



UNIVERSIDADE DE ÉVORA
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por **José da Paz Pereira Batista dos Reis**, na Escola Básica André de Resende e na Escola Secundária Gabriel Pereira em Évora

Orientador:
Dr. António Monteiro

Novembro 2012

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por **José da Paz Pereira Batista dos Reis**, na Escola Básica André de Resende e na Escola Secundária Gabriel Pereira em Évora

Orientador:
Dr. António Monteiro

Novembro 2012

AGRADECIMENTOS

As minhas primeiras palavras de agradecimento vão, inevitavelmente, para a minha família, em especial para o meu pai e para a minha avó que incondicionalmente estiveram ao meu lado nos bons e nos maus momentos, dando sempre uma palavra de motivação e ânimo para continuar a “lutar” pelos meus objetivos.

Às Professoras Cooperantes Dra. Isabel Gancho e Manuela Góis agradeço toda a ajuda, disponibilidade, confiança transmitida, paciência, sabedoria e ensinamentos que me possibilitaram evoluir profissionalmente. O meu mais sincero obrigado pois sinto que sem vocês muito dificilmente teria conseguido terminar este meu ciclo.

À Professora Dra. Clarinda Pomar agradeço toda a ajuda, disponibilidade e conhecimentos transmitidos ao longo dos últimos dois anos da minha formação académica.

Ao Professor Orientador Dr. António Monteiro agradeço toda a disponibilidade, conselhos, ajudas, orientações e cooperação ao longo deste difícil ano de estágio académico.

A todos os professores do Grupo de Educação Física das Escolas André de Resende e Gabriel Pereira agradeço a vossa disponibilidade, trocas e fornecimento de conhecimentos, ajudas e boa receção e integração no ambiente educativo. Em especial ao André Barreto, Luís Cardoso e ao Carlos. Muito obrigado!

À minha “segunda família”: Rui Correia, Ana Martelo, Margarida, Pedro e Afonso agradeço a vossa preciosa ajuda e apoio fornecido ao longo do meu percurso académico, pois foram sempre, e sem exceção, um apoio a todos níveis. Obrigado!

Aos meus amigos e colegas de profissão, Luís Socorro, Roberto Glória e Joana Alves, o meu mais sincero agradecimento pela disponibilidade e ajuda durante toda a minha formação universitária.

À colega Sara Vicente por todas as dicas e ajudas fornecidas o meu mais sincero agradecimento!

Aos meus sempre fiéis amigos Afonso Serra, Jean Paul, Rui Carvalho e Nelson Valente, o meu agradecimento pelo apoio que me deram ao longo destes anos da

minha formação, contribuindo com ajudas, motivação, conhecimentos e críticas que me permitiram escolher e aperfeiçoar as minhas ações.

Agradeço ao meu par de estágio Cláudio Serra pela paciência, ajuda e dedicação que depositou em todos os trabalhos e atividades realizadas, bem como nas minhas capacidades, mantendo-me sempre motivado e dedicado em todas as nossas ações conjuntas. Obrigado!

A todos os professores que tive durante a minha formação académica agradeço todos os ensinamentos transmitidos que me permitiram até hoje evoluir e alcançar este meu objetivo pessoal, em especial ao professor Luís Candeias do Ensino Secundário e aos meus professores Universitários, Dr. Nuno Batalha e Armando Raimundo, não só pelos conhecimentos como pelas ajudas dadas ao longo deste ano de estágio.

Para terminar, agradeço às minhas turmas dos 5º e 11ºanos a fantástica atitude, confiança e paciência que tiveram comigo permitindo-me, por vezes, através do erro evoluir e perceber que nem sempre é tão fácil aplicar como planear.

Obrigado a todos pela participação e cooperação na minha formação enquanto pessoa e enquanto profissional da Educação Física.

A todos vós, obrigado.

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizado por José da Paz Pereira Batista dos Reis, na Escola Básica André de Resende e Escola Secundária Gabriel Pereira em Évora.

RESUMO

No culminar do 2ºCiclo de estudos, no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, na Universidade de Évora, surgiu a minha integração num contexto escolar, com a frequência do estágio pedagógico dentro da unidade curricular da Prática de Ensino Supervisionada. A PES decorreu na Escola Básica André de Resende e na Escola Secundária Gabriel Pereira, no 2ºCiclo e Ensino Secundário, no ano letivo de 2011/2012.

O presente relatório teve como objetivo descrever e refletir sobre todas as ações efetuadas e vivenciadas relativamente ao processo de ensino-aprendizagem nos dois ciclos. O documento foi organizado tendo como base a estrutura do programa da PES, estando dividido em cinco capítulos, um referente à Contextualização onde decorreu o estágio pedagógico e os outros quatro relativos às dimensões: Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem; Participação na Escola e Relação com a Comunidade; Desenvolvimento Profissional Social e Ético; Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida. Por fim, terminou-se com uma breve conclusão sobre tudo o que foi desenvolvido.

Palavras-chave: Educação Física; Estágio pedagógico; Ensino Básico; Ensino Secundário; Prática de Ensino Supervisionada (PES).

Report of Supervised Teaching Practice conducted by José da Paz Pereira Batista dos Reis, at the André de Resende Basic School and Gabriel Pereira Secondary School in Évora.

ABSTRACT

At the end of the second studies cycle, in the Master of Teaching Physical Education in Basic and secondary Education, at the University of Évora, my integration in a school environment took place, with the attendance of teacher training in the curricular unit of supervised teaching practice. The STP was held in the André de Resende Basic School and at Gabriel Pereira Secondary School, in the school year of 2011/12.

The aim of this report is to describe and reflect on all the actions performed and observed concerning the teaching-learning process in both school levels.

The structure of the STP regulation was the milestone of the organization of this document, divided into five chapters, one describing the context where the teaching-training took place and the other four regarding the dimensions: Teaching-learning Organization and Management, Participation in School Life and Relationships with the Community, Professional, Social and Ethical Development throughout life.

Finally, it was included a brief reflection about all that was developed.

Keywords: Physical education; Pedagogic internship; Preparatory education (junior high); Secondary education (high school); Supervised Teaching Practice.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	III
RESUMO	V
ABSTRACT	VI
ÍNDICE DE QUADROS	IX
ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES	IX
ABREVIATURAS	IX
INTRODUÇÃO	10
CAPITULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO	13
1 -CARACTERIZAÇÃO DAS ESCOLAS	13
1.1 - Escola Básica André de Resende	13
1.2 - Escola Secundária Gabriel Pereira	16
2 - CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS	19
2.1 - Ensino Básico 2ºCiclo – 5ºAno	19
2.2 - Ensino Secundário – 11ºAno	21
CAPITULO II – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E APRENDIZAGEM.....	23
1 – A DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO PLANO CURRICULAR DO 1º ao 12º ANO	23
1.1 - A Educação Física como área curricular disciplinar (1º ao 12ºano).....	23
1.2 - Composição Curricular da Educação Física.....	24
2 - PLANIFICAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM	28
2.1 - Plano Anual de Turma	30
2.2 - Planeamento e Procedimentos das Etapas.....	34
2.3 - Plano de Aula	45
3 - AVALIAÇÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM.....	47
3.1 – Avaliação na Educação Física	47
3.2 – Avaliação no Processo de Ensino-Aprendizagem	50
3.2.1 - Procedimentos de Avaliação	52
3.2.2 - Instrumentos de avaliação	54
4 - CONDUÇÃO DO ENSINO	57
4.1 - Dimensão Instrução	58
4.2 - Dimensão Clima e Disciplina.....	62
4.3 - Dimensão Gestão	63
5 - REFLEXÕES DE AULA	66
6 - OBSERVAÇÃO DA ATIVIDADE DOCENTE NO 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO.....	68
6.1 - Programas Nacionais de Educação Física.....	68
6.2–Informações registadas no período de observação	71

CAPITULO III – PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE.....	73
1 –ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	73
1.1 - Atividade de Kin-Ball	74
1.1.1 - Seminário de Kin-Ball	75
1.1.2 - Lecionação da Modalidade nas Turmas da Escola	77
1.1.3 - Torneio Inter-Turmas de Kin-Ball	78
1.2 - Atividade Jogos Tradicionais	80
1.2.1 - Jogos Tradicionais – Semana Cultural.....	82
1.2.2 - Jogos Tradicionais – Projeto Educativo do Património de Évora	83
CAPITULO IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL SOCIAL E ÉTICO	84
CAPITULO V – DIMENSÃO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA	86
1 –TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO	86
1.1 -Definição do Problema	86
1.2 - Enquadramento Teórico	87
1.3 - Desenho metodológico.....	90
1.3.1 - Objetivos.....	90
1.3.2 - Participantes.....	90
1.3.3 - Fases da Investigação	91
1.3.4 - Procedimento para a recolha de dados	91
1.4 - Resultados e Discussão	92
1.5 - Conclusões	95
CAPITULO V I - CONCLUSÃO	96
ANEXO A –Modelo de Procedimentoda Avaliação Inicial.....	105
ANEXO B –Quadros Gerais da Avaliação Inicial e Prognostico Final	109
ANEXO C– Exemplo de Ficha de Avaliação Formal Formativa/Sumativa	116
ANEXO D – Critérios de Avaliação do 5ºAno	117
ANEXO E– Grelha de Registo Diária.....	120
ANEXO F–Grelha de Avaliação Final Sumativa 5ºAno.....	121
ANEXO F–Grelha de Avaliação Final Sumativa 11ºAno	122
ANEXO H–Fichas de Autoavaliação do 5º e 11ºanos	123
ANEXO I– Plano de Aula	125
ANEXO J– Matérias Prioritárias no 5º e 11ºAno	130
ANEXO L– Plano Anual de Turma.....	133
Anexo M – Exemplo de Avaliação da Área dos Conhecimentos no 5º e 11ºAnos	135

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1- Materiais do 1º Ciclo.....	25
Quadro 2 - Composição Curricular do 2º Ciclo (Adaptado do PNEF do 2º e 3º Ciclo)	25
Quadro 3 - Composição Curricular do 3º Ciclo (Adaptado do PNEF do 2º e 3º Ciclo)	26
Quadro 4 - Composição Curricular do Ensino Secundário (Adaptado do PNEF do 2º e 3º Ciclo).....	26
Quadro 5 - Classificação do Seminário quanto à importância, pertinência, organização e valor pedagógico	76
Quadro 6 - Classificação do Seminário em termos gerais	76
Quadro 7 - Bateria de Exercícios utilizados na 1ª Fase da Investigação por aula.....	91
Quadro 8 - Evolução dos resultados da avaliação da força dos membros superiores nos vários grupos de trabalho, nas duas fases de investigação	92
Quadro 9 - Resultados das evoluções das duas populações, nas duas fases	95

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 1 – Pavilhão Desportivo EBAR.....	15
Ilustração 2 – Pavilhão Exterior EBAR.....	15
Ilustração 3 – Escola Secundária Gabriel Pereira.....	16
Ilustração 4 – Pavilhão Desportivo ESGP.....	18
Ilustração 5 – Pavilhão Exterior descoberto.....	18
Ilustração 6 – Espaço Exterior Coberto.....	18

ABREVIATURAS

AI-Avaliação Inicial
PES-Prática de Ensino Supervisionada
NE-Núcleo de Estágio
EF-Educação Física
JDC-Jogos Desportivos Coletivos
EBAR-Escola Básica André de Resende
ESGP-Escola Secundária Gabriel Pereira
NEE-Necessidades Educativas Especiais
PE- Projeto Educativo
RI-Regulamento Interno
PAA-Plano Anual de Atividades
GEF-Grupo de Educação Física
PAI-Protocolo da Avaliação Inicial
ZSAF-Zona Saudável de Aptidão Física
ZNSAF-Zona Não Saudável de Aptidão Física
FB-Feedback
PNEF – Programa Nacional de Educação Física
PEPE – Projeto Educativo do Património de Évora

INTRODUÇÃO

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) surge enquanto unidade curricular do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Évora. O conteúdo desta unidade curricular encontra-se articulada com: *“i) o perfil geral de desempenho profissional dos professores dos ensinos básico e secundário (Decreto-Lei 240/2001, de 30 de Agosto); ii) o Decreto-Lei 43/2007 de 22 de Fevereiro que estabelece o novo regime jurídico da habilitação para a docência consignando o domínio de habilitação “Professor de Educação Física e Desporto” nos níveis de ensino “básico e secundário”; iii) a Ordem de Serviço 9/2011 da Universidade de Évora que regulamenta a PES dos vários Mestrados em Ensino; iv) com as orientações emanadas pelo Conselho Coordenador da PES dos Mestrados em Ensino da Universidade para o ano letivo 2011-2012”* (Pomar & Monteiro, 2011).

A PES é uma unidade curricular que está integrada na componente de formação e iniciação à prática profissional e conta com 42,5 ECTS, desenvolvendo-se ao longo de dois semestres letivos (12,5 ECTS no 1ºSemestre e 30 ECTS no 2ºSemestre), com cargas horárias diferentes, 325 horas no 1º semestre, em que 100 horas corresponderam ao tempo em contato com a escola e que resultou aproximadamente em 7 horas de contato semanal, e 780 horas no 2ºSemestre, em que 240 Horas corresponderam ao tempo de contato com a escola, resultando numa média de 16 horas semanais.

Todas as atividades que foram propostas no âmbito da PES estão, tal como referem o programa da PES enquadradas no ponto 4 do artigo 14ºD.L.43/2007 que refere:

a) *Incluem a observação e colaboração em situações de educação e ensino e a prática de ensino supervisionada na sala de aula e na escola, correspondendo esta última ao estágio de natureza profissional objeto de relatório final a que se refere a alínea b) do nº1 do artigo 20º do D.L. 74/2006 de 24 de Março.*

b) *Proporcionam aos formandos experiências de planificação, ensino e avaliação, de acordo com as competências e funções cometidas ao docente, dentro e fora da sala de aula.*

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

d) *São concebidas numa perspetiva de desenvolvimento profissional dos formandos visando o desempenho como futuros docentes e promovendo uma postura crítica e reflexiva em relação aos desafios, processos e desempenhos do quotidiano profissional.*

A realização da minha PES decorreu na intervenção numa turma do 5ºAno do 2ºCiclo na Escola Básica André de Resende e numa turma do 11ºAno do Ensino Secundário na Escola Secundária Gabriel Pereira. Os estabelecimentos de ensino onde decorreu a minha PES têm protocolos de colaboração com a Universidade de Évora e com orientadores cooperantes que preenchem os requisitos estabelecidos no artigo 19º do referido Decreto-lei e no Despacho nº 8322/2011 de 16 de Junho. Uma vez que a PES decorreu em duas escolas distintas, o Núcleo de Estágio (NE) dispôs de dois professores orientadores cooperantes e de duas turmas diferentes para cada estagiário.

Os objetivos gerais da PES são consonantes com o perfil geral de desempenho profissional dos professores dos ensinos básico e secundário (Decreto-Lei 240/2001, de 30 de Agosto) que considera quatro grandes dimensões profissionais:

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

No seguimento, a construção do presente relatório da PES subdivide-se em capítulos, os quais foram consonantes com as dimensões profissionais sobre os quais os professores do ensino básico e secundário se regem. No entanto, apresenta-se também um capítulo inicial que contextualiza a nossa PES e um final representativo de um conjunto de conclusões finais.

O primeiro capítulo denomina-se de “Contextualização” no qual caracterizamos as escolas e as turmas onde decorreu a nossa intervenção pedagógica.

O segundo capítulo retrata como decorreu todo o nosso processo de “Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem”, iniciando-se com a organização da disciplina de Educação Física (EF) no plano curricular do 1º ao 12º ano, passando para a abordagem de como se procedeu à planificação do processo de ensino-aprendizagem e da sua avaliação. Após esta fase, efetua-se uma reflexão e descrição das metodologias utilizadas na condução do ensino, nas várias dimensões que o caracteriza (Instrução, Gestão, Clima e Disciplina). Este capítulo termina com uma

reflexão da importância das reflexões de aula e da nossa ação sobre a observação da atividade docente no 3ºCiclo do Ensino Básico.

O terceiro capítulo incide sobre a dimensão de participação na escola e relação com a comunidade onde se apresenta, se descreve e se reflete sobre as atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo.

O quarto capítulo retrata as ações que, durante o ano, contribuíram para o nosso “desenvolvimento profissional social e ético” .

O quinto capítulo é dedicado ao trabalho de investigação-ação, onde se apresenta todo o enquadramento do trabalho, metodologia, resultados e discussão e conclusões dele. Este trabalho é enquadrado na dimensão de “Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.”

CAPITULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO

1 -CARACTERIZAÇÃO DAS ESCOLAS

1.1 - Escola Básica André de Resende

A Escola Básica André de Resende (EBAR) encontra-se inserida no Agrupamento de Escolas N°2 da cidade de Évora. A escola conta com uma população escolar de cerca de 950 alunos e está situada fora das muralhas que circundam o centro da cidade de Évora, onde a maioria da população é oriunda dos bairros periféricos.

Especificamente, a escola encontra-se inserida na Freguesia de Nossa Senhora da Saúde, criada em 1997 pela Assembleia da República. A componente rural e urbana ainda se mantém presente nos dias de hoje, no entanto, esta diferenciação cada vez mais tem vindo a desaparecer, não só pela diminuição das pessoas ligadas à agricultura e pecuária, como pela redução do espaço para a construção de habitação principal. A freguesia caracteriza-se pela grande dinâmica existente, marcada com a presença de diversas associações recreativas e prestações de serviço públicos na própria Junta de Freguesia.

O ensino diurno na EBAR está focado para o 2º e 3º Ciclos e para os Cursos de Educação e Formação de Adultos. O ciclo em que existe mais população é o 3º, com cerca de 450 alunos, seguindo-se o 2º Ciclo com cerca de 350 alunos. A escola conta ainda com ofertas curriculares alternativas: no 2ºCiclo o Ensino Artístico Articulado da Música e o Percurso Curricular Alternativo, no 3º Ciclo a Instalação e Reparação de Computadores, Jardinagem e Espaços Verdes e Práticas Técnico-Comerciais. A escola conta ainda com uma Unidade de Apoio à Multideficiência.

A escola é caracterizada por uma grande dinâmica, oferecendo à comunidade escolar um leque diversificado de atividades de complemento de formação, organizadas a partir de diferentes núcleos, projetos e iniciativas: Clube de “Estórias da História”; Clube de Gravura, Clube do Azulejo, Clube Solidário, Clube de Escrita Criativa, Clube de Educação Sexual, Clube dos Jogos Matemáticos e o Desporto Escolar (Basquetebol, Voleibol, Ténis e atividades rítmicas e expressivas).

Dispõe ainda de um conjunto alargado de serviços e atividades destinados a assegurar condições que propiciem e apoiem o desenvolvimento escolar e pessoal dos alunos, de onde se destaca a Sala de Estudo e as Tutorias.

A escola é caracterizada por um excelente ambiente, bem ilustrado pela participação ativa dos alunos nas diversas atividades, projetos e iniciativas, pelo comportamento de disciplina que evidenciam e pelas boas relações existentes entre si.

No seguimento, é evidente a relação de respeito, apoio e proximidade dos docentes para com os alunos e funcionários, os quais também destacam de forma bastante positiva. De facto, o grupo de funcionários da escola é um dos pilares do seu bom funcionamento, mais concretamente os do Pavilhão Desportivo.

A escola possui um conjunto de documentos orientadores da atividade de toda a comunidade escolar, sendo de destacar o Projeto Educativo (PE), o Regulamento Interno (RI) e o Plano Anual de Atividades (PAA).

Baseado no PE, a escola rege-se por um conjunto de valores e princípios que pretende preparar os nossos jovens para os desafios do amanhã e nos valores duma sociedade democrática: a Autonomia, a Solidariedade, a Tolerância, a Responsabilidade, o Civismo, o Respeito e a Valorização do trabalho, em que para isso é necessário estabelecer os princípios de Qualidade, Equidade e Diferenciação, Inovação e Rigor, princípios estruturantes de uma escola que se pretende que venha a cumprir com excelência a missão de educar.

O Agrupamento nº2 apresenta de modo fortemente vincado as suas metas, das quais destaco a promoção da educação para todos, a melhoria da qualidade e do sucesso educativos, a fomentação de um bom clima relacional entre os elementos da comunidade educativa e a promoção da valorização e rentabilização dos espaços escolares.

A escola, para a consecução com sucesso do PE, conta com um grupo de 75 professores, dos quais 9 são do grupo de EF (GEF), em que 2 são professores estagiários, 2 são professores contratados e 5 são efetivos.

O GEF está inserido no Departamento de Expressões e, à imagem da escola, apresenta um dinamismo elevado, promovendo inúmeras atividades, quer no interior como no exterior da escola.

Refiro que dentro do GEF existiam formalizados documentos orientadores da atividade dos professores. No entanto, verificaram-se alguns erros e muita subjetividade na constituição de alguns deles, exemplo disso é o Protocolo da Avaliação Inicial (PAI). Assim, o NE, após uma análise cuidada do documento, procedeu à sua reformulação e apresentou-o em reunião de grupo, tendo sido aprovado. No mesmo sentido, o NE analisou o Documento dos Critérios de Avaliação para o 2ºCiclo, concluindo que o documento se encontrava bastante incompleto e pouco claro. Assim, na tentativa de clarificar o processo de avaliação e equiparar os parâmetros de avaliação e seus critérios dentro da GEF, o NE tentou contribuir para o aumento da qualidade do ensino da escola com a construção de um novo Documento dos Critérios de Avaliação para o 2ºCiclo, o qual foi igualmente aprovado em reunião do GEF.

Em termos de recursos materiais a escola apresentava boas condições para a lecionação, contendo instalações limpas, organizadas e bem equipadas. Sendo constituídas por vários pavilhões, que incluem o Pavilhão Administrativo (Sala de Professores, Gabinete de Trabalho para Professores e Direção), o Pavilhão Polivalente (Cozinha, Refeitório, Bar, Sala de Convívio dos alunos, Papelaria e Sala de Funcionários), o Pavilhão Desportivo e o Campo de Jogos Exterior.

A organização do Espaço para as aulas no GEF não estava definido, ou seja, não existia “*Roulement*”, o que a nível de espaço limitou a lecionação de algumas matérias, pois, encontravam-se simultaneamente no mesmo Pavilhão Desportivo três turmas em aula. Assim sendo, a prática de perto de 60 alunos num pavilhão tornou o espaço bastante limitado, espaço esse que passamos a descrever e a apresentar as suas potencialidades:

Pavilhão Desportivo: A instalação permite a realização, ainda que muitas vezes condicionada pelo pouco espaço disponível (1/3 de campo), de qualquer Jogo Desportivo Coletivo, Atividades Gímnicas, Badminton, Atividades Rítmicas e Expressivas, Desportos de Luta e dentro do Atletismo as disciplinas do Salto em Comprimento e do Salto em Altura.



Ilustração 1- Pavilhão Desportivo EBAR

Espaço Exterior: O espaço, pelas poucas condições que apresenta, permite realizar coerentemente os Jogos Pré-Desportivos, a Orientação, o Tag-Râguebi e o Atletismo (exceto os saltos).



Ilustração 2 - Pavilhão Exterior EBAR

1.2 - Escola Secundária Gabriel Pereira

A Escola Secundária Gabriel Pereira (ESGP) teve a sua origem na Escola Industrial da Casa Pia de Évora e foi fundada em 1914 através do Decreto nº875 do Ministério da Instrução Pública, onde eram ensinados os cursos Elementar de Comércio e Agricultura, Carpintaria/Marcenaria, Serralharia e Alfaiataria/Sapataria. E funcionava no Colégio Espírito Santo, edifício que na atualidade



Ilustração 3 - Escola Secundária Gabriel Pereira

reside um dos polos da Universidade de Évora. Em 1971 a Direção-Geral das Construções Escolares construiu um novo edifício, onde a escola se instalou. Finalmente, em 1979, através da portaria n.º 608 de 22 de Novembro, o seu nome é alterado para Escola Secundária Gabriel Pereira.

A escola apresenta uma longa tradição na formação e na qualificação técnica dos alunos nos cursos das Áreas Técnicas, Cursos Tecnológicos, Cursos Técnico-Profissionais e Profissionais, tradição que é feita também pela oferta da Educação de Adultos e do Ensino das Artes Visuais.

A escola possui um conjunto de documentos orientadores da atividade de toda a comunidade escolar, sendo de destacar o PE, o RI e o PAA.

O PE constitui o instrumento fundamental que define, de modo global, coerente e articulado, todos os aspetos da vida da escola: princípios e objetivos, grandes linhas de orientação determinantes de planos e programas de ação, estruturas e processos organizativos. Por sua vez, cabe aos Planos Plurianual e PAA a função de operacionalizar o PE.

A identidade da ESGP centra-se na diversidade educativa que tradicionalmente assegura, tal como refere o PE, valorizando os recursos humanos e materiais existentes.

A ESGP pretende proporcionar uma educação de qualidade, a três tipos de população, aos que pretendem concluir o ensino secundário para efeitos de prosseguimento de estudos, aos que pretendem obter uma qualificação profissional que lhes possibilite a integração no mercado de trabalho ou simplesmente aos que

pretendem reconhecimento, validação e certificação das competências, escolares ou profissionais, adquiridas ao longo da vida.

Presentemente, a escola conta com formação nos Cursos do Ensino Secundário no Científico-Humanísticos e Cursos Profissionais em regime diurno e um conjunto de cursos de equivalência ao ensino básico e secundário, em regime noturno.

O GEF encontra-se inserido no Departamento de Expressões, juntamente com mais dois grupos - Artes Plásticas e Educação Especial, sendo constituído por 10 professores, 2 dos quais são estudantes estagiários de EF da Universidade de Évora, 5 são professores efetivos e 3 são professores contratados.

Destaco também a participação empenhada do GEF, que demonstram uma grande disponibilidade e empenho para acompanhar e apoiar o trabalho dos alunos, assim como uma grande motivação para desenvolver projetos e iniciativas que permitam melhorar continuamente a atividade da escola.

O GEF é reconhecido na ESGP pelo seu elevado dinamismo, apresentando no seu PAA um número extenso de atividades destinadas aos alunos, bem como algumas ações de formação para os professores do grupo. Outra característica inerente ao GEF é a existência de documentos próprios, tais como o Projeto de EF e os Critérios de Avaliação em EF, nos quais é possível observar a intenção de se seguirem as orientações metodológicas sugeridas nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF).

A existência e construção destes instrumentos comuns a todos os professores pretendiam a melhoria e a igualdade do processo de ensino-aprendizagem dentro da grupo, procurando garantir uma EF de qualidade. Estes documentos revelaram-se fundamentais para orientar e sustentar algumas decisões tomadas ao longo deste ano letivo. No entanto, também se verificou a falta de um documento aquando da nossa integração na escola, o PAI, onde o NE pretendeu ter uma atitude bastante crítica, interventiva e evolutiva, e perante a falta do documento do PAI, procedeu-se à sua elaboração e apresentação em reunião de grupo, acabando por ser aprovado.

A escola, para aulas, conta com quatro pavilhões com salas de aula, laboratórios, gabinetes, biblioteca, anfiteatro, um recinto polivalente e um complexo desportivo. De referir os ótimos recursos humanos e físicos, com especial destaque para a formação académica e para a estabilidade do corpo docente. Realçamos que os recursos materiais e as instalações para a prática desportiva foram recentemente renovados e arrançados, e que passamos seguidamente a descrever:

Pavilhão Desportivo: A instalação permite a prática dos jogos desportivos coletivos, onde se encontram marcados no chão vários campos com as medidas oficiais (Basquetebol; Andebol; Voleibol; Badminton e Futsal). Permite ainda a realização de atividades gímnicas, atividades rítmicas expressivas, desportos de combate e também algumas das disciplinas do Atletismo, como o Salto em Altura.



Ilustração 4 - Pavilhão Desportivo ESGP

Espaço Exterior Descoberto: Este espaço está equipado com dois campos de futsal, uma pista de atletismo de tartan e uma caixa de saltos. Assim, o espaço permite a prática de qualquer jogo desportivo coletivo, bem como a realização de algumas disciplinas do atletismo, como o Salto em Comprimento, a Corrida de Velocidade e as Corridas de Estafetas, Barreiras e Velocidade.



Ilustração 5 - Pavilhão Exterior Descoberto

Espaço Exterior Coberto: A instalação permite a realização de desportos Gímnicos (Acrobática e Solo), Atividades Rítmicas e Expressivas e trabalho da condição física.



Ilustração 6 - Espaço Exterior Coberto

2 - CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS

“A caracterização da turma deverá ser objetiva, incidir sobre dados significativos. Por um lado deve ser demonstrativa das características dos alunos e identificativa quanto aos recursos existentes. Por outro lado deve permitir o levantamento das aprendizagens de modo a que o/a professor/a fique com conhecimento sobre o que eles sabem, quais as dificuldades, se há ou não NEE's, se existem alunos com capacidades acima da média e outras considerações pertinentes” (Despacho Conjunto nº105/97)

A caracterização das turmas permitiu conhecer melhor os alunos e suas características, possibilitando recolher dados importantes para a condução do processo de ensino-aprendizagem. Pretendeu-se conhecer cada aluno de modo mais profundo, de forma a poder intervir e agir com oportunidade e estabelecer uma relação mais próxima, individual e personalizada, respeitando as características individuais e os ritmos de aprendizagem.

A recolha e o tratamento dos dados das turmas mostraram ser bastante importantes, pois ficámos a perceber quais as motivações, interesses e expectativas dos alunos perante as aulas de EF, dados esses que foram tidos em conta em todo o planeamento do processo de ensino-aprendizagem.

2.1 - Ensino Básico 2ºCiclo – 5ºAno

A turma era constituída inicialmente por 27 alunos, no entanto, um dos alunos foi transferido o início do ano. Assim, dos 26 alunos, 16 eram do sexo masculino e 10 do feminino, com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos.

A turma apresentava um aluno com Necessidades Educativas Especiais, que beneficiava das medidas educativas ao abrigo do Decreto-Lei nº 3/2008, incluindo um atestado médico, que o impediu de efetuar aulas práticas de EF, sendo aplicado um programa alternativo de aprendizagens.

Relativamente ao gosto pela EF, todos os alunos indicaram gostar, sendo que, aquando questionados sobre as suas disciplinas preferidas, 16 apontaram a EF como uma delas.

A principal ocupação dos tempos livres da maioria dos alunos era a prática desportiva, onde 16 alunos praticavam desporto federado e 7 praticavam desporto escolar. No topo das preferências dos alunos encontra-se o Futebol e o Basquetebol, assim como, a Natação e a Patinagem mas num patamar mais abaixo.

Dos alunos que praticavam desporto federado, 9 praticam Futebol, 4 Natação, 1 MuayThai, 2 Dança, 1 Basquetebol, 2 Voleibol e 1 Andebol. É de salientar, que existam 3 alunos que praticavam mais do que uma modalidade federada.

Dos alunos que praticavam desporto escolar, 3 praticavam Basquetebol e 4 Voleibol.

Durante o ano letivo o clima de aula foi sempre bastante positivo, no entanto, a turma caracterizou-se por ser bastante conversadora, onde existiam *“alunos mais conversadores, no entanto, a sua maioria quando repreendidos mudam a sua atitude e envolvem-se de imediato na atividades”* propostas, tal como é referido no Balanço da 2ªEtapa (p.11) e nas Reflexões de Aula (nº24, 26, 34 e 35) referindo que *“Existem alguns alunos que tem mostrado ter dificuldade em manter o silêncio, aspeto que tem sido prejudicial, principalmente nos momentos de instrução, organização e transição, levando ao prolongamento desses mesmos tempos, ou por outro lado, levam os alunos a ter pouca atenção nas tarefas, realizando as atividades propostas de forma desacetada”*(Reflexão de Aula nº35).

A turma caracterizou-se por ser bastante empenhada na realização das tarefas da aula, independentemente da matéria, aspeto que facilitou bastante a condução do ensino, no entanto, em certas matérias havia alunos que apresentavam pouca motivação, alguns por apresentarem bastantes dificuldades, outros por não se identificarem com as matérias, assim sendo, ao longo do ano houve necessidade de proceder e aplicar estratégias específicas na motivação para empenho desses alunos. Como a colocação de tarefas mais simples de carácter mais analítico e a colocação desses alunos em grupos de nível mais avançados com regras precisas.

A turma, desde o início do ano letivo, caracterizou-se por ser pouco pontual, pois houve um grupo de alunos que teve bastantes dificuldades em cumprir com os horários estabelecidos para o início das aulas (tolerância de 5 minutos após o toque de entrada), facto mais evidente na aula que decorria à de 5ªFeira, por esta decorrer no primeiro tempo da manhã (8:15-9:00). Assim sendo, na realização do Balanço da 2ªEtapa, houve a necessidade de delinear estratégias para resolver esta problemática, tais como, ser mais rigoroso na colocação de faltas de atraso, mostrar que este item podia influenciar a nota final do ano letivo e o contato com Encarregado de Educação através da caderneta do aluno ou via diretora de turma sobre as práticas do aluno. Após aplicação destas estratégias na 3ª e 4ª Etapas, verificaram-se melhorias significativas pois, à exceção de três alunos que mantiveram a mesma atitude ao longo do ano, todos os outros casos identificados no final da 2ªEtapa alteraram o seu comportamento.

A turma mostrou ter um comportamento excecional ao longo do ano. No entanto, como inicialmente era esperado, foram encontradas algumas adversidades, que de forma positiva encarei como uma mais-valia para a minha formação.

Principalmente, promoveu em mim uma atitude reflexiva e crítica perante os problemas, construindo e pesquisando estratégias de resolução.

Em geral, a turma foi sempre bastante interessada e empenhada relevando bastante motivação em participar e aprender novos conhecimentos relativos à EF. Apesar disso, nem todos os alunos evoluíram como inicialmente tinha esperado, mas de forma geral, considero que a turma conseguiu quase na totalidade aproximar-se, em todas as matérias, dos níveis desejados para o ciclo nos PNEF.

2.2 - Ensino Secundário – 11ºAno

A turma do 11ºAno pertencia ao Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias e era constituída inicialmente por 25 alunos. Destes, 1 foi transferido de escola, assim, a turma contava com 5 alunos do sexo masculino e 20 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, sendo que todos os rapazes, exceto 1, que tinha 17 anos, apresentavam 16 anos e as raparigas, também com a exceção de uma que tinha 15 anos, apresentavam todas 16 anos.

A turma manteve a constituição do ano anterior, havendo apenas a integração de 3 elementos novos, assim, quase a totalidade dos alunos já se conhecia, o que facilitou a relação entre si.

Um aluno esteve lesionado num joelho até Dezembro, que o impossibilitou por atestado médico de realizar a componente prática das aulas de EF.

De acordo com as preferências dos alunos, 32% da turma indicou a disciplina de EF como uma das preferidas, evidenciando o gosto pelas matérias e pela prática de Atividades Físicas.

Dos 25 alunos, 22 afirmaram “*sim*” em gostar da EF. Dos alunos que não responderam que gostavam, um disse gostar “*mais ou menos*”, outro afirmou que dependia das matérias e o outro disse que “*tem dias*”.

