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.
Elementar	4. Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) ou 7x7: 4.3. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual) , procurando recuperar a posse da bola : 4.3.1. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância , utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. 4.3.2. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (marcação de vigilância). 4.3.3. Quando em marcação individual na proximidade, faz marcação de controlo ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização;

Avançado	<p>4-Em situação de <i>jogo formal 7 x 7</i>:</p> <p>4.3-Na sequência das movimentações ofensivas da sua equipa, colabora com os companheiros na reposição do equilíbrio ofensivo, ocupando de novo o seu posto específico e dando continuidade à circulação da bola.</p> <p>4.4-Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, procurando recuperar a posse da bola ou impedir a finalização rápida, mantendo o controlo visual da bola e ocupando o espaço de acordo com a sua posição no campo, recuperando rapidamente para o seu meio-campo, independentemente do seu lugar específico na defesa:</p> <p>4.4.1-Na defesa do jogador com bola, afasta-o da zona frontal à baliza, tentando o desarme para impedir a progressão em drible, o passe ou o remate.</p> <p>4.4.2-Na defesa do jogador sem bola, dificulta a sua ação, tentando impedir recepção (corta as linhas de passe) ou interceptar o passe, sempre que possível.</p> <p>4.4.3-Colabora na orientação da defesa da sua equipa, avisando os companheiros da movimentação dos jogadores adversários.</p>
-----------------	---

Anexo 15: Ficha de observação da condução de aula

1- Não realiza 2- Realiza poucas vezes 3- Realiza com frequência 4- Realiza com muita frequência

Dimensões	Categorias	Sim		Não		Observações	
		1	2	3	4		
Instrução Inicial	Começa a aula no horário previsto		X				
	Utiliza um método económico de verificar as faltas		X				
	Coloca-se de forma adequada		X				
	Utiliza o questionamento				X		
	Relaciona o trabalho da aula com as aulas anteriores				X		
Apresentação da tarefa / Instrução	Coloca-se de forma adequada		X			Colocou-se algumas vezes de costas para uma parte da turma	
	Utiliza períodos curtos e objectivos de instrução			X			
	Utiliza linguagem compreensível e adequada			X			
	Clarifica os comportamentos visados			X			
	Transmite uma mensagem perceptível e objectiva			X			
	Certifica-se da compreensão da mensagem			X			
	Varia os métodos de intervenção			X			
Feedback	Rentabiliza o tempo gasto (rápidos e objetivos)			X			
	Compreensível e pertinente			X			
	Utiliza F. B.	Avaliativo			X		
		Descritivo			X		
		Prescritivos			X		
Interrogativo				X			
Utiliza FB frequentemente				X			
Verifica se o FB teve o efeito pretendido			X				
Organização	Adota procedimentos de montagem e desmontagem do material corretamente e sem perdas de tempo			X			
	Garante uma rápida formação de grupos de trabalho			X			
	Revela preocupações com a segurança		X				
	Possibilita transições rápidas			X			
	Existe uma Sequência lógica das atividades			X			
	Utiliza progressões pedagógicas adequadas			X			
Disciplina	Sempre que necessário toma decisões de ajustamento			X			
	Torna claras as regras da aula				X		
	Garante que os alunos respeitam as regras			X			
Clima de aula	Motiva os alunos através de interações positivas			X			
	Trata todos os alunos do mesmo modo e distribui atenção por todos			X			
	Garante uma prática motora variada			X			
Participação	Transmite entusiasmo, mantendo um clima de aula positivo			X			
	Possibilita um elevado tempo de empenhamento motor dos alunos na aula			X			
			Sim	Não			
Conclusão da Aula	A aula termina de forma progressiva com retorno à calma		X				
	Existe revisão da matéria abordada		X			Houve uma abordagem em relação ao comportamento da turma	

Observações/sugestões:

Nas estações da ginástica no solo, com 5 estações foi difícil organizar as ajudas. Por exemplo, os alunos poderiam ter rodado em grupos de 2 ou 3 para se ajudarem quando é necessário. A aula fica muito parada nas estações da ginástica, os alunos ficam muito tempo parados e distraídos. Tem de haver uma maior presença do professor nas estações da ginástica no solo. No salto em altura, os alunos sentavam-se nos colchões e ficavam muito tempo à espera. Deveria fazer grupos mais pequenos para reduzir o tempo de espera. O professor esteve algumas vezes de costas para as estações.

No final houve uma abordagem aos comportamentos menos bons dos alunos.

Ficha de Observação da condução de aula, fornecida pela Professora
Clarinda Pomar

