

**Universidade de Évora**

**Escola de Ciências Socias**

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

**Relatório estágio**

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física realizada por Gonçalo Buchinho Serol de Almeida na Escola Secundária André de Gouveia.**

**Orientador:** Dr. António José Marques Monteiro

**maio 2013**

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

**Relatório de estágio**

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física realizada por Gonçalo Buchinho Serol de Almeida na Escola Secundária André de Gouveia.**

**Orientador:** Dr. António José Marques Monteiro

**maio 2013**

**Agradecimentos**

 *Ao meu Orientador, Mestre António Monteiro, pelo auxílio e disponibilidade prestada na orientação desta dissertação até ao último minuto.*

 *Ao Professor José Soares, pelos conhecimentos transmitidos e experiência científica fornecida.*

 *Aos meus pais, irmão e avós, por acreditarem em mim, pois sem eles nada seria possível.*

I

**Resumo**

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física realizada por Gonçalo Buchinho Serol de Almeida na Escola Secundária André de Gouveia.

 O presente relatório vem completar a minha Prática de Ensino Supervisionada, realizada no ano letivo de 2011/2012, com o objetivo de refletir e documentar todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. A Prática de Ensino Supervisionada foi realizada na disciplina de Educação Física e decorreu na Escola Secundária André de Gouveia, em Évora, onde lecionei a disciplina a uma turma de 9º ano do Ensino Básico e outra de 11º ano do Ensino Secundário. Posteriormente, realizei também a observação de aulas no 2º ciclo do Ensino Básico, 5º ano, para completar toda a formação necessária.

**PALAVRAS-CHAVE:** Prática de Ensino Supervisionada; Educação Física; Ensino Básico; Ensino Secundário.

II

**Abstract**

Report of Supervised Teaching Practice conducted by Gonçalo Buchinho Serol de Almeida, at André de Gouveia High School, in Évora.

 The present report comes to completes my Supervision Teaching Practice performed during in the year 2011/2012, with the purpose of reflecting and documenting all the work developed along the year. The Supervised Teaching Practice was realized for the subject of Physical Education and occurred at André de Gouveia High school, in Évora, where I lectured the subject to the 9th grade class of Middle school and another one from the 11th grade of High school. In order to complete all the formation needed, I also attended some lectures of the 5th grade of Middle school.

**KEYWORDS:** Supervised Teaching Practice, Physical Education, Middle school, High school.

III

**Índice**

|  |  |
| --- | --- |
| Agradecimentos ………………………………………………………………..…………………… | I |
| Resumo …………………………………………………………………………………………….. | II |
| Abstract …………………………………………………………………………………………….. | III |
| Índice ………………………………………………………………………………………..……… | IV |
| Índice de abreviaturas ……………………………………………………………………...……… | VI |
| Índice de quadros ………………………………………………………………………….……… | VII |
| Índice de figuras …………………………………………………………………………………… | VII |
| Introdução ………………………………………………………………………………..………… | 1 |
| I - Preparação científica, pedagógica e didática ………………………………………..……… | 3 |
|  1. Abordagem aos Programas Nacionais de Educação Física – Objetivos para cada ciclo de ensino …………………………………………………………..…….……………... | 3 |
|  1.1 Conhecimento do currículo ……………………………………..…….……... | 3 |
|  2. Aptidão Física e Saúde ……………………………………………………..….……… | 7 |
| II – Desenvolvimento do ensino e aprendizagem …………………………………..…...……… | 10 |
| 1. Caracterização da Escola ……………………………………………………………...……… | 10 |
|  1.1 Escola Secundária André de Gouveia …………………………………….…...…… | 10 |
|  1.2 Caracterização dos espaços ………………………………………..….…… | 10 |
|  1.3 Caracterização de turmas …………………………………………....……… | 11 |
|  2. Planeamento ………………………………………………………………….....……… | 13 |
|  2.1 Modelo de planeamento adotado ….………………………………..……… | 14 |
|  3. Avaliação ………………………………………………………………………………… | 20 |
|  3.1 Avaliação Normativa e Avaliação Criterial …………………...……..……... | 21 |
|  3.2 Avaliação inicial ………………………………………………………………….. | 22 |
|  3.3 Avaliação formativa …………………………………………………………. | 26 |
|  3.4.Avaliação sumativa ………………………………………………..…….…… | 28 |
|  4. Condução do ensino ………………………….………………………………..………. | 36 |
|  4.1 Plano de aula e reflexão crítica …………………………………………….. | 39 |
|  5. Observação do 2º ciclo ………………………………………………………………… | 40 |
|  5.1 Caracterização da turma ………………………………………..…………... | 44 |
|  5.2 Tipo de avaliação ………………………………………………...…………… | 45 |
|  |  |
|  IVIII Participação na Escola e Comunidade ……………………………………………………….. | 48 |
|  1. ESAG sobre Rodas – Passeio guiado a Valverde ………………………….. ……... | 49 |
|  1.1 Objetivos pedagógicos ………………………………………………..……… | 51 |
|  1.2 Preparação da atividade ……………………………………………………... | 52 |
|  1.3 Balanço da atividade …………………………………………………..…….. | 53 |
|  1.4 Aspetos positivos …………………………………………………………….. | 53 |
|  1.5 Aspetos negativos ……………………………………………………..……... | 55 |
|  1.6 Sugestões de melhoramento ………………………………………………... | 55 |
|  2. Promoção do Curso Profissional de Desporto ESAG – Escola 2, 3 de Santa Clara ………………………………...………………………………..……………..………………. | 56 |
|  2.1 Objetivos pedagógicos ………………………………..……………………… | 57 |
|  2.2 Preparação da atividade ………………………………..…………….……… | 57 |
|  2.3 Balanço da atividade …………...…………………………..………………… | 58 |
|  2.4 Aspetos positivos ………………………………………..…….……………… | 59 |
|  2.5 Aspetos negativos ………………………………………..…………………... | 60 |
|  2.6 Sugestões de melhoramento ……………………………..………….……… | 60 |
| IV - Desenvolvimento profissional ……………………………………………..………………… | 61 |
|  1. Justificação do projeto de investigação-ação ……………………..………………… | 62 |
|  2. Efeitos do treino no desenvolvimento da Força nas aulas de Educação Física … | 63 |
|  2.1 População ………………………………………………………..……..……... | 63 |
|  2.2 Recolha de dados ………………………………………………..…………… | 63 |
|  2.3 Resultados …………………………………………………………..….…….. | 64 |
| Conclusão ………………………………………………………………………………..…………. | 67 |
| Bibliografia ……………………………………….……………………………………….....……… | 70 |
| Anexos ………………………………………………………………………….…………………… | 73 |
|  Anexo A: Protocolo de avaliação inicial ……….…………….…………………………… | 73 |
|  Anexo B: Registo do Protocolo do Fitnessgram …………………………………………… | 75 |
|  Anexo C: Grelha de Observação Avaliação Formativa ……………………………..…… | 76 |
|  Anexo D: Exemplo de um plano de aula …………………………………………………… | 77 |
|  Anexo E: Exemplo de uma Reflexão Crítica ….......………………………………………… | 82 |
|  Anexo F: Exemplo de um plano de Etapa (11º Ano) …………………………………… | 83 |
|  Anexo G: Questionário de Caraterização da Turma …………………………………… | 84 |
|  Anexo H: Exemplo de um Instrumento de avaliação do Conhecimento …………...… | 85 |

V

**Índice de abreviaturas**

**PES** – Prática de Ensino Supervisionada

**JDC** – Jogos Desportivos Coletivos

**EF** – Educação Física

**ESAG** – Escola Secundária André de Gouveia

**PNEF** – Programa Nacional de Educação Física

**CEB –** Ciclo Ensino Básico

**EBAR** – Escola Básica André de Resende

**ES** – Ensino Secundário

VI

**Índice de quadros**

Quadro 1: Matérias a abordar e os níveis a desenvolver em cada ciclo de ensino.

Quadro 2: Planeamento geral 9º Ano.

Quadro 3: Planeamento geral 11º Ano.

Quadro 4: Níveis da Avaliação Inicial 9º Ano.

Quadro 5: níveis da Avaliação Inicial 11º Ano

Quadro 6: Avaliação Inicial 11º Ano.

Quadro 7: Avaliação Sumativa 11º Ano.

Quadro 8: Avaliação Inicial 9º Ano.

Quadro 9: Avaliação Sumativa 9º Ano.

Quadro 10: Evolução dos resultados obtidos na avaliação da força dos membros superiores.

**Índice de figuras**

Figura 1: Dimensões de Intervenção Pedagógica de Siedentop

VII

**Introdução**

O presente relatório está integrado na Unidade Curricular “Prática de Ensino Supervisionada” (PES) do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade de Évora.

Esta unidade curricular tem como objetivo habilitar os alunos para o desempenho da docência desde o 1º ciclo do Ensino Básico até ao final do Ensino Secundário, e deste modo, foi necessário que realizasse a lecionação da disciplina de Educação Física em mais do que um ciclo de ensino.

A PES, funcionou neste ano letivo através de diversos núcleos de estágio, formado por um grupo de alunos com um professor orientador cooperante e um professor orientador da Universidade. Ao que o meu núcleo de estágio diz respeito, este foi formado pelo Professor António Monteiro (Orientador da Universidade); pelo Professor José Soares (Orientador Cooperante), e pelos alunos Gonçalo Almeida, João Batista e Marcelo Ribeiro.

A minha primeira aparição na Escola Secundária André de Gouveia (ESAG) deu-se antes de se iniciar o ano letivo, a 12 de Setembro de 2011, onde conheci as instalações da escola e tive uma reunião de Departamento que me permitiu conhecer os seus métodos de trabalho e facilitar a minha entrada nesta nova etapa da minha formação. Nesta sessão, foram-me atribuídas as duas turmas às quais iria realizar o estágio, uma turma de 9º ano e outra de 11º ano. Posteriormente, para complementar a minha formação em outros ciclos de ensino, realizei observações numa turma de 5º ano, 2º Ciclo do Ensino Básico, na Escola Básica André de Resende (EBAR).

Para a elaboração deste relatório, não se pretende que seja predominantemente de caráter descritivo, mas sim, essencialmente de caráter reflexivo por ser essencial para a formação de professores. Deste modo, proponho-me a realizar uma reflexão sempre fundamentada sobre toda a prática realizada ao longo do ano letivo 2011/2012, revendo a literatura, essencialmente sobre os modelos de planeamento adotados, a avaliação em Educação Física (EF), o ensino das atividades físicas e desportivas bem como a promoção da saúde através da área da aptidão física, e ainda das competências do professor.

Com a elaboração do presente relatório, pretendo apresentar os acontecimentos mais importantes da PES que iram contribuir para a minha formação como professor de EF, através da reflexão dos aspetos positivos e negativos que fizeram parte do processo de ensino-aprendizagem. Este documento, procura através da reflexão, guiar para a docência profissional, através do cumprimento dos desafios propostos.

Para melhor interpretação do presente relatório, este foi elaborado e estruturado em quadro grande capítulos. O primeiro capítulo designa-se por “Preparação científica, pedagógica e didática”, e pretende apresentar os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) bem como os seus objetivos na escola, e ainda o tema relaciona com a aptidão física e a saúde. No segundo capitulo, irei apresentar temas como, o modelo adotado, o planeamento, a condução do ensino e a avaliação em EF. A este capítulo, designei de “ Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem”. O terceiro capítulo, “Participação na Escola e Relação com a Comunidade” pretende descrever e apresentar as atividades realizadas na escola. O quarto e último capítulo, de “Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida”, apresenta o projeto desenvolvido na escola e reflete sobre a minha prática realizada enquanto estagiário. O último ponto apresentado refere-se à conclusão.

Em suma, este relatório tem a finalidade de refletir sobre os acontecimentos ocorridos enquanto professor estagiário na ESAG, construído a partir de uma auto-avaliação e reflexão crítica, com uma capacidade dinâmica de exposição de conhecimentos, dificuldades, objetivos e expetativas sentidas durante o Estágio na Escola, com a intenção de alcançar os objetivos propostos.

**I - Preparação científica, pedagógica e didática**

1. **Abordagem aos Programas Nacionais de Educação Física – Objetivos para cada ciclo de ensino**

1.1 **Conhecimento do currículo**

Como processo para entender e conhecer com o máximo rigor o currículo para a disciplina de Educação Física, realizei ao longo do ano um revisão sobre os PNEF, do Ensino Básico (EB) e do Ensino Secundário (ES). Estes programas funcionam como base para a estruturação de todo o ano letivo, pois referem o papel da Educação Física no nosso Sistema Educativo e mostram-nos os objetivos da disciplina para cada ano e ciclo de ensino.

Neste sentido, através das referências incluídas nos programas podemos reconhecer as matérias a abordar e as competências a desenvolver em cada ciclo de ensino como podemos observar através do Quadro 1.

Quadro 1: Matérias a abordar e os níveis a desenvolver em cada ciclo de ensino.

Fonte: ”. (Jacinto, J. Carvalho, L. Comédias, J. Mira, J. 2001, p.17).

O documento refere ainda que *“estes programas* ***não substituem*** *a capacidade de deliberação pedagógica do professor, quer no que respeita à seleção, organização e aplicação dos processos formativos, quer na periodização dos objetivos em cada ano e até na definição dos níveis de exigência na realização desses objetivos; reconhecendo-se assim ao professor a responsabilidade de escolher e aplicar as soluções pedagógicas e metodologicamente mais adequadas”*. (Jacinto, J. Carvalho, L. Comédias, J. Mira, J. 2001, p.5)

Com isto, percebe-se a influência que o professor tem no que diz respeito ao estabelecimento de prioridades nas competências a desenvolver com os seus alunos, pois tem de selecionar um conjunto de objetivos passiveis de serem alcançados através de um caminho bem definido, que torne o processo educativo o mais orientado possível.

Nos PNEF os objetivos que estão definidos formam dois conjuntos distintos, os objetivos gerais e os objetivos específicos. Os objetivos gerais abordam os conhecimentos, atitudes e valores e as capacidades a desenvolver independentemente do ciclo de ensino a trabalhar, enquanto os objetivos específicos indicam as competências a desenvolver pelos alunos em cada ano e em cada área programática que se esperam ser alcançados a curto ou médio prazo.

O PNEF apresenta um conjunto de objetivos gerais comuns a todas as áreas da E.F. (Jacinto, J. et al. 2001, p.12):

* *Participação ativa nas situações propostas na procura do êxito pessoal e do grupo:*
* *Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos companheiros;*
* *Aceitando o apoio dos companheiros;*
* *Promovendo a entreajuda;*
* *Assumindo compromissos e responsabilidades quer na organização quer na preparação das atividades;*
* *Aplicação dos conhecimentos sobre técnica, organização e participação na análise das atividades físicas;*
* *Perceber os acontecimentos no universos das atividades físicas, interpretando-os como fatores de elevação cultural dos praticantes;*
* *Identificar fatores limitativos das possibilidades de prática física como a poluição, urbanismo e industrialização;*
* *Conhecer os fatores de saúde e risco associados à prática de atividades físicas, bem como regras de higiene e segurança;*
* *Conhecer os diversos processos de elevação e manutenção da condição física de forma autónoma, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar;*
* *Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais como a resistência, flexibilidade, força rápida, etc.*

Para além da assimilação dos conteúdos que se pretende na disciplina, os fatores de promoção da saúde aparecem com grande relevo nos Programas, mostrando a ideia da importância da EF após o fim da formação escolar obrigatória. Assim, o professor deve nas suas aulas promover estes objetivos nas suas aulas, visto ser o agente principal para que estes objetivos perdurem para toda a vida dos seus alunos, traduzindo futuramente numa comunidade ativa e com menores riscos de saúde.

Para o 3º ciclo, é pretendido que os alunos comecem a adquirir formação específica nas modalidades programáticas que lhes proporcione desenvolver sistematicamente as aprendizagens das habilidades técnicas e táticas das demais matérias, bem como as capacidades motoras fundamentais (velocidade, resistência, flexibilidade, força). No bloco correspondente ao ensino secundário, este carateriza-se por ser um bloco de especialização dos alunos num grupo de matérias da sua preferência, com uma componente competitiva bastante ativa como forma de motivação.

Os programas pretendem sempre preparar os alunos para os anos seguintes, e deste modo, o programa é constituído por duas partes, uma com as matérias nucleares e outra com as matérias alternativas, em que a primeira é igual para todas as escolas assegurando a homogeneidade do currículo e a outra é escolhida em função da características da escola e das condições existentes.

* 3º Ciclo

Para o terceiro ciclo do Ensino Básico (CEB) como nos restantes, o programa reconhece três grandes áreas: atividades físicas, aptidão física e conhecimentos. Para a área das atividades físicas, as matérias alternam entre matérias nucleares e matérias alternativas. Para a turma de 9º ano foi necessário proceder a algumas adaptações ao PNEF, e de forma a respeitar o quadro de composição curricular previamente adotado pelo D.E.F. da ESAG.

Segundo o PNEF os alunos do 9º Ano são alvo de avaliação nas suas 7 melhores matérias, que segundo os critérios do Departamento de Educação Física (DEF) da ESAG, tem de compreender 2 matérias dos Jogos Desportivos Coletivas (JDC), Râguebi, duas das três Ginásticas devido ao DEF não considerar a sub-área Atividades Rítmicas e Expressivas para este ciclo de escolaridade, no Atletismo consideram-se apenas o lançamento do peso, o salto em comprimento e a corrida de barreiras. Por último, a matéria de Badminton é avaliada na sub-área da Raquetas. A matéria de Corfebol não foi abordada em detrimento do Râguebi que segundo os critérios do DEF são indispensáveis para a avaliação dos alunos. Nas restantes matérias, como o ténis, dança, orientação e patinagem não foram abordadas por exclusão do DEF da Escola, o que permitiu que dispusesse mais tempo de prática para as matérias prioritárias que iria definir. Deste modo, o planeamento anual foi realizado com o maior cuidado possível para poder encaminhar os meus alunos para as aprendizagens desejadas, através de um processo de ensino-aprendizagem de maior qualidade.

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

* Secundário

No ES, a turma que ficou sob a minha responsabilidade foi a turma do 11º TD2, do curso tecnológico de desporto da ESAG. Para este ano específico, oPNEF apresenta uma alteração em relação ao programas para os restantes ciclos de ensino, na escolha das matérias, pois o próprio refere que *“no 11.º e 12.º admite-se, como regra geral, a* ***escolha*** *dos* ***alunos/turma*** *pelas matérias em que* ***preferirem aperfeiçoar-se****, sem se perder a variedade e a possibilidade de desenvolvimento ou “redescoberta” de outras atividades, dimensões ou áreas da EF. Assim, propõe-se que escolham, em cada ano (11.º e 12.º anos) duas matérias de Desportos Coletivos, outra de Ginástica ou de Atletismo, uma de Dança e duas das restantes”*. (Jacinto, J. et al. 2001, p.10)

Através das preferências da turma, e tendo em conta a variedade e possibilidade de desenvolvimento de outras atividades, foi elaborado um plano que contemplasse estes pressupostos para a turma de 11º ano, com o objetivo de desenvolver e aperfeiçoar as matérias preferidas, e rever as restantes.