A maioria da turma tinha um estilo de vida ativo, onde 16 alunos praticavam desporto fora da escola, 5 deles federados. O Voleibol surgia como a modalidade mais praticada, contando com a prática de 7 alunos, seguido do Râguebi com 2 e as restantes modalidades, a Dança, o Futebol, a Natação, a Natação Sincronizada e o Basquetebol, contavam somente com a prática de um aluno.

Dos alunos da turma só um aluno da turma integrava o desporto escolar na modalidade de Voleibol.

As preferências dos alunos pelas matérias recaiam sobre o Voleibol, com a escolha de 9 alunos e o Futebol, com a escolha de 5 alunos, logo atrás, surgia o Ténis, o Badminton e o Basquetebol.

A turma caracterizou-se, desde cedo, por apresentar um conjunto de alunos bastante conversadores, o que por vezes, prejudicou bastante os momentos de informação e a dinâmica da aula, como se pode verificar na Reflexão de Aula Nº23, onde indico que *“houve alunos que prejudicaram a dinâmica da aula, por não gostarem da modalidade,(...) levaram a aula na brincadeira e a falar prejudicando muitas vezes a prestação das colegas”* (p.01).

Em geral, a turma mostrou ser bastante empenhada, apresentando performances bastante satisfatórias na totalidade das matérias. No entanto, houve ao longo de todo o ano, alunos um pouco menos empenhados na realização das atividades propostas. A falta de empenho de certos alunos em certas matérias foi resultante de vários fatores, principalmente as dificuldades de realização prática, ou pelo facto de não gostarem das modalidades desportivas a realizar na aula. Neste sentido, foram definidas estratégias para colmatar esta falta de empenho no Balanço da 2ªEtapa. No final da 3ª e 4ª Etapas, não se verificou tanta falta de empenho dos alunos críticos, pois foi conseguido, como é referido no Balanço da 3ªEtapa, que esses alunos se esforçassem para atingir o sucesso mínimo, não prejudicando desta forma a participação e a dinâmica das tarefas apresentadas.

Desde cedo verificou-se uma grande dificuldade de certos elementos em cumprir os horários. O que me obrigou a traçar um conjunto de estratégias, com o objetivo de resolver esta problemática, tais como, ser mais rigoroso na colocação de faltas de atraso e mostrar que este item podia influenciar a nota final do ano letivo. Estratégias que, para a maioria dos alunos que inicialmente apresentava pouco cuidado na pontualidade, resultou numa clara alteração, no entanto, houve dois alunos que mantiveram o mesmo comportamento ao longo de todo o ano letivo.

Apesar das características da turma considero que o clima de aula foi geralmente bastante positivo, permitindo trabalhar num clima de ensino-aprendizagem bastante enriquecedor para ambas as partes. No entanto, considero que a turma evoluiu bastante nas matérias lecionadas, tendo performances bastante boas, relativamente ao diagnóstico feito no início do ano. Da mesma forma que os alunos já apresentavam uma boa performance inicial, conseguiram a consolidação das performances aliadas à apresentação de novos desafios, mantendo-se sempre bastante motivados. Apesar do bom nível geral, considero que houve alguns alunos que ficaram abaixo das nossas expectativas, facto que, na nossa opinião não se deveu à forma como foi conduzido o processo de ensino, mas sim ao facto dos alunos terem um elevado número de faltas à disciplina.

CAPITULO II – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E APRENDIZAGEM

1 – A DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO PLANO CURRICULAR DO 1º ao 12º ANO

1.1 - A Educação Física como área curricular disciplinar (1º ao 12ºano)

No 1º ciclo tem o nome de Expressão e Educação Física Motora e é obrigatória, desde 1991, devendo ser lecionada pelo professor titular de turma, sendo que mais recentemente surgiu dentro do projeto das Atividades Extra Curriculares a Atividade Física e Desportiva como reforço desta.

A nível do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico, esta disciplina conta com uma carga horária de 135 minutos por semana, alterando-se a nível do Ensino Secundário ao aumentar 45 minutos, passando a ter 180 minutos semanais. No decorrer dos últimos anos a disciplina de EF, a nível do Ensino Secundário sofreu algumas alterações que lhe deram mais importância, como o aumento da carga horária em 90 minutos semanais e a colocação da mesma como parte integrante da média final para ingresso no ensino superior, incentivando assim os alunos a olharem de outra forma para esta unidade curricular.

Segundo os PNEF do Ensino Secundário e Cursos Tecnológicos ao efetuar-se um trabalho pedagógico que vá ao encontro das metas dos programas, deve-se constituir como objetivo principal a “*motivação dos alunos*”(p.05) para a prática de atividade física, inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da EF na escola e ao longo da vida. No fundo, o que está em causa é a qualidade da participação do aluno na atividade educativa, para que esta tenha uma repercussão positiva, profunda e duradoura, aspeto este que, de acordo com o PNEF se encontra nos objetivos da EF desde o 2ºCiclo ao Ensino Secundário, bem como nas orientações metodológicas, baseando-se numa conceção de participação dos alunos definida por quatro princípios fundamentais:

- “A garantia de **atividade física** corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;

- A promoção da **autonomia**, pela atribuição, reconhecimento e exigência das **responsabilidades** que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;
- A valorização da **criatividade**, pela promoção e aceitação da **iniciativa** dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;
- A orientação da **sociabilidade** no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.” (Jacinto, et al., 2001, p.09)

1.2 - Composição Curricular da Educação Física

O PNEF referência a necessidade de se criar, em todas as escolas, as condições materiais e pedagógicas para que cada aluno possa usufruir dos benefícios da EF. Assim, pretende-se centrar o valor educativo da atividade física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

Os PNEF referenciam a necessidade de equidades entre cada estabelecimento de ensino, assim, a organização do programa compreende dois tipos de matérias, as Nucleares, as quais são parte comum a todas as escolas, tendo como referência os anos e os respetivos ciclos de ensino que os alunos frequentam, e as Alternativas, as quais, a escola pode optar pela escolha, segundo as condições existentes e as possibilidades locais em que as mesmas estão inseridas.

A organização das matérias é dividida assim em Matérias Nucleares e Alternativas, encontrando-se elas, segundo o PNEF, especificadas em três níveis:

- ▶ **Introdutório** - Habilidades, técnicas e conhecimentos de preparação de base (“fundamentos”).
- ▶ **Elementar** - Nível onde se diferenciam os conteúdos de mestria, possuindo já um carácter mais formal relativamente à modalidade da cultura física a que se referem.
- ▶ **Avançado** - Corresponde ao nível superior dos conteúdos e formas de participação nas atividades da matéria da disciplina de Educação Física.

Com naturalidade, as Matérias Nucleares surgem com maior discriminação do que as alternativas, pois estas são as que organizam o tronco comum da EF em toda a comunidade escolar portuguesa, resultando das correções introduzidas após se

considerarem os critérios de exequibilidade e desenvolvimento. De facto, o peso de certas sub-áreas é maior (Ginástica; Desportos Coletivos; Atletismo), o que corresponde a um maior número de discriminação de matéria, comparativamente a outras sub-áreas como a Natação, o que corresponde às matérias alternativas.

Assim, a composição curricular da EF está organizada segundo os vários ciclos de ensino como se pode verificar nas tabelas seguintes:

Quadro1- Matérias do 1º Ciclo (Adaptado do PNEF do 1ºCiclo)

1º Ciclo	1º Ano 2º Ano	Perícia e manipulação Deslocamentos e equilíbrios Jogos Atividades Rítmicas e Expressivas Percurso na natureza
	3º Ano 4º Ano	Ginástica Jogos Patinagem Atividades Rítmicas e Expressivas Percurso na natureza
	Opcional	Natação

Quadro2 - Composição Curricular do 2º Ciclo (Adaptado do PNEF do 2º e 3º Ciclo)

Composição Curricular 2º Ciclo						
5º Ano			6º Ano			
Matérias Nucleares			Matéria Alternativa	Matérias Nucleares		Matéria Alternativa
Nível Introdutório	Nível Elementar	Nível Avançado	Do Introdutório ao Avançado	Nível Introdutório	Nível Elementar	Do Introdutório ao Avançado
Voleibol	Futebol	Jogos Pré-Desportivos	Corfebol	Basquetebol	Voleibol	Corfebol
Ginástica (Rítmica Introdução a um aparelho)			Hóquei em campo	Ginástica (Rítmica Introdução a um aparelho)	Futebol	Hoquei em campo
Atletismo	Ginástica (Solo e Aparelhos)		Raguebi	Luta	Ginástica (Solo e Aparelhos)	Raguebi
Luta	Patinagem		Raquetas (Ténis de Mesa; Badminton)		Patinagem	Raquetas (Ténis de Mesa; Badminton)
	Dança		Judo		Atletismo	Judo
			Natação		Dança	Natação
			Tiro com arco			Tiro com arco
			Jogos Tradicionais e Populares (jogo do Pau Português)			Jogos Tradicionais e Populares (jogo do Pau Português)
			Atividades de Exploração da Natureza (Campismo/Pioneirismo; Canoagem; Ciclocrosse e Cicloturismo; Montanhismo; Prancha à Vela; Vela)			Atividades de Exploração da Natureza (Campismo/Pioneirismo; Canoagem; Ciclocrosse e Cicloturismo; Montanhismo; Prancha à Vela; Vela)

Quadro3 - Composição Curricular do 3º Ciclo (Adaptado do PNEF do 2º e 3º Ciclo)

Composição Curricular 3º Ciclo							
7º Ano		8º Ano			9º Ano		
Matérias Nucleares		Matérias Nucleares			Matérias Nucleares		
Nível Introdutório	Nível Elementar	Nível Introdutório	Nível Elementar	Nível Avançado	Nível Introdutório	Nível Elementar	Nível Avançado
Andebol	Basquetebol	Andebol	Voleibol	Futebol		Andebol	Futebol
Ginástica (Acrobática)	Futebol		Basquetebol				Voleibol
Badminton	Voleibol	Ginástica (Acrobática)	Ginástica (solo e Aparelhos)				Basquetebol
Orientação	Ginástica (solo e Aparelhos)		Atletismo			Ginástica	
	Atletismo		Raquetas			Raquetas	Atletismo
	Patinagem		Dança		Jogos Tradicionais (Programa de Escola)	Dança	
	Dança						
Matérias Alternativas							
<i>Aeróbica, campismo/pioneirismo, canoagem, ciclocrosse/cicloturismo, corfebol, corridas em patins, danças sociais, Danças tradicionais portuguesas, golfe, hóquei em patins, hóquei em campo, jogo do pau, judo, montanhismo/escalada, Natação, orientação, prancha à vela, râguebi, softebol/basebol, ténis de mesa, ténis, badminton, tiro com arco, vela, etc</i>							

Quadro4 - Composição Curricular do Ensino Secundário (Adaptado do PNEF do 2º e 3º Ciclo)

Composição Curricular Ensino Secundário		
10º Ano		11 e 12º Ano
Matérias Nucleares		Matérias Nucleares
Nível Elementar	Nível Avançado	Nível Avançado
Andebol	Futebol	Jogos Desportivos Colectivos
Ginástica (Acrobática)	Voleibol	Ginástica
	Basquetebol	Atletismo
	Ginástica de Solo	Dança
	Ginástica de Aparelhos	
Raquetas	Atletismo	
	Dança	
	Patinagem	
	Jogos Tradicionais (Programa de Escola)	Jogos Tradicionais (Programa de Escola)
Matérias Alternativas		
<i>Aeróbica, campismo/pioneirismo, canoagem, ciclocrosse/cicloturismo, corfebol, corridas em patins, danças sociais, Danças tradicionais portuguesas, golfe, hóquei em patins, hóquei em campo, jogo do pau, judo, montanhismo/escalada, Natação, orientação, prancha à vela, râguebi, softebol/basebol, ténis de mesa, ténis, badminton, tiro com arco, vela, etc</i>		

É no decorrer do 1º Ciclo que, de acordo com os objetivos e normas delineadas no PNEF, se inicia a formação dos alunos a nível da preparação das competências fundamentais para cada área da EF. No entanto, esta preparação deve ser efetuada através de atividades tipicamente lúdicas e expressivas, indo primordialmente desenvolver hábitos de prática regular de atividade física, bem como o

desenvolvimento pelo gosto da prática desportiva, sempre conjugado com o desenvolvimento dos alunos a nível dos domínios social e moral, aliada à sua preparação para as atividades físicas através dos Jogos Pré-Desportivos.

De forma a alcançar esses objetivos, a organização do 1º e 2º Anos difere da organização do 3º e 4º Anos. Assim, nos dois primeiros anos as atividades são: Perícia e Manipulação; Deslocamentos e Equilíbrio; Jogos; Dança; Percursos de Natureza, podendo ainda, se possível, ter Natação. Enquanto que nos dois últimos anos do 1ºCiclo, centra-se o ensino mais ao nível da Ginástica, dos Jogos (Pré-Desportivos), da Patinagem, Dança e dos Percursos da Natureza, podendo, tal como nos dois primeiros anos, optar por ter Natação.

A nível do 2º e 3º Ciclos inicia-se a lecionação da disciplina de EF, estando ela dividida em três grandes áreas: Atividades Físicas (representada nas tabelas acima), Aptidão Física e Conhecimentos. Assim, é nesta fase que se inicia a construção do tronco fundamental da disciplina. Aqui inicia-se a abordagem aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), que evolui desde o 5ºAno do Nível Introdutório até ao Nível Avançado no Final do 9ºAno, à exceção do Andebol que apenas chega ao Nível Elementar.

Os Jogos Pré-Desportivos surgem no currículo no 1ºCiclo e terminam no 5ºano, pois constituem a base de aptidão individual necessária a uma prática do jogo formal, vocacionada para o aperfeiçoamento das atividades de equipa. Torna-se assim importante acompanhar o processo de ensino inicial dos JDC, com a consolidação dos princípios dos Jogos Pré-Desportivos.

Quanto aos Desportos Gímnicos, estes são inseridos logo no início do 2ºCiclo, sendo que a Ginástica Rítmica surge no Nível Introdutório e a Ginástica de Solo de Aparelhos no nível Elementar, finalizando o 3ºCiclo, respetivamente, no Nível Elementar e Avançado.

Tal como os Desportos Gímnicos, no início do 2ºCiclo é inserido o ensino dos Desportos de Raquetas, Patinagem, Atletismo e a Luta. A Orientação só aparece no início do 3º Ciclo, ou seja, no 7º Ano, sofrendo uma alteração progressiva no nível avaliativo pretendido a alcançar no final dos respetivos ciclos de Ensino.

A ginástica encontra-se subdividida em solo, aparelhos, rítmica e acrobática e a sua integração no currículo não é igual, sendo que no início do 2ºCiclo aparece o ensino da ginástica de solo e aparelhos e mantêm-se até ao final do Ensino Secundário, enquanto que a Ginástica Rítmica aparece logo no 5º ano e mantêm-se até ao final do 2º Ciclo. Pelo contrário, a Ginástica Acrobática aparece no início do 3ºCiclo e termina no final do Ensino Secundário.

A área das Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança) encontra-se presente em todos os ciclos dos programas de EF, assumindo uma maior relevância à medida

que se vai avançado no ano escolaridade. O programa do 3ºCiclo prevê a integração dos Jogos Tradicionais no último ano, ou seja, no 9ºAno, de acordo com o próprio programa da escola.

Existe ainda a possibilidade do ensino de outras modalidades desportivas no 2º e 3º Ciclo, ou seja, as chamadas “*matérias alternativas*”, que serão abordadas de acordo com as possibilidades e realidades dos locais e das escolas.

O Ensino Secundário tem como principais objetivos o aperfeiçoamento e a consolidação das aprendizagens anteriormente aprendidas nos outros ciclos de ensino, segundo as dificuldades que os alunos apresentam, nunca esquecendo a necessidade de manutenção e elevação dos níveis de aptidão física e o aumento dos conhecimentos relativos á especificidade da EF.

O 10º ano assume-se como sendo um ano de transição no qual existe a necessidade de revisão e recuperação dos conteúdos até ao Ensino Secundário abordados. Porém, com isso não significa que não se possa abordar novas matérias alternativas. Assim, o mais importante no 10ºAno é consolidar e completar a formação diversificada do ensino básico, de forma a facilitar a adaptação ao novo ciclo de ensino (Secundário).

A nível do 11º e 12º Anos pretende-se o aprofundamento das matérias, bem como o enquadramento na zona saudável de aptidão física (ZSAF) e a continuação da aquisição de conhecimentos sobre a disciplina de EF.

Na mesma medida, a partir do 2ªCiclo até ao Ensino Secundário, deve-se trabalhar os objetivos que retratam a aptidão física na consecução da integração dos alunos na ZSAF.

2 - PLANIFICAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM

O processo de planificação concebido ao longo do ano na turma do 11ºano teve como base a conceção curricular vigente para o Ensino Secundário, previsto nos PNEF aprovados pelo Despacho nº 124/ME/91, de 31 de Julho (publicado no Diário da República, 2ª série, nº 188, de 17 de Agosto) e reformulados em 2001. Para a turma de 5ªAno, o Documento das Novas Metas de Aprendizagem em EF para o 2ºCiclo serviu como base à conceção curricular, pois foi o documento que o GEF adotou para reger o planeamento do ensino.

O planeamento, segundo Gandin (2008), é um ato natural ao ser humano, pois qualquer ação que se produz é essencial ao planeamento. Ou seja, inicialmente diagnostica-se um problema; acompanhado da motivação de mudança, propõe-se uma alteração do paradigma; de seguida, avalia-se a realidade para ver a distância a que estamos da resolução e quais são as possibilidades de conseguir ou

simplesmente de nos aproximarmos o máximo possível do objetivo; por fim, constroem-se ações, atitudes, regras e rotinas para realizar o percurso tendo como objetivo a resolução do problema. Assim, o planeamento é uma ferramenta importantíssima para dar eficiência à ação humana.

O planeamento escolar *“é um instrumento direcional de todo o processo educacional, pois estabelece e determina as grandes urgências, indica as prioridades básicas, ordena e determina todos os recursos e meios necessários para a consecução de grandes finalidades, metas e objetivos da educação”* (Mengolla & Sant’Anna, 2001 citado por Castro, Tucunduva e Arns, 2008, p.54).

A condução do processo de ensino-aprendizagem tem como função, capacitar os alunos relativamente aos objetivos gerais e específicos definidos para os respetivos ciclos e anos de ensino, segundo os documentos legais pelos quais as escolas se regem. Na procura do sucesso educativo, tal como sugere Schmitz (2000), houve a necessidade intrínseca de planear, pois, para se conseguir sucesso neste processo, foi fundamental o planeamento, sendo que apresenta-se como uma espécie de garantia dos resultados obtidos. No entanto, em determinadas alturas houve a necessidade de proceder a alterações das planificações, pois nem sempre o planeado foi ao encontro do que se pretendia, adaptando assim o processo de ensino-aprendizagem às necessidades dos alunos.

O processo de planificação sugeriu uma estruturação, definição e elaboração do trabalho a efetuar com as turmas, no qual a operacionalização foi diferente para cada uma delas, sendo através dos resultados/informações registadas na avaliação inicial, que ocorreu a construção do planeamento, como através da configuração do documento orientador do processo: Plano Anual de Turma. Decorrente da formulação deste documento e das avaliações registadas ao longo das etapas, procedeu-se também ao Planeamento das Etapas, aos Momentos de Avaliação e à elaboração dos Planos de Aula.

Resultante da avaliação inicial, foram também planeados/elaborados os grupos de nível, de acordo com as capacidades individuais dos alunos nas várias matérias. Com o objetivo de tornar a condução de ensino o mais adaptado possível ao nível individual de cada um, procedeu-se à diferenciação das atividades e dos objetivos para os alunos e/ou subgrupos deles, segundo o princípio metodológico indicado nos PNEF para o Ensino Secundário e Cursos Tecnológicos, que indica que a atividade formativa deve ser o *“tão coletiva quanto possível e tão individualizada quanto necessária”*(p.29). Com consecução desta máxima, garantiu-se a inclusão de todos os alunos nas aulas lecionadas em todas as matérias, pois, no processo de planificação dos objetivos/competências intermédias e finais das etapas e dos planos de aula,

estes grupos foram tidos em conta, considerando os alunos como seres individuais com características próprias e ritmos de desenvolvimento e aprendizagem diferentes.

O processo de planeamento utilizado surgiu em duas fases: uma de construção e outra de reconstrução continua. A primeira prendeu-se com a construção do Plano Anual de Turma, tal como foi acima indicado, a segunda refere uma reflexão constante do planeamento e do processo de ensino-aprendizagem. Para isso, foram efetuados registos diários das prestações dos alunos e reflexões práticas da condução do ensino, os quais demonstraram ser de elevada importância para formular e reformular o processo de planificação das etapas. Uma vez que, as evoluções dos alunos nas etapas nem sempre decorreram como inicialmente foi prognosticado, havendo a necessidade de reformular grupos de nível, objetivos intermédios e estratégias de ensino, de forma a tornar o processo de ensino adaptado às características individuais dos alunos.

Tal como sugere Moretto (2007), foi através do planeamento que se organizou e desenvolveu toda condução do processo de ensino-aprendizagem, em que nele assenta um conjunto de valores e crenças. Assim, todo o planeamento surgiu intencionalmente com vista a alcançar objetivos que iam ao encontro das necessidades dos alunos.

2.1 - Plano Anual de Turma

O plano anual de turma (PAT)(Anexo - L)*“é a previsão dos objetivos e tarefas do trabalho docente para um ano ou um semestre; é um documento elaborado, no qual aparecem objetivos específicos, conteúdos e desenvolvimento metodológico”* (Libâneo, 1994 citado por Castro, Tucunduva e Arns, 2008, p.222).

Tal como Jacinto et al. (2001) sugerem, a organização geral do ano letivo dividiu-se em várias etapas, assim o tipo de planeamento que foi adotado nas duas escolas foi o Modelo de Planeamento por Etapas. As mesmas foram estruturadas de acordo com as competências específicas, gerais e, por fim, comuns, sendo consideradas para o planeamento anual as seguintes áreas: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

Ao encontro das características do Modelo de Planeamento por Etapas, aquando da nossa integração nas escolas, foi bastante importante fazer uma análise dos documentos pelos quais os GEF se regiam, de forma a proceder-se à construção do planeamento anual. Em simultâneo, foi analisado o calendário letivo 2011/2012 e o Plano Anual de Atividades, verificando a extensão dos períodos letivos, as interrupções e os dias das atividades, podendo assim, ser contabilizado o número de aulas previstas para o ensino. Para a planificação foi ainda efetuado um levantamento

das características das instalações e do clima da localidade nas várias estações do ano, desta forma conseguiu-se aproveitar de uma forma eficaz os diversos recursos das escolas, principalmente os espaços exteriores.

Aquando do início da 1ª Etapa de Avaliação Inicial foram avaliados todos os alunos das duas turmas, nas matérias nucleares, de acordo com os conteúdos programados para ciclo e ano de ensino, tendo como auxílio o PAI vigente na escola (especificidade da EBAR), ou pelo PAI construído pelo NE para a ESGP. Desta forma, foram definidas as matérias prioritárias para o ensino no respetivo ano letivo.

A construção e reestruturação do PAI pelo NE das respetivas escolas teve como objetivo a melhoria do processo de ensino, homogeneizando o processo de avaliação dentro dos GEF com a definição de critérios e objetivos para o enquadramento dos alunos nos respetivos níveis.

Foram construídas duas tabelas (Anexo B) síntese dos dados recolhidos da avaliação inicial, a primeira sobre as matérias nucleares avaliadas, referente à área das Atividades Físicas e a segunda sobre os dados do Fitnessgram, referente à área da Aptidão Física. Ao analisarmos estas tabelas, conseguimos facilitar os futuros planeamentos, ordenando as matérias tendo em conta o nível global evidenciado pelos alunos. Assim, a hierarquização geral das matérias foi: Prioritárias; Revelam Dificuldades; Nível Geral Positivo; Menos Prioritárias.

- **Prioritárias**, *“aquelas em que os resultados dos alunos na sua maioria se afastavam mais do nível desejado de acordo com o PNEF”* (PAT do 5ºAno)
- **Revelam Dificuldades**, *“aquelas que uma parte considerável da turma, não cumpre os objetivos definidos para se encontrarem nos níveis pretendidos para o ano letivo, segundo o PNEF, no entanto, a maioria da turma encontra-se nos resultados previstos”* (PAT do 5ºano)
- **Nível Geral Positivo**, onde se *“considera que a maior parte da turma se encontra no nível previsto para o respetivo ano e ciclo de ensino, segundo as orientações presentes no PNEF.”* (PAT do 5ºano)
- **Menos Prioritária**, *“aquelas que mais se aproximavam do nível referido no PNEF”* (PAT do 5ºano) para o respetivo ano e ciclo de ensino, segundo as orientações presentes no PNEF.

Com base, no número de aulas previstas para lecionar as matérias, foram planificados temporalmente a 2ª, 3ª e 4ª Etapa, tendo em conta as características das mesmas. Desta forma, a 2ª Etapa de *“Desenvolvimento e Aprendizagem”* foi a que teve maior duração, pois é neste período de tempo que os alunos adquirem novos conhecimentos sobre as matérias, ou seja, existe uma transmissão de conhecimentos

sobre a EF, permitindo a evolução nas várias matérias e na melhoria na condição Física, a 3ªEtapa de “*Desenvolvimento e Aplicação*” surgiu imediatamente a seguir, apresentando na nossa planificação mais aulas que a 4ª e última Etapas, de “*Revisão e Consolidação*”, pois as características inerentes a cada uma destas etapas assim o solicitou, ou seja, a 3ªEtapa caracteriza-se por ser a altura onde a turma trabalhou os conteúdos já lecionados com vista a consecução dos objetivos e desta forma necessita de mais aulas do que a 4ªEtapa, que é uma altura de consolidação dos níveis atingidos pelo conjunto da turma nas várias matérias, conciliando-se com isto a possibilidade de apresentação de níveis mais avançados nessas matérias.

Com a definição das prioridades para cada matéria e a distribuição do número total de aulas pelas etapas, planeou-se a 2ªEtapa, tendo em conta as prioridades das matérias para o ensino e os gostos pessoais dos alunos, no qual, as matérias prioritárias tiveram direito a um maior número de aulas do que as restantes. No entanto, todas as outras matérias, consideradas não prioritárias, foram lecionadas com o mesmo objetivo, aquisição e evolução das aprendizagens dos alunos. A distribuição das matérias na turma do 11ºAno teve em conta também o “*roulement*” vigente na escola para o respetivo ano letivo. Já na turma do 5ºAno esse fator não foi tido em conta pois a escola não o tinha definido, assim, cada professor do GEF dispunha para cada aula de 1/3 de pavilhão.

Tendo em conta estes fatores, o planeamento das aulas no PAT tiveram como necessidade a análise das polivalências dos espaços para a construção de aulas politemáticas que proporcionassem segurança na prática.

Outro fator que foi tido em consideração na planificação das aulas foi o nível motivacional dos alunos. Assim, de acordo com as preferências gerais das turmas, verificou-se que as matérias que eles menos gostavam recaíam sobre os desportos individuais. Desta forma, aquando da planificação das aulas, optou-se por, no mesmo bloco de aula, lecionar duas matérias: uma individual e uma coletiva, ou duas coletivas. Por sua vez houve o cuidado de nunca planear dois desportos individuais para o 11ºAno. Já no 5ºAno, no planeamento das aulas de 45 minutos, planificaram-se aulas só com uma matéria individual, facto que não demonstrou ter resultados positivos relativamente à aquisição de aprendizagens pois, por norma, as matérias individuais requerem a utilização de muito material (Ginástica de Solo e Aparelhos, Atletismo - Salto em Comprimento e Altura). Aqui, naturalmente, os tempos de organização eram superiores, pois os desportos individuais acima citados tem particularidades que requerem entre cada repetição tempos de espera mais elevados. Consequentemente, verificou-se que o tempo de empenhamento motor que cada aluno dispunha nestas aulas era muito reduzido. Desta forma, optou-se, em regra, por

planear para estes blocos de 45 minutos aulas monotemáticas de uma matéria coletiva.

Tal como referido, os gostos pessoais influenciaram o planeamento. No entanto, isso foi mais visível no PAT da turma do 11ºano pois, os objetivos e a forma de avaliação no 5ºano é diferente. Desta forma, ter em conta as preferências dos alunos na planificação das etapas, permitiu que os alunos aprofundassem mais os conhecimentos e maximizassem as performances nas matérias que mais gostavam, nunca deixando de parte todas as outras matérias, permitindo assim que os alunos estivessem constantemente a praticar modalidades que lhes fossem significativas, agregadamente evoluíssem nas matérias em que as suas aprendizagens não fossem tão significativas, evoluindo para um patamar satisfatório em todas as outras matérias.

Ao avaliar as performances dos alunos na 1ªEtapa, nas matérias nucleares definidas, pelos estudantes estagiários e professoras cooperantes, procedeu-se à formação de grupos homogéneos por nível de desempenho, no qual os grupos definidos foram tidos em consideração na preparação das aulas e no planeamento das etapas, em que para cada grupo de nível, referente a cada matéria, foram planeados objetivos intermédios e finais distintos, garantindo desta forma a diferenciação do planeamento. Para todas as outras matérias, as nucleares não avaliadas e alternativas, foram também planeados objetivos intermédios e finais, mas a forma de lecionação das aulas nestas matérias não pretendeu uma diferenciação evidente na 2ªEtapa, pois não havia informação sobre os alunos. A planificação das etapas seguintes, decorrente do processo de avaliação das matérias, já pretendeu uma diferenciação do ensino com a formação de grupos por nível.

O planeamento das aulas teve sempre em consideração o PAA, sendo que nas aulas anteriores à existência de uma atividade do GEF, foram sempre planeadas aulas com conteúdos consonantes com a atividade a realizar, permitindo aperfeiçoar e treinar a modalidade.

Os PAT foram totalmente baseados nos documentos adotados pelas escolas para a condução do ensino e por todas as informações e análises efetuadas da 1ª Etapa de Avaliação Inicial.

O PAT do 5ºano foi elaborado com base em sete matérias da área da Atividades Física, constituídas por quatro Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol, Basquetebol, Andebol e Futebol), Ginástica de Solo e Aparelhos e Atletismo, e nos resultados do Fitnessgram para a área da Aptidão Física. Já o PAT do 11ºano foi elaborado com base em sete matérias, as mesmas do 5ºano, mais o Badminton e nos resultados do Fitnessgram para a área da Aptidão Física.

O planeamento do PAT não teve em consideração uma avaliação diagnóstica da área dos Conhecimentos, decisão essa que foi tomada em consenso com as professoras cooperantes das duas escolas. No 5ºAno não foi realizado porque os alunos nunca tinham tido aprendizagens relativas à EF e no 11ºAno não foi realizado pois, achámos mais rentável, nesta fase inicial, que os alunos adquirissem aprendizagens sobre a EF, para posteriormente serem avaliados nessa área, recaindo o planeamento do PAT nos conteúdos dos PNEF para os respetivos anos letivos.

A construção do PAT foi específica para as turmas, mostrando-se no decorrer do ano letivo como uma ferramenta essencial para o sucesso educativo, pois apresentou, de forma sucinta, o planeamento/calendarização das etapas, os objetivos a desenvolver em cada matéria e em cada aula, a planificação de objetivos a atingir, a definição de prioridades de desenvolvimento, a formação de grupos e estratégias de ensino e a avaliação.

2.2 - Planeamento e Procedimentos das Etapas

Existem dois tipos de planeamento que as escolas podem adotar para a EF, os Modelos de Planeamento por **Blocos e Etapas**.

O modelo de planeamento por blocos é o tradicional mais utilizado pelos profissionais de EF, no entanto os PNEF referenciam-no pouco pois, verificou-se que as características próprias do modelo não ofereciam a garantia de um ensino com qualidade (Rosado, s/d). Assim, com o objetivo de que as aulas de EF não fossem lecionadas como uma *“simples sequência de execução das ações indicadas em cada matéria, em blocos sucessivos, concentrando, em cada bloco, a abordagem de uma modalidade num número pré-determinado de aulas, (...) nos diversos espaços, e em que cada espaço de aula corresponde à prática de determinada modalidade (matéria), consoante a dominante de cada instalação, construída muitas vezes sem a referência ao Programa nem às características da Educação Física”*(Jacinto;et al, 2001, p.22), criou-se o modelo de planeamento por etapas, que tem vindo a ser desenvolvido e a ser adotado cada vez mais pelas escolas. Este modelo é o que os programas incentivam à adoção por parte das escolas, os quais facilitam a orientação e a regulação do processo de ensino-aprendizagem, dividindo-se em várias etapas, as quais têm funções e características diferentes ao longo do ano letivo, consoante o percurso de aprendizagem dos alunos e intenções do professor. Tendo em conta estas indicações, o modelo adotado pelas ESGP e EBAR foi o modelo por etapas.

A implementação deste modelo de etapas é uma referência positiva dos PNEF pois, representam uma mais-valia à educação dos alunos.

A planificação das etapas deve resultar da interpretação que o professor faz das características dos seus alunos nas várias matérias, através da definição das prioridades e possibilidades. Assim, vai-se ao encontro de dois grandes objetivos do PNEF, a diferenciação do ensino e a inclusão na disciplina de EF, através da atribuição de um maior tempo de prática nas matérias que os alunos auferem de mais dificuldades e adaptando o número de aulas às necessidades das restantes matérias, sempre indo ao encontro dos gostos pessoais e dos objetivos dos programas para os respetivos ciclos e anos de ensino. Surge assim **o princípio da especificidade do plano de turma** que representa uma opção em que o professor seleciona e aplica processos distintos para que todos os alunos realizem as competências prioritárias das matérias, consoante as suas possibilidades pessoais (Jacinto; et al, 2001).

As etapas caracterizam-se por ser períodos ou fases do ano durante as quais se procuram alcançar determinados objetivos, exigindo uma defesa dos espaços polivalentes e da prioridade do PAT, em que os conteúdos aparecem com uma maior distribuição temporal ao longo do ano, assentes em aprendizagens no domínio motor (técnicas e táticas) tendencialmente distribuídas (Rosado, s/d).

A 1ª Etapa surge logo que o ano letivo inicia, no entanto, todas as outras etapas são planificadas temporalmente pelos professores, tendo cada uma delas funções distintas e surgem no PAT numa sequência lógica, em que a interdependência entre etapas é imprescindível, pois a primeira é pré-requisito da segunda, a segunda da terceira e assim sucessivamente, igualmente as aquisições de uma etapa são objeto de atenção nas etapas seguintes (“ciclos” de revisão, de aperfeiçoamento, de consolidação) (Rosado, s/d).

O processo de avaliação é fundamental para o planeamento das etapas, sendo que, é a partir dele que se orienta todo o processo de ensino-aprendizagem, tornando-o completamente adaptado aos alunos. Assim, a interligação dos vários tipos de avaliação é fundamental, de forma a que todo o processo de ensino apareça devidamente fundamentado. A avaliação formativa deve ser efetuada diariamente ou em momentos formais, a qual possibilita fornecer e recolher informações sobre as evoluções das aprendizagens dos alunos, permitindo ao aluno perceber o estágio das suas aprendizagens e ao professor conceber um planeamento de forma coerente. Já a avaliação sumativa surge no final de cada período, referente ao grau de consecução dos objetivos intermédios ou finais, resultando daí uma classificação.

