

# Universidade de Évora

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



Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por **Sérgio Filipe Duarte Sousa Neves**, no Agrupamento de Escolas nº 2 de Évora – Escola Básica integrada André de Resende e Escola Secundária André de Gouveia, para a especialidade do grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**Orientadora: Mestre Catarina Pereira**

# Universidade de Évora

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



Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por **Sérgio Filipe Duarte Sousa Neves**, no Agrupamento de Escolas nº 2 de Évora – Escola Básica integrada André de Resende e Escola Secundária André de Gouveia, para a especialidade do grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**Orientadora: Mestre Catarina Pereira**



**Estagiário:** Sérgio Neves.

**Orientador da Universidade:** Mestre Catarina Pereira.

**Orientadores Cooperantes:** Dr<sup>a</sup>. Manuela Góis;  
Dr Vítor Barbosa.

# Índice

<b>Índice de Tabelas</b>	<b>3</b>
<b>Lista de abreviaturas</b>	<b>4</b>
<b>Resumo</b>	<b>5</b>
<b>Abstract</b>	<b>6</b>
<b>1 - Introdução</b>	<b>7</b>
<b>2 – Preparação científica, pedagógica e didáctica</b>	<b>8</b>
2.1 - Conhecimento do currículo	8
2.2 - Conhecimento dos conteúdos	15
2.3 - Conhecimento dos alunos	21
<b>3 – Planificação, condução de aulas e avaliação de aprendizagens</b>	<b>25</b>
3.1 - Perspectiva educativa e métodos de ensino	25
3.2 - Preparação das aulas	28
3.3 - Condução das aulas	31
3.4 - Avaliação das aprendizagens	35
<b>4 – Análise da prática de ensino</b>	<b>37</b>
<b>5 – Participação na escola e relação com a comunidade</b>	<b>39</b>
<b>6 – Desenvolvimento e formação profissional</b>	<b>42</b>
<b>7 – Conclusão</b>	<b>44</b>
<b>8 – Bibliografia</b>	<b>46</b>
<b>9 – Anexos</b>	<b>47</b>
Anexo 1 - Exemplo de plano de aula	47
Anexo 2 - Exemplo de planeamento anual	49
Anexo 3 – Exemplo de avaliação inicial	55
Anexo 4 – Exemplo de avaliação formativa	57
Anexo 5 – Exemplo de avaliação sumativa	60



## **Índice de tabelas**

Tabela 1 - Matérias a abordar e as competências a desenvolver em cada ciclo de ensino.

Tabela 2 – Comparação entre matérias propostas pelos PNEF e as matérias seleccionadas para a turma do 6º ano.

Tabela 3 - Comparação entre matérias propostas pelos PNEF e as matérias seleccionadas para a turma do 7º ano.

Tabela 4 – Características gerais do modelo de planeamento por etapas.

Tabela 5 – Definição das matérias prioritárias e não prioritárias para a turma do 6º ano.

Tabela 6 – Planeamento das intervenções referentes à turma do 4º ano.

Tabela 7 – Definição das matérias prioritárias e não prioritárias para a turma do 7º ano.

Tabela 8 – Avaliação Inicial de Futebol da turma do 6º ano.

Tabela 9 – Avaliação Inicial de Basquetebol da turma do 6º ano.

Tabela 10 – Avaliação Inicial de Voleibol da turma do 6º ano.

Tabela 11 – Avaliação Inicial de Ginástica de solo da turma do 6º ano.

Tabela 12 – Avaliação Inicial da turma do 7º ano.

## **Lista de abreviaturas**

PES – Prática de Ensino Supervisionada.

P.N.E.F – Programas Nacionais de Educação Física.

CEB – Ciclo do Ensino Básico

TD – Tecnológico de Desporto.

ESAG – Escola Secundária André de Gouveia.

## Resumo

O presente documento surge no âmbito da minha Prática de Ensino Supervisionada (PES), realizada no ano lectivo de 2009/2010, e pretende descrever de forma fundamentada e numa perspectiva crítica aquilo que aconteceu no decorrer desta prática ao longo do ano lectivo. Assim, através deste documento poderemos averiguar de que forma foi realizada a preparação e planificação das aulas tendo em consideração alguns pressupostos indispensáveis como a articulação com os programas nacionais, as avaliações realizadas aos alunos, as características das turmas, os recursos disponíveis e o contexto escolar. Partindo destes pressupostos o modelo de planeamento por etapas demonstra uma maior eficácia pedagógica, e como tal a sua implementação regulou todo o processo de ensino- aprendizagem. Posteriormente, a necessidade de avaliação deste mesmo processo torna-se indispensável durante a condução do ensino uma vez que permite averiguar as aquisições realizadas pelos alunos. Por outro lado, o papel de qualquer professor na escola não se resume às acções de leccionação, e como tal, através deste documento podemos constatar igualmente a importância atribuída à participação na escola e à relação com a comunidade escolar no que diz respeito à formação global dos alunos. Desta forma, face às exigências inerentes à acção docente e tendo em consideração as mudanças que se verificam nas realidades escolares torna-se de todo necessário proceder a uma constante actualização de conhecimentos para conseguir responder da melhor forma às necessidades educativas de determinada comunidade escolar. Neste contexto, como já foi referido, ao longo do presente documento torna-se possível averiguar como as acções desenvolvidas por mim durante a PES contribuíram para a minha formação enquanto agente de ensino, tendo em consideração os aspectos descritos.

**Palavras-chave:** Prática de Ensino Supervisionada; Leccionação; Processo ensino – aprendizagem; Necessidades educativas; Comunidade escolar.

**Report of Supervised Teaching Practice in group of school No 2 of Évora, for the Speciality Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary schools.**

## **Abstract**

This document summarizes my Supervised Teaching Practice (STP), which took place during the 2009/2010 school year, and seeks to describe, in a founded manner and in an objective perspective, what took place during this practice throughout the school year. Thus, this document will make it possible to understand the methods of preparing and planning lessons taking into account several indispensable prerequisites such as coordination with national programs, student evaluations, the characteristics of the classes, resources available, and the overall context of the school. Based on these prerequisites, the step-by-step planning model proves to be more effective in teaching and, as such, its implementation regulated the entire teaching/learning process. Subsequently, the need to evaluate this process is indispensable during the teaching process in order to determine the progress made by the students. On the other hand, the role of any teacher in a school is not confined to teaching activities and, as such, this document also shows the importance given to participation in school and the relationship with the school community as it relates to the overall education of the students. Thus, given the demands inherent to teaching and taking into consideration the alterations that occur in school situations, it is necessary to carry out constant updating of knowledge in order to respond more effectively to the educational needs of a particular school community. In this context, and as mentioned above, throughout this document it is possible to verify how the activities that I carried out during the STP contributed to my training as an educator, given the characteristics described.

**Keywords:** Supervised Teaching Practice, Teaching, Teaching - learning process, educational needs; School community.

# 1 – Introdução

Nos dias que correm o ensino ocupa um lugar determinante na construção do futuro dos indivíduos e das sociedades. Sendo esta uma realidade comprovada a formação dos futuros agentes de ensino, de entre os quais os professores, assume uma responsabilidade elevada, constituindo-se como um dos aspectos fulcrais para o alcance de melhorias significativas no sistema de ensino.

Partindo do pressuposto que para se conseguir ensinar é necessário possuir o domínio de um conjunto de competências específicas, e tendo em conta que no caso particular da Educação Física o ênfase na prática como actividade formadora constitui-se como um dos aspectos centrais na formação do professor uma vez que dela advêm consequências decisivas para a formação profissional, torna-se lógico proporcionar aos futuros professores desta disciplina situações concretas de ensino onde estes possam desenvolver as suas acções e aplicar as aprendizagens realizadas, sob a orientação de profissionais mais experientes.

É neste contexto que a Prática de Ensino Supervisionada assume um papel fundamental para a aquisição de todo um conjunto de conhecimentos necessários para alcançar um melhor desempenho em todas as tarefas que estão associadas ao papel de professor.

Desta forma, este documento surge com o objectivo de relatar de uma forma concisa e ao mesmo tempo detalhada a PES na qual estive inserido durante o ano lectivo de 2009/ 2010, e que teve um formato diferente das que ocorreram anteriormente pois englobou os diferentes níveis de ensino através da atribuição de mais do que uma turma a cada professor estagiário.

Sendo assim, durante a PES encontrei-me a exercer funções enquanto professor estagiário na Escola Básica Integrada André de Resende e na Escola Secundária André de Gouveia ambas localizadas na cidade de Évora. Em ambas as escolas acompanhei uma turma ao longo de todo o tempo de estágio (turma do 6º E e turma do 7ºC respectivamente) para além de algumas intervenções pontuais nos restantes ciclos de ensino (turma do 4º A na escola André de Resende e turma do 10º TD na André de Gouveia).

## **2- Preparação científica, pedagógica e didáctica**

### **2.1 – Conhecimento do currículo**

De acordo com o que se encontra referido no Programa Nacional de Educação Física (P.N.E.F) do 3º CEB (2001), "A necessidade de criar nas escolas as condições materiais e pedagógicas para que cada aluno possa usufruir dos benefícios da Educação Física exige a definição de uma proposta que adopte uma perspectiva de desenvolvimento". Para que este desenvolvimento aconteça torna-se necessário estabelecer prioridades no que diz respeito às competências a desenvolver, sendo para isso imprescindível seleccionar um conjunto de objectivos a serem alcançados e "traçar um caminho" que oriente o processo educativo.

É neste contexto que os P.N.E.F se assumem como um instrumento fundamental para o desenvolvimento educativo da actividade física pedagogicamente orientada, permitindo o alcance de um maior reconhecimento da disciplina de Educação Física como um agente de desenvolvimento harmonioso dos alunos, e como uma componente curricular imprescindível para a estimulação de conhecimentos desportivos. A adopção de estilos de vida saudável recorrendo à prática regular de exercício físico, o desenvolvimento das interacções sociais e da responsabilidade pessoal, da ética desportiva e respeito pelos colegas, e a promoção de princípios ecológicos e de higiene são outros dos pressupostos contidos nos Programas Nacionais de Educação Física.

Segundo o documento referido acima, os programas constituem-se portanto como "um guia para a acção do professor, que sendo motivado pelo desenvolvimento dos seus alunos, encontra neles os indicadores para orientar a sua prática, em coordenação com os professores de Educação Física da escola e também com os seus colegas das outras disciplinas".

Neste sentido, através das referências incluídas nos programas podemos reconhecer as matérias a abordar e as competências a desenvolver em cada ciclo de ensino como podemos constatar na tabela seguinte.

Tabela 1: Matérias a abordar e as competências a desenvolver em cada ciclo de ensino.

1º CICLO		MATÉRIAS	2º CICLO	3º CICLO	10º ANO	11º/12º ANOS
JOGOS (INTRODUÇÃO)	JOGOS (ELEMENTAR)	JOGOS	AVANÇADO	-	-	-
		FUTEBOL	ELEMENTAR	PART E AVANÇADO	PART E AVANÇADO	JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS
		VOLEIBOL	PART E ELEMENTAR	PART E AVANÇADO	PART E AVANÇADO	
PERÍCIAS MANIPULAÇÕES	E GINÁSTICA	BASQUETEB	INTRODUÇÃO	PART E AVANÇADO	PART E AVANÇADO	
		ANDEBOL	PART E INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	ELEMENTAR	GINÁSTICA
		GIN SOLO	PART E ELEMENTAR	PART E AVANÇADO	PART E AVANÇADO	
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	E PATINAGEM (INTRODUÇÃO)	GIN APAR	PART E ELEMENTAR	ELEMENTAR+ PART E AVANÇADO	ELEMENTAR+ PART E AVANÇADO	
		GIN ACROB	-	PART E ELEMENTAR	ELEMENTAR	OU ATLETISMO
		GIN RÍTMICA	INTRODUÇÃO	-	-	
PERCURSOS NATUREZA	NA PERCURSOS NATUREZA	ATLETISMO	INTRODUÇÃO	PART E AVANÇADO	PART E AVANÇADO	DANÇA
		RAQUETAS	(RAQUETAS MADEIRA)	ELEMENTAR	ELEMENTAR	
		PATINAGEM	PART E ELEMENTAR	ELEMENTAR	ELEMENTAR	
DANÇA (INTRODUÇÃO)	DANÇA (INTRODUÇÃO)	DANÇA	PART E ELEMENTAR	ELEMENTAR	ELEMENTAR	OUTRAS...
		ORIENTAÇÃO	(Percurso na Natureza)	INTRODUÇÃO	-	
		JOGOS	-	(PROGRAMA DE ESCOLA)	(PROG. ESCOLA)	
		LUTA	INTRODUÇÃO	(Desportos de Combate)	-	
MATERIAS ALTERNATIVAS		CAMPEONATO DE BÓLEIO, CANOAGEM, CICLO TURISMO, CORREIO, CORRIDAS EM PISTA, DANÇAS SOCIAIS, DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESES, AERÓBICA, GOLF, HÓQUEI EM PISTAS, HÓQUEI EM CAMPO, JOGO DO PAU, JUDO, MONTANHISMO/ESCALADA, NATACÃO, ORIENTACÃO, PRANCHAS A VELA, RAQUETE, SOFTBOL/VOLEIBOL, TÊNIS DE MESA, TÊNIS, BADMINTON, TIRO COM ARCO, VELA, etc.				