Na sub-área dos JDC, todas as modalidades foram abordadas em conjunto com o Raguêbi, matéria alternativa escolhida pelo DEF da escola. No ensino secundário a sub-área das Atividades Rítmicas e Expressivas foi abordada durante o ano, apesar de não existirem protocolos de avaliação inicial definidos, sendo que todos os alunos eram considerados no nível introdutório. Na sub-área da Raquetas, o DEF definiu apenas a matéria de Ténis de Mesa, devido à cultura existente na escola e por ser uma matéria abordada em dias que as condições meteorológicas não permitissem a realização da aula nos espaços exteriores. No que diz respeito ao Atletismo e Ginástica todos os conteúdo estavam considerados para serem abordados. Por outro lado, as matérias de Patinagem e Orientação não foram abordadas por definição do DEF.

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

1. **Aptidão Física e Saúde**

O conceito de saúde tem vindo a alterar-se ao longo dos anos, tendo sido considerada, por muito tempo, como mera ausência de doença, mas foi definida em 1948 pela Organização Mundial de Saúde como *“um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”* (citada por Carvalho e Carvalho2006, p. 8).

Educar para a saúde, deve consciencializar cada individuo para a aquisição de atitudes e comportamentos de estilos de vida saudáveis, e não ser apenas um conceito associado à prestação de cuidados de saúde. A aquisição deste conhecimento, deve ser assim, estruturada com o objetivo de formar uma identidade própria ao aluno para que este possa criar competências para a tomada de decisões que mais beneficiam a sua saúde e dos que o rodeiam (Carvalho e Carvalho, 2006). Estas decisões serão tomadas para seu benefício através da aplicação de conhecimentos no treino (vida ativa) ou simplesmente evitando os fatores de risco associados à saúde.

A atividade física ligada à promoção da saúde é, ela própria, um comportamento de saúde, de cuidados de saúde primários, de alimentação e na prevenção de vícios nocivos para a saúde. Segundo a OMS (2005) os três fatores de risco que mais se evidenciam nos tempos atuais são o sedentarismo, a obesidade e o tabagismo. Às escolas cabe demonstrar a responsabilidade de cidadania e autonomia do individuo para que este as possa orientar de forma correta. A família por seu lado, deve fomentar as aprendizagens e incutir responsabilidades decorrentes dos comportamentos de risco, e à sociedade o dever de encontrar o equilíbrio através de políticas legislativas e sociais.

É na idade escolar, que se vão assimilando conceitos e regras que perduram para a vida, e é a escola o meio ideal para que se desenvolva uma educação para a saúde sendo este um investimento a longo prazo. Deste modo, pretende-se que as crianças e jovens adotem estilos de vida saudáveis de modo a se afastarem dos comportamentos de risco, que para além dos benefícios para a sua saúde podem trazer menores gastos com despesas de saúde e serem transferidos para outras necessidades. É através dos filhos que muitas vezes se educam os pais ou outros elementos da família com mais idade, os quais poderão também vir a alcançar estilos de vida mais saudáveis.

A EF é uma disciplina que se encontra presente em todos os anos de escolaridade, com carater obrigatório. As suas finalidades vão sendo alteradas consoante o ciclo de ensino, isto é, está adaptado à idade dos alunos, com o objetivo de os prover de qualidade de vida, saúde e bem-estar.

A escola e a EF, em particular, devem promover uma vida ativa, uma vez que a grande maioria das crianças e adolescentes frequentam a escola e cada vez mais ocupam mais tempo nesse espaço. Para benefício máximo da saúde pública, os programas escolares de Educação Física devem preparar as crianças para uma vida ativa e deverão estabelecer padrões de atividade física regular em crianças e fazê-los perdurar na idade adulta.Neste sentido e segundo as Orientações da União Europeia para a Atividade Física (2009) é importante que o professor guie os seus alunos indo ao encontro das expectativas dos mesmos. Adaptando-se às características de cada um e praticando-o de forma a favorecer o desenvolvimento e a evitar as situações de risco para o organismo. Segundo o mesmo documento, devia existir uma hora diária de atividade física, o que não corresponde às horas da disciplina de EF. Assim, parece-me que a comunidade tem grandes responsabilidades na vida dos jovens sedentários. Para contrariar este facto, os professores, os intervenientes em clubes desportivos e os próprios pais, por serem o elemento mais importante na promoção do interesse desportivo, devem enfatizar as orientações da união europeia para a concretização da prática de atividade física dos seus educandos.

É necessário que os professores de EF transmitam os conhecimentos adquiridos durante a sua formação académica, bem como as estratégias necessárias para que possam fomentar a prática de atividade física diária na escola e fora dela, e mais importante, que se prolonguem durante a sua vida.

Nas escolas tem vindo a ser implementada a bateria de teste do Fitnessgram, que visa avaliar a performance dos alunos na área da Aptidão Física. Para se encontrarem com avaliação positiva, os alunos têm de cumprir alguns parâmetros do respetivo teste e no conjunto dos parâmetros definidos pelo DEF da escola. Os parâmetros do teste do Fitnessgram têm em atenção a idade e sexo dos participantes. Após discussão dos resultados obtidos, cabe ao professor intervir para que os seus alunos atinjam o sucesso nesta área da Educação Física, isto é, para que os seus alunos apresentem o máximo número de testes na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF).

Durante a PES, para além de algumas abordagens durante as aulas práticas, as aulas teóricas foram fundamentais, mesmo em escasso número, para o fortalecimento das questões de saúde e de hábitos de vida saudáveis. Nas aulas práticas, esse trabalho foi realizado em imensas aulas em ambas as turmas, através de questionamento, da transmissão de novos conhecimentos inerentes ao treino (capacidades físicas), do trabalho nas matérias desportivas durante as tarefas, quer em intensidades mais elevadas ou em situações específicas, como no trabalho de força. De salientar, que independentemente do número de teste positivos da bateria do Fitnessgram (pelo menos 3 para ter classificação positiva), a classificação final do aluno não iria sofrer alterações.

**II – Desenvolvimento do ensino e aprendizagem**

1. **Caracterização da Escola**
	1. **Escola Secundária André de Gouveia**

A ESAG encontra-se situada num dos bairros envolventes da cidade de Évora. Trata-se de uma escola que possui 2 ciclos de ensino, o 3º ciclo do ensino básico e o ensino secundário, tendo no total 6 anos de escolaridade, que vão do 7º ano ao 12º ano. O espaço físico da escola é o espaço do antigo Liceu de Évora e compreende uma grande área de terreno à volta da mesma. É uma escola formada por cinco pavilhões com salas de aula, laboratórios, museus, gabinetes, biblioteca, um recinto polivalente e um complexo desportivo, existindo instalações e equipamentos adequados à prática de diversas modalidades desportivas. De referir que a escola possui atualmente o Curso Tecnológico de Desporto, logo é uma instituição que possui à partida condições e equipamentos desportivos variados para a prática da grande maioria das modalidades previstas nos PNEF’s. Deste modo, a escola possui também materiais em quantidade suficiente para praticamente todas as matérias, incluindo ainda uma aparelhagem e sistema de som pronto sempre disponível de ser utilizado e no mesmo local.

* 1. **Caracterização dos espaços**

**Pavilhão P1**:

No espaço P1 são lecionadas preferencialmente as matérias de Ginástica de Solo e de Aparelhos e o Atletismo (salto em altura). Prioridade na utilização do material de ginástica.

**Pavilhão P2**:

Na parte grande do pavilhão são lecionadas principalmente as matérias de Voleibol, Badminton, Basquetebol e Corfebol (alternativa). No entanto, poderão também ser abordadas as matérias de Futebol e Andebol. Este espaço permite que os alunos possam realizar qualquer matéria (polivalência), permitindo ao professor desenvolver as capacidades dos alunos de uma forma global.

**Exterior E1**:

O espaço exterior de terra batida permite lecionar essencialmente as matérias de Atletismo e Futebol. Das matérias não prioritárias, podem ser realizadas neste espaço a Orientação e o Râguebi (alternativa).

**Exterior E2**:

O espaço exterior de alcatrão é um espaço com poucas condições, por ter material fixo, como balizas, tabelas e redes para Voleibol. Podem ser abordados os JDC de Voleibol, Basquetebol, Andebol e Futebol.

* 1. **Caracterização das turmas**
* 9ºA

A turma do 9ºA foi partilhada por mim e pelo Marcelo Ribeiro, e era constituída por 17 alunos, sendo 9 do sexo masculino e 8 do sexo feminino. Esta turma contava apenas com um aluno repetente e um novo aluno oriundo do Brasil. Na sua grande maioria a disciplina preferida pelos alunos era a Educação Física, pois todos os rapazes eram praticantes de desporto fora do contexto escolar e duas das oitos raparigas também.

Em relação à disciplina a turma no seu geral apresentou um nível bastante equilibrado nas matérias do PNEF, e apenas 3 alunos eram os casos mais problemáticos. As matérias prioritárias consideradas foram o Basquetebol, Futebol e Atletismo em grande parte devido aos grupos por género. Por ser uma turma pequena foi mais fácil para o professor controlar toda a turma e dar atenção mais dedicada a cada aluno. Devido ao gosto pela disciplina a maior parte dos alunos apresentou uma elevada percentagem de assiduidade nas aulas o que permitiu a que os alunos tivessem maiores probabilidades de sucesso no final do ano letivo. Foi sempre uma turma bem comportada sem grandes problemas entre os alunos, pois já são colegas de turma desde ciclos de ensino anteriores, o que permitiu integrar com grande facilidade os alunos de maior desempenho motor a auxiliar os colegas com maiores dificuldades.

* 11ºTD2

A turma do 11ºTD2 começou por estar apenas ao meu encargo durante o 1º Período e depois passou a ser partilhada também pelo colega João Batista. Esta turma era constituída por 19 alunos dos quais 5 do sexo feminino e 14 do sexo masculino. A esta turma apliquei um questionário inicial (Anexo G) para conseguir a maior informação possível.

Alguns alunos da turma vinham de localidades fora do centro da cidade de Évora o que causava alguns atrasos na primeira aula da manhã.

Esta turma tinha uma caraterística especial por ser do curso Tecnológico de Desporto, o que me sugeria que o seu nível de desempenho pudesse ser superior ao normal, o que acabou por não acontecer. Em conversa com o Professor José Soares, o próprio afirmou que isso não estava a suceder, quando da realização da avaliação inicial. Foi uma turma com alguns alunos repetentes mas com gosto pela disciplina, por razoes óbvias. Na sua generalidade os alunos da turma apresentavam vivências de prática desportiva fora do contexto escolar nas mais diversas modalidades desportivas. A turma foi bastante lenta nos dias mais complicados do Inverno, principalmente no primeiro tempo da segunda-feira. Por outro lado, nas competições existentes na aula os alunos demonstraram sempre muita competitividade, às vezes com alguns excessos por parte de alguns alunos.

Nos desportos coletivas os alunos foram agregados pela semelhança de níveis, ou seja, os alunos mais evoluídos trabalharam com colegas de nível semelhante, na grande parte das tarefas. O mesmo se passou com os alunos de maiores dificuldades nos JDC. No entanto, nas ginásticas os grupos foram formados, em grupos de trabalho, procurando que existisse sempre um aluno forte dentro de um grupo de alunos com mais dificuldades. Esta estratégia procurou utilizar os alunos mais fortes como estimulação e modelo de execução. Ao trabalharem com alunos com maiores competências nas referidas matérias os alunos mais condicionados estiveram sempre em contato com os melhores modelos de execução motora, promovendo a sua aprendizagem ao longo do ano.

Deste modo, a atribuição desta responsabilidade na turma a alguns alunos, acabou por fazer com que estes assumissem uma postura mais controlada do ponto de vista do comportamento e postura na aula.

1. **Planeamento**

Com o planeamento pretende-se agir de forma organizada de modo a caminhar no sentido desejado. No ensino, o planeamento funciona como uma linha orientadora do processo de ensino-aprendizagem através da coerência aos objetivos que nos propomos. Deste modo, o planeamento depende do processo de reflexão, organização e coordenação da ação docente.

O processo de planeamento do ensino por parte do professor deve atender as necessidades académicas dos alunos, sendo que estas se concretizam em plano anual de turma com as devidas referências para o ano letivo e em plano de aula que mostra detalhadamente o que se pretende executar na própria aula. Estas ações planeadas devem provir das reflexões críticas, do próprio professor, quando inserido numa turma com características próprias, para que se possa atingir um conjunto de informações conscientes e objetivas, proporcionando uma prática pedagógica mais eficiente e direcionada para o sucesso dos alunos.

Como refere Bento (1998), o processo de planeamento não é estanque, e assim existe necessidade de refletir e se necessário reformular a planificação de modo a tomar as melhores decisões para as aprendizagens dos seus alunos. Deste modo, o documento orientador que é o plano anual de turma deve conter as informações necessárias tanto individuais como coletivas para que as condições para a realização do ensino possam ser as melhores. Nos PNEF’s, existe referência à indiscutível necessidade de se planear o ensino, e a sua real execução depende da capacidade que cada grupo de Educação Física tem de os aplicar de forma a garantir a necessária organização para a disciplina dentro da escola. Pretende-se que o grupo de EF tome decisões articuladas com o Projeto Educativo e Curricular da Escola, bem como dos recursos temporais, ou seja, número de aulas por semana, horários das turmas e respetiva distribuição, dos recursos materiais através da definição da rotação dos espaços de aula e dos recursos humanos.

* 1. **Modelo de planeamento adotado**

O modelo por etapas é uma das referências do PNEF para elaboração de um plano anual de turma, que se diferencia do modelo por blocos usado anteriormente nas escolas. O Programa afirma que a sua construção foi assente numa lógica que não a por blocos, mas sim, através da periodização das diferentes atividades ao longo do ano letivo. Desta forma, a periodização, deve ser privilegiada ao contrário do modelo mais antigo, por blocos, de distribuição massiva de uma matéria, e que não centrava a atenção do professor nas necessidades reais dos alunos (Jacinto, J. et al. 2001, p. 22).

Com este modelo mais recente, é necessário selecionar e operacionalizar os objetivos que surgem após a identificação das prioridades que foram reveladas após a Avaliação Inicial. Assim, o plano anual de turma é criado através da avaliação inicial dos alunos, que pode e deve ser reajustado ao longo do ano através de avaliações formativas contínuas que monitorizam as suas evoluções (Jacinto, J. et al. 2001, p. 23).

O modelo de planeamento por etapas assume assim, o planeamento com objetivos diferentes em momentos diferentes ao longo do ano e assume a seguinte estrutura:

* Etapa 1 – Avaliação Inicial

 Na primeira etapa os alunos passam por um processo de avaliação com o máximo de rigor possível, que visa encontrar os pontos fortes e mais fracos dos alunos e do global da turma. Esta avaliação permite ao professor obter as informações necessárias para a elaboração do plano anual de turma, que é a referência principal no delineamento de objetivos a atingir, através da determinação das limitações e aptidões dos alunos na mais variadas matérias do Programa. Permite identificar os alunos com maiores dificuldades e que precisam de um acompanhamento mais dedicado, e consequentemente das estratégias a adotar para que se alcance o sucesso na disciplina.

 Esta etapa fundamental para o planeamento anual tem a vantagem de permitir a formação de grupos de nível ou trabalho, que possibilita o trabalho com os objetivos adequados a um determinado grupo de alunos, por grupos de nível, ou então por grupos de trabalho com a inserção de alunos com maior disponibilidade em determinadas matérias e que possam auxiliar os seus colegas com maiores dificuldades na concretização dos seus objetivos.

* Etapa 2 – Desenvolvimento e Aprendizagem

Com a realização da primeira etapa, a segunda etapa procura a desenvolver competências nas matérias abordadas nas aulas, conhecimentos acerca da prática desportiva, da saúde e ainda que tenham uma elevação da sua condição física através das aulas. No entanto, a vertente técnica deve ser bastante trabalhada nesta etapa.

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

* Etapa 3 – Desenvolvimento e Aplicação

A terceira etapa carateriza-se pela contínua aplicação das aprendizagens adquiridas até aqui, isto é, as novas competências a serem trabalhadas depende sempre das conseguidas nas etapas anteriores. Para esta etapa espera-se aprendizagem de novos níveis técnicos e aplicação em competições simplificadas e cada vez mais formais; mais experiências de maior autonomia e iniciativa pessoal, acompanhado com avaliação formativa sistemática. Pretende-se chegar à última etapa com os objetivos concretizados.

* Etapa 4 – Revisão e Consolidação

Esta etapa termina o planeamento anual da turma e finaliza o ano letivo. É uma etapa curta que depende essencialmente do ocorrido nas etapas anteriores. É dada a oportunidade aos alunos de aplicarem as aprendizagens adquiridas em competição ou situações formais. No entanto, aos alunos com maiores dificuldades é-lhes possibilitado que recuperem atrasos através da revisão de alguns conteúdos. De um modo geral, esta etapa tem como objetivo relembrar as aquisições fundamentais e procurar criar novas dificuldades preparando de alguma forma o próximo ano letivo.

Com o objetivo de planear o ano letivo, comecei por caraterizar o contexto educativo em que me encontrava, ou seja, caraterizei a turma e o respetivos alunos para saber as suas vivências anteriores e a fase de aprendizagem em que se encontravam. Revi os programas de EF para saber que aquisições são pretendidas para cada ciclo de ensino, procurei saber os meios materiais disponíveis na escola e o número de aulas disponíveis ao longo dos períodos do ano letivo, e ainda o plano anual de atividades da escola.

De seguida, surge a questão dos objetivos que se pretendem alcançar, e ai após a realização da Avaliação Inicial necessária para a elaboração do Plano Anual de Turma (PAT), defini os grupos por níveis, as matérias, os conteúdos e algumas estratégias de ensino que fossem mais favoráveis. Por último, surgiu a questão de como iria verificar se estava a caminhar no sentido pretendido e que correções necessitava fazer para ajustar as condições inicialmente propostas. Deste modo, periodizei os meios de controlo com a definição de instrumentos de avaliação para cada matéria.

Para tudo isto, como já referi, a Avaliação Inicial torna-se fundamental pois permite-nos um diagnóstico das dificuldades dos alunos para cada matéria e a que distância estes se encontram do referenciado do programa. Esta primeira etapa serviu também para começar a apresentar os aspetos organizativos e as regras de funcionamento na sala de aula para que o clima positivo prosperasse ao longo do ano. Foi uma etapa um pouco longa, pois a minha falta de experiência e de conhecimento dos alunos não permitia adquirir as informações necessárias.