O modelo de planeamento por etapas tem características muito próprias segundo Rosado (s/d), as quais, se encontram indicadas no PAT das mesmas, assim:

- ▶ A duração de cada etapa teve em consideração o princípio da diferenciação do ensino;

- O planeamento é traçado após a Avaliação Inicial;
- As aulas são de mais difícil controlo pois são politemáticas na maioria dos casos;
- A periodização da atividade resulta da interpretação que o professor faz dos seus alunos;
- Este método contempla a indispensável diferenciação do tempo e das situações de aprendizagem em função das aptidões dos alunos;
- Distribuição dos conteúdos: maior distribuição temporal exigindo defesa de espaços polivalentes e da prioridade do plano de turma;
- Hierarquização de objetivos e objetivos prioritários bem definidos;
- Períodos de tempo que facilitam a orientação e regulação do processo ensino-aprendizagem;
- Podem assumir diferentes características ao longo do ano letivo, consoante a aprendizagem dos alunos e as intenções do professor;
- Este método de planeamento tem em consideração o calendário escolar (pausas letivas), características das instalações disponíveis e condições climáticas para aproveitamento dos espaços exteriores;
- Pressupõe uma maior individualização e respeito pelos ritmos diferenciados de aprendizagem;
- Maior inclusão;
- Maior continuidade na formação;

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

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

Todavia, na realização da nossa PES nas diferentes turmas e escolas, os níveis de planeamento no modelo por etapas que utilizamos foram: Plano Anual de Turma, Plano de Etapa (Anexo K) e Plano de Aula.

❖ 1ª Etapa – Avaliação Inicial

O professor, em qualquer área de ensino, no início do ano letivo é confrontado com a necessidade de estruturar e orientar o processo de Ensino-Aprendizagem. Processo esse, que envolve uma definição de objetivos que irão direcionar o trajeto a ser percorrido pelos alunos nas suas várias etapas ao longo do ano.

“Avaliação Inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a correções ou alterações na composição curricular à escala anual e/ou plurianual” (Jacinto et al, 2001, p.22). Esta avaliação surge no início da aprendizagem, ou em determinados momentos do seu processo, e consiste na determinação do grau de preparação dos alunos antes de iniciarem o processo de ensino-aprendizagem, identificando assim, as suas dificuldades e possíveis erros ocorrentes no processo formativo. Com base nesta informação o docente pode, com maior rigor, introduzir as correções necessárias na planificação para um determinado grupo de alunos, prevendo, nomeadamente, a realização de atividades específicas.

A primeira etapa de trabalho com as turmas, no começo do ano letivo consistiu na **Avaliação Inicial (AI)**, tendo como principal propósito determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias/áreas (Jacinto, et al, 2001), e conseguindo-se assim orientar todo o processo de ensino-aprendizagem. Além disso, conseguiu-se, com sucesso, a consecução dos objetivos que Carvalho (1994) aponta como principais para AI: Conhecimento dos alunos em atividade; apresentação do programa de EF desse ano; revisão de aprendizagens anteriores; criação de um bom clima de aula, ensinar/aprender ou consolidação de rotinas de organização e normas de funcionamento; avaliação do nível inicial dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento no conjunto de matérias de EF; identificação dos alunos críticos/experts e as matérias prioritárias; recolha de dados que permitam formar o PAT; reconhecimento dos dados para definir as prioridades de desenvolvimento para a 2ª etapa (Anexo J) e para orientar a formação de grupos; identificação dos aspetos críticos no tratamento de cada matéria.

A realização desta etapa pretendeu realizar um eficiente prognóstico das possibilidades de evolução dos alunos, planeando daí as etapas seguintes conforme o princípio da especificidade do plano de turma, em que cada aluno trabalhou nos níveis de exigência que para ele se encontravam adaptados.

A AI atingiu com sucesso os objetivos para as duas turmas. No entanto, na turma do 5º ano da EBAR a condução desta etapa foi facilitada pela existência do PAI. Em contrapartida, a inexistência deste documento na ESGP dificultou a nossa condução do ensino. Dessa forma, com uma atitude bastante ativa o NE, procedeu à elaboração do documento (Anexo A) que acabou por ser aprovado em reunião do GEF, da mesma forma que, após uma análise do PAI da EBAR, procedeu-se a algumas reestruturações de forma a tornar o PAI mais operacional e mais objetivo, sobre o que e como avaliar, acabando por ser aprovado de igual modo em reunião do GEF.

A construção e reestruturação do PAI em ambas as escolas foram realizadas de acordo com as orientações metodológicas dos PNEF em que, para registo das avaliações, foi necessária a construção de fichas de AI para cada matéria e respetivo conteúdo a avaliar, onde, conforme o PNEF, se retirou os objetivos específicos de cada matéria e respetivos conteúdos por nível (Introdução, Elementar e Avançado), nos quais de acordo com os critérios de êxito de cada conteúdo se verificava ou não a realização dos mesmos. Assim, este documento teve um papel fulcral na orientação da 1ª etapa, uma vez que contemplava as matérias que nos propusemos a avaliar, exercícios critério para cada matéria e critérios de êxito para a realização dos exercícios e conteúdos, possibilitando dessa forma o enquadramento dos alunos nos vários níveis, conforme o grau de concretização dos objetivos e conteúdos que se propunham para cada modalidade. No seguimento, a construção e reestruturação dos PAI, vieram colmatar uma lacuna que foi diagnosticada nas escolas: a falta de aferição de critérios. Esta ausência de critérios poderia promover algumas discrepâncias nos níveis atribuídos aos alunos pois, sem um documento orientador, dois professores ao analisarem um aluno poderiam ter opiniões diferentes, enquadrando-o em níveis distintos, podendo o processo de ensino-aprendizagem ficar comprometido. Assim, a correta identificação dos critérios/contéúdos e da forma de atribuição do nível, pretendeu homogeneizar o processo de averiguação e integração dos alunos nos vários níveis.

Em relação aos níveis de avaliação contemplados nos PNEF: Introdutório; Elementar e Avançado; referimos que os mesmos foram adotados na metodologia da AI para enquadrar cada aluno nos seus níveis em cada matéria:

➤ **Não Introdutório**

- Quando o aluno tenta realizar a tarefa mas não consegue ou realiza a tarefa com muitas incorreções, não cumprindo os critérios de êxito previamente estabelecidos para o Nível Introdutório;

➤ **Nível Introdutório**

- Quando o aluno realiza a tarefa de forma simplificada revelando ser capaz de executar corretamente os fundamentos da habilidade e cumpre os critérios de êxito previamente estabelecidos para o Nível Introdutório;

➤ **Nível Elementar**

- Quando o aluno realiza a tarefa com correção, dominando a habilidade nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da atividade, no qual e cumpre os critérios de êxito previamente estabelecidos para o Nível Introdutório e Nível Elementar.

➤ **Nível Avançado**

- Quando o resultado do desempenho da tarefa é considerado evoluído. Corresponde ao nível superior de execução da habilidade, cumprindo os critérios de êxito previamente estabelecidos para o Nível Introdutório, Nível Elementar e Avançado.

Esta etapa, tendo em conta as suas funções, acabou por ser a chave da programação do PAT, pois foi a partir dela que se planeou o ano letivo de forma coerente e específica, apoiada em dados assertivos relativamente às turmas.

A duração desta etapa foi ao encontro das indicações de Monteiro (1993) pois, por uma questão de operacionalidade, a AI teve uma duração de quatro semanas na turma do 11ºano e seis semanas na turma do 5ºano, menos do que isso não era aconselhável uma vez que não permitiria avaliar todas as matérias definidas e mais do que seis/sete semanas iria começar a diminuir as possibilidades de estruturar um plano que tinha como pano de fundo os objetivos de ano letivo pré-estabelecidos pelos Programas.

Com o objetivo de reduzir os erros de observação adotaram-se várias estratégias, as quais foram importantíssimas na validação das avaliações registadas e no conhecimento dos alunos. Assim, observaram-se todos os alunos o máximo de vezes possível em todas as matérias selecionadas e em situações de aprendizagem variadas, isto dentro da área das atividades físicas. Na área da aptidão física, as turmas foram avaliadas pela bateria do Fitnessgram nos testes que as escolas adotaram para os respetivos ciclos. Esta etapa permitiu ainda identificar as características da personalidade dos alunos. Tais estratégias possibilitaram,

prognosticar os níveis de exigência consoante as dificuldades e características individuais dos alunos.

Os PAT foram construídos com base na AI, na área das atividades físicas e na área da aptidão física, relativamente às matérias que cada escola definiu para os respetivos ciclos, bem como cada teste de avaliação da aptidão física. Assim, para as duas turmas o planeamento do PAT resultou de:

EBAR – 5ºano

✓ **Atividades Físicas**

- **Jogos Desportivos Coletivos** (Basquetebol; Futebol; Andebol; Voleibol)
- **Desportos Gímnicos** (Ginástica de Aparelhos; Ginástica no Solo)
- **Atletismo** (Velocidade 40m; Salto comprimento; Salto em Altura; Lançamento da Bola)

✓ **Aptidão Física**

- **Fitnessgram** (Milha; Força Abdominal)

ESGP – 11ºAno

✓ **Atividades Físicas**

- **Jogos Desportivos Coletivos** (Basquetebol; Futebol; Andebol; Voleibol)
- **Desportos Gímnicos** (Ginástica de Aparelhos; Ginástica no Solo)
- **Atletismo** (Velocidade 40m; Salto comprimento; Salto em Altura; Corrida de Barreiras)
- **Desportos de Raquete** (Badminton)

✓ **Aptidão Física**

- **Fitnessgram** (Vaivém; Senta e alcança; Flexibilidade de Ombros; Força Abdominal; Força dos Membros Superiores; Extensão do Tronco)

Como se pode verificar, nem todas as matérias nucleares que os programas ou documentos orientadores do ensino em cada GEF identificam para cada ciclo foram avaliadas. A matéria de Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança) não foi avaliada na turma do 5ºAno pois, surgiram algumas alterações no planeamento, devido a fatores externos, como uma falta geral da turma, não chegando a tempo de uma visita de estudo, tendo havido a necessidade de proceder a reestruturações. Assim, em consenso com a professora cooperante decidimos retirar a Dança dando mais relevo nesta fase inicial a outras matérias. No 11ºAno, a falta de experiência e as grandes dificuldades que apresentávamos a lecionar esta matéria foram os grandes entraves para a avaliação desta. Assim, optou-se por retirar esta matéria da avaliação inicial, dando mais tempo para o meu aperfeiçoamento pessoal nesta matéria.

Na turma do 5ºAno, as matérias nucleares da Ginástica Rítmica, Luta e Lançamento da Bola também não foram avaliados, isto, porque em consenso com a professora cooperante, decidimos que as outras matérias necessitavam de uma observação mais cuidada, necessitando estas de um maior tempo de observação.

Assim sendo, estas matérias que iniciavam o seu ensino no 2ºCiclo no nível introdução foram retiradas, dando mais relevo às outras. Já na matéria dos Jogos Pré-Desportivos, os alunos foram observados durante toda a 1ªEtapa, apresentando performances bastante boas. Neste sentido, o PAT não contemplou o ensino destas pois, decidimos que estes não necessitavam, estando eles preparados para o ensino dos Jogos Desportivos Coletivos com maior incidência.

No 11ºAno, a par da Dança, a Ginástica Acrobática não tinha sido planeada para AI pois a inexistência de PAI nesta escola dificultou-nos o planeamento desta etapa. Apesar da nossa construção do documento, a não integração desta matéria na AI foi um erro encontrado posteriormente.

Após definição e verificação das matérias a avaliar procedeu-se ao planeamento da 1ªetapa, a qual teve em conta aspetos diferentes nas duas escolas, dado que a planificação das matérias no 5ª somente teve em consideração o tempo das aulas, onde certas matérias não foram colocadas nos blocos de 45 minutos. Já na turma do 11ºano, o aspeto que foi mais tido em conta foi o “roulement” do GEF.

A condução desta etapa seguiu assim os PAI das respetivas escolas, onde cada turma, em cada matéria selecionada para avaliação, realizou os exercícios-critério ou jogos reduzidos propostos, como resultado dessa realização procedeu-se à avaliação dos alunos.

A utilização de planos de aula durante o período de AI revelou-se fundamental, pois a falta de experiência, aliada a todo um conjunto de variáveis integrantes da EF, requeriam um adequado planeamento de cada aula para que as mesmas decorressem de forma eficaz, ou seja, promovendo aprendizagens significativas nos alunos. Assim, a elaboração de planos de aula promoveu diversos momentos de reflexão individual e com a professora cooperante, despertando muitas vezes para “pontos-chave” na melhoria do processo de ensino-aprendizagem, tais como a organização das situações de aprendizagem (número de alunos, rotações, utilização de variantes) e a definição de estratégias de lecionação.

❖ **2ªEtapa – Desenvolvimento e Aprendizagem**

A 2ªetapa surgiu no PAT a seguir á avaliação inicial, sendo que, de acordo com as características do modelo de planeamento adotado pelas escolas, esta resultou dos registos efetuados dessa avaliação.

Esta etapa teve como função didática a “Aprendizagem e Desenvolvimento” das componentes técnicas e táticas das várias modalidades indicadas nos PAT, no qual as matérias selecionadas foram sujeitas a um cuidado planeamento conforme as

aptidões/possibilidades dos alunos nas várias matérias. Desta forma, o trabalho nesta etapa foi desenvolvido essencialmente no sentido dos alunos conseguirem alcançar os objetivos intermédios planeados, os quais, variavam de grupo para grupo de nível, permitindo assim uma evolução para competências superiores na etapa seguinte.

O processo de planeamento e condução do ensino desta etapa nas nossas turmas teve em atenção os objetivos que a caracterizam. Apesar de se ter procedido a algumas reestruturações do processo de ensino (Nº Aulas; Nº Aulas por matéria) este foi adaptado às necessidades das turmas, pois, como se pode ver nos quadros gerais de avaliação das atividades físicas e aptidão física no **Balanco da 2ªEtapa**, os alunos da 1ª para a 2ªEtapas apresentaram, em quase todas as matérias, melhorias significativas. No entanto, houve algumas matérias em que os alunos não apresentaram evoluções ou, por outro lado, regrediram de nível, factos que não consideramos que tenham ocorrido devido a erros no planeamento ou na condução do processo ensino-aprendizagem, mas sim de erros de observação durante a AI.

Desta forma, o processo de ensino-aprendizagem da 2ªetapa não só possibilitou as evoluções das aprendizagens na concretização dos objetivos intermédios planeados, como também identificou alguns erros de registo e observação na AI. Assim, resultante da análise feita da 2ªetapa, foram efetuadas reestruturações a nível dos grupos de trabalho, dos objetivos específicos para cada aluno e das estratégias de ensino, consoante as dificuldades (nas áreas da aptidão física e atividades físicas) e características individuais dos alunos (comportamento; empenho; assiduidade e pontualidade; responsabilidade).

De acordo com os PAT havia matérias que deveriam ser lecionadas, no entanto, em consenso com as professores cooperantes, algumas delas, todas alternativas a nível do PNEF, foram retiradas, pois no decorrer da 2ªEtapa verificamos que a sua leção não poderia ser coerente devido ao pouco tempo disponível e algumas dessas matérias requeriam necessidades espaciais específicas o que limitaria em alguns casos o ensino de outras matérias, algumas delas prioritárias.

A pouca experiência no processo de planeamento das matérias levou-nos a ser bastante ambiciosos na programação dos conteúdos a abordar em cada aula da 2ªetapa e, em alguns casos, verificou-se que, para a aquisição dos conteúdos programados, necessitar-se-ia de mais aulas. Nesse sentido, houve uma reestruturação do número de aulas nas duas escolas.

No decorrer desta etapa surgiu a conclusão do 1ºPeriodo Letivo e, como tal, foi necessário proceder a um momento de avaliação sumativa, a qual foi fundamentada de acordo com o grau de consecução dos objetivos intermédios, resultante do processo de avaliação realizada ao longo das aulas.

❖ **3ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação**

Esta etapa surgiu no planeamento a seguir à 2ª etapa e teve como função didática o “*Desenvolvimento e Aplicação*” dos conteúdos relativos às matérias já lecionadas. O trabalho efetuado nesta etapa emergiu de forma concordante com Rosado (s/d), o qual pressupunha a aplicação de situações mais próximas da realidade de cada modalidade, ou seja, pretendeu-se que os alunos aplicassem e desenvolvessem as aprendizagens em situações de jogo formal/reduzido, em vez da prática de situações de carácter analítico, e que nas modalidades individuais se construíssem e aplicassem situações que previam uma maior autonomia e iniciativa pessoais. Exemplo nítido dessa alteração ocorreu no planeamento das aprendizagens na matéria do Voleibol na turma do 5º ano onde, na 2ª etapa, se trabalhou analiticamente os gestos técnicos (passe por cima, manchete e serviço por baixo), enquanto na 3ª etapa pressupôs-se que os alunos o continuassem a fazer, mas em situação de jogo reduzido 2x2, com regras bastante elucidativas das funções que cada jogador devia assumir conforme o seu posicionamento no terreno de jogo.

O planeamento desta etapa foi definido após balanço da 2ª etapa, onde as aprendizagens relativas à área das atividades físicas e da aptidão física e dos conhecimentos foram reavaliadas, voltando-se a definir prioridades e estratégias, as quais, serviram de base ao planeamento da 3ª etapa.

Assim, a condução da 3ª etapa pretendeu que os alunos, de acordo com o nível de competência demonstrado no final da 2ª Etapa, atingissem os objetivos (intermédios) definidos para ela, de forma a adquirirem pré-requisitos que lhes permitissem evoluir e consolidar as competências para níveis superiores na etapa seguinte.

Tal como na 2ª etapa, houve a necessidade de reestruturar o planeamento desta 3ª etapa a nível do número de aulas lecionadas por matéria e do número total de aulas, resultado da necessidade de recondução do processo de ensino-aprendizagem, tornando-o mais significativo e específico para os alunos, de acordo com as indicações dos PNEF. Houve reestruturações que mostraram ser importantíssimas, uma vez que algumas das alterações que surgiram ao longo da etapa foram forçadas, as quais, colocavam em causa a consecução dos objetivos intermédios nas matérias nucleares, procedendo-se assim a uma redução do número de aulas nas matérias alternativas a fim de orientar o processo de ensino-aprendizagem.

Durante esta etapa recorreu-se diariamente ao processo de avaliação formativa, no qual foram efetuados registos sobre as prestações e atitudes dos alunos. Assim, no final desta etapa foi possível efetuar um balanço sobre todos esses registos,

comparando-os com os da etapa anterior, verificando que o processo de ensino-aprendizagem se deslocou no sentido da consecução dos objetivos intermédios nas demais matérias planeadas, exceto nas matérias alternativas que foram retiradas do PAT nas duas turmas (11ºAno – Ténis; 5ºAno – Orientação).

A 3ªEtapa coincidiu com o final do 2ºperíodo letivo e neste sentido foi necessário aplicar alguns momentos formais de avaliação sumativa, de forma a sermos o mais assertivos possível no processo de avaliação dos alunos. No entanto, toda a base da avaliação foi efetuada através dos registos diários feitos nas aulas.

Os momentos, de avaliação sumativa prepuseram a construção de fichas de registo adaptadas a cada matéria e ao nível em que os alunos se encontravam, sendo que, as mesmas tabelas podiam ser utilizadas também nos momentos de avaliação formal formativa (Anexo C) pois, encontravam-se devidamente construídas para os grupos de nível da turma consoante os objetivos trabalhados ao longo da etapa, podendo daí automaticamente verificar se o trabalho que estava a ser efetuado estava a ir ao encontro do planeado.

❖ **4ªEtapa – Revisão e Consolidação**

A 4ª e última etapa surgiu na planificação a seguir à 3ª e teve como base do seu planeamento os registos efetuados do processo de interligação da avaliação formativa e sumativa, possibilitando desta forma a comparação das evoluções entre a 2ª e a 3ªetapas, verificando se o processo de ensino decorreu como previsto. Como resultando desta análise foram reestruturados os objetivos e foi também elaborado um plano de trabalho a aplicar na 4ªetapa, que recaiu na “*revisão e consolidação*” das aprendizagens dos alunos.

Rosado (s/d) aponta algumas características para esta etapa que foram alcançadas com sucesso, tais como, a recuperação de atrasos de alguns alunos em determinadas matérias, a consolidação das aprendizagens e a revisão de conteúdos fundamentais.

Consequentemente, em alguns casos e principalmente na turma do 11ºano, apoiado na bibliografia de Rosado (s/d), foram colocados novos desafios aos alunos nas matérias em que o procedimento de consolidação foi efetuado com sucesso, a fim do processo de ensino-aprendizagem não deixar de ser significativo nem começar a ser desmotivante para os alunos por falta de desafios. Na turma do 5ºano, a colocação de novos desafios foi pouco evidente pois o processo de revisão e consolidação das matérias foi de maior duração.

Tendo em conta a função didática desta etapa verificou-se que as evoluções dos alunos nas matérias foram pouco evidentes. Dado que, uma vez que se pressupõe a consolidação e revisão das aprendizagens ocorridas ao longo do ano. Dessa forma, os alunos que obtiveram evoluções de performance conseguiram atingir os objetivos que para eles tinham sido planeados para o final da 3ªetapa, confirmando assim a recuperação das aprendizagens que estavam atrasadas.

A 4ªetapa foi consonante com o término do ano letivo e como tal foi necessário aplicar um momento de avaliação sumativa, o qual resultou na atribuição de uma classificação, que teve por base as evoluções e o grau de consecução dos objetivos planeados para o final do ano e, conseqüentemente, final de etapa. Dessa forma, foi necessário proceder à observação, avaliação e reflexão sobre os alunos na totalidade das áreas de avaliação: atividades físicas; aptidão física; conhecimentos e atitudes e valores.

2.3 - Plano de Aula

“A preparação das aulas é uma das atividades mais importantes do trabalho do profissional de educação. Nada substitui a tarefa de preparação da aula em si. (...) faz parte da competência teórica do professor, e dos compromissos com a democratização do ensino, a tarefa quotidiana de preparar aulas (...)”(Fusari, 2008, citado por Castro, Tucunduva e Arns, 2008, p.47).

As construções dos planos de aula (Anexo I) tinham como base da sua conceção os objetivos que estavam definidos a nível do PAT e os objetivos que para a aula estavam definidos nos planeamentos das etapas, procedendo-se assim à estruturação das estratégias, metodologias de organização e seleção de tarefas com correção didática e pedagógica. Cada plano de aula considerou o princípio da diferenciação e inclusão pedagógica em função dos grupos de nível e das progressões de aprendizagem.

O plano de aula demonstrou ser um instrumento essencial no nosso auxílio na condução do ensino, sendo que este respeitou as várias modalidades de avaliação e tinha na sua base de conceção um conjunto de intenções que poderiam ser alvo de reajustes na sua aplicação.

Desta forma, a construção do plano de aula, evitou que a aprendizagem dos alunos e o próprio trabalho do professor fossem prejudicados pelas dificuldades enfrentadas ao longo do ano, recorrendo somente ao imprevisto como um ato ocasional e não como uma regra sistemática.

A opção de planeamento dos planos de aula tripartidos, distribuindo-se pela parte preparatória/aquecimento, parte principal/fundamental e parte de retorno à calma/final.

❖ Fase Preparatória/Aquecimento

O planeamento da fase preparatória nas aulas foi encarado como um momento de ensino, onde existiu a preocupação de criar uma situação pedagógica, psicológica e fisiológica, favorável à realização da parte principal da aula, atribuído assim à parte inicial um papel principal no contexto de aprendizagem.

Este momento inicial, na sua condução dividiu-se em duas fases: a primeira referente à instrução, onde se indicou os objetivos, os exercícios e a dinâmica como se ia desenvolver a aula, e a segunda, referente à ativação funcional do organismo para as tarefas a realizar.

Ao longo do ano letivo a especificidade desta fase para com as temáticas a desenvolver na fase principal foi conseguida com a realização de tarefas que corresponderam às exigências principais e à sequência da aula, onde a composição dos exercícios tiveram em conta uma continuidade de ações motoras, tecnicamente complexas, da parte principal. A planificação e aplicação de tarefas motoras específicas mostraram ser uma mais-valia para o processo de ensino-aprendizagem pois permitiram aumentar o tempo potencial de aprendizagem dos alunos em tarefas específicas, trabalhando-se, muitas das vezes nesta fase, aspetos técnicos das várias atividades físicas e desportivas. Por consequência foi maximizado o tempo da parte principal para o trabalho de outros objetivos. (*“O exercício de aquecimento foi bem adequado para o nível dos alunos e foi de encontro ao princípio da especificidade, onde foram mobilizados os grupos musculares necessários para realização da fase principal da aula, bem como foi utilizada esta parte da aula na consecução do trabalho dos gestos técnicos do voleibol. No entanto, este circuito também tinha uma estação específica de ginástica, o que demonstrou ser positivo, principalmente na abordagem no aquecimento de gestos técnicos e situações específicas que cada matéria a abordar englobava”* (Relatório de Aula GP nº22)).

Nesta fase inicial, informou-se por norma os alunos dos objetivos e das atividades a desenvolver, conseguindo que estes percebessem e focassem a sua atenção nas temáticas a lecionar (*“A parte inicial da aula foi muito bem conseguida onde de forma clara e sintética foram apresentados os objetivos para cada tarefa e grupo de trabalho”* (Relatório de Aula AR nº18)).

❖ **Fase Principal/Fundamental**

Na fase principal dos referidos planos de aula, surgiram tarefas adaptadas aos objetivos planeados, nas quais se pretendia envolver os alunos em tarefas de aprendizagem relativas à disciplina de EF (“*O exercício de basquetebol realizado na parte fundamental da aula foi muito bem conseguido e adaptado à turma, onde os resultados foram bastante positivos. A sua organização e estruturação permitiram a realização do exercício com bastante dinâmica e motivação por parte dos alunos, sendo que o exercício foi ao encontro dos objetivos pretendidos*” (Relatório de Aula AR nº23)).

❖ **Fase de Retorno à Calma/Final**

A fase final da aula surgiu no plano com duas funções: uma a nível fisiológica (com o planeamento e realização de tarefas de respiração, de diminuição da tensão muscular, exercícios de concentração e atenção, sempre em baixas intensidades) e a outra numa perspetiva de criar um elo de ligação com as aulas seguintes (realização de uma retrospectiva da aula, avaliando e destacando os resultados e as dificuldades gerais observadas).

O plano de aula, como já foi verificado, foi importantíssimo para o auxílio do professor na condução do ensino, e como tal nele estiveram incluídos os grupos de nível relativos a cada matéria a realizar na aula e indicações precisas de como se deveria proceder à dinamização das várias dimensões (organização, gestão e instrução).

3 - AVALIAÇÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

3.1 – Avaliação na Educação Física

A palavra “*Avaliação*” têm a sua origem no Latim, e provém da composição *a-valere*, que significa “*dar valor a...*”. O dicionário de Língua Portuguesa define avaliação como processo que permite determinar/calcular o valor de algo, compreender, apreciar, prezar ou verificar a consecução de objetivos previamente definidos.

No seguimento do atrás referido é necessário *observar, descrever, apreciar, interpretar, refletir, julgar e tomar decisões* (Pomar, 2010).

A avaliação é:

"(...) uma componente do processo de ensino que visa, através da verificação e qualificação dos resultados obtidos, determinar a correspondência destes com os

objetivos propostos e, daí, orientar a tomada de decisões em relação às atividades didáticas seguintes" (Libanêo, 1994 citado por Frias & Takahashi, 2002, p.157).

"(...) um juízo de qualidade sobre dados relevantes, tendo em vista uma tomada de decisão" (Luckesi, 2000 citado por Frias & Takahashi, 2002, p.157).

O processo compreende a verificação e a qualificação dos objetivos propostos, de acordo com o ciclo e ano que os alunos frequentam. A verificação surge das informações retiradas pelo professor dos exercícios, tarefas e observação do desempenho dos alunos. Já a qualificação, compreende a comprovação dos resultados alcançados, tendo em vista a atribuição de níveis ou conceitos.

Neste sentido, avaliar, entende-se como um processo de recolha e interpretação de dados para uma tomada de decisão, para isso, existem três tipos de informações diferentes que estão na origem de decisões com propósitos distintos, os quais, identificam os três tipos de avaliação utilizados mais frequentemente na EF (Pomar, 2010):

- No início do ano letivo, deve-se diagnosticar os conhecimentos/capacidades já adquiridas, de forma a programar a nossa intervenção segundo as possibilidades dos nossos alunos, com a organização e planeamento de um correto processo de ensino-aprendizagem(**Avaliação Inicial**)
- Ao longo do ano letivo, deve-se recolher informações/dados que permitiram verificar a evolução dos nossos alunos, o que permitirá verificar as alterações ocorridas ao longo do ano, comparativamente com os dados iniciais, podendo daí, perceber se os educandos efetivamente estão a aprender. Esta avaliação denomina-se de formativa e regula o processo de ensino-aprendizagem aproximando-o da direção definida. (**Avaliação Formativa**)
- No final de cada período, o professor deve quantificar a prestação dos alunos de acordo com o grau de concessão dos objetivos, atribuindo-lhe uma nível/classificação. (**Avaliação Sumativa**)

Na área curricular de EF, os objetivos de ciclo e ano letivo, constituem as principais referências no processo de avaliação, permitindo, a estruturação e planeamento do processo de ensino-aprendizagem (Pomar, 2010).

A avaliação, em todas as disciplinas, incluindo a EF, tem como objetivo a melhoria do ensino, objetivo esse que se enquadra numa vertente vincadamente pedagógica, que antecede e excede a intenção administrativa que se traduz na atribuição de uma nota ou classificação escolar. A melhoria do ensino, compreende

um desenvolvimento global do aluno, assim, na EF, a avaliação deve percorrer várias fases, a fim de planejar e estruturar o ensino de forma significativa, conforme as suas dificuldades e interesses, promovendo um desenvolvimento multilateral do aluno, aliado à sensibilização pela importância e gosto pela prática de atividade física regular.

O sucesso na EF é representado pela consecução dos objetivos ao longo do ano, tendo em conta os PNEF, os quais devem ser representados e dominados pelos alunos no decorrer do processo de ensino-aprendizagem. O resultado da consecução dos objetivos planeados para o decorrer do ano deve assim surgir, numa apreciação e classificação das qualidades evidenciadas e consumadas.

Na especificidade da EF, o instrumento de avaliação mais solicitado é a observação, facto que poderá criar dúvidas, pois, a observação é uma ação individual e característica do observador, o que, em contexto de avaliação escolar, poderá causar subjetividade, pois dois professores, ao analisarem a mesma ação, poderão fazê-lo de forma diferente. Torna-se, desta forma, importante que cada escola crie estratégias e documentos de avaliação característicos para cada ciclo e ano de ensino, sempre apoiados nos documentos legais regentes do ensino (PNEF; Critérios Gerais de Avaliação na Escola; Critérios de Avaliação do Grupo/Departamento de EF). Podendo assim, avaliar os alunos da mesma escola o mais semelhante possível, reduzindo o grau de subjetividade que o processo de observação compõe. Com isto pretende-se que cada grupo de EF das escolas estabeleça quais as situações de avaliação a propor aos alunos, através da seleção de critérios e indicadores de avaliação precisos e o mais objetivos possível.

Decorrente do processo de avaliação surgiu um planeamento coerente e significativo para os alunos, que teve em conta os gostos e as dificuldades individuais. No início do ano letivo surgiu um período de avaliação inicial, o qual permitiu definir as matérias prioritárias e, desta forma, a planificação da 2ª Etapa teve em especial atenção essas matérias, no entanto, o trabalho efetuado em todas as outras matérias teve sempre como objetivo melhorar ou manter as prestações dos alunos. O planeamento das restantes etapas surgiu da mesma forma do processo de avaliação efetuado na etapa anterior. Assim sendo, conforme o grau de concessão dos objetivos e as evoluções dos alunos (Avaliação Formativa), no final da 2ª e 3ª etapas voltou-se a definir os objetivos prioritários, ou simplesmente os que necessitavam de mais atenção, os grupos de nível e também se reestruturou, quando necessário, os objetivos a trabalhar, de forma a tornar todo o processo de ensino-aprendizagem adaptado às necessidades dos alunos.

3.2 – Avaliação no Processo de Ensino-Aprendizagem

O processo de **Avaliação** aplicado ao longo do ano nas duas turmas apoiou-se nas indicações dos PNEF, tendo como base os objetivos de ciclo e de ano, os quais explicitaram os aspetos em que a observação incidiu nas várias matérias, em situações apropriadas, permitindo desta forma construir uma apreciação representativa das qualidades evidenciadas pelos alunos.

Assim, nas duas turmas, de acordo com objetivos e os Critérios de Avaliação dos GEF das escolas, os alunos foram avaliados nas diferentes matérias ao longo do ano letivo, através de vários momentos formais de avaliação: Diagnóstica, Formativa e Sumativa.

No início do ano letivo tivemos a necessidade de proceder a uma avaliação diagnóstica que decorreu durante a primeira etapa e permitiu orientar todo o processo de avaliação formativa e sumativa, tendo como base os objetivos que, decorrentes da AI, foram pré-estabelecidos para as várias etapas a nível dos PAT.

Assim, a AI permitiu recolher registos/informações dos alunos, os quais permitiram enquadrar os diferentes elementos da turma nos vários níveis (Nível Introdução, Elementar, Avançado) pré-estabelecidos, de acordo com o grau de consecução dos objetivos propostos. Dessa forma, este tipo de avaliação é considerado um momento formal de avaliação formativa, uma vez que foi a partir daí que foram definidas as possibilidades de aprendizagem dos alunos, através da adaptação dos objetivos para cada um, definiram-se as matérias prioritárias, os alunos com mais e menos dificuldades e formaram-se os grupos de nível. Definiu-se ainda uma estratégia de organização, que permitiu melhorar a adequação das aprendizagens, com a estruturação de um nível abaixo do Introdução, para os alunos que não cumpriam com sucesso os objetivos do Nível Introdução, enquadrando-se estes no Nível Não Introdução.

Ao analisar os PNEF do Ensino Secundário verificou-se que estes têm como objetivo a *“inclusividade e a diferenciação dos processos de treino de acordo com as possibilidades e limitações de cada um”*(p.28), como tal, o tipo de avaliação que deve e que foi privilegiada ao longo do ano nas turmas foi a avaliação formativa, permitindo assim planear e conduzir o processo de ensino-aprendizagem de forma coerente, na tentativa de aumentar a qualidade do ensino.

A avaliação formativa foi fundamental para a regulação do tipo de planeamento (etapas) que nas duas escolas foi adotado. Como refere Ferraz e tal, (1994) a avaliação foi formativa porque permitiu que os processos de formação se adequassem às características dos alunos, possibilitando a adaptação do processo de ensino-

aprendizagem às diferenças individuais. Para isso, a avaliação formativa considerou os resultados da aprendizagem, tendo como referência os processos desenvolvidos pelos alunos face às tarefas propostas.