Por outro lado considera-se indispensável uma adequação destes mesmos programas às realidades educativas concretas, uma vez que as suas limitações e possibilidades particulares só podem ser apreciadas pelo próprio professor. Essa adequação deve ser realizada tendo em consideração a rotação de espaços, a distribuição dos tempos atribuídos à disciplina, os recursos materiais disponíveis, actividades instituídas nas próprias escolas e as características específicas do contexto escolar e das diferentes turmas. Assim, tentando respeitar as indicações dos PNEF, e procedendo às adequações que achei mais adequadas tendo em consideração os aspectos referidos acima defini as matérias a abordar e respectivos níveis de desempenho a alcançar nas diferentes matérias.

Através das tabelas seguintes torna-se possível comparar as matérias sobre as quais recaíram as minhas escolhas para as diferentes turmas, com aquelas que são solicitadas pelos PNEF.

Tabela 2: Comparação entre matérias propostas pelos PNEF e as matérias seleccionadas para a turma do 6º ano.

<b>6º ano</b>			
<b>Matérias nucleares</b>		<b>Matérias não nucleares</b>	
<b>Previstas</b>	<b>Abordadas</b>	<b>Previstas</b>	<b>Abordadas</b>
Fitnessgram	Fitnessgram	Râguebi	Râguebi
Futebol	Futebol	Corfebol	--
Voleibol	Voleibol	Hóquei em Campo	--
Basquetebol	Basquetebol	Ténis de Mesa	--
Atletismo	Atletismo	Tiro com Arco	--
Ginástica no solo	Ginástica no solo	Act. Exploração.	--
		Natureza.	
Ginástica de	Ginástica de	Natação	--
Aparelhos	Aparelhos		
Ginástica Rítmica	--	--	--
Dança	Dança	--	--
Patinagem	--	--	--
Luta	Judo	--	--
	Ténis	--	--
	Badminton	--	--

Tabela 3: Comparação entre matérias propostas pelos PNEF e as matérias seleccionadas para a turma do 7º ano.

<b>7º ano</b>			
<b>Matérias nucleares</b>		<b>Matérias não nucleares</b>	
<b>Previstas</b>	<b>Abordadas</b>	<b>Previstas</b>	<b>Abordadas</b>
Fitnessgram	Fitnessgram	Corfebol	--
Futebol	Futebol	Hóquei em campo	--
Voleibol	Voleibol	Râguebi	Râguebi
Basquetebol	Basquetebol	Softebol	--
Andebol	Andebol	Ginástica Rítmica	--
Ginástica no Solo	Ginástica no Solo	Ténis de Mesa	--
Ginástica de	Ginástica de	Combate	Judo
Aparelhos	Aparelhos		
Ginástica Acrobática	--	Jogos tradicionais	--
Atletismo	Atletismo	Act. Expl. Natureza	--
Badminton	Badminton	--	--
Ténis	Ténis	--	--
Dança	--	--	--
Patinagem	--	--	--
Orientação	--	--	--



A organização premeditada das matérias a leccionar e respectivos objectivos a alcançar permite um maior controlo relativo sobre os futuros momentos de ensino. É com base neste pressuposto que o planeamento do ano lectivo no caso específico da acção docente se constitui como um factor de extrema importância para o alcance do sucesso no processo ensino-aprendizagem.

Neste sentido, o tipo de planeamento adoptado por mim foi o planeamento por etapas, em detrimento do planeamento por blocos que se demonstra ser o tipo de planeamento mais utilizado à uns anos atrás e que indiscutivelmente tende a cair em desuso.

A escolha do modelo de planeamento por etapas deve-se ao facto deste facilitar de uma forma global o processo de ensino-aprendizagem, permitindo uma abordagem continuada dos conteúdos ao longo do ano lectivo, levando assim, a uma maior repetição das matérias e evitando que as matérias abordadas no início do ano lectivo caiam no esquecimento. A utilização deste método permite também aproveitar de forma mais eficaz os recursos disponíveis na escola, uma vez que as aulas são planeadas de acordo com a rotatividade pelos espaços onde decorrem as aulas. Também no que diz respeito à individualização do ensino este método traz vantagens, uma vez que respeita os diferentes ritmos de aprendizagem, e tem em consideração a caracterização realizada à turma e a avaliação inicial dos alunos, permitindo assim identificar as matérias de maior prioridade a abordar. Desta forma, torna-se mais natural a adequação dos tempos de abordagem de cada conteúdo às necessidades de aprendizagem específicas dos alunos, contribuindo-se assim para um desenvolvimento efectivo dos alunos assente nas suas capacidades de evolução. Este modelo de planeamento permite ainda a realização de aulas poli-temáticas onde as aprendizagens efectuadas em etapas anteriores se constituem como a base das etapas seguintes.

Na tabela que se segue podemos verificar de forma mais sucinta e devidamente fundamentada as características gerais deste modelo de planeamento.

Tabela 4: Características gerais do modelo de planeamento por etapas

---

*Principais Características Modelo Planeamento por Etapas*  
(Rosado, 2004)

---

Programação definida após avaliação inicial.

Aprendizagens no domínio motor (técnicas e tácticas) tendencialmente distribuídas.

Ajusta-se a aprendizagens que necessitem de alguma distribuição temporal, a aquisições fundamentais, a consolidar e a reter de forma relativamente permanente.

Hierarquização de objectivos e objectivos prioritários bem definidos.

Orientação para um leque mais restrito de objectivos considerados essenciais.

Acentua a retenção/fixação de aspectos básicos.

As aquisições de uma etapa são objecto de atenção nas etapas seguintes ("ciclos" de revisão, de aperfeiçoamento, de consolidação).

Aulas tendencialmente poli-temáticas (várias matérias na mesma sessão).

Maior individualização e respeito por ritmos diferenciados de aprendizagem (alguns alunos numa matéria e os restantes noutra).

Maior inclusividade.

Maior continuidade na formação.

Etapas e unidades de ensino de duração variável em função do nível dos alunos e atendendo à hierarquização dos objectivos.

---

Como já foi referido, o modelo de planeamento de etapas pressupõe, como o próprio nome indica, a divisão do ano lectivo em etapas com características e objectivos diferenciados, e que obedecem a uma lógica de sucessão onde as aprendizagens realizadas nas etapas anteriores funcionam como a base de desenvolvimento da etapa seguinte.

Neste contexto, tendo em vista uma melhor continuidade do processo ensino - aprendizagem decidi dividir o ano lectivo em quatro etapas distintas que passarei a descrever:

Etapa I - Avaliação inicial – Através da avaliação inicial torna-se possível determinar os níveis de desempenho apresentados pelos alunos no início do ano lectivo bem como as principais dificuldades evidenciadas pelos mesmos. Permite igualmente a percepção dos alunos com maior necessidade de acompanhamento em determinadas situações, e ainda verificar o modo de funcionamento da aula que mais agrada os alunos ou favorece as aprendizagens a realizar.

Esta etapa foi desenvolvida em ambas as escolas pelos professores titular da disciplina uma vez que o início do estágio decorreu já depois das avaliações iniciais terem sido realizadas.

Etapa II – Aprendizagem e desenvolvimento – Nesta etapa pretende-se que os alunos comecem a desenvolver competências nas matérias abordadas nas aulas, conhecimentos acerca da prática desportiva, da Saúde e do Bem-estar, e ainda que tenham uma elevação da sua condição física através das aulas.

Neste sentido, a intervenção ambicionada nesta etapa caracteriza-se por procura de forma mais activa maximizar as capacidades dos alunos tendo em conta a informação retida pela avaliação inicial.

Etapa III – Desenvolvimento e aplicação – Esta etapa é caracterizada essencialmente pela busca da consolidação das competências adquiridas nas etapas anteriores pelo que a procura de novas competências estará sempre relacionada com as competências adquiridas anteriormente.

Etapa IV – Desenvolvimento e consolidação - A última etapa serve de consolidação e revisão de todas as matérias leccionadas. Pretende-se então que os alunos consigam aplicar em exercícios critério aquilo que aprenderam durante todo o ano lectivo. A comparação entre esta ultima etapa e a etapa inicial permite-nos com alguma segurança identificar a evolução dos alunos ao longo do ano.

É nesta etapa que conseguimos mais facilmente identificar aquilo que os alunos progrediram ao longo de todo o ano lectivo.

Será então, tendo como base os pressupostos descritos para cada etapa que irei desenvolver a minha acção docente ao longo do ano lectivo.

Importa referir ainda que todo este processo de planeamento apenas foi aplicado nas turmas do 2º e 3º ciclos de ensino, uma vez que só estas correspondem aos níveis de ensino que acompanhei ao longo de todo o ano lectivo. Para as restantes turmas adoptei formas mais simplificadas de planeamento uma vez que o tempo de acompanhamento das mesmas seria bastante mais reduzido. Desta forma, para a turma do 4º ano foi realizado o planeamento de um conjunto de 8 intervenções, onde foram tidas como principais referências as informações fornecidas pela professora titular da turma, as orientações mais fundamentais do programa nacional para este ciclo de ensino, e a reacção da turma à primeira intervenção que realizei junto desta.

Para a turma do 10º ano, uma vez que o número de aulas a leccionar ainda foi mais reduzido (apenas 3 intervenções bastante espaçadas umas das outras) o plano anual não foi efectuado por mim, pois demonstrou-se mais vantajoso e sensato utilizar o planeamento já elaborado pelo professor da turma, Dr. Vítor Barbosa, dando desta forma continuidade ao trabalho desenvolvido com a mesma.

## 2.2 – Conhecimento do conteúdo

A Educação Física possui um vasto conteúdo formado pelas diversas manifestações corporais criadas pelo ser humano ao longo dos anos, e que funcionaram como ponto de partida para as diferentes modalidades desportivas existentes nos dias de hoje. Dado o elevado número de possibilidades de escolha no que diz respeito às diferentes modalidades desportivas torna-se de todo necessário fazer uma selecção das mesmas e dos seus respectivos conteúdos tendo como pressuposto admitir a sua contribuição para o desenvolvimento dos alunos.

Neste contexto, segundo o P.N.E.F do Ensino Secundário, “reconhece-se ao professor a responsabilidade de escolher as matérias a leccionar, bem como definir estratégias de abordagem às mesmas tendo em consideração a realidade escolar existente”. Como tal, fazendo uma análise às minhas acções durante este processo posso afirmar que a preparação das actividades a desenvolver em ambas as escolas processou-se de forma idêntica para as diferentes turmas, isto é, foi elaborado o planeamento anual da turma tendo como suporte os programas nacionais de Educação Física para os respectivos anos, o projecto curricular (se existente), a caracterização das turmas e a avaliação inicial, não esquecendo que seria necessário obedecer a uma sequência de complexidade nas aprendizagens (realizar uma abordagem indo do mais simples para o mais complexo), e ter em conta os recursos disponíveis.

No entanto, tratando-se de turmas de ciclos de ensino diferentes, torna-se natural que existam igualmente diferenças nas matérias a abordar ao longo do ano. Partindo deste pressuposto, para a turma do 6º ano, segundo a planificação elaborada pelo núcleo de educação física da escola, e de acordo com o programa nacional para este ano, o Futebol, o Voleibol, o Basquetebol, a Ginástica e o Atletismo constituem-se como as matérias de maior prioridade sendo por isso abordados conteúdos especificamente relacionados com as mesmas num maior número de sessões. Por outro lado, tendo como maior referência a planificação defendida pela escola, e tendo em vista uma maior variedade das experiências

vivênciadas durante as aulas de Educação Física, os Desportos de Raquete (Ténis e Badminton), Dança, Luta (judo), Orientação e Râguebi constituíram-se como as matérias de menor prioridade a abordar, não esquecendo os testes de condição física dos alunos contidos na bateria de testes do Fitnessgram.