Consequentemente, calendarizei a segunda etapa (Anexo F), que optei por ser a de maior duração, de forma a maximizar as aprendizagens dos alunos tendo em conta a informação adquirida na etapa anterior. A terceira etapa, um pouco mais curta que a anterior, pois esta etapa depende das competências que foram adquiridas na segunda etapa e também não poderia ser mais extensa pois iria comprometer a quarta e última etapa.

De forma a entender melhor o planeamento realizado em ambas as turmas, apresento a distribuição das matérias ao longo do ano.

Quadro 2. Planeamento geral 9º Ano.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Planeamento Anual | Nº Aulas | Nº Aulas Etapa |
| Matérias a abordar | Diagnóstico | Prioridade | Prognóstico | 1ª | 2ª | 3ª | 4ª |
| Basquetebol | NI/I/E | Muito Prioritária | I/E | 12 | 1 | 6 | 3 | 2 |
| Futebol | NI/I/E | Muito Prioritária | I/E | 9 | 1 | 4 | 2 | 2 |
| Atletismo | NI/I/E | Muito Prioritária | I/E | 10 | 1 | 4 | 3 | 2 |
| Ginástica de Aparelhos | NI/I/E | Prioritária | I/E | 6 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Ginástica de solo | I/E | Prioritária | E | 6 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Ginástica de Acrobática | I/E | Prioritária | E | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Voleibol | I/E | Prioritária | E | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Andebol | I/E/A | Prioritária | E/A | 6 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Badminton | E/A | Prioritária | E/A  | 3 | 1 | 1 | 1 |  |
| Desportos de Combate | I | Prioritária | I | 2 | 1 | 1 |  |  |
| Conhecimentos |  | Não Prioritária |  | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Aptidão Física  |  | Prioritária  |  | 13 | 4 | 2 | 6 | 2 |
|  | Totais | 78 | 15 | 17 | 15 | 13 |

Quadro 3. Planeamento geral 11º Ano.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Planeamento Anual | Nº Aulas | Nº Aulas Etapa |
| Matérias a abordar | Diagnóstico | Prioridade | Prognóstico | 1ª | 2ª | 3ª | 4ª |
| Andebol  | NI/I/E | Muito Prioritária | I/E | 13 | 1 | 5 | 4 | 3 |
| Atletismo | NI/I/E | Muito Prioritária | I/E | 9 | 1 | 4 | 2 | 2 |
| Ginástica de solo | NI/I/E | Muito Prioritária | I/E | 11 | 1 | 4 | 3 | 3 |
| Futebol | NI/I/E | Prioritária | I/E | 5 | 1 | 3 | 1 | 0 |
| Basquetebol | I/E | Prioritária | E/A | 7 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Badminton | I/E | Prioritária | E/A | 4 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| Ginástica Acrobática | I/E | Prioritária | E/A | 7 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Ginástica de aparelhos | E/A | Prioritária | E/A | 7 | 1 | 2 | 3 | 1 |
| Voleibol | E/A | Prioritária | E/A  | 8 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| Râguebi | I/E/A | Prioritária | E | 6 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Conhecimentos |  | Não Prioritária |  | 3 | 1 | 1 | 1 |  |
| Aptidão Física  |  | Prioritária  |  | 12 | 4 | 2 | 2 | 2 |
|  | Totais | 78 | 15 | 32 | 28 | 17 |

A hierarquização das matérias foi realizada de encontro com os critérios do PNEF, comparando o nível geral da turma com os dos alunos em particular, bem como da distância ao referenciado. A organização das matérias ao longo do ano teve em conta o sistema de rotação dos espaços definidos pelo DEF. Para a definição dos níveis de desempenho, foi introduzido um nível aos três já existentes no PNEF, o nível não introdutório (NI) para os alunos que não detinham as competências necessárias para o nível introdutório. Deste modo, foram constituídos os grupos de trabalho por nível de desempenho e/ou outros mais heterogéneos com o objetivo de ajudar os alunos com maiores dificuldades. Nos quadros 2 e 3, são apresentados os resultados encontrados no diagnóstico realizado na avaliação inicial e o prognóstico desejado para o final do ano letivo. Expõe também os números de aulas para cada matéria consoante a sua prioridade.

Para a área da Aptidão Física e Conhecimentos, foi proposto trabalha-las ao longo do ano com dias estipulados para a realização dos testes de condição física, de aulas teóricas e de testes escritos.

1. **Avaliação**

Onofre (1996) citado por Andrade (2008, p.34) refere que *“podemos ensinar porque avaliamos. E os alunos aprendem porque nós ensinamos. Logo os alunos aprendem porque avaliamos. Desta forma, a excelência do seu desenvolvimento e aprendizagem é condicionada em larga medida, pela qualidade da avaliação que se realiza.”* Qualidade esta, que será influenciada pelo olho do observador, pois não percecionamos do mesmo modo.

É a partir da avaliação que se concebem e implementam as condições mais favoráveis a boas aprendizagens. Estas condições geram-se ao nível da ação do professor, da sua relação com os alunos, com os pais e os outros professores, segundo o mesmo autor.

Na perspetiva de Carvalho (1994), a avaliação pressupõe um sistema de recolha e interpretação de dados para que, professores e alunos possam adaptar a sua atividade aos progressos e problemas de aprendizagem verificados e decidir novas prioridades, novos desafios, outras possibilidades para aprenderem. Trata-se de uma referência fundamental e determinante no planeamento do processo ensino-aprendizagem.

Avaliação formativa é fundamental, na perspetiva da regulação do processo de ensino-aprendizagem. *“Esta pode assumir duas modalidades distintas: a normalmente designada por avaliação contínua, que ocorre informalmente em todas as aulas, como resultado da interação do aluno com o professor, com os colegas e com o próprio; e a outra, de carácter formal e pontual, de balanço da atividade realizada num determinado período de tempo, que ratifica a avaliação contínua e permite ao professor e ao aluno tomar decisões relativamente à orientação/regulação do seu trabalho.”* (Perrenoud 1992, citado por Carvalho, 1994).

A mesma autora, acredita que o aperfeiçoamento das práticas avaliativas no âmbito da avaliação formativa é um fator determinante no desenvolvimento da EF. A qualidade do ensino da EF é tanto melhor quanto mais as decisões pedagógicas forem devidamente fundamentadas e suportadas em informações provenientes do percurso de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos.

* 1. **Avaliação Normativa e Avaliação Criterial**

Neste tópico vou diferenciar este dois tipos de avaliação. Deste modo, e iniciando pela avaliação normativa, esta tem como principal objetivo classificar e hierarquizar, onde o desempenho de cada aluno é comparado com o desempenho médio da sua turma, ativando a competição. De acordo com os objetivos da avaliação sumativa, a avaliação normativa é a considerada nos finais de cada período letivo uma vez que tem como intenção classificar, no sentido de dividir os alunos em classes em função do seu resultado final.

A avaliação criterial, tem como finalidade observar e analisar os processos individuais de aprendizagem para reorganizar as condições de aprendizagem num processo interativo. Nesta avaliação o desempenho de cada aluno é analisado tendo por referência os objetivos de aprendizagem, através da definição de critérios de êxito que permitem ao aluno e ao professor verificar se cumpriu os objetivos pré-estabelecidos. A competição do aluno acaba por ser dirigida para consigo próprio e proporciona a evolução de todos os alunos da turma.

Este último tipo de avaliação é o preferido no processo de avaliação formativa e procura observar e analisar os processos individuais de aprendizagem. Tem por base a definição de critérios antes do início e durante o processo educativo, como forma de fazer coincidir, tanto quanto possível, a aprendizagem com o ensino. É um processo que permite organizar as condições de aprendizagem consoante as necessidades evidenciadas por cada aluno, de modo a que, todos possam atingir os níveis prognosticados. A avaliação criterial permite criar de forma diferenciada as situações de aprendizagem e os objetivos a concretizar. Torna-se mais fácil a observação e a análise das situações mais eficazes e adequadas às decisões a tomar, se anteriormente for negociado com os alunos, os critérios a alcançar, tornando mais claros os parâmetros de avaliação bem com as situações de aprendizagem.

Estes dois tipos de avaliação devido à importância referida foram utilizados nos diversos momentos avaliativos da PES, fornecendo ao professor várias informações que lhe permitem quantificar e qualificar as competências dos alunos ao longo do ano letivo.

* 1. **Avaliação Inicial**

Como o próprio nome indica, a avaliação inicial surge no início do ano letivo com a finalidade de definir os objetivos que vamos propor aos alunos e passiveis de serem alcançados. Segundo Carvalho, “o processo de avaliação inicial tem, assim, por objetivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento. Pretende perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas, na aula de Educação Física.” (1994, p.138). Aqui, é feito um diagnóstico das limitações dos alunos face ao que se pretende que estes já tenham adquirido em anos anteriores. No entanto, as decisões que dai advêm, não devem ser fixas, isto é, o professor pode e deve ajustar ao longo do processo ensino-aprendizagem as decisões tomadas inicialmente (Carvalho, 1994). Para que todo este processo se mantenha ativo, é necessário que exista por parte do professor uma recolha de dados constantes, ou seja, que realize a avaliação formativa. Esta ideia vai ao encontro do que nos refere o programa, “é um processo decisivo, pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos alunos assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes” (Jacinto, J. et al. 2001, p.22).

Segundo estas diretrizes, parti para a realização da primeira etapa do modelo adotado com o auxílio dos protocolos de avaliação inicial facultados pelo DEF da escola. Deste modo, realizei a avaliação inicial para as matérias referentes à área da Atividades Físicas (Quadro 4 e 5), que iria lecionar ao longo do ano letivo bem como dos testes de Aptidão Física através da bateria de testes do Fitnessgram. Operacionalmente, para a área da Atividade Física (Anexo A) realizamos a avaliação para as matérias de Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Râguebi, Ténis de Mesa, Atletismo e Ginásticas. Para a área da Aptidão Física o testes realizados foram: vaivém; senta e alcança; extensão de braços; abdominais; flexibilidade de ombros; perímetro abdominal; peso; altura e extensão do tronco (Anexo B). Em relação às matérias referentes à área da Atividade Física, a avaliação inicial consistia na realização de duas tarefas que definiam o nível dos alunos, em que os alunos só prosseguiam para a situação B se concluíssem com sucesso a situação A. Na área da Aptidão Física, os testes foram realizados durante as duas primeiras semanas do ano letivo e em conjunto com as demais turmas presentes na mesma hora, com os respetivos professores distribuídos nas diferentes estações relativas ao respetivos testes da bateria do Fitnessgram.

O registo foi realizado nas grelhas disponibilizadas para este efeito, tendo os alunos de cumprir todas as competências da primeira situação para posteriormente passarem para a segunda situação. No caso de um aluno não cumprir nenhuma das competências da primeira situação este aluno encontrava-se no nível introdutório, sendo que em acordo com o professor titular da turma alteramos essa situação para o nível não introdutório. Assim, para um aluno estar no nível introdutório tinha de possuir alguma competência presente na primeira situação. Neste sentido, completada a primeira situação o aluno já se encontrava no nível elementar, e caso tivesse sucesso na segunda situação estava no nível avançado. No caso da turma partilhada, esse registo foi inicialmente feito pelos dois estagiários presentes, que quando comparado revelou algumas diferenças no registo das observações realizadas por ambos. As diferenças mais significativas aconteceram na observação das competências técnicas e táticas associadas às matérias dos JDC.

Posteriormente a esse registo, refletimos sobre os resultados obtidos para definir com maiores certezas sobre o real nível em que os alunos se encontravam. Para a área dos Conhecimentos, não foi realizada avaliação visto que a ficha concebida para esse efeito era muito generalista e igual para todos os anos escolares.

Quadro 4. Níveis da Avaliação Inicial 9º Ano.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alunos | J.D.C | Ginásticas | Atletismo | At. Ritmicas e Expressivas | Raquetas |
| Voleibol | Andebol | Futebol | Basquetebol | Râguebi | Badminton |
| 1 | I | I | I | I | NI | I | I | I | I |
| 2 | E | E | A | E | E | E | E | I | I |
| 3 | E | E | I | I | I | I | I | I | E |
| 4 | Atestado Médico |
| 5 | E | E | E | I | E | E | E | I | E |
| 6 | E | E | A | E | E | I | I | I | I |
| 7 | I | I | I | NI | I | I | I | I | I |
| 8 | E | E | E | E | E | E | E | I | E |
| 9 | E | A | E | I | E | E | E | I | E |
| 10 | E | I | I | I | I | I | I | I | I |
| 11 | E | E | E | E | NI | I | I | I | E |
| 12 | E | A | E | E | I | E | I | I | E |
| 13 | E | E | A | I | E | E | E | I | E |
| 14 | E | I | I | I | I | I | I | I | I |
| 15 | NI | NI | NI | I | NI | I | I | I | I |
| 16 | NI | NI | NI | I | I | I | I | I | E |
| 17 | NI | NI | I | I | I | I | I | I | I |

|  |  |
| --- | --- |
|   | Nível Não Introdutório |
|   | Nível Introdutório |
|   | Nível Elementar |
|   | Nível Avançado |

Quadro 5. Níveis da Avaliação Inicial 11º Ano.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alunos | J.D.C | Ginásticas | Atletismo | At. Ritmicas e Expressivas | Raquetas |
| Voleibol | Andebol | Futebol | Basquetebol | Râguebi | Dança Moderna | Badminton |
| 1 | E | E | A | E | E | E | E | I | E |
| 2 | E | NI | I | I | I | I | I | I | I |
| 3 | E | NI | I | I | NI | E | I | I | I |
| 4 | E | E | A | E | E | I | E | I | E |
| 5 | E | E | A | E | E | E | E | I | A |
| 6 | E | E | E | E | E | E | I | I | E |
| 7 | A | E | A | E | A | E | E | I | A |
| 8 | I | NI | NI | I | NI | E | I | I | I |
| 9 | A | A | A | A | A | E | E | I | A |
| 10 | E | E | A | E | E | E | E | I | E |
| 11 | E | A | E | E | E | E | I | I | A |
| 12 | I | NI | NI | I | I | I | I | I | I |
| 13 | E | I | I | I | I | E | I | I | E |
| 14 | E | I | I | I | E | E | E | I | A |
| 15 | E | I | E | E | E | E | E | I | A |
| 16 | A | E | A | E | E | E | E | I | A |
| 17 | E | A | A | E | E | E | E | I | A |
| 18 | A | E | A | E | E | E | E | I | A |
| 19 | A | A | A | A | E | I | E | I | A |

|  |  |
| --- | --- |
|   | Nível Não Introdutório |
|   | Nível Introdutório |
|   | Nível Elementar |
|   | Nível Avançado |

Esta etapa tornou-se bastante importante visto que dela dependerá toda a planificação do ano letivo. Foi uma etapa difícil pois a observação nestas situações de jogo reduzido leva a que nem todos os alunos possam ter o mesmo número de oportunidades de se revelarem. Neste sentido, sempre que surgiam dúvidas maiores realizei situações analíticas da técnica para que pudesse ter maiores certezas do seu real nível de desempenho. A falta de conhecimento da turma e dos alunos em si foi outro fato que inicialmente condicionou esta avaliação, pois não associava de imediato a cara ao nome do aluno. Com isto, acabou-se naturalmente por perder mais tempo do que se pensava, devido também ao fato de nas primeiras aulas o funcionamento da mesma não estar bem assimilado pelos alunos e à existência de alguns comportamentos desviantes. Deste modo, parece-me que a avaliação inicial realizada vai de encontro ao referido por Carvalho (1994), que estabelece um mínimo de 5 semanas de duração, com a identificação dos aspetos críticos relevantes para a aprendizagem, através de situações que permitam observar esses mesmos aspetos e com critérios precisos e fáceis de observar. Através de sistemas de registos percetíveis a todos.

Em suma, para que o planeamento anual seja o mais correto possível é necessário que a escola possua um documento melhor estruturado (protocolos de avaliação inicial) para todas as matérias e áreas que se vão abordar ao longo do ano letivo, através da definição de critérios de êxito iguais para todos.

* 1. **Avaliação formativa**

A avaliação formativa tem como objetivo a adaptação do ensino face às diferenças individuais de cada aluno, através dos processos desenvolvidos pelos mesmos nas mais diferentes propostas apresentadas ao longo das aulas.

Segundo Rosado (2005), a avaliação formativa apresenta características informativas sobre as prestações dos alunos. Assim, cabe ao professor em interação com os seus alunos e com outros professores do DEF promover a avaliação formativa para as diferentes matérias presentes na composição curricular de qualquer ano de escolaridade e ciclo de ensino.

Allal (1986, citado por Carvalho 1994, p. 144), sistematiza a ideia da avaliação formativa da seguinte forma:

*Por etapas:*

* *Recolha de informações relativas a dificuldade e/ ou progressões dos alunos;*
* *Interpretação dessas informações com referência a um critério, diagnosticando fatores que estão na origem das dificuldades de aprendizagem dos alunos;*
* *Adaptação das atividades de ensino e aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas.*
* *Através das seguintes estratégias:*
* *Precisar os aspetos da aprendizagem dos alunos que é necessário observar e os processos a utilizar na recolha de informações;*
* *Precisar princípios que orientem a interpretação dos dados e o diagnóstico dos problemas de aprendizagem;*
* *Definir caminhos a seguir na adaptação das atividades de ensino e aprendizagem às diferenças individuais observadas.*

É através do planeamento dos diversos momentos de avaliação, através de situações pedagógico/didáticas anteriormente apuradas, que o aluno é avaliado, sendo a recolha de dados em momentos críticos que vai revelar a classificação no final dos períodos na avaliação sumativa de forma justa e pertinente, de modo a que os maiores beneficiados de todas estas ações sejam os alunos, para que assim possam continuar a caminhar para o sucesso escolar e mais concretamente na disciplina de Educação Física.

Segundo Fernandes e Fialho (2011), a avaliação para as aprendizagens (formativa) pretende ajudar os alunos a aprender, ocorre durante os processos de ensino e de aprendizagem e a informação recolhida é utilizada para regular e reorientar processos que visam o sucesso dos alunos. Por outro lado, a avaliação das aprendizagens (sumativa) faz um balanço do que os alunos sabem e são capazes de fazer após um espaço de tempo de aprendizagem. Assim, a avaliação formativa através dos dados que alcança permite ao professor reorientar o processo de ensino e aprendizagem e serve ao aluno para auto-regular as suas aprendizagens tendo ele o papel fundamental.

Deste modo, comecei por calendarizar as avaliações formativas que propus aos meus alunos tendo em conta as matérias a avaliar e os espaços de aula apropriados a cada matéria, bem como dos grupos de nível. Com a necessidade de proceder à avaliação formativa no contexto da sala de aula, o núcleo de estágio construiu grelhas de observação (Anexo C) para as matérias abordadas com base nos critérios de êxito que julgamos pertinentes, através de uma escala que fosse rapidamente preenchida e fácil de entender por todos os estagiários. Assim, consideramos R - realiza; R- - realiza com dificuldade e NR – não realiza. Para preencher as grelhas consideradas, utilizamos a observação direta dos alunos durante a sua prática, ou invés da observação indeferida através do recurso vídeo. Posteriormente, com o tratamento dos dados obtidos da avaliação formativa foi possível ajustar as estratégias definidas inicialmente, e fornecer novas possibilidades de os alunos concretizarem os objetivos desejados. Esta informação ficou bem definida com a realização dos balanços de etapa, que me permitiu observar se caminhava no sentido correto, e se não, permitiu planear a etapa seguinte com a prolongação dos objetivos ou com inserção de outros novos a atingir.

