****

**Universidade de Évora**

**Escola de Ciências Sociais**

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

**Relatório de Estágio**

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por *Susana Mafalda Rocha Narciso*, na Escola Secundária Severim de Faria, em Évora.**

**Orientadora**:

Professora Doutora Clarinda Pomar

**Março 2012**

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

**Relatório de Estágio**

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por *Susana Mafalda Rocha Narciso*, na Escola Secundária Severim de Faria, em Évora.**

**Orientadora**:

Professora Doutora Clarinda Pomar

**Março 2012**

**Índice**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dedicatória………………………………………………………………………..** | **I** |
| **Agradecimentos…………………………………………………………………............** | **II** |
| **Lista de Abreviaturas…………………………………………………………….** | **III** |
| **Resumo……………………………………………………………………………** | **IV** |
| **Abstract…………………………………………………………………………...** | **V** |
| **Introdução ………………………………………………………………………..** | **1** |
| **CAPÍTULO 1 – O CURRÍCULO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA SEVERIM DE FARIA………………………………………..** | **2** |
| * 1. A escola**………………………………………………………………………..**
 | **2** |
| * 1. O espaço para a Educação Física**……………………………………………...**
 | **3** |
| * 1. Expetativas e opções iniciais em relação à escola**……………………………..**
 | **4** |
| 1.4 Princípios e Orientações Metodológicas**………………………………………**  | **5** |
| 1.5 Critérios de Avaliação do 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário**…..** | **6** |
| **CAPÍTULO 2 – PLANIFICAÇÃO, CONDUÇÃO DO ENSINO E AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS………………………………………** | **8** |
| 2.1 Planeamento Anual **……………………………………………………………** | **8** |
| 2.2 Planeamento por Etapas**……………………………………………………….** | **13** |
| 2.2.1. 1ª Etapa – Avaliação Inicial**………………………………………………...** | **13** |
| 2.2.1. 2ª Etapa – Desenvolvimento e Aprendizagem**……………………………...** | **16** |
| 2.2.3. 3ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação**…………………………………...** | **17** |
| 2.2.4. 4ª Etapa – Revisão e Aplicação**……………………………………………..** | **17** |
| 2.3. Planeamento das aulas**………………………………………………………...**  | **18** |
| 2.4. Análise do Ensino**…………………………………………………………...** | **20** |
| 2.5. Avaliação das Aprendizagens**………………………………………………...**  | **23** |
| **CAPÍTULO 3 - ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE ESCOLAR………………………………………………………………………..** | **32** |
| 3.1. Eco Passeio “Traz Mais Um”**…………………………………………………** | **33** |
| 3.2. Torneio de Ténis de Mesa**…………………………………………………….** | **34** |
| 3.3. Rastreio de Aptidão Física e Saúde**…………………………………………...** | **35** |
| 3.4. Corta-Mato Escolar**…………………………………………………………...** | **36** |
| 3.5. Mega Sprinter**…………………………………………………………………** | **36** |
| **CAPÍTULO 4 – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL** **…………………** | **38** |
| 4.1. Justificação da problemática em estudo**………………………………………** | **38** |
| 4.2. Breve enquadramento teórico**…………………………………………………** | **39** |
| 4.3. Objetivos**……………………………………………………………………...** | **41** |
| 4.4. Amostra**……………………………………………………………………….** | **42** |
| 4.5. Metodologia**…………………………………………………………………...** | **42** |
| 4.6. Resultados**…………………………………………………………………….** | **43** |
| 4.7. Conclusões**…………………………………………………………………….** | **47** |
| 5. Análise da prática de ensino no 2º ciclo do ensino básico**……………………...** | **47** |
|  **Considerações finais……………………………………………………………..**  | **49** |
|  **Bibliografia……………………………………………………………………….** | **51** |
|  **Anexos…………………………………………………………………………….** | **53** |
|  Anexo 1 - Grelha de registo da avaliação inicial **…………………………………** | **53** |
|  Anexo 2- Exemplo da análise da avaliação inicial de cada matéria e correspondente formação de grupos de nível **……………………………………..** | **54** |
|  Anexo 3- Planeamento da 2ª etapa …**………………………………….................** | **55** |
| Anexo 4 - Planeamento da 3ª etapa **……………………………………………….** | **56** |
| Anexo 5 - Plano de aula **…………………………………………………………..** | **57** |
| Anexo 6 - Ficha de Observação **…………………………………………………..** | **59** |
| Anexo 7 - Quadro resumo avaliação inicial em cada matéria **……………………** | **60** |
| Anexo 8 - Quadro de registo da avaliação por matérias, nível da turma, grupos de nível e nível de chegada previsto **…………………………………………………** | **61** |
| Anexo 9 - Comparação dos resultados da avaliação inicial com os resultados da avaliação final das duas turmas **…………………………………………………...** | **62** |
|  |  |

**Dedicatória**

Dedico esta caminhada às minhas amadas filhas, Leonor e Clara, pelas quais irei sempre um pouco mais além, na perspetiva do aperfeiçoamento e da sabedoria…

**Agradecimentos**

Finalizada outra etapa do meu caminho, não posso deixar de manifestar o meu enorme agradecimento a todos os que me apoiaram e incentivaram nesta dura jornada.

À minha orientadora, Professora Dr.ª. Clarinda Pomar, o meu agradecimento por toda a disponibilidade e orientação dedicada e também pela compreensão e apoio.

Ao professor orientador cooperante Dr. Fernando Marmeleira, pelo conhecimento transmitido ao longo do estágio e orientação prestada.

Aos meus pais, agradeço o amor incondicional, apoio e coragem que me transmitiram bem como a disponibilidade em todos os momentos do curso.

Ao meu marido, pelo amor e carinho com que sempre me apoiou, incentivando-me nos momentos de desânimo e cansaço.

Às minhas filhotas agradeço, porque apesar da sua tenra idade, nunca cobraram a pouca atenção e paciência em alguns momentos mais tensos do estágio, manifestando sempre entendimento, aguardando pacientemente, com alegria, pela atenção que qualquer filho espera dos pais, no final do dia.

**Lista de Abreviaturas**

PES - Prática de Ensino Supervisionada

ESSF - Escola Secundária Severim de Faria

SPO - Serviço de Psicologia e Orientação

SASE - Serviço de Ação Social Escolar

PNEF - Programa Nacional de Educação Física

**Resumo**

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por Susana Mafalda Rocha Narciso, na Escola Secundária Severim de Faria em Évora**

Este trabalho consiste na realização de um Relatório Final de Pratica de Ensino Supervisionada, realizada como culminar do Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, curso da Universidade de Évora.

O presente estágio foi desenvolvido na Escola Secundária Severim de Faria, em Évora, durante o ano letivo 2010/2011, tendo como propósito a aplicação teórico-prática dos conhecimentos adquiridos durante o Curso.

Ao longo deste relatório será descrita a atividade desenvolvida, principais procedimentos e estratégias, dentro das várias dimensões do perfil de desempenho do professor do ensino básico e secundário, bem como a sua avaliação e análise crítica, finalizando-se numa reflexão.

**Palavras-chave:** EstágioProfissional, Educação Física, Ensino Básico, Ensino Secundário.

**Abstract**

**Report of Supervised Teaching Practice conducted by Susana Mafalda Rocha Narciso at Severim de Faria Secondary School in Évora**

This work consists of making a Final Report of Supervised Teaching Practice, held as a culmination of the Master in Teaching Physical Education in Primary and Secondary teaching, course at the University of Évora.

This stage was developed in the Secondary School Severim de Faria, in Évora, during the academic year 2010/2011, having as its purpose the application of theoretical and practical knowledge acquired during the course.

Throughout this report will describe the activity performed, and key processes and strategies within the various dimensions of performance profile of the teacher’s school education, as well as its evaluation and review, ending in a reflection.

**Key-words:** Professional Training,Physical Education,Primary Education, Secondary Education.

**Introdução**

O presente relatório pretende detalhar e ilustrar todo o processo de aprendizagem e reflexão, proporcionados pela Prática de Ensino Supervisionada ou PES, realizada ao longo do ano letivo 2010/2011, na Escola Secundária Severim de Faria em Évora.

Pretendo com este relatório, relatar a experiência adquirida, factos observados, analisar criticamente todas as opções tomadas e decisões assumidas durante o período de lecionação das aulas.