Tabela 5: Definição das matérias prioritárias e não prioritárias para a turma do 6º ano.

<b>6º ano</b>	
<b>Matérias prioritárias</b>	<b>Matérias não prioritárias</b>
Futebol	Ténis
Voleibol	Badminton
Basquetebol	Dança
Atletismo	Judo
Ginástica	Orientação
-	Râguebi

A escolha destas modalidades deve-se ao facto dos desportos de raquete referidos serem normalmente do agrado dos jovens destas idades e porque vinham claramente definidas no planeamento defendido pela escola. A Dança, a Luta sobre a forma de judo e a Orientação foram seleccionadas tendo em vista proporcionar aos alunos um leque de experiências mais alargado no que diz respeito às modalidades desportivas, e por último, a inclusão do Râguebi, para além da razão referida acima, teve como acréscimo o facto de esta modalidade desportiva ser uma das mais praticadas no concelho, tendo como tal diversos clubes onde os jovens podem iniciar a sua prática. Assim, quando comparado com o que acontece com outras modalidades desportivas incluídas nos Programas Nacionais, e cuja prática não se encontra acessível no concelho, a inclusão do Râguebi no planeamento elaborado ganha todo o sentido.

Relativamente aos recursos disponíveis para abordar as diferentes matérias posso afirmar que os recursos espaciais foram inegavelmente limitadores da minha acção docente, pois dispus sempre de apenas 1/3 do pavilhão para desenvolver as aulas. Assim, infelizmente as minhas opções relativamente ao planeamento das sessões a leccionar pouco alteraram as condições existentes em

termos de espaço disponível para a realização das aulas. Em consequência, a distribuição das matérias ao longo do ano lectivo foi mais influenciada pelas suas características e respectivos conteúdos a abordar, do que pelo tempo disponível para a abordagem dos mesmos.

Por outro lado, os recursos materiais disponíveis não originaram qualquer tipo de problemas ao meu processo de planeamento, uma vez que esta escola possui bons recursos a este nível.

Por último, as características da turma também se assumiram como uma forte influência sobre as decisões de planeamento tomadas uma vez que, a adaptação dos objectivos da aula e dos objectivos específicos para cada aluno às suas capacidades se demonstra como um aspecto fulcral do sucesso no ensino.

Neste contexto, face às dificuldades ou aptidões demonstradas pelos alunos facilmente se torna compreensível que as competências a desenvolver só serão atingidas se as tarefas propostas se encontrarem adequadas ao nível demonstrado pelos mesmos, pelo que neste caso, os níveis propostos no programa de 5º ano funcionaram inicialmente como referência ao nível da turma em algumas modalidades como o Voleibol ou a Ginástica de solo.

Para a intervenção no 4º ano, tentei organizar as actividades a desenvolver de forma a construir uma sequência de aprendizagem lógica que evoluísse de actividades físicas mais globais como jogos lúdicos que estimulasse o gosto pelo movimento e pelo exercício físico, até exercícios um pouco mais específicos de desenvolvimento de acções simples utilizadas frequentemente nas modalidades desportivas mais comuns, passando pela abordagem aos jogos pré – desportivos e às actividades rítmicas expressivas (Dança).

A escolha das actividades a realizar foi também fortemente influenciada pela procura da variedade das mesmas, utilizando a “novidade” como um factor motivador, para além do seu papel no desenvolvimento de competências desportivas pela variabilidade, que contribuem a meu ver, para um desenvolvimento mais sólido das capacidades psicomotoras. Neste contexto, o planeamento da intervenção junto da turma do 4º ano ficou delineado da seguinte forma:

Tabela 6: Planeamento das intervenções referentes à turma do 4º ano.

<b>Aula</b>	<b>Matéria</b>
<u>1</u>	Participação nas actividades da Semana da Educação Física – Râguebi.
<u>2</u>	Deslocamentos e equilíbrio - Desenvolvimento das capacidades motoras coordenação e força.
<u>3</u>	Desenvolvimento das capacidades motoras coordenação e velocidade; Jogos pré – desportivos.
<u>4</u>	Jogos lúdicos - Promoção do trabalho em equipa/ grupo.
<u>5</u>	Jogos pré – desportivos – Realização de jogos lúdicos de iniciação às modalidades desportivas.
<u>6</u>	Perícia e manipulação – Manipulação de diversos objectos utilizados nas modalidades desportivas.
<u>7</u>	Dança – Realizar exercícios de exploração do movimento, imitação do professor e improvisação.
<u>8</u>	Jogos pré – desportivos e perícia e manipulação- Realização de jogos lúdicos de iniciação às modalidades desportivas; Manipulação de objectos utilizados nas modalidades desportivas

Na turma do 7º ano da ESAG, as minhas escolhas sob a definição das matérias prioritárias recaíram sobre o Voleibol, o Futebol, o Andebol, o Basquetebol, o Atletismo e a Ginástica, pelo que serão abordados conteúdos especificamente relacionados com as mesmas num maior número de sessões. Por outro lado, como matérias não prioritárias ficaram os Desportos de Raquetes, o Râguebi e o Judo. Desta forma, tendo em consideração a adaptação do plano às características da turma posso afirmar que esta teve como principais pressupostos o facto desta apresentar um nível de competências motoras que fica um pouco aquém do que é pretendido para o ano em causa, demonstrando mesmo uma grande parte da turma bastantes dificuldades em todas as matérias avaliadas. Neste contexto, optei por abordar com maior frequência as matérias às quais é dada maior relevância no ciclo de ensino anterior, como os desportos colectivos, o atletismo e a ginástica de solo para que desta forma os alunos conseguissem evoluir significativamente as suas competências nestas matérias. Esta mesma decisão fez-me optar por não leccionar a ginástica acrobática nesta turma, pois as carências reveladas pelos alunos noutras matérias com maior relevo nos PNEF , bem como o acesso pouco facilitado à sua prática fora do



contexto escolar justificou uma maior pertinência da sua abordagem em ciclos de ensino posteriores.

Tabela 7: Definição das matérias prioritárias e não prioritárias para a turma do 7º ano.

<b>7º ano</b>	
<b>Matérias prioritárias</b>	<b>Matérias não prioritárias</b>
Voleibol	Ténis
Futebol	Badminton
Andebol	Judo
Basquetebol	Râguebi
Ginástica	--
Atletismo	--

No que aos recursos disponíveis diz respeito o planeamento das aulas foi estruturado essencialmente de acordo com os espaços e o tempo de aula definidos. Neste contexto, face à possibilidade de nas aulas de sexta-feira (90 minutos) se poder utilizar boa parte do pavilhão, optei por dar prioridade à abordagem das disciplinas que possuem necessidades específicas em termos de material utilizado nas mesmas como as Ginásticas, o Voleibol devido à montagem da rede, ou o Badminton devido às características do objecto de jogo. Por outro lado, nos restantes desportos colectivos, o Ténis e algumas modalidades do atletismo pressupõem a ocupação preferencial das sessões de segunda-feira devido a não apresentarem os condicionalismos das matérias referidas acima, por não necessitarem de tantos recursos materiais, e por estes serem mais fáceis de transportar e montar potenciando assim o tempo de aula disponível (45 min), ou simplesmente porque existe vantagem em abordar determinadas matérias num dos espaços exteriores como no caso do salto em comprimento.

Os recursos matérias existentes na escola, embora não sejam abundantes permitem a leccionação das matérias seleccionadas sendo que a Patinagem foi excluída do plano devido à escola não possuir os recursos materiais necessários.

Na turma do 10º ano a escolha das matérias a abordar foi realizada pelo professor orientador de estágio desta escola, de acordo com o planeamento anual elaborado pelo mesmo. Como tal, para estas intervenções a minha acção consistiu precisamente em delinear a forma de abordagem e desenvolvimento dos conteúdos definidos, elaborando planos de aula consistentes com o plano anual vigente.

## 2.3 – Conhecimento dos alunos

O conhecimento das competências e potencialidades dos alunos, bem como a análise das relações interpessoais existentes entre eles permite compreender de uma forma mais detalhada a turma possibilitando assim a adaptação do planeamento às características da mesma, tendo em conta as particularidades de cada aluno, pelo que se constitui como uma condição fundamental para a preparação do ano lectivo e para uma maior objectividade do ensino.

Neste contexto, cabe ao professor aprofundar o mais possível o conhecimento dos alunos que constituem as suas turmas, pois só desta forma poderá formular os seus juízos em relação aos mesmos e definir um plano de intervenção. Assim, a primeira forma, e talvez a forma mais directa e eficaz que tive à disposição para retirar as primeiras referências acerca dos alunos foi a observação realizada inicialmente às aulas dirigidas pelos meus orientadores. Desta forma consegui aferir o nível global da turma, identificar comportamentos e características de personalidade, perceber formas de relacionamento interpessoal, bem como as principais competências e dificuldades apresentadas pelos alunos, entre outras informações importantes para reger a minha actividade junto das diferentes turmas. Estas observações permitiram igualmente perceber que normas e hábitos já implementados poderia reutilizar nas minhas aulas tendo em conta as minhas preferências, metodologias de ensino aprendidas, e o que poderia tentar reproduzir dos métodos e estilos de ensino utilizados pelos meus orientadores (face ao sucesso alcançado com estes).

Outro dos meios através dos quais me foi permitido recolher informação pertinente possibilitando assim um maior conhecimento dos alunos a nível de competências específicas da disciplina de Educação Física diz respeito à avaliação inicial de diagnóstico que, no momento da minha chegada, já tinha sido concluída quase na sua totalidade pelos orientadores de estágio de ambas as

escolas através de protocolos adoptados pelas mesmas, e cujos dados me foram posteriormente fornecidos.

A análise da informação contida na avaliação inicial permitiu que conseguisse realizar uma preparação das intervenções mais adequada ao nível dos alunos, e ainda proceder à definição de objectivos a serem alcançados nas diferentes matérias a leccionar.

Ainda no que aos momentos de avaliação diz respeito, torna-se claro que os momentos de avaliação formativa se constituem igualmente como uma fonte de informação bastante relevante. A avaliação formativa é um processo de recolha de informações que ocorre ao longo do ano lectivo e permite aferir os efeitos da actividade desenvolvida, bem como reajustar o processo ensino -aprendizagem de acordo com a forma como os alunos reagem às tarefas propostas durante as aulas.

Por ultimo, através da caracterização da turma consegue-se ter acesso a um conjunto de dados acerca dos alunos, do seu percurso escolar, e da realidade que estes vivem fora do contexto escolar, e como tal, torna-se de todo pertinente proceder à recolha desses mesmos dados. Para esta caracterização de turma, o nosso núcleo de estágio criou uma ficha englobando os principais dados biográficos do aluno e respectivo encarregado de educação, o seu percurso escolar, entre outras informações acerca do seu quotidiano que acreditamos ser pertinentes, como por exemplo a forma como estes ocupam os seus tempos livres, os seus hábitos alimentares e hábitos de estudo, etc... Posteriormente as informações contidas nas fichas foram devidamente tratadas para que pudessem ser conclusivas, aumentando desta forma o conhecimento da turma.

Torna-se importante referir ainda que estes procedimentos apenas foram aplicados na Escola André de Gouveia à turma do 7º ano, uma vez que não existia qualquer tipo de informação deste género na escola, ao contrário do que aconteceu na Escola André de Resende onde já existia uma caracterização da turma feita. Assim sendo, nesta ultima escola apenas tive de analisar a informação recolhida de acordo com a relevância que esta tinha para a preparação das aulas da turma do 6º ano, e realizar mais tarde uma caracterização bastante simples da

turma do 4º ano através de fichas fornecidas pela professora titular, e onde constavam as informações dos alunos desta mesma turma.

Neste contexto, fazendo uma análise global das diferentes turmas, posso afirmar que a do 6ºano possuía alguns alunos com tendência para gerar pequenos conflitos com os colegas ou criar comportamentos desvio nas actividades, mas que no entanto, quando repreendidos rapidamente acalmavam, regressando ao comportamento desejado. Os alunos na sua maioria já pertenciam a esta turma desde o ano passado, e a sua professora de Educação Física desse ano foi a minha orientadora de estágio pelo que já se encontravam criadas uma série de procedimentos e rotinas que me foram bastante úteis durante as intervenções (sobretudo as primeiras).