* 1. **Avaliação sumativa**

A avaliação sumativa consiste na formulação de um juízo globalizante que complementa a avaliação formativa, sobre a retenção dos objetivos propostos. A avaliação sumativa realiza-se no final de cada Etapa e/ou de cada período letivo. Sendo que no final de cada período letivo esta tem um papel formativo intercalar, e no 3º Período, tem a finalidade de dar uma apreciação total do trabalho que foi desenvolvido pelo aluno ao longo de todo o ano letivo, ou seja, fornece dados qualitativos e quantitativos como refere Rosado (2005).

Deste modo, a classificação a atribuir no final de cada um dos momentos referenciados e após apreciação no Conselho de Turma, é expresso quantitativamente numa classificação de 1 a 20 valores para o Ensino Secundário e de 1 a 5 para o 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico. Na avaliação sumativa, para além da Área das Atividades Físicas e Aptidão Física, são também contabilizados os testes de avaliação e os trabalhos desenvolvidos pelos alunos no âmbito dos Conhecimentos em Educação Física que também são classificados quantitativamente, mas que no meu caso especifico apenas tinham de ser positivos, pois independentemente da classificação, esta não iria alterar a classificação obtida. Todas estas classificações exprimem uma referência para os alunos, isto é, a distância que um aluno ficou de uma meta a alcançar e que lhe permitirá transitar ou não para o ano de escolaridade seguinte.

Segundo o DEF da ESAG a avaliação consideravas as 3 grandes áreas do PNEF:

1. Atividades Físicas;
2. Aptidão Física;
3. Conhecimentos.

Para cada matéria referente à área das Atividades Físicas, foi atribuído um determinado número de pontos consoante o nível de desempenho dos alunos nas diferentes matérias. Os níveis considerados foram:

* Nível não introdutório;
* Nível introdutório;
* Nível elementar;
* Nível avançado.

Na minha experiência do 1º Período, a avaliação sumativa acabou por ter resultados semelhantes com a avaliação inicial e esporadicamente em alguns casos já com um pouco de avaliação formativa realizada, isto porque o tempo (aulas) para cada matéria acaba por se escasso, em parte devido à rotação dos espaços e das várias matérias pelos mesmos. Apesar de todo este constrangimento, a avaliação inicial também se articula com a avaliação formativa, pois fornece dados aos alunos sobre o que têm a melhorar daqui para a frente de modo a que o seu sucesso seja mais conseguido.

Através do modelo de planeamento por etapas utilizado em ambas as turmas da PES, as avaliações decorreram ao longo de todo o ano letivo. A avaliação formativa em momentos previamente definidos (no PAT) que coincidiam na segunda abordagem em aula de um mesmo conteúdo (ou vários), por mim ou pelos colegas da PES nas turmas partilhadas. As matérias que tiveram um maior número de sessões foram alvo de mais observações para finalizar as avaliações.

* 11º Ano

Analisando o ano letivo, desde a avaliação inicial até a avaliação sumativa no último período do ano, é possível afirmar que grande maioria da turma conseguiu atingir os objetivos proposto no início do ano letivo. A avaliação inicial para esta turma não apresentou grandes dificuldades nas três grandes áreas (Quadro 6), devido à grande disponibilidade motora da turma, o que me deu logo a entender que o prognóstico seria possível de alcançar. Contudo, a totalidade dos alunos não concluiu todos os objetivos propostos, mas atingiu os suficientes para que a sua classificação na avaliação sumativa fosse aumentada (Quadro 7). Os fatores de sucesso associados à conclusão de grande parte dos objetivos propostos, deve-se à assiduidade dos alunos desta turma e à existência de alunos com o nível máximo de desempenho numa determinada matéria e que se revelaram de extrema importância para a evolução dos alunos de níveis de desempenho inferiores.

ao longo de todo o ano letivo.

Quadro 6. Avaliação inicial 11º Ano.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nº | Níveis nas 6 melhores-Atividade Física | Aptidão Física | Matérias a desenvolver |
| NI | I | E | A | 3 testes positivos | Decisão  |
| 1 |   | 1 | 4 | 1 | 5 | Sucesso | JDC e Ginástica |
| 2 |   | 5 | 1 |   | 4 | Sucesso | Raquetas; JDC e Ginástica |
| 3 | 1 | 3 | 2 |   | 4 | Sucesso | JDC e Atletismo |
| 4 |   |   |   |   | 5 | Sucesso | Ginática e Atletismo |
| 5 |   | 1 | 3 | 2 | 5 | Sucesso | Ginática e Atletismo |
| 6 |   | 1 | 5 |   | 5 | Sucesso | Atletismo e JDC |
| 7 |   | 2 | 1 | 3 | 4 | Sucesso | Ginática e Atletismo |
| 8 | 1 | 4 | 1 |   | 6 | Sucesso | JDC e Atletismo |
| 9 |   | 1 |   | 5 | 6 | Sucesso | Ginática e Atletismo |
| 11 |   | 1 | 4 | 1 | 6 | Sucesso | Atlestimo e Râguebi |
| 12 |   | 2 | 2 | 2 | 3 | Sucesso | JDC e Atletismo |
| 13 |   | 6 |   |   | 5 | Sucesso | JDC e Atletismo |
| 14 |   | 4 | 2 |   | 5 | Sucesso | JDC e Ginástica |
| 15 |   | 2 | 3 | 1 | 5 | Sucesso | JDC e Atletismo |
| 16 |   | 1 | 4 | 1 | 4 | Sucesso | Ginática e Atletismo |
| 18 |   | 1 | 3 | 2 | 5 | Sucesso | Atlestimo e Râguebi |
| 19 |   | 1 | 3 | 2 | 4 | Sucesso | Ginática e Atletismo |
| 20 |   | 1 | 2 | 3 | 5 | Sucesso | Atlestimo e Râguebi |
| 21 |   | 1 | 2 | 3 | 6 | Sucesso | Ginática e Atletismo |

Quadro 7. Avaliação sumativa 11º Ano.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nº | Níveis nas 6 melhores-Atividade Física | Classificação |
| NI | I | E | A | 1 a 20 |
| 1 |   | 1 | 3 | 2 | 15 |
| 2 |   | 3 | 3 |   | 12 |
| 3 |   | 1 | 5 |   | 13 |
| 4 |   | 1 | 3 | 2 | 15 |
| 5 |   | 1 | 2 | 3 | 16 |
| 6 |   | 1 | 4 | 1 | 14 |
| 7 |   | 1 | 1 | 4 | 17 |
| 8 |   | 3 | 3 |   | 12 |
| 9 |   | 1 |   | 5 | 18 |
| 11 |   | 1 | 2 | 3 | 16 |
| 12 |   | 2 | 1 | 3 | 15 |
| 13 |   | 4 | 2 |   | 11 |
| 14 |   | 3 | 3 |   | 12 |
| 15 |   | 1 | 4 | 1 | 14 |
| 16 |   | 1 | 4 | 1 | 14 |
| 18 |   | 1 | 2 | 3 | 16 |
| 19 |   | 1 | 3 | 2 | 15 |
| 20 |   | 1 | 2 | 3 | 16 |
| 21 |   | 1 | 2 | 3 | 16 |

Em determinados momentos do ano letivo, existiram números mais reduzidos de aulas do que o planeado, onde os alunos acabaram por sair prejudicados, pois alguns alunos não conseguiram adquirir novas competências, como pude confirmar através da observação das fichas de avaliação formativa.

As classificações superiores a 16 valores são de alunos que mostram muita qualidade motora e, como já referi, auxiliaram bastante os seus colegas para que estes também pudessem evoluir. As matérias mais fortes no geral da turma foram os JDC, visto que grande parte dos alunos desta turma é praticante de uma modalidade fora da escola, com maior incidência no Futebol, que depois conseguiram fazer o transfer para as restantes matérias com maiores probabilidades de sucesso. Por outro lado, as matérias de Atletismo e Ginástica de solo, foram aquelas careceram de maior atenção por serem as que os alunos apresentaram maiores dificuldades devido às execuções de habilidades fechadas.

Na área Aptidão Física, os resultados finais foram praticamente iguais aos alcançados na avaliação inicial (quadro anterior 6), embora os resultados dentro de cada teste do Fitnessgram tivesse sido ligeiramente diferente, e como o suficiente para ter classificação positiva era a realização de três testes com sucesso, nada se alterou na altura da avaliação sumativa de final de ano. No mesmo sentido, a área dos conhecimentos foi trabalhada nos três períodos do ano letivo, e todos os alunos conseguiram classificação positiva, que em nada alterou a sua classificação final. Ou seja, embora com melhor ou pior classificação na área da Aptidão Física e na área dos Conhecimentos, a classificação final de período ou de ano, segundo o DEF da ESAG, coincidiu apenas com os resultados apresentados na área das Atividades Físicas.

* 9º Ano

Para a turma do 9º Ano, os resultados obtidos (quadro 8 e 9) revelaram também que os objetivos propostos após a avaliação inicial foram alcançados por grande parte da turma, principalmente o grupo dos rapazes que possui os níveis de desempenho mais elevados. A turma no geral, não era tão predisposta como a turma do 11º Ano, mas o empenho demonstrado nas aulas bem como o espirito de entreajuda fez com que os alunos ultrapassassem as dificuldades sentidas. As relações positivas entre os alunos foram um motivo que permitiu trabalhar rumo aos objetivos a atingir, e para mim, o ponto determinante foi o da assiduidade e pontualidade dos alunos, que em várias situações já se encontravam equipados no pavilhão antes do toque de entrada e permitiu aproveitar o tempo disponível, principalmente nas curtas aulas de 45 minutos.

Nesta turma, os JDC e as Raquetas foram as matérias que os alunos evidenciaram melhores resultados e maiores evoluções, permitindo a evolução da sua classificação final, na avaliação sumativa.

Na área da Aptidão Física, os resultados que mais se destacaram no final foram no teste da extensão de braços, pois o trabalho de força foi mais assegurado devido ao projeto desenvolvido. Contudo, nos restantes, evidenciaram-se resultados semelhantes ao sucedido na turma do 11º Ano. Na área dos Conhecimentos, todos os alunos apresentaram classificações positivas, tanto nos testes de avaliação como nos trabalhos desenvolvidos (Anexo H). No entanto, em ambas as áreas, as classificações obtidas não influenciaram a classificação final do ano letivo, prosperando apenas a área das Atividades Físicas.

Em suma, consideramos que todo o processo que se seguiu desde a Avaliação Inicial até ao final do ano letivo, é imprescindível, para que possamos beneficiar os nossos alunos com novas e melhores aprendizagens, mas também sabemos que é um processo muito difícil, o de atingir todos os objetivos que propusemos para esta turma na totalidade, pois surgiram sempre imprevistos a cada dia. No entanto, durante todo o ano letivo, promovemos as melhores medidas para que fossem potencializadas as aprendizagens dos alunos, com o objetivo de elevar o seu nível de desempenho no maior número de matérias possíveis.

Quadro 8. Avaliação Inicial 9º Ano.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nº | Níveis nas 6 melhores-Atividade Física | Aptidão Física | Matérias a desenvolver |
| NI | I | E | A | 3 testes positivos | Decisão  |
| 1 |   | 7 |   |   | 5 | Sucesso | JDC ;Ginástica e Atletismo |
| 2 |   | 1 | 5 | 1 | 4 | Sucesso | Ginática e Atletismo |
| 3 |   | 4 | 3 |   | 4 | Sucesso | Ginática e Atletismo |
| 4 |   |   |   |   | 5 | Sucesso | não realizou |
| 5 |   | 1 | 6 |   | 5 | Sucesso | JDC e Ginástica |
| 6 |   | 4 | 2 | 1 | 5 | Sucesso | Ginática e Atletismo |
| 7 |   | 7 |   |   | 4 | Sucesso | JDC ;Ginástica e Atletismo |
| 8 |   | 1 | 6 |   | 6 | Sucesso | Ginática e Atletismo |
| 9 |   | 1 | 4 | 2 | 6 | Sucesso | Basquetebol e Ginástica |
| 10 |   | 5 | 2 |   | 6 | Sucesso | JDC ;Ginástica e Atletismo |
| 11 |   | 3 | 4 |   | 3 | Sucesso | Ginática e Atletismo |
| 12 |   | 2 | 4 | 1 | 5 | Sucesso | Atletismo e Râguebi |
| 13 |   | 1 | 5 | 1 | 5 | Sucesso | Basquetebol e Ginástica |
| 14 |   | 6 | 1 |   | 5 | Sucesso | JDC ;Ginástica e Atletismo |
| 15 |   | 7 |   |   | 4 | Sucesso | JDC ;Ginástica e Atletismo |
| 16 |   | 6 | 1 |   | 5 | Sucesso | JDC ;Ginástica e Atletismo |

Quadro 9. Avaliação sumativa 9º Ano.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nº | Níveis nas 6 melhores-Atividade Física | **Classificação** |
| NI | I | E | A |
| 1 |   | 6 | 1 |   | 3 |
| 2 |   | 1 | 3 | 3 | 5 |
| 3 |   | 4 | 3 |   | 3 |
| 4 |   | 2 | 4 | 1 | 4 |
| 5 |   | 1 | 5 | 1 | 4 |
| 6 |   | 2 | 3 | 2 | 4 |
| 7 |   | 6 | 1 |   | 3 |
| 8 |   | 1 | 6 |   | 4 |
| 9 |   | 1 | 3 | 3 | 5 |
| 10 |   | 4 | 3 |   | 3 |
| 11 |   | 1 | 4 | 2 | 4 |
| 12 |   | 2 | 3 | 2 | 4 |
| 13 |   | 1 | 3 | 3 | 5 |
| 14 |   | 4 | 3 |   | 3 |
| 15 |   | 6 | 1 |   | 3 |
| 16 |   | 6 | 1 |   | 3 |
| 17 |   | 7 |   |   | 3 |

1. **Condução do ensino**

Ser professor nos dias de hoje, é ser mais do que um gestor de aula, ao professor pede-se que seja um gestor de relações pessoais e conflitos, de interações entre os vários elementos da comunidade escolar as quais tem de ser capaz de dar uma resposta rápida.

De modo a analisar a minha condução do ensino irei utilizar as Dimensões de Intervenção Pedagógica de Siedentop (1998). São quatro: Dimensão Instrução; Dimensão Gestão; Dimensão Clima; e Dimensão Disciplina.

Figura 1 – Dimensões de Intervenção Pedagógica de Siedentop (1998).

A instrução é o modo que o professor transmite ao aluno as informações sobre as tarefas objeto de aprendizagem, de como fazer, o porquê de fazer e o que fazer. A instrução, segundo Carreiro da Costa e Onofre (1994), propõe-se fornecer as devidas informações sobre “o que e como fazer”, justificar e fundamentar o que se vai fazer com a finalidade de manter os níveis de motivação dos alunos.

Deste modo, iniciei as minhas aulas com uma apresentação breve da mesma e de uma forma clara e objetiva. Com esta instrução inicial pretendia fazer uma revisão da aula anterior, e transferi-la posteriormente para explicitar os novos objetivos preparados para a nova aula bem como informar sobre as situações de aprendizagem e respetiva estrutura organizativa da aula.

Na apresentação dos exercícios, procurei sempre dar os elementos necessários à realização do mesmo, deixando depois os alunos executarem a tarefa para fazer as devidas correções através do feedback necessário, e de modo a manter o nível de empenho desejado por parte dos alunos.

Em muitas situações, optei por questionar os alunos de forma a garantir a compreensão dos alunos e de forma surpresa para os alunos mais distraídos nestes momentos de instrução para que na próxima situação tal não se voltasse a repetir, isto porque, nem sempre as situações de silêncio e atenção definidas no início do ano letivo estavam a ser cumpridas pelos alunos. No final da aula, realizei em maior parte das situações, exceto quando o tempo já escasseava, o balanço da aula com questões sobre a opinião dos alunos da mesma e questões sobre a matéria abordada. Por último, começava já a abordar os conteúdos que iram ser abordados na próxima aula.

No início da PES, penso que estes momentos eram curtos demais e os alunos não estavam a perceber bem o que eu tentava transmitir, mas com o passar do tempo e com o auxílio a papel e caneta consegui resolver varias situações na explicação das tarefas da aula, através da demonstração esquematizada da dinâmica de algumas tarefas. Através da melhor preparação das aulas com o decorrer da PES, a linguagem foi-se tornando mais clara e estes momentos de instrução não se estenderam em demasia, tornando benéfico o tempo de empenhamento motor por parte dos alunos.

Estas decisões vão de encontro ao sugerido por Carreiro da Costa e Onofre (1994), onde esta apresentação deve ter duas preocupações fundamentais:

• A primeira refere-se ao tempo gasto na apresentação que deve ser, naturalmente, muito curto, sob pena de restar muito pouco tempo para a prática.

• A segunda diz respeito à clareza e objetividade com que o professor deve realizar a apresentação, já que é delas que irá depender o grau de consciência sobre os desafios da aprendizagem com que o aluno parte para a atividade e, consequentemente, a forma como se empenhará no cumprimento desses desafios.

Na relação com o feedback, individualmente, este era utilizado no momento da realização das tarefas com o objetivo de corrigir os erros dos alunos no mais curto espaço de tempo. Quando necessário e após observação de uma tarefa, se ocorressem muitos erros pelos alunos, parava de imediato a mesma e agrupava os alunos e corrigia o que estava mal. Através do bom posicionamento em aula, que aprendi durante a minha formação, foi mais fácil fornecer uma quantidade de feedback que não fosse apenas negativo, mas pelo contrário, fornecer mais feedback positivo que me permitiu manter os alunos empenhados e motivados para as tarefas da aula, como nos refere Onofre (1995). Penso que estas atitudes beneficiaram os alunos, pois tiraram maior proveito da aula, ou seja, do tempo de empenhamento motor que consegui dispor.

Na dimensão de gestão, esta define-se por ser a capacidade que o professor possui na gestão das diferentes dinâmicas organizativas da aula. Segundo Carreiro da Costa e Onofre (1994), a aula de Educação Física divide-se em momentos de instrução, organização, transição e tempo de empenhamento motor específico e não específico.

Neste ponto, optei por juntar a organização com a gestão do tempo de aulas, pois o período de organização corresponde ao tempo despendido na montagem do material e na organização dos alunos, que influenciam diretamente a aula.