As principais competências desenvolvidas na dimensão de desenvolvimento do ensino e aprendizagem foram o Planeamento, Intervenção e Avaliação.

O perfil do professor sugere alguém competente, reflexivo na sua prática, adaptando e reajustando conforme as necessidades dos alunos.

Assim intentarei articular o conhecimento adquirido, com fundamentação teórica, de modo a conseguir justificar e dar resposta ao difícil processo de ensino-aprendizagem.

**CAPÍTULO 1 – O CURRÍCULO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA SEVERIM DE FARIA**

1.1 A escola

No dia 29 de Setembro de 2010, após reunião com a orientadora da PES (coordenadora do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário), Professora Clarinda Pomar, o grupo de 3 estagiários, no qual me incluo, apresentou-se na Escola Secundária Severim de Faria, acompanhados pela orientadora, a fim de conhecer o professor cooperante, o Mestre Fernando Marmeleira, docente na referida escola. O grupo de estagiários foi muito bem recebido, quer pelo professor cooperante, quer pelos outros docentes que se encontravam nas instalações.

Discutiram-se assuntos como o desenvolvimento e duração da PES, ficando claros, os vários aspetos que envolveriam a própria PES.

Agendaram-se várias reuniões, para o mês de Outubro, para definição de aspetos relacionados com as turmas.

O professor Fernando, sempre se mostrou disponível e cooperante, durante todas as fases da PES, levando-me a refletir em todos os momentos, sobre o processo de ensino-aprendizagem.

Todos os professores, bem como os funcionários acolheram de forma bastante positiva os estagiários, apresentando simpatia e disponibilidade sempre que foi necessário.

Posso então concluir, pelos motivos anteriormente referidos, que a integração nesta escola foi fácil, vindo a revelar-se uma experiência motivadora e positiva para o trabalho ao longo do ano.

Na Escola Secundária Severim de Faria (ESSF), coexistem dois níveis de ensino, 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário, no que respeita à estrutura governativa esta é composta pela Direção, Conselho Geral, Conselho Pedagógico, Conselho Administrativo e Conselho dos Diretores de Turma. Existem 4 Departamentos: Línguas, Ciências Sociais e Humanas, Matemática e Ciências Experimentais, Expressões.

No que se refere a serviços existem: Biblioteca/Mediateca, SPO- Serviço de Psicologia e orientação, SASE- Serviço de Ação Social Escolar, Refeitório.

O ano letivo decorre entre Setembro e Junho, as aulas têm a duração de 45’ ou 90’. Cada departamento organiza atividades intra e extraescolar, que são aprovadas pela Direção.

A avaliação é contínua e formalizada trimestralmente.

Quanto à assiduidade dos alunos, esta é controlada pelo professor com o registo no livro de sumários da sua presença ou falta, bem como informação relativa à hora, e conteúdos lecionados.

 1.2 Os espaços para a educação Física

A ESSF sofreu remodelações, durante o ano de 2010, nomeadamente ao nível do espaço exterior no que respeita aos espaços para a prática da Educação Física, sendo estes constituídos atualmente da seguinte forma: um pavilhão coberto, utilizado especialmente para atividades como voleibol, basquetebol, badminton, patinagem, futsal; no mesmo edifício existe um ginásio de dimensões menores, destinado especialmente à prática das ginásticas e dança; coexiste também nestas instalações, uma pequena sala destinada a aulas teóricas ou realização de testes, situada no 1º andar e finalmente ainda existe o gabinete dos professores. No espaço exterior existe um campo de jogos, rodeado por bancadas e espaços verdes, no qual decorrem mais, atividades como orientação, jogos tradicionais e atletismo (algumas modalidades). De referir que após as obras de melhoramento, o espaço destinado às atividades físicas perdeu qualidade, pois, não foi tida em conta a manutenção da pista de atletismo nem a caixa de areia, tendo que ser adaptadas estas atividades, sempre que se realizaram, tentando conseguir condições de segurança, que nem sempre são as desejáveis. A título de exemplo, sempre que se abordou o salto em comprimento, este foi realizado para um colchão de quedas.

1.3 Expetativas iniciais em relação à escola

Inicialmente foi grande a expetativa em relação à PES, pois, pelo fato de ser uma professora profissionalizada do Ensino Básico - variante de Educação Física (2º ciclo), com 12 anos de experiência no ensino, ainda que no 1º ciclo, sentindo que alguns “vícios” ou crenças pudessem comprometer a minha normal abertura a situações novas, senti que estaria novamente a ser observada e avaliada a minha prestação, em algo que para mim não sendo novo completamente, apresentava novidades nomeadamente o nível de ensino e um novo tipo de planeamento, o que me deixou um pouco apreensiva.

Mas, ao contrário dos meus receios, (ainda que não tenha sido fácil, devido à distância percorrida sempre que tinha que dar aulas, uma vez que resido e leciono em Beja, o que também se verificava durante o ano do estágio), o estágio contribuiu para uma aprendizagem e aperfeiçoamento profissional. Tanto o Núcleo de Estágio com o próprio grupo de Educação Física da escola, favoreceram uma boa integração, havendo sempre um bom ambiente de trabalho e partilha de experiências. Também o orientador cooperante se revelou primordial, orientando e criticando, de forma construtiva.

Em relação às turmas, o Núcleo de Estágio apresentava-se um pouco receoso, pelo próprio desconhecimento dos alunos mas, estes revelaram-se ordeiros, trabalhadores e respeitadores.

1.4 Princípios e Orientações Metodológicas

Como orientação metodológica, surge o Programa Nacional de Educação Física, tendo um carácter orientador das práticas individuais e coletivas, com a finalidade de provocar transformações ao nível pessoal e institucional.

Com base no PNEF- Programa Nacional de Educação Física, o departamento de Educação Física da ESSF, tentou desenvolver as condições para a prática, tendo em conta os objetivos da própria disciplina e as suas características, partindo então para a construção do Projeto de Educação Física o qual é referência para a organização do trabalho dentro do departamento. Segundo o PNEF (Ministério da Educação, 2001), o Projeto de Educação Física, elaborado pelo departamento, deve assumir responsabilidades nas decisões ao nível do currículo dos alunos; deve ter um alcance plurianual de modo a atingir as competências de ciclo; a “seleção” dos objetivos deve ter em conta as características da população escolar bem como da própria escola. Deve também ter decisões ao nível dos recursos temporais, bem como materiais e humanos. Na ESSF, o departamento de Educação Física, com base em todas estas orientações definiu e decidiu sobre todos estes processos, considerando as orientações e atendendo às características e necessidades da comunidade educativa. Quanto aos recursos materiais, nem todo o material se encontrava nas melhores condições, situação que, por vezes condicionou a própria planificação das aulas, quanto à organização de grupos ou atividades.

Quanto à componente curricular, selecionaram-se os objetivos adequados à população escolar, mantendo a referência aos objetivos gerais, contemplando as atividades físicas e desportivas, as atividades rítmicas expressivas, os jogos tradicionais e as atividades de exploração da natureza, de forma interligada com as áreas dos conhecimentos e aptidão física. Destas matérias, umas são obrigatórias (nucleares), outras são alternativas, de acordo com caraterísticas próprias e ou condições especiais existentes na escola (Marmeleira & Gomes, 2007). Na matéria de Jogos Tradicionais, por exemplo, o departamento teve o cuidado de recolher alguns dos jogos regionais, organizando esta matéria, de modo a proporcionar aos alunos jogos com características locais, fazendo noutros adaptações regionais/locais. No processo de desenvolvimento curricular e para a elaboração de um plano para a turma o mais objetivo possível, realiza-se uma avaliação inicial que permite ao professor aferir decisões, adequar estratégias e definir objetivos específicos para a turma tentando chegar a cada aluno especificamente.