Não existiam na turma muitos alunos que necessitassem de especial atenção durante o decorrer das aulas uma vez que a maioria dos alunos não apresentava problemas graves que inviabilizassem a prática de exercício físico. Ainda assim existiam alunos com os quais era necessário ter algumas preocupações, mais especificamente o caso de um aluno que possuía problemas cardíacos. Para além deste, apenas há a registar nesta turma alguns alunos com dificuldades de aprendizagem e défices de concentração, reflectindo-se em algumas situações sobretudo no que diz respeito à retenção das informações transmitidas, e ao desenvolvimento da autonomia e confiança na realização das actividades propostas.

A turma do 7º ano caracteriza-se por possuir vários alunos bastante desmotivados para a prática de exercício físico e para as actividades escolares de uma forma generalizada. Outro dos aspectos menos positivo que esta turma acusa é o facto de boa parte destes mesmos alunos evidenciarem habilidades motoras pouco desenvolvidas para a sua idade o que obriga a uma abordagem bastante básica às modalidades e gestos técnicos abordados para o ano em questão. Por outro lado, a capacidade que a maioria dos alunos possui para organizar e iniciar as actividades da forma desejada, com rapidez e sem necessitarem de muitas indicações, ou seja, de forma bastante autónoma e eficaz

constitui-se como uma característica bastante positiva e facilitadora do processo de aprendizagem. Outro dos aspectos positivos desta turma está relacionado com a inexistência de cuidados especiais com algum dos alunos, uma vez que nenhum possui problemas que inviabilizem a prática de exercício físico.

Por sua vez, a turma do 4º A afirma-se como uma turma bastante homogénea, com alunos provenientes de contextos sócias bastante diferenciados, e que na sua generalidade eram bastante empenhados e interessados nas aprendizagens que poderiam desenvolver durante as aulas. Embora existissem alguns alunos com dificuldades motoras e de aprendizagem, de uma forma geral penso que a maioria dos alunos desta turma apresentava boas destrezas físicas, facilidade de compreensão, sentido de cooperação com os colegas e professor, e autonomia.

Por ultimo, na turma do 10º ano, como se torna natural a maioria dos alunos possui boa aptidão para a prática desportiva em geral, e acima de tudo possuem gosto pelas aulas de Educação Física o que constitui um aspecto bastante favorável à acção do professor. Ainda assim, o facto de existir uma grande variedade nos desportos praticados pelos alunos fora do contexto escolar faz com que fosse notória a diferença no desempenho de alguns alunos de acordo com a especificidade da modalidade a desenvolver, pelo que essa característica se apresentou como um aspecto a ter em consideração durante a preparação das aulas.

### **3- Planificação, condução de aulas e avaliação das aprendizagens**

#### **3.1 – Perspectiva educativa e métodos de ensino**

O processo de ensino em Educação Física envolve inevitavelmente a interacção dos alunos com um conjunto de estratégias, métodos e situações, que visam a concretização de objectivos formativos.

Assim, de acordo com o P.N.E.F 3º CEB “reconhece-se ao professor a responsabilidade de escolher e aplicar as soluções pedagógicas mais adequadas, investindo as competências profissionais adquiridas durante a sua formação, para que os efeitos da actividade do aluno sejam realmente efectivos e correspondam ao que foi inicialmente intencionado”. Assim, os processos e padrões pedagógicos através dos quais o professor estimula os alunos para as actividades propostas constituem-se como um factor fundamental no processo ensino- aprendizagem, pelo que a escolha do modo de intervenção de acordo com as necessidades inerentes às diferentes situações de aprendizagem e às características específicas dos alunos foi uma preocupação constante durante as minhas intervenções.

É com base neste pressuposto que passarei a descrever alguns dos procedimentos que penso melhor caracterizarem, de um modo geral, o meu modo de intervenção consoante as diferentes situações de ensino.

Começando pelos momentos de instrução da aula, posso afirmar que a turma do 6º ano era aquela onde era dispendido mais tempo nos mesmos, pois a turma por vezes encontrava-se um pouco exaltada, obrigando a um maior número de interrupções durante os momentos de instrução. Esta turma também, por norma, era aquela onde transmitia uma maior quantidade de informação, que por existir uma boa quantidade de alunos interessados em aprender os fundamentos das diferentes modalidades desportivas, quer porque o facto de ser a primeira abordagem a algumas delas, ou a conteúdos completamente novos assim o

exigia. Na turma do 7º ano os momentos de instrução eram propositadamente mais curtos e menos detalhados, pois a existência de alunos pouco motivados para realizar este tipo de aprendizagens obrigava que a informação transmitida fosse reduzida estritamente ao essencial para que os alunos conseguissem interiorizar essa mesma informação sem a ocorrência de dispersões. Por sua vez na turma do 4º ano recorri a utilização de linguagem bastante mais simples e sem a preocupação de utilizar termos técnicos, tornando desta forma a informação mais fácil de compreender, garantindo assim que os alunos percebessem o que lhes era pedido num tempo de instrução reduzido. Na turma do 10º ano já existia a possibilidade de fornecer informações mais específicas, e recorrendo a utilização de termos técnicos característicos das modalidades desportivas abordadas. No entanto, em todas as turmas existiu a preocupação de estabelecer um intercâmbio entre o professor e os alunos, sendo estes agentes activos na descoberta dos conhecimentos que se pretendiam transmitir. Para tal, eram utilizados com frequência métodos de inquérito e descoberta de conhecimentos induzidos por mim de forma a guiar os alunos para as aprendizagens pretendidas.

É também nesta perspectiva de proporcionar aos alunos oportunidades de descoberta a todos os níveis que a prioridade dada a exercícios de envolvimento aberto e a exercícios por estações ganha validade, pois através dos primeiros os alunos sentem a necessidade de encontrar soluções para os problemas apresentados pelos exercícios consoante as diferentes situações que vão surgindo, e nos segundos os alunos desenvolvem de forma mais facilitada a capacidade de iniciativa, a autonomia e a cooperação com os colegas. Desta forma, a troca de experiências entre alunos permite que estes ganhem igualmente uma maior noção das capacidades e limitações próprias e dos seus colegas ajudando-se mutuamente para alcançar o sucesso nas actividades propostas. Como tal, o professor terá também um papel mais direccionado para o suporte ao aluno na superação dessas mesmas dificuldades ou no alcance de níveis mais elevados de performance sem que tenha de ser ele a induzir todo o processo de aprendizagem pois, face ao número elevado de alunos que por norma se tem em cada turma, este mesmo processo torna-se menos eficiente.



Nesta relação estabelecida entre professor/ alunos, o modo como se faz a abordagem e apreciação do desempenho destes durante a execução das tarefas propostas constitui-se como um dos factores de maior relevo para a correcção de erros técnicos e para o alcance de melhorias efectivas na sua performance. Desta forma, o tipo de feedback dado, a pertinência, e o tempo de apresentação do mesmo são aspectos que o professor deve ter em consideração em todas as intervenções. Neste sentido, independentemente do ciclo de ensino com que estivesse a trabalhar, a minha preferência pelo feedback positivo foi uma constante na maioria das aulas pois penso que os jovens obtêm melhor aceitação à informação fornecida se esta tiver como propósito enaltecer algo que estejam a fazer bem para de seguida estabelecer novo objectivo e a melhor forma de o alcançar. Assim, elogiar imediatamente a seguir à apresentação de um comportamento desejado, abordar positivamente os aspectos a corrigir durante a execução das tarefas, e centrar o elogio no esforço, empenho e progresso conseguidos pelos alunos foram aspectos aos quais tentei ter especial atenção sobretudo na turma do 4º ano, uma vez que nestas idades as crianças necessitam de mais tempo para explorar as actividades a desenvolver, superar dificuldades e alcançar o sucesso nas tarefas propostas.

### 3.2 – Preparação das aulas

O planeamento das actividades a desenvolver durante as aulas constitui-se como um factor de extrema importância no alcance de um ensino coerente e objectivo. A sua inexistência promove a prática de aulas sem fundamento, o que proporciona uma prática docente destituída de valor e, consequentemente, sem o interesse de, por meio das intervenções, promover o desenvolvimento global dos alunos. Neste sentido, para o planeamento das aulas a serem leccionadas foi adoptado um plano de aula modelo elaborado por todos os estagiários do núcleo 4 a partir dos diferentes modelos já utilizados por cada um noutras situações.

O plano de aula torna-se uma ferramenta de trabalho de extrema importância para o professor pois assegura o suporte necessário à acção docente no que diz respeito à organização, finalidade e objectivos da aula, pelo que em momento algum se deve desatender a uma cuidada elaboração do mesmo. Para além das informações gerais referentes às aulas e aos aspectos relevantes no que diz respeito ao âmbito em que esta irá decorrer, (função didáctica, objectivos específicos, conteúdos) a elaboração de um plano de aula detalhado permite-nos estruturar toda a aula, proporcionando igualmente a possibilidade de ir vislumbrando outros aspectos indispensáveis para que as aulas ganhem a qualidade que deve estar associada ao ensino da Educação física.

Na tentativa de maximizar este controlo sobre as aulas a serem leccionadas existiam diversos aspectos a ter em consideração e procedimentos que em momento algum eram desprezados na elaboração dos planos de aula. Segundo as minhas convicções, a preocupação existente na escolha dos exercícios a realizar nas aulas foi sempre um dos pontos que mais ênfase ganhou durante as acções de planificação, pois estes formam, em última análise, a estrutura de todo o processo de elevação das capacidades dos alunos. Desta forma, o sucesso obtido no processo ensino -aprendizagem encontra-se fortemente relacionado com a eficácia dos próprios exercícios, e com a forma como estes se encontram adaptados às características e nível dos alunos. Neste contexto, a definição clara

de objectivos operacionais para cada exercício ganha especial importância uma vez que é através desta determinação que fica assente o que se pretende que os alunos alcancem durante a realização dos mesmos. Existem no entanto muitos outros aspectos que devem ser tidos em consideração para que os exercícios ganhem a eficácia desejada, como o facto de os conteúdos abordados nos mesmos se encontrarem de acordo com os objectivos operacionais, a escolha mais ajustada dos recursos espaciais e matérias utilizados para a realização dos mesmos, ou a definição rigorosa de critérios de êxito para cada exercício.

Com a elaboração dos planos de aula torna-se igualmente possível antever de alguma forma o modo como se pretende organizar a turma para a execução das tarefas propostas e operar os momentos de transição entre os exercícios. Como forma de facilitar este processo, recorri com frequência à formação dos grupos de trabalho ainda durante o planeamento da aula, tendo em vista o alcance de uma maior homogeneidade nos grupos formados, ou por outro lado, tendo em vista uma maior eficácia no que diz respeito à diferenciação do ensino.

Importa referir ainda que a diferenciação do ensino ganhou especial importância para o desenvolvimento das competências dos alunos sobretudo nas turmas do 6º e 7º ano pois foi nestas que me foi permitido aferir de forma mais detalhada e fundamentada as capacidades e potencialidades dos alunos. No entanto, na turma do 6º ano esta diferenciação teve de ser mais intensa pois existia uma maior diferença no nível de desempenho apresentado pelos alunos nas diferentes modalidades, ao contrário do que acontecia na turma do 7º ano onde, por norma, existia um grupo de alunos que realizavam de forma aceitável a maioria das matérias abordadas e outro que revelava de forma generalizada dificuldades nas diferentes modalidades desportivas. Para a turma do 4º ano, face às características das actividades realizadas, e à homogeneidade da turma, não se tornou necessário recorrer muito à diferenciação das tarefas propostas, sendo que esta quando ocorreu esteve sempre mais relacionada com as limitações físicas e dificuldades de aprendizagem que alguns elementos da turma apresentavam. Na turma do 10º ano, para além do reduzido número de aulas que leccionei, o facto de esta ser uma turma de Desporto, e como tal possuir alunos

com boas competências fez com que não sentisse a necessidade de recorrer à formação de grupos ainda durante a fase de preparação das aulas.

Passando para a análise às dificuldades sentidas na preparação das aulas e consequente elaboração dos planos, posso afirmar que inicialmente foi-me difícil adequar o nível de exigência e encontrar exercícios que fossem de encontro às capacidades dos alunos de ambas as turmas. O facto de durante a nossa formação as intervenções de leccionação terem sido dadas aos nossos colegas de turma fez com que diversos exercícios que a meu ver seriam de fácil execução se demonstrassem demasiado complexos quando aplicados nas turmas, não pelo facto de serem difíceis de compreender, mas sim pelo facto dos alunos não dominarem os gestos técnicos necessários mesmo que estes fossem os mais simples das modalidades.