Prosseguindo na dimensão de organização da aula, que como disse está intimamente ligado à gestão do tempo de aula e que dai pode advir o maior tempo propício às aprendizagens dos nossos alunos, esta assume funções de resolução dos problemas administrativos, nomeadamente ao controlo das presenças dos alunos; às relações com os alunos (incluem-se todas aquelas intervenções referentes à formação dos grupos de trabalho, à distribuição do material manipulável, à regulação dos deslocamentos, às transições entre as atividades, à captação da atenção dos alunos); e ao envolvimento material em que decorrerem as aulas – isto é, à colocação e arrumação do material transportável. Contudo, manter uma boa organização não tem de demorar muito tempo, para não se perder a natureza da aula, tempo para a prática dos alunos, como refere Piéron (1992), que destaca alguns conjuntos de procedimentos a adotar para promover uma organização eficaz, na qual me baseei. Estes procedimentos passaram por definir rotinas e regras de funcionamento da aula, que compreendem a entrada e saída da aula, a colocação em momentos de instrução e os sinais de reunião, transição e atenção. Antes do início da aula, coloquei o material necessário em local acessível para ser rápido e eficaz na distribuição e arrumação do mesmo. Defini também, grupos para arrumação dos diferentes materiais caso fosse necessário e coordenei o trabalho realizado pelos alunos. Por último, realizei previamente a distribuição dos alunos em grupos de trabalho para que não tivesse de tomar essa decisão na hora da aula e tentei sempre que possível manter esses grupos durante as aulas para a mesma matéria.

Neste parâmetro de gestão do tempo de aula, a sua influência é direta sobre o tempo potencial de aprendizagem dos alunos e deste modo procurei seguir as estratégias anteriormente descritas para poder potenciar as aprendizagens dos alunos. Por exemplo, a organização dos materiais necessários para a realização da aula foram tratados com a devida antecedência nos intervalos das aulas. No entanto, durante as aulas através do funcionamento por estações, tentei que os tempos de transição fossem o menos demorado possível. Utilizei estratégias que permitissem uma pausa para os alunos de um grupo, enquanto os alunos do outro grupo continuavam em atividade, e após a pausa de uns seguiam outros. Realizava novamente a instrução para o grupo que regressava e colocava-os em atividade, e fazia o mesmo após o retorno do último grupo. Os grupos eram feitos previamente e mantidos na maioria dos casos até ao fim da aula.

No seguimento da rentabilização do tempo disponível, foram criadas rotinas aos alunos para que o funcionamento da aula fosse efetivado, através de sinais para a sua colocação e para momentos de organização e transição, como refere Onofre (1995) que afirma que o professor deve procurar que os alunos automatizem rotinas organizativas criando hábitos de responsabilidade na organização e transporte do material especialmente no inicio do ano letivo com o intuito de reduzir o tempo perdido ao longo do ano com a organização.

Na maioria das aulas, os aquecimentos propostos foram direcionados para os objetivos da aula, isto é, através de pequenos jogos que fossem parecidos e que utilizassem os membros mais solicitados para a aula em questão. Para as tarefas principais da aula, tive o cuidado que estas fossem operacionalizadas para que os tempos de esperam fossem reduzidos, isto é, com menor ênfase nas situações analíticas de aprendizagem em que existe uma fila de alunos até a realização do exercício pelo próprio.

A utilização de várias estações também permitiu a dispersão dos alunos por vários grupos, com a finalidade de evitar os tempos de espera e situações em que os comportamentos se desviassem da tarefa. Contudo, há que referir que estas situações no início do ano letivo não estavam muito bem consolidadas, e consequência disso foi o tempo perdido em algumas tarefas com a aula a terminar muito perto do toque de saída, prejudicando a parte final da aula, de retorno à calma.

Por último, as duas últimas dimensões (Clima e Disciplina) parecem-me que estão interligadas, pois uma influencia a outra, isto é, se não existir ordem na aula para que os processos da mesma possam fluir naturalmente o clima não será favorável a aprendizagem dos alunos. Deste modo, para além das regras da sala de aula já referidas, tentei sempre promover as boas relações entre professor e alunos e de alunos com alunos. Neste ponto não existiram grandes dificuldades, devido aos laços já estabelecidos entre os alunos que se ajudavam entre si nas matérias em que existiam maiores dificuldades, sendo privilegiada a cooperação entre os alunos e a interação com o professor, como refere Onofre (1995), em que o professor deve fazer com que os alunos tenham noção das suas atitudes e responsabilidades. Como já referi, em ambas as turmas, não existiram comportamentos inapropriados graves, nem faltas de respeito. Nos casos mais simples de comportamentos desviantes optei por não fazer repreensões de modo a ignorar esses mesmos comportamentos.

* 1. **Plano de aula e reflexão crítica**

Durante a minha formação académica foi abordado que os planos de aula (Anexo D) devem ser documentos que sejam percetíveis para qualquer outro professor que necessite de o consultar. Deste modo, elaborei um plano de aula com uma organização simples e acessível. Inicialmente, defini as fases da aula em fase inicial, fase principal e fase final ou de retorno à calma e o tempo de prática (parcial e total). Posteriormente, coloquei também espaço para as tarefas, para as estratégias a utilizar na atividades propostas e ainda os critérios de êxito que pretendia atingir em cada.

Dentro do plano, isto é, após definida a estrutura do mesmo, este era preenchido com as tarefas, a formação de grupos, os momentos de instrução; transição e organização. No topo do plano, destaco as referencias feitas à turma em questão, ao material que iria utilizar e aos conteúdos que ira abordar bem como o nível do programa da matéria em questão.

Após a aula, era feito o balanço da mesma, onde refleti através de anotações (Anexo E) dos acontecimentos positivos e negativos que aconteceram. Assim, pude refletir sobre as práticas por mim realizadas de modo a encontrar soluções que beneficiassem as aprendizagens dos alunos, fossem elas sobre as tarefas propostas ou da condução do ensino. A reflexão sobre a aula permitiu-me ter uma definição mais concreta do nível dos alunos e as suas conclusões foram tomadas em conta na planificação futura, caso os objetivos propostos fossem ou não alcançados. Neste sentido, e segundo Bento (1998), realizei a devida reflexão através de respostas a uma sequência de perguntas acerca dos objetivos e dos resultados da formação e educação; acerca do conteúdo e estrutura da aula; acerca da organização metodológica da aula e acerca do trabalho por mim desenvolvido, que surgiu sempre com a avaliação diária do Orientador Cooperante.

Em suma, através da análise das reflexões produzidas, adquiri mais consciência acerca do processo de ensino-aprendizagem e permitiu-me fazer as devidas alterações dependentes dos problemas encontrados.

1. **Observação do 2º Ciclo**

Durante a PES, foi-nos proposto outro trabalho que incidia sobre a observação de outro ciclo de ensino que no meu caso especifico foi sobre 2ª Ciclo do Ensino Básico, pois durante o estágio, as turmas sob a minha alçada foram o 9º e 11º ano, 3º CEB e Ensino Secundário respetivamente.

Esta preocupação surge no seguimento da nossa formação, para que futuramente esteja preparado da forma mais adequada para a totalidade dos ciclos de ensino.

A turma observada foi a do 5º A, da Escola Básica André de Resende (EBAR), lecionada pela Professora Manuela Góis no ano letivo de 2011/2012.

Nas aulas observadas registei os fatos mais relevantes perante as situações que se iam sucedendo e quais as estratégias utilizadas pela professor desta turma de 5º Ano.

Deste modo, é certo destacar que, para manter a ordem na aula a professora ao longo do ano cria regras de funcionamento que reparamos, quando por exemplo, os alunos chegam ao local da aula e se sentam de imediato à espera que a professora de inicio à aula. Após iniciar a aula com o resumo do que vai ser a mesma, a professora aproveita desde logo para avaliar o que foi aprendido na aula anterior e para testar a atenção dos alunos. Estes ao saber que todas as aulas começam desta forma, não querem ficar para trás em relação aos restantes colegas, e no geral têm o interesse de escutar com atenção para poder responder às questões de forma acertada. Com os grupos, homogéneos e em níveis inferiores de aprendizagem a professor opta em algumas situações por formar grupos através dos números dos alunos, no sentido de ser mais fácil de organizar visto ter um grande número de alunos (aproximadamente 30 alunos) na turma e um espaço bastante reduzido para dar as suas aulas.

Normalmente, as aulas seguem um princípio do modelo de etapa, com aulas politemáticas, que apenas não o são quando as matérias a abordar são prioritárias, caso do Voleibol, que tive a oportunidade de observar. Aqui, os grupos trabalham tarefas diferentes mas todos passam pelas mesmas, com o mesmo tempo disponível para desenvolver as suas competências. Na organização da aula com as regras de segurança e de funcionamento muito bem definidas, os alunos sempre que a aula é interrompida para ser transmitida a instrução ou feedback geral à turma colocam-se na linha lateral, lado a lado, para escutar o que a professora tem para transmitir. As estações que cria para a realização de uma tarefa são sempre bem definidos, e no caso da matéria de ginástica, os percursos existentes têm o cuidado de não interferir com as estações vizinhas. Na mesma matéria, toma muito cuidado com as regras de segurança e transmite sempre as regras para o transporte de material, para que não existam acidentes. Em conversa com a professora, a mesma refere que na instrução inicial é bastante rigorosa nestas idades, às vezes até excessivamente, mas fundamente que é um processo essencial para o desenvolvimento dos alunos e para o cumprimento de regras nas aula e dentro de um grupo. Mais especificamente na matéria de ginástica, mas também nas restantes, a professora opta por coordenar todo o aquecimento e mostra grande preocupação que este seja o mais especifico possível, isto é, que vá de encontro à parte principal da aula. Contudo, para este ciclo, todos estes momentos de instrução e organização têm de estar bem planeados, mas que, vão diminuir o tempo disponível para prática, pois numa das aulas observadas este tempo foi de aproximadamente 45 minutos. Nesta matéria, Ginástica, parece-me também que a criação de muitos grupos a dividir pelas demais estações, necessita de ser reajustado, pois os alunos ao estarem dispersos, nas suas atividades, fazem com que a professor tenha um controlo deficiente sobre os mesmos.

Na única aula no exterior que se realizou durante 45 minutos, notei que este tempo é bastante insuficiente para que a aula proporcione as devidas aprendizagens aos alunos. Esta turma, já há algum tempo que não frequentava o espaço exterior o que obrigou a professor a relembrar e bem as normas de comportamento, visto que alguns alunos já se encontravam a subir a árvore mais próxima. Esta aula caraterizou-se também pela introdução de uma nova matéria, os lançamentos na matéria de Atletismo, pelo qual a professor mostrou cuidado na linguagem a fornecer aos alunos durante os momentos de instrução. Também nesta aula, quatro alunos não participaram, sendo que lhes foi atribuída a tarefa de ajudar na organização e produção de um pequeno relatório sobre o que se passou nessa aula, quais as atividades que os colegas estavam a realizar.

Em aulas mais complicadas, notei que a professora opta pelo silêncio total para trazer a atenção dos alunos para aquilo que realmente é importante, a aula e o desenvolvimento de cada aluno.

Nos JDC, os alunos são mais heterogéneos pelo que existe a necessidade de se criarem grupos de trabalho por nível de desempenho, com estações de dificuldade diferenciada. Existe também grande preocupação com a demonstração dos exercícios, não só nestas matérias como em todas, mantendo grande parte da sua atenção nos alunos críticos ou em tarefas de maior risco. Para estes alunos, a professor dá muito feedback e reforço positivo de forma a promover as atitudes e desempenhos corretos. Isto faz com que o tempo de empenhamento motor seja mais reduzido, mas acaba por promover corretamente as aprendizagens com maior qualidade e menor quantidade.

Nas aulas politemáticas, faz questão de ter sempre uma matéria principal com os conteúdos melhor definidos a desenvolver, e consequentemente a sua atenção é quase total.

Não esquecendo a área da Aptidão Física, a professora no final de todas as aulas, pelo menos no interior (pavilhão desportivo), prefere realizar a mesma no final da aula antes dos alongamentos. É um processo que demora algum tempo, pois é necessário grande correção técnica para realizar, por exemplo, abdominais e flexões de braços que estes alunos começaram este ano a trabalhar. Dá sempre a voz de comando para que a totalidade do plano seja cumprida, o que por vezes pode não acontecer em outros anos de escolaridade em que os alunos já mostram mais respeito pelo que lhes é pedido. Na realização dos alongamentos, por si dados, aproveita para finalizar as aulas com questionamento sobre a mesma de modo a registar se os conteúdos abordados foram transmitidos como pretendia.

Com a realização destas observações, foi possível obter novos conhecimentos sobre a realidade de um outro ciclo de ensino que não o 3º CEB e o Secundário. As maiores diferenças que encontrei foram nos momentos da aula (instrução, transição, organização), bem como nas referencias às regras de conduta na aula que para estes alunos, têm necessariamente de estar bem clara e definidas para que o tempo disponível para a prática seja garantido, pois como pude confirmar toda a estrutura necessária para garantir que a aula funcione demora sempre algum tempo. Através deste bloco de observações, criei uma pequena lista com estratégias que podem e devem ser utilizadas para o 2º ciclo, com o objetivo de chamar os alunos para a aula (focar a sua atenção), de modo, a que os conteúdos que nos propomos a transmitir seja captados pelos alunos.

Das aulas que observei, surgem então algumas estratégias que a meu ver podem ser determinantes para o sucesso em Educação Física neste ciclo de ensino:

- Visionamento de vídeos sobre JDC;

- Situações de aprendizagem com material em quantidade suficiente (uma bola por aluno);

- Realização de aulas com redes transversais no Pavilhão de modo a possibilitar um maior número de alunos à rede;

- Jogo para melhorar a tática;

- Arbitrar jogos e marcar pontos;

- Realização de torneios inter-turmas e maratonas dos JDC;

- Disponibilização de espaço no exterior para a prática das várias matérias nos tempos livres.

- Dialogar com os alunos sobre o corpo humano em atividade física, o exercício físico e a saúde (alimentação, repouso, higiene e segurança);

- Aprender a tirar a frequência cardíaca no pulso, peito e pescoço;

- Utilização de material variado para trabalhar a melhoria das capacidades físicas (bolas medicinais, cordas, bancos, elásticos).

- Realizar circuitos gímnicos para fixar e aperfeiçoar;

- Realização de momentos de demonstração das habilidades adquiridas;

- Realização de aulas para aprendizagem, das corridas, dos saltos, dos lançamentos em espaços próprios:

* Caixa de salto em comprimento
* Zona de lançamentos
* Zona de corridas

- Realização de concursos das várias especialidades do atletismo;

* 1. **Caracterização da turma**

 A turma do 5ºA da EBAR, onde fiz a minha observação, era composta por 28 alunos, sendo 12 deles do sexo masculino e 16 do sexo feminino. A turma até não revelou grandes problemas de maior, e devido ao grande número de alunos denota-se que havia um grupo bastante empenhado e cumpridor das regras pré-estabelecidas e outro grupo mais preguiçoso que tentava sempre fazer o menos possível quando a professora não está por perto. Em certos dias, os alunos estão mais excitados, mas a professora revelou que com o passar do tempo e com as regras que implementou desde o início do ano letivo, os alunos melhoraram bastante.

Foi uma turma pontual e assídua que permitiu que a aula se iniciasse às horas marcadas. Não existeram problemas com faltas, pois também neste ciclo existe uma maior preocupação por parte dos funcionários, que não permitem as saídas injustificadas da escola durante os tempos de aula.

Devido ao pequeno número de aulas observadas não me foi permitido a realização de uma melhor caracterização da turma, até porque passei muito deste tempo preocupado com as intervenções pedagógicas da Professora e por não me ter sido disponibilizada a caracterização da mesma, que deve ter sido produzido no início do ano letivo.

* 1. **Tipo de avaliação**

Para os efeitos de avaliação dos diferentes ciclos de ensino, o PNEF considera algumas normas fundamentais para o sucesso na disciplina de EF, divididas por 3 grandes áreas de avaliação específica, a área das atividades físicas (matérias), a área da aptidão física e a área dos conhecimentos (dos processos de elevação e manutenção da aptidão física). Para ambos os ciclos as matérias continuam a ser avaliadas consoante 3 níveis – introdutório, elementar e avançado, podendo ainda considerar um outro caso os alunos não atingem o nível introdutório.

Para cada Escola, o respetivo Grupo de Educação Física, é responsável por selecionar as competências a adquirir para que se possa classificar os alunos num determinado nível de desempenho.

Para criamos condições de sucesso aos nossos alunos, temos de propiciar as melhores condições para os mesmos. Os aspetos relacionados com a organização, a instrução e observação/feedback pedagógico foram os que destaquei na observação a este ciclo de ensino. Contudo, a organização das tarefas que o professor leva para cada aula tem influência direta na concretização dos objetivos planeados para a mesma, como refere Neto (1995), que nos diz que a aprendizagem dos alunos surge da transformação progressiva das capacidades motoras da criança em função das situações que o professor lhe proporciona. Neste sentido, cabe ao professor tomar as decisões mais favoráveis para os seus alunos através da definição de contextos de aprendizagem diferenciados. Assim, segundo o mesmo autor, são apresentadas três tipos de tarefas distintas, que vão sendo progressivamente mais centradas no professor, desde tarefas motoras não definidas (menos centradas no professor) que facilitam o comportamento exploratório, passando por tarefas motoras semi-definidas que propiciam a resolução de problemas, até às tarefas motoras definidas (mais centradas no professor) que facilitam o nível de capacidade de execução. Neste sentido, as tarefas motoras não definidas são as mais aconselhadas nos primeiros ciclos de ensino, através da utilização do jogo livre que possibilita uma grande variedade de experiências motoras. Embora, o grau de interferência do professor, durantes este tipo de tarefas seja reduzido, é importante que o próprio defina previamente no início do ano letivo, um conjunto de regras e sinais que estes entendam rapidamente. Esta foi uma situação que observei durante a observação deste ciclo de ensino, de grande importância para o funcionamento e organização das tarefas apresentadas, visto que *“nas tarefas de jogo livre (tarefas motoras não definidas) existem grandes possibilidades de ocorrerem situações de conflito e disputas por material”* (Neto, 1995, p.69).

**III - Participação na Escola e Comunidade**

Este capítulo diz respeito aos projetos da terceira dimensão da PES, de Participação na Escola e de Relação com a Comunidade. Nesta dimensão, o núcleo de estágio da PES da ESAG foi responsável pelo desenvolvimento e realização de atividades que dinamizassem a vida na escola e alarga-la para toda a comunidade.

O conceito de EF como disciplina, em contexto escolar, pertencente ao currículo do Ministério da Educação, possui, orientações específicas, de acordo com as matérias que fazem parte do processo de ensino aprendizagem dos alunos. As orientações referidas permitem enquadrar a atividade a que propusemos, em consonância com o Projeto Educativo da ESAG e os seus objetivos de promoção do sucesso educativo. Por outro lado, a EF pretende que a prática desportiva não se restrinja apenas ao período de aulas mas que esteja presente no quotidiano dos alunos explorando as suas potencialidades. Para além disso, engloba um grupo muito alargado de modalidades possíveis de serem abordadas dentro e fora da escola. Com a realização destas atividades possibilitamos aos alunos a aprendizagem de novos desportos com características totalmente diferentes dos que já aprenderam.