1.5 Critérios de Avaliação da disciplina de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A Avaliação em Educação Física, tal como nas outras disciplinas do currículo, é realizada tendo em conta a sua especificidade e características. Assim, com referência aos objetivos de ciclo, os alunos são avaliados nas suas capacidades e conhecimentos. Só desta forma, se pode regular o processo de ensino-aprendizagem. Os critérios de avaliação definidos pelo departamento de Educação Física e pelo professor deverão permitir determinar o sucesso ou insucesso do aluno, com base na observação das habilidades dos alunos tendo em conta graus/níveis de dificuldade. Deste modo o professor poderá constatar se o aluno está ou não apto a aprender o nível seguinte (mais exigente). O aluno é sempre confrontado com as suas aprendizagens e dificuldades, sendo também um ator do seu processo de aprendizagem. Este modelo de avaliação tem um carácter formativo para o aluno. Na ESSF, os critérios de avaliação assumiram-se como uma ”referência externa”, definindo o limite em que se considera que um aluno tem sucesso em Educação Física. De forma a adequar o mais possível estes critérios à realidade educativa da ESSF, o departamento consagrou as disposições do PNEF, aplicando-as aos anos terminais de ciclo.

Tal como preconiza o PNEF, o departamento de Educação Física considerou na avaliação três áreas: Atividades Físicas; Aptidão Física e Conhecimentos. Dentro das Atividades Físicas o professor seleciona algumas matérias tendo como finalidade a avaliação sumativa. Ex: para o 7º/8º/9º de escolaridade selecionam-se as 7 melhores matérias de acordo com critérios de seleção definidos pelo departamento (2 melhores matérias dos Desportos Coletivos; 5 matérias das restantes 4 ou 5 categorias, consoante se opte por 2 ou 1 matérias da categoria de Ginástica).

Considerou também como referências de sucesso os níveis 3 a 5 para o 3º ciclo e 10 a 20 para o secundário. Ao departamento cabe também aprovar e validar em casos extraordinários, Condições Facilitadoras de Sucesso, tendo como base as avaliações iniciais e intercalares. Nesta área são também avaliados como sub-área o saber ser/estar, avaliando o aluno em parâmetros como: assiduidade, pontualidade, respeito pelo professor, porte do material para as aulas, responsabilidade, autonomia, etc.

Em relação à área da Aptidão Física, são considerados 4 testes da bateria do Fitnessgram, para os dois ciclos de ensino, com os quais são avaliadas as seguintes capacidades: resistência aeróbia (teste vaivém); força e resistência abdominal (teste dos abdominais); força e resistência da região superior do corpo (teste da extensão de braços); flexibilidade dos músculos posteriores da coxa (teste senta e alcança). Foram selecionados estes testes pelo facto de não haver condições materiais e, também devido à morosidade que a realização de todos provocaria. Assim a seleção destes testes, foi cuidada de maneira a tentar abranger todos os grupos musculares, ou os mais solicitados. O sucesso nesta área efetua-se conforme os valores de Zona Saudável de Aptidão Física, tendo em conta a idade do aluno à data de realização dos mesmos. O departamento considera adaptações aos valores dos testes (limiar de sucesso), ou realização de testes alternativos, (no caso de alunos que apresentem limitações físicas), que lhes permitam igualdade de condições de avaliação.

Quanto à área dos Conhecimentos, estipulam-se conteúdos mínimos no que concerne aos estipulados pelo PNEF, abrangendo estes as regras fundamentais para a aula de EF, capacidades motoras condicionais e coordenativas; processos de desenvolvimento e manutenção da condição física; fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas. Desenvolvem-se em cada período um conjunto de aulas (até 4), para abordagem e avaliação dos mesmos, sendo que esta última será realizada através de um teste escrito, em cada período.

O aluno obterá sucesso em Educação Física, sempre que se verificar cumulativamente, o cumprimento dos critérios de sucesso previstos nas três áreas.

A avaliação é contínua, sendo considerado para efeitos de avaliação sumativa o momento mais recente de avaliação, nas áreas de Atividades Físicas e Aptidão Física e na área dos Conhecimentos, a média dos testes escritos realizados até esse momento.

**CAPÍTULO 2 – PLANIFICAÇÃO, CONDUÇÃO DO ENSINO E AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS**

2.1 Planeamento Anual

A primeira preocupação do professor deve consistir em delimitar a ação a ser empreendida a longo prazo, uma vez que “a planificação pode ser entendida como o conjunto de processos psicológicos básicos, através dos quais o professor visualiza o futuro, faz um inventário dos fins e meios e constrói um marco de referência que guie as suas ações” (Clark e Peterson, 1986 cit. por Pereira, 2000, p. 14-18). Para esta ação, existem documentos orientadores como sejam os Programas Nacionais, que deverão ser levados em consideração, sem comprometer a especificidade local e social.

Esta operacionalização deve levar-se a cabo com a elaboração de um Plano Anual de Turma, tendo em conta os aspetos sociais, espaciais, materiais e humanos.

Rosado (1999), sustenta que a Planificação Anual representa um conjunto de intenções organizativas, definição de estratégias e objetivos, controlo e avaliação, para uma Turma específica, de modo a que a operacionalização seja concordante e que desenvolva o que é prioritário.

A elaboração do Plano Anual constitui a primeira fase do planeamento e preparação do ensino. Este traduz uma perceção e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade (habilidades, capacidades, conhecimentos, atitudes), bem como reflexões e noções sobre a respetiva estruturação do ensino no decurso do ano letivo (Bento, 2003, p 67).

Para elaborar o plano anual de turma e todas as tarefas que lhe são inerentes, o principal critério de seleção e operacionalização dos objetivos e das atividades formativas é o aperfeiçoamento dos alunos. Definem-se as prioridades para o desenvolvimento dos alunos, segundo a avaliação formativa realizada no início e durante o ano letivo.

Segundo os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e, com base na avaliação inicial, o plano de turma, reajustado ao longo do ano através de uma avaliação contínua, deverá ter em linha de conta alguns aspetos como:

* As atividades da turma no decorrer do ano são orientadas para as matérias nucleares, segundo as decisões do Departamento de Educação Física e tomando em linha de conta as possibilidades dos alunos (PNEF, Ministério da Educação, 2001, p. 23);
* Os processos de aprendizagem e aperfeiçoamento, são organizados aplicando o princípio segundo o qual a atividade formativa é tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário. Entende-se por atividade global, a organização da prática do aluno segundo essa característica da atividade referente ao jogo, concurso, etc. A atividade analítica, diz respeito à exercitação, ao aperfeiçoamento de elementos críticos das diferentes competências técnicas ou técnico-tácticas, em situações simplificadas ou fracionadas da atividade referente (PNEF, Ministério da Educação, 2001, p. 23);
* Durante o ano letivo deverão ser previstos períodos em que determinada matéria tem prioridade (aprendizagem concentrada) bem como períodos que servem de revisão/aperfeiçoamento, em ciclos mais curtos ou em partes de aula sistematicamente mantidas num determinado número de semanas (aprendizagem distribuída), de modo a favorecer a confirmação e consecução dos objetivos propostos para o final do ano (PNEF, Ministério da Educação, 2001, p. 23);
* Deve estruturar-se o plano de turma segundo a periodização do treino/elevação das capacidades motoras, que será uma forma de avaliação formativa em todas as aulas. As preocupações metodológicas ao nível do desenvolvimento das Capacidades Motoras, deverão seguir os mesmos princípios pedagógicos das restantes áreas, a inclusão e a diferenciação dos processos de treino de acordo com as possibilidades e limitações de cada um (PNEF, Ministério da Educação, 2001, p. 23);
* Segundo o nível de desenvolvimento das capacidades motoras avaliadas de forma formativa, deve permitir ao docente adequar o treino visando o desenvolvimento daquelas capacidades em que os alunos apresentam mais dificuldades, ou visando treinar as capacidades determinantes para a aprendizagem numa próxima etapa de trabalho, ou ainda, recuperar níveis de aptidão física aceitáveis após períodos de interrupção letiva (PNEF, Ministério da Educação, 2001, p. 23);
* No processo de avaliação formativa, os valores inscritos na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Bateria de testes *Fitnessgram*), para cada capacidade motora, devem ser considerados como uma referência fundamental. A natureza e o significado do nível de aptidão física e suas implicações como suporte da saúde e bem-estar e como condição que permite ou favorece a aprendizagem, tornam fundamental que em cada ano de escolaridade os alunos atinjam essa zona saudável (PNEF, Ministério da Educação, 2001, p. 24);
* Considera-se possível e desejável a diferenciação de objetivos operacionais e atividades formativas para alunos e/ou subgrupos distintos, para corresponder ao princípio metodológico segundo o qual a atividade formativa proporcionada aos alunos deve ser tão coletiva (de conjunto, interativa) quanto possível, e tão individualizada (ou diferenciada por grupos de nível) quanto o necessário (PNEF, Ministério da Educação, 2001, p. 24);
* A formação dos grupos é um elemento-chave na estratégia de diferenciação do ensino. Os diferentes modos de agrupamento (por exemplo por sexos ou por grupos de nível) devem ser considerados processos convenientes, em períodos limitados do plano de turma, como etapa necessária à formação geral de cada aluno (PNEF, Ministério da Educação, 2001, p. 24);
* A constituição dos grupos deve permitir, preferencialmente, a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes. No entanto, sempre que necessário à eficácia do processo ensino-aprendizagem, deve assegurar-se a constituição homogénea dos grupos (PNEF, Ministério da Educação, 2001, p. 24).