A avaliação formativa teve como principal objetivo registrar todas as informações possíveis, verificando sistematicamente se os alunos estavam a caminhar no sentido da concretização dos objetivos definidos ou, se por outro lado, havia a necessidade de proceder a reestruturações, permitindo desta forma que estes autorregulassem as suas aprendizagens, consciencializando-se assim, que para atingir um resultado final pressupõe-se uma fase de construção e de trabalho, onde os alunos eram parte fundamental (Ferraz et al, 1994).

A organização e planeamento da 2ª, 3ª e 4ª etapas, resultaram da avaliação formativa registada ao longo da etapa anterior, a qual permitiu ajustar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos conforme as suas necessidades.

Tendo em conta o PNEF do Ensino Secundário, foram estabelecidos objetivos para cada etapa *"com base na avaliação formativa, peça metodológica fundamental para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular"* (p.8). Assim, a operacionalização dos objetivos e das atividades formativas pretendeu unicamente o aperfeiçoamento dos alunos, onde para isso se formularam prioridades de desenvolvimento, identificadas a nível da avaliação formativa inicial e contínua.

Se o processo de ensino-aprendizagem decorrer com sucesso, os resultados obtidos do processo de avaliação formativa não passam de uma confirmação da consecução dos objetivos em situações pedagógicas devidamente planeadas. Neste sentido, foi fundamental a construção de instrumentos de registo e recolha de dados, relativos a cada matéria que se abordou ao longo do ano, estando cada uma delas completamente adaptadas a cada grupo de alunos.

Resultado de toda a avaliação formativa efetuada ao longo de cada período/etapa, registaram-se dados para formular uma avaliação sumativa devidamente justificada e coerente, que culminou no final de cada período com a formulação de uma classificação/nível sobre o estado das aprendizagens que o aluno domina.

A formulação da avaliação sumativa realizada nas duas turmas na PES assentou em Ribeiro (1999), onde a construção da classificação/nível baseou-se no ajuizamento do progresso realizado pelo aluno no final das respetivas etapas, no qual se aferiram resultados através dos registos da avaliação formativa, permitindo obter indicadores de regulação e aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem.

3.2.1 - Procedimentos de Avaliação

Os procedimentos de avaliação decorrentes ao longo do ano sustentaram-se em Cortesão (2002), os quais proporcionaram aos alunos vários momentos de avaliação, multiplicando as suas hipóteses de aprendizagem e diversificando os métodos utilizados, permitindo a aplicação dos conhecimentos que iriam adquirindo, exercitando e controlando eles próprios as aprendizagens e competências a desenvolver, estando sistematicamente a receber *feedbacks* sobre as dificuldades e evoluções alcançadas.

O Despacho Normativo nº 1/2005, de 5 de Janeiro retificado pelo Despacho Normativo nº14/2011 de 18 Novembro, refere que para se alcançar uma consistência entre os processos de avaliação e as aprendizagens e competências pretendidas, deve-se recorrer à utilização de diferentes métodos e instrumentos de avaliação na regulação das aprendizagens dos alunos.

Apoiado nestas indicações, o processo de avaliação foi aplicado regularmente, o qual foi registado de diferentes formas de acordo com o momento e as informações que se pretendiam obter. Resultado deste procedimento e da constante interação do professor com os alunos, foi possível transmitir aos alunos informações sobre o estágio das suas aprendizagens, permitindo que estes se autorregulassem relativamente aos objetivos planeados e pessoais.

Assente nos PNEF dos vários ciclos, o processo de avaliação decorreu de acordo com as três grandes áreas de extensão da EF: as atividades físicas, a aptidão física e os conhecimentos.

Relativamente à área das atividades físicas pretendeu-se, para a regulação do processo de ensino-aprendizagem, o enquadramento dos alunos em vários níveis: Parte do Nível Introdução, Introdução, Parte do Nível Elementar, Elementar, Parte do Nível Avançado e Avançado.

A atribuição final de parte de um nível a um aluno relativamente a um conteúdo ou a uma matéria, surgiu quando este não cumpria totalmente com sucesso os critérios de êxito, mas cumpria obrigatoriamente mais de metade deles, ou quando o aluno não cumpria totalmente os objetivos específicos de um nível, relativo a uma matéria, mas já atingira com sucesso mais de metade.

Estes foram os níveis utilizados para a formulação da avaliação sumativa na turma de 5ºano, sendo que, de acordo com os Critérios de Avaliação para o 5ºano construídos pelo NE, encontravam-se discriminadas ponderações para os alunos que somente se enquadravam em parte de um nível (Anexo D).

Já na turma do 11ºano foram utilizados os critérios de avaliação definidos pelo GEF da escola que, para formular a avaliação sumativa, somente utilizou três níveis:

Introdução, Elementar e Avançado, ainda que, na regulação do processo de ensino-aprendizagem, os alunos tenham sido enquadrados nas partes dos demais níveis.

Em reflexão, considero que o processo de avaliação sumativa na ESGP na área das atividades físicas deveria integrar os alunos nas partes dos respectivos níveis, pois qualquer aluno que se enquadrou em parte de um nível saiu beneficiado relativamente aos alunos que se enquadravam totalmente num nível, porque para formulação da avaliação sumativa final considerou-se que o aluno que se enquadrou em parte de um nível estava totalmente integrado no mesmo.

Para elaboração das avaliações na área das atividades físicas foram feitos registos diários das prestações dos alunos que serviram de base para a avaliação formativa, permitindo acompanhar se o processo de ensino-aprendizagem e as estratégias utilizadas no decorrer das etapas estavam devidamente adaptadas aos alunos ou aos grupos de nível. Por outro lado, quando esses registos não permitiram clarificar a evolução das aprendizagens foram programados momentos formais de avaliação formativa e sumativa.

A avaliação sumativa final da área das atividades físicas nas turmas do 5º e do 11ºanos incidiu sobre as matérias abordadas ao longo do ano letivo. Assim, na turma de 5ºano foram escolhidas as matérias que apresentaram melhores resultados a fim de criar uma classificação concordante com os critérios de seleção das matérias que o GEF aprovou, as quais estão em concordância com os critérios de seleção dos PNEF para o 2ºCiclo (Anexo D).

Por outro lado, na turma do 11ºano os alunos tiveram a possibilidade de escolher as matérias onde queriam ser avaliados conforme as indicações de seleção das matérias presente nos PNEF para o ensino secundário. No entanto, foi efetuado um acordo com os alunos, onde o professor os avaliaria em todas as matérias lecionados, facultando-lhes posteriormente esses dados, e os alunos selecionariam as matérias onde queriam ser avaliados.

Para a área da aptidão física foram programados, ao longo das quatro etapas, momentos formais de avaliação formativa e sumativa, tendo como objetivo avaliar os testes da bateria de exercícios do Fitnessgram que os GEF definiram para a avaliação da área da aptidão física no referente ciclo e ano de ensino, enquadrando, ou não os alunos na Zona Saudável de Aptidão Física.

Na 1ª, 2ª e 3ª etapas a avaliação desta área assumiu um carácter formal formativo, porque permitiu reorganizar estratégias tendo em vista a melhoria ou manutenção das capacidades condicionais. Já a 4ªetapa, arcou unicamente de um carácter formal sumativo atribuindo uma classificação ao aluno relativamente à performance conseguida nos testes.

A avaliação da área dos conhecimentos no 5ºano resultou da elaboração de três trabalhos escritos, um por período, os quais fizeram média e resultaram numa classificação final (Avaliação Sumativa) (Anexo M).

Na turma do 11ºano, foi realizado um momento de avaliação sumativo por período, que resultou da elaboração de duas fichas de avaliação e de um trabalho escrito, as quais fizeram média e originou a classificação final desta área (Anexo M).

3.2.2 - Instrumentos de avaliação

A avaliação formativa dos alunos foi registada de duas formas:

- ▶ Grelha de Registo Diária (Anexo E) – utilizada diariamente e permitiu recolher informações sobre a Assiduidade e Pontualidade, as Atitudes e Valores e sobre as três grandes áreas de extensão da EF (Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos);
- Momentos Formais de Avaliação Formativa – Realizaram-se momentos de avaliação em determinados períodos ou aulas, relativamente às matérias que do registo diário se encontravam incompletas, em que para isso foi necessária a construção das Fichas de Avaliação Formativa (Anexo C) adaptadas aos conteúdos e aos objetivos de cada grupo de nível, facilitando assim o enquadramento dos alunos nos respetivos níveis conforme a consecução dos objetivos. Estas tabelas foram também utilizadas para os momentos de avaliação formais sumativos.

No que se refere à avaliação sumativa do 5ºano foi construída (pelo NE) e preenchida uma Grelha de Avaliação Final (Anexo F) em cada período, a qual permitiu obter um nível referente à performance dos alunos nas respetivas áreas e parâmetros de avaliação definidos pela secção de EF:

- Áreas de extensão da Educação Física (atividades físicas, aptidão física, conhecimentos)
- Atitudes e Valores
- Assiduidade e Pontualidade

Para a turma do 11ºano, a Grelha de Avaliação Final (Anexo G) já existia, e fazia referência às mesmas áreas e parâmetros de avaliação, exceto no ponto da Assiduidade e Pontualidade que se enquadrava dentro das Atitudes e Valores.

❖ Avaliação Formativa

Tal como Jacinto et al. (2001) referem — “a avaliação contínua permitirá regular o grau de exigência das situações e os grupos na turma, adequando-os

constantemente aos progressos e dificuldades dos alunos” (p.33), ou seja, a avaliação formativa permitiu, por um lado, orientar e regular o trabalho na turma, e por outro, fornecer constantes informações aos alunos para que estes se situassem nas suas aprendizagens e pudessem melhorar. Para isso, foi necessária a observação sistemática e recolha de informações relativamente ao desempenho e evoluções dos alunos ao longo das aulas (Anexo E) e nos momentos formais planeados (Anexo C).

A sistematização e análise constante dos registos da avaliação formativa permitiram comparar as evoluções entre etapas (Anexo B e N), conferindo se o processo de ensino-aprendizagem estava a ser conduzido a fim de concretizar os objetivos propostos a nível do PAT e do planeamento das respetivas etapas. No seguimento, verificou-se quais os alunos que não tinham conseguido atingir os objetivos propostos e quais tinham sido as matérias que apresentavam piores progressos.

No final de cada etapa do PAT foi necessário proceder a uma análise exaustiva dos registos da avaliação formativa adquiridos da observação dos alunos ao longo desses períodos, de forma a poder-se planear coerentemente a etapa seguinte, ajustando ou modificando o planeamento de acordo com as estratégias e necessidades individuais.

No final de cada período letivo foi feito um levantamento do grau de consecução dos objetivos que os alunos alcançaram com sucesso através dos registos diários e dos momentos formais de avaliação, os quais serviram de base para a formalização justificada da classificação sumativa.

No final de cada período solicitou-se que cada aluno preenchesse uma ficha de autoavaliação (Anexo H), fornecendo deste modo dados importantes, principalmente, no que se refere ao grau de perceção que os alunos tiveram da sua prestação, a nível das suas aquisições e performances, assumindo-se assim como um poderoso instrumento de avaliação. Desta forma, foi promovida a autonomia e a responsabilização do aluno pelo processo de aprendizagem, ajudando-o a compreender o que tinha de assimilar e evoluir. A concretização desta ficha permitiu alcançar com sucesso as vantagens que Carvalho (1994) aponta para a autoavaliação: *“o aluno toma consciência das suas limitações e possibilidades; sabe concretamente o que se espera dele e conhece os objetivos e os critérios de êxito das tarefas que realiza”*(p.67).

De referir que na ficha de autoavaliação realizada no final de cada período ano letivo, as classificações referidas pelos alunos foram muito semelhantes àquelas que lhes foram atribuídas, sendo demonstrativo de uma melhor compreensão dos critérios de avaliação assim como a noção que cada um tinha do seu nível.

❖ **Avaliação Sumativa**

Pacheco (1998) refere que a avaliação sumativa é o andaime que suporta todo o edifício escolar, principalmente no campo da comprovação e hierarquização da aprendizagem, sendo que a nota é um valor intrínseco às práticas escolares, medindo unicamente a prestação dos alunos numa perspetiva de sucesso ou insucesso.

A avaliação sumativa surgiu no nosso planeamento nos finais de cada período letivo, consistindo *“na formulação de um juízo globalizante sobre o desenvolvimento das aprendizagens do aluno e das competências definidas para cada”* (Despacho normativo nº 1/2005 de 5 de Janeiro retificado pelo Despacho nº 14/2011 de 18 de Novembro) matéria. Assim, atribui-se uma classificação/nível aos alunos tendo como referência o seu desempenho, fundada na concretização dos objetivos que para cada um foram definidos, e tendo como referência os PNEF para os diferentes ciclos e anos de ensino e critérios de avaliação dos GEF das EBAR e ESGP.

As classificações atribuídas a cada aluno do 5º e 11ºanos orientaram-se segundo os PNEF dos respetivos ciclos, onde no 2ºciclo os níveis se definiram entre 1 e 5 e no ensino secundário entre 1 e 20 valores.

A conceção da avaliação sumativa nas duas turmas teve como principal pressuposto os registos da avaliação formativa. No entanto, houve a necessidade de, na turma do 5ºano, se proceder à aplicação de momentos formais de avaliação sumativa, na tentativa de averiguar os níveis dos alunos em determinadas matérias, onde o processo de avaliação formativo não tinha sido claro. Já no 11ºano, não foi necessária a aplicação de momentos de avaliação sumativa formais, pois toda a informação conseguida do processo de avaliação formativo chegou para tornar clara e justificada a classificação da avaliação sumativa.

Após averiguação de todos os dados referentes às avaliações, sumativas e formativas, procedeu-se ao preenchimento das Grelhas Finais de Avaliação (Anexo F e G) com base nesses registos, surgindo um nível final dos alunos referente a todos os parâmetros e áreas de avaliação, as quais foram sugeridas em conselho de turma para classificação dos alunos.

4 - CONDUÇÃO DO ENSINO

O processo de ensino-aprendizagem na disciplina de Educação Física diferencia-se das outras disciplinas devido aos seus objetivos e características peculiares. Assim, para garantir o sucesso educativo, torna-se essencial que o professor seja eficiente e competente na sua ação prática.

Qualquer professor de EF, para atingir sucesso na sua prática profissional, deve ser bastante eficiente e competente nas dimensões que, segundo Siedentop (1983), compõem a condução do ensino: **Clima, Instrução, Gestão e Disciplina**.

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

A condução do ensino sugere uma boa interligação das fases, pois o sucesso da aula e do ensino está daí dependente. Antes do contacto com a turma o professor deve planejar tarefas ajustadas, segundo as avaliações registadas, permitindo assim alcançar os objetivos finais, propondo, se necessário, trajetos alternativos de recuperação, compensando as fragilidades e resolvendo as insuficiências apresentadas em tarefas inicialmente propostas. A relação entre a fase interativa e pré-interativa é decisiva, uma vez que a verificação a priori dos conteúdos a ensinar permite antever possíveis erros e os elementos chave da nossa intervenção relativamente à população que nós dirigimos.

A planificação da fase pré-interativa resultou da produção de um documento que orientou as várias dimensões da condução do ensino na nossa ação prática na fase interativa, os Planos de Aula (Anexo I). Os planos de aula revelaram-se fundamentais pois a nossa falta de experiência foi colmatada com um planeamento cuidadoso que estruturou todas as nossas ações, permitindo que as aulas decorressem de forma eficaz, ou seja, promovendo a aquisição de aprendizagens significativas por parte dos alunos. Assim, a elaboração de planos de aula conceberam diversos momentos de reflexão individuais que permitiram a melhoria do processo de ensino-aprendizagem, tais como a organização das situações de aprendizagem (número de alunos, rotações, utilização de variantes, etc.) e a definição de estratégias de lecionação.

A condução de ensino assumiu desta forma uma importância extrema no ensino das atividades físicas e desportivas a qual, compreendeu da nossa parte a adoção de certos comportamentos de ensino que, segundo Costa (1991), resultam em níveis mais elevados de consecução de aprendizagens, os quais passamos a

referir: 1) adaptação da linguagem à classe; 2) diversificação das estratégias de ensino; 3) aumento do tempo que o aluno está em atividade motora significativa; 4) deixar transparecer o gosto pelo exercício da função docente; 5) espírito crítico sobre a atividade dos alunos; 6) organização das atividades de aprendizagem, facultando meios para melhorar os seus desempenhos; 7) questionamento dos alunos sobre as atividades de aprendizagem; 8) identificação e tentativa de resolução das dificuldades diagnosticadas dos alunos; 9) criação de um bom clima de aula.

Em suma, o sucesso da nossa ação educativa, pretendeu um cuidado controlo dos factores de eficácia pedagógica que Marques (2004) indica para o sucesso em EF: a instrução, organização, clima, tempo de empenhamento motor e o feedback pedagógico.

4.1 - Dimensão Instrução

A instrução, segundo Marques (2004) consiste na apresentação das atividades pedagógicas aos alunos, as quais, podem ser feitas de diferentes formas: *Preleção, Feedbacks, Demonstrações e Questionamentos*. Desta forma, esta dimensão assume uma importância extrema no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, pois é a partir dela que o professor consegue provocar aprendizagens.

❖ Preleção

A *preleção* teve junto dos alunos um papel importantíssimo pois, foi a partir dela que se conseguiu fornecer informações teóricas sobre as matérias e sobre a forma de realização das tarefas, ou seja, toda a informação verbal e não-verbal relativa aos objetivos e a cada matéria de ensino, materializando-se no quê e no porquê das atividades de aprendizagem.

Esta ação surgiu na aula principalmente no seu início e antes de qualquer realização de um exercício, fazendo o enquadramento teórico relativamente ao objetivo e à forma de realização das tarefas.

A sua concretização surgiu de forma sucinta, focada e significativa, no entanto, as características do conteúdo e a forma como chegou aos alunos das duas turmas foi diferente pois houve a necessidade de adaptar a linguagem às características etárias, sendo que na turma do 5ºano foi utilizada uma linguagem menos técnica, enquanto que no 11ºano pretendeu-se a utilização de uma linguagem mais científica relativamente aos conteúdos de cada matéria, a qual nem sempre foi conseguida, principalmente em matérias de que tínhamos menor conhecimento teórico como foi o caso do Atletismo. Nestes momentos, perseguimos algumas condições para a

exequibilidade dos efeitos da **preleção** na aprendizagem pelo que toda a comunicação de informação exigia atenção da parte de quem recebia a mensagem. Existem, num espaço desportivo, imensas possibilidades de desatenção que captar a atenção dos alunos torna-se, simultaneamente necessário e, por vezes, delicado (Piéron, 1996).

A nossa ação ao longo do ano permitiu assim estabelecer uma relação professor/aluno bastante saudável em que não se verificou qualquer tipo de comportamento que pudesse por em causa o processo de ensino-aprendizagem. Assim, o respeito mútuo entre as partes permitiu criar uma ponte de comunicação bastante clara.

❖ **Feedbacks**

O Feedback (FB) foi uma informação frequente que se forneceu aos alunos sobre o estado das suas prestações, ultrapassando a ideia unicamente tradicional que se pretendia informar sobre o correto ou o incorreto, mas sim, dando indicações sobre os meios a utilizar na sua aprendizagem como forma de evolução e resolução de problemas, em que para isso foi necessário verificar a compreensão do aluno, analisando se tinha retido a mensagem, e quais as atribuições que fazia da mesma (Piéron, 1996).

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

O FB pedagógico foi um comportamento que resultou da observação que se fez das prestações dos alunos, com o objetivo de melhorar o processo de ensino-aprendizagem. Assim, este assumiu-se como um dos principais instrumentos na regulação dos comportamentos e das aprendizagens.

O fornecimento do FB pedagógico nem sempre foi efetuado com sucesso ao longo do ano letivo pois, na fase inicial do ano letivo a minha preocupação central recaiu mais especificamente sobre a função informativa que este expressava, principalmente na correção das performances dos alunos, sendo que as suas funções de reforço e motivação acabaram por ser descuradas (*"A nível do feedback, este recaiu especificamente sobre a correção dos alunos na sua generalidade e na singularidade, sempre em ciclos de feedback, no entanto, o feedback positivo deverá ser mais utilizado"* (Relatório de Aula AR nº24)).

No entanto, ao longo do ano verificou-se uma evolução principalmente na turma do 5ºano, uma vez que que na turma do 11ºano, essa falta de feedback não foi tão notória, pois a grande autonomia apresentada na realização das tarefas possibilitou-nos efetuar mais facilmente ciclos de FB e fornecer mais FB positivos, da mesma forma que o aumento do número de FB no 5ºano ao longo do ano possibilitou

um crescimento da motivação dos alunos perante o nosso reforço na consecução dos objetivos para eles programados.

Sabendo que o objetivo do FB é fornecer ao aluno uma informação que lhe permita desenvolver as suas capacidades, tentou-se adaptar o máximo possível o FB empregue consoante as características das turmas, matérias abordadas e escalão etário. Assim, tendo como base todas as dimensões do FB (forma, direção, objetivo, momento e afetividade) e suas respetivas funções na condução do ensino, tentou-se diversificar o máximo possível a sua utilização na tentativa de obter a melhor prestação possível relativamente às aprendizagens dos alunos e ao bom clima de aula.

O FB foi fornecido ao longo das aulas relativamente à direção de forma coletiva, em grupos ou individualmente, consoante as necessidades e pertinência que cada momento da aula requeria. Em específico, o FB coletivo, foi fornecido quando a totalidade da turma não estava a atingir com sucesso os objetivos pretendidos, havendo a necessidade de reunião de todos os alunos e correção das suas ações. Em grupos foi fornecido reforçando ou corrigindo as suas performances e individualmente quando se pretendia corrigir ou reforçar as ações dos alunos isoladamente. A sua emissão promoveu uma aprendizagem eficiente, assegurando um correto desenvolvimento das habilidades e influenciando a motivação e persistência dos alunos (Williams & Hodges, 2005).

Relativamente à forma, voltou-se a tentar diversificar o máximo possível, no entanto constatou-se que os FB verbais foram os que surgiram com mais frequência, havendo também bastante utilização dos visuais e da demonstração. Já os FB quinestésicos tiveram uma utilização mais reduzida.

O aumento da eficácia pedagógica compreendeu a utilização da nossa parte, ciclos de FB. Deste modo houve acompanhamento da prática subsequente do FB para diagnosticar e prescrever o novo FB se necessário, sendo este fornecido de forma pertinente e resultante de uma observação cuidada da execução do aluno, subsequente ao FB inicial.

O fornecimento dos feedbacks relativamente à sua forma e direção foram muito importantes no controlo de outras dimensões, pois permitiram a aprovação ou repreensão dos comportamentos dos alunos. Assim, através da afetividade dos feedbacks (positivos e negativos) conseguiu-se controlar as atitudes/motivações dos alunos criando um ambiente de trabalho positivo, possibilitando a maior disponibilização e recetividade em relação às tarefas e conteúdos, e por consequência alcançou-se um maior empenho e o menor aparecimento de comportamentos desviantes.

❖ **Demonstrações**

A demonstração foi utilizada com o objetivo de fornecer ao aluno uma melhor percepção da realização do gesto/ação de acordo com a técnica ou situação. Surgindo ela em três alturas específicas da condução do nosso ensino, antes da realização de uma tarefa, fornecendo um modelo de execução, a meio de uma tarefa, onde houve a necessidade de parar os exercícios por falta de sucesso na realização, com o objetivo de poder fornecer um modelo sobre a correta execução ou forma de chegar ao sucesso na situação, e após uma tarefa, fazendo a revisão e reforço, sendo que esta última nem sempre foi conseguida com sucesso durante as nossas práticas, devido a uma gestão incorreta do tempo da aula.

Na maximização deste momento, tomamos uma atitude ativa na consecução da atenção dos alunos, focando-a para os gestos/condicionantes determinantes da(s) habilidades/ações, bem como repetir-lhes tais aspetos importantes, pedindo-lhes para executarem e recordarem os mesmos "*Pontos-Chave*".

As demonstrações no 5º ano foram quase sempre efetuadas pelo professor, exceto em conteúdos ou tarefas onde o professor tinha a certeza que os alunos iriam realizar com sucesso, podendo esses servir como modelos. Já no 11ºano, de acordo com as matérias e as avaliações registadas, o professor programou devidamente os momentos de demonstração no plano de aula, em que os alunos, de acordo com a sua performance, serviriam de modelos de execução para os colegas conforme o seu nível nas determinadas matérias.

Considero que a demonstração foi bastante importante para alcançar sucesso na consecução dos objetivos para as aulas referidas. No entanto, para que atingisse com sucesso a sua função, foram necessários ter vários aspetos em conta, tais como: 1) a disposição dos alunos face ao demonstrador 2) observação por parte dos alunos do demonstrador do mesmo ângulo 3) não utilização de modelos incorretos de execução.

❖ **Questionamentos**

A utilização regular de feedbacks interrogativos mostrou ser bastante importante, promovendo a reflexão, por parte do aluno, no que respeita à sua prática. Segundo Rosado (s/d), o Feedback Interrogativo, isto é, interrogar os alunos acerca da qualidade da sua execução, é favorável no plano de facilitação das aprendizagens.

Desta forma, a interrogação dos alunos permitiu envolvê-los ativamente nas tarefas a realizar nas aulas, estimulando e desenvolvendo a capacidade de reflexão, podendo o professor verificar a assimilação dos conteúdos transmitidos.

4.2 - Dimensão Clima e Disciplina

A eficácia pedagógica nas dimensões clima e da disciplina está fortemente interligada, daí nossa opção de retratar as duas em conjunto.

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

O processo de ensino-aprendizagem está devidamente condicionado pelas atitudes dos alunos. Nesse sentido, é fundamental criar na aula uma excelente relação entre aluno-professor, aluno-aluno e aluno-tarefa.

De acordo com as dimensões da condução do ensino de Siedentop (1983), o clima e a disciplina encontram-se bastante relacionadas, em que a disciplina condiciona fortemente o clima de aula.

O clima de aula está condicionado pelas intervenções de afetividade que o professor apresenta no decorrer do processo de ensino-aprendizagem, conseqüentemente na motivação, na confiança, na concentração e nos restantes aspetos que interferem na predisposição dos alunos para a aprendizagem. Dessa forma, recorreu-se frequentemente ao encorajamento e à criação de exercícios propícios à obtenção de sucesso, a fim de criar condições afetivas que facilitassem a ocorrência de aprendizagem.

A dimensão do clima integra intervenções pedagógicas que se relacionam com intervenções pessoais, relações humanas e o ambiente, desta forma promoveu-se nos alunos comportamentos responsáveis, através da aceitação das conseqüências dos compromissos assumidos, demonstrando e exigindo atitudes baseados em valores e padrões éticos explícitos e promovendo a cooperação entre eles.

Na obtenção de um bom clima de aula foi bastante importante transmitir uma postura positiva em relação às atividades, encorajando sempre os alunos para a aprendizagem. A definição de regras e estratégias a nível do PAT e das respetivas etapas para as turmas foi essencial para que os pudessemos controlar, motivar e proporcionar-lhes cada vez mais aprendizagens.

Siedentop (1983) defende que a disciplina é importantíssima, porque os alunos apreendem melhor numa turma disciplinada. Não havendo nenhuma dúvida que um sistema de organização eficiente e boas estratégias disciplinares criam um ambiente no qual é mais fácil aprender.

A disciplina está intimamente relacionada com o correto controlo das dimensões da gestão e instrução. A base da disciplina encontra-se na análise dos comportamentos dos alunos na aula, os quais se caracterizam em apropriados e inapropriados.

Para otimização do processo de ensino-aprendizagem pretende-se que os comportamentos fora de tarefa e de desvio, que caracterizam os inapropriados, não existam.

Os comportamentos fora de tarefa, e quando repetidos sistematicamente, começam a prejudicar a dinâmica da aula passando a ser comportamentos de indisciplina. No entanto, sempre que possível estes foram ignorados.

Já os comportamentos de desvio entram dentro da indisciplina e, como tal, houve um intervenção imediata da nossa parte repreendendo o aluno ou punindo-o com castigos, tais como enviar recados aos encarregados de educação, para que tomassem conhecimento da situação ocorrida.

Neste sentido, o trabalho efetuado pretendeu promover um bom clima de aula, mantendo uma boa relação entre os alunos e entre estes e o professor, através da transmissão de bons valores e atitudes perante as diversas situações vivenciadas.

Para isso foi necessário recorrer ao FB de modo a reforçar os comportamentos adequados e repreendendo os comportamentos inapropriados, bem como construiu-se aulas atrativas e diversificadas para a permanência da motivação relativa à prática.

Com vista a reduzir os comportamentos inapropriados e criar um bom clima de aula, foi importante controlar ativamente a turma, através da prevenção de condutas inadequadas, conhecendo os comportamentos óbvios dos alunos e reforçando ou castigando os comportamentos adequados ou inapropriados. Na consecução disto, foi importante o nosso posicionamento e deslocação na aula, em que os alunos na sua totalidade estiveram controlados à distância ou perto pelo professor, através dos deslocamentos efetuados conforme o que se pretendia.

4.3 - Dimensão Gestão

Siedentop (1983), define que a gestão eficaz de uma aula consiste num comportamento do professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades da aula, um número reduzido de comportamentos dos alunos que interferiam com o trabalho do professor, ou de outros alunos, e um uso eficaz do tempo de aula.

Assim, esta dimensão gestão divide-se em dois níveis: o temporal e organizacional. A eficácia pedagógica, pretendeu a aplicação de um conjunto de técnicas com vista a aumentar os índices de tempo de envolvimento dos alunos em situações de aprendizagem e empenhamento motor.

Para alcançar uma boa gestão do tempo de aula foi necessário controlar o clima emocional, os comportamentos dos alunos e as situações de aprendizagem.

Para isso, no início do ano letivo e das respetivas etapas foram definidas ou

reajustadas estratégias e rotinas da condução de ensino, as quais contribuíram para o aumento do tempo empenhamento motor. De acordo com Pierón (1996) o empenhamento motor do aluno nas atividades/tarefas que lhe são propostas em contexto educativo representam uma condição essencial para facilitar as suas aprendizagens.

A planificação e a condução do ensino teve como objetivo a promoção de um elevado tempo de prática específica, pois quanto maior fosse, maior o tempo de aprendizagem que os alunos dispunham. No entanto, todos os outros momentos (instrução, organização e transição) são importantes para a correta ação do processo de ensino-aprendizagem, dessa forma, estes foram reduzidos o máximo possível dentro de um limite que os permitisse obter sucesso na aprendizagem dos alunos.

A *nível temporal*, as aulas foram previamente planeadas, montadas e preparadas, permitindo efetivamente maximizar o tempo de aula, através da redução do tempo de transição e organização entre tarefas. No seguimento, promoveram-se rotinas de pontualidade através da nossa atitude rigorosa no registo das presenças à hora programada (5 Minutos após início), marcando faltas de atraso aos alunos que não estivessem presentes. Nos tempos de informação e transição, procurou-se transmitir e mudar de tarefas o mais rápido possível, na tentativa de rentabilizar o tempo disponível em atividades de empenhamento motor.

A nível da planificação da gestão do tempo de aula foram devidamente identificados os momentos de informação e organização nos Planos de Aula, os quais estavam devidamente construídos e tinham indicações precisas de como os realizar.

Na gestão do tempo, outro dos momentos que foi devidamente planeado e descrito nos Planos de Aula, foi o tempo de **organização**. Tal como refere Pierón (1996), a maximização deste tempo de organização é fundamental para se conseguir uma eficácia pedagógica, mas para isso, os tempos de organização devem ser programados com o objetivo de aumentar o tempo de atividade individual do aluno, devendo estes momentos desenvolver-se de forma cuidada e estruturada.

Os momentos de organização conseguiram ser conduzidos eficientemente e para isso contribuiu a boa capacidade de instrução principalmente na motivação dos alunos e na prevenção e controlo de comportamentos inapropriados, conseguindo assim, reduzir os tempos de espera e criar um clima de aula com um nível de empenho dos alunos muito bom.

Os momentos de organização incorporaram o controlo dos espaços e materiais da aula (seleção, montagem e utilização dos equipamentos e materiais na aula) e a organização dos alunos (formação de grupos de trabalho, colocação e movimentação dos alunos).

Os exercícios planeados para as aulas possuíram, sempre que possível, uma unidade entre si, contribuindo desta forma para a redução de tempos de organização e transição. Assim, a formação de grupos de nível em cada matéria foi essencial, permitindo não haver reestruturações constantes dos grupos, pois os alunos estavam sempre a trabalhar especificamente de acordo com as suas limitações e possibilidades, não havendo recorrentemente necessidade de proceder a alteração de alunos nas tarefas propostas, e dessa forma o seu tempo de organização foi maximizado.

O planeamento das aulas na sua totalidade, exceto nos blocos de 45 minutos da turma do 5ºano, foram sempre politemáticas, em que na parte inicial foram informados os grupos de nível para cada matéria com o objetivo de poupar tempo nos momentos de transição dos alunos, para o local da realização das tarefas de cada grupo no decorrer da aula.

Os alunos que não efetuavam aula, tiveram um papel importantíssimo nos momentos de organização, auxiliando o professor na arrumação e montagem dos materiais. Por outro lado, quando todos os alunos se encontravam em prática, foi necessário ter uma atitude bastante incisiva relativamente à cooperação e desenvoltura dos elementos indicados nas tarefas de deslocação, arrumação e colocação do material.

A nível da organização das tarefas foi importantíssimo a definição de estratégias na rotação dos alunos (*"2 em 2 minutos troca a defesa, e os atacantes são obrigados a mudar de fila sempre, no sentido dos ponteiros do relógio"* (Plano de Aula GP nº5) e sua movimentação e organização no espaço (*"utilizar metade do campo de voleibol para cada um dos jogos, e á volta montar as estações de ginástica de aparelhos"* (Plano de Aula ESGP nº8)), permitindo ser incisivo na instrução dos alunos e conseqüentemente diminuir os tempos de transição entre tarefas.

Nesta dimensão, surgiram várias dificuldades principalmente na consecução dos Planos de Aula a nível temporal pois, em contexto real de aula, surgem determinadas situações que sugerem reestruturações constantes do planeado, principalmente devido à não consecução dos objetivos planeados para a aula. Na nossa opinião, esta dimensão não conseguiu ser gerida eficientemente pelo facto de termos sido bastante ambiciosos na planificação dos objetivos para cada aula. Levando em conta que a consecução dos objetivos propostos em cada matéria, numa aula, por norma levaram mais tempo a ser conseguidos que o planeado, tivemos necessidade de aumentar o tempo de cada exercício, em cada aula, o que gerou algumas dificuldades na regulação da gestão temporal da aula.

5 - REFLEXÕES DE AULA

A reflexão das aulas permitiu entendermo-nos melhor como professores, bem como melhorar o nosso processo de ensino. Assim, a reflexão teve como principal objetivo o registo de informação correta e autêntica sobre as nossas ações, as suas razões, e as consequências das mesmas. Por outro lado, estas reflexões serviram também para justificar e relatar todas as ações e decisões tomadas na condução das aulas.