As atividades de participação não foram exclusivamente através destes projetos, mas também de forma indireta, isto é, sem interferência do núcleo de estágio na organização dos eventos mas com participação ativa para o desenvolvimento dos mesmos. Esta participação foi importante para perceber a dinâmica do meio escolar, que não se coíbe apenas à realização das aulas. Deste modo, destaco as atividades em que participei de forma indireta:

* Corta-mato escolar e distrital, nas ESAG e no Hipódromo de Évora, respetivamente;
* Mega sprint e Mega Salto, nas ESAG;
* Arbitragem para o Apuramento Distrital do Desporto Escolar, na modalidade de Andebol.

Por outro lado, num sentido de intervenção direta do núcleo de estágio, o próprio realizou duas atividades para a comunidade escolar, com projetos que se pretendem inovadores e que de algum modo proporcionem uma nova dinâmica para a comunidade e que os motive para a prática de atividade física. Deste modo, a nossa proposta de atividades de participação na escola foram:

* ESAG sobre Rodas - passeio guiado a Valverde – Atividade de complemento curricular;
* Promoção do Curso Profissional de Desporto da ESAG, na Escola 2, 3 de Santa Clara – Atividade de participação da comunidade;
1. **ESAG sobre Rodas – passeio guiado a Valverde**

Podemos afirmar que a configuração inicial era de certa forma diferente do que acabou por se realizar. Mantendo-se a bicicleta como princípio fundamental da atividade a realizar, a mesma passou por um passeio guiado até Valverde e depois com um cariz mais formal uma competição individual ou em equipas de Orientação em Bicicleta de todo o terreno, mas devido ao facto de dois dos três alunos que compunham um dos Núcleos de Estágio (no ano da realização da minha PES existiram dois núcleos de estagio na ESAG) terem desistido da frequência desta unidade curricular, limitou os recursos humanos e houve necessidade de se reformular a ideia inicial. Assim, uma atividade que seria conjunta mas com tarefas e conteúdos específicos para cada núcleo, tornou-se numa atividade em que os dois núcleos colaboram na elaboração, implementação e dinamização como se fossem apenas um núcleo, ou seja, uma única organização.

Esta atividade apareceu incluída no espaço da “Semana Olímpica”, organizada pelo Grupo de Educação Física e por uma das Turmas do Curso Tecnológico de Desporto. O supracitado evento aconteceu no decorrer da última semana de aulas do 2º Período. Com a coadjuvação dos Professores Orientadores, Professor Vítor Barbosa e Professor José Soares, os estagiários Hugo Cansado, Marcelo Ribeiro, Gonçalo Almeida e João Batista, organizaram e dinamizaram um evento com um conjunto de atividades no último dia da “Semana Olímpica”, mais concretamente, no dia 23 de Março de 2012, durante a manhã do último dia de aulas do 2º período.

A atividade consistiu num passeio guiado em BTT, com percurso previamente definido, pelos caminhos de Monfurado, inserido nos “percurso ambientais de Évora”, proporcionando aos participantes a possibilidade de conhecer, um dos monumentos megalíticos de grande importância, que se situa no Concelho de Évora, concretamente a “Anta Grande do Zambujeiro”. Objetivamente pretendeu-se através da prática de BTT, promover hábitos de vida saudáveis e estilos de vida ativos em contato com a natureza.

Podemos considerar o passeio “ESAG sobre Rodas” nas atividades físicas de exploração da natureza, sendo que esta matéria surge como alternativa nos Programas Nacionais de Educação Física. No entanto, no quadro de composição curricular da Escola definido pelo DEF não consta esta matéria, não estando assim definida no Projeto Curricular de Educação Física. Contudo a sua relevância no processo formativo dos alunos leva a que esteja inserida no plano acima citado.

 Desta forma, o projeto desenvolvido pelo Núcleo de Estagio da Escola André de Gouveia, fundamenta-se no Projeto Educativo de Escola (2010, p.9) consubstanciando nos princípios e objetivos gerais, mais concretamente nos pontos:

3.2.3 – “Estratégias para melhorar o Sucesso Escolar dos Alunos”;

3.3.2 – “Objetivos específico para melhorar o sucesso educativo – qualidade do desenvolvimento pessoal, social e profissional”;

5 – “Aumentar o envolvimento dos alunos na vida escolar”.

Nos dias de hoje, estando desperta a crise de valores proveniente da falta ou escassez da sua promoção, julgámos pertinente impulsionar o desenvolvimento pessoal e social da comunidade escolar e mais especificamente dos “nossos” alunos, proporcionando momentos, práticas e vivências numa matéria que não faz parte das matérias abordadas nas aulas de Educação Física e que em larga escala estabelece paralelo com um dos objetivos primordiais da disciplina, incutir no quotidiano dos alunos fora da escola hábitos de vida saudáveis, assim procurámos promover de forma qualitativa o sucesso educativo na área do desenvolvimento pessoal e social ultrapassando as fronteiras do espaço geográfico da escola, tornando a mesma como fundamental na promoção de fatores preponderantes ao sucesso escolar e educativo.

Obviamente, não colocámos de parte no desenvolvimento desta atividade mais um momento de ampliação de competências por parte dos alunos, assim ao mesmo tempo que desfrutam de momentos de puro lazer em contacto com a natureza, colegas, professores e demais participantes provenientes da comunidade escolar, continuam a realizar aprendizagens, através da oportunidade criada na vivência de novas situações de todo aliciantes e porventura inovadores, modificando e perfilando um novo conceito de escola e comunidade escolar.

* 1. **Objetivos pedagógicos**

De entre inúmeros objetivos que poderiam advir desta atividade, mencionamos aqueles que nos parecem primordiais e elucidam concretamente as nossas pretensões enquanto promotores, formadores e assimiladores de novos saberes:

* Proporcionar um dia de atividade física não formal além do espaço geográfico da escola;
* Promover a convivência entre a comunidade educativa na qual desenvolvemos o nosso estágio (alunos, funcionários e professores);
* Fomentar o desenvolvimento pessoal e social dos alunos;
* Expandir e acomodar conhecimentos alcançados em áreas curriculares diversas;
* Promover a transversalidade disciplinar (História e Geografia de Portugal e Educação Física);
* Usufruir do contacto com a natureza e mostrar a importância da sua preservação;
* Desenvolver, recuperar e/ou adquirir capacidades físicas e impulsionar uma correta gestão do esforço;
* Promover e incutir hábitos de vida saudáveis.

O passeio de BTT guiado teve ainda como objetivo levar alunos, funcionários e professores a percorrer em ritmo adequado (ao alcance de todos, tendo como pressuposto único que é mais fácil para os mais rápidos andarem devagar que o mais lentos circularem mais rápido) os caminhos incluídos nas rotas dos “Percursos de Monfurado”rede de Percursos Ambientais, traçada sobre caminhos públicos rurais ou municipais, para utilização a pé ou de bicicleta (com meios de transporte não poluentes). Esta rede interliga as povoações rurais do concelho e permite o acesso aos monumentos megalíticos. Por estes caminhos atravessam-se diferentes paisagens de Évora, algumas das quais integradas no Sítio de Monfurado, classificado pela União Europeia como área pertencente à Rede Natura 2000, devido aos habitats e espécies de interesse Comunitário que aí ocorrem.

Surge assim, a oportunidade de nos cruzarmos e visitar monumentos históricos de enorme relevância para a Cidade de Évora, como o monumento megalítico, na Herdade da Mitra situada a 13 km da cidade de Évora e o ponto alto deste evento o Castelo do Giraldo, o monumento mencionado fica próximo da Aldeia de Valverde no Concelho de Évora.

* 1. **Preparação da atividade**

 Depois de solicitado diversos apoios foi necessário confirmar a disponibilidade dos mesmos, PSP, Cruz Vermelha Portuguesa, Desafio Sul e Clube da Natureza de Alvito, todos responderam afirmativamente à solicitação que lhes havia sido efetuada permitindo assim prosseguir com a atividade de acordo com o projeto. Contatámos também, os responsáveis pelas instalações do campo de futebol de Valverde, os quais acederam de imediato ao que foi pedido, disponibilizando não só o campo de futebol como os balneários e as casas de banho. Um dia antes da atividade, verificámos todas as inscrições, junto dos professores de Educação Física do DEF da escola e reunimos com os professores cooperantes de forma a ultimar os últimos pormenores, tal como, realizar o ponto de situação. Depois de reunida toda a informação relativa às inscrições, confirmou-se o número de lanches junto da direção da escola, o número de bicicletas e capacetes a pedir à empresa Desafio Sul e recursos humanos necessários e disponíveis. Por último, o levantamento da carrinha e obstáculos para a gincana em Alvito no Clube da Natureza de Alvito.

* 1. **Balanço da Atividade**

Com a elaboração, organização e concretização desta atividade, os professores estagiários assumiram a responsabilidade de promover junto da comunidade escolar uma atividade de complemento curricular com o seu devido enriquecimento. Claro que não só a comunidade usufruiu deste, nós experienciámos de forma inequívoca todos os momentos de um evento de escala média que proporcionou novas experiencias para a vida profissional e alcançou no seu sentido mais lato os objetivos de uma experiência no terreno, estágio. É de destacar a envolvência de todos nas diversas fases da atividade como preparação, organização e concretização e que o sucesso da mesma ocorreu da boa coordenação entre o grupo, tendo cada um interpretado as suas funções e tarefas da melhor forma possível com empenho e dedicação. Para além deste aspeto, a forma como os Professores Cooperantes se empenharam em retirar o melhor de cada um de nós e em qualquer momento baixaram “a guarda” em relação à exigência a colocar em todos os momentos.

Assim, considerámos a atividade de uma forma bastante positiva, tanto a nível de participação dos elementos da comunidade escolar, como em termos de conhecimentos e aprendizagens transmitidas sobre a prática do BTT, a subida ao Castelo do Giraldo, em Valverde em mais uma etapa da nossa formação enquanto Professores Estagiários.

Não é demais voltar a mencionar o ambiente agradável e o convívio que a atividade proporcionou entre professores e alunos, com momentos muito divertidos de confraternização, sem nos descurarmos do objetivo principal do passeio.

Em síntese, cumprimos mais um momento formativo com enormes ganhos académicos e pessoais, com diversas aquisições, quer a nível de conhecimentos sobre organização de eventos desta natureza, que a nível de consecução e realização da mesma.

* 1. **Aspetos positivos**
* Excelente articulação, cooperação e interação entre professores estagiários e professores do Departamento de Educação Física, com especial enfoque para aqueles que se associaram à atividade;
* A cooperação da Direção da Escola, na pessoa do Professor Paulo Sérgio, no decorrer de todo o processo de planeamento e realização da atividade;
* O apoio concedido pela Direção da Escola, com o fornecimento de lanches individuais, constituídos por sandes, águas, fruta (maçã) e chocolate, em número suficiente (disponibilidade para o reforço com o aumento de participantes), que foram distribuídos aos participantes;
* A participação e apoio do Aluno David, foi uma mais-valia, durante todo o percurso proporcionou uma ligação diferente com os participantes, que na maioria já o tinham como referência na área das bicicletas;
* O apoio da PSP, através do acompanhamento feito pelos Agentes da Escola Segura nos percursos urbanos, entre a ESAG e Santo Antonico, foi bastante importante proporcionando condições de segurança a todos os participantes;
* O apoio da Cruz Vermelha Portuguesa, que cedeu uma ambulância com três voluntários, os quais nos acompanharam durante todo o percurso, garantiu todas as condições de segurança aos participantes;
* A colaboração da empresa de atividades de ar livre “Desafio Sul”, na pessoa do Professor Pedro Janeirinho, que nos cedeu as bicicletas e capacetes, o próprio também participou com muito interesse realizando a foto-reportagem.
* Adesão de alunos e professores, uma vez que o número de participantes superou as expectativas;
* As condições climatéricas foram bastante favoráveis à realização da atividade, pois a manhã esteve amena, sem que se verificasse frio, nem demasiado calor, contribuindo o céu nublado;
* Houve ausência total de acidentados e/ou lesionados e quando se verificou um contratempo foi rapidamente solucionado não impedindo algum dos participantes de prosseguir a atividade de bicicleta.
* Houve uma ótima capacidade, por parte dos professores estagiários em coordenação com os professores cooperantes, para resolução de situações imprevistas surgidas durante a atividade;
* Fomentou-se a criação de um ambiente de descontração e convívio, ao mesmo tempo de interiorização de conhecimentos e aprendizagens. Neste sentido, foi visível a clara motivação, empenho e diversão de todos os participantes ao longo da atividade;
	1. **Aspetos negativos**
* Acumulação de atividades no mesmo dia e hora, denota alguma falta de coordenação entre os organizadores da “Semana Olímpica” e o passeio de Btt;
* Verificou-se atraso inicial da atividade, o que veio influenciar a hora da partida, devido ao fluxo inesperado de alunos que pretendiam participar na atividade e ainda não estavam inscritos;
* Inscrições tardias de alguns alunos, o que nos obrigou a alargar o prazo, influenciando desta forma, a preparação prévia da atividade e a solicitação de bicicletas, contudo todas foram necessárias;
* A falta de elaboração de “Certificados de Participação” para entregar no final do passeio aos participantes, a fim de provar e congratular sua presença na atividade;
* Nenhum professor estagiário de outros núcleos de Évora participou.
	1. **Sugestões de melhoramento**
* Meios de promoção e divulgação, internet (blog; site), flyers, etc.;
* Articulação com a organização da “Semana Olímpica”;
* Abertura da atividade aos alunos da Universidade de Évora, sobretudo do MEEFEBS como promoção para manutenção da atividade ao longo do tempo.

1. **Promoção do Curso Profissional de Desporto ESAG – Escola 2, 3 de Santa Clara**

Foi-nos proposto que cooperássemos numa Atividade de promoção do Curso Profissional de Desporto, e deste modo, levamos à Escola Básica 2º e 3º ciclo de Santa Clara um conjunto de atividades fora do comum da aulas de Educação Física, mas com maiores semelhanças aos que os alunos destes cursos realizam ao longo do seu dia-a-dia, durante a sua formação.

Para a realização desta atividade foi-nos permitido a presença de alunos deste mesmo Curso Profissional, que nos darão o apoio necessário à realização da atividade, isto porque, a dimensão da mesma será dirigida a todos os alunos da Escola Básica 2º e 3º ciclo de Santa Clara e contou com cinco estações distintas que seriam impossíveis de realizar com apenas os Estagiários do nosso Núcleo de Estágio. Aos alunos do Curso Profissional foi-lhes pedido que monitorizem as estações existentes sob a nossa organização e coordenação.

Durante a atividade pretendemos fazer uma promoção mais direta para os alunos que têm Educação Física ao longo deste dia e a outros que conseguiram convencer os seus professores das restantes disciplinas a sair da sala de aula e a participar, e outra mais informal para os alunos que queriam experimentar as nossas atividades durante os intervalos das suas aulas.

A nossa atividade foi de encontro à realização de atividade física e desportiva por parte da população, e mais concretamente às crianças e aos jovens que vão beneficiar da receção de novos estímulos do meio. A escola é o meio ideal para a elevação da prática de atividade física e desportiva dos jovens, com modelos que os atraiam e desenvolvam assim as suas competências, e também para a valorização social. Para tal, é necessário ter boas e cuidadas instalações e estimular a participação de todos os intervenientes da comunidade escolar.

Em suma, para além da promoção do Curso Profissional, pretendemos melhorar a realização das habilidades motoras nas várias atividades, promover o desenvolvimento integral do aluno através da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares e estimular a aquisição de hábitos saudáveis que se prologuem pela idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população.

* 1. **Objetivos pedagógicos**

Com a realização desta atividade pretendemos, que tenha sido fornecido aos alunos da Escola Básica 2º e 3º ciclo de Santa Clara um ambiente lúdico, com contacto de novas e atividades. Deste modo, foram estimuladas novas aprendizagens aos alunos e para nós permitiu o contato com diferentes ciclos de ensino que não existiam no nosso local de estágio. Parece-nos que conseguimos promover as relações interpessoais através de estímulos dos aspetos comportamentais que pretendíamos, como o respeito pelas regras, normas de utilização do material, espirito de equipa e concentração.

* 1. **Preparação da atividade**

A preparação de toda a atividade começou com a realização de uma reunião entre os Professores responsáveis pelo Curso Tecnológico e o nosso Núcleo de Estágio, com a marcação da data da atividade e debater ideias sobre o que se pretendia por em prática no dia da mesma.

Posteriormente, demos início à elaboração do Projeto da Atividade, onde foram feitos os ofícios necessários para a realização da atividade numa outra Escola que não a Escola Secundária André de Gouveia, e ainda criadas as atividades para cada uma das estações existentes.

Numa segunda reunião, apresentamos o primeiro esboço do nosso projeto aos Professores responsáveis para que nos dessem o feedback necessário à sua aplicação, e no qual foram feitas propostas de alteração nas atividades apresentadas, devido á sua possibilidade de consecução e atendendo ao número de recursos matérias que iriamos ter à nossa disponibilidade e ao espaço disponível na Escola Básica 2º e 3º ciclo de Santa Clara.

Na terceira reunião, com o projeto já finalizado, voltamos a mostrar o mesmo aos Professores responsáveis que concordaram e nos auxiliaram na aquisição dos recursos materiais necessários à realização da Atividade. De seguida, também realizamos uma listagem dos alunos do Curso Profissional que foram monitorizar as estações durante a atividade e selecionamos um chefe em cada estação e ao qual foi informado do que se ia passar e que tarefa pretendíamos que este realizasse. Pedimos também aos alunos que juntassem fotos das suas atividades durante o Curso Profissional, não mais de dez minutos, para que os alunos Escola Básica 2º e 3º ciclo de Santa Clara o visionassem antes de irem para a atividade em si.

Na quarta e última reunião, com os Professores responsáveis e os alunos do Curso Profissional, ultimamos os últimos pormenores, com nova referência à distribuição de tarefas e aos postos de cada um nas diversas estações existentes. Marcamos também o local de encontro para a Escola Básica 2º e 3º ciclo de Santa Clara, às 09h.

Já no dia da atividade, às 08.15h, juntamos todo o material num reboque e encaminhamo-nos para o local da atividade.

* 1. **Balanço da atividade**

A realização desta Atividade foi uma ótima promoção da atividade física, para quem a quiser seguir no seu futuro profissional, bem como para a transmissão de estilos de vida saudáveis e de socialização entre a comunidade, estabelecendo laços mais próximos. Nos dias que correm, onde os hábitos de atividade física têm vindo a diminuir, esta atividade conseguiu proporcionar a mesma, isto é, com atividades simples que fosse de encontro ao gosto dos alunos e de fácil obtenção de resultados, que na realidade não interessavam.