Ainda segundo Rosado, *o planeamento anual por etapas, caracteriza-se, resumidamente, por se basear num período de avaliação inicial sobre todas as matérias, na definição de objetivos anuais perseguidos ao longo de etapas, utilizando, frequentemente, aulas politemáticas e conseguindo, na perspectiva dos seus utilizadores, uma maior distribuição das aprendizagens no tempo e facilitando, entre outros aspetos, a inclusividade e a diferenciação do ensino e diversos outros aspetos essenciais à concretização dos objetivos da Educação Física.*

Na ESSF, no Plano Anual de Turma, para as duas turmas lecionadas, foi desenhada uma caraterização das turmas, onde se analisa o contexto social, cultural e desportivo dos alunos, realizado com questionários, (de referir que esta distribuição e recolha, tal como o próprio questionário, foi realizada pelo professor orientador cooperante, uma vez que à data, ainda não nos encontrávamos em estágio). Desta forma pôde realizar-se uma análise social das turmas.

O Núcleo de Estágio, em conjunto com o professor orientador cooperante, realizou a avaliação inicial, através de protocolos de avaliação previamente elaborados pelo departamento de Educação Física da escola, após o que se delineou quais seriam as matérias mais prioritárias, as prioritárias, as menos prioritárias e por fim as não prioritárias, definindo-se também metas a alcançar (níveis de chegada por etapas), bem como grupos de nível dentro da turma, para cada matéria. Este tipo de abordagem, vai ao encontro dos princípios do planeamento e permite reconhecer as matérias que se apresentam mais frágeis para a turma, sendo esta uma fase muito importante para o futuro estabelecimento de estratégias e planeamento das restantes etapas de ensino. Assim sendo, foram definidas como matérias mais prioritárias as 2 matérias em que a globalidade das duas turmas alcançou classificações mais baixas no decorrer da etapa de avaliação inicial.

O Plano Anual de Turma foi elaborado atendendo a aspetos como a rotação dos espaços existentes, os recursos materiais, mas, sobretudo com base nos resultados da Avaliação Inicial (1ª etapa) realizada.

Posteriormente distribuíram-se para a 2ª etapa, as matérias por aula, sendo que este processo se realizou em todas as etapas subsequentes, uma vez que o plano foi sendo ajustado em termos de grupos de nível, assim como as próprias etapas.

Siedentop (1994) citado por Graça & Mesquita (2007), defendem que a lecionação de Unidades Didáticas de maior duração, aumentando o tempo de contato dos alunos com os conteúdos, tornará mais favorável a aquisição das aprendizagens.

Como preconiza o planeamento por etapas, cada aula deverá ser politemática, ou seja sessões que envolvem mais do que uma modalidade. Em cada aula sempre foi desejável a abordagem de várias matérias, conseguindo-se praticamente sempre, aulas politemáticas. A decisão desta metodologia, também vai ao encontro do que preconiza Siedentop (1994), citado por Graça e Mesquita (2007), uma vez que desta forma será possível mais tempo de contato com as várias matérias e também promovendo aulas deste tipo, consegue-se diferenciar, trabalhar por grupos de nível, assim como garantir que se respeita todos os alunos, nos seus ritmos e capacidades. Como exemplo posso apresentar uma das aulas lecionadas à turma 10º CT2, que constava das seguintes matérias e objetivos: Ginástica Acrobática - treinar os elementos técnicos previstos para a aquisição de parte do nível introdutório; Dança Moderna – desenvolver em grupo, a frase de movimento (nível elementar), criada pelos alunos; Patinagem Artística - melhoria dos elementos técnicos a avaliar (deslizamento, salto, “quatro”, agachamento). Nesta aula, bem organizada, conseguiu-se favorecer as aprendizagens, pude, de forma confiante controlar os vários grupos, circulando de forma a estimular e corrigir os alunos. Também estes beneficiaram da cooperação entre pares, que se consegue com este tipo de aulas, pois os alunos com menos habilidade motora, em determinados momentos puderam usufruir do apoio dos colegas mais capacitados. Também em aulas que incluíssem os desportos coletivos, sempre se planificou tendo em conta os objetivos das matérias, de modo a poder haver sempre que possível algum “transfer” em termos de habilidade motora, como por exemplo ao nível do gestos técnicos: serviço por baixo no Voleibol e serviço por baixo no Badmínton. Também aqui se aplica o método do trabalho por grupos de nível, havendo por vezes também a necessidade de que esta divisão não suceda, para que haja permuta de conhecimentos e conceitos de entreajuda entre os alunos. Em momentos avaliativos porém deseja-se esta divisão, pois permite uma aproximação de habilidades e desta forma equidade.

2.2 Planeamento por Etapas

Na ESSF, vigora o modelo de Planeamento por Etapas, assim, todo o Núcleo de Estágio orientou o seu trabalho neste sentido. O Planeamento por Etapas é aquele que se encontra atualmente como referência nos Programas Nacionais, constituído, por etapas durante as quais se deverão desenvolver e alcançar objetivos. Segundo Rosado A. (s/d), este modelo é constituído por 5 etapas, nomeadamente 1ª Etapa - Avaliação Inicial; 2ª/3ª Etapas - Aprendizagem e Desenvolvimento; 4ª Etapa - Desenvolvimento e Aplicação e finalmente a 5ª Etapa - Consolidação, Aplicação, Antecipação.

O Departamento de Educação Física da ESSF, realizando algumas adaptações considerou a necessidade de apenas 4 etapas: 1ª Etapa - Avaliação Inicial; 2ª Etapa - Aprendizagem e Desenvolvimento; 3ª Etapa - Desenvolvimento e Aplicação e 4ª Etapa - Revisão e Consolidação. Em resumo e citando Rosado A. (1999), *a Avaliação Inicial constitui o objeto da primeira etapa de trabalho, …a partir daí, o professor deve estabelecer as grandes etapas do ano letivo…na organização do plano de turma e na concretização de cada uma das etapas, o professor deve basear-se na avaliação formativa bem como nos processos aplicados nas etapas antecedentes.*

 2.2.1. 1ª Etapa – Avaliação Inicial

Segundo Rosado, a etapa de avaliação inicial é parte integrante da etapa ou fase introdutória, serve de diagnóstico e prognóstico, *permite identificar o nível inicial da turma e de cada aluno em particular relativamente ao nível em que se encontram no programa de Educação Física, permitindo obter informação acerca de quais os alunos e matérias críticas, orientar a formação de grupos de nível definindo as bases da diferenciação do ensino e decidir, assim, sobre quais os objetivos anuais, quais as prioridades formativas, quais os objetivos prioritários e quais os objetivos secundários. Para concretizar essa avaliação utilizam-se protocolos de avaliação e outras formas de avaliação diagnóstico menos formalizadas.*

O Núcleo de Estágio integrou a ESSF, numa altura em que já o processo de avaliação inicial se encontrava a decorrer, sendo que o professor da turma já havia iniciado o mesmo. Desta feita e com base em protocolos de avaliação estabelecidos pelo Departamento de Educação Física da escola e que, segundo Rosado (n/d) representam um *conjunto de procedimentos que se uniformizam para proceder à avaliação, onde os níveis de uniformização podem apresentar alguma variabilidade, desde uma avaliação estandardizada e aferida até acordos entre professores no âmbito das equipas docentes,* continuámos juntamente (nesta fase inicial e de adaptação) com o orientador cooperante, a realizar a avaliação inicial das duas turmas de cada estagiário, tendo-me sido atribuídas uma turma de 7º ano e outra de 10º ano. Ainda segundo Rosadoe tendo em contaos vários parâmetros de avaliação, *é possível e desejável uniformizar os procedimentos de avaliação inicial (prática já frequente nas nossas escolas), de avaliação intercalar (quer seja formativa ou sumativa) e de avaliação final, quer para o domínio cognitivo, quer para o domínio psicomotor quer, finalmente, para o domínio sócio afetivo.* Os alunos foram observados/avaliados nas suas competências nas áreas de Atividade Física e Aptidão Física, de modo a aferir o estado físico inicial da turma no geral e de cada aluno em particular. Desta forma, pôde-se enquadrar a turma em geral e os alunos de uma forma mais específica, dentro de determinados objetivos específicos operacionalizando o Plano Anual para cada turma. Este processo teve uma duração de 12 aulas onde foram avaliadas as seguintes Atividades Físicas: Andebol; Basquetebol; Futebol; Ginástica de Solo; Ginástica de Aparelhos; Badmínton; Patinagem; Atletismo; Voleibol, (exemplo de grelha de registo - anexo 1).