As outras principais dificuldades sentidas são causadas pelas condições específicas de ensino existentes em cada escola. Assim, na escola André de Resende a principal dificuldade sentida na preparação das aulas prende-se com o facto de em todas as aulas apenas ter tido 1/3 do pavilhão disponível para executar os exercícios. Tendo em conta que a turma possuía 28 alunos, por vezes tornava-se muito difícil encontrar exercícios onde os alunos se encontrem todos em actividade, principalmente na abordagem a algumas modalidades colectivas onde a existência de um pouco de mais espaço facilitaria muito a planificação das situações de aprendizagem a executar.

Na ESAG, a principal dificuldade esteve sempre relacionada com a percepção das capacidades dos alunos, pois a escolha de exercícios um pouco mais complexos, sabendo que à partida estes trariam maiores vantagens se fossem correctamente executados, poderia comprometer a eficácia dos mesmos caso os alunos não conseguissem superar os obstáculos neles contidos. Sendo assim, a busca de exercícios aos quais os alunos, à partida, iriam reagir bem e estar motivados para a sua realização também foi uma das principais preocupações e dificuldades sentidas durante a preparação das aulas para esta turma.

### 3.3 – Condução das aulas

Como se tem vindo a tornar facilmente compreensível todo o trabalho de planeamento e preparação das aulas assume uma grande importância na acção docente. No entanto, é a operacionalização das aulas que efectivamente define o processo de ensino, uma vez que é através da realização das aulas que os alunos desenvolvem competências, e é igualmente através da condução das mesmas que o professor se constitui como um agente activo na aquisição dessas mesmas competências.

Neste contexto, uma das minhas principais preocupações durante as aulas nas diferentes turmas prendeu-se desde o primeiro minuto com a criação de rotinas e normas de funcionamento nos momentos cruciais da aula como os momentos de instrução, organização e transição dos exercícios. Assim, para além da indispensável definição das regras de funcionamento geral das aulas e que geralmente são aplicadas em detrimento das regras da escola, como a necessidade de se estar devidamente equipado para realizar as aulas, a proibição do uso de brincos, relógios, etc... os alunos começaram desde cedo a saber o que era esperado do seu comportamento, o local e a forma como se realizavam os momentos de reunião da turma.

Face às diferentes características das turmas, a forma como foram conduzidas as aulas nos diferentes ciclos de ensino foi algo diversificada. Na turma do 6º ano as aulas decorreram na sua generalidade num clima favorável à aprendizagem, e os alunos reagiam bem às indicações que lhes eram dadas, realizando os exercícios propostos sem oferecer resistência ou mostrar sinais de descontentamento independentemente do tipo de aula ou das matérias a serem abordadas nas mesmas. Embora a maioria dos alunos tivesse gosto pela disciplina de Educação Física e fosse uma turma motivada para a realização das aulas, era necessário um constante acompanhamento com vista a evitar a ocorrência de comportamentos desvio uma vez que existiam alguns alunos que se distraíam com bastante facilidade causando pequenos distúrbios no decorrer

normal das aulas. Aliás, este foi um dos aspectos que se começou a agravar com o avançar do ano lectivo pelo que a partir do final do 2º Período vi-me obrigado a ter mais atenção ao comportamento da turma e a ser mais exigente no que diz respeito ao ambiente existente nas aulas, sobretudo com alguns alunos que começaram a criar demasiados conflitos com os colegas provocando-os sem qualquer razão aparente, e por vezes até ignorando as indicações ou repreensões que lhes eram dadas. Ainda assim, esta turma foi uma turma de controlo relativamente fácil, e onde as aprendizagens eram realizadas com facilidade, tendo por isso os alunos evoluído bastante ao longo do ano lectivo.

A turma do 7º ano era uma turma um pouco mais desmotivada para as aprendizagens que poderiam realizar na escola de uma forma geral, e a disciplina de Educação Física não se constitui-a como uma excepção para muitos dos alunos. Em consequência existiram algumas situações que condicionaram de alguma forma o decorrer das aulas. Sendo assim, embora existisse em todas as aulas um clima de aula positivo e no qual se conseguia desenvolver a acção docente sem dificuldades de maior, muita das vezes as acções desenvolvidas pelos alunos era um pouco forçada e dependia muito das matérias e conteúdos a abordar. Face ao que foi referido, muitas das vezes existiam vários alunos que não traziam o equipamento para a aula, e embora tenham sido tomadas medidas para combater estes acontecimentos estas sortiram pouco efeito, até porque a meu ver os regulamentos da escola contribuíam em boa parte para que isso acontecesse. Para além disso, ao longo do ano existiram vários alunos que abandonaram a escola. Neste contexto, por vezes os objectivos propostos para as aulas ou mesmo as matérias a abordar sofriam alterações face ao número de alunos devidamente equipados ser bastante reduzido.

Por outro lado esta turma tinha aspectos bastante positivos como a relação Professor/ alunos conseguida nesta turma que era bastante positiva uma vez que, embora existissem alunos com características algo complicadas, em momento algum estas se reflectiram em complicações no respeito à figura do professor, à ocorrência de comportamentos desvio graves ou à cooperação nas aulas. Outra das mais valias desta turma estava relacionada com a autonomia dos alunos que

conseguiram compreender com facilidade as indicações dadas e organizar-se sem demoras através de pequenas indicações, sendo por isso minimizado muito do tempo dispendido nos momentos de instrução, organização e transição durante as aulas.

Com a turma do 4º ano as aulas decorreram sempre num clima muito positivo, com os alunos a demonstrarem-se satisfeitos e empenhados durante todas as tarefas propostas. Os alunos possuíam autonomia suficiente para se organizarem de forma rápida, gosto pela aprendizagem, motivação causada pela oportunidade de poderem participar em aulas de expressão e educação físico-motora, e acima de tudo um forte espírito de entreajuda e companheirismo. Foi alias o companheirismo existente entre os alunos que facilitou em boa parte a minha intervenção na superação de dificuldades dos alunos com necessidades educativas especiais, pois a cooperação entre os alunos fez com que muitas vezes as dificuldades sentidas por estes fossem superadas.

Neste sentido, posso mesmo afirmar que a minha intervenção neste ciclo de ensino foi bastante facilitada pelas características da turma, uma vez que os alunos demonstraram um sentido de responsabilidade e um comportamento exemplar ao longo de todas as aulas.

O aspecto menos positivo nesta turma prendeu-se com o facto de existir uma grande probabilidade de alguns alunos não realizarem as aulas por falta de equipamento adequado ou por opção da professora titular de turma.

A intervenção no 10º ano de uma maneira geral decorreu de forma positiva, e os alunos conseguiram sempre atingir os objectivos propostos nas diferentes aulas, mesmo que em algumas delas os conteúdos a abordados se apresentassem como uma total novidade.

Em termos de desenvolvimento de competências tive sempre em mente desenvolver ao máximo as capacidades e conhecimentos dos alunos pelo que o nível de exigência para este nível de ensino foi também mais elevado. O comportamento dos alunos foi de uma forma generalizada adequado e caracterizado pelo sentido de responsabilidade e entreajuda ao professor uma vez que estes se aperceberam da nossa condição enquanto professores estagiários.

Por vezes alguns dos alunos encontraram-se pouco motivados para a realização das tarefas propostas, e em consequência, a sua colaboração tinha de ser um pouco mais induzida pelo professor ou colegas de turma.

Embora não tenham surgido qualquer tipo de problemas na relação professor/ alunos, o facto de estes não possuírem um compromisso mais sólido para comigo, uma vez que apenas lhes iria leccionar apenas três aulas, poderia ter-se constituído como uma dificuldade relevante durante esta intervenção.



### 3.4 – Avaliação das aprendizagens

A avaliação constitui um processo regulador das aprendizagens, orientador do percurso escolar e certificador das diversas aquisições realizadas pelos alunos (Decreto-Lei n.º 6/2001). Desta forma, assume-se como um instrumento pedagógico de extrema importância, que norteia o processo ensino - aprendizagem, e que orienta as decisões do professor ao longo do ano lectivo, uma vez que é recorrendo aos processos de avaliação que se consegue perceber o desenvolvimento efectivo dos alunos.

A avaliação das aprendizagens compreende as modalidades de avaliação diagnóstica, de avaliação formativa, e de avaliação sumativa, onde a primeira ganha utilidade quando se pretende determinar as possibilidades de progressão dos alunos nas matérias seleccionadas e determinar a melhor forma de abordar essas matérias, a segunda permite obter de forma sistemática informações sobre o nível do aluno e da turma ao longo do ano, e a terceira deve ser entendida como o balanço de toda a actividade desenvolvida uma vez que permite avaliar as competências adquiridas pelos alunos ao longo do ano lectivo.

Para se proceder à avaliação diagnóstica, em ambas as escolas, os alunos foram sujeitos a um conjunto de exercícios, com critérios pré-definidos, que avaliam o nível de conhecimento nas matérias abordadas. Neste contexto, através desta avaliação foi possível identificar o nível em que cada um dos alunos se encontra nas diferentes matérias e visualizar se estão ou não no nível pretendido do ano de escolaridade, bem como identificar os alunos com maiores necessidades de acompanhamento. Como já foi referido, grande parte destas avaliações foram realizadas pelos orientadores de estágio uma vez que ainda não me encontrava a exercer funções nas escolas. No entanto, os dados recolhidos foram mais tarde por mim tratados.

Por sua vez, a avaliação formativa é um processo de recolha de informações ao longo do ano, que permite ajustar a actividade pedagógica, bem como controlar os seus efeitos. Deste modo a avaliação formativa assegura que os procedimentos de formação se vão adequando às características dos alunos,

permitindo a adaptação do ensino às diferenças individuais. Para operacionalizar este tipo de avaliação na escola André de Resende optei por utilizar as fichas de registo que eram utilizadas pela minha orientadora de estágio uma vez que os alunos já tinham conhecimento dos parâmetros de avaliação. Para a ESAG elaborei uma ficha mais direccionada para a prestação geral dos alunos em diferentes parâmetros como o comportamento, atitude, empenho e aproveitamento dos alunos nas aulas.

Por último, a avaliação sumativa foi realizada no final de cada período lectivo, e teve como base a realização de exercícios critério para as diferentes matérias a abordar pelo que a informação retirada revelasse determinante para averiguar o sucesso do aluno na disciplina de Educação Física. Desta forma, para efectuar o registo das avaliações nas diferentes matérias, recorri a um conjunto de fichas elaboradas por mim, onde utilizei escalas com níveis de desempenho rigorosamente definidos.

Importa ainda referir que os alunos tinham um papel activo nos diferentes momentos de avaliação descritos uma vez que a opinião dos alunos era tida quando eram traçados os objectivos a alcançar pelos alunos, e os momentos de auto-avaliação foram promovidos por diversas vezes ao longo do ano lectivo.

## **4- Análise da prática de ensino**

Como se torna natural, as diferenças existentes entre as turmas e o meu modo de actuação em cada uma delas originaram resultados algo diferenciados no que diz respeito às aprendizagens efectuadas com o decorrer das aulas. Neste contexto, a forma de intervenção junto das diferentes turmas e as actividades propostas nos diferentes contextos escolares moldaram de forma incontestável os resultados provenientes da minha acção docente.

O tempo de acompanhamento de cada turma foi outro dos factores decisivos para as diferenças verificadas nos efeitos das minhas intervenções uma vez que as duas turmas que acompanhei ao longo de todo o ano lectivo se demonstraram claramente turmas mais moldadas às minhas metodologias de ensino, reflectindo de forma mais clara tanto os aspectos positivos como os aspectos negativos provenientes destas.

A turma do 6º ano foi a turma que mais exigências impôs à minha acção enquanto professor pois foi nesta turma que senti uma maior necessidade de adaptação às características da turma e sobretudo às condições existentes na durante a operacionalização das aulas. As actividades desenvolvidas nesta turma foram um pouco mais variadas do que as que foram desenvolvidas na turma do 7º ano, e em consequência, os alunos tiveram acesso a um leque mais alargado de conhecimentos adquiridos de forma sustentada. Por outro lado, na turma do 7º ano foi-me necessário desenvolver de forma mais afincada estratégias que visassem motivar os alunos para a prática das matérias abordadas, e em simultâneo conseguir abordar de forma mais repetitiva as matérias mais comuns aos anos de ensino anteriores. Foi igualmente nesta turma que fui obrigado a lidar por diversas vezes com situações imprevistas provenientes essencialmente da pouca regularidade na participação dos alunos.