Para nós, professores estagiários, assumimos a responsabilidade de promover junto da comunidade escolar uma atividade de promoção da Escola que gentilmente nos permitiu estagiar. Este momento proporcionou-nos uma nova vivência para a nossa vida profissional futura, no caso de algum dia façamos parte de uma outra Escola que ensine o Desporto como meio profissional.

É de salientar a envolvência de todos os intervenientes, professores e alunos do curso profissional, que demostraram boa coordenação e acataram sempre as ordens por nós solicitadas. Quanto ao nosso grupo (estagiários), em particular, mostrou boa coordenação interpretando as funções e tarefas que dividimos da melhor maneira possível.

Podemos deste modo afirmar, que a Atividade decorreu de uma forma bastante positiva, tanto no número de elementos da comunidade envolvidos como na mensagem a transmitir, com a utilização de vídeos de outras atividades do dia-a-dia deste Curso Profissional, e ainda em algumas aprendizagens desenvolvidas pois muitos alunos nunca tinham realizado tiro com arco e/ou patinagem.

Em suma, cumprimos mais um momento formativo com enormes ganhos académicos e pessoais, com diversas aquisições, quer a nível de conhecimentos sobre organização de eventos desta natureza, quer a nível de consecução e realização da mesma.

* 1. **Aspetos positivos**
* A articulação, cooperação e interação entre Professores estagiários, Professores do Departamento de Educação Física e os alunos do Curso Profissional, destacando-se os que se associaram à atividade;
* A cooperação de ambas as Direções da Escola;
* A monitorização das atividades por parte dos alunos do Curso Profissional;
* O apoio da direção da Escola Básica 2º e 3º ciclo de Santa Clara no fornecimento de almoços na sua cantina;
* A colaboração da empresa de atividades de ar livre “Desafio Sul”, na pessoa do Professor Pedro Janeirinho, que nos cedeu grande parte do material necessário, e esteve presente realizando a fotorreportagem;
* A colaboração extraordinária dos funcionários do pavilhão;
* A adesão dos alunos e professores da Escola Básica 2º e 3º ciclo de Santa Clara;
* A ausência de lesionados e/ou acidentados durante toda a atividade;
* O clima de convívio entre os participantes e a Organização da Atividade e o evidente empenho e diversão de todos ao longo da Atividade.
	1. **Aspetos negativos**
* O grande número de alunos presentes no intervalo obrigou a um maior esforço no controlo das atividades e na manutenção do espaço vital para que as mesmas ocorressem sem complicações de maior.
* A falta de elaboração de “Certificados de Participação” para entregar no final da atividade aos participantes, a fim de provar e congratular sua presença na atividade;
* Alguma falta de flexibilidade por parte dos professores de outras disciplinas, na disponibilização da sua aula, para que esses alunos também pudessem participar na integra e não só nos pequenos intervalos;
* Reduzidos espaços para a prática de Atividade Física, obrigou a gerir com maior cuidados os espaços disponíveis.
	1. **Sugestões de melhoramento**
* Realizar um esquema com um horário que permitisse que todos os alunos da Escola Básica 2º e 3º ciclo de Santa Clara participassem, em articulação com o seu horário e em conformidade com os Professores de outras disciplinas, e não só de Educação Física;
* Acordo com a direção da Escola para que existisse dispensa dos alunos que participassem na Atividade, principalmente daqueles em fim de ciclo.
* Realizar um dia de promoção do Curso Profissional integrando mais e diferentes Escolas de 3º Ciclo do concelho de Évora.

**IV - Desenvolvimento profissional**

O desenvolvimento profissional ao longo da vida do professor é uma das suas responsabilidades, como nos refere o Decreto de lei nº 240/2001, em que o professor se assume como um profissional de educação com função especifica de ensinar, na qual devera recorrer ao saber da profissão auxiliado pela investigação e reflexão das práticas educativas ao longo de toda a vida.

Durante a PES, na Escola Secundária André de Gouveia, procurei ser proactivo com vista ao meu desenvolvimento profissional através da aquisição de novos conhecimentos. Algumas falhas em variadíssimas situações levaram á comunicação verbal com o orientador da escola. Falhas essas, como por exemplo, na resolução de conflitos entre os alunos, que me fizeram repensar na organização dos grupos de trabalho e a separar os alunos prevaricadores em equipas diferentes em situações de confronto direto, evitando assim os distúrbios nas aulas.

Noutro conjunto de iniciativas, participei em algumas formações, umas realizadas por colegas do Mestrado em Ensino, de entre este conjunto, destaco as fomações em Kinball, Atividade Física Adaptada e Metodologia do Ensino da Educação Física. Todas as formações mostraram-se de extrema importância para o meu desenvolvimento profissional, como o caso da atividade física adaptada que é uma matéria muito sensível e que possivelmente acontecerá durante a carreia docente. No mesmo sentido, a recente modalidade de Kinball será bastante útil no conhecimento de novas matérias, principalmente para a inclusão de alunos com necessidades educativas especiais nas aulas de Educação Física, por ser um jogo sem contacto físico e de fácil adaptação a qualquer constrangimento. Por último, a formação em Metodologia do Ensino da Educação Física orientada pelo Mestre António Costa, que nos trouxe a sua visão experiente para que o processo de ensino/aprendizagem possa ser melhor efetivado pelo professor e que consequentemente finalize no sucesso dos alunos na disciplina.

A reflexão e a pesquisa sistemática foram as soluções mais adequadas aos novos desafios e situações que foram surgindo ao longo da PES. Esta atitude deve fazer parte do quotidiano de qualquer professor e permitiu-me desenvolver enquanto profissional, provocando uma evolução ao longo do ano letivo. Após todas as aulas, com o auxílio do Orientador Cooperante, foi feito um breve relatório sobre os pontos fortes e os problemas identificados, e esta reflexão, permite encontrar as soluções para os problemas evidenciados em aula. Essencialmente, devido aos problemas que poderiam advir do défice na condução da aula, na elaboração das tarefas ou de um determinado conteúdo a desenvolver.

No mesmo sentido, surgiram ao longo do ano letivo, balanços a realizar das etapas para cada turma, que através do seu caracter reflexivo revelavam se estava no caminho certo para proporcionar ao meus alunos as devidas aprendizagens e se estas estavam a contribuir para o seu sucesso na disciplina.

Com vista ao desenvolvimento profissional ao longo da vida, foi realizado um trabalho de investigação-ação “ Efeitos do treino no desenvolvimento da Força nas aulas de Educação Física” apresentado no final da PES.

1. **Justificação do projeto de investigação-ação**

Através da análise da Primeira Etapa, de Avaliação Inicial, e em conversa com o Orientador Cooperante, surgiu a preocupação com os índices de força, apresentados pelos alunos de 9º Ano, no teste de extensão de braços da bateria do Fitnessgram, e que na sua maioria se encontravam na Zona Não Saudável de Aptidão Física (ZNSAF). Deste modo, procurei criar soluções para que os alunos na ZNSAF, e também os restantes, pudessem desenvolver as suas capacidades força dos membros superiores.

Com a realização deste estudo pretendi entender melhor a problemática do treino da força nas aulas de Educação Física, isto é, saber a possibilidade que existe de desenvolver esta capacidade motora com os meios disponíveis na Escola para a aula de E.F. Através deste estudo procurei também sensibilizar os professores de Educação Física para o trabalho da força com crianças e jovens devido aos problemas que serão apresentados e que lhes estão confinados.

O trabalho desenvolvido foi realizado em períodos de 10 a 15 minutos durante 8 aulas de 90 minutos e teve como intervenientes, os alunos da turma do 9ºA sob a minha intervenção.

1. **Efeitos do treino no desenvolvimento da Força nas aulas de Educação Física**
	1. **População**

A investigação contou com 17 alunos, entre os 14 e os 15 anos de idade, do 9º Ano do 3º Ciclo do Ensino Básico, da Escola Secundária André de Gouveia, em que 9 são do sexo masculino e 8 do sexo feminino. Foram formados dois grupos de trabalho que realizaram a investigação com cargas diferentes, devido a um critério de seleção que incidiu nos primeiros dados recolhidos no início do ano letivo, durante a Primeira Etapa (Avaliação Inicial), que revelou as carências para se atingir o mínimo exigido no Fitnessgram.

* 1. **Recolha de dados**

A recolha de dados foi realizada na primeira semana, após metade do programa de treino, ou seja, ao fim de 4 semanas e por último na 8ª semana que coincidirá com a realização da bateria de teste do Fitnessgram. Para a escolha dos exercícios de força a realizar, tive o cuidado de escolher testes que medissem as duas formas de manifestação da força, que irão ser utilizadas, ou seja, a força rápida e a força de resistência que estivessem descritos e referenciados na literatura e que fossem de fácil execução e medição, no contexto escolar, principalmente no que respeita ao material. Durante as aulas, para facilitar a compreensão dos exercícios adotei alguns procedimentos, como, elaborar fichas com os desenhos dos exercícios a realizar, em cada estação e promover a segurança e ajuda. Nos momentos de avaliação os alunos realizavam o teste de extensão de braços, ao som do CD do Fitnessgram, e tinha de cumprir os critérios de execução, o teste terminava quando o aluno realizava duas extensões de braços que não cumpriam os critérios de êxito estabelecidos.

* 1. **Resultados**

A turma observada, como podemos verificar no Quadro 10, apresentou resultados muito baixos quando comparados com aqueles que estão definidos como sucesso para a baterias de testes do Fitnessgram. A média inicial da turma situava-se em aproximadamente 7 extensões de braços, pois um grande número de alunos não ultrapassava as 6 extensões de braços, o que os impossibilitava de estar na Zona Saudável de Aptidão Física no que a este teste dizia respeito.

Quadro 10. Evolução dos resultados obtidos na avaliação da força dos membros superiores.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nome | Avaliação Inicial | Avaliação – 1ª Semana | Avaliação – 4ª Semana | Avaliação Final – 8ª Semana | Resultados |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 7 | +5 |
| 2 | 12 | 12 | 15 | 18 | +6 |
| 3 | 2 | 2 | 5 | 8 | +6 |
| 4 | - | 7 | 8 | 12 | +4 |
| 5 | 10 | 11 | 14 | 16 | +6 |
| 6 | 6 | 7 | 11 | 14 | +8 |
| 7 | 2 | 2 | 4 | 8 | +6 |
| 8 | 6 | 7 | 12 | 16 | +10 |
| 9 | 20 | 19 | 26 | 28 | +8 |
| 10 | 1 | 2 | 5 | 8 | +7 |
| 11 | 7 | 8 | 11 | 15 | +8 |
| 12 | 8 | 8 | 10 | 15 | +10 |
| 13 | 21 | 22 | 26 | 28 | +7 |
| 14 | 2 | 3 | 6 | 10 | +8 |
| 15 | 1 | 2 | 6 | 9 | +8 |
| 16 | 4 | 3 | 8 | 10 | +6 |
| 17 | - | 4 | 5 | 8 | +3 |
| Média  | 6,933 | 7,176 | 10,235 | 13,529 | 6,823 |
| Raparigas | Rapazes | ZSAF | ZNSAF |
|  |  |  |  |

Com o iniciar do protocolo da investigação, fizeram-se notar pequenas alterações na média da turma, ultrapassando a marca das 7 execuções. A meu ver, este fato deve-se em maior parte aos ganhos na técnica correta das execuções do que em ganhos nos índices de força dos alunos, isto porque, anteriormente nas aulas em que tínhamos trabalhado a força tive o cuidado de fazer referência à técnica da execução para que o teste do Fitnessgram fosse o mais fidedigno possível.

Com a passagem das primeiras quatro semanas de aplicação do protocolo, realizou-se novamente a avaliação das extensões de braços que fica marcada pela primeira evolução considerável dos alunos no geral. Como se pode observar, dos 13 alunos que se encontravam na Zona Não Saudável de Aptidão Física, 4 alunos já transitaram para a Zona Saudável, o que perfaz uma média de 10,2 execuções no total da turma. Neste momento avaliativo destaco os alunos 9 e 13 que foram aqueles que maior evolução conseguiram, e também as alunas que no início do ano letivo não conseguiam fazer mais de 2 execuções. Neste balanço da investigação, a 4ª semana evidencia o aluno 17 com grandes dificuldades quer na execução técnica quer nos índices de força.

Com a continuação do protocolo as últimas semanas foram significativamente melhores, em termos técnicos e em termos organizacionais sujeitos pelos exercícios propostos. Assim, a 8ª semana permite afirmar que a aplicação do protocolo foi conseguida, pois este dia é marcado pelo fim da aplicação do protocolo de trabalho de força dos membros superiores e os alunos demonstraram bastante empenho na realização do teste final de extensões de braços. Através da observação do quadro anterior, é possível verificar que apenas o aluno 17 é o único que não conseguiu superar as dificuldades que me deparei quando o aluno chegou a esta turma. Todos os restantes alunos conseguiram atingir o objetivo de transitar para a Z.S.A.F., mesmo que em alguns casos seja no limite ou muito próximo dele, o que nos leva a refletir sobre os efeitos que a falta de treino pode causar no final do ano letivo para os alunos que não têm grandes hábitos de Atividade Física. Este efeito agora só poderia ser confirmado com a realização do teste do Fitnessgram da extensão de braço no próximo ano letivo. Destaque para a média final de aproximadamente 13,5 (extensões de braços) que supera em larga escala os resultados obtidos no mês de Setembro de 2011, quando começou o ano letivo.

Com a realização desta investigação podemos observar que o treino específico da força, traz benefícios na performance dos alunos, com evidências nos testes de Condição Física, e que pode ser providenciado ao longo de todo o ano. Os dados obtidos na Avaliação Inicial comparados com os da 1ª Avaliação revelam que o treino da força embora estivesse a fazer efeito, esse efeito era bastante diminuído, ao contrário do que comparado com as restantes semanas em que a média da execução disparou de 7 execuções (no inicio do ano letivo) para um total final de sensivelmente 13,5 execuções.

**Conclusão**

Com a conclusão do presente relatório pretendo reforçar alguns aspetos importantes e pessoais de todo o processo sucedido ao longo do ano letivo. Que fique saliente, que a formação do professor não termina com a realização do estágio profissional, como refere Carreiro da Costa (1996), em que a formação da profissão docente não termina com a obtenção de uma graduação, é um processo contínuo que começou posteriormente à formação e só terminará no momento da reforma. Deste modo, há que possuir uma visão futurista e perceber que ainda existe um longo caminho a percorrer, mesmo que o início da carreira docente seja atordoado e leve ao abandono da mesma carreira (Carreiro da Costa, 1996). Contudo, no decorrer do estágio, posso afirmar que o DEF tem um papel deveras importante no sentido de integrar os novos professores nas suas escolas. Foi através deste contacto com os restantes professores e com o orientador, que adquiri experiência de integração no meio escolar e me enriqueceram no sentido de elaborar e organizar as diversas atividades.

Um dos objetivos inicialmente propostos pelo Núcleo de Estágio foi cumprido, ou seja, conseguimos integrar-nos nas dinâmicas da escola, estabelecer algumas relações com várias pessoas (funcionários, encarregados de educação, professores, pessoal administrativo), conhecendo um pouco mais da vida escolar. As várias atividades desenvolvidas parecem ter valorizado o Núcleo de Estágio de EF e consequentemente a nossa disciplina na escola.

Numa primeira fase, parece-me que concentrei muitos esforços na lecionação das aulas, pois era essa a vertente considerada mais importante, mas com o passar do tempo essa ideia foi-se diluindo, fui tomando consciência de que ser professor não passa apenas pelas aulas, mas também pelas várias vertentes deste estágio com a participação nas demais atividades valorizando assim o plano de estudos, contribuindo para a formação de um professor eclético numa escola que se pretende diferente.

Na PES, tive inicialmente alguma dificuldade em dirigir a especificidade dos conteúdos de matéria para as reais necessidades evidenciadas pelos meus alunos. Com o decorrer do ano letivo essas dificuldades diminuíram uma vez que fui alterando alguns aspetos, como a formação de tarefas em aula, onde por vezes tive de criar situações analíticas para os alunos com grandes dificuldades terem uma participação mais ativa e mais tempo de empenhamento motor num determinado conteúdo, o que não se sucedia em exercícios de jogo reduzido.

 Através da dimensão investigativa ao longo da realização deste relatório, cumpri a devida reflexão do trabalho efetuado ao longo do ano letivo na Escola Secundária André de Gouveia.

Deste modo, a distribuição da prática sugere que o modelo de planeamento por etapas abordado ao longo do ano para ambas as turmas que tive a oportunidade de trabalhar, é o que mais favorece as aprendizagens dos alunos e que vai de encontro ao referido no Programa Nacional de Educação Física. É um modelo que permite a diferenciação e individualização do processo de ensino, com a distribuição das matérias ao longo de todo o ano letivo.

Em relação ao ensino das matérias, destaco o modelo TGFU (Teaching Games for Understanding) para o ensino dos Jogos Desportivos Coletivas, centralizado na abordagem da tática em formas modificadas do ensino do jogo, em oposição aos métodos de ensino centrados na técnica. Nas modalidades individuais, o foco deve estar virado para a correção da execução técnica e na melhoria das capacidades físicas. Os constrangimentos nestas situações são mais difíceis de acontecer, se bem que, devem ser fornecidos aos alunos as mais diversas situações, isto é, deve existir uma grande variedade de soluções para que as mesmas tarefas não se prolonguem em demasia. No seguimento, a instrução e o feedback, devem seguir as características das matérias, isto é, nos JDC e através do modelos de aprendizagem através do jogo, a instrução deve utilizar preferencialmente o foco virado para o objetivo final do exercício, do que se pretende atingir, o foco externo. Para além da gestão da aula e dos recursos humanos e materiais, a área virada para o exercício e saúde esteve sempre presente, através da implementação de hábitos de higiene e de estilos de vida saudáveis. Aqui, foram apresentadas com maior incidência durante as aulas teóricas e sempre que possível e necessário durante as aulas práticas.

Na avaliação da disciplina, é importante referir que esta se baseia em muito na observação que o professor faz da sua turma e dos seus alunos individualmente. Como nem todos percecionamos da mesma maneira, o professor deve possuir um grande conhecimento do Programa e o DEF da escola deve criar normas semelhantes para todos os alunos de uma mesma escola, na área das Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos. A avaliação formativa deve estar sempre presente, fazendo cada professor o seu devido registo para que nos momentos de avaliação sumativa os dados obtidos possam ter a maior fiabilidade possível. A avaliação deve ser preferencialmente criterial, com critérios de êxito bem definidos e dados a conhecer aos alunos, para que estes saibam o que atingir em determinada etapa do ano letivo.