Assim, após cada aula foi feito um balanço/reflexão sobre as ações e decisões tomadas na sua condução, com o propósito de aumentar a qualidade da nossa prática educativa futura. Para Stenhouse (1975) citado por Oliveira e Serrazina (2002) (p.07) o profissionalismo do professor envolve:

- *“O empenhamento para o questionamento sistemático do próprio ensino como uma base para o desenvolvimento;”*
- *“O empenhamento e as competências para estudar o seu próprio ensino;”*
- *“A preocupação para questionar e testar teoria na prática fazendo uso dessas competências;”*
- *“A disponibilidade para permitir a outros professores observar o seu trabalho – diretamente ou através de registos e discuti-los numa base de honestidade.”*

As reflexões efetuadas diariamente foram bastante importantes para melhorar o planeamento das ações seguintes. Assim, assumimos uma postura de professor como prático reflexivo, aferindo e refletindo sobre as lacunas e as boas práticas efetuadas, determinando novas estratégias para aplicação futura, verificando-se um aumento da eficácia nas nossas práticas ao longo do ano através de um constante aperfeiçoamento do planeamento.

As reflexões tiveram um caráter descritivo e justificativo sobre as nossas ações em contexto de aula, em que houve uma preocupação de aferir a eficácia dos planeamentos, identificando as boas práticas e os aspetos que correram menos bem, os quais foram tidos em conta para os planeamentos seguintes.

Assim, a reflexão sobre as nossas práticas foi *“o primeiro passo para quebrar o ato de rotina, possibilitar a análise de opções múltiplas para cada situação e reforçar a sua autonomia face ao pensamento dominante de uma dada realidade”* (Cardoso, Peixoto, Serrano e Moreira, 1996 citado por Oliveira e Serrazina, (2002), p.10).

Neste sentido, Oliveira e Serrazina (2002) apoiando em Brubacher, Case e Reagan (1994) referem que as práticas reflexivas ajudam os professores a libertarem-se dos seus comportamentos impulsivos e rotineiros, permite-lhes atuar de maneira intencional e deliberada, e distingue-os como seres humanos informados. Assim, a prática reflexiva sobre as nossas ações proporcionou-nos oportunidades de desenvolvimento sobre tudo o que foi refletido, tornando-nos profissionais mais responsáveis, eficientes e conscientes.

A reflexão das nossas aulas teve uma estrutura padrão, que permitiu ser mais assertivo sobre o que se pretendia refletir, sendo composto por:

❖ **Parte Inicial**

- Organização e Gestão Inicial (Pontualidade; Início da Atividade; Regras de Funcionamento)
- Instrução Inicial (Forma de Apresentação dos objetivos; Relação com as aulas anteriores; Explicação da Tarefa de Aquecimento)
- Utilização das instalações e materiais (Preparação antecipada do material; Utilização com rendimento e segurança);
- Análise da tarefa de aquecimento.

❖ **Parte Fundamental**

- Momentos de Organização/Transição dos alunos e da aula (Exercícios, Alunos, Sequencia da Aula)
- Momentos Instrução do Professor (Qualidade do(a): Tipo de Linguagem, Explicação, Demonstração; dos Feedbacks (frequência; tipo; pertinência)
- Momentos de Prática
 - ✓ Supervisão ativa das tarefas (colocação perante os alunos; variabilidade dos deslocamentos);
 - ✓ Qualidade das Tarefas práticas (Estruturação; Organização, Dinâmica e Relação com o objetivo inicial).

❖ **Parte Final**

- Momentos de Prática (Retorno á Calma)
- Revisão da aula

❖ **Analise Geral**

- Cumprimento do Plano de Aula (verificação se o plano de aula decorreu como previsto ou se houve necessidade de adaptação e a pertinência dessas adaptações)
- Gestão do Tempo da aula (relativamente aos tempos dispendidos em: instrução, transição, exercício, tempo potencial de aprendizagem e tempo de empenhamento motor)

- Clima da aula
- Disciplina

A reflexão crítica de cada aula mostrou ser uma ferramenta importante para melhorar as nossas práticas, a nível da condução da aula e do planeamento, permitindo formular estratégias adaptadas a cada realidade para colmatar as dificuldades e os erros cometidos. Permitiu também, refletir sobre as aprendizagens dos alunos, possibilitando adequar o ensino às suas características individuais.

6 - OBSERVAÇÃO DA ATIVIDADE DOCENTE NO 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Estando a PES estruturada segundo o Decreto-Lei 43/2007 de 22 de Fevereiro que estabelece o novo regime jurídico da habilitação para a docência consignando o domínio de habilitação de “Professor de Educação Física e Desporto” nos níveis de ensino “básico (1º, 2º e 3ºCiclo) e secundário” e a nossa PES somente decorrer dentro de um ciclo, do ensino básico (no meu caso particular no 2ºCiclo), houve a necessidade de proceder a um período mínimo de observação de oito blocos de 45 minutos de aula, num outro ciclo do ensino básico (em concreto no 3ºCiclo), o qual decorreu na Escola André de Gouveia numa turma do 9ºAno. Após essa observação foi construído um relatório que sintetizou as principais características do respetivo ciclo, tendo como referência para reflexão crítica os PNEF, a condução do ensino, avaliação e características específicas da população.

6.1 - Programas Nacionais de Educação Física

❖ Organização Curricular

Os PNEF preveem uma parte comum a todas as escolas (Matérias Nucleares) e uma parte optativa, no qual o GEF das escolas e o professor podem escolher conforme as ofertas locais e condições que a escola dispõe.

Relativamente à composição curricular, o 3ºCiclo sofreu alterações notórias comparativamente ao 2ºCiclo, principalmente com o aparecimento e com a exclusão de algumas matérias.

Passo a analisar a organização geral do ensino e alterações para com os outros ciclos nas matérias pertencentes ao tronco comum a todas as escolas no 3ºCiclo, ou seja, nas **Matérias Nucleares, Aptidão Física e Área dos Conhecimentos.**

▶ Jogos Coletivos

Diferenças do 2º para o 3º Ciclo

- Exclusão do bloco dos jogos Pré-Desportivos
- Aumento das exigências nas matérias
- Passagem de um trabalho mais analítico para um trabalho das atividades físicas e desportivas mais global (aproximado às exigências reais das modalidades)

Diferenças do 3º Ciclo para o Ensino Secundário

- Aumento das exigências dos conteúdos das matérias

▶ Desportos gímnicos

Diferenças do 2º para o 3º Ciclo

- Integração da Ginástica Acrobática e exclusão da Ginástica Rítmica
- Aumento da exigência das matérias
- No 2ºCiclo os objetivos recaem no ensino dos elementos gímnicos isoladamente, já 3ºCiclo pretende-se a realização de uma sequência gímica dos elementos.

Diferenças do 3º Ciclo para o Ensino Secundário

- Aumento das exigências dos conteúdos das matérias

▶ Atletismo

Diferenças do 2º para o 3º Ciclo

- No 2ºCiclo os objetivos incidem na realização de tarefas e progressões simplificadas relativas aos objetivos previstos para 3ºCiclo

Diferenças do 3º Ciclo para o Ensino Secundário

- Aumento das exigências nos conteúdos das submatérias

▶ Aptidão Física

- O trabalho de todas as capacidades físicas estritamente associadas à saúde é transversal a todos os Ciclos, no entanto, e para fins de avaliação, os GEF das escolas, optam por selecionar apenas alguns testes do Fitnessgram (Bateria de exercícios que os PNEF aconselham para a avaliação);

- Da experiência vivida na nossa PES verificou-se que com a evolução de ciclo, existe um aumento no número de testes utilizados para a avaliação dos alunos, pois, o grau de exigência de ciclo para ciclo também é superior.

▶ **Área dos conhecimentos**

- Para avaliação da área dos conhecimentos no 3ºCiclo, os programas identificam os seguintes pontos para que os alunos consigam alcançar sucesso:

“O aluno:

1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.
2. Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da auto-renovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.
3. Compreende a relação entre a intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.
4. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.
5. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.”

▶ **Avaliação**

Os PNEF do 3ºCiclo tem indicações precisas de como se deve efetuar a condução do processo de avaliação dos alunos, e como tal há aspetos que diferem de ciclo para ciclo, tornando-se assim fundamental, fazer um levantamento desses aspetos característicos. As diferenças assentam nas matérias nucleares, nas regras de seleção das matérias e nas normas de referência para o sucesso.

No 3ºCiclo as matérias nucleares não diferem muito do ensino secundário, mas no 3ºCiclo existe uma integração de novas matérias (Andebol, Ginástica Acrobática).

Para avaliação dos alunos no 3ºCiclo são selecionadas as 7 “melhores matérias” de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação), as quais são selecionadas de **6 ou 5 categorias** (*Categoria A – FUTEBOL, VOLEIBOL, BASQUETEBOL, ANDEBOL; Categoria B – GINÁSTICA SOLO, APARELHOS,*

ACROBÁTICA; Categoria C – ATLETISMO; Categoria D – PATINAGEM; Categoria E – DANÇA; Categoria F – RAQUETAS; Categoria G – OUTRAS (Orientação, Luta, Natação, Ginástica Rítmica, etc)), onde obrigatoriamente são consideradas 2 matérias Categoria A (no caso de se considerarem 5) e devem-se escolher 2 matérias da Categoria B.

A referência para o sucesso em EF considera as três áreas de avaliação específicas da EF. Na Área das Atividades Físicas o aluno tem de evidenciar, nas matérias selecionadas de acordo com os critérios das presentes normas, competências de: 6 Níveis Introdução e 1 Elementar; 4 Níveis Introdução e 2 Elementar; 2 Níveis Introdução e 3 Elementar; 5 Níveis Introdução e 1 Avançado; 3 Níveis Introdução, 1 Elementar e 1 Avançado. Na área da Aptidão Física o aluno tem de se encontrar na ZSAF e na área dos Conhecimentos o aluno tem de revelar os conhecimentos definidos pelos GEF referente aos objetivos do 3ºCiclo.

6.2–Informações registadas no período de observação

A nossa observação visou registar as principais características do ensino e da população do 3ªCiclo, a qual incidiu sobre as características da população, o planeamento e condução do ensino. Desta forma, dos registos que formularam o nosso relatório sobre a observação no 3ºCiclo na ótica do observador, passo a indicar as principais observações registadas:

❖ Características da população (Fisiológica/Psicossocial)

- Discrepâncias bastante significativas nas performances dos alunos da turma;
- Diferenças pouco relevantes nas performances entre géneros;
- Revelação de conhecimentos satisfatórios sobre as matérias abordadas, o que facilita os momentos de informação e a organização das tarefas;
- Falta de autonomia por parte dos alunos, e apresentação, de uma maneira geral, de pouca motivação para a prática de EF Escolar;
- Necessidade constante, por parte dos alunos, de receber Feedback;
- A maioria dos alunos tinha idades onde se registam grandes mudanças a nível maturacional, com repercussões a nível corporal e psicossocial; a diferenciação sexual é evidente com as raparigas a atingirem a puberdade mais cedo; o crescimento ao nível físico ocorre de forma diferenciada pois os picos de crescimento nos alunos dão-se em momentos diferentes e as disparidades são notórias. No entanto, no 9ºAno, muitos destes alunos ou se encontram nesta fase ou por outro lado já as tiveram e apresentaram

alterações físicas bastante significativas (no 7ºAno essa diferença não é tão significativa);

- A nível físico, estas alterações podem tornar os alunos descoordenados e sem noção do seu esquema corporal, aspetos que não só influenciam negativamente a performance dos alunos, como influenciam também a sua relação psicossocial, podendo torna-los, mais inibidos ou por outro lado mais desinibidos;

❖ **Condução do Ensino**

- A turma já tem consciência das prestações dos seus elementos e desta forma, se os grupos não forem homogéneos por nível de desempenho, automaticamente começa a haver exclusão ou a não participação dos alunos com mais dificuldades;
- Promoção da autossuperação e motivação dos alunos nas tarefas;
- Existência de bastantes ligações afetivas entre os alunos das turmas, verificando-se a aparecimento de muitos subgrupos, facto que deve ser tido em conta na constituição dos grupos de trabalho.

❖ **Planeamento e condução da prática do ensino**

- Da nossa experiência, as aulas de 45 minutos devem ser aproveitadas para abordar desportos coletivos, devendo a aula ser monotemática e constituída especificamente em todas as partes (Parte Inicial, Principal e retorno à calma) tendo em conta o objetivos que para ela foram definidos.
- Aulas de 90 minutos devem ser politemáticas e pode-se abordar qualquer matéria.

CAPITULO III – PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

Esta dimensão de participação na escola e relação com a comunidade permitiu desenvolver competências relacionadas com a conceção e dinamização de atividades de complemento curricular e iniciativas de abertura da escola à participação na e da comunidade.

As atividades organizadas e conduzidas pelo NE visavam ampliar a formação dos alunos e da comunidade docente de EF. As ações desenvolvidas assumiram o formato de seminário e práticas de atividades desportivas, as quais fomentaram a participação formativa da população-alvo e encontravam-se relacionadas com os objetivos dos Projetos Educativos das Escolas.

A atividades desenvolvidas foram conseguidas através de um trabalho cooperativo dentro do NE da PES, contribuindo estas para a nossa formação a nível organizacional.

O NE, apesar de não organizar algumas atividades, participou ativamente na coadjuvação das atividades do GEF das Escolas (em todas as fases para as quais foi solicitada a sua participação) demonstrado respeito, cooperação, empenho, iniciativa e responsabilidade profissional. Assim, na EBAR, o NE participou no “Torneio de Bola ao Capitão”, no “Corta-Mato Escolar” e na “Semana Cultural” já na ESGP participou no “Corta-Mato Escolar”, “Nestum Tag-Ragby Escolar” e “Semana do Fitnessgram”.

O NE não só participou, como organizou e dinamizou duas atividades, uma em cada escola, conseguindo mobilizar o potencial pedagógico das práticas sociais, culturais e dos recursos da escola e da comunidade mais próxima. As atividades trataram de temáticas diferentes e assumiram diferentes configurações realizando-se sempre no espaço geográfico da escola e do agrupamento de escolas, visando a promoção do sucesso educativo dos alunos.

1 –ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Na EBAR a atividade organizada e dinamizada pelo NE teve como temática os JOGOS TRADICIONAIS realizando-se em dois momentos diferentes, o primeiro inserido no Projeto Educativo do Património de Évora e o segundo na Semana Cultural da Escola. Em ambos os momentos pretendeu-se promover e dar o conhecer a toda a comunidade educativa um conjunto de jogos tradicionais que existem, e assim desenvolver o gosto dos alunos por estes que são mais do que simples jogos, são

uma história (jogo do caracol, corrida de sacos, pião, malha, tração à corda, jogo das latas, saltar à corda e macaca).

Na ESGP a atividade teve como temática a apresentação à comunidade escolar (Alunos da Escola e Docentes de Educação Física) de uma modalidade pouco ou nada conhecida para a maior parte da população, o KIN-BALL. A organização e dinamização da atividade dividiu-se em três momentos:

- “Seminário Kin-Ball” – Para professores de EF;
- “Lecionação da Modalidade nas Turmas da Escola” – Para alunos e professores da ESGP;
- “Torneio Inter-Turmas de Kin-Ball” - Para professores e alunos.

1.1 - Atividade de Kin-Ball

A organização e dinamização da atividade foi totalmente da responsabilidade do NE, com o total apoio da professora cooperante da ESGP. Esta desenvolveu-se nas suas três partes durante o 2º período letivo e tinha como população-alvo os alunos da escola e professores de EF.

O PE tem como objetivo a promoção do sucesso educativo e do conhecimento multidisciplinar e da formação integral dos alunos. Para alcançar esses objetivos, esta atividade regeu-se por algumas estratégias que o PE da escola identifica, tais como: *“Criação ou desenvolvimento desta atividade de complemento curricular, na perspetiva da formação integral do aluno e da ocupação dos tempos livres”*; *“Promoção da educação para a saúde dotando os jovens de conhecimentos”*; *“Incentiva à cooperação entre os docentes, valorizando o trabalho conjunto intra e interdepartamental”*; *“Otimiza as condições de trabalho e de aprendizagem quer em contexto de sala de aula quer fora, designadamente valorizando espaços físicos de trabalho individual ou em pequeno grupo”*; *“Dota a Escola de condições de maior segurança e bem-estar.”*

A atividade pretendeu a *“Promoção da qualidade de ensino, na perspetiva da formação integral dos alunos e na multiplicidade de oportunidades”* sempre em condições de segurança e bem-estar no espaço da escola, permitindo ainda a *“Valorização da participação e do espírito de iniciativa da comunidade escolar, de acordo com os valores da democracia, da cidadania, da solidariedade, da tolerância e da afetividade”*. Para a sua concretização teve de haver uma *“cooperação entre os diversos serviços, estruturas e órgãos de Administração e Gestão Escolar”* (Projeto Educativo ESGP).

A atividade foi ao encontro das indicações dos PNEF do 3ºCiclo, onde se apostou *“na formação eclética do jovem, bem como no apelo e a valorização da flexibilidade de tratamento dos conteúdos programáticos”* (p.28)

A realização desta atividade pretendia responder às necessidades individuais dos professores de EF, principalmente em contexto de aula. No seguimento deu-se novas experiências aos alunos, tanto a nível dos conhecimentos, experiências motoras e cognitivas, estimulando os mesmos para a criação de hábitos de vida saudáveis com a prática de atividade desportiva.

Após elaboração do projeto da atividade, o NE apresentou-o em reunião do GEF que desde logo o aprovou por unanimidade. Neste sentido, o coordenador informou a Direção da Escola da intenção, sendo depois em Conselho Pedagógico aprovada e integrada no PAA.

A atividade Kin-Ball esteve dividida em três momentos práticos, o “Seminário de Kin-Ball”, dirigido somente a professores de EF, um segundo que constou da “Lecionação da Modalidade nas Turmas da Escola”, dirigida a alunos e professores das respetivas turmas da escola, e por último o “Torneio Inter-Turmas de Kin-Ball”, dirigido a professores e alunos.

1.1.1 - Seminário de Kin-Ball

O “Seminário de Kin-Ball” teve como objetivo fazer a divulgação da modalidade junto dos professores de EF, os quais realçaram o valor pedagógico e a sua pertinência em relação ao conteúdo.

O conteúdo permitiu aos professores participantes conhecer historicamente a modalidade; os seus objetivos e benefícios para os alunos; a sua caracterização; o regulamento; e as ações técnicas-táticas características.

Após terminada a apresentação da modalidade, o NE apresentou também uma proposta para o ensino e avaliação das competências do Kin-Ball, com o objetivo de auxiliar os professores na condução do processo de ensino-aprendizagem nas escolas que decidissem adotar o Kin-Ball como matéria alternativa.

O seminário permitiu adquirirmos competências de organização de atividades em que englobem não só alunos, mas também os docentes, bem como se experienciou a preleção de um tema para um público-alvo mais exigente.

Os objetivos perseguidos no seminário para os **professores participantes** foram:

- Alargamento do espectro de conhecimentos desportivos;
- Conhecimento de uma nova Modalidade;
- Promoção do convívio entre professores de Educação Física;

- Convívio entre docentes de Educação Física
- Promoção da importância destas atividades e da atividade física em prol de uma vida mais saudável e dos benefícios que esta traz para os alunos e comunidade.

❖ Avaliação da Satisfação do Seminário pelos participantes

No final do Seminário foi dada, aos professores presentes, e na qualidade de formandos, uma ficha de avaliação da atividade, onde se pretendia avaliar o Seminário. Esta Ficha de Avaliação, tinha como objetivo classificar o Seminário em duas partes: a primeira que classificava quanto à pertinência, importância, organização e valor pedagógico, numa escala de 1-5 valores, em que o 5 era o valor mais positivo.

E a segunda parte, que classificava o seminário em termos gerais como divertido, original, demasiado longo, aborrecido e correspondeu às expectativas. Havia ainda um campo na Ficha de Avaliação que dava a possibilidade dos formandos darem sugestões.

Quadro5 - Classificação do Seminário quanto à importância, pertinência, organização e valor pedagógico (frequências absolutas)

	Classificação do Seminário Quanto a:			
	Importância	Pertinência	Organização	Valor Pedagógico
5	6	3	8	6
4	3	7	5	5
3	4	3	0	2
2	0	0	0	0
1	0	0	0	0
Total	13	13	13	13

Quadro6 - Classificação do Seminário em termos gerais (frequências absolutas)

Classificação do Seminário					
Divertido	Educativo	Original	Demasiado Longo	Aborrecido	Correspondeu às Expectativas
10	10	7	0	0	7

Os números que aparecem dentro das tabelas, dizem respeito ao número de professores que classificaram o seminário.

Como se pode ver, dos 18 participantes, somente 13 preencheram a ficha de avaliação, no entanto, e visto que a maioria dos participantes avaliou a atividade, torna-se importante refletirmos sobre os resultados da mesma.

Os formandos, na sua maioria, classificaram o seminário quanto à importância com valor 5, ou seja, dos 13, 6 classificaram a atividade com valor 5, 3 com valor 4 e 4 com valor 4.

Quanto à pertinência verificamos que unicamente 3 participantes classificaram com o valor máximo de 5, 7 com o valor 4 e 3 com o valor 3.

Destacamos o campo da organização que, dos 13 participantes, 8 classificaram com nota máxima de 5 e os restantes classificaram com nota 4.

Quanto ao valor pedagógico, 6 participantes classificaram o seminário com nota máxima, 5 com nota 4 e 2 com nota 3.

Analisando agora a segunda parte da Ficha de Avaliação, verificamos que a maioria dos professores classificou o Seminário como divertido, educativo, original e que terá correspondido às expectativas. Positivamente destaque, o facto de nenhum professor ter assinalado o seminário como demasiado longo e aborrecido.

Analisando de maneira geral o seminário consideramos que os resultados foram bastante positivos, onde os professores não classificaram com valores baixos, o que permite concluir que teve algum significado principalmente a nível pedagógico, salientado ainda a boa organização do seminário.

1.1.2 - Lecionação da Modalidade nas Turmas da Escola

O segundo momento da nossa atividade teve origem numa conversa com a professora cooperante, onde após se decidir apresentar uma nova modalidade desconhecida até ao momento para a totalidade dos professores, deveria e podia haver um momento formal de ensino nas turmas da escola, onde houvesse um apoio ao professor de EF titular na sua ação educativa.

Assim, este momento consistiu na lecionação de uma ou mais aulas conjuntas com cada professor do GEF, fornecendo um apoio no ensino da nova modalidade junto das turmas, criando novas oportunidades e garantindo meios para o desenvolvimento desta matéria nas aulas de Educação Física dos nossos colegas de grupo.

A nossa ação prática junto das turmas iniciou-se com um momento de instrução sobre a história, os objetivos e características da modalidade, regras básicas e gestos técnicos, finalizando com um momento prático, onde os alunos experimentaram a modalidade.

Os professores do GEF mostraram bastante disponibilidade em nos receber nas suas aulas, dando total liberdade para intervir nas suas turmas. Foi ainda perceptível que os professores da escola gostaram e apoiaram a nossa iniciativa, pois em todos os momentos da intervenção, estes mostraram-se bastante interventivos e com o objetivo de aprender, facto que foi visível após a nossa intervenção, onde alguns professores junto das suas turmas continuaram a lecionação de aulas da modalidade.

O apoio incondicional na organização e dinamização deste momento pelo GEF da ESGP foi importantíssimo para o sucesso da atividade, desenvolvendo-se esta num ambiente de descontração e convívio e ao mesmo tempo de interiorização de conhecimentos e aprendizagens. Neste sentido, foi visível a clara motivação, empenho e diversão de todos os participantes ao longo do projeto.

Este momento contou com a boa participação e empenho dos alunos das turmas, facilitando assim a promoção de uma modalidade que até ali era desconhecida, bem como foi possível fomentar o desenvolvimento pessoal e social deles, aliado a uma sensibilização para a criação de hábitos de vida saudáveis.

De acordo com as características da modalidade foi possível promover o espírito de equipa, o respeito pelo adversário e pelo árbitro, mantendo sempre uma atitude de “Fair-Play” e hábitos de disciplina e concentração no trabalho individual e em grupo, bem como o desenvolvimento das capacidades físicas, com a promoção para uma aprendizagem de uma correta gestão do esforço físico.

Apesar da excelente participação dos professores de EF, consideramos que este momento deveria ter tido um tempo de intervenção superior no apoio aos professores pois, para alguns, verificou-se essa necessidade por não terem conseguido lecionar autonomamente uma aula da modalidade após a nossa intervenção.

1.1.3 - Torneio Inter-Turmas de Kin-Ball

O terceiro e último momento da nossa atividade foi a realização de um “Torneio Inter-Turmas de Kin-Ball”, em que se conseguiu proporcionar aos alunos a prática “formal” da modalidade que por nós lhes foi dada a conhecer, assumindo-se assim como uma mais-valia para que os alunos reforçassem “*o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundassem a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social*”(Jacinto et al. 2001, p.28).

O Kin-Ball é um desporto bastante competitivo e como tal a sua prática em contexto formal permitiu concretizar e valorizar algumas das finalidades dos PNEF: “*A ética e o espírito desportivo*”; “*A responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade*”; “*A consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente*”(p.06).

Ainda, dentro das finalidades da EF, a inserção dos alunos em situação de competição conseguiu ganhos na transmissão de comportamentos responsáveis e atitudes respeitadoras pelas regras de jogo e pelas decisões do árbitro.

O torneio teve a duração de uma manhã e contou com a participação de seis equipas, apresentando sempre uma grande dinâmica, e para isso, em muito nos auxiliaram com a sua colaboração, os constituintes do GEF, ajudando-nos em locais específicos, como na mesa a tomar nota dos resultados, no preenchimento dos boletins de jogo, a controlar o marcador, o tempo e desempenhando a função de árbitros.

Os objetivos para esta parte da atividade foram parcialmente atingidos. O objetivo principal era, não só consciencializar os alunos para a prática desportiva, mas também promover esta nova modalidade e a orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

Apesar da boa organização e divulgação do torneio, houve somente a inscrição de seis equipas, o que na nossa opinião foi negativo, tendo em conta o número de alunos da escola. Este reduzido número de equipas pode ser explicado pelo pouco conhecimento e prática dos alunos na modalidade, pois as turmas que se inscreveram no torneio foram aquelas em que o NE, em conjunto com os restantes colegas, lecionaram mais aulas, daí verificar-se que os alunos que tiveram um maior contato com a modalidade estivessem mais interessados e inscreveram-se para a participação no torneio.

Em relação aos objetivos traçados para esta atividade, consideramos que foram atingidos de forma bem-sucedida para os alunos nos seguintes aspetos:

Alunos Participantes

- Promover uma atividade pouco conhecida o “Kin-Ball”;
- Promover o desenvolvimento pessoal e social de todos os membros da comunidade estudantil;
- Fomentar o convívio entre os alunos das diversas turmas;
- Promover entre os alunos o espírito de equipa e o respeito pelo adversário, mantendo sempre uma atitude de “Fair-play”.
- Reconhecer a necessidade da cooperação e solidariedade com os colegas da equipa;
- Aceitar as decisões da arbitragem;
- Desenvolver as capacidades físicas e promover a aprendizagem de uma correta gestão do esforço;
- Proporcionar condições adequadas para o desenvolvimento de valores de respeito ao próximo e a si mesmo;

- Adquirir hábitos de disciplina e concentração no trabalho individual e em grupo.

1.2 - Atividade Jogos Tradicionais

Até à dinamização da atividade houve uma fase de preparação que decorreu da elaboração do projeto pelo NE, o qual foi apresentado em reunião de GEF ficando aprovado, de imediato, por unanimidade. Assim, o coordenador do GEF informou a Direção da Escola da Intenção, sendo depois, em Conselho Pedagógico, aprovada e integrada no PAA.

A atividade foi preparada, organizada e dinamizada totalmente pelo NE, sobre a orientação da professora cooperante da EBAR. A atividade dividiu-se em duas iniciativas distintas que decorreram em dois dias diferentes durante o 2º período letivo, a primeira estava inserida no Projeto Educativo do Património de Évora (PEPE) e tinha como população-alvo os alunos e professores do Agrupamento de Escolas nº2 de Évora e o segundo momento foi inserido na Semana Cultural da EBAR e tinha como população-alvo alunos, funcionários e docentes da escola, bem como familiares dos alunos.

Na preparação e organização das atividades foram realizadas um conjunto de pesquisas até se definir quais os jogos tradicionais mais significativos e que mais facilmente pudessem responder aos objetivos inicialmente definidos no projeto, o qual estava com consonância com o PE do agrupamento, atendendo sempre aos materiais que o Agrupamento nº2 tinha disponível. Nesta mesma fase, definiu-se também os espaços/locais para a realização dos jogos e a sequência e organização dos mesmos. A concretização desta atividade surgiu apoiado nos PNEF visando a formação eclética dos alunos e seu sucesso educativo. Para isso, esta atividade de formato de prática de atividades desportivas permitiu melhorar e dilatar o espetro de conhecimentos e práticas dos alunos, aumentando assim os níveis de interesse e motivação, pois o sucesso educativo não aparece unicamente das competências específicas dos currículos, mas também da aquisição de competências e valores que são comuns a todas as áreas.

Com a evolução tecnológica que se tem vivido os jogos tradicionais têm sido cada vez menos praticados pela nossa população e em especial pelos jovens. Como tal, o principal propósito da nossa ação era dar a conhecer à população alguns dos jogos tradicionais e promover o gosto pela sua prática tentando atrasar o processo de extinção destes. Da mesma forma, conseguiu-se envolver toda a comunidade escolar proporcionando uma atividade em conjunto em que houvesse a possibilidade de os “mais velhos” recordarem e ensinarem aos “mais novos” jogos que foram da sua

infância, num clima de entreajuda e participação em equipa, promovendo nesta medida o convívio e a cooperação entre adultos e alunos em espírito de equipa.

Nos dois momentos, a atividade decorreu como planeado, para isso contribuiu em grande parte uma boa mobilização e harmonia entre os elementos da sua organização. Isto permitiu-nos ter uma boa organização e estruturação da atividade, toda a logística que tínhamos previsto estava tratada, todo o material organizado e estrategicamente pensado para que decorresse tudo como previsto.

Esta atividade proporcionou-nos também a interação e o convívio com outros alunos da escola, assim como um melhor conhecimento e relacionamento entre professores, agentes operacionais e encarregados de educação. Portanto não será demais frisar que o Desporto e a Atividade Física são condutores de boas interações, de fomentação do convívio, tal como a promoção de clima positivo entre os participantes.

Para a comunidade estudantil pensamos que a aposta nesta atividade foi extremamente enriquecedora, isto porque os vários feedbacks dados pelos alunos de apreciação e de agrado pela prática dos jogos levou-nos a pensar que deveria haver mais iniciativas deste tipo. Também chegamos à conclusão que a maioria dos alunos não conhecia os jogos, e os que os conheciam nunca tinham praticado. Logo a exposição dos jogos, bem como a sua prática, veio-lhes dar novas aprendizagens, quer teóricas quer práticas, enriquecendo assim as suas aprendizagens e promovendo o gosto por novos jogos.

Desta forma, cremos que de acordo com os objetivos definidos anteriormente, conseguimos alcançar com sucesso para os Participantes (alunos, docentes, Funcionários e Encarregados de Educação) os seguintes objetivos:

- Fomentar as relações interpessoais entre alunos assim como a relação entre alunos docentes e não docentes;
- Expor um conjunto de jogos que tem uma história que a maior parte dos alunos desconhece e principalmente não praticou;
- Desenvolver as aprendizagens dos alunos através de jogos lúdicos que fazem parte da nossa cultura;
- Dinamizar um conjunto de jogos que estão “perdidos” no tempo e “sugados” pelos vídeo jogos;
- Promover um conjunto de jogos que os alunos pouco conhecem e na qual não tinham nenhum contacto;
- Promover o desenvolvimento pessoal e social de todos os membros da comunidade escolar;

- Fomentar o convívio entre os alunos das diversas turmas e a relação entre alunos, docentes não docentes e encarregados de educação;
- Promover entre os alunos o espírito de equipa e o respeito pelo adversário, mantendo sempre uma atitude de “Fair-play”;
- Reconhecer a necessidade da cooperação e solidariedade com os colegas da equipa;
- Aceitar as decisões dos júris e cumprir as regras definidas pela organização;
- Desenvolver as capacidades físicas e promover a aprendizagem jogos que são pouco explorados pelos alunos;
- Fazer a promoção da saúde através da atividade física;
- Proporcionar condições adequadas para o desenvolvimento de valores de respeito ao próximo e a si mesmo.

1.2.1 - Jogos Tradicionais – Semana Cultural

A atividade decorreu no dia 21 de Março de 2012 das 09h00 às 13h00 no campo de jogos exterior junto ao pavilhão da EBAR.

Para poder desenvolver a atividade coerentemente foi construído um regulamento, o qual referia as regras de participação e de classificação e foi criada também uma ficha de inscrição a qual, decorrente da estratégia, pretendia a inscrição de três alunos e um adulto (professor, funcionário ou familiar).

Para fazer a divulgação da atividade foram tomadas várias medidas como a construção de um cartaz que foi colocado em locais específicos e estratégicos da escola, informou-se e solicitou-se que os professores de EF informassem os seus alunos e foi publicado na página da escola a informação referente à atividade.

A atividade contou com seis estações, cada uma delas com um jogo tradicional (Jogo do Pião; Jogo da Malha; Jogo da Tração da Corda; Jogo dos Sacos; Jogo de Saltar à Corda; Jogo das Latas), onde cada equipa e seus elementos integrantes participaram ativamente de acordo com o regulamento. De referir que na realização de cada atividade havia um professor a controlar e a registar os resultados da equipa.

A atividade teve 104 participantes, dos quais 78 eram alunos, 8 professores, 5 auxiliares e 13 encarregados de educação. Na nossa perspetiva, a atividade teve uma boa adesão principalmente por parte dos alunos do 2ºCiclo, contando com um total de 71 participantes. Na mesma medida, conseguiu-se mobilizar os alunos a convencer um adulto, tendo participado 26 adultos, o que, no nosso entender foi bastante positivo.

Na dinamização da atividade verificou-se um ambiente de descontração e convívio, e ao mesmo tempo de interiorização de conhecimentos e aprendizagens.

Neste sentido, foi visível a clara motivação, empenho e diversão de todos os participantes ao longo da atividade, não se verificando qualquer acidente/lesão, assim como qualquer contratempo que não permitisse concluir com sucesso o programa previsto.

De salientar que a atividade só decorreu desta forma porque houve uma ótima colaboração e interação entre o NE e a professora cooperante.

Positivamente, destacamos a boa contribuição que os familiares, professores e funcionários deram na condução da atividade, principalmente na motivação dos jovens para a realização, pois, no geral, verificou-se uma grande motivação e interesse na realização dos jogos definidos.

Sentimos bastante a falta de apoio do GEF na dinamização da atividade, o que dificultou e atrasou a supervisão dos participantes nas várias estações.