Plano de aula	Classif. / Comentários
Respeita a estrutura de uma aula de EF	Sim
Especifica os objectivos ou as competências a desenvolver na aula de forma correcta e pertinente.	Os objetivos estão de acordo com o programa.
Selecciona conteúdos de aprendizagem adequados às competências a desenvolver	Os conteúdos são adequados às competências a desenvolver.
Selecciona de forma pertinente e didacticamente correcta as actividades de aprendizagem (dirigidas à prossecução dos objectivos/ competências a desenvolver na aula).	As actividades de aprendizagem são bem escolhidas.
Descreve as tarefas de aprendizagem de forma clara no que diz respeito aos seus objectivos, acções motoras, contexto de realização e critérios de êxito.	As tarefas de aprendizagem são descritas de forma clara.
Introduz/prevê factores de variabilidade da complexidade das tarefas de aprendizagem que possibilitem a adaptação a níveis de desenvolvimento diferenciados.	Estão previstas variantes para os diferentes tipos de desempenho motor.
Estrutura eficazmente as actividades de aprendizagem, isto é a sua sequencialidade e organização espacial e temporal potencializam o tempo de empenhamento motor dos alunos.	As actividades são realizadas ao mesmo tempo pelos diferentes grupos de alunos.
O plano expressa preocupação com factores motivacionais	O plano não expressa esta preocupação
Especifica a gestão temporal prevista para a aula bem como as estratégias de intervenção mais relevantes nestes momentos (de informação, prática, organização e transição).	Sim. As estratégias são bem esplicitas.
Utiliza terminologia tecnicamente e cientificamente correcta na descrição das tarefas.	Sim. A linguagem é correcta.
Expressa preocupação com a inovação pedagógica	Não há essa preocupação.
Apresenta ou utiliza meios auxiliares de ensino/recursos com boa qualidade pedagógica (se aplicável)	Não se aplica.
Apresenta um plano cuidadosamente concebido, legível, com informação relevante e bem organizada.	Sim. O plano é bem estruturado.



Condução da aula	Classif. / Comentários
Desenvolve procedimentos eficazes de organização das tarefas da aula ajustados aos seus objectivos operacionais, aos recursos disponíveis e às características específicas da turma.	Sim. As tarefas foram bem organizadas. Havia uma zona delimitada por pinos que separava a zona do minitrampolim em relação ao salto em altura.
Gere adequadamente o tempo de aula de forma a maximizar o tempo de empenhamento motor dos alunos.	Sim. O tempo de foi bem gerido e existiu o tempo adequado de empenhamento motor dos alunos.
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.	Sim. Foi rápido a dar as informações e muito explícito no que pretendia. Os alunos já conheciam as tarefas, pelo que alguns movimentos já estavam automatizados.
Intervém adequadamente nos momentos de prática, garantido o ajustamento das estratégias de ensino e das tarefas de aprendizagem aos objectivos pedagógicos e às necessidades manifestadas pelos alunos no decurso da aula.	Sim. Na ginástica no solo promoveu a diferenciação das aprendizagens, colocando os com mais dificuldades a fazer uns exercícios mais fáceis, mais adaptados ao seu nível.
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.	Sim. Fornece muitos feedbacks pedagógicos e corrige os alunos sempre que necessário.
Adopta procedimentos de prevenção e remediação dos comportamentos inapropriados dos alunos, obtendo uma adequada participação dos mesmos.	Não há comportamentos inapropriados por parte dos alunos. Eles têm um bom comportamento.
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 da aula é sempre muito positivo.

Observações:

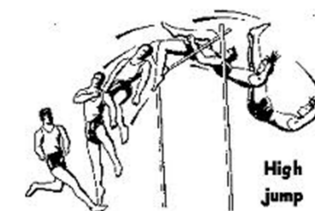
A ginástica no solo é uma matéria que estes alunos não gostam muito, daí que a desmotivação e a falta de empenho seja uma constante. Neste sentido é fundamental que o professor arranje estratégias para motivar os alunos, evitando que esta estação seja muito parada. Poderia por exemplo ter sido feito um pequeno circuito dentro da estação. Vários colchões onde os alunos realizavam um exercício em cada um. Assim iam circulando e evitavam as quebras de prática.






Anexo 16: Planos de aula e respectivas reflexões críticas


Planos de aula da turma do 12ºAno e respectivas reflexões críticas

Professor: Daniel Pereira	Aula N°: 38	Ano/Turma: 12º	N° de Alunos: 21	Local: Ginásio	Data: 16/02/2012 Quinta - feira	Hora: 08h30 – 11h55	Tempo: 90min.	Matéria/ Nível: Atletismo, Gin. Acrobática e Gin. Aparelhos / Nível Introdutório e Elementar
Conteúdos: Atletismo: Salto em altura; Gin. Acrobática: Pegas; Pares - Prancha facial sobre o base; Monte sobre o joelho do base; Gin. Aparelhos: <u>Plinto e Bock</u> : Salto entre mãos, salto de eixo; Aptidão Física: força superior, força média e flexibilidade								
Objetivos: Atletismo: Salto em altura – iniciação à técnica Fosbury Flop; Ginástica Acrobática: O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das sua pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão; Gin. Aparelhos: desenvolvimento dos saltos no Plinto e no Bock; Aptidão Física: teste da extensão de braços e teste de abdominais do Fitnessgram, flexibilidade								Função Didática: Desenvolvimento / Aplicação
Material: Aparelhagem, cd, colchões, minitrampolim, plinto e bock								
TT Horas	TP Min	Descrição da Tarefa	Critérios de Êxito			Esquema e Estratégias de Intervenção		
08h40	5 5	- Tempo para os alunos se equiparem. - Breve conversa com os alunos sobre a aula e registo das presenças	- Os alunos ouvem o professor com atenção			 O professor explica aos alunos o desenrolar da aula.		
08h45	5	Tarefa 1 – Ativação cardio-respiratória e mobilização articulo-muscular -. No final realizam-se alguns alongamentos Objetivo: Ativação geral e preparação dos alunos para as tarefas a realizar. Ação Motora: Corrida, circundação dos membros superiores, skiping, calcanhares atrás, rotação do tronco, pequenos sprints e saltos verticais Contexto: Os alunos colocam-se em fila de frente para o professor e vão fazendo os exercícios de acordo com as suas indicações	- Promover a elevação dos níveis fisiológicos de base.			 Depois de uma corrida à volta do campo, os exercícios são realizados em formação frontal dispersa, de uma linha lateral até à outra, ocupando o terço central do campo.		