Em suma, todo este processo da minha formação traduziu-se numa evolução em termos técnicos e pedagógicos que terão de ser trabalhados continuamente ao longo da carreira. Foi a primeira vez que tive a oportunidade de estar no papel de educador durante tanto tempo, e foi com grande orgulho e empenho que o realizei. Um dos pontos fundamentais que me apercebi ao longo da PES foi o da reflexão fundamentada, que foi muito importante para o meu desenvolvimento profissional na aquisição de hábitos que perdurarão no futuro. A integração diária na escola possibilitou-me desempenhar várias funções, nas quais demonstrei empenho e dedicação para cooperar com toda a comunidade escolar.

Foi um período aprazível que partilhei com todos os elementos envolvidos e que vou recordar com brio nos esforços desenvolvidos para ultrapassar todas as adversidades sentidas.

**Bibliografia**

Allal, Linda et al (1986). *A avaliação Formativa num ensino diferenciado.* Coimbra. Almedina.

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

Bento, J.O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Carreiro da Costa, F. (1998). *Condições e fatores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal.* Edições Universidade da Corunha. Extraído de <http://hdl.handle.net/2183/9790>

Carreiro da Costa, F., Onofre, M. (1994). *Formação de Formadores- Supervisão Pedagógica em Didática da Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Coletânea de textos de apoio, Desporto Escolar, Ministério da Educação.

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

Carvalho, A. Carvalho, G. (2006) *Educação para a saúde – Conceito, práticas e necessidades de formação.* Camarate: Lusociência.

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.

Decreto-Lei 240/2011 de 30 de Agosto. Diário da República 1ª Série – Nº 118 Documento disponível em: http://www3.uma.pt/alicemendonca/conteudo/forum/DL240-2001\_30Ago\_Perfil\_geral-profs.pdf - Acesso a 24-12-2011

Fialho, N. e Fernandes, D. (2011). *Práticas de professores de educação física no contexto da avaliação inicial numa escola secundária do concelho de Lisboa.* Meta: Avaliação/Fundação Cesgranrio/Rio de Janeiro, *v. 3. n.º 8*, pp. 168-191.

Instituto do Desporto de Portugal (2009). *Orientações da União Europeia para a Atividade Física. Politicas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J (2001). *Programa de Educação Física do 3º Ciclo do ensino básico (Reajustamento).* Editorial do ME.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J (2001). *Programas de Educação Física do 10º, 11º, 12º anos.* Editorial do ME/DES.

Neto, C. (1995). *Motricidade e Jogo na Infância.* SP: Editora Sprint.

Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didática em Educação Física. *Boletim SPEF*. 12, 75-97.

 Peralta, M. H. (2002). Como avaliar competências? Algumas considerações. In P. Abrantes e F. Araújo (Coords), *Reorganização Curricular do Ensino Básico - avaliação das aprendizagens: das conceções às práticas (pp. 27-33).* Lisboa: Editorial do ME/DEB.

Departamento de Educação Física da ESAG (2010*). Projeto Educativo de Escola, Ano Letivo 2010/2011*, Escola Secundária André de Gouveia, Évora (documento de circulação interna).

Pierón, M. (1996). *Formação de Professores: Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Edições FMH. pp. 30-65.

Rosado, A. (2005). A avaliação das aprendizagens em Desporto. Documento disponível em: http://home.fmh.utl.pt/~arosado/avaliacaotreino05.pdf

Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la Educación Física. INDE Publicaciones.

**Anexos**

Anexo A – Protocolo de Avaliação Inicial

**Escola Secundária André de Gouveia**

Disciplina de Educação Física

**Actividades Físicas Desportivas – Andebol**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ano: 11º | Turma: TD2 | Data: 17/10/2011 |
| Hora: 08h15m – 09h45m |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nº | Nome | **Situação A** | **Situação B** | Prognóstico |
| Remate | Desmarcação | Marcação | Contra-ataquec/ desmarcação | Circulação da bola | Marcaçãoindividual |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Situação A** | **Situação B** |
| 1+4x4+1 | 1+6x6+1 |

|  |  |
| --- | --- |
| **O aluno** | **Prognóstico** |
| Não cumpre os critérios da situação ACumpre os critérios da situação ACumpre os critérios da situação A e B | INTRODUÇÃOELEMENTARAVANÇADO |

**Avaliação prognóstica:** I - Nível Introdução; E - Nível Elementar; A - Nível Avançado.



**Escola Secundária André de Gouveia**

Disciplina de Educação Física

**Actividades Físicas Desportivas – Ginástica de solo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ano: 11º | Turma:TD2 | Data: 10/10/2011 |
| Hora: 08h15m – 09h45m |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nº | Nome | **Situação A** | **Situação B** | Prognóstico |
| Avião | Pino cabeça | Rolarfrente | Roda | Rolar atrás | Ponte | Pino braços | Rolarfrente | Rodada |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Situação A** | **Situação B** |
| Sequência de avião, pino cabeça, rolamento à frente, roda, rolamento à rectaguarda. | Sequência de pino de braços, rolamento à frente, rodada, ponte. |

|  |  |
| --- | --- |
| *O aluno* | **Prognóstico** |
| Não cumpre os critérios da situação ACumpre os critérios da situação ACumpre os critérios da situação A e B | INTRODUÇÃOELEMENTARAVANÇADO |

**Avaliação prognóstica:** I - Nível Introdução; E - Nível Elementar; A - Nível Avançado.

Anexo B – Registo do Protocolo do Fitnessgram

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMES** | **VAIVÉM (nº de percursos)** | **SENTA E ALCANÇA (cm)** | **EXTENSÕES DE BRAÇOS** | **PESO (kg)** | **ALTURA (m)** | **IMC** | **PERIMETRO ABDOMINAL (cm)** | **ABDOMINAIS** | **EXTENSÃO DO TRONCO** | **FLEXIBILIDADE DE OMBROS** |
|
| **D** | **E** | **D** | **E** |
| **1** | 73 | 30+ | 30+ | 10 | 49 | 1,75 | 16,00 | 71 | 50 | 34 | S | S |
| **2** | 32 | 25 | 25 | 3 | 54 | 1,67 | 19,36 | 76 | 33 | 39 | S | S |
| **3** | 28 | 30+ | 30+ | 3 | 49 | 1,53 | 20,93 | 69 | 35 | 39 | S | S |
| **4** | 88 | 30+ | 30+ | 15 | 51 | 1,67 | 18,29 | 73 | 80 | 34 | S | S |
| **5** | 82 | 26 | 23 | 15 | 64 | 1,74 | 21,14 | 78 | 60 | 41 | S | S |
| **6** | 71 | 25 | 28 | 8 | 71 | 1,78 | 22,41 | 78 | 80 | 28 | S | N |
| **7** | 110 | 18 | 18 | 26 | 75 | 1,86 | 21,68 | 82 | 64 | 31 | S | N |
| **8** | 60 | 26 | 27 |   | 55 | 1,68 | 19,49 | 73 | 80 | 34 | S | S |
| **9** | 34 | 30+ | 30+ | 10 | 66 | 1,53 | 28,19 | 75 | 34 | 47 | S | S |
| **10** | 109 | 21 | 22 | 25 | 60 | 1,7 | 20,76 | 76 | 74 | 36 | S | S |
| **11** | 68 | 18 | 17 | 22 | 79 | 1,76 | 25,50 | 91 | 28 | 29 | N | N |
| **12** | 78 | 30+ | 30+ | 25 | 70 | 1,6 | 27,34 | 85 | 65 | 29 | S | N |
| **13** | 110 | 15 | 28 | 23 | 63 | 1,78 | 22,32 | 76 | 60 | 42 | S | S |
| **14** | 59 | 26 | 25 | 10 | 80 | 1,77 | 25,54 | 97 | 64 | 21 | S | N |
| **15** | 100 | 28 | 24 | 23 | 76 | 1,84 | 22,45 | ? | 73 | 36 | S | N |
| **16** | 24 | 30+ | 28 | 7 | 61 | 1,63 | 22,96 | 84 | 45 | 39 | S | S |
| **17** | (lesionado) | 19 | 17 |   | 65 | 1,78 | 20,52 |   |   |   | S | N |
| **18** | 32 | 23 | 27 | 8 | 66 | 1,66 | 23,95 | 91 | 46 | 49 | S | S |
| **19** | 56 | 30+ | 30+ | 13 | 41 | 1,59 | 16,22 | 62 | 34 | 33 | S | S |
| **20** | 60 | 30+ | 30+ | 29 | 49 | 1,68 | 17,36 | 69 | 73 | 38 | S | S |

Anexo C – Grelha de Observação Avaliação Formativa

|  |
| --- |
| Basquetebol NI |
| Nome | Recebe | Lança na Passada | Dribla em progressão | Passa | Desmarca | Defende | Ressalto | Nível (se alterou) |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | R | R- | R- | R | R- | R | NR |  |
| 3 | R | R | R | R | R | R | R- | PE |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | R | R- | R- | R | R- | R | R- |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | R | R- | R- | R | R- | R | R- |  |
| 13 | R | R | R | R | R | R | R- | PE |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Ginástica de Solo NI |
| Nome | Rolamento á frente | Rolamento á retaguarda | Roda | Avião | Subida para Pino |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 | R | R | NR | R | R- |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 | R | R | R | R | R- |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |
| 11 | R | R | R- | R | R- |
| 12 | R | R | R- | R | R- |
| 13 | R | R | R | R | R- |
| 14 |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |

Anexo D – Exemplo de um plano de aula

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data:** 27/1/2011 | **Hora:** 10.05 | **Local:** E2 | **Tempo:** 90 minutos | **Docente:** Gonçalo Almeida | **Ano/Turma:** 11ºTD2 | **Aula Nº:** 32 |
| **Matérias:** Andebol e Râguebi | **Outras Matérias:** Aptidão Física | **Nº de Alunos:** 19 | **Etapa:** II |
| **Material:** cones; bolas (Andebol e Râguebil); coletes | **Níveis:*** **Andebol –** Nível introdutório e elementar
* **Râguebi –** Nível introdutório
 |
| **Objectivos:** 1. Aptidão Física

3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando acções motoras globais ou localizadas, em situação de selecção, combinação ou correcção de resposta. II. Andebol**4.1 – Com a sua equipa em posse da bola:** 4.1.1 - Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 4.1.2. - Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. 4.1.3 - Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. **4. 2 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:** 4.2.1 – Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. 4.2.2 - Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. III. Râguebi4.1 *-* Na posse da bola: 4.1.1 *-* **Avança** no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição, e procura finalizar se tem condições favoráveis para o fazer. 4.1.2 *-* Utiliza **técnicas de evasão** *-* mudanças de direcção, troca de pés e fintas ou repulsão *(“hand-off*”) *-* para ultrapassar o adversário mais próximo (1x1). 4.1.3 *-* **Passa** oportunamente a um companheiro em melhor posição (que disponha de espaço, sem oposição, para avançar), quando não tem condições para avançar no terreno. 4.1.4 *-* Procura **manter a posse da bola** e virar*-*se para o seu terreno, se não dispõe de espaço nem consegue vencer a oposição directa. 4.1.5 *-* Procura **libertar a bola,** controladamente e no melhor local para a sua equipa, quando é placado. |
| **Conteúdos: Andebol –** passe; recepção; marcação; desmarcação; remate; drible. Râguebi – passe; desmarcação; noção das regras. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fase** | **T.T** | **T.P** | **Sequência das Tarefas** | **Esquema Gráfico** | **Estratégias de Intervenção** | **Critérios de Êxito** |
| **Inicial** | 3’13’ | 3’10’ | Breve informação aos alunos sobre os conteúdos a abordar na aula.**Aquecimento:** - A turma dividida em duas metades realizam “line soccer” mas com o uso da mãos.  |  | ´Dispor os alunos como indica a figura.Utilizar uma linguagem adequada aos alunos.Um de cada vez propõe um exercício de mobilização articular. | Progressão para o alvo e passe. |
| **Principal** | 17’27’3747’57’58’6370’80’ | 4’10’10’10’10’1’5’7’10’ | Transição para o exercício e instrução sobre o mesmo.**Exercício 1 – Andebol**- Uma fila na ponta, uma a lateral e outra a central. A bola começa na ponta e segue até ao central que passa para o ponta que correu até aos 6m frontais a baliza.- A pares, em competição disputam a bola que surge de vários sentidos e inesperadamente. As posições variam (sentado, em pé, de costas). Quem agarra primeiro segue para a baliza e o outro faz recuperação tentado recuperar a bola sem falta.- 1x1, numa zona delimitada, todos os alunos passam pela posição de defesa.- 3x2 (+) e 2x1 (-), numa zona delimitada para rematar em salto, aos cones.**Exercício 2 - Râguebi**- 4 filas formando um quadrado, com circulação de uma bola (posteriormente duas), em que executam passe e vão para a fila da frente. - Em grupos de 4, em meio campo, faz passe e corre por trás dos colegas para receber a bola do outro lado do campo.-Bitoque 3x3. |  | Orientar os grupos para os respectivos lugares.Chamar atenção para as regras de segurança.Dar feedback e usar os melhores executantes para as demonstrações, se necessário.Todos passam pela posição de defesa.Rotação do sentido da bola e do deslocamento.Rotação de quem inicia o passe.Implementar a noção de estar atrás da linha da bola. | -Passe direccionado e recepção a duas mãos sem deixar a bola cair. Circulação da bola-Velocidade de reacção e remate- Agarra a bola, dribla e remata em salto.- passe direccionado e remate em salto.-Passe direccionado sem deixar cair a bola.-Passe direccionado e colocação atrás da linha da bola para receber. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Final** | 85’86’87’90’ | 5’1’1’ | Os alunos realizam alongamentos à frente do professor.Dúvidas dos alunos acerca das matérias abordadas na aula.Arrumação do material.Fim da aula. |  |  |  |

Anexo E – Exemplo de uma Reflexão Crítica

Aula de 27 de janeiro de 2012 – Matérias: Andebol e Râguebi

Nesta aula, o espaço previsto era o Exterior 2, mas as baixas temperaturas que se faziam sentir e a disponibilidade de espaço no pavilhão alteraram as condições da aula, provocando maior motivação aos alunos e a aula foi em tudo diferente da última, sob as mesmas condições meteorológicas.

Com a mudança de espaço tive de fazer alterações à organização da aula, pois as dimensões do espaço eram reduzidas, o que resolvi com a divisão da turma em mais grupos do que o planeado.

A gestão do tempo decorreu de acordo com o planificado e os momentos de informação e instrução foram transmitidos sempre com a preocupação de se utilizar uma linguagem objetiva e clara com terminologia adequada aos alunos.

As formas jogadas são uma solução muito eficiente para esta turma, pois os exercícios mais simples são sempre executados com menor dinâmica por parte dos alunos, e principalmente pelos alunos que revelam maiores níveis de desempenho. No jogo de Bitoque os alunos com maiores dificuldades mostraram perceber os objetivos e as regras com sucesso, e no conjunto estiveram bastante empenhados.

No fim da aula foi feito um balanço da mesma, sendo transmitida a informação das matérias a abordar na próxima aula. De salientar que as alunas que observavam a aula, arrumaram e transportaram o material.

Anexo F – Exemplo de um plano de Etapa (11º Ano)

|  |
| --- |
| Calendarização da 2ª Etapa |
| Nº Aula  | **Data** | **Matéria** | **Espaço** | **Tempo** |
| 18 | 21 Nov | Basquetebol – Voleibol | P2 | 90’ |
| 19 | 23 Nov | Basquetebol | P2 | 45’ |
| 20 | 28 Nov | Atletismo | E1 | 90’ |
| 21 | 30 Nov | Atletismo | E1 | 45’ |
| 22 | 05 Dez | G.Solo – G. Aparelhos | P1 | 90’ |
| 23 | 07 Dez | G. Acrobática | P1 | 45’ |
| 24 | 12 Dez | Futebol – Basquetebol | E2 | 90’ |
| 25 | 14 Dez | Auto-avaliação | E2 | 45’ |
| 26 | 04 Jan | Basquetebol – Badminton | P2 | 45’ |
| 27 | 09 Jan | Atletismo – Futebol | E1 | 90’ |
| 28 | 11 Jan | Atletismo – Râguebi | E1 | 45’ |
| 29 | 16 Jan | G. Aparelhos – D. Combate | P1 | 90’ |
| 30 | 18 Jan | G.solo – G. Aparelhos | P1 | 45’ |
| 31 | 23 Jan | Basquetebol – Andebol | E2 | 90’ |
| 32 | 25 Jan | Futebol | E2 | 45’ |
| 33 | 30 Jan | Dança - Andebol | P2 | 90’ |
| 34 | 01 Fev | Basquetebol - Futebol | P2 | 45’ |

**Exemplo: Futebol**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Grupo | 1 | 2 |
| Nível Diagnosticado | 3NI | NE |
| Alunos | 1234 | 567 | 891011 | 12131415 |
| Objectivos Intermédios | 2ªEtapa | 1.2; 1.3; 1.4 | 4.1; 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3. |
| 3ª Etapa | 1.5; 1.6; 1.7 | 4.2; 4.3; 4.4 |
| 4ª Etapa | Revisão e Consolidação dos objetivos aprendidos nas etapas anteriores. |

Anexo G – Questionário de Caraterização da Turma

**Ficha dados do aluno**

Nome:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ano:\_\_\_ Turma:\_\_\_\_

Data Nascimento:\_\_/\_\_/\_\_\_\_ Idade:\_\_\_\_anos Sexo: M F

Naturalidade:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nacionalidade:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **Residência**Morada:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Localidade:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Código Postal:\_\_\_\_\_-\_\_\_\_ Distância casa-escola: de 0 a 1Km de 1 a 5Km mais de 5Km Como se desloca: a pé de carro particular de autocarro por outro meio |

|  |
| --- |
| **Outras Informações**Como ocupa os tempos livres? Ler Ouvir Música Computador Cinema TV Trabalhos escolares Desporto Qual?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Outra Qual?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Como costuma estudar: Sozinho Acompanhado Por quem?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Local onde estuda habitualmente:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Quantas horas/minutos por dia:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Tem problemas de saúde? Não Sim Quais?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Onde toma o pequeno-almoço? Casa Escola Café Não toma pequeno-almoço Quantas refeições faz por dia: Pequeno-almoço Almoço Lanche Jantar Ceia A que horas se costuma deitar? Antes das 22h Entre as 22h e 23h Entre as 23h e 24h Depois das 24h No futuro que profissão desejaria ter:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Anexo H – Exemplo de um Instrumento de avaliação do Conhecimentos

**Área dos Conhecimentos**

**Trabalho Escrito 2º Período – 9ºA**

**Texto 1 e 2**

Critérios de correção:

20% Encontro com o texto

* Compreende a problemática exposta – 10%;
* Enumera algum exemplo prático que vai de encontro à problemática – 10%.

20% Reflexão /Opinião

* Apresenta uma opinião fundamentada com o texto em questão – 10%;
* Faz uma reflexão da sua prática fora ou dentro da Escola – 10%.

10% Língua Portuguesa

* Mostra cuidado na gramática e na elaboração do texto.