A turma do 4º ano foi a turma onde existiu uma maior facilidade de adaptação das minhas acções, e em consequência conseguiu-se evoluir bastante ao longo do tempo não muito extenso em que ocorreram as intervenções. De um

modo geral todos os alunos evoluíram bastante a todos os níveis e desenvolveram competências motoras algo complexas sempre num ambiente descontraído e que promovia o aspecto lúdico da actividade desportiva. Para além dos ganhos alcançados pelos alunos a nível psicomotor, penso que o sucesso obtido nas intervenções se deve em boa parte à atitude responsável e respeitadora que a turma na sua generalidade apresentou quer em relação à minha pessoa quer em relação aos restantes colegas de turma.

Por último, a turma do 10º ano foi aquela onde a possibilidade de moldar as intervenções à minha forma de leccionação foi mais reduzida, no entanto penso que a turma reagiu muito bem à forma de abordagem adoptada por mim nas diferentes aulas, e como tal os resultados obtidos nas aprendizagens realizadas foram de encontro às minhas expectativas. Embora curta, esta experiência foi bastante favorável para a construção de referências acerca do que é dirigir uma turma constituída por alunos com maiores aptidões para a prática desportiva do que se torna habito com as turmas que não estão inseridas em cursos com vertente desportiva, pelo que a adequação das acções pedagógicas às maiores exigências da turma se constituiu como um aspecto que me agradou bastante.

## **5- Participação na escola e relação com a comunidade**

A educação constitui um processo de transmissão cultural no sentido amplo do termo (valores, normas, atitudes, experiências...) cuja função passa por fornecer aos alunos toda uma série de “saberes” que lhes permita integrarem-se na sociedade onde se encontram inseridos.

É neste sentido, que a realização de actividades de complemento curricular assumem particular importância, na medida que contribuem para a aproximação dos alunos à escola, integrando-os numa comunidade que pretende ser cada vez mais atractiva e aliciante

Neste contexto, a minha participação em ambas as escolas não se cingiu apenas à preparação e condução de aulas e, de acordo com o que se encontra definido na PES, desenvolveram-se sob a responsabilidade do núcleo de estágio onde me encontrei inserido, um conjunto de acções que visaram desenvolver a relação das escolas com a sua comunidade escolar.

Para o desenvolvimento deste tipo de actividades a escola André de Resende demonstrou uma maior disponibilidade para que as actividades realizadas fossem totalmente definidas pelo nosso núcleo, enquanto que na ESAG as actividades a desenvolver já se encontravam definidas com maior rigidez, e como tal o núcleo de estágio teve de optar por escolher e operacionalizar as actividades a desenvolver tendo em conta o âmbito já determinado para as mesmas.

Assim, na escola André de Resende, o corta-mato escolar e a semana da educação física foram as actividades que foram organizadas na sua totalidade pelo meu núcleo de estágio.

O Corta Mato é uma competição que se costuma realizar todos os anos nesta comunidade escolar, e para tal a escola utiliza o campo do Sport Lisboa e Évora para tornar esta actividade mais atractiva. A adesão dos alunos foi elevada,

e neste sentido, a organização desta primeira actividade foi bastante importante para o futuro, pois serviu para que me consciencializasse das responsabilidades que recaem sobre os professores na realização das actividades para a comunidade escolar.

A semana da Educação Física foi das actividades realizadas em ambas as escolas aquela que teve uma maior dimensão em todos os sentidos, pois envolveu de forma indiscutível toda a comunidade escolar, contribuindo para o desenvolvimento das áreas transversais bastante significativo e promovendo uma interacção mais efectiva entre a disciplina de Educação Física e as restantes disciplinas.

Para que se compreenda melhor a dimensão desta actividade posso afirmar que foram realizados três tipos de acções algo distintos. Sendo assim, as que se assumiram como o corpo desta semana foram as apresentações realizadas por especialistas convidados e que tinham como objectivo dar a conhecer aos alunos modalidades pouco praticadas durante as aulas de Educação Física e que podiam por sua vez ser praticadas fora da escola nos clubes e associações da região de Évora. Tendo em conta a comemoração do centenário da Republica, e aproveitando as potencialidades pedagógicas desta data, pretendemos igualmente, na escolha de algumas das modalidades, fazer referência aos desportos que já eram praticadas de forma informal e ocasional nesses anos (1910-1920).

No sentido de alertar a comunidade escolar para hábitos de vida saudável e todos os benefícios daí provenientes, um dos dias desta semana foi ocupado com a corrida solidária que foi aberta a toda a comunidade educativa e na qual a definição do percurso e toda a organização inerente à corrida ficou ao encargo do núcleo de estágio. Em simultâneo a esta corrida realizou-se também um rastreio de saúde igualmente aberto a toda a comunidade escolar.

Por ultimo, em parceria com professores de outras disciplinas e com o centro de saúde de Évora, e igualmente com o objectivo de promover estilos de vida saudáveis foram realizadas junto de algumas turmas seleccionadas

intervenções nas salas onde foram abordados conteúdos como a importância do exercício físico e de uma alimentação correcta.

Como facilmente se torna compreensível, a semana da Educação Física foi uma actividade que requereu muito tempo e empenho da parte dos professores estagiários e respectivo orientador, pois foi uma actividade complexa e que ocupou uma grande parte do horário escolar. No entanto esse esforço acabou por ser compensado pelo sucesso da actividade.

Nesta escola ainda tive um papel activo no apoio à organização do torneio de bola ao capitão e no torneio 3 x 3 de Basquetebol, conduzidos pelos professores desta escola.

Na escola André de Gouveia, tendo em conta as condições que já foram descritas para a realização das actividades de complemento curricular, e que existe a preocupação de atribuir responsabilidades aos alunos do tecnológico de desporto no que diz respeito à organização das mesmas, apenas participei na organização e operacionalização da Semana ESAG Jovem.

Esta semana teve a duração de apenas três dias, e a sua organização ficou ao encargo dos três núcleos de estágio de Educação Física existentes na escola, sendo que cada núcleo ficou responsável pela organização de uma actividade para que desta forma se preenchesse os três dias da mesma.

Neste contexto a actividade proposta pelo meu núcleo de estágio foi a realização de uma prova de orientação que tinha como população alvo todos os alunos da escola, e como objectivo promover um contacto entre os alunos e o meio ambiente, bem como promover hábitos de vida saudável.

A escolha do “Orienta-te” prende-se com o facto de a escola possuir as condições necessárias para a realização de provas de orientação, mas que ainda assim, apesar das condições, esta modalidade continuava a não ser muito explorada pela maioria dos professores na disciplina de educação física.

## **6 – Desenvolvimento e formação profissional**

Com vista ao meu desenvolvimento e formação profissional penso que, através do estágio realizado no âmbito da PES, tentei retirar algumas referências partindo da experiência e competências dos meus orientadores de estágio, bem como o maior número de elações possíveis acerca das boas e más práticas de leccionação dos meus colegas de estágio e restantes professores do núcleo de Educação física das diferentes escolas. Assim compreender e melhorar todos os aspectos inerentes à prática da docência e leccionação como o planeamento, condução e avaliação das aulas, ou o saber estar e agir na comunidade escolar, foi uma das preocupações que evidenciei ao longo do ano lectivo.

Neste contexto, após o termino do estágio, posso afirmar que neste momento me sinto mais competente em diversos aspectos da docência da Educação Física e penso que neste momento me encontro muito melhor preparado quer ao nível das competências técnicas das modalidades e de liderança de grupos, quer ao nível do conhecimento acerca dos modos de funcionamento das escolas e de como “saber estar e ser” dentro destas.

Desta forma, como já referi, penso que todos os aspectos relacionados com a docência foram alvo de melhorias significativas e que neste momento sou um professor competente, capaz de gerir turmas dos diferentes ciclos de ensino, capaz de criar e adaptar exercícios adequados aos objectivos das aulas, e capaz de fornecer boas introduções acerca das modalidades e gestos técnicos a abordar em cada uma delas.

Um dos aspectos sobre o qual evolui mais ao longo do estágio diz respeito à capacidade de fornecer instruções concisas, melhor estruturadas e utilizando linguagem mais simples, sendo que ainda devo melhorar ligeiramente neste aspecto pois, por vezes, sinto que uso cujo significado não é bem claro para os alunos.

Outra melhoria significativa alcançada prende-se ao facto de conseguir perceber melhor aquilo que os alunos irão conseguir fazer e os objectivos que



a maioria irá conseguir alcançar, o que faz com que neste momento seja capaz de diferenciar o ensino durante as aulas de forma mais eficaz e com exercícios adaptados às capacidades dos alunos, aspecto que não foi muito trabalhado durante a formação académica.

O modo de circulação no espaço de aula para que consiga garantir um controlo constante de toda a turma mesmo quando me encontro a dar feedback's a um aluno ou pequenos grupos de alunos é outros dos aspectos no qual consegui alcançar melhorias significativas. No entanto, existem alguns aspectos que ainda terei de melhorar na minha forma de leccionar, dentro dos quais o mais significativo diz respeito à capacidade de controlar os alunos em alguns momentos específicos das aulas, bem como melhorar a capacidade de adaptação a imprevistos ocorridos durante as aulas.

No que diz respeito à formação profissional fora do âmbito da PES procurarei participar em acções de formação ou outras iniciativas semelhantes com vista à aquisição de mais conhecimentos e competências. Neste contexto, ao longo do ano lectivo participei numa formação acerca da modalidade de Badminton que se realizou na Escola André de Resende, numa formação de Tag Râguebi que decorreu na Escola Gabriel Pereira, e ainda em formações promovidas pela Câmara Municipal de Évora e desenvolvidas para os professores das Actividades Extra Curriculares do 1º ciclo de ensino no qual também me encontrei a desenvolver actividade.

Face à indiscutível importância da actualização de conhecimentos inerente ao papel desempenhado pelo professor junto da sua comunidade escolar pretendo manter esta aspiração pela formação contínua, para que desta forma esteja a contribuir para a aquisição de mais competências, o alcance de melhores prestações, e a superação constante enquanto professor.

## 7- Conclusão

A participação no estágio da PES constituiu-se como uma experiência bastante enriquecedora, onde os aspectos positivos provenientes desta se sobrepuseram claramente aos aspectos negativos. Através desta foi-me proporcionada a possibilidade de contactar com realidades escolares distintas, e leccionar aulas a 4 turmas diferentes e com características completamente distintas. Em consequência, tornou-se necessário adaptar todas as minhas acções de docência a cada uma das turmas o que a meu ver constitui-se como uma das mais valias proporcionadas por este estágio.

Na minha perspectiva existiu um clima favorável à aprendizagem em todas as turmas, e a evolução alcançada pelos alunos nas diferentes matérias ao longo do ano lectivo foi bastante significativa. No entanto penso que deveria ter exigido um pouco mais em termos de adequação de comportamentos à turma de 6º ano uma vez que estes se encontram numa fase favorável à interiorização desses comportamentos, e que a turma do 7º ano poderia ter alcançado uma maior evolução se existisse uma maior predisposição dos alunos para a prática afincada na disciplina de Educação Física.

No que diz respeito à relação professor -alunos penso que consegui criar um bom entendimento entre ambas as partes, o que facilitou as minhas intervenções nas diferentes turmas.

Relativamente às actividades de relação com a comunidade escolar posso aferir que estas foram igualmente bastante proveitosas para a minha formação enquanto professor pois permitiram-me verificar a importância deste tipo de actividades no desenvolvimento dos alunos, e constatar que se torna necessário realizar um trabalho logístico considerável para desenvolver este tipo de acções. Felizmente as actividades desenvolvidas nas diferentes escolas tiveram um sucesso notável, contando com a participação de um número considerável de alunos, e abrangido a maioria dos objectivos a que se propunham.

Como aspecto mais negativo penso que o facto de o estágio não ter tido início ao mesmo tempo que o ano lectivo provocou uma perda importante na aquisição de competências como a capacidade de estabelecimento de regras e modos de funcionamento das aulas, a ou a capacidade de gerir o grupo e modelar os comportamentos nas primeiras aulas.