09h00	2	Momento de informação/organização		
	6	<p align="center">Atividade 1 – Atletismo – Salto em Altura</p> <p>Tarefa 2 – Técnica de Tesoura Objetivo: realizar esta técnica para ver o nível dos alunos nesta matéria, verificando a possibilidade de avançar para a tarefa 3. Ação Motora: corrida lateral, elevação dos braços, elevação do tronco, elevação da perna de balanço. Contexto: Os alunos realizam os saltos num terço do ginásio Variantes: Realizar o salto sem a corrida de balanço com a fasquia a baixa altura;</p> <p>Tarefa 3 – Técnica do Fosbury Flop Objetivo: Iniciação à técnica de Fosbury Flop. Ação Motora: corrida lateral, impulsão vertical com os ombros e braços, elevação das pernas Contexto: Os alunos realizam os saltos num terço do ginásio Variantes: Realizar o salto sem a corrida de balanço e sem a fasquia para os alunos treinarem o movimento</p>	<p>- Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço.</p> <p>- Realiza apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço;</p> <p>- Realiza a transposição da fasquia com as pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas</p> <p>- Aumenta a velocidade da corrida na entrada da curva e inclina o corpo para o interior desta.</p> <p>- Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação activa dos ombros e braços.</p> <p>- “Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em L) na fase descendente do voo, para recepção de costas no colchão com braços afastados lateralmente.</p>	<p>- A turma é dividida em três grupos de alunos que se distribuem pelas três estações</p> <p>- Se os alunos tiverem um nível muito baixo nesta matéria, realizar as progressões para o nível inferior de desempenho motor</p> <p>- As atividades 1, 2 e 3 realizam-se ao mesmo tempo</p> <p>- Realizam-se duas rotações por cada atividade de 10 minutos cada.</p>
09h15	2	Momento de informação/organização		
	6	<p align="center">Actividade 2 – Ginástica Acrobática</p> <p>Tarefa 4 – Ginástica acrobática Ações motoras: Pegas (simples e pulsos), prancha facial sobre o base, monte sobre o joelho do base. Objetivo: desenvolvimento de figuras simples da ginástica acrobática a pares Contexto: Os alunos realizam a tarefa em pares nos colchões num terço do ginásio.</p>	<p>Pega simples: Mãos unidas na posição de aperto de mão;</p> <p>Pega de pulsos: Segura nos pulsos do colega;</p> <p>Prancha facial sobre o base</p> <p>- A base sobe o volante lentamente;</p> <p>- Mantém a posição durante alguns segundos;</p> <p>Monte sobre o joelho do base</p> <p>- O base deve manter um ângulo reto (90°) entre o tronco – coxa e a coxa - perna;</p> <p>- O volante deve manter o equilíbrio, dirigindo o olhar para a frente;</p>	<p>- Em anexo segue um conjunto de imagens para ajudar os alunos a visualizar melhor as figuras</p> <p>- Em anexo segue também umas figuras mais elaboradas para os alunos que tiverem um nível de desempenho superior</p>
	7	2ª rotação		

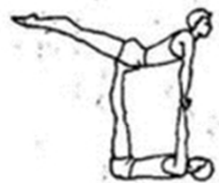


09h30	1 7 8	<p>Momento de informação/organização</p> <p>Atividade 3 – Ginástica de Aparelhos</p> <p>Tarefa 4: Bock Ações Motoras: salto de eixo e salto entre mãos; Objetivo: desenvolvimento dos saltos no bock Contexto: os alunos realizam os saltos num terço do ginásio Variantes: Realizar os saltos primeiro para cima do aparelho</p> <p>Tarefa 5: Plinto Ações Motoras: salto entre mãos; Objetivo: desenvolvimento dos saltos no plinto Contexto: os alunos realizam os saltos num terço do ginásio Variantes: Realizar os saltos primeiro para cima do aparelho</p>	<p>- Salto entre mãos, no bock puxa os joelhos para cima e passa com as pernas entre as mãos.</p> <p>- Salto de eixo: no bock, coloca as mão e passa pelo aparelho com as pernas afastadas, ficando de pé no solo;</p> <p>- Salto entre mãos no plinto, coloca as mãos no aparelho e passa de pernas afastadas com duas fases de voo distintas</p>	<p>- Fazer segurança aos alunos - Trocar de aparelho na segunda rotação</p> 
09h45	1 3 6 5	<p>Momento de informação/organização</p> <p>Atividade 4 – Aptidão Física</p> <p>Tarefa 6: Teste da extensão de braços Ações Motoras: estender e fletir os braços ao som da música Contexto: os alunos distribuem-se pelos colchões</p> <p>Tarefa 7: Teste de abdominais Ações Motoras: subir e descer o tronco ao som da música. Contexto: os alunos distribuem-se pelos colchões</p> <p>Tarefa 8: Flexibilidade Ações Motoras: exercícios de pilates: hundred, rotação do tronco, tocar com as mãos nos pés Contexto: os alunos distribuem-se pelos colchões</p>	<p>Extensões de braços Inicia na posição ventral - Mãos colocadas ligeiramente ao lado dos ombros; - Corpo em extensão;</p> <p>Abdominais Partindo da posição de dorsal: - M.I Fletidos - M.S ao lado do tronco - Pés apoiados no chão</p> <p>Flexibilidade: - Realiza os exercícios de flexibilidade à ordem do professor</p>	<p>- Chamar a atenções dos alunos para as correcções em cada um dos exercícios</p>   
09h50	5	<p>Alongamentos</p> <p>O professor dá os alongamentos ou diz aos alunos para cada um dizer um alongamento. No final os alunos interagem com o professor esclarecendo as suas dúvidas.</p>	<p>- Realiza os alongamentos de forma calma, atenta e sossegada.</p>	