Na Aptidão Física recorreu-se à Bateria de Testes Fitnessgram (adaptada à realidade escolar) com aplicação dos testes: vaivém (resistência aeróbia), teste dos abdominais (força e resistência abdominal); teste das extensões de braços (força e resistência do trem superior) e teste senta e alcança (flexibilidade dos músculos posteriores da coxa). No decorrer desta etapa, os alunos foram classificados segundo diferentes níveis: não introdutório (ni); não introdutório mais (ni+); introdutório menos (i-); introdutório (i); introdutório mais (i+); elementar – (e-) e elementar (e).

Esta nomenclatura surgiu da necessidade, de tornar mais justa a nomenclatura utilizada em termos de classificação de alunos dentro de níveis. A nomenclatura geralmente utilizada remete-nos para os seguintes níveis: Introdutório, Elementar e Avançado. O núcleo de estágio com aval do professor cooperante sentiu necessidade de utilizar a nomenclatura referida anteriormente e que se passa a explicar:

 NI+ (o aluno adquiriu menos de metade das competências do nível Introdutório);

 I- (o aluno adquiriu mais de metade das competências do nível Introdutório, mas não a totalidade);

I+ (o aluno adquiriu todas as competências do nível Introdutório e algumas do Elementar);

E- (o aluno adquiriu quase todas as competências do nível elementar);

 Desta forma, pôde individualizar-se mais a real situação de cada aluno, havendo mais justiça no momento de classificar. Esta nomenclatura é posteriormente transformada em classificação quantitativa.

Realizou-se posteriormente uma análise dos resultados de cada matéria e à correspondente formação de grupos de nível. (anexo 2)

Após a conclusão da 1ª etapa (avaliação inicial), considerou-se prioritário definir as matérias nas quais fosse necessário incidir com maior regularidade. Estas matérias foram designadas por “matérias prioritárias”, que por sua vez, foram divididas em “matérias mais prioritárias” e “matérias menos prioritárias”. Este tipo de abordagem permite reconhecer as matérias que se apresentam para a turma, sendo esta uma fase muito importante para o estabelecimento de estratégias e planeamento das restantes etapas de ensino. Assim sendo, foram definidas como matérias mais prioritárias as 2 matérias em que a globalidade dos alunos de cada uma das turmas (tanto 7º como do 10º) alcançou classificações mais baixas no decorrer da etapa de avaliação inicial.

Após este processo os alunos são confrontados com os resultados para tomarem consciência dos níveis em que se encontram e onde devem chegar no final do mesmo. De referir que a partir de aqui cada etapa foi planeada apenas após o término da antecedente, pois desta forma e realizando sempre uma análise formativa foi possível dar o feedback aos alunos do desenvolvimento das suas competências e ajustar objetivos e níveis por etapa.

Esta etapa culminou em finais de Outubro. O Planeamento da 2ª etapa encontra-se no anexo 3.

2.2.1. 2ª Etapa – Desenvolvimento e Aprendizagem

Posteriormente à 1ª etapa sucede a etapa de desenvolvimento e aprendizagem. Esta foi uma etapa dedicada à aprendizagem e desenvolvimento das matérias definidas, bem como ao reforço da condição física. Elaboraram-se Unidades Didáticas as quais representam um conjunto de aulas, cujos conteúdos e matérias foram ao encontro da especificidade de cada etapa (Rosado, 1999). Na elaboração das mesmas, foi tido em conta o espaço, bem como foram respeitados princípios pedagógicos e didáticos, de forma a considerar também a evolução da turma, numa perspetiva adaptativa. Nesta etapa, tal como nas que se seguiram consegui sempre a realização de aulas politemáticas, permitindo maior diversidade de atividades, pois tal como refere Rosado, sessões envolvendo diversas modalidades em simultâneo ou em sequência trazem vantagens nomeadamente a possibilidade de *distribuir as aprendizagens no tempo, facilitando a aquisição e a retenção, a otimização da gestão de recursos e de motivação dos alunos.* Durante esta etapa e passadas apenas 5 semanas do seu início, alunos e estagiários são confrontados com a avaliação sumativa do 1º período, a qual não coincide com a real situação em que os alunos se encontram nesta altura. Sendo que esta é uma etapa de desenvolvimento e aprendizagem, ainda nem todas as matérias haviam sido abordadas e nem havia tempo de os alunos poderem apresentar competências mais consolidadas, principalmente nos casos dos alunos com menos habilidades físicas. Desta forma e em concordância com orientações do departamento de educação física, foi atribuída aos alunos a nota da avaliação inicial.

Finalizada a 2ª Etapa, realizou-se um balanço da mesma, de modo a aferir resultados e preparar, alterando ou não, a 3ª etapa do planeamento. Realizou-se uma comparação entre os resultados obtidos na avaliação inicial e os resultados referentes a esta etapa, intermédia, dando um feedback aos alunos, conseguindo-se assim, realizar uma avaliação formativa, uma vez que os alunos ficam com a consciência do seu desempenho e daquilo que devem melhorar. Desta forma, considera-se que a realização de um balanço em cada final de etapa, foi um trabalho que permitiu com mais objetividade e clareza definir e realizar o lançamento da etapa seguinte, uma vez que forneceu dados concretos do real estado da turma, no geral, e de cada aluno em particular, podendo com mais certeza ajustar o trabalho seguinte, ou seja, a próxima etapa. Posteriormente partiu-se para o planeamento das matérias pelas aulas da 3ª etapa, (anexo 4).

2.2.2. 3ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação

A 3ª etapa iniciou-se em meados de Fevereiro. Nesta etapa o objetivo foi, tal como o nome indica, continuar a desenvolver e aplicar competências das várias matérias previstas. Sendo esta uma das últimas etapas, prevê-se que os alunos melhorem os seus níveis, trabalhando sempre com o objetivo de alcançar ou progredir de nível. Assim houve espaço para uma maior autonomia por parte dos alunos, no seu percurso pela melhoria de resultados. Houve pois a possibilidade de um trabalho mais individual, sempre que possível e sempre sob a minha atenção e supervisão. No decorrer desta etapa, surgiu a avaliação sumativa relativa ao 2º período letivo, por isso efetuou-se uma avaliação mais formal dos alunos de forma a registar o máximo de dados possível, uma vez que a etapa ainda não havia terminado.

Finalizada a terceira etapa, concluí que o balanço feito depois de analisadas as diferentes matérias, foi positivo, uma vez que na maioria das mesmas os níveis objetivados para o final da etapa foram alcançados e até ultrapassados. Sendo esta etapa, importantíssima no desenvolvimento dos conteúdos das várias matérias, considera-se que, tudo aquilo em que se apostou aquando da sua organização e lançamento foi de vital importância para que se chegasse a resultados tão positivos. Devo referir que, no final desta etapa, tivemos conhecimento de que o ano letivo terminaria dia 8 de Junho de 2011, sendo que inicialmente estava previsto para dia 22 de Junho de 2011. Esta alteração foi levada em conta no momento de planear a 4ª etapa.

2.2.3. 4ª Etapa – Revisão e Aplicação

A 4ª etapa é a última etapa do plano anual, caraterizando-se basicamente, pela consolidação, a aplicação e a revisão do que foi aprendido. É altura de *rever aspetos menos conseguidos e lançar novos desafios, não excluindo a apresentação de novas aprendizagens, desejavelmente, a tratar em anos posteriores*. (Rosado A.)