Para finalizar resta-me salientar que esta experiência me deixou muito mais preparado em todos os sentidos para leccionar aulas nos diferentes ciclos de ensino, e que a não ocorrência deste tipo de experiências iria dificultar bastante a minha integração nas escolas e o meu enquadramento com as acções docentes quando fosse colocado no sistema de ensino.

## 8- Bibliografia

Departamento de Educação Básica, Ministério da Educação (1998). Organização Curricular e Programas: Ensino Básico 1º Ciclo (2ª ed.). Editorial do ME.

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

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

Departamento de Educação Básica, Ministério da Educação (2003). Currículo Nacional do Ensino Básico: Competências essenciais, (pp.219-229). Editorial do ME.

Departamento do Ensino Secundário, Ministério da Educação (2001) Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º ANOS.

Reorganização Curricular no Ensino Básico, Diário da República de 18 de Janeiro. Decreto Lei nº 6/2001

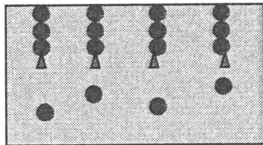
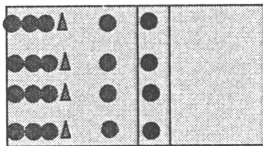
Rosado, A., (s.d.) Planeamento da Educação Física: Modelos de Leccionação. Extraído de [http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021\\_ficheiros/frame.htm](http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021_ficheiros/frame.htm)

## 9- Anexos

### Plano de aula

<b>Professor:</b> Sérgio Neves				
<b>Escola:</b> André de Resende	<b>Turma:</b> 6ºE	<b>Data:</b> 14/ 01/ 10	<b>Hora:</b> 9h00 – 9h45	<b>Tempo:</b> 45'
<b>Ano Lectivo:</b> 2009/ 2010	<b>N.º de Alunos:</b> 28	<b>Unidade Didáctica:</b> Atletismo		<b>Aula n.º:</b> 44
<b>Local:</b> Pavilhão Gimnodesportivo	<b>Material:</b> Sinalizadores e 6 testemunhos			<b>Aula da U.D.:</b> 1
<b>Objectivo Específico:</b> Conhecer e aplicar os fundamentos técnicos da corrida de estafetas e corrida de velocidade.				
<b>Conteúdos:</b> Técnica de corrida e corrida de velocidade, corrida de estafetas (técnica alemã de passagem de testemunho).				
<b>Função Didáctica:</b> Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão. Feedback e correcção.				

Hora	T.P.	Sequência de Tarefas	Conteúdos	CrITÉRIOS de Êxito	Material
9h05' 9h10'	5' 7'	<p><b><u>Parte Inicial</u></b></p> <p>O professor reúne os alunos e informa-os acerca dos objectivos e conteúdos da aula.</p> <p>Jogo da “Apanhada com testemunho” - Os alunos distribuem-se por uma das partes do campo de Andebol e três desses alunos ficam com um testemunho para tentar entregar ao colega que está a ser apanhado. O aluno que tem testemunho não pode ser apanhados, só podem ser os que não tem testemunho.</p>		<p>Ouvir com atenção as informações fornecidas pelo professor.</p> <p>Ocupar racionalmente o espaço;</p> <p>Passar o testemunho de forma a que o colega o consiga agarrar facilmente.</p>	3 testemunhos
9h17'	8'	<p><b><u>Parte Principal</u></b></p> <p>Os alunos dispostos em 6 filas realizam os seguintes exercícios:</p> <p>1º - skipping baixo levantando os joelhos;</p> <p>2º - skipping baixo levantando os pés para a frente;</p> <p>3º - Skipping alto levantando os joelhos e definindo bem a posição dos braços.</p> <p>4º - corrida começando com skipping</p>	Técnica de corrida	<p>Reagir rápido ao sinal de partida;</p> <p>Elevar os joelhos para conseguir uma maior amplitude da passada;</p> <p>Não reduzir a velocidade antes</p>	Sinalizadores

9h25'	5'	<p>baixo e progredindo até skipping alto; 5º - corrida de velocidade.</p> 	Corrida de estafetas	<p>de chegar à "meta".</p> <p>Utilizar a zona de balanço e transmissão para ganhar velocidade e reduzir ao máximo as perdas de velocidade na transmissão. Quem transmite deve: - Avisar o colega que a transmissão irá ser feita; - Fazer a transmissão de baixo para cima e colocando o testemunho na mão esquerda do colega. Quem recebe deve: - olhar por cima do ombro para ver quando colega passa a zona estabelecida e então iniciar a corrida; - Correr olhando sempre para a frente; Estender a mão atrás com o polegar afastado do indicador e com ambos a apontarem para o chão;</p>	Sinalizadores e testemunhos
	5'	<p>Breve explicação acerca da corrida de estafetas e da forma como é feita a passagem do testemunho. Os alunos dispostos nas mesmas filas formam pares e realizam a corrida e passagem correcta do testemunho das seguintes formas:</p> <p>1º - Realizam corrida lenta ao longo do campo, e os elementos que transmitem o testemunho, passam para a frente do colega e vão agora ser eles a receber.</p> <p>2º - Corrida e passagem de testemunho única dentro da zona de transmissão.</p> 			
9h35'	5'	<p><b>Parte Final</b></p> <p><b>Alongamentos, balanço final da aula e retorno à calma</b> - Realização de alongamentos e conversa com os alunos sobre as aprendizagens realizadas.</p> <p>Tempo destinado para os alunos tomarem banho.</p>			
9h40'	5'	Alongamento dos principais músculos em actividade durante a aula.			
		Estar atento aos alongamentos e indicações dadas pelo professor durante a execução dos mesmos.			
Total: 45'					

## Plano anual

ETAPA I – Avaliação Inicial						
De 15 Setembro a 6 Novembro						
Semana	Aula	Data	Espaço	Função Didáctica	Objectivos	Matéria
		15/09/09 a 6/11/09		Observação	Avaliação Inicial	

ETAPA II – Aprendizagem e desenvolvimento						
De 10 de Novembro a 25 de Março						
Semana	Aula	Data	Espaço	F. Didáctica	Objectivos	U. Didáctica
9	1 e 2	10/ 11/ 09	G3	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão	Desenvolvimento da execução dos rolamentos, roda e ponte. Iniciação ao pino de braços. Consolidar e corrigir erros na posição básica fundamental. Consolidar o passe.	Ginástica de solo e Voleibol.
	3	12/ 11/ 09	G1	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão	Desenvolver o passe e recepção.	Futebol
10	4 e 5	17 /11/ 09	G1	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão	Realizar exercícios de familiarização com as acções motoras mais comuns no jogo, manipular a bola de Basquetebol de acordo com as indicações do professor, desenvolver capacidades de manuseamento da bola de Basquetebol.	Basquetebol
	6	19/ 11/ 09	G3	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão	Desenvolvimento das capacidades motoras: Coordenação, força e flexibilidade.	Capacidades Motoras

11	7 e 8	24/ 11/ 09	G1	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão	Desenvolvimento do passe e recepção. Situações de jogo reduzido/ adaptado.	Basquetebol
	9	26/ 11/ 09	G3	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão	Conhecer e aplicar as regras de bola fora, passos, dribles e bola presa em situação de jogo 3x3	Basquetebol
12	10	3/ 12/ 09	G3	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão	Consolidar a situação de jogo reduzido 3x3 e regras do jogo.	Basquetebol
13	11	10/ 12/ 09	G1	Avaliação do ensino	Avaliação sumativa: Avaliação acerca dos comportamentos e atitudes dos alunos.	Avaliação
14	12 e 13	15/ 12/ 09	G3	Avaliação do ensino	Auto – avaliação.	Avaliação
	14	17/ 12/ 09	G1	Aula livre		Avaliação
Fim do 1º Período						
15	15 e 16	5/ 01/ 10	G3	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão. Feedback e a correcção	Boque – Salto ao eixo. Desenvolver a condução de bola e o remate. Desenvolvimento da velocidade, da força e da flexibilidade.	Ginástica de aparelhos e Futebol; Capacidades motoras.
	17	7/ 01/ 10	G1	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão. Feedback e correcção	Corrida de resistência. Noções básicas acerca do funcionamento do sistema cardiorespiratório.	Atletismo
16	18 e 19	12/ 01/ 10	G3	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão. Feedback e correcção	Passe de frente e situações de jogo reduzido. Rolamento à frente e à retaguarda de pernas afastadas, pino de cabeça e roda. Posição de flexibilidade: espargata.	Voleibol e Ginástica de solo
	20	14/ 01/ 10	G1	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão. Feedback e	Técnica de corrida. Corrida de estafetas e corrida de velocidade.	Atletismo



				correção		
17	21 e 22	19/ 01/ 10	G3	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão. Feedback e a correção	Adaptação ao volante e à raquete. Pega universal da raquete. Batimentos: Lob e Clear. Passe e recepção utilizando situações de jogo reduzido.	Badminton e Futebol
	23	21/ 01/ 10	G1	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão.	Situações de exploração do movimento, imitação do professor e improvisação.	Dança
18	24 e 25	26/ 01/ 10	G3	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão. Feedback e a correção	Trave baixa – Marcha a frente e atrás, meia-volta, Avião. Rolamento à frente e à retaguarda de pernas afastadas, ponte, saltos, voltas e afundos.	Ginástica de aparelhos e ginástica de solo
	26	28/ 01/ 10	G1	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão.	Situações de exploração do movimento e imitação do professor – exercícios com música.	Dança
19	27 e 28	2/ 02/ 09	G1	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão.	Lançamento da bola. Adaptação à bola e à raquete.	Atletismo e ténis
	29	4/ 02/ 09	G3	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão. Feedback e a correção	Mini – Trampolim – Salto em extensão, Pirueta.	Ginástica de aparelhos
20	30 e 31	9/ 02/ 09	G1	Prática guiada, controlo da compreensão. Feedback e a correção	Situações de jogo reduzido/ condicionado. Serviço por baixo, manchete e situações de jogo reduzido. Regras de jogo.	Futebol e Voleibol
	32	11/ 02/ 09	G3	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão	Jogos de desequilíbrio do companheiro. Aprendizagem das quedas e das projecções mais simples - projecções de pés e ancas. Regras de segurança.	Judo
21	33	18/ 02/ 09	G3	Prática guiada, controlo da	Aperfeiçoamento das técnicas de queda e projecção.	Judo

				compreensão. Feedback e a correcção	Luta no solo.	
22	34 e 35	23/ 02/ 09	G1	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão.	Desenvolver capacidades básicas de orientação no espaço através do uso do mapa e outras indicações comuns nas provas de orientação.	Orientação
	36	25/ 02/ 09	G3	Condução das aprendizagens Prática guiada, controlo da compreensão. Feedback e a correcção.	Mini – Trampolim – Salto engrupado e carpa de pernas afastadas. Trave – Meia volta salto pés juntos e saída em salto extensão com meia pirueta.	Ginástica de aparelhos
23	37 e 38	2/ 03/ 09	G3	Condução e demonstração de novas aprendizagens; prática guiada, controlo da compreensão. Feedback e a correcção.	Situação de jogo reduzido/ adaptado. Salto em altura e salto em comprimento.	Basquetebol e Atletismo
	39	4/ 03/ 09	G1	Observação	Avaliação	Futebol
24	40 e 41	9/ 03/ 09	G3	Observação	Avaliação	Ginástica de solo e Voleibol
	42	11/ 03/ 09	G1	Observação	Avaliação	Badminton e ténis
25	43 e 44	16/ 03/ 09	<b>Semana da Educação Física + Caminhada pela saúde</b>			
	45	18/03/ 09				
26	46 e 47	23/ 03/ 09	G3	Observação	Avaliação	Ginástica de aparelhos e Atletismo
	48	25/ 03/ 09	G1	Observação	Avaliação	Basquetebol
				Fim do 2º Período		