10h00	10	Tempo utilizado para a higiene pessoal dos alunos		
--------------	----	---	--	---

Reflexão Crítica:

Apesar de a turma já ter um bom nível na ginástica acrobática, devemos chamar sempre a atenção para as principais normas de segurança nesta matéria: as articulações têm de estar por cima umas das outras; controlar os desmontes, não podem deixar-se cair; as pegas não se podem fazer com os dedos entrelaçados. Prestar mais atenção ao grupo com mais disponibilidade física, pois eles têm tendência a chegar aos limites. Na ginástica acrobática fez-se também os trios. No salto em altura, o grupo dos rapazes fez logo a técnica do fosbury-flop, pois já dominavam a técnica de tesoura. Nos saltos no plinto, o grupo dos rapazes fez também o salto de eixo com o plinto longitudinal.







Elemento 1



Elemento 2





Professor: Daniel Pereira	Aula Nº: 54	Ano/Turma: 12º	Nº de Alunos: 21	Local: Exterior 1	Data: 03/05/2012 Quinta - feira	Hora: 08h30 – 10h00	Tempo: 90min.	Matéria/Nível: Andebol e Basquetebol (nível Elementar e Avançado); Futsal (nível Introdutório e Avançado); Atletismo (nível Introdutório)
Conteúdos: Andebol: Situação de jogo reduzido; Basquetebol: Situação de jogo formal; Futsal: Situação de jogo condicionado; Atletismo: Corrida de Estafetas								
<p>Objetivos/Competências: Andebol: <u>Nível Elementar</u> - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo, as ações: passe-recepção em corrida, recepção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola, intercepção, remates em suspensão, remates em apoio, fintas, mudanças de direção; <u>Nível Avançado</u> – Realiza em situação de jogo: deslocamentos defensivos e ofensivos, desmarcação em transição defesa-ataque, passe em situação ofensiva; finalização com remate em salto ou em suspensão, situações de 1x1, marcação homem a homem, atitude pressionante na defesa à zona.</p> <p>Basquetebol: <u>Nível Elementar</u> - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo, as ações: recepção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada e parado, drible de progressão, fintas de arranque em drible, recepção-enquadramento, lançamento em salto, drible de progressão com mudanças de direção pela frente, drible de proteção, ressalto; <u>Nível Avançado</u> – Realiza em situação de jogo: deslocamentos defensivos, lançamento na passada direito e esquerdo, finta, arranque em drible, bloqueio directo e indirecto, ressalto ofensivo e defensivo, passe e corte frontal e lateral, reposição do equilíbrio ofensivo, defesa individual, defesa ao jogador sem bola.</p> <p>Futsal: <u>Nível Introdutório</u> – O aluno realiza com correção global, no jogo, as ações: recepção de bola, remate, condução de bola, passe, desmarcação, marcação; <u>Nível Avançado</u> – realiza em situação de jogo: remate de cabeça, condução de bola, penetração, desmarcação em ruptura ou em apoio, pressão, situações de superioridade numérica defensiva, drible ou finta para progredir no terreno, fecha linhas de passe.</p> <p>Atletismo: <u>Nível Introdutório</u> – O aluno realiza corrida de estafetas (4 x 60 m, 4 x 80 m, 4 x 100 m), entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e/ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.</p>								Função Didática: Consolidação / Aplicação
Material: 1 bola de basquetebol, 1 bola de andebol, 1 bola de futsal, coletes, testemunhos								
TT Horas	TP Min	Descrição da Tarefa				Critérios de Êxito		Esquema e Estratégias de Intervenção
08h40	5 5	- Tempo para os alunos se equiparem. - Breve conversa com os alunos sobre a aula e registo das presenças				- Os alunos ouvem o professor com atenção		 O professor explica aos alunos o desenrolar da aula.
08h55	1	Momento de informação/organização Tarefa 1 – Atletismo – Corrida de Estafetas Ações Motoras: Em grupos de 4, os alunos realizam a transmissão no campo de futsal: um aluno, situado na linha lateral do campo de futsal, realiza corrida de velocidade e transmite o testemunho ao colega situado na zona do meio campo. Este após receber o mesmo realiza corrida de velocidade até à linha lateral do campo de futsal. Depois, mantendo os mesmos grupos de 4, os				Entrega do testemunho: - Coloca o testemunho na palma da mão do companheiro com um movimento de baixo para cima, sem diminuição de velocidade. Recepção do testemunho: - Coloca-se no início da zona pré definida de transmissão com os pés		- Promover para que os alunos corram sem parar, mesmo que devagar. - Recorrer á demonstração no momento de informação. - Depois da corrida, faz-se um aquecimento funcional.