Esta etapa, caracterizada por *manter viva a memória das aprendizagens, simultaneamente criar novas exigências e desafios técnicos, implementar conteúdos e situações de aperfeiçoamento (Rosado A.)*, e sendo uma etapa de consolidação e revisão, permitiu aos alunos evoluir, alcançando novos níveis técnicos, maior autonomia, responsabilidade e iniciativa pessoal. Decorreu praticamente dentro do 3º período letivo e tal como a avaliação inicial, também aqui com base nos protocolos de avaliação, foi realizada uma avaliação sumativa. Como já foi referido anteriormente a 4ª etapa, tinha o seu término previsto para dia 22 de Junho, no entanto, devido à realização de exames, este antecipou-se para dia 8 de Junho, acabando por ser uma etapa praticamente de avaliação dos alunos, ainda que se tenham realizado também, nalgumas matérias, a consolidação de determinados conteúdos.

2.3. Planeamento das aulas

Segundo Bento, (2003), “a aula constitui o verdadeiro ponto fulcral do pensamento e da ação do professor”, sendo o Plano de Aula a unidade básica de planeamento e uma forma detalhada e pormenorizada do planeamento do ensino adaptado e aplicado à sala de aula.

O documento para a elaboração do plano de aula foi realizado pelo grupo de estagiários, no início do ano letivo, sendo que este sofreu algumas adaptações até se conseguir um formato que espelhasse de forma clara e percetível o trabalho a realizar nas aulas. Assim chegou-se ao plano que consta no anexo 5.

Na elaboração do plano de aula, atividade que mais tempo acarretou durante o estágio, pela sua especificidade, houve sempre a preocupação de adequar os exercícios e estratégias aos objetivos da aula bem como aos grupos/turma a que se destinavam. Para um ensino eficaz devemos direcionar o objetivo principal para os conteúdos que, devem estar ajustados a este.

O professor deve-se *concentrar no essencial da aula,* tal como refereBento (2003, p. 27) referindo ainda que se pretendemos ensinar com eficácia, se queremos formar nos alunos conhecimentos e capacidades sólidas, aproveitando o escasso tempo disponível, então temos que definir o essencial e concentrar nisso a nossa atividade e a dos alunos, focando-nos no cerne da aula, na direção principal a imprimir ao interesse e atividades dos alunos e ao que os alunos deverão aprender e consolidar.

Para uma concentração no essencial o professor deve usar métodos de ensino adequados, utilizar uma estrutura de aula adequada, na parte inicial da aula deverá transmitir aos alunos quais os objetivos e atividades de forma curta e clara, seguir a intenção principal da aula e trabalhar nos pontos fulcrais.

Inicialmente, nem sempre foi fácil conjugar todos estes fatores, muito em parte pela falta de conhecimento no terreno, do trabalho por etapas, com aulas politemáticas, difíceis de planear e executar. No entanto, com a orientação do professor orientador/cooperante, fui aperfeiçoando as metodologias e estratégias, bem como os exercícios, tornando-se cada vez mais fácil e aliciante tanto na preparação das aulas, como na sua implementação.

Sendo certo que a forma como planificamos e organizamos uma aula influencia a sua qualidade, todo este processo foi elaborado sempre tendo em conta alguns princípios que, segundo Piéron (1996), são determinantes na eficácia do ensino como: o tempo de empenhamento motor, feedback pedagógico, clima da aula, organização da aula. Assim, a aula deve ter três fases bem explícitas: Inicial, Fundamental e Final. Na fase inicial realizou-se a receção aos alunos, explicação rápida e clara dos objetivos da aula e aquecimento, sendo este na maioria das vezes direcionado para as matérias em questão, com jogos dinâmicos de modo a haver desde o início uma transferência de conteúdos. A parte Fundamental incluiu situações de aprendizagem de acordo com os objetivos da aula, com progressiva complexidade. O objetivo primordial da fase Final foi o retorno à calma com exercícios mais calmos e realização de um balanço da própria aula. É necessário salientar que o facto de se elaborar um plano é tão importante quanto é importante ser-se capaz de o pôr de lado. Uma aula deve "acontecer", ser viva e dinâmica mas, é também onde há uma trama complexa de inter-relações humanas, diversidade de interesses e características de alunos que não se pode prender à planificação. Contudo isto não significa de modo algum que se perca o fio condutor que existe numa planificação. Significa é que, ele não pode ser rígido, mas sim flexível ao ponto de permitir ao professor inserir novos elementos, mudar de rumo, se o exigirem as necessidades e/ou interesses do momento, tal como aconteceu sempre que foi necessário.

2 4. Análise do Ensino

*O sucesso pedagógico em Educação Física exige do professor a capacidade de articular habilidades de diagnóstico, de instrução, de gestão, e de remediação, adaptando o comportamento à especificidade da situação educativa e às necessidades formativas dos alunos visando criar-lhes as melhores condições de aprendizagem.* (Carreiro daCosta, 1994, p.32).

A intervenção pedagógica é um processo exigente e fundamental no ensino e aprendizagem. Foi nesta fase que passei da teoria à prática, foi nesta fase que aprendi, refleti e evoluí.

Segundo Siedentop (1998), nesta fase do processo é preciso ter em conta quatro dimensões: Instrução; Gestão; Clima e Disciplina.

Assim irei de seguida analisar a minha prática de ensino levando em consideração esta sistematização.

A dimensão Instrução compreende comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que deverão fazer parte do repertório do professor. Esta é uma dimensão muito significativa pois uma instrução clara e concisa deve estar presente tanto em momentos de transmissão de informação como de orientação para os objetivos. Esta dimensão interliga-se necessariamente com a gestão do tempo de aula pois, quanto melhor for apresentada a informação, mais tempo de empenhamento motor terão os alunos. Garantindo qualidade, a instrução deve ser pertinente evitando a sua repetição e consequente perda de tempo. Inicialmente foi nesta dimensão que senti algumas dificuldades, pois nem sempre os alunos estavam atentos à instrução (principalmente na turma de 7º ano), o que provocava a repetição e consequente atraso no começo das atividades. Ainda assim, nunca deixei um plano incumprido. Esta situação deveu-se não pela falta de experiência, mas pelo fato de querer “apressar” o início das aulas pois havia ainda a insegurança de não conseguir cumprir tudo o que constava do plano de aula. Esta lacuna, referida nas aulas iniciais pelos orientadores, foi sendo ultrapassada à medida que ganhei confiança com as turmas e impus alguma autoridade. Ao longo do estágio geri de forma eficiente, o tempo de aula, garantindo intervenções eficazes, adequando estratégias aos conteúdos e competências dos alunos.

Neste ponto e, como referi nunca foi posto em causa o cumprimento dos planos em ambas as turmas, em praticamente todas as aulas os alunos usufruíram de bastante tempo de empenhamento motor.

Outro fator a ter em conta na intervenção pedagógica tem a ver com o *Feedback Pedagógico,* que deve ser pertinente, motivador, descritivo, prescritivo e interrogativo. O professor deverá conseguirdirigir a atenção dos alunos para situações importantes do seu desempenho. Sempre que utilizar a demonstração esta deve ser determinante e com uma execução correta, num local de boa visibilidade. Também nestes pontos houve inicialmente alguma reserva, aliada ao fato de me sentir um pouco constrangida no início do ano letivo. Com o decorrer das aulas também foi melhorando a minha intervenção a este nível, conseguindo focar os alunos em gestos determinantes das habilidades.

Para Piéron (1996) a gestão do tempo de aula é um elemento fulcral do ensino das atividades físicas e desportivas. O empenhamento motor do aluno nas tarefas que lhe são propostas representa uma condição essencial para facilitar as aprendizagens.

No geral, as aulas foram organizadas de forma a haver o menor tempo fora de tarefa, procedimento adotado como preventivo de comportamentos desapropriados. Determinadas tarefas foram introduzidas sempre no mesmo momento da aula (exercícios de condição física), de modo a haver menos tempo de instrução, uma vez que os alunos já sabiam o que deveriam realizar, as aulas foram sempre “montadas”, antes dos alunos chegarem ao espaço, de modo a evitar distrações iniciais bem como conversa e desassossego ao começar a aula. Garantindo maior tempo de empenhamento motor, aumentou o nível de trabalho dos alunos, assegurando maior aperfeiçoamento e domínio dos conteúdos.