1.2.2 - Jogos Tradicionais – Projeto Educativo do Património de Évora

O Projeto Educativo do Património de Évora pretende ser um fator de fortalecimento da identificação existente entre a comunidade e o seu património material e imaterial promovendo, em simultâneo, o seu conhecimento, a sua compreensão, a sua valorização e, também, incentivando o respeito pelo outro. Nesta sentido, a atividade desenvolveu-se no dia 20 Março de 2012 no Jardim Público de Évora e teve como organizadores o Município de Évora e o Agrupamento de Escolas N°2 de Évora.

A atividade constou de um Peddy-paper, que consistiu numa prova pedestre de orientação para equipas, integrando no percurso perguntas ou tarefas a realizar correspondente aos diferentes pontos onde se encontravam os postos de participação. A nossa participação surge na organização e dinamização de diversos postos com jogos tradicionais (Jogo das Latas; Jogo da Malha; Jogo do Arco; Jogo do Pião; Jogo das Sacas), onde em cada estação estavam afixadas as regras, sistema de pontuação e a forma de execução de cada jogo, procurando assim dar a informação necessária às equipas para a sua realização.

Para a supervisão das estações o NE contou coma ajuda de alguns alunos do 3º Ciclo da EBAR, os quais estavam repartidos pelas estações e procediam ao controlo e anotação dos resultados referentes aos desempenhos das equipas.

CAPITULO IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL SOCIAL E ÉTICO

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

O desenvolvimento profissional docente tem como referencia alguns conceitos: *“formação permanente, formação contínua, formação em serviço, desenvolvimento de recursos humanos, aprendizagem ao longo da vida, cursos de reciclagem ou capacitação”* (Bolam & McMahon, 2004; Terigi, 2007 citado por Marcelo 2009p.09). Este processo tem início na nossa formação inicial (saberes, conhecimentos, aprendizagens e experiências) e deve ser encarado como um principio para um aperfeiçoamento contínuo das nossas práticas. Assim, durante a nossa PES, dominámos, mobilizámos e partilhámos saberes e conhecimentos adquiridos durante a nossa formação curricular correspondente ao primeiro ciclo de estudos e parte curricular do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário.

A formação permanente e contínua foi essencial para o nosso aperfeiçoamento pessoal e profissional, em que para isso participámos numa ação de formação dentro da nossa área profissional:

- Programa Nestum Rugby nas Escolas – 2ºGrau – Escola Secundária Gabriel Pereira – 01/02/2012

Dentro da nossa PES foi sempre assumida uma atitude de pesquisa na tentativa de melhorar as nossas práticas, criando soluções inovadoras, criativas e adequadas perante os desafios que surgiam, exemplo disso foi a atividade do Kin-Ball desenvolvida na ESGP.

Ao longo de todo o ano foi demonstrado uma boa capacidade de trabalho individual revelando sentido de responsabilidade, assiduidade e pontualidade e cumprindo os compromissos individuais dentro dos prazos. Por sua vez, o trabalho de grupo foi um pouco mais difícil de efetuar, principalmente com o par do NE, pois as situações profissionais em que cada elemento se encontrava dificultaram em parte o

trabalho a desenvolver. No entanto, apesar das dificuldades vivenciadas conseguiu-se cumprir com os compromissos comuns dentro dos prazos estabelecidos.

Relativamente ao trabalho de grupo, as opiniões e propostas efetuadas pelas professoras cooperantes com vista a melhorar as nossas práticas foram sempre respeitadas e compreendidas. No entanto, por vezes senti que, apesar de algumas indicações terem sido efetuadas, nem sempre, por má organização e condução, as consegui cumprir com sucesso, orientações que tentaram sempre ser corrigidas e melhoradas ao longo do ano para profissionalmente poder evoluir.

Todos os documentos e instrumentos pedagógicos foram produzidos de uma forma cuidada e rigorosa, apesar de, em alguns casos, achar que a conceção poderia ter melhor qualidade se houvesse mais tempo para a realização das mesmas.

A nível de participação na escola, sempre que solicitado estivemos presentes nas reuniões do GEF, e apresentámos constantemente uma atitude crítica e reflexiva sobre os temas a debater, chegando mesmo a apresentar propostas para aumentar a qualidade do ensino, com a produção e reestruturação de documentos: 1) ESGP – PAI 2) EBAR – PAI e *Critérios de Avaliação para o 2ºCiclo do Ensino Básico*. Sentimos que a nossa participação nestas reuniões foi bastante enriquecedora para a nossa formação em termos de compreensão e reflexão sobre a organização e condução do ensino dos GEF das escolas, demonstrando sempre uma atitude positiva e de colaboração com todos os setores da comunidade educativa.

No seguimento, contribuindo para o nosso desenvolvimento pessoal docente participámos ainda nas reuniões de conselho de turma.

CAPITULO V – DIMENSÃO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA

1 –TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO

A dimensão de Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida permitiu analisar as problemáticas da nossa própria prática pedagógica com o recurso à investigação. Neste sentido, centrando sobre a nossa prática de ensino, realizou-se uma investigação-ação com vista ao desenvolvimento dos alunos sobre uma dificuldade encontrada na turma do 11ºAno, sendo intitulada de:

“EFEITOS DA APLICAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE FORÇA TRICIPITAL AO LONGO DO ANO, NOS RESULTADOS DO TESTE DE FORÇA DOS MEMBROS SUPERIORES DO FITNESSGRAM”

O produto desta investigação-ação surge da necessidade do professor em resolver as problemáticas encontradas no contexto escolar. Assim, como prático reflexivo na construção de novas teorias e novas práticas pedagógicas, procedeu-se à investigação de um tema que na nossa realidade apresentava bastantes insuficiências, com o objetivo de aplicar estratégias a fim de verificar qual obteria melhor resultado nas populações, registando daí informações importantíssimas para o nosso desenvolvimento profissional, na verificação da melhor estratégia a aplicar futuramente em populações deste escalão etário, auxiliando-nos a nós e à população docente na procura constante do sucesso educativo dos alunos com novas estratégias e conclusões sobre a área da Aptidão Física.

1.1 -Definição do Problema

A escolha do tema de investigação-ação derivou da análise dos resultados da avaliação inicial da aptidão física da nossa turma do 11º ano, em que um grande número de alunos obteve insucesso num dos testes do Fitnessgram - o teste de força dos membros superiores. Assim, tomando como referência o professor como prático reflexivo, houve a necessidade de se estruturar uma estratégia para combater o baixo índice de força tricipital na população desta turma. A opção metodológica que se julgou mais pertinente recaiu na aplicação de quatro baterias de exercícios, duas vezes por semana a quatro grupos de trabalho, todas elas divergentes entre si, recorrentes de trabalhos de força diferentes, com o fim de verificar qual teria melhor resultado nesta população escolar. A bateria de exercícios mais eficaz seria, numa segunda fase, aplicada de forma massiva de modo a perseguir o objetivo fundamental: conseguir que o maior número de alunos possível alcançasse a zona saudável.

Na sequência do problema encontrado, colocaram-se as seguintes afirmações como objetivo de consecução da presente Investigação-ação:

- ✓ Identificar e refletir sobre as prestações práticas dos Alunos na Disciplina de Educação Física, de forma a promover um aumento da performance dos alunos e conseqüentemente o sucesso escolar.
- ✓ Construir e identificar estratégias/ações práticas para resolver a problemática existente na especificidade da turma.
- ✓ Identificar quais as dificuldades encontradas na aplicação do estudo para obter sucesso na realização das extensões de braços.

1.2 - Enquadramento Teórico

A avaliação da EF assenta nas três grandes áreas específicas, as quais representam as áreas de extensão: a área das Atividades Físicas (Matérias), a área da Aptidão Física e por último a área dos Conhecimentos.

Holbold (2003), circunscreve a Aptidão Física como sendo a capacidade para realizar trabalho muscular de forma satisfatória. Assim, considera-se que uma pessoa encontra-se fisicamente apta, se apresenta características que lhe permita um bom rendimento numa dada tarefa motora, num envolvimento físico, social e psicológico específico (Bouchard e Shephard, 1994). Já Clark (1980) diz que a aptidão física é a capacidade de conseguir aguentar um esforço contínuo, resistindo ao stress e persistindo a circunstâncias difíceis onde uma pessoa destreinada rapidamente desistiria.

A aptidão física é, atualmente um conceito multidimensional que integra duas grandes componentes: a componente associada à saúde e a componente associada à performance. Dentro do grupo da aptidão física relacionada à saúde surge a resistência, a composição corporal, a flexibilidade e a força e resistência muscular localizada. A integrar o segundo grupo, ligado à aptidão física relacionada à performance, surge a agilidade, o equilíbrio, a velocidade e a potência/tempo de reação/coordenação (ACSM (2006) citado por Pereira, 2009)).

Sabendo da associação positiva da Aptidão Física com a Saúde, entende-se o porquê da sua importância no Plano Curricular de Educação Física. Os PNEF sugerem que a Aptidão Física seja avaliada pela Bateria de Testes do Fitnessgram, que foi desenvolvida pelo *Cooper Institute for Aerobis Research* (1992). A sua finalidade é avaliar as componentes associadas à Saúde: Aptidão Aeróbia, Força Muscular, Flexibilidade Muscular e Composição Corporal. A avaliação dos Testes desta Bateria pretende classificar os alunos como saudáveis ou não. Assim, conforme

o resultado do teste, o aluno enquadra-se ou não na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF).

Analisando os testes pertencentes à Bateria do Fitnessgram, e compreendendo o enquadramento desta investigação, a Força dos Membros Superiores tem sido pouco estudada em contexto escolar, pelo que esta suscita alguma controvérsia na pesquisa bibliográfica disponível.

Em contexto desportivo e escolar, a força é uma capacidade condicional capaz de produzir tensão, ou seja, contração muscular, resultante da musculatura do indivíduo (Hertogh, et al., 1994).

Braga (2007) refere que a força é uma capacidade condicional fundamental para a produção de movimento, visto que, sem a aplicação de uma força, esta não existe, o que nos leva a sugerir que o treino da força deva ser devidamente aplicado nas aulas de Educação Física.

A aplicação de um treino físico numa população de jovens e crianças pretende o desenvolvimento de habilidades ou músculos específicos.

Blimkie (1992) e Sale (1992) citado por Lopes et al. (2000) afirma que o treino de Força em jovens e crianças só apresenta resultados positivos se o volume e as cargas forem adaptados. O treino deve ser apropriado à população, pois o trabalho de força sugere diferenças nos resultados consoante o nível maturacional da população. Dado que, indivíduos em estados pré-púberes e púberes de ambos os sexos obtêm ganhos idênticos relativamente a força relativa, mas superiores em relação a estádios mais avançados de maturação e adultos, porque os indivíduos pré-púberes e púberes apresentam níveis de força iniciais mais baixos que os adolescentes e que os adultos.

Lopes et al.(2000) cita alguns autores referindo que o aumento da força na fase pubertária é superior ao aumento relativo da massa muscular. No entanto, deve-se ter em conta também outros fatores, como o aumento da motivação e a melhoria inter e intra-muscular. O ganho de força em jovens poderá dever-se ainda a fatores ligados a adaptações neurológicas, como a ordem de recrutamento das unidades motoras, sincronização e a frequência dos estímulos nervosos. Nunca desprezando o facto de o treino provocar adaptações e melhorias na coordenação muscular dos músculos sinérgicos e aumentando a inibição dos antagonistas.

Mersh e Stoboy (1989), citados por Lopes et al.(2000), afirmam que a intensidade da carga é um aspeto mais determinante que a duração e o modo de treino (isométrico, isotónico ou isocinésico). Blimkie (1992) citados por Lopes et al.(2000) diz que não existe um valor ótimo para, em termos de intensidade, volume e duração da carga de treino produzir efeitos de treino em crianças. No entanto, os estudos citados por Lopes et al.(2000) sugerem que o trabalho de força em jovens não

apresenta resultados significativos no aumento do tamanho muscular, mas em modificações neurológicas e modificações na mecânica contráctil do músculo, o que em parte pode contribuir para aumento da força, bem como o aumento da capacidade de resistência muscular localizada ao esforço, o que previne a ocorrência de lesões durante a prática de atividades desportivas e recreativas, e simultaneamente maximiza o desempenho individual da população nessas atividades.

A fase sensível para o início do trabalho de força em jovens poderá iniciar-se aos 9 anos (Martin, (1982) citado por Lopes et al.(2000)). No entanto, é na adolescência (entre os 11-13 anos nas raparigas e os 13-15 anos nos rapazes) que se verifica um aumento considerável de dimensões corporais, de força muscular e de velocidade. Assim, apesar de no período pré-pubertário poder-se trabalhar a força, a fase pubertária é um período mais favorável para o desenvolvimento da força, o que se deve em grande medida ao aumento dos níveis de testosterona, potenciando assim as adaptações hipertróficas (Mil-Homens, s/d).

O trabalho da força pode ser efetuado através de três tipos distintos, a Força Isométrica (existência de força muscular contra uma resistência sem que haja alterações no comprimento do músculo), a Força Concêntrica (existência de uma força de se opõe à gravidade, encurtamento do músculo) e a Força Excêntrica (resistência a uma força, no alongamento do músculo). Mil-Homens (s/d) afirma que o *“treino força no jovem deve ter por base essencialmente exercícios com contrações concêntricas devendo evitar-se contrações excêntricas isoladas”*. Pode também optar-se por um trabalho isométrico, embora este deva ser um trabalho mais curto temporalmente.

Resultado da aplicação dos programas de treino de força em jovens surgem alguns benefícios que incluem o aumento da força e resistência muscular, melhoramento da composição corporal e desempenho desportivo (Quinn, 2003). Associados a estes benefícios surgem outros, como o aumento da auto-estima, menor ocorrência de depressões, possibilidade de recuperação e prevenção de lesões (Dowshen, 2001).

Os programas de treino de jovens em contexto escolar deverão ser assim motivadores, bem estruturados, seguros, eficazes e bem supervisionados. Ao mesmo tempo deve-se dar atenção ao tempo de repouso, pois os programas de força podem despertar dor, desconforto, lesões e desânimo. Para isso o professor deve utilizar exercícios motivadores, de curta duração e com intensidades não muito grandes, pois os alunos podem desmotivar-se.

1.3 - Desenho metodológico

1.3.1 - Objetivos

A investigação pretendeu que o professor fosse capaz de identificar e refletir sobre as prestações práticas dos alunos na Disciplina de Educação Física, mais especificamente dentro da Área da Aptidão Física na Força dos Membros Superiores, e que daí conseguisse construir um conjunto de estratégias, no sentido de ser possível resolver o problema identificado e devidamente analisado.

Após serem aplicadas as estratégias, tínhamos como objetivo identificar qual iria obter melhores resultados, seguindo-se um período de tempo com aplicação da estratégia que obteve melhores resultados, na tentativa de verificar os resultados antes obtidos, retirando daí dados importantes para a prática docente de EF.

1.3.2 - Participantes

Na primeira parte da investigação participaram 24 alunos, entre os 15 e os 17 anos, que frequentavam o 11ºAno na Área de Ciências e Tecnologias, em que 5 eram rapazes e 19 raparigas. A turma foi dividida em quatro grupos de seis elementos, tendo sido utilizados os seguintes critérios de divisão:

- Sexo;
- Número de extensões de braços na primeira avaliação do Fitnessgram. Neste critério os alunos foram categorizados em três níveis: Bom (Alunos que apresentavam pelo menos 4 repetições acima do limiar do Não Saudável); Satisfaz (Alunos que realizavam entre 3 a 1 repetições acima do Limiar Saudável) e Não Satisfaz (Alunos que estavam abaixo da Zona Saudável da Aptidão Física).

Na segunda parte da investigação utilizou-se como grupo de controlo, uma nova população de 16 alunos, entre os 15 e 18 anos, que da mesma forma frequentavam o 11ºAno.

1.3.3 - Fases da Investigação

A primeira parte da investigação decorreu durante quatro meses e os grupos foram sujeitos à aplicação diferenciada de exercícios para desenvolvimento da força dos membros superiores, com uma periodicidade de duas vezes por semana.

Quadro7 - Bateria de Exercícios utilizados, na 1ª Fase da Investigação, por aula

Grupos	Regime trabalho de força	Séries	Tempo de intervalos entre séries	Repetições ou Tempo por série
1	Trabalho de força tricipital em isometria	2	5 Segundos	7 Segundos
2	Força Tricipital Explosiva	2	5 Segundos	7 Extensões de braços em 1 tempo para baixo e 1 para cima
3	Força Tricipital Resistente	2	5 Segundos	7 Extensões de braços a e tempos para baixo e 2 para cima
4	Força Tricipital/Peitoral	1		14 Extensões de braços

A segunda parte da investigação, que decorreu em dois meses e colocou os alunos duas vezes por semana a efetuar o exercício que na primeira parte da investigação, obteve melhores resultados em termos de média individual de evoluções do grupo. Foi ainda aplicada esta bateria a uma nova população de alunos do 11ºAno, de forma a verificar a consistência dos resultados nesta turma, aplicando o teste que obteve melhores resultados na primeira fase da investigação.

1.3.4 - Procedimento para a recolha de dados

Para a avaliação da execução das extensões de braços foram utilizados os critérios do teste do Fitnessgram para o referido teste.

Utilizou-se um questionário de perguntas fechadas para recolher informações dos alunos no que diz respeito a: prática desportiva extraescolar, existência de lesões nos membros superiores e execução de trabalho de força dos membros superiores, bem como a altura dos pais.

1.4 - Resultados e Discussão

A tabela seguinte apresenta os resultados obtidos na primeira e segunda fases da investigação, nos quatro momentos de avaliação: avaliação inicial (AI) e nos três momentos seguintes: 2ªAV;3ªAV;4ªAV, bem como a evolução dos alunos referente à diferença entre a 3ªAV e a AI, 4ªAV e a 3ªAV, relativo à 1ªPopulação.

Quadro8 - Evolução dos resultados da avaliação da força dos membros superiores nos vários grupos de trabalho, nas duas fases de investigação

1ªFase da Investigação						2ªFase de Investigação	
Resultados da Aplicação das Baterias de Trabalho de Força Tricipital						Resultados da Aplicação de bateria de Força Tricipital Isométrica	
Grupos	Alunos	AI	2ª AV	3ªAV	Evolução	4ºAV	Evolução
Grupo 1 - Força Isométrica	A1	31	32	34	3	33	-1
	B1	12	13	18	6	23	5
	C1	13	32	40	27	38	-2
	D1	8	7	14	6	14	0
	E1	0	10	15	15	15	0
	F1	0	12	13	13	13	0
Média Total		10.6	17.6	22,33	11,667	22,66	0,33
Grupo 2 - Trabalho de Força Explosiva	A2	26	26	26	0	26	0
	B2	12	12	15	3	16	1
	C2	18	24	24	6	24	0
	D2	10	22	20	10	19	-1
	E2	3	11	15	12	15	0
	F2	9	12	20	11	23	3
Média Total		13	17.8	20	7	20,5	0,5
Grupo 3 - Trabalho de Força Resistente	A3	23	18	18	-5	20	2
	B3	14	10	15	1	16	1
	C3	13	18	22	9	20	-2
	D3	10	8	15	5	16	1
	E3	3	7	9	6	12	3
	F3	5	23	24	19	26	2
Média Total		11.3	14	17,167	8	18,33	1
Grupo 4 - Trabalho de Força Tricipital e Peitoral	A4	26	23	29	3	27	-2
	B4	5	15	19	14	19	0
	C4	10	16	18	8	21	3
	D4	13	15	18	5	19	1
	E4	8	17	10	2	21	11
	F4	8	11	13	5	15	2
Média Total		11.6	16.1	17,833	6,1667	20,33	2,5
Vermelho –ZNSAF		Laranja - Regressão no Nº de Evoluções relativamente à última avaliação					
Verde – ZSAF		Azul - Manutenção do mesmo número de extensões de braços relativamente à ultima Avaliação					

➤ Resultados da 1ª fase da Investigação

✓ G1

- Média da evolução individual do grupo de 11,66 extensões de braços
- Todos os alunos na ZSAF

✓ G2

- Média da evolução individual do grupo de 8 extensões de braços
- Todos os alunos na ZSAF

✓ G3

- Média da evolução individual do grupo de 7 extensões de braços
- Todos os alunos na ZSAF

✓ G4

- Média da evolução individual do grupo de 6,17 extensões de braços
- Todos os alunos na ZSAF

Dentro de todos os grupos, os alunos que tiveram uma menor evolução foram aqueles que inicialmente tinham alcançado um elevado número de extensões de braços na avaliação inicial. Este aspeto pode ser explicado, pelo Princípio Biológica do Treino da Sobrecarga com o seguinte sentido: para estes alunos pressupõe-se que a carga foi média, assim a Lei da Sobrecarga indica que quando aplicada uma carga média os alunos mantêm o mesmo nível de organização estrutural e das capacidades.

Ao contrário, e apoiado neste princípio, os alunos que tiveram uma evolução maior foram os que inicialmente tiveram performances mais baixas, o que indica que a carga que lhes foi aplicada era forte relativamente ao seu nível e levou a uma melhoria funcional. Dentro dos grupos verifica-se que aquele que obteve piores resultados em termos de evolução média, foi o G4, que trabalhou em extensões de braços solicitando os músculos peitorais e tricipitais. A menor evolução do número de extensões de braços neste grupo pode ser explicada pela Lei Biológica do Treino a Especificidade, pois apesar do trícepe estar a ser estimulado nesta execução, qualquer um dos outros grupos trabalha-o de forma isolada, enquanto o G4 não o efetua, trabalhando o peitoral e o trícepe conjugadamente. Assim, o trícepe poderá não ter sido suficientemente ativado pela carga funcional, na medida em que os alunos deste grupo tiveram evoluções menos significativas que os restantes.

O G1 apresentou uma média de evolução individual superior a todos os outros. Nesta medida, considerou-se que esta bateria de exercícios seria a mais eficaz para esta população. Esta bateria de exercício em trabalho de Força Isométrica em jovens teve curta duração, pois à partida era bastante dolorosa e poderia levar à desmotivação.

Os alunos que apresentavam melhores resultados na avaliação inicial, após aplicadas as estratégias 1ª Parte da investigação, apresentaram evoluções menos notórias que os restantes alunos. No entanto, os elementos com melhor prestação na avaliação inicial do G1, apresentaram evoluções superiores às dos restantes grupos, facto que pode ser explicado pelo tipo de trabalho de força, pois tal como já referi acima, o trabalho de Força Isométrica é bastante intenso, o que explica o facto dos alunos deste grupo terem uma evolução superior à dos restantes grupos, portanto, a carga funcional para estes alunos era média/forte, levando a um aumento funcional mais evidente.

A 2ª Fase da investigação decorreu sensivelmente durante dois meses, em que após ter sido aplicado o programa de exercício que surtiu melhor resultado nos alunos na 1ª Fase, verificou-se que da 3ª Avaliação da 1ª Fase para a avaliação final da 2ª Fase da investigação (4ª AV), todos os grupos tiveram evoluções, no entanto, comparativamente com as médias de evolução dos grupos da 1ª Fase, os valores obtidos na 2ª Fase foram significativamente inferiores, em que o G1 aumentou em média 0,33, o G2 0,5, o G3 1 e o G4 2,5.

Analisando comparativamente a média individual dos alunos em cada grupo, pelas evoluções na 2ª Fase, verificamos que o grupo que apresentou melhores resultados foi o G4, o mesmo que na 1ª Fase apresentou a pior média de evolução individual do grupo, assim, efetuada a alteração no trabalho de força, passando a trabalhar em regime de isometria as evoluções foram significativas, aproximando os alunos deste grupo à média geral de extensões de braços dos restantes grupos. A maior evolução poderá ser compreendida pelo facto dos alunos, ao trabalharem isometria, terem sofrido a aplicação de um treino médio/forte, enquanto os alunos dos restantes grupos, por já terem um nível mais elevado de performance, a carga aplicada demonstrou ser média, o que proporcionou nos alunos uma evolução pouco significativa, mantendo maioritariamente os alunos destes grupos o nível anterior de desempenho, em que dos restantes três grupos que na 1ª Fase conseguiram os melhores resultados, 6 mantiveram o mesmo resultado que na avaliação anterior, 7 aumentaram a performance e 4 tiveram uma regressão. No entanto, este facto não se mostrou preocupante, pois, no máximo, os alunos regrediram em 2 extensões de braços.

No seguimento, a 2ª Fase da investigação veio confirmar os resultados da 1ª Fase, revelando que os alunos que têm mais dificuldades, na presença de uma bateria de isometria, duas vezes por semana, obtêm um aumento notório da performance.

Quadro9 - Resultados das evoluções das duas populações, nas duas fases

	1ªFase - Trabalho de Força Diferenciado				2ªFase - Trabalho de Força Isométrico		
	AI	2ªAV	3ªAV	Evolução	AI	4ªAV	Evolução
População 1	11,6667	16,4167	19,3333	7,87		20,45	1,08
População 2					8,625	17,06	8,375

Como se pode analisar, o trabalho de força efetuado na População 2, veio confirmar a análise efetuada na 1ªFase, na População 1. Desta forma, os alunos da População 2, na Avaliação Inicial, tiveram uma média coletiva de execuções das extensões de braços de 8,6 e na 2ªAvaliação, correspondente à 4ªAvaliação da Investigação, alcançaram uma média coletiva de 17 execuções. Comparativamente às evoluções individuais dos alunos, verifica-se que os alunos da População 2 tiveram um aumento superior aos da População 1, ou seja, os alunos da População 1 apresentaram uma evolução média coletiva na 1ªFase de 7,87 execuções e a População 2 uma evolução média coletiva de 8,375, no entanto, é de salientar que a População 1 tinha uma média inicial de execuções de extensões de braços superior aos da População 2 (População 1 – 11,66 / População 2 – 8,62).

1.5 - Conclusões

Os alunos que inicialmente apresentavam baixa performance nos resultados no teste de força dos membros superiores do Fitnessgram, enquadrando-se na ZNSAF, após, aplicação de uma bateria de exercícios com vários tipos de trabalho de força (Resistente, Explosiva e Isométrica), aumentaram a sua performance, conseguindo na totalidade aumentar a aptidão física na componente de força dos membros superiores, de forma a enquadrarem-se na ZSAF. Da aplicação da bateria de exercícios, no espaço de tempo de dois meses, o trabalho Isométrico foi o que obteve melhores resultados em termos de evolução individual dos alunos, desta forma, para esta população do 11ºAno verificou-se que para se obter resultados mais rápidos em termo das execuções das extensões de braços, o trabalho de força que surtiu mais efeito foi o Isométrico. Porém, qualquer outro tipo de trabalho de força permite evoluções para a ZSAF. Os alunos que apresentaram uma performance inicial superior tiveram evoluções menos significativas do que os outros que se encontravam abaixo da ZSAF, pois a carga para estes alunos era média, o que fez com que o aumento das capacidades motoras fosse inferior em relação aos alunos que tinham baixa performance, pois para estes a carga aplicada era forte. Os alunos desta faixa etária já se encontravam quase maduros, o que a nível de interferência nos resultados não parece ter tido influência.

CAPITULO VI - CONCLUSÃO

A PES ocorreu como algo fundamental na nossa formação, permitindo-nos desenvolver como futuros professores, através do contato com a realidade de ensino e tendo como fator central a nossa ação educativa e a mediação do processo de supervisão.

A PES foi a parte final da nossa formação inicial como professores, sendo que a sua principal preocupação prendeu-se essencialmente com a passagem do conhecimento académico, adquirido durante a Licenciatura em Educação Física e Desporto e Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ao conhecimento profissional, aplicando e experimentando aqui todos os conhecimentos conseguidos no decorrer do percurso académico atribuindo aos conceitos adquiridos o carácter utilitário que lhes era reconhecido, sempre com um acompanhamento personalizado da nossa prática (Francisco & Pereira, 2004).

A PES colocou-nos perante duas turmas e permitiu-nos evoluir como professores através da vivência de situações difíceis e imprevistas, e da necessidade constante de tomar decisões adequadas e imediatas na condução e planeamento do ensino, permitindo-nos, perante todas as nossas ações, refletir sobre a nossa prestação como professores, visando um desenvolvimento relativamente à identificação e reflexão das nossas insuficiências, quando confrontados com a realidade de ensino (Francisco & Pereira, 2004). No entanto, conscientemente permanece a ideia de que a formação profissional está no início, havendo ainda um longo percurso e muitos conhecimentos a adquirir, pois a constante investigação e evolução dos saberes nesta área pressupõe uma formação contínua da nossa parte no decorrer da prática profissional. Tal como Alarcão e Tavares (1987) indicam, o investimento em formação contínua é um processo formativo que jamais estará concluído, pois a aprendizagem da profissão docente não tem um início com a frequência de um curso de formação inicial, nem termina com a obtenção de um grau académico, é algo que o professor realiza durante toda a sua vida, na sua atividade.

Dentro das dificuldades encontradas durante o nosso Estágio Pedagógico, em consonância com a nossa falta de experiência, foram feitos grandes esforços para que os alunos disfrutassem e adquirissem conhecimentos e desenvolvessem aptidões. Para isso, em muito contribuiu o processo de planeamento, onde se procurou respeitar princípios fundamentais que regulassem o sucesso da nossa atividade, tais como cumprimento de prazos, criação, desenvolvimento e aplicação de estratégias adaptadas aos alunos, procura de eficácia nas nossas ações e pesquisa e adaptação

das metodologias significativas para promover aprendizagens na especificidade das turmas encontradas, evitando assim improvisos.

Toda a nossa atividade desenvolvida ao longo do ano letivo foi regulada por planeamentos, os quais se encontravam devidamente apoiados nos documentos reguladores do ensino nas escolas.

Após um planeamento e aplicação do mesmo, foram feitas reflexões sobre a sua execução, acontecimento que consideramos crucial para o sucesso educativo, pois a reflexão sobre tudo o que foi planeado para um período temporal permitiu verificar se as aprendizagens dos alunos estavam a ir ao encontro do que inicialmente tinha sido programado, reestruturando o processo de ensino-aprendizagem consoante as necessidades individuais dos alunos. Assim, o planeamento permitiu assegurar o sucesso da nossa intervenção nas turmas.

A concretização do planeamento surge na etapa de realização, onde se aplicou e mostrou todo o nosso trabalho. Esta etapa permitiu-nos potenciar as aptidões e as aprendizagens dos alunos, simultaneamente com um processo de aprendizagem para nós. Assim, do planeamento, aplicação e reflexão da aplicação das dimensões que constituem a condução do ensino, conseguiu-se construir um processo que tinha como preocupação central o desenvolvimento individual de cada aluno.

As principais competências que nos possibilitaram ser o mais eficientes possível pedagogicamente no processo de ensino-aprendizagem e permitiram desenvolver-nos profissionalmente foram a *Gestão* do ensino, onde foram estruturados os tempos de transição, instrução e organização, a fim de aumentar o máximo possível o tempo potencial de aprendizagem para os alunos, a *Instrução*, onde foi, por nós, adaptada a linguagem a cada população de acordo com cada matéria, sempre utilizando uma comunicação eficaz e técnica que possibilitasse transmitir com eficiência as nossas intenções e o *Clima e Disciplina*, os quais, permitiram criar estratégias e aplicá-las a fim de criar condições propícias para a transmissão e desenvolvimento das aprendizagens dos alunos sem ocorrer comportamentos desviantes que colocassem em perigo a sua integridade física e a própria condução da aula.

Para construção dos planeamentos e estratégias de ensino, o processo de avaliação foi a chave de todo o sucesso da nossa ação educativa, pois foi a partir dela que se conseguiu perceber e identificar todas as necessidades e características dos alunos, a fim de se poder estruturar o ensino de forma coerente e significativa, conseguindo daqui, a tão desejada diferenciação e inclusividade no ensino.

O processo de avaliação nem sempre foi fácil de conduzir dado que a principal ferramenta que o professor dispunha para fazer o levantamento dos dados foi a

observação, e como tal, para tentar minimizar o erro que a observação comporta, foram construídos instrumentos de recolha de dados. No entanto, na etapa inicial do ano letivo surgiram algumas contrariedades na aplicação da avaliação inicial, pois a documentação ou não existia, ou estava pouco clara, surgindo principalmente dificuldades ao nível do planeamento e registo das performances dos alunos. Todo o processo de avaliação, quer sumativo ou formativo, foi devidamente estruturado e interligado nas etapas seguintes com a formação e aplicação do documento orientador da Metodologia de Avaliação do Ensino.

A participação na escola e na comunidade foi assegurada, pela nossa parte, com a participação, dinamização e organização de atividades, das quais fazemos uma análise apreciativa bastante positiva. Desta forma, a nossa participação nas atividades dos GEF permitiu-nos aumentar o nosso leque de conhecimentos e perceber a forma como se deve organizar e dinamizar atividades, havendo assim um ato recíproco, em que os GEF contaram com a nossa ajuda na dinamização e nós com aumento de aprendizagens e experiências. Para o planeamento, organização e dinamização das atividades propostas pelo NE foi importante a ajuda que os GEF das escolas nos deram, principalmente na sua dinamização, podendo desta forma atingir com sucesso os objetivos que inicialmente foram propostos e contribuindo esta, para nós, no desenvolvimento de capacidades de organização e dinamização de atividades para alunos e comunidade escolar.

Na área que visou o nosso desenvolvimento profissional ao longo da vida assumimos uma investigação-ação tendo como referência uma problemática existente numa das nossas turmas ao longo do ano letivo. Assim, esta demonstrou ser importantíssima para o nosso enriquecimento enquanto futuros professores, conseguindo contribuir, tanto para nós, como para a população docente, com informação e estratégias que possibilitam evoluir os alunos na consecução do sucesso escolar.

Apesar do evidente contributo deste ano para a melhoria da nossa formação enquanto futuros profissionais de EF, este permitiu-nos identificar as necessidades de desenvolvimento que persistem após o estágio pedagógico, tendo elas sido identificadas ao longo do presente relatório. Assim, e tal como sempre revelávamos ao longo de todo este processo, iremos continuar numa busca incessante, ávida de mais conhecimento.

BIBLIOGRAFIA

Alarcão, I. Tavares, J. (1987). *Supervisão da Prática Pedagógica – Uma perspectiva de Desenvolvimento e Aprendizagem*. Livraria Almedina, Coimbra.

Bouchard C., Shephard R. J. (1994) Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens, *Physical activity, fitness, and health: International Proceedings and consensus statement* (pp.11-20). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Braga, F (2007). *Desenvolvimento da força em crianças e jovens nas aulas de educação física*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.

Carreiro da Costa, F. (1996). Formação de Professores: Objectivos, conteúdos e estratégias. In Carreiro da Costa, F.; Carvalho, L.; Onofre, M.; Diniz, J. et Pestana, C., *Formação de professores de educação física. Concepções, investigação, prática* (pp.9-36). Lisboa: Edições FMH.

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

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

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

Clark,, P (1980).*Educação Física e Saúde*. Retirado de: <http://blog.educacional.com.br/edfiscasim/files/2011/08/3-bim-aptidao-fisica-e-saude.pdf>. Acesso em: Maio de 2012

Cortesão, L. (2002). Formas de ensinar, formas de avaliar: Breve análise de práticas correntes de avaliação. In P. Abrantes e F. Araújo (Coords), *Reorganização Curricular do Ensino Básico - Avaliação das Aprendizagens: das concepções às práticas*, (pp.37-42). Lisboa: Editorial do ME/DEB.