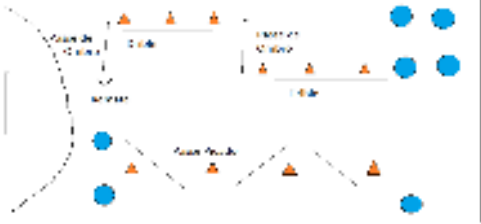
		podem driblar.		
09h45	5	Alongamentos O professor dá os alongamentos ou diz aos alunos para cada um dizer um alongamento. No final os alunos interagem com o professor esclarecendo as suas dúvidas.	- Realiza os alongamentos de forma calma, atenta e sossegada.	
10h00	15	Tempo utilizado para a higiene pessoal dos alunos.		

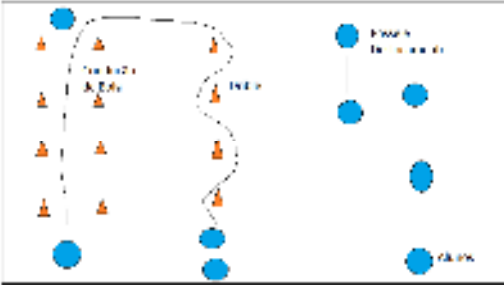


Reflexão Crítica:

- A aula não se realizou no Exterior, pois estava a chover. Realizou-se no pavilhão porque estava disponível.
- Foi necessário fazer ajustes no plano, pois faltaram muitos alunos e só tive um campo para realizar a aula.
- Perdemos algum tempo no início da aula e por isso as tarefas de basquetebol e futsal tiveram menos tempo.
- As restantes tarefas realizaram-se normalmente e realizei a avaliação formativa das matérias nos alunos em que ainda tinha algumas dúvidas.

Planos de aula da turma do 9º Ano e respectivas reflexões críticas

Professor: Daniel Pereira	Aula Nº: 29	Ano/Turma: 9º	Nº de Alunos: 25	Local: Exterior 1	Data: 15/01/2012 – Segunda-feira	Hora: 12h00 – 13h40	Tempo: 90 min.	Matéria/Nível: Andebol, Futsal e Orientação – Nível Introdutório/Elementar
Conteúdos: Andebol: Passe de ombro, receção, remate em apoio, drible de progressão, jogo reduzido; Futsal: passe, receção, condução de bola e jogo reduzido; Orientação: Identifica a simbologia básica do mapa; Orienta-se no mapa e identifica os principais pontos de referência								
Objetivos/Competências: Andebol: desenvolvimento dos gestos técnicos abordados e sua integração no jogo reduzido; Futsal: desenvolvimento dos gestos técnicos abordados e sua integração no jogo condicionado; Orientação: Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; Orienta o mapa correctamente, segundo os pontos de referência; Aptidão Física: desenvolvimento da força superior e inferior dos alunos								Função Didática: Aprendizagem e Desenvolvimento
Material: 10 bolas de andebol, 10 bolas de Futsal, coletes, pinos e cones								
TT Horas	TP Min	Descrição da Tarefa	Critérios de Êxito	Esquema e Estratégias de Intervenção				
12h10	5 5	- Tempo para os alunos se equiparem. - Breve conversa com os alunos sobre a aula e registo das presenças	Os alunos ouvem o professor com atenção	 O professor explica aos alunos o desenrolar da aula.				
12h20	10	Tarefa 1 – Ativação cardio-respiratória e mobilização articulo-muscular - No final realizam-se alguns alongamentos Objetivo: Ativação geral e preparação dos alunos para as tarefas a realizar. Ação Motora: Corrida, rotações dos membros superiores, skipping, calcanhares atrás, rotação do tronco, pequenos sprints e saltos verticais Contexto: Os alunos colocam-se em fila de frente para o professor e vão fazendo os exercícios de acordo com as suas indicações	- Promover a elevação dos níveis fisiológicos de base.	 Depois de uma corrida à volta do campo, os exercícios são realizados em formação frontal dispersa, de uma linha lateral até à outra, ocupando o terço central do campo.				
12h25	5	Tarefa 2 – Condição Física - Exercícios para o desenvolvimento da força superior: flexões de braços no solo, exercício isométrico na posição de flexão. - Exercícios para o desenvolvimento de força inferior: sprints, elevações dos joelhos. Objetivo: desenvolver a condição física dos alunos para melhorar os resultados do fitnessgram	- Realiza os exercícios com a correção exigida. - Realiza o exercício isométrico com as mãos por baixo dos ombros e os cotovelos junto ao tronco.	Os alunos fazem os exercícios à ordem do professor, depois de este exemplificar				