O Clima de aula é outra das dimensões muito relevante, para que uma aula de educação física “funcione”. Ela envolve as relações interações pessoais, relações humanas e o ambiente. Um bom Clima de aula é aquele onde tanto professor como alunos, sentem vontade de desenvolver atividades, de interagir. Ao professor cabe motivar os alunos, promovendo atividades dinâmicas e inovadoras, encorajando a realização dos alunos, mantendo-os empenhados com elevados índices de autoestima. Um professor entusiasmado, coerente, justo, sem deixar é claro, de ser exigente e manter regras essenciais, não dando azo a abusos e excessos, conseguirá respeito e confiança que, são afinal os valores que definem as relações humanas. Durante o estágio, consegui sempre um bom clima de aula e ótima relação com os todos os alunos. Após uma experiência docente de 12 anos no 1º ciclo, penso que este ponto das relações humanas tem muito a ver com a sensibilidade pessoal e em todas as idades a base é o respeito mútuo, sem deixar esquecer aos alunos, quem é o professor.

Segundo Siedentop (1998)*,* a disciplina “é importante porque os alunos aprendem melhor numa turma disciplinada. Não há nenhuma dúvida que um sistema de organização eficaz e boas estratégias disciplinares criam uma atmosfera na qual é mais fácil aprender”. Esta dimensão diz respeito à indisciplina e comportamentos inapropriados na aula. Há uma forte ligação às dimensões gestão da aula e instrução.

Por forma a evitar situações de desvio das tarefas, o professor poderá por em prática algumas estratégias como por exemplo ter em conta os alunos conflituosos na criação de grupos ou equipas, acordar regras específicas com os alunos perante situações que assim o exijam. Dar instruções claras e audíveis, posicionando-se de forma a ver toda a turma.

Durante todo o estágio, nunca me deparei com situações graves de indisciplina, sendo que situações pontuais que ocorreram foram discutidas e resolvidas com os alunos em questão, não tornando a acontecer.

Como forma de autoavaliação, após cada aula elaborei um relatório crítico tendo em consideração as dimensões referidas. Desta forma foi possível tomar consciência das minhas dificuldades, refletindo sobre a minha atuação em ações futuras. Também a realização de observações de aulas dos colegas estagiários, promoveu uma auto análise, comparando com prestações próprias, transpondo o que de bom ocorria e refletindo sobre os erros cometidos. Para este efeito adotou o núcleo de estágio, uma grelha de registo cedida pelo orientador cooperante. (anexo 6)

2.5. Avaliação das Aprendizagens

*Avaliar competência (s,) implica observar os alunos na realização das atividades tão próximas quanto possível de situações autênticas, usando para tal um conjunto de instrumentos que permitam a recolha de evidências sobre o desenvolvimento (geral ou parcial) das competências do aluno ou sobre a sua demonstração em situação* (Peralta, 2002, p. 28)*.*

O Despacho 6/2010, de 19 de fevereiro, que definiu e implantou o novo sistema de avaliação das aprendizagens dos alunos do ensino básico, indicou como principais mudanças no sistema de avaliação: “o reforço da função formativa da avaliação, o desenvolvimento de um sistema de apoios e complementos educativos, a avaliação interna no final de cada ciclo de ensino, o carácter excecional da retenção, o reforço do papel dos alunos e dos encarregados de educação, a avaliação sumativa externa no final da escolaridade obrigatória e/ou do ensino secundário, a dualidade da certificação e a articulação entre o sistema de avaliação dos alunos e a avaliação do sistema de ensino.” Cardinet (1993) refere-se à avaliação como “um contributo para a eficácia do ensino porque consiste na observação e interpretação dos seus efeitos. No limite, permite orientar as decisões necessárias ao bom funcionamento da escola”.

Perrenoud (2003) considera que “a avaliação participa na *génese da desigualdade* existente ao nível da aprendizagem e do êxito dos alunos. A avaliação escolar, na sua forma corrente, pratica, afirma, uma avaliação de referência normativa. A função reprodutora da escola concretiza-se através de práticas avaliativas de referência normativa que reproduzem as desigualdades sociais.”

Para Ribeiro (1999), o processo de avaliação deve acompanhar o progresso do aluno, acompanhando as suas aprendizagens, reconhecendo o que já foi alcançado, tentando superar dificuldades encontradas, aumentando a sua qualidade.

A avaliação pode ser criterial ou normativa. A avaliação normativa tem como referência a norma, os alunos são comparados entre si em relação a uma norma (padrão). A avaliação deve refletir as diferenças, tendo como referência o grupo. Na *avaliação normativa*, o critério é externo em relação ao aluno e às condições de aprendizagem.

A avaliação criterial tem como referência critérios, estabelecidos previamente e é com base nesses critérios ou objetivos de ensino que o aluno é avaliado, não havendo necessariamente comparação entre alunos.

Segundo Ferraz et al (1994), com a avaliação criterial deseja-se aferir as aquisições de um aluno ou grupo de alunos, em relação a critérios previamente estabelecidos, critérios esses que facultam informação acerca da tarefa e se efetivamente se está a ir ao encontro dos resultados propostos. *O critério reporta-se ao indivíduo que aprende, à tarefa avaliada e às condições em que se realiza. A avaliação é feita pela relação entre o valor efetivo e o visado.*

Vallejo (1979) adianta como funções muito importantes na avaliação: a sua *função motivadora e a de diagnóstico*, dependendo a primeira da utilização que se faz da avaliação. Em geral, esta motiva para o êxito desde que os objetivos a atingir estejam ao alcance dos alunos. O diagnóstico liga-se, também, à função motivadora, visto que a avaliação inicial pode ter repercussões na motivação nos alunos.

No processo de avaliação devem considerar-se algumas características. Esta deve se rigorosa, participada, útil, democrática, consensual, transparente, eticamente adequada, situada e exequível.

Avaliação Diagnóstica

*Incluída na fase introdutória, a etapa de avaliação inicial é uma etapa de avaliação diagnóstica e prognóstica (preditiva) que permite identificar o nível inicial da turma e de cada aluno em particular relativamente ao nível em que se encontram no programa de Educação Física, permitindo obter informação acerca de quais os alunos e matérias críticas, orientar a formação de grupos de nível definindo as bases da diferenciação do ensino e decidir, assim, sobre quais os objetivos anuais, quais as prioridades formativas, quais os objetivos prioritários e quais os objetivos secundários. Para concretizar essa avaliação utilizam-se protocolos de avaliação e outras formas de avaliação diagnóstico menos formalizadas.* (Rosado)

Segundo Cortesão e Torres (1983) citados por Mascarenhas e Carreiro da Costa (1995), *a avaliação inicial deve constituir a primeira etapa do ano.* Cabe ao professor aferir as dificuldades dos alunos e da turma em cada bloco programático. Após esta avaliação inicial, deverá selecionar os objetivos do ano e estabelecer metas para a etapa seguinte.

Segundo Januário (1984), *a avaliação inicial deve constituir a identificação dos pré-requisitos para a aprendizagem.* Desta forma é prioritário conhecer as especificidades de cada aluno, as suas competências, pois só assim os alunos poderão dominar cada tarefa, podendo atingir níveis cada vez mais elevados na sua aprendizagem.

 Para proceder à avaliação inicial, diagnóstica e prognóstica, o professor deverá caracterizou-se globalmente o grupo e considerou-se nos alunos: a idade, maturidade, aptidões, gostos e interesses; experiência em atividade física e desportiva; a existência de deficiências motoras ou cognitivas, incapacidades, ou doenças que condicionem ou limitem a prática dos exercícios. Então, definiram-se os objetivos a atingir, selecionando as atividades a realizar e planificando a organização de todo o processo ensino-aprendizagem.

De uma forma geral ambas as turmas eram bastante equilibradas quanto ao género, em termos de habilidades motoras apresentavam um nível médio, destacando-se dois ou três elementos de cada turma, tanto positivamente como negativamente, em termos de aptidão motora. Na turma de 7º ano, existia um aluno com algumas dificuldades motoras mais evidentes, bem como no 10º ano, uma aluna. Em ambos os casos, e apesar dos esforços realizados para motivar os alunos, estes sempre se mostraram desinteressados e pouco participativos.