Dicionário da Língua Portuguesa (2004). Porto: Porto Editora.

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)*. Lisboa: Editorial do ME.

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

Equipa responsável pelas Metas de Aprendizagem de Educação Física (2010). Documento de Apoio à Organização Curricular e Programas de Educação Física. Lisboa: Ministério da Educação/DGIDC/ Instituto de Educação da Universidade de Lisboa.

Dowshen S. (2001). *Strength training for your children*. Kids health

Ferraz et al.(1994). *Avaliação formativa: algumas notas*. Retirado de: http://sitio.dgfdc.min-edu.pt/secundario/Documents/avaliacao_formativa.pdf. Acesso em: Maio de 2012

Francisco, C. &Pereira, A. (2004) *Supervisão e Sucesso do desempenho do aluno no estágio*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra.

Frias M, & Takahashi R. (2002). Avaliação do processo ensino-aprendizagem: seu significado para o aluno de ensino médio de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 36(2),156-163.

Gandin, D. (2008). *O planeamento como ferramenta de transformação da prática educativa*. Retirado de:

[www.maxima.art.br/arg_palestras/planejamento como ferramenta \(completo\).doc](http://www.maxima.art.br/arg_palestras/planejamento_como_ferramenta_completo.doc).

Acessado em: Maio de 2012

Hertogh, C.; Chavet, P.; Gaviria, M.; Bernard, P.; Melin, B.; Jimenez, C.(1994). Méthodes de Mesure et Valeurs de Référence de la Puissance Maximale Développées lors D'Efforts Explosifs. *Cinesiologie*, XXXIII, 157,133-140.

Holbold, E. (2003)*Indicadores de Aptidão Física relacionada à saúde das crianças e adolescentes do município de Marechal Cândido Rondon*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Santa Catarina. Brasil.

Lopes, Vítor P; Maia, J. A. R; Mota, J.(2000). *Aptidões e Habilidades Motoras. Uma visão desenvolvimentista* (1ª ed). Lisboa: Livros Horizonte.

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

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

Mil-Homens, P. (S/d). Textos de apoio – Qualidades Físicas da Força. Faculdade Motricidade Humana. Lisboa. Disponível em: <http://www.bragafut.com/artigos/art19.pdf>. Acesso em 2012

Monteiro, José (1993).*Características da Avaliação no Âmbito dos Novos Programas*. Revista Horizonte, 55, 100-120.

Moretto, V. (2007). *Planejamento: planejando a educação para o desenvolvimento de competências*. Petrópolis, RJ: Vozes, 100.

Oliveira, I. & Serrazina, L. (2002). *A Reflexão e o professor como investigador*. Retirado de: www.educ.fc.ul.pt/docentes/ljonte/fp/...p/02-oliveira-serraz.doc.

Pereira, A. (2009) *O efeito de um programa de actividade aquática na flexibilidade e qualidade de vida de idosos*. Dissertação à obtenção ao Grau de Mestrado, Faculdade de Desporto do Porto.

Pacheco, J (1998). Avaliação da aprendizagem. In L. Almeida e J.Tavares (org.). *Conhecer, aprender e avaliar* (pp.111-132). Porto: Porto Editora

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores- Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Cruz Quebrada. Edições FMH.

Pomar, C. (2010). *Avaliação em Educação Física*. Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Documentos de apoio à Unidade Curricular de Didática de Educação Física, Universidade de Évora.

Quinn, E. (2003) *Strength Training for Kids*. Disponível em: <http://sportsmedicine.about.com/cs/kids/a/aa060500.htm>. Acesso em 2012.

Reid, M., Crespo, M., Lay, B., & Berry, J. (2007). Skill acquisition in tennis; Research and current practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10(1), 1-10.

Ribeiro, L. 1999 , *Avaliação da Aprendizagem*. Retirado de: <http://www.educacao.te.pt/professores/index.jsp?p=167&idDossier=15&idDossierCapitulo=33&idDossierPagina=67>. Acesso em: Maio de 2012

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

Schmitz, E. (2000). *Fundamentos da Didática*. 7ª Ed. São Leopoldo, RS: Editora Unisinos.

Siedentop, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education*, 2nd edition. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.

William, A. M., & Hodges, N. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637-650.

OUTROS DOCUMENTOS

Decreto-Lei nº 240/2001 de 30 de Agosto. Diário da República nº201, 30 de Agosto de 2001. I Série-A. Ministério da Educação.

Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro. Diário da República nº38, 22 de Fevereiro de 2007. I Série. Ministério da Educação.

Decreto-Lei nº3/2008 de 7 de Janeiro. Diário da República nº4, 7 de Janeiro de 2008. I Série. Ministério da Educação.

Decreto-lei nº115/2011 de 16 de Junho. Diário da República nº 2, 16 Junho de 2011. 2ª Série. Ministério da Educação

Decreto Regulamentar nº2/2008 de 10 de Janeiro. Diário da República nº 7, 10 de Janeiro de 2008. 1ª Série. Ministério da Educação.

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

Despacho Normativo nº14/2011 de 9 de Novembro, Diário da República nº222, 18 Novembro de 2011. 2ªSérie. Ministério da Educação e Ciência.

Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas nº2 (2010-2013). Escola Básica André de Resende, Évora.

Projeto Educativo ESGP(2010). Escola Secundária Gabriel Pereira, Évora.

ANEXOS

ANEXO A – Modelo de Procedimento da Avaliação Inicial

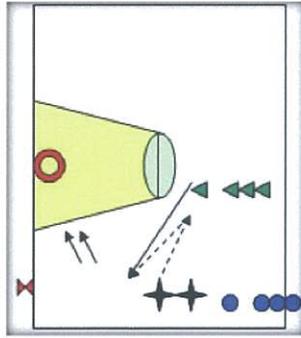
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (VOLEIBOL)

Introdutório	
Não Introdutório	Sustentação de bola 1x1
Passe / recepção	
<p>Assume uma postura dinâmica (posição base), deslocando-se para a bola, efetuando o passe por cima. Colocar os pés afastados (largura dos ombros) e orientados para o local de envio da bola;</p>	<p>Contactar com a bola à frente e acima da testa; Contactar a bola com os dedos e não com as palmas das mãos; Afastar os dedos e orientar os cotovelos para a frente; Flectir os braços e as pernas para contactares a bola e estenderes as pernas para a enviáres</p>
<p>Não Cumpre os conteúdos para o nível introdutório</p>	<p>Os alunos realizam situação de jogo, aplicando os gestos técnicos.</p>

Elementar	
Serviço por baixo	
<p>Colocar as pernas fletidas e afastadas antes de contactares a bola; Colocar os braços afastados em posição confortável para te deslocares; Colocar os braços em completa extensão, com as mãos unidas no momento do contacto;</p>	<p>Lançar a bola ao ar e estender à retaguarda o braço que vai bater na bola; No momento do batimento, o braço executa um movimento para a frente; Executar o batimento com a mão aberta ou fechada, numa superfície estável; Contactar a bola sensivelmente ao nível da bacia; Avançar a perna mais recuada no momento do batimento.</p>
Avançado	
Remate	
<p>Manchete</p> <p>Orientar os pés e a plataforma de batimento para o local de envio; Contactar a bola na zona dos antebraços; Estender as pernas no momento do contacto com a bola; Manter as mãos unidas durante o contacto.</p>	<p>Colocar os apoios orientados para o local de envio da bola; Avançar o pé contrário à mão que vai servir; Inclinair ligeiramente o tronco à frente; Colocar a bola sobre a mão livre e na direção da mão que vai servir;</p>
Serviço por Cima	
<p>Colocar o corpo de forma equilibrada, com o pé contrário à mão que serve avançado; Segurar a bola com a mão livre;</p>	<p>Deslocar-te paralelamente à rede, sem cruzares os apoios, sempre em posição frontal em relação à rede; Saltar, membros superiores em completa extensão e ligeiramente oblíquos em relação à rede; Colocar as mãos por cima da bola; os dedos devem estar afastados de modo a cobrirem a maior área possível da bola;</p>
Bloco	
<p>Deslocar o membro superior atacante para cima e para a frente, batendo a bola acima e à frente da cabeça (avançar o respetivo ombro); o pulso exerce uma ação final sobre a bola;</p>	<p>Estar junto da rede numa posição de espera; Dirigir o olhar para a bola;</p>

Nível Introdutório																			
Passe de Peito			Recepção			Drible de Progressão				Lançamento na passada									
Nível Não Introdutório																			
Não Cumpre os conteúdos para o nível introdutório																			
1-Colocar os cotovelos junto ao corpo;			2-Executar um movimento de repulsão com os braços;			3-Executar rotação dos pulsos;			4- Após passe, ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo		1- Procurar receber a bola, sempre que possível com as duas mãos;	2-Membros superiores em extensão e em direcção à bola	3-Na recepção, os membros superiores flectem fazendo um movimento de absorção	1-posição do corpo elevada e drible pela cintura	2-drible ao lado e à frente do corpo	3-contacto da mão com a bola por trás	1 - Os dois apoios são realizados em dois tempos rítmicos, sendo o primeiro apoio executado com o pé mais distante do cesto;	2-Sequencia dos Apoios: -Lado direito: direito/esquerdo/lançamento; -Lado esquerdo: esquerdo/direito/lançamento	3 - Junto ao cesto existe uma impulsão vertical que é maximizada pela subida energética do Joelho do lado da mão lançadora
Nível Elementar																			
Recepção e Enquadramento			Ressalto			Drible de Protecção				Sobremarcação		Enquadramento Defensivo							
1-O aluno recebe a bola na sua posição e enquadra-se com o contexto de jogo nesse momento tendo em conta as diversas variáveis (colega de equipa, adversário e cesto)			1- Ver simultaneamente atacante e a bola e detetar o movimento do ataque após a realização do lançamento			2-Realizar o bloqueio estabelecendo o contacto com o atacante: pés afastados, pernas fletidas, costas direitas, cotovelos à altura dos ombros, olhos na bola			3. Saltar para a bola, agarrá-la com duas mãos e tentar protegê-la e tentar procurar rapidamente um colega a quem passar a bola (realizar o primeiro passe de contra-ataque).			1- Bater a bola no solo, colocando o corpo entre ela e o adversário.	2-Manter as pernas afastadas e fletidas. Baixar o centro de gravidade	O aluno realiza uma sobremarcação ao colega que esta a defender o portador da bola	Em situação de jogo este enquadra-se com o colega o portador da bola e a sua baliza	1-O aluno enquadra-se com a posição do portador da bola e a sua posição fase ao cesto. Encurta o espaço entre ele e o portador da bola.	2- Ocupa uma posição defensiva e reduz os espaços livres e a sua distância em relação aos colegas		
Nível Avançado																			

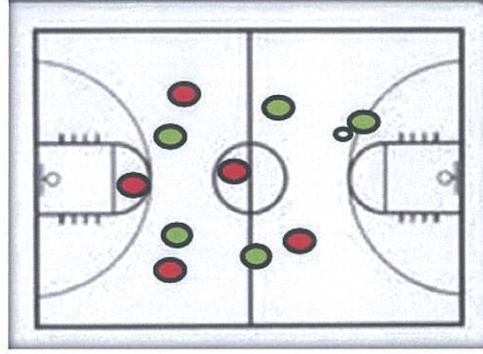
Basquetebol



Introdutorio

Duas colunas, uma c/ bola; O aluno c/ bola dribla os pinos e passa ao colega que lhe devolve a bola e este tem de encestar, O colega após o passe vai defender o outro.

Elementar



Jogo Reduzido 5x5 Jogo mais rápido e intencional, com a procura constante da finalização (aproveitamento de erros adversários/criação de superioridade numérica). Procura activa da recuperação da posse de bola.

Avançado

BASQUETEBOL		Introdutório				Elementar				Avançado			Nível Final
Nº	Alunos	Não Introdutório				Elementar				Avançado			Nível Final
		Passo Peito	Recepção	Drible Progressão	Lançamento na passada	Recepção e Enquadramento	Ressalto	Drible de Proteção	Sobremarcação	Enquadramento o defensivo			
1	A1	X	X	X		X		X					NE
2	A2	X	X	X	X	X	X	X		X			MA
3	A3	X	X	X		X		X					NE
4	A4	X	X	X		X	X	X					NE
5	A5	X	X	X	X	X	X	X	X	X			MA
6	A6	X	X	X		X		X					NE
7	A7	X	X	X									NI
8	A8	X	X	X		X		X					NE
9	A9	X	X	X		X		X					NE
10	A10	X	X	X	X	X	X	X	X	X			MA
11	A11	X	X	X	X	X	X	X		X			MA
12	A12	X	X	X	X	X		X					NE
13	A13	X	X	X	X	X		X					NE
14	A14	X	X	X									NI
15	A15	X	X	X		X		X					NE
16	A16	X	X	X		X	X	X					NE
17	A17	X	X	X									NI
18	A18	X	X	X	X	X		X					NE
19	A19	X	X	X									NI
20	A20	X	X	X	X	X	X	X					NE
21	A21	X	X	X	X	X	X	X				X	MA
22	A22	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	MA
23	A23	X	X	X									NE
24	A24	X	X	X	X	X	X	X				X	MA
25	A25	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR

NR – Não Realizou

ANEXO B – Quadros Gerais da Avaliação Inicial e Prognóstico Final

▶ Diagnóstico Inicial da turma do 5ºAno

➤ Atividades Físicas

Resultados da Avaliação Inicial - Educação Física																	
Desportos Individuais																	
Desportos Colectivos																	
Alunos	Desportos Colectivos					Ginástica					Atletismo					Testes de Condição Física	
	Basq	Voleib	Futebol	Andebol	Solo	Trave	Miri	Boque	Piloto	Veloci 40m	Sai.Com	Saio em Altura	Lanc. Bola	Milha	abdomi		
A1	NI	NI	NA	NI	NI	NI+	NI+	NE	NI	NR	NI	NI	7.47	65			
A2	NI	NR	NE	NSI	NI	NI+	NI+	NE	NI	7.24	NI	NI	NR	NR			
A3	NR	NSI	NR	NR	NR	NI	NI	NI	NSI	NR	NSI	NSI	NR	NR			
A4	NSI	NSI	NSI	NI	NSI	NSI	NSI	NI	NSI	8.78	NI	NSI	11.27	15			
A5	NSI	NSI	NE	NSI	NI+	NSI	NSI	NSI	NSI	7.53	NI	NSI	3.07	18			
A6	NSI	NSI	NSI	NSI	NI	NSI	NSI	NI	NSI	8.12	NSI	NSI	2.32	54			
A7	NSI	NSI	NSI	NI	NI	NI	NI	NI	NSI	7.75	NI	NSI	10.52	37			
A8	NSI	NSI	NSI	NSI	NI	NSI	NSI	NI	NSI	7.78	NSI	NSI	11.37	34			
A9	NI	NI	NE	NI	NI	NI+	NI+	NI	NI	7.19	NI	NI	9.00	50			
A10	NR	NSI	NSI	NR	NR	NI	NI	NR	NR	NR	NR	NR	NR	0			
A11	NSI	NSI	NSI	NI	NSI	NI+	NI	NI	NSI	7.53	NSI	NSI	4.35	15			
A12	NI	NSI	NE	NI	NSI	NI	NI	NI	NI	7.31	NI	NI	9.36	53			
A13	NI	NSI	NI	NI	NSI	NI	NSI	NSI	NSI	9.06	NSI	NSI	6.76	26			
A14	NI	NI	NE	NI	NSI	NI+	NI	NI	NI	7.91	NI	NSI	9.38	0			
A15	NI	NI	NI	NI	NSI	NI	NSI	NI	NI	7.31	NI	NI	9.36	35			
Transferida de Escola																	
A17	NSI	NSI	NSI	NI	NSI	NI+	NI	NI	NSI	8.12	NI	NI	10.36	21			
A18	NSI	NSI	NSI	NSI	NSI	NI+	NSI	NI	NSI	11.03	NSI	NSI	7.14	22			
A19	NI	NI	NE	NI	NSI	NI+	NI	NI	NI	7.28	NI	NI	8.38	22			
A20	NI	NSI	NE	NI	NSI	NI+	NI	NI	NI	6.78	NI	NI	8.45	50			
A21	NR	NI	NE	NI	NSI	NI+	NI	NI	NI	7.19	NI	NSI	9.28	18			
A22	NI	NSI	NSI	NI	NSI	NI	NSI	NSI	NSI	8.66	NSI	NSI	5.50	20			
A23	NR	NI	NE	NI	NI	NI	NI	NR	NI	7.78	NI	NSI	2.22	30			
A24	NSI	NSI	NSI	NSI	NI	NI	NI	NSI	NSI	NR	NI	NI	11.24	37			
A25	NSI	NSI	NSI	NI	NI	NI+	NI	NI	NSI	9.29	NI	NI	11.57	28			
A26	NI	NI	NE	NI	NSI	NI	NI	NI	NSI	7.31	NI	NI	09.56	40			
A27	NI	NI	NE	NI	NSI	NI+	NI	NI	NI	7.25	NI	NSI	09.19	34			

➤ Aptidão Física

		Testes de Condição Física Fitnessgram				
nº	Alunos	Milha	Abdominais	Avaliação		
1	A1	7,47	85	Saudável	Saudável	
2	A2	NR	NR	NR	NR	
3	A3	NR	NR	NR	NR	
4	A4	11,27	15	Saudável	Saudável	
5	A5	13,07	18	Não Saudável	Não Saudável	
6	A6	12,32	54	Não Saudável	Não Saudável	
7	A7	10,52	37	Saudável	Saudável	
8	A8	11,37	34	Saudável	Saudável	
9	A9	9,00	50	Saudável	Saudável	
10	A10	NR	0	Não Saudável	Não Saudável	
11	A11	14,35	15	Não Saudável	Não Saudável	
12	A12	9,36	53	Saudável	Saudável	
13	A13	16,26	26	Não Saudável	Não Saudável	
14	A14	9,38	10	Não Saudável	Não Saudável	
15	A15	9,36	35	Saudável	Saudável	
16						
17	A17	10,36	21	Saudável	Saudável	
18	A18	17,14	22	Não Saudável	Não Saudável	
19	A19	8,38	22	Saudável	Saudável	
20	A20	8,45	50	Saudável	Saudável	
21	A21	9,28	18	Saudável	Saudável	
22	A22	15,50	20	Não Saudável	Não Saudável	
23	A23	12,22	30	Não Saudável	Não Saudável	
24	A24	11,24	37	Saudável	Saudável	
25	A25	11,57	28	Saudável	Saudável	
26	A26	09,55	40	Saudável	Saudável	
27	A27	09,19	34	Saudável	Saudável	

X- Não Saudável X- Saudável NR- Não Realizou

► Diagnóstico Inicial da turma do 11ºAno
 ➤ Atividades Físicas

nº	Resultados da avaliação inicial										Desp de raquete			
	Desportos colectivos					Desportos individuais								
	Ginástica					Atletismo								
Basq	Voleib	Futebol	Andebol	Solo	Trave	Mini	Boque	Plinto	Corridas/Barreiras	Veloci 40m	Veloci	Sai.Com	Salto em Altura	
B1	NE	NI	NI	NNI	NA	NR	NR	NR	NE	NI	07.19	NE	NE	NE
B2	NA	NA	NI	NI	NNI	NE	NI	NNI	NNI	07.34	NI	NI	NE	NE
B3	NE	NI	NI	NNI	NNI	NE	NI	NNI	NNI	07.18	NI	NI	NE	NE
B4	NE	NI	NI	NNI	NNI	NR	NR	NR	NE	08.24	NE	NE	NE	NE
B5	NA	NI	NR	NR	NR	NA	NE	NNI	NNI	07.31	NE	NE	NE	NE
B6	NE	NA	NE	NI	NI	NA	NA	NE	NE	08.01	NE	NE	NR	NE
B7	NI	NA	NI	NNI	NE	NA	NI	NE	NE	08.56	NI	NI	NE	NE
B8	NE	NA	NE	NI	NNI	NI	NI	NE	NE	06.37	NA	NA	NA	NE
B9	NE	NI	NI	NNI	NR	NA	NA	NE	NNI	08.16	NI	NI	NE	NE
B10	NA	NA	NE	NI	NI	NE	NA	NE	NE	06.26	NA	NA	NA	NA
B11	NA	NE	NE	NI	NR	NI	NA	NE	NE	07.81	NE	NE	NE	NE
B12	NE	NA	NE	NI	NI	NA	NA	NE	NNI	07.75	NE	NE	NR	NR
B13	NE	NI	NE	NI	NR	NA	NE	NE	NNI	06.91	NE	NE	NE	NE
B14	NI	NA	NE	NI	NNI	NA	NI	NE	NNI	07.59	NE	NE	NE	NE
B15	NE	NA	NI	NNI	NNI	NA	NNI	NE	NA	06.49	NE	NE	NA	NE
B16	NE	NA	NE	NI	NI	NE	NE	NE	NE	07.95	NA	NA	NA	NE
B17	NI	NI	NNI	NNI	NNI	NA	NI	NE	NNI	08.30	NI	NI	NE	NE
B18	NE	NA	NE	NR	NE	NA	NE	NE	NE	07.85	NI	NI	NE	NA
B19	NI	NI	NI	NNI	NI	NA	NA	NE	NE	08.00	NI	NI	NA	NE
B20	NE	NI	NNI	NNI	NA	NA	NE	NE	NE	07.81	NE	NE	NA	NE
B21	NA	NA	NA	NI	NI	NNI	NA	NE	NE	06.09	NE	NE	NA	NA
B22	NA	NA	NA	NE	NA	NA	NA	NE	NE	06.05	NA	NA	NA	NA
B23	NE	NE	NI	NNI	NA	NA	NE	NE	NE	07.45	NE	NE	NA	NA
B24	NA	NE	NE	NNI	NNI	NA	NE	NE	NNI	07.34	NE	NE	NA	NI
B25	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR
Nivel Geral da Turma	NE	NA	NI	NNI	NNI	NE			NE					NE

➤ Aptidão Física

Testes de Condição Física Fitnessgram												
Nome	idade	Vaivém	exten.braços	abdomi	sentar e alcança d/e	ombros	exten.tronco	Peso	altu	IMC		
B1	16	46	3	21	41/42	sim	29	50	1.59	19.8		
B2	16	32	3	32	22/26	sim	33	64,4	1,68	22.7		
B3	16	33	8	79	26/25	sim	30	69.7	1.70	23.9		
B4	16	41	8	79	48/47	sim	39	NR	NR	NR		
B5	16	31	10	28	29/29	sim	30	75	1.63	28.2		
B6	16	NR	10	79	NR	NR	34	59	1.62	22.5		
B7	16	40	13	79	24/16	sim	39	51	1.56	21		
B8	16	76	26	70	21/20	sim	13	60	1.75	19.6		
B9	16	37	5	45	31/33	sim	33	54	1.70	18.7		
B10	15	85	26	52	24/25	sim/não	29	66	1.71	22.6		
B11	15	32	13	55	29/28	sim	33	59	1.67	21.2		
B12	15	NR	0	79	NR	NR	28	62	1,56	25.5		
B13	17	45	23	80	34/30	sim	33	110	1.80	34		
B14	15	42	14	60	34/32	sim	35	58	1,58	23,2		
B15	16	46	12	NR	28/26	sim	31	70	1.61	27		
B16	16	78	18	79	16/13	sim	30	71	1.75	23.2		
B17	16	37	10	30	34/33	sim	27	48	1.60	18.8		
B18	15	45	13	48	32/29	sim	35	52	1.62	19.8		
B19	16	36	9	72	33/34	sim	32	61	1.64	22.7		
B20	16	58	5	38	36/36	sim	35	53	1.53	22.6		
B21	16	67	25	79	27/26	sim	28	60	1.65	22		
B22	15	93	31	79	37/34	sim	27	64	1.79	20		
B23	15	38	12	75	32/28	sim	33	58	1.64	21.6		
B24	16	44	8	31	31/26	sim	29	59	1.60	23		
B25	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR		

X- Não Saudável ✓ Saudável NR- Não Realizou

► Pronóstico da turma do 5ºAno

Aluno		Prognóstico para o Ano Lectivo - Educação Física														Testes de Condição Física Fitnessgram					
		Desportos Colectivos						Ginástica						Desportos Individuais						Atletismo	
		Basquetebol	Voleibol	Futebol	Andebol	Solo	Trave	Mini	Boque	Plinto	Veloci 40m	Sal.Com	Salto em Altura	Lanç. Bola	Milha	abdomi					
A1	PE	PE	PA	PA	NI	PE	PE	PE	PA	PE	NI	NR	NI	NI	-11.00	+15					
A2	PE	NR	PA	PI	PI	PE	PE	PA	PA	PE	PE	(-16.5	NI	NI	-11.00	+15					
A3	NR	NI	NR	NR	NR	NR	NR	PE	PE	NI	NR	NR	NI	NI	-12.00	+15					
A4	NI	NI	NI	NI	NI	PE	NI	PE	PE	NI	NI	8,5-7,5	NI	NI	-12.00	+15					
A5	NI	NI	PA	PI	PI	PE	NI	PE	NI	NI	NI	(-17,5	NI	NI	-12.00	+15					
A6	NI	NI	NI	PI	PI	PE	NI	PE	PE	NI	NI	(-17,5	NI	NI	12.32	+15					
A7	NI	NI	NI	NI	PE	PE	NE	PE	PE	NI	NI	(-17,5	NI	NI	-12.00	+15					
A8	NI	NI	NI	PI	PI	PE	NI	PE	PE	NI	NI	(-17,5	NI	NI	-12.00	+15					
A9	PE	PE	PA	NI	PE	PE	PE	PE	PE	PE	PE	(-16.5	NI	NI	-11.00	+15					
A10	NR	NI	NI	NR	NR	PE	PE	PE	PE	NR	NR	NR	NI	NI	NR	+15					
A11	NI	NI	NI	NI	NI	PE	PE	PE	PE	NI	NI	7,5-6,5	NI	NI	-11.00	+15					
A12	PE	NI	PA	NI	NI	PE	PE	PE	PE	PE	NI	(-16.5	NI	NI	-11.00	+15					
A13	PE	NI	NE	NI	NI	PE	NI	NI	NI	NI	NI	7.5-8	NI	NI	16.26	+15					
A14	PE	PE	PA	NI	NI	PE	PE	PE	PE	PE	NI	7,5-6,5	NI	NI	-11.00	+15					
A15	PE	PE	NE	NI	NI	PE	NI	PE	PE	PE	NI	7,5-6,5	NI	NI	-11.00	+15					
A16						PE															
A17	NI	NI	NI	NI	NI	PE	PE	PE	PE	NI	NI	(-17.5	NI	NI	-12.00	+15					
A18	NI	NI	NI	PI	NI	PE	NI	PE	PE	NI	NI	7.5-8	NI	NI	-11.00	+15					
A19	PE	PE	PA	NI	NI	PE	PE	PE	PE	PE	NI	(-16.5	NI	NI	-11.00	+15					
A20	PE	NI	PA	NI	NI	PE	PE	PE	PE	PE	NI	(-16.5	NI	NI	-11.00	+15					
A21	NR	PE	PA	NI	NI	PE	PE	PE	PE	PE	NI	7.19	NI	NI	-12.00	+15					
A22	PE	NI	NI	NI	NI	PE	NI	PE	NI	NI	NI	7.5-8	NI	NI	-11.00	+15					
A23	NR	PE	PA	NI	PE	PE	PE	PE	NR	PE	NI	7.5-6.5	NI	NI	-11.00	+15					
A24	NI	NI	NI	PI	PE	PE	PE	PE	NI	NI	NI	NR	NI	NI	-12.00	+15					
A25	NI	NI	NI	NI	PE	PE	PE	PE	PE	NI	NI	8.5-9	NI	NI	-12.00	+15					
A26	PE	PE	PA	NI	NI	PE	PE	PE	PE	NI	NI	(-16.5	NI	NI	-11.00	+15					
A27	PE	PE	PA	NI	NI	PE	PE	PE	PE	PE	NI	(-16.5	NI	NI	-11.00	+15					

► Pronóstico da turma do 11ºAno

Resultados da Avaliação Inicial – Educação Física															Desp de raquete
Desportos colectivos						Desportos individuais									
nº	Basq	Voleib	Futebol	Andebol	Ginástica					Atletismo				Salto em Altura	
					Solo	Trave	Mini	Boque	Plinto	Carridas/Barras	Veloci 40m	Sal.Com			
B1	PA	NE	PE	NI	NA	NR	NR	NR	NA	NE	07.19	PA	PA	PA	
B2	NA	NA	PE	NE	NI	N/A	NE	NI	NI	NE	07.34	NE	PA	PA	
B3	PA	NE	PE	NI	NI	N/A	NE	NI	NI	NE	07.18	NE	PA	PA	
B4	PA	NE	PE	NI	NI	NR	NR	NR	NI	PA	08.24	PA	PA	PA	
B5	NA	NE	NR	NR	NR	NA	NI	NI	NI	NE	07.31	PA	PA	PA	
B6	PA	NA	PA	NE	PE	NA	NA	NA	NA	PA	08.01	PA	NR	PA	
B7	PE	NA	PE	NI	PA	NA	NE	NA	NA	NE	08.56	NE	PA	PA	
B8	PA	NA	PA	NE	NI	NE	NE	NA	NA	NE	06.37	NA	NA	PA	
B9	PA	NE	PE	NI	NR	NA	NA	NI	NI	NE	08.16	NE	PA	PA	
B10	NA	NA	PA	NE	PE	NA	NA	NA	NA	PA	06.26	NA	NA	NA	
B11	NA	PE	PA	NE	NR	NE	NA	NA	NA	NE	07.61	PA	PA	PA	
B12	PA	NA	PA	NE	PE	NA	NA	NA	NI	NR	07.75	PA	NR	PA	
B13	PA	NE	PA	NE	NR	NA	NA	NA	NI	PA	06.91	PA	PA	PA	
B14	PE	NA	PA	NE	NI	N/A	NE	NA	NI	NA	07.59	PA	PA	PA	
B15	PA	NA	PE	NI	NI	N/A	NI	NA	NI	NE	06.49	PA	NA	PA	
B16	PA	NA	PA	NE	PE	NA	NA	NA	NA	PA	07.95	NA	NA	PA	
B17	PE	NE	NI	NI	NI	NA	NE	NA	NI	NE	08.30	NE	PA	PA	
B18	PA	NA	PA	NR	PA	NA	NA	NA	NA	NA	07.85	NE	PA	NA	
B19	PE	NE	PE	NI	PE	NA	NA	NA	NA	PA	08.00	NE	NA	PA	
B20	PA	NE	NI	NI	NA	NA	NA	NA	NA	PA	07.81	PA	NA	PA	
B21	NA	NA	NA	NE	PE	NI	NA	NA	NA	PA	08.09	PA	NA	NA	
B22	NA	NA	NA	NE	NA	NA	NA	NA	NA	NA	06.05	NA	NA	NA	
B23	PA	PA	PE	NI	NA	NA	NA	NA	NA	PA	07.45	PA	NA	NA	
B24	NA	PA	PA	NI	NI	NA	NA	NA	NI	NR	07.34	PA	NA	NE	
B25	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	

ANEXO C-- Exemplo de Ficha de Avaliação Formal Formativa/Sumativa

➤ Futebol – Grupo 1

Futebol		Grupo 1 – Nível Introdução – Se alcançados estes objetivos enquadrar no Nível Elementar, senão só em parte do Nível elementar					Nível Final
Nº	Aluno	Desmarcação	Aclara o espaço de penetração do colega	Desmarcação através de fintas e mudanças de direção	Prestação em Jogo		
1	A1	NI	NNI	NNI	NNI	NI	
2	A2	PE	NNI	NNI	NE	PE	
3	A3	NI	NNI	NNI	NNI	NI	
4	A4	SR	NNI	NNI	NNI	PE	
5	A5	PE	NNI	NNI	NE	PE	
6	A6	PE	NNI	NNI	NNI	PE	
7	A7	PE	NNI	NNI	NNI	PE	
8	A8	PE	NNI	NNI	NE	PE	
9	A9	PE	NNI	NNI	NNI	PE	
10	A10	PE	NNI	NNI	NE	PE	
11	A11	PE	NNI	NNI	NNI	PE	
12	A12	PE	NNI	NNI	NNI	PE	

➤ Futebol – Grupo 2

Futebol		Grupo 2 – Nível Elementar e Avançado – Se alcançados estes objetivos enquadrar no Nível Avançado, senão só em parte do Nível Avançado				Nível Final
Aluno	Largura e profundidade às ações ofensivas	Na impossibilidade de finalização em contra-ataque, desenvolve as ações técnico-táticas individuais e coletivas com segurança	Utiliza adequadamente os três corredores de jogo	Colabora na organização do ataque, realizando de forma coordenada com os companheiros:		
1	B1	NA	NA	NA	NA	NA
2	B2	PA	NA	NNI	NNI	PA
3	B3	NA	NA	NA	NA	NA
4	B4	PA	NA	NA	NNI	PA
5	B5	PA	NA	NA	NA	PA
6	B6	PA	NNI	NA	NNI	PA
7	B7	PA	NNI	NA	NNI	PA
8	B8	PA	NA	NA	NNI	PA
9	B9	NE	NNI	NNI	NNI	NE
10	B10	NA	NA	NA	NA	NA
11	B11	NE	NNI	NA	NNI	NE

ANEXO D – Critérios de Avaliação do 5º Ano

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA O 2º CICLO ENSINO BÁSICO (Se seguida só se apresentam as alterações efetuadas pelo Núcleo de Estágio)

Consideram-se cinco áreas de avaliação específicas da Educação Física no 5º Ano, assim o quadro seguinte indica as respetivas ponderações:

Atividades Físicas Desportivas	57%
Aptidão Física	15%
Conhecimentos	10%
Atitudes/Valores	15%
Assiduidade e Pontualidade	3%

Atividades Físicas

Atividades Físicas 57%					
Classificação	NNI	NI	NE	NA	Critérios de Seleção
	9 Valores	20 Valores	30 Valores	40 Valores	
3	Para obter classificação "3" tem de ter entre 60 a 79 Valores				3 Níveis Introdução (de cada um dos níveis de matérias de subdomínios diferentes)
4	Para obter classificação "4" tem de ter entre 80 a 129 Valores				1 JPD + 1 Ginástica + 1 JDC + 1 Atletismo ou Jogos Tradicionais ou Exploração da Natureza ou ARE
5	Para obter classificação "5" tem de ter entre no mínimo 130 valores				1 JPD + 1 Ginástica + 1 JDC + 1 Atletismo + 1 (Jogos Tradicionais ou Exploração da Natureza ou ARE
	PI		PE	PA	
	15		25	35	

Aptidão Física

Aptidão Física 15%			
Classificação	Não Saudável	Zona Saudável	
		Realiza 1 Teste	Realiza 2 Testes
	0 Valores	50 Valores	100 Valores
Apto	3	Considera-se Apto os alunos que consigam no mínimo obter 50 Valores	
	4 / 5(*)	Considera-se Apto os alunos que consigam obter 100 Valores (*)- Teste de Milha ▶ Raparigas (10/12 Anos) – ≤10 Minutos ▶ Rapazes (10/12 Anos) - ≤ 9 Minutos (*)- Teste da Força Abdominal ▶ Raparigas (10/12 Anos) – > 32 ▶ Rapazes (10/12 Anos) - > 36	
Não Apto	Considera-se Não Apto os alunos que consigam no mínimo obter 50 Valores		