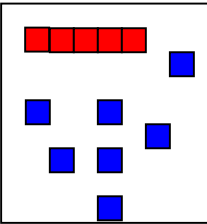
12h45	1 10 9	<p>Momento de informação/organização</p> <p style="text-align: center;">Actividade 1 – Andebol</p> <p>Tarefa 3 – circuito de andebol - Em duas filas, os alunos realizam um circuito que consiste em drible só com uma mão passando por cada um dos pinos, drible com as duas mãos alternadamente, passando pelos cones, remata para acertar no cone; - No percurso de volta, os alunos realizam passe de ombro dois a dois e vão para o fim da fila contrária à que vieram; Objetivo: desenvolvimento dos gestos técnicos do andebol Ações motoras: passe de ombro, remate, receção, drible de progressão. Contexto: Os alunos formam filas e espalham-se pela sua metade do pavilhão.</p> <p>Tarefa 4 – jogo reduzido de andebol - Os alunos realizam jogo reduzido de andebol apenas numa baliza, com um guarda-redes, uma equipa defende e a outra ataca. Cada vez que uma das equipas recupera a posse de bola, tem de ir à linha de meio-campo do pavilhão para começar a jogada Objetivo: desenvolvimento dos gestos técnicos do andebol Ações motoras: passe de ombro, remate, receção, drible de progressão. Contexto: Os alunos jogam em metade do campo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza o drible de progressão, batendo a bola à altura da cintura sem perder o controlo da mesma - Realiza o remate em apoio, colocando na frente o pé contrário à mão que faz o remate - Realiza o passe de ombro armando o braço atrás e passando a bola na direção do colega 	<ul style="list-style-type: none"> - A turna é dividida em dois grupos tendo em consideração o seu nível de desempenho, de forma a que os alunos com um nível de desempenho superior ajudem os alunos com mais dificuldades. - As tarefas 3 e 5 realizam-se ao mesmo tempo em cada metade do campo de andebol - As tarefas 4 e 6 realizam-se ao mesmo tempo em cada metade do campo de andebol - Os alunos que realizaram a tarefa 3, executam seguidamente a tarefa 4 no mesmo espaço.  <ul style="list-style-type: none"> - Explicar e exemplificar os exercícios; - Fazer os grupos misturando os alunos com mais dificuldades com os outros que têm menos dificuldades;
13h05	1 10	<p>Momento de informação/organização</p> <p style="text-align: center;">Actividade 2 – Futsal</p> <p>Tarefa 5 – <u>Exercício de Futsal, condução de bola</u> - Os alunos distribuem-se em dois grupos e realizam os exercícios com mostra o esquema. Objetivo: Controlo e domínio de bola Ação Motora: passe, drible e condução de bola. Contexto: Os alunos distribuem-se no campo como descrito no esquema. Variantes: para o nível superior de desempenho motor, os alunos realizam drible pelos dois cones ao mesmo tempo no percurso de volta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza os dribles com a bola controlada. - Realiza os passes em direção ao colega sem perder o controlo de bola. 	<ul style="list-style-type: none"> - A turna é dividida em dois grupos tendo em consideração o seu nível de desempenho, de forma a que os alunos com um nível de desempenho superior ajudem os alunos com mais dificuldades.


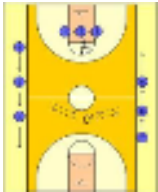


	9	<p>à máxima velocidade possível.</p> <p>Tarefa 6 – jogo condicionado</p> <p>- Os alunos realizam jogo condicionado de Futsal em metade do campo de Futsal.</p> <p>Objetivo: desenvolvimento dos gestos técnicos do Futsal</p> <p>Ações motoras: passe, drible e condução de bola</p> <p>Contexto: Os alunos ocupam metade do campo</p>		 <p>- Explicar e exemplificar os exercícios;</p> <p>- Fazer os grupos misturando os alunos com mais dificuldades com os outros que têm menos dificuldades;</p>
13h20	5 10	<p>Momento de informação/organização</p> <p>Tarefa 7 – Orientação</p> <p>- Os alunos partem aos trios e tentam encontrar 4 balizas (cones), marcadas no mapa (anexo 1), pela ordem correspondente. Os alunos recolhem as letras (anexo2) existentes em cada ponto. No final, a junção das letras deverá corresponder à roda dos ventos.</p> <p>Objetivo – realiza o percurso em menos de 5 minutos;</p> <p>Ações motoras: passe, drible e condução de bola</p> <p>Contexto: Os alunos ocupam metade do campo</p>	<p>- Identifica a simbologia;</p> <p>- Orienta-se no mapa;</p> <p>- Realiza o percurso em menos de 5 minutos.</p>	<p>- Montar as balizas (Cones) enquanto os alunos arrumam o material das tarefas anteriores.</p> <p>- Os alunos partem todos ao mesmo tempo.</p>
13h25	5	<p>Alongamentos</p> <p>O professor dá os alongamentos ou diz aos alunos para cada um dizer um alongamento.</p> <p>No final os alunos interagem com o professor esclarecendo as suas dúvidas.</p>	<p>- Realiza os alongamentos de forma calma, atenta e sossegada.</p>	
13h35	10	Tempo utilizado para a higiene pessoal dos alunos		

Reflexão Crítica:

- Como não havia ninguém no campo Exterior 2, o jogo condicionado das duas matérias foi realizado de forma diferente do que estava planeado;

- O jogo condicionado de andebol foi 9x9 e não correu muito bem, pois os alunos andavam todos muito juntos e houve muita confusão;
- No jogo de futsal formei dois grupos de alunos e cada grupo jogou em cada um dos campos, no entanto, um dos grupos apenas realizou o jogo num meio campo, pois o seu nível de desempenho era inferior ao do outro grupo;
- A atividade de orientação correu muito bem, os alunos cumpriram os objetivos muito bem e rapidamente.