ETAPA III - Desenvolvimento e aplicação						
De 13 de Abril a 13 de Maio						
Semana	Aula	Data	Espaço	F. Didáctica	Objectivos	U. Didáctica
27	49 e 50	13/ 04/ 09	G3	Desenvolvimento e Consolidação	Situações de exploração do movimento e imitação do professor. Aperfeiçoamento do rolamento à frente e à retaguarda de pernas afastadas, do pino de cabeça, do avião e da ponte.	Dança e ginástica de solo
	51	15/ 04/ 09	G1	Desenvolvimento e Consolidação	Adaptação à bola. Iniciação ao passe e à recepção.	Râguebi
28	52 e 53	20/ 04/ 09	G3	Desenvolvimento e Consolidação	Aperfeiçoamento do salto de eixo no boque. Aperfeiçoamento da marcha à frente e atrás, da meia-volta e do Avião. Aperfeiçoamento da quedas e projecções. Consolidação das regras de segurança.	Ginástica de aparelhos e Judo
	54	22/ 04/ 09	G1	Desenvolvimento e Consolidação	Iniciação ao bitoque e tag râguebi. Regras de jogo.	Râguebi
29	55 e 56	27/ 04/ 09	G1	Desenvolvimento e Consolidação	Aperfeiçoamento da situação de jogo 3x3. Aperfeiçoamento do salto em altura e da corrida de velocidade.	Basquetebol e atletismo
	57	29/ 04/ 09	G3	Desenvolvimento e Consolidação	Mini – trampolim – Aperfeiçoamento do salto em extensão e do salto engrupado, da carpa de pernas afastadas e da pirueta.	Ginástica de aparelhos
30	58 e 59	4/ 05/ 09	G1	Desenvolvimento e Consolidação	Aperfeiçoamento dos batimentos clear e lob. Aperfeiçoamento da relação jogador/ raquete/ bola. Jogos lúdicos.	Badminton e Ténis
	60	6/ 05/ 09	G3	Desenvolvimento e Consolidação	Aperfeiçoamento da técnica de salto em comprimento, lançamento da bola e corrida de estafetas.	Atletismo
31	61 e 62	11/ 05/ 09	G1	Desenvolvimento e Consolidação	Aperfeiçoamento do passe, do serviço e da manchete utilizando preferencialmente situações de jogo reduzido/ adaptado. Situações de jogo reduzido/ condicionado.	Voleibol e Futebol
	63	13/ 05/ 09	G3	Desenvolvimento e Consolidação	Aperfeiçoamento do rolamento à frente e à retaguarda de pernas afastadas, do pino de cabeça e da roda. Aperfeiçoamento da espargata.	Ginástica de solo

ETAPA IV – Desenvolvimento/Consolidação						
De 18 de Maio a 18 Junho						
Semana	Aula	Data	Espaço	F. Didáctica	Objectivos	U. Didáctica
32	64 e 65	18/ 05/ 09	G3	Observação	Avaliação	Atletismo e basquetebol
	66	20/ 05/ 09	G1	Observação	Avaliação	Voleibol
33	67 e 68	25/ 05/ 09	G3	Observação	Avaliação	Ginástica de solo e Ginástica de aparelhos
	69	27/ 05/ 09	G1	Observação	Avaliação	Futebol + Fitnessgram
34	70 e 71	2/ 06/ 09	G3	Observação	Avaliação	Atletismo
	72	4/ 06/ 09	G1	Observação	Avaliação	Badminton
35	73 e 74	9/ 06/ 09	G3	Observação	Avaliação	Ginástica de solo e Atletismo
	75	11/ 06/ 09	G1	Observação	Avaliação	Fitnessgram
36	76 e 77	16/ 06/ 09	G3	Observação	Avaliação	Ginástica de aparelhos e Ténis
	78	18/ 06/ 09	G1	Observação	Auto – avaliação	Avaliação
Fim do ano lectivo						

Avaliação Inicial

	Cond.	%	Passe	%	Recepção	%	remate	%	Jogo	%
NP	7	25%	7	25%	7	25%	4	14%	6	0
NI	11	39%	10	36%	12	43%	12	43%	13	0
I	6	21%	7	25%	5	18%	8	29%	6	0
A	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0

Tabela 8 – Avaliação Inicial de Futebol da turma do 6º ano.

	Drible	%	Passe	%	Recepção	%	Lançamento	%	Jogo	%
NP	15	54%	14	50%	15	54%	5	18%	11	39%
NI	9	32%	10	36%	9	32%	19	68%	14	50%
I	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
E	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Tabela 9 – Avaliação Inicial de Basquetebol da turma do 6º ano.

	Passe	%	Jogo1x1	%	Jogo2x2	%
NP	0	0%	0	0%	2	7%
NI	12	43%	0	0%	0	0%
I	5	18%	0	0%	6	21%
A	0	0%	0	0%	0	0%

Tabela 10 – Avaliação Inicial de Voleibol da turma do 6º ano.

	Rol. Fte	%	Rol. Atrás	%	Pino	%	Ponte	%	Avião	%
NP	11	39%	7	25%	11	39%	7	25%	2	7%
NI	1	4%	6	21%	1	4%	9	32%	14	50%
I	9	32%	2	7%	3	11%	4	14%	9	32%
A	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Tabela 11 – Avaliação Inicial de Ginástica de solo da turma do 6º ano.

Nº	Nome	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Atletismo				Ginástica		
						Sa	Sc	Ve	Lp	Cf	Ca	Cv
1	A	I	I	A	I	I	I	I	-	I	I	I
2	B	I	I	NI	E	I	I	I	-	I	I	I
3	C	I	NI	NI	NI	I	I	E	I	I	I	I
4	D	I	I	E	I	I	I	E	I	E	I	E
5	E	I	I	E	I	I	I	I	I	I	I	I
6	F	I	I	E	E	I	E	E	I	I	I	E
7	G	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	H	NI	I	I	NI	NI	NI	I	NI	E	I	I
9	I	I	E	E	E	I	I	A	I	I	E	E
10	J	NI	I	I	NI	I	I	I	NI	I	I	I
11	K	NI	I	I	NI	NI	NI	I	I	I	I	NI
12	L	E	I	A	E	E	E	A	I	E	E	E
13	M	I	I	E	NI	I	I	I	I	I	I	I
14	N	I	I	I	NI	I	-	I	I	I	I	I
15	O	I	I	E	I	I	I	E	I	I	I	E
16	P	I	I	E	I	I	I	I	I	I	I	I
17	Q	I	I	E	I	I	I	I	I	I	NI	I
18	R	I	NI	I	I	I	-	I	NI	I	E	I
19	S	E	E	I	I	E	A	I	I	I	I	E
20	T	-	-	I	-	-	-	-	-	-	-	I
21	U	A	E	E	E	I	I	E	I	E	I	I
22	V	I	I	E	I	I	I	I	-	E	I	E
23	X	I	I	I	I	I	I	I	I	NI	I	I

Tabela 12 – Avaliação Inicial da turma do 7º ano.

## **Ficha de Avaliação Formativa**

### **Assiduidade Pontualidade:**

**F** – O Aluno Faltou à aula;

**FM** – O aluno não trouxe o material necessário para a realização da aula;

**A** – O aluno fez aula mas chegou atrasado;

**P** – O aluno foi pontual;

### **Cooperação:**

1. Não coopera.
2. Apresenta algumas falhas na cooperação.
3. Coopera com os companheiros nos exercícios;
4. Coopera com os companheiros nos exercícios, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo.
5. Coopera com os companheiros nos exercícios, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

### **Empenho:**

1. O aluno não se empenhou nem um pouco na aula;
2. O aluno revelou muito pouco interesse na realização das tarefas da aula;
3. O aluno revelou um interesse satisfatório na realização das tarefas propostas;
4. O aluno empenhou-se muito na realização das tarefas propostas mostrando já uma evolução;
5. O aluno esteve completamente empenhado na execução de todas as tarefas da aula, mostrando uma clara evolução;

### **Comportamento:**

1. O aluno mostrou-se muito desatento na aula, mostrando desrespeito pelos colegas e professor;
2. O aluno mostrou muitos comportamentos de desvio;
3. Conseguiu cumprir minimamente as normas de conduta da aula, apresentando pouco comportamento de desvio;
4. O aluno não apresentou qualquer comportamento de desvio, cumprindo na totalidade as normas da aula;
5. Cumpru todas as normas de conduta da aula, contruindo um bom clima de aula;

### **Aproveitamento:**

1. O aluno não procurou atingir os objectivos definidos para a aula;
2. O aluno não conseguiu atingir os objectivos definidos para a aula;
3. O aluno atingiu os objectivos definidos para a aula com algumas incorrecções;
4. O aluno atingiu os objectivos propostos para a aula sem incorrecção;
5. O aluno atingiu os objectivos propostos para a aula sem dificuldade, mostrando evolução suficiente para passar para o nível seguinte;



Ficha de Avaliação Formativa

Data: \_\_/\_\_/\_\_

		Dimensões				
Nº	Nome	Pontualidade/ Assiduidade	Cooperação	Empenho	Comportamento	Aproveitamento
1						
3						
4						
5						
7						
8						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
22						
23						
24						
25						

### Ficha de Avaliação Sumativa

Nome	Obser.	Nível
---	Piorou o comportamento – Baixou desempenho na aula e encontra-se no nível NS da aptidão Física.	3-
---	Melhorou ligeiramente o seu desempenho em algumas modalidades (Ginástica e Voleibol). Continua muito empenhada	4+
---	Melhorou as atitudes na aula.	3
---	Manter o bom comportamento nas aulas e continuar a trabalhar para desenvolver mais competências nas modalidades (Voleibol e Futebol)	3+
---	Melhorou as atitudes. Deve continuar a trabalhar de forma empenhada na aula.	3
---	A sua atitude na aula piorou em muitos aspectos, sendo os mais preocupantes a capacidade de concentração, a conversa com os colegas, e o empenho nas tarefas propostas.	2
---	Demonstra características bastante apreciáveis e favoráveis a um bom funcionamento da aula para além das capacidades e destrezas físicas.	5
---	Possui capacidades para chegar facilmente ao 5, no entanto a falta de empenho e o facto de conversar bastante impossibilitam que tal aconteça.	4-
---	A sua atitude na aula é positiva. Teve um bom desempenho na ginástica, no entanto ainda tem de melhorar as restantes modalidades	3+
---	Possui desempenhos positivos e regulares na maioria das modalidades e tarefas propostas, no entanto, para alcançar o 4 tem de conversar menos e de estar mais atenta e concentrada na aula	3+
---	Deverá empenhar-se mais, conversar menos e evitar as faltas de material para assegurar o 3 no final do ano lectivo.	3-
---	Deve conversar menos e levar as aulas com mais seriedade, pois não é pelos desempenhos nas tarefas propostas que não alcança uma nota mais alta.	4-
---	A sua falta de empenho fazem com que tenha desempenhos negativos em algumas modalidades (sobretudo Ginástica). Está constantemente distraída e a conversar. Não trás o equipamento várias vezes	2+
---	As suas atitudes na aula regrediram de forma considerável neste período.	2
---	Manteve um desempenho razoável e constante na	3+

	maioria das modalidades. Está mais concentrado durante a realização das tarefas propostas. Deverá diminuir a conversa com os colegas.	
---	Teve um bom desempenho na ginástica e é empenhada quando se encontra a realizar as tarefas. Deverá conversar menos.	3
---	Deve conversar menos e empenhar-se mais nas aulas	3
---	Continua empenhado e consegue realizar a maioria das tarefas propostas com sucesso. Está mais conversador e distraído sobretudo nos momentos de instrução	4+
---	Por vezes encontra-se um pouco distraído e alheio à aula, no entanto possui bons desempenhos em todas as modalidades. Sabe estar na aula, relacionar-se com os colegas e respeitar o professor. Os testes de fitnessgram são o seu elemento de avaliação mais negativo.	4+
---	Está mais conversador e distraído durante a aula	4
---	Está mais conversador e distraído durante a aula. Embora as suas destrezas físicas sejam suficientes para um claro 5, a sua atitude nas aulas deste período impossibilitam que tal aconteça.	4
---	Está um pouco mais distraído e brincalhão. Continua a ter bons desempenhos na aula e colabora de forma positiva com os colegas e com o professor.	4
---	Muito pouco empenhada. Falta de atitude perante as aulas.	2
---	Possui algumas dificuldades na realização das tarefas propostas, no entanto por norma esforça-se para melhorar. Está um pouco mais conversador.	3
---	Possui algumas dificuldades no futebol e no voleibol principalmente. A sua atitude e forma de estar na aula é bastante positiva	3+
---	Teve um bom desempenho na aula. Conseguiu uma prestação positiva nas restantes matérias. Respeita as indicações do professor e sabe estar na aula.	3+
---	Está muitas vezes distraído, o que aliado a algumas dificuldades de compreensão prejudica bastante a sua aprendizagem. Está constantemente em brincadeira.	3
---	Regrediu bastante este período. As melhorias alcançadas no 1º período ficaram sem efeito neste. Não trás o equipamento várias vezes e está completamente alheio à generalidade das aulas	2+