Conhecimentos

Conhecimentos					
10%					
Classificação	Fraco	Não Satisfaz	Satisfaz	Satisfaz Bastante	Excelente
		0/19 Valores	20/49 Valores	50 / 69 Valores	70 / 89 Valores

Atitudes e Valores

Atitudes e Valores 15%	▶ Empenho				
	✓ Esforça-se para melhorar as suas competências ✓ Predisposição para a atividade	12,5	12,5	25	Valores
	▶ Cooperação				
	✓ Entreajuda ✓ Esforço Coletivo na obtenção de sucesso	12,5	12,5	25	Valores
	▶ Relação Professor-Aluno e Aluno-Aluno				
	✓ Empatia / Simpatia ✓ Valoriza Relações Interpessoais	3	7	10	Valores
	▶ Comportamento				
✓ Faltas de material ✓ Cumpre as regras definidas para a aula ✓ Respeita as indicações do professor ✓ Cuidadoso o Material ✓ Utiliza Linguagem apropriada para a aula na comunicação com os pares, Professor e Funcionários ✓ Respeita as Regras no Balneário	3	3	5	20 Valores	
	2				
		5			
		2			
▶ Respeito pelas Regras de Jogo					
✓ Fairplay			20	Valores	

Atitudes e Valores 15%	
Classificação	
1	0/29 Valores
2	30/49 Valores
3	50/74 Valores
4	75/84 Valores
5	85/100 Valores

Assiduidade e Pontualidade

Assiduidade	▶ 0 Faltas Injustificadas	50 Valores
	▶ 1 Falta Injustificada	40 Valores
	▶ 2 Faltas Injustificadas	30 Valores
	▶ ≥ 3 Faltas Injustificadas	20 Valores
Pontualidade	▶ 0 Falta de Atraso	50 Valores
	▶ 1 Falta de Atraso	40 Valores
	▶ 2 Faltas Atraso	30 Valores
	▶ ≥ 3 Faltas Atraso	20 Valores

Assiduidade e Pontualidade 3%	
Assiduidade	50 Valores
Pontualidade	50 Valores

Assiduidade e Pontualidade 3%	
Classificação	
1	0/29 Valores
2	30/49 Valores
3	50/69 Valores
4	70/79 Valores
5	80/100 Valores

ANEXO E– Grelha de Registo Diária

Aulas Nº X		Assiduidade e Pontualidade		Atitudes e Valores			Áreas de Avaliação de Educação Físicas				
00/00/00		Assiduidade	Pontualidade	Comportamento			Conhecimentos	Aptidão Física	Atividades Físicas		
Aluno				NS	S	SB			Matéria X	Matéria Y	Matéria Z
Nº	Nome										
1											
2											
3											
4											
(...)											
X											

ANEXO H–Fichas de Autoavaliação do 5º e 11ºanos

ANO LECTIVO 2011/2012	
-----------------------------	---

AUTO-AVALIAÇÃO / Educação Física

Aluno: _____ Ano: __ Turma: __ Número: _____

	1º Período					2º Período					3º Período				
	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Sou assíduo															
Sou pontual															
Trago o material necessário para a aula (equipamento)															
Cumpro as regras da aula															
Coopero nas atividades de grupo															
Respeito os colegas e o professor															
Empenho-me na realização das atividades															
Esforço-me por superar as minhas dificuldades															
Respeito as regras e o adversário em situação de jogo															
Realizo, com correção, os gestos técnicos abordados nos desportos coletivos (Jogos pré-desportivos, Voleibol, Futebol...)															
Realizo, com correção, os gestos técnicos abordados nos desportos individuais (Ginástica, Atletismo...)															
Em situação de jogo, realizo as ações adequadas a cada momento															

Depois de ter refletido na minha avaliação, considero que me deve ser atribuído o nível:	1º Período _____	2º Período _____	3º Período _____
--	----------------------------	----------------------------	----------------------------

Data: __/__/__ __/__/__ __/__/__

Assinatura do aluno _____

ANO
LECTIVO
2011/2012



Ministério da
Educação
Direção Regional de Educação do Alentejo
Agrupamento 1.2 de Escolas - 13549
Escola sede: E. B. Andre de Resende - 340212

AUTO-AVALIAÇÃO / Educação Física

Aluno: _____ Ano: ___ Turma: ___ Número: _____

	1º Período					2º Período					3º Período				
	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Sou assíduo															
Sou pontual															
Trago o material necessário para a aula (equipamento)															
Cumpro as regras da aula															
Coopero nas atividades de grupo															
Respeito os colegas e o professor															
Empenho-me na realização das atividades															
Esforço-me por superar as minhas dificuldades															
Respeito as regras e o adversário em situação de jogo															
Realizo, com correção, os gestos técnicos abordados nos desportos coletivos (Jogos pré-desportivos, Voleibol, Futebol...)															
Realizo, com correção, os gestos técnicos abordados nos desportos individuais (Ginástica, Atletismo...)															
Em situação de jogo, realizo as ações adequadas a cada momento															

Depois de ter refletido na minha avaliação, considero que me deve ser atribuído o nível:	1º Período	2º Período	3º Período
	_____	_____	_____

Data: ___/___/___ ___/___/___ ___/___/___

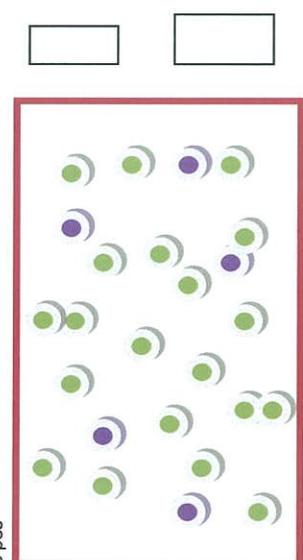
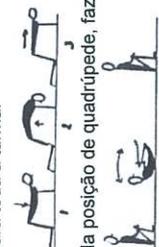
Assinatura do aluno _____

ANEXO I – Plano de Aula

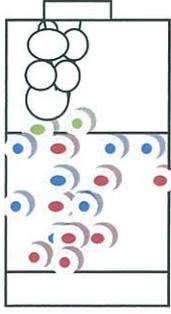
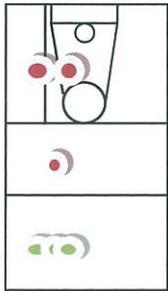


Escola Básica André de Resende

Aula Nº: 15	Ano/Turma: 5º Ano	Data: 07/Nov/2011	Professor: José Reis Orientador: Manuela Góis	Local: Pavilhão	Hora: 10H15	Tempo: 90 min.
Material: Cones, Coletes, Bolas de Plástico, Boque, colchões Reuther, Banco Sueco			Nº de Alunos: 26		Etapa: II	
Matérias: Jogos Pré-Desportivos, Ginástica de Solo, Basquetebol Flexibilidade.						
Matéria Nuclear: Jogos Pré-desportivos, Ginástica, Basquetebol						
Objetivo específico:						
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ginástica de Solo– Em situação de exercício critério no aluno realiza a Cambalhota à Frente e á Retaguarda e pino de cabeça ✓ Basquetebol ✓ Atitude Ofensiva <ul style="list-style-type: none"> ▶ Grupo 1 - O aluno recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao centro (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos alunos e, de acordo com a sua posição: Lança na passada ou parado de curta distancia, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa) e /ou Dribla se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no meio campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direito, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva) ▶ Grupo 2 - O aluno Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao aluno com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto e quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola. ▶ Atitude Defensiva <ul style="list-style-type: none"> ▶ Após perda de bola, os alunos marcam o adversário HXH, procurando dificultar a receção, o passe ou a finalização, procurando recuperar o mais rápido possível a posse de bola. ✓ Força Abdominal e MS, Flexibilidade– Desenvolvimento das capacidades condicionais – Força Abdominal e MS 						
Conteúdos:						
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Basquetebol – Passe, Receção, Lançamento na Passada e Apoio, Drible, Passe e Corte, Desmarcação ✓ Ginástica de Solo – Cambalhota à frente e a retaguarda, pino de cabeça ✓ Força Abdominal e MS e flexibilidade – Flexão de braços, com e sem apoio dos joelhos, abdominais. Alongamentos dos bíceps, tríceps, costas, gêmeos, e quadríceps. 						
Grupos de Trabalho Diferenciado:						
Ginástica de Solo						
Grupo 1 (3,4,5,6,8,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,26,27) Grupo 2 (1,2,7,9,23,24,25)						
Basquetebol						
Grupo 1 (4,5,6,7,8,10,11,17,18,24,25) Grupo 2 (1,2,9,12,13,14,15,18,20,21,22,23,26,27)						
Informações da aula anterior relevantes: Sem registo						

FASE	T. T	T. P	SEQUÊNCIA DE TAREFAS /ESQUEMA GRÁFICO/ OBJETIVOS OPERACIONAIS	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	CRITÉRIOS DE ÊXITO
I N I C I A L	10,15' 10:20 3 10,25 10.26	'5 2 3 1 10	<p>Tolerância de início de aula</p> <p>Momento de informação - Instrução inicial sobre dos conteúdos e dos objetivos a abordar na aula.</p> <p>Momento de informação - Explicação clara e concisa do 1º exercício de ativação e mobilização geral. Demonstração</p>  <p>Tarefa de Ativação e mobilização Geral</p> <p>Jogo da Apanhada – os Alunos que estão a apanhar não têm bola e os outros têm bola e os outros têm bola de basquetebol, só se podem movimentar em dribble. Sempre que um aluno for apanhado dá a bola ao colega que o apanhou e passa ele a apanhar.</p> <p>Após ser apanhado o aluno tem que dar a bola e no primeiro colchão reboiar e no segundo andar de apoiado com as mãos e com os pés</p>  <p>O.OP - Procurar atrair a atenção dos alunos; Aumentar os níveis de motivação, vontade, interesse e desempenho dos alunos.</p>	<p>↑ Ouvir com atenção as informações do professor. Alunos em semicírculo, de frente para o professor.</p> <p>↑ (Momento de Organização) explicação da tarefa espalhar pelo espaço e escolher aleatoriamente 5 alunos para apanharem os colegas.</p>	<p>Concentração máxima nos objetivos que iam ser retratados na aula. Realizar os exercícios com a maior correção técnica possível, com um elevar da intensidade.</p>
	10,36' 10,45 6X8' 48'	2 2 1 6X8' 48'	<p>Momento de Transição</p> <p>Momento de informação - Explicação da 1º tarefa (Sua dinâmica e Objetivos)</p> <p>Momento de organização – Divisão dos alunos pelo espaço e pelos grupos de 5 elementos</p> <p>Tarefa 1 – Ginástica de solo</p> <p>Para toda a turma:</p>  <p>Na posição de quadrúpede, fazer a extensão e flexão da coluna vertebral</p> <p>A partir da posição de sentado rolar à retaguarda sobre a coluna vertebral e regressar à posição inicial.</p>	<p>↑ (Momento de Organização) - Separar a turma pelos grupos. Depois de separar a turma pelo espaço e pelos grupos o professor exemplifica e fornece a respetiva informação.</p> <p>Na estação do efetuar o exercícios sem progressão são vão os alunos do grupo 2</p> <p>↑ (Rotação) – 5 em 5 minutos troca a de estação.</p> <p>↑ (M.Informação) – o professor, exemplifica para toda a turma os exercícios e informa os critérios de êxito de cada progressão.</p>	<p>Rolamento à Frente</p>  <p>Colocar as palmas das mãos no solo, à largura dos ombros, à frente das pernas e com os dedos afastados; Elevar o assento e apoiar a nuca no tapete. Rolar o corpo sobre as costas, mantendo o queixo junto ao peito; Avançar o tronco e os braços para sair do solo sem a ajuda das mãos.</p> <p>Rolamento à retaguarda</p>

<p>P R I N C I P A L</p>		<p>1º Estação - Rolamento à frente e suas progressões</p>  <p>De joelhos sobre um banco, colocar as mãos no solo e fazer rolamento à frente.</p>  <p>Realizar o rolamento sobre um plano inclinado.</p> <p>Rolamento à frente normal com ajuda</p> <p>2º Estação - Rolamento atrás e suas progressões</p>  <p>Rolamento à retaguarda sobre o trampolim Reuther, terminando de joelhos.</p>  <p>Rolamento à retaguarda sobre um plano inclinado.</p> <p>Rolamento atrás com ajuda</p> <p>3º Estação – Pino de cabeça</p> <p>Executar contra a Parede</p>	 <p>Desequilibrar o corpo para trás, aproximando o tronco das pernas; Rolar sobre as costas, apoiando as mãos no tapete ao lado da cabeça; Empurrar o tapete, unindo as pernas depois destas terem ultrapassado o plano vertical; Terminar na posição de pé;</p> <p>Pino cabeça</p>  <p>Partir da posição de deitado ventralmente; Apoiar a testa (cujo ponto de apoio no solo faz um triângulo com os apoios das mãos); Começar por subir a bacia (noção de "puxar" as pontas dos pés para o nariz) e só quando esta estiver por cima dos apoios, deixar subir os membros inferiores para a vertical; Empurrar o solo com os membros superiores de forma a levantar a cabeça antes do enrolamento; Tonicidade geral, membros inferiores e pés bem estendidos.</p>
--------------------------	--	--	---

	<p>Tarefa 2 – Basquetebol</p> <p>Grupo 1 - Grupo 1 – 4x4 +2 JK Jogo dos passes na área delimitada, ao 5 passe, o jogador que recebe a bola executa passe ao Joker e o Joker executa um lançamento na passada sem oposição, com as passadas bem efetuadas Cada vez que há um passe ao Jk troca o que fez o passe com o JK. 1ª variante – Lançamento em apoio</p> <p>Esquema Gráfico:</p>  <p>Hierarquia:</p> <p>(+) – O outro Joker faz oposição (-) – Livre</p> <p>Grupo 2– 3X3 em meio campo, em que os alunos que estão a defender não podem sair da sua área, o jogador que executou o passe obrigatoriamente têm de mudar de zona. Só pode lançar na passada. 2ª variante só pode lançar em apoio</p> <p>Esquema Gráfico:</p>  <p>Hierarquia:</p> <p>(+) – Definição de duas zonas (-) – não é obrigatória a mudar de ares</p>	<p>(Momento de Organização) - Separação pelo espaço dos alunos, o grupo 1 e 2 jogam basquetebol, posteriormente executa uma demonstração e explicação da correta forma de fazer o lançamento na passada e em apoio. (Organização espacial) – utilizar metade do campo de Basquetebol para cada um das atividades (Rotação) – Após cada grupo finalizar a avaliação inicial ginástica troca.</p> <p>(Formação de Grupos) – Aleatoriamente faz-se equipas de 3 elementos (Rotação) – sempre que a equipa ataca, após terminar o ataque troca de funções</p>	<p>Após receção de Bola o Aluno Enquadra-se ofensivamente com o alvo; Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; Opta por um passe a um jogador em posição livre de marcação;</p> <p>Após receção de Bola o Aluno Enquadra-se ofensivamente com o alvo; Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização; Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis.</p>
--	---	--	--

<p>F I N A L</p>	<p>11:29</p>	<p>1</p>	<p>Momento de Organização - E arrumação de material. Força abdominal Força abdominal – Abdominais 10 repetições 1 serie</p>  <p>Retorno à calma Os alunos efetuam os alongamentos de modo a realizarem o retorno à calma.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Iniciar os alongamentos de pé depois sentado. Sempre iniciando numa das extremidades do corpo. ✚ Alongar os músculos mais solicitados na aula:  <p>Biceps Tríceps Gêmeos Quadríceps Anterior e posterior Esciarcimento de dúvidas e dificuldades sentidas durante a aula.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Reflexão final sobre os conteúdos da aula com os alunos dispostos à frente do professor sentados depois do retorno à calma. <p>O. OP- Redução do trabalho, do ponto de vista fisiológico e mental, de forma a levar os diferentes sistemas orgânicos dos alunos a uma condição o mais próximo possível do seu "estado inicial". Tolerância para banho / Fim da aula</p>	<p>Correções técnicas: Parar para descansar ou não manter a cadência que o professor mandar, não alcançar os 90º com o cotovelo, não manter a posição de prancha, os braços não estarem Completamente estendidos.</p>	<p>O aluno assume a posição de supino no tapete com os joelhos fletidos a 90º. Os braços estão ao lado do corpo, no chão, e as mãos devem tocar a 1ª marca no tapete. Indicar ao aluno que eleva o tronco (de forma que as omoplatas deixem de tocar no chão e se atinjam com as mãos a 2ª marca). O tronco faz um ângulo de 30º com o tapete. As costas apoiam totalmente o tapete antes da repetição seguinte.</p> <p>Adoção de uma postura correta nos vários exercícios e concentração de forma a procurar alongar ao máximo os vários grupos musculares</p>
	<p>11:30</p>	<p>5</p>			
	<p>11:35</p>	<p>5</p>		<p>Ação: Prof Demonstra. Alunos em frente ao professor. Procurar um ambiente calmo. Professor corrige posturas incorretas e incentiva os alunos.</p> <p>Contexto: Turma; Ocupação racional do espaço ou local indicado pelo professor.</p>	

ANEXO J– Matérias Prioritárias no 5º e 11ºAno

➤ Ensino Básico

Matéria / Capacidade	Diagnóstico	Prioridade	Prognóstico
Voleibol	NNI	Muito Prioritária	NI
Basquetebol	NI	Revelam Dificuldades	NI+NE
Futebol	NI	Revelam Dificuldades	NI+NE
Andebol	NI	Menos Prioritária	NE
Ginástica de Aparelhos	NI	Menos Prioritária	NE
Ginástica de Solo	NNI	Muito Prioritária	NI
Atletismo	NI	Revelam Dificuldades	NE
Fitnessgram	Sucesso	Prioritária	Sucesso

➤ Ensino Secundário

Matéria / Capacidade	Diagnóstico	Prioridade	Prognóstico
Voleibol	NA	Menos prioritária	NA
Basquetebol	NE	Nível Geral Positivo	NA
Futebol	NI	Revelam Dificuldades	NE
Andebol	NNI	Muito Prioritária	NI
Ginástica de Aparelhos	NE	Nível Geral Positivo	NA
Ginástica de Solo	NNI	Muito Prioritária	NI
Badminton	NE	Menos prioritária	NA
Atletismo	NE	Nível Geral Positivo	NA
Fitnessgram	Sucesso	Prioritária	Sucesso

Verde	Menos Prioritária
Amarelo	Nível Geral Positivo
Laranja	Revelam Dificuldades
Vermelho	Muito Prioritária

ANEXO K – Exemplo de Planejamento de Etapa

➤ Ensino Secundário

		3ª Etapa																			
		Janeiro					Fevereiro					Março					Abril				
Aula Nº	Data	35	36	37	38	39	40	41	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51		
Espaço		31-01-12	03-02-12	07-02-12	10-02-12	14-02-12	17-02-12	20-02-12	24-02-12	28-02-12	02-03-12	06-03-12	09-03-12	13-03-12	16-03-12	10-04-12	13-04-12	17-04-12	20-04-12		
		PG	PP	PG	PP	E	PG	E	PG	E	PG	PP	E	PP	E	PG	PP	PG	PP		
Futebol						1							2		3						
Voleibol				1												2					
Basquetebol											1										
Andebol								1					2			3					
Ginástica Solo		1	2				3											4			
Ginástica Aparelhos				1							2			3							
Ginástica Acrobática			1																		
Corridas						1									2						
Salto em Comprimento								1							2						
Salto em Altura					1												2				
Badminton			1																		
Dança										1	2										
Rãguebi	1					2															
Judo					1																
Tênis								1							2						
Kin-Ball							1		2												
Fitnessgram									1								2				

Matérias		DIAGNÓSTICO GERAL 2ª Etapa	AULAS PREVISTAS 3ª Etapa
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	PE	4
	Voleibol	NA	2
	Basquetebol	NE	2
	Andebol	NI	3
Desportos Gimnicos	Ginástica Solo	PI	4
	Ginástica Aparelhos	PE	4
	Ginástica Acrobática	NI+PE	1
	Corridas	PE	2
Atletismo	Salto em Comprimento	NE	2
	Salto em Altura	NE	2
	Badmington	NI	2
Desportos Raquetas	Dança	NI	2
	Ráguebi	NI	2
Rítmicas Expressivas	Judo	NI + PE	1
	Ténis	PI	2
	Kin-Ball	Não Avaliado	2
Fitnessgram		Sucesso	2

Quadro de Planeamento Por Matéria – Voleibol						
Objetivos a trabalhar na 3ª Etapa						
ETAPA	AULA	DATA	ESPAÇO	Grupo I	Grupo II	Grupo III
III - 1	1	06 - FEV	PG	NI - 4.1 / 4.2	NE - 4.1 / 4.3 / 5.1 / 5.2	NA - 4.6 / 4.7 / 4.8
III - 2	2	10 - ABR	PG	NI - 4.1 / 4.2	NE - 4.1 / 4.3 / 5.1 / 5.2	NA - 4.6 / 4.7 / 4.8

ANEXO L- Plano Anual de Turma

➤ Ensino Básico

Etapas	1º Período			2º Período		3º Período		Total de Ano
	1ª Avaliação Inicial	2ª Aprendizagem e Desenvolvimento	3ª Desenvolvimento e Aplicação	4ª Consolidação e Avaliação				
Datas	15 Set - 27 Out	31 Out - 30 Jan	02 Fev - 23 Abr	26 Abr - 12 Jun				
Semanas	7	14	11	8			40	
Nº Aulas Total	12	18	16	14			60	
Nº Aulas 90 m	6	10	7	7			30	
Nº Aulas 45 m	6	8	9	7			30	
Futebol	1	2						
Voleibol	1	5						
Basquetebol	1	3						
Andebol	1	1						
Ginástica Solo	2	4						
Ginástica Aparelhos	3	2						
Ginástica Rítmica		1						
Comidas		2						
Salto em Comprimento		1						
Salto em Altura	3	1						
Lançamento de Bola		2						
Dança		0						
Jogos	11	5						
Tag-Ráguebi		1						
Judo		1						
Badminton		1						
Orientação		0						
Fitnessgram		1						
Força/Resistência/velocidade/Flexibilidade/Destreza Geral		12						
Número de aulas por Matéria			A definir após balanço da 2ª Etapa	A definir após balanço da 3ª Etapa				

Anexo M – Exemplo de Avaliação da Área dos Conhecimentos no 5º e 11ºAnos

▶ Exemplo na turma do 5º Ano

- **Organização do Trabalho:** Cada aluno (individual) realiza o trabalho escrito com pesquisa em livros de Educação Física ou na internet.

Tema do Trabalho: Regras em Educação Física, Espírito Desportivo e Fair Play

Dentro destes temas terá de abordar mais pormenorizadamente:

- ✓ Enumeração de Regras que consideres fundamentais para a correta conduta numa aula de Educação Física.
- ✓ Espírito Desportivo.
- ✓ Opinião pessoal sobre o que é o FairPlay, fundamentada com exemplos práticos.

Entrega do Trabalho Escrito: Dia 19 de Março 2012

A entrega do trabalho pode ser por:

- **Email:** XXXXXXXXXX@eb23andresende.net
- **PEN:** Trazem numa PEN e nós passamos para o computador.

Apresentação dos Trabalhos à Turma: Dias 22 de Março 2012

Bibliografia a consultar:

Biblioteca: Livros de Educação Física

Livro de Educação Física do 5º / 6º ano

Internet: <http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/Doc121.pdf>

<http://napsi.no.sapo.pt/codigoetica.html>

Teste Escrito

Nome: _____

Nº: _____ Turma: _____ Data: _____

Nota: _____

Assinatura: _____

Grupo I – Jogos Olímpicos (Era antiga e moderna)

1- Onde nasceram os Jogos Olímpicos da era antiga?

2- Que prémios e benefícios tinham os vencedores dos Jogos?

3- Quais os três objectivos da formação dos jovens gregos no Desporto?

3- Quando se iniciou o desaparecimento dos Jogos e quando foram abolidos?

4- Quem foi o responsável pelo reaparecimento dos Jogos Olímpicos da Era Moderna?

5- Onde se realizaram os primeiros Jogos Olímpicos da era moderna?

6 - Indica se as seguintes afirmações são verdadeiras (V) ou falsas (F):

6.1 – Os Jogos são realizados de 2 em 2 anos. __

6.2 – Os 4 primeiros classificados de cada modalidade individual recebem medalhas.

6.3 – O Taekwondo é uma modalidade olímpica. ___

6.4 – A Esgrima não é uma modalidade olímpica. ___

6.5 – O Futebol é uma modalidade olímpica. _

6.6- Na Grécia antiga as mulheres podiam assistir aos jogos ___

Grupo II – Ética e Violência no desporto

1 – Define Ética desportiva.

2- Refere três exemplo de comportamento anti-ético.

3- Refere 2 teorias explicativas do fenómeno da violência no desporto.

4 - Indica se as seguintes afirmações são verdadeiras (V) ou falsas (F):

4.1 – O Fair-play significa um simples respeitar das regras. ___

4.2 – Os árbitros não podem contribuir para a formação ética dos jovens desportistas.

4.3 – Os factores psicológicos podem ser um factor causador de violência no desporto.

4.4 – A condição político-económica é um possível factor causador de violência no desporto. ___

4.5 – O Hooliganismo teve origem na República da Irlanda. ___

Grupo III – As Perversões do Desporto

1- Quais as consequências da especialização precoce?

2- Define doping.

3- Quais os fundamentos do programa mundial antidoping e quais os valores morais que o caracterizam?

4 - Indica se as seguintes afirmações são verdadeiras (V) ou falsas (F):

4.1 – O consumo de anabolizantes provoca paragem de crescimento nos adolescentes

4.2 – O consumo de anabolizantes diminui a massa muscular ___

4.3 – O controlo do doping em humanos surgiu apenas nos anos 70. ___

4.4 – Nos desportos como o boxe , o futebol e o Karaté a violência faz parte da essência do desporto. ___

4.5 – O álcool não é considerado doping. ___

Grupo IV – Corrupção Desportiva

1- A nova lei contra a corrupção desportiva penaliza clubes e associações. Num breve texto justifica a tua opinião, baseada nas tuas leituras, sobre como deveria ser punido o tráfico de influências e a associação criminosa no desporto.

Anexo N – Avaliação da 3ª Etapa da Área das Atividades Físicas

➤ Resultados da Avaliação da 3ª Etapa na turma do 5ºAno

Alunos	Jogos Desportivos Coletivos				Atletismo			
	Futebol 3ªEtapa	Basquetebol 3ªEtapa	Voleibol 3ªEtapa	Andebol 3ªEtapa	Corridas 3ªEtapa	Salto Comprimento 3ªEtapa	Salto Altura 3ªEtapa	
A1	NA	NE	NI	SR	SR	NE	NI	
A2	NE	PE	NI	SR	SR	NE	NI	
A3	PI	NNI	NI	SR	SR	NI	NI	
A4	PI	PI	PI	SR	SR	NE	NI	
A5	PE	NNI	PI	SR	SR	PI	NI	
A6	SR	NNI	NNI	SR	SR	SR	SR	
A7	PI	NI	PI	SR	SR	NE	NI	
A8	NNI	PI	PI	SR	SR	NI	NI	
A9	NE	NE	NI	SR	SR	NI	NI	
A10								
A11	PI	NI	PI	SR	SR	NI	NNI	
A12	PE	NI	NI	SR	SR	NE	NI	
A13	PI	NI	PI	SR	SR	NI	NI	
A14	NE	NI	PI	SR	SR	NE	NI	
A15	NE	NE	NI	SR	SR	NE	NI	
A16	NI	NI	PI	SR	SR	NE	NI	
A17	SR	NI	PI	SR	SR	PI	NNI	
A18	NA	NE	NI	SR	SR	NE	NI	
A19	NA	NE	NI	SR	SR	NE	NI	
A20	NE	NE	NI	SR	SR	NE	NI	
A21	NNI	NI	NNI	SR	SR	NI	NI	
A22	NE	NE	NI	SR	SR	NE	NI	
A23	NNI	NNI	PI	SR	SR	NI	NI	
A24	PI	NI	NNI	SR	SR	NI	NI	
A25	PE	NE	PI	SR	SR	NE	NI	
A26	PE	NE	PI	SR	SR	NE	NI	
Nível Geral da Turma	PE	NI	NI	SR	SR	NE	NI	
				- Regressão ou manutenção de um nível muito baixo (PREOCUPANTE)				
				SR				- Sem Registo

Desportos Gimnásticos					
Alunos	Ginástica de Aparelhos			Ginástica de Solo	3ªEta
	Boque	MimTram polim	Trave		
	2ªEta	3ªEta	3ªEta		
A1	NI	NE	SR	NI	NI
A2	NI	NE	SR	PI	PI
A3	NI	NI	SR	PI	PI
A4	NI	NI	SR	PI	PI
A5	NI	NI	SR	NNI	NNI
A6	NI	PI	SR	NNI	NNI
A7	NI	PE	SR	NI	NI
A8	NI	PE	SR	PI	PI
A9	NI	NE	SR	NI	NI
A10					
A11	NI	PI	SR	NNI	NNI
A12	NI	NE	SR	PI	PI
A13	NI	PI	SR	NNI	NNI
A14	NI	NE	SR	NNI	NNI
A15	NI	NE	SR	NI	NI
A16	NI	PE	SR	NI	NI
A17	NNI	PI	SR	NNI	NNI
A18	NI	NI	SR	PI	PI
A19	NI	NE	SR	NI	NI
A20	NI	PE	SR	NI	NI
A21	NI	NI	SR	NNI	NNI
A22	NI	PE	SR	NI	NI
A23	NI	NI	SR	PI	PI
A24	NI	NE	SR	PI	PI
A25	NI	PI	SR	NI	NI
A26	NI	NI	SR	PI	PI
Nível Geral da Turma	NI	NI	SR	PI	PI

Matérias Alternativas		Atividades Rítmicas Expressivas	
Alunos	Judo	Dança	
A1	3ªEta	3ªEta	
A1	PI+PE	PI	
A2	PI+PE	NI	
A3	PI+PE	NNI	
A4	PI+PE	NI	
A5	PI+PE	PI	
A6	PI+PE	SR	
A7	PI+PE	NI	
A8	PI+PE	NI	
A9	PI+PE	NI	
A10			
A11	PI+PE	NI	
A12	PI+PE	NNI	
A13	PI+PE	NI	
A14	PI+PE	NI	
A15	PI+PE	NNI	
A16	PI+PE	NNI	
A17	PI+PE	NNI	
A18	PI+PE	NI	
A19	PI+PE	NI	
A20	PI+PE	NI	
A21	PI+PE	NNI	
A22	PI+PE	NI	
A23	PI+PE	PI	
A24	PI+PE	NI	
A25	PI+PE	PI	
A26	PI+PE	NI	
Nível Geral da Turma	PI+PE	PI	

➤ Resultados da Avaliação da 3ªEtapa na turma do 11ºAno

Alunos	Jogos Desportivos Coletivos					Desportos Gímnicos		Corridas	Atletismo		Raquetas
	Futebol	Basquetebol	Voleibol	Andebol	Ginástica de Aparelhos	Ginástica de Solo	Salto Comprimento		Salto Altura		
	3ªEta	3ªEta	3ªEta	3ªEta	3ªEta	3ªEta	3ªEta	3ªEta	3ªEta	3ªEta	3ªEta
B1	NI	PE	PE	NI	PA	NA	NE	NE	NE	PE	
B2	PE	NA	NA	NE	PE	NNI	NE	NE	NE	NE	
B3	NI	PE	PI	NI	PI	NNI	NI	NE	NE	NI	
B4	PE	PE	PE	NI	PE	PI	PA	NE	NE	NI	
B5	PE	NA	PI	NE	PE	NNI	NE	NE	NE	NE	
B6	NA	PE	PA	NE	NE	PI	NNI	NE	NE	NE	
B7	PE	PE	NA	PI	PE	PE	PE	NE	NE	NE	
B8	PA	PE	PA	NE	PE	PI	PA	PA	PA	NE	
B9	PE	PE	NA	NI	NE	PE	PA	PA	NE	NE	
B10	NA	NA	NA	NE	PA	PE	PA	PA	PA	NE	
B11	PA	NA	PA	NE	PE	PE	PA	PA	NE	NE	
B12	PA	NE	NA	NE	NE	PE	NA	NE	NE	PE	
B13	PA	PE	PE	NE	PE	PI	SR	NE	NE	NE	
B14	PA	NE	NA	NE	PE	PI	NA	NE	NE	NE	
B15	PE	PE	NA	NI	PE	PI	NE	NE	NE	NE	
B16	PA	PE	PA	NE	PE	PI	PA	NE	NE	NE	
B17	PE	PE	PI	NI	PE	PE	NI	NE	NE	NI	
B18	NE	PE	NA	NE	NE	PE	PA	NE	NE	NE	
B19	PE	NE	PE	NI	NE	NE	NA	NE	NE	NE	
B20	PE	PE	PE	NI	NE	NA	SR	NE	NE	NE	
B21	NA	NA	NA	NE	NA	NA	NA	NA	NA	NE	
B22	PE	PE	PA	NI	PA	NA	NA	NA	NA	NE	
B23	NE	NA	PA	NI	PE	PI	PA	NE	NE	NE	
B24	NI	PE	PI	NI	PI	NNI	SR	NE	NE	NI	
Nível Geral da Turma	PE	NE	NA	PE	PE	NI	PA	NE	NE	NE	

- Regressão ou manutenção de um nível muito baixo (PREOCUPANTE)
 - Sem Registro
 SR

Alunos	Matérias Alternativas			Atividades Rítmicas Expressivas	
	Kin-Ball 3ªEia	Judo 3ªEia	Ráguebi 3ªEia	Dança 3ªEia	
B1	NA	NI	NI	NA	NA
B2	NI	NI	NNI	NE	NE
B3	PE	NI	NNI	NE	NE
B4	SR	NI	NNI	NE	NE
B5	NE	NI	NI	NE	NE
B6	NA	NI	NI	SR	SR
B7	PI	NI	NNI	NE	NE
B8	PE	NI	NI	NE	NE
B9	PE	NI	PI	NA	NA
B10	NE	NI	NA	PE	PE
B11	NE	NI	NI	NE	NE
B12	SR	NI	NI	NE	NE
B13	PA	NI	NA	NA	NA
B14	NE	NI	NI	NE	NE
B15	NI	NI	PI	NE	NE
B16	NA	NI	NI	NE	NE
B17	NE	NI	NNI	NE	NE
B18	NI	NI	PI	NA	NA
B19	PE	NI	PI	NE	NE
B20	SR	NI	NNI	NA	NA
B21	PA	NI	NA	NE	NE
B22	NI	NI	PI	NA	NA
B23	NA	NI	PI	NE	NE
B24	NE	NI	NNI	NA	NA
Nível Geral da Turma	NE	NI	NI	NE	NE

- Regressão ou manutenção de um nível muito baixo (PREOCUPANTE) SR - Sem Registro