Professor: Daniel Pereira	Aula Nº: 47	Ano/Turma: 9º	Nº de Alunos: 23 (22)	Local: Pavilhão	Data: 11/04/2012 – Quarta - feira	Hora: 12h00 – 12h45	Tempo: 45 min.	Matéria/Nível: Basquetebol (Introdutório e Elementar); Andebol (Introdutório)
Conteúdos: Basquetebol: ressalto, marcação e desmarcação, drible com mudança de direção lançamento em salto, posição base defensiva, aclaramento; Andebol: drible de progressão e de proteção, marcação e desmarcação, remate em apoio, finta								
Objetivos/Competências: Basquetebol: Ação ofensiva e ação defensiva em situação de jogo condicionado; Andebol: Ação ofensiva em superioridade numérica, coordenação da linha defensiva com o guarda-redes.								Função Didática: Consolidação / Aplicação
Material: 2 bolas de andebol, 2 bolas de basquetebol, coletes								
TT Horas	TP Min	Descrição da Tarefa	Critérios de Êxito	Esquema e Estratégias de Intervenção				
12h10	5 5	- Tempo para os alunos se equiparem. - Breve conversa com os alunos sobre a aula e registo das presenças	Os alunos ouvem o professor com atenção	 O professor explica aos alunos o desenrolar da aula.				
12h20	5	Tarefa 1 - Jogo da Corrente (Aquecimento) - Dentro de um espaço limitado (meio campo de andebol), um dos alunos fica a apanhar os outros e à medida que os vai apanhando, vão dando as mãos para formar uma corrente cada vez maior Objetivo: Os alunos devem tentar apanhar os colegas, criando estratégias de trabalho de equipa. Ação Motora: Coordenação motora, velocidade, deslocamentos rápidos Contexto: Os alunos espalham-se pelo campo e a corrente começa em qualquer parte do mesmo.	- Para os alunos que vão fazendo parte da corrente é apanhar os colegas todos - Para os alunos que não fazem parte da corrente é não serem apanhados	 - Procurar escolher os alunos adequados para fazer a corrente, de modo a não causar diferenças de desempenho muito grandes				

12h35	1 9	<p>Momento de informação/organização</p> <p>Tarefa 2 – Andebol</p> <p>- Os alunos realizam o exercício 3x2+GR, numa baliza, em que os três atacantes tentam marcar golo. Em cada ataque realizado, os alunos que atacaram ficam a defender e os outros vão atacar</p> <p>Objetivo: acção ofensiva e desenvolvimento dos gestos técnicos do andebol</p> <p>Ações motoras: passe de ombro, remate, receção, drible de progressão.</p> <p>Contexto: Os alunos formam os grupos e espalham-se pela sua metade do pavilhão.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza o drible de progressão, batendo a bola à altura da cintura sem perder o controlo da mesma - Realiza o remate em apoio, colocando na frente o pé contrário à mão que faz o remate - Realiza o passe de ombro armando o braço atrás e passando a bola na direção do colega - Realiza desmarcações para receber o passe do colega - Marca o adversário e/ou corta as linhas de passe 	<p>- A turma é dividida em dois grupos tendo em consideração o seu nível de desempenho, de forma a que os alunos com um nível de desempenho superior ajudem os alunos com mais dificuldades.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Explicar e exemplificar os exercícios; - Fazer os grupos misturando os alunos com mais dificuldades com os outros que têm menos dificuldades; - No caso do exterior 2 se encontrar livre, utilizar as duas balizas para que os alunos não estejam à espera uns dos outros
12h50	1 9	<p>Momento de informação/organização</p> <p>Tarefa 3 – Basquetebol</p> <p>- Os alunos realizam jogo 3x3 só numa tabela. Quem está a defender, quando ganha a posse de bola tem de vir atrás, até uma linha definida pelo professor, para começar a atacar.</p> <p>Objetivo: acção ofensiva e desenvolvimento dos gestos técnicos do basquetebol</p> <p>Ações motoras: passe de peito, passe picado, lançamento, receção, drible de progressão, ressalto e desmarcação.</p> <p>Contexto: Os alunos realizam o jogo numa tabela de basquetebol</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza o drible de progressão, batendo a bola à altura da cintura sem perder o controlo da mesma - Realiza o lançamento em apoio, fletindo ligeiramente as pernas e segurando a bola com as duas mãos - Realiza o passe de peito e o passe picado com a direção e velocidade certa - Realiza desmarcações para receber o passe do colega 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar e exemplificar os exercícios; - Fazer os grupos misturando os alunos com mais dificuldades com os outros que têm menos dificuldades;  <ul style="list-style-type: none"> - Chamar a atenção dos alunos para realizarem desmarcações na direção do cesto
13h25	5	<p>Alongamentos</p> <p>O professor dá os alongamentos ou diz aos alunos para cada um dizer um alongamento.</p> <p>No final os alunos interagem com o professor esclarecendo as suas dúvidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza os alongamentos de forma calma, atenta e sossegada. 	
13h35	10	Tempo utilizado para a higiene pessoal dos alunos		

Reflexão Crítica:

- Faltaram muitos alunos, por isso dividi os 16 presentes em dois grupos de 8 e posteriormente em dois grupos de 4.
- No exercício de basquetebol fiz jogo 4x4 em campo todo. Os alunos empenharam-se muito no jogo, no entanto, tenho de esclarecer melhor os gestos técnicos e as regras da modalidade, uma vez que apesar de falarmos nisso em todas as aulas, os alunos com mais dificuldades necessitam sempre de algumas explicações.
- No andebol realizei a tarefa como previsto e contei um grande empenho por parte dos alunos. No entanto, tal como no basquetebol, também no andebol é sempre melhor lembrar em todas as aulas os gestos técnicos e as principais regras da modalidade.
- Nestas duas matérias os revelam já alguma evolução desde o início do ano.

Anexo 18: Questionários aplicados na atividade “Orientação na Escola”

Questionário 1



Escola Sec/3 Rainha Santa Isabel - Estremoz
13 de Fevereiro



Nome: _____ . Ano/turma: _____
Género (M/F): _____.

1. Qual a tua opinião sobre a atividade?

____ Pouco interessante;

____ Interessante;

____ Muito interessante;

2. Como consideras a organização da atividade?

____ Bem organizada;

____ Necessário melhorar alguns aspetos.

Sugestões: _____

3. Consideras que o percurso era:

____ Acessível;

____ Difícil;

Obrigado pela participação!

Questionário 2 - Professores



Escola Sec/3 Rainha Santa Isabel - Estremoz
13 de Fevereiro



Nome: _____

1. Qual a sua opinião sobre a atividade?

___ Pouco interessante;

___ Interessante;

___ Muito interessante;

2. Como considera a organização da atividade?

___ Bem organizada;

___ Necessário melhorar alguns aspetos.

Sugestões: _____

3. Considera que o percurso era:

___ Acessível;

___ Difícil;

4. Depois desta atividade vai lecionar mais esta matéria nas suas aulas?

___ Sim

___ Não

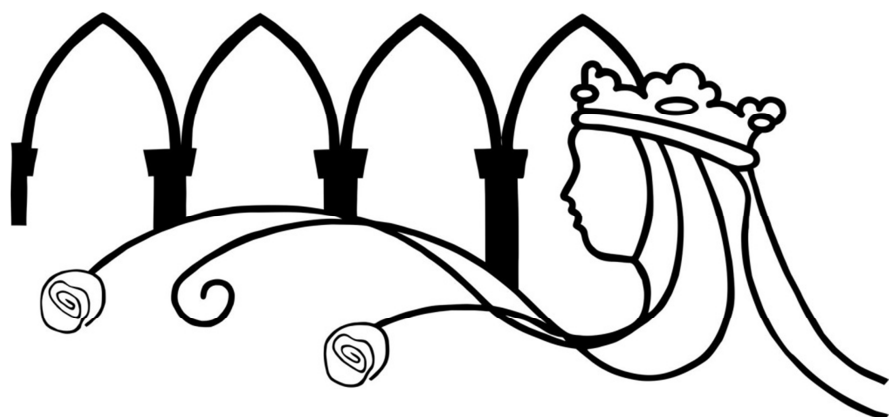
___ Talvez

Obrigado pela participação!

Anexo 19: Convites e Panfletos utilizados na atividade “Olhe pela sua Saúde”

Convite para os encarregados de educação

ESCOLA SECUNDÁRIA/3 RAINHA SANTA ISABEL DE ESTREMOZ



Convite

Convidamos V. Ex.^a a assistir à palestra “*Olhe pela sua saúde*” que se realizará no dia 26 de abril, pelas 18 horas, no auditório da Escola Secundária/3 Rainha Santa Isabel, para debater estilos de vida saudáveis, obesidade infantil e nutrição.

Cartaz de divulgação

ESCOLA SECUNDÁRIA / 3 RAINHA SANTA ISABEL DE ESTREMOZ

PALESTRA
“Olhe pela sua saúde”

ORADORES:
(Médico Regional do Alentejo do Menorino Centro de Obesidade)

- Enfermeira Rosa Espanca
- Dietética Ana Rita Garcia

Blogários de Ed. Física:

- António Correia
- Daniel Pereira
- Nelson Chagas



26 de Abril

LOCAL
Auditório da Escola

HORÁRIO
Das 18H00 às 19h30

ORGANIZAÇÃO
Núcleo de Educação Física e Desporto
K1000

Panfleto de divulgação

Criança obesa, adolescente infeliz, adulto doente...

Reeducar os pais, orientar as crianças: tarefas de TODOS!



ORADORES:
Núcleo Regional de Alergia da Plataforma Contra a Obesidade

- Enfermeira Rosa Espanca Dielética Ana Rita Garcia
Estagiários de Ed. Física:

- António Carlos Daniel Pereira
- Nelson Chagas



ORGANIZAÇÃO:
Núcleo de Estudo de Educação Física

PALESTRA
"Olhe pela sua saúde"



26 de Abril de 2012

LOCAL
Auditório da Escola
HORÁRIO
Das 18H00 às 19h30

PROGRAMA

26 de Abril de 2012

18h00—Abertura

Alimentação saudável - Ana Rita Garcia (Estagiária de Dietética)

Obesidade - Rosa Espanca (Enfermeira)

Espaço livre para questões

19h30—Encerramento

OBJETIVOS

- Alertar a comunidade educativa dos vários riscos e da importância da prática de hábitos saudáveis no âmbito da componente física e intelectual dos indivíduos;
- Promover estilos de vida saudáveis, através da promoção de uma alimentação saudável e exercício físico;



O que é a Obesidade?

A obesidade é o excesso de peso, é considerada doença grave, que podem levar ao aparecimento de várias doenças crónicas, debilitantes e potencialmente fatais, e que nos adolescentes e jovens estão associadas a um risco de doenças que afetam a qualidade de vida.

A obesidade física regular, sustentada com uma boa alimentação, não vai melhorar constantemente no ciclo de vida das pessoas, pois é a forma mais eficiente e saudável para manter ou reduzir a massa corporal, melhorar a auto-estima e auto-estima e prevenir determinadas doenças crónicas.