A 1ª Etapa - Avaliação Inicial foi o momento de fazer um diagnóstico da turma e dos alunos individualmente. Realizaram-se observações/avaliações das competências dos alunos, nas áreas das Atividades Físicas e Aptidão Física, de modo a aferir o estado físico inicial da turma no geral e de cada aluno mais especificamente. Desta forma o professor pôde enquadrar a turma/alunos, dentro de determinados objetivos específicos, operacionalizando o Plano Anual da Turma, tornando-se assim uma etapa fulcral, para uma boa organização e orientação do trabalho.

As turmas 10º CT2 e 7º E, passaram por um processo de Avaliação Inicial, conduzido pelo professor Fernando Marmeleira, tendo uma duração de 12 aulas, ficando concluídas no dia 5 de Novembro de 2010. As turmas foram avaliadas segundo um protocolo definido pelo grupo disciplinar de Educação Física, estando contempladas as seguintes matérias:

Atividades Físicas: Andebol; Basquetebol; Futebol; Ginástica de Solo; Ginástica de Aparelhos; Badminton; Patinagem; Atletismo; Voleibol.

Aptidão Física: Bateria de Testes Fitnessgram, com aplicação dos testes: vaivém (resistência aeróbia), teste dos abdominais (força e resistência abdominal); teste das extensões de braços (força e resistência do trem superior) e teste senta e alcança (flexibilidade dos músculos posteriores da coxa).

Posteriormente, após a recolha de todos os dados realizou-se a análise da avaliação em cada matéria e respetiva formação de grupos, sempre que necessário. Assim chegou-se finalmente à reunião de todos os dados de forma a prever qual o nível de chegada da turma. (anexo 7)

Critérios e escolhas das matérias prioritárias

Aquando da integração na Escola Secundária Severim Faria, já decorria o processo de avaliação inicial conduzido pelo professor Fernando Marmeleira. A avaliação inicial incidiu sobre 9 matérias dentro da área das atividades físicas, assim como os índices de condição física, através da aplicação de 4 dos testes da bateria de testes (completa) do programa “Fitnessgram”. A resistência aeróbia dos alunos foi avaliada através do teste do “Vaivém”, a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa através do teste “Senta e alcança”, a força do trem superior através do teste de “extensão de braços” e a força abdominal pela aplicação do “teste dos abdominais”.

Após a conclusão da 1ª etapa (avaliação inicial), considerou-se prioritário definir as matérias nas quais fosse necessário incidir com maior regularidade. Este tipo de abordagem permitiu reconhecer as matérias que se apresentaram mais frágeis para cada turma, sendo esta uma fase muito importante para o futuro estabelecimento de estratégias e planeamento das restantes etapas de ensino. Assim sendo, foram definidas como matérias mais prioritárias as 2 matérias em que a globalidade de cada turma alcançou classificações mais baixas no decorrer da etapa de avaliação inicial. Estes dados foram apresentados aos alunos, para que estes tomassem conhecimento e consciência do nível em que se encontravam e para o que deveriam trabalhar.

Avaliação Formativa

A avaliação formativa constitui a modalidade fundamental de avaliação no ensino básico destinando-se, de acordo com os números 18,19 e 20 do Despacho Normativo 98-A/92, a: *informar o aluno e o seu encarregado de educação, os professores e outros intervenientes, sobre a qualidade do processo educativo e de aprendizagem, bem como do estado do cumprimento dos objetivos do currículo. (nº 18).* Possui um *carácter sistemático e contínuo (nº 19)* sendo da *responsabilidade conjunta do professor, em diálogo com os alunos e outros professores. (nº 20).*

A nível de objetivos a avaliação formativa estabelece: *metas intermédias que favoreçam a confiança própria no sucesso educativo (nº 18 a)* permitindo, *adotar novas metodologias e medidas educativas de apoio, ou de adaptação curricular, sempre que sejam detetadas dificuldades ou desajustamentos no processo de ensino e de aprendizagem (nº 18 b)*.

*Avaliação que visa informar o aluno e o seu encarregado de educação, os professores e outros intervenientes, sobre a qualidade do processo educativo e de aprendizagem, bem como do estado do cumprimento dos objetivos do currículo. Possui um carácter sistemático e contínuo sendo da responsabilidade conjunta do professor, em diálogo com os alunos e outros professores. Não se trata, no entanto, de uma avaliação simplesmente informal e permanente; a sua planificação deve permitir a existência de momentos organizados de avaliação formativa, devendo planear-se momentos para averiguar dos resultados obtidos, recolhendo informações com regularidade acerca do processo de aprendizagem.* (Rosado)

A avaliação formativa visou regular o processo de ensino-aprendizagem, identificando dificuldades dos alunos e procurando estratégias e metodologias para que os alunos interiorizassem e assumissem o controlo do seu processo de aprendizagem. Esta foi contínua e sistemática; interativa; reguladora do processo de ensino-aprendizagem; teve uma vertente de diagnóstico; conduziu à adoção de estratégias de diferenciação pedagógica; forneceu informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens e competências; permitiu rever e melhorar os processos de trabalho, dando ênfase nos processos. Foi realizada com recurso à observação direta em todas as aulas contemplando além do aspeto psicomotor, também aspetos socio afetivos (assiduidade, pontualidade, comportamento) e cognitivos (conhecimento das regras de segurança, equipamento…)

Desta forma pude observar os desempenhos dos alunos, verificando a direção do processo, adaptando sempre que necessário.

A Avaliação Formativa foi contemplada ao longo de todo o ano letivo, considerando-a muito proveitosa para o processo de aprendizagem. Foi realizada através de observação/fichas de registo/feedback. A nomenclatura utilizada foi quantitativa de 0 a 5 (anexo 8).

Avaliação Sumativa

Segundo o Despacho Normativo 98 A/92, a avaliação sumativa: *traduz-se num juízo globalizante sobre o desenvolvimento dos conhecimentos e competências, capacidades e atitudes do aluno. (nº 25) e* como refere Rosado *deve ter lugar, ordinariamente, no final de cada período letivo, no final de cada ano e de cada ciclo de ensino, podendo, também, ter lugar no final de uma ou várias unidades de ensino que interessa avaliar globalmente.*

A avaliação sumativa fornece um resumo da informação, procede a um *balanço de resultados no final de um segmento extenso de ensino* (Rosado) mas, apesar de se proceder a uma classificação esta não pode esgotar-se nela, deve também desempenhar um papel formativo.

Na avaliação sumativa tem estar bem definidos objetivos específicos que reflitam criteriosamente o que se pretende avaliar, devem ser representativos dos conteúdos abordados nestes períodos mais longos. Representa a progressão ou retenção dos alunos.

Visando adequar os critérios legais à realidade educativa da Escola Secundária de Severim de Faria, procedeu o departamento à elaboração de um documento denominado: “Critérios de Avaliação de Educação Física”, Departamento de Expressões - disciplina de Educação Física, 2010/2011, com ajustamentos quanto aos critérios de avaliação, sendo estes os critérios considerados:

Área das Atividades Físicas:

Selecionaram-se as «7 melhores matérias» e as «6 melhores matérias» dos alunos no 3º Ciclo e no 10º ano de escolaridade, respetivamente. Adicionalmente, no 10º ano, foram bonificados os alunos mais ecléticos (particularmente no que se refere ao domínio das matérias de ginástica e atletismo). No 11º e 12º ano de escolaridade, a seleção reporta-se às 6 matérias lecionadas (de acordo com o critério dos PNEF).

Consideraram-se referências de sucesso níveis 3 a 5 para o 3º Ciclo, e 10 a 20 valores para o Ensino Secundário, em coerência com o preceituado nos PNEF, por ano de escolaridade e nível de ensino, adequando os critérios legais, necessariamente exigentes, ao nível de desenvolvimento dos alunos e às condições materiais, humanas e organizacionais da nossa escola.

Paralelamente às Atividades Físicas propriamente ditas (tal como são caracterizadas nos PNEF) avaliaram-se os alunos na sub-área Saber Ser/Estar, relativamente à forma como se dirigiram ao professor e seguiram as suas instruções, à assiduidade e pontualidade, ao porte do material necessário para as aulas, ao cumprimento de tarefas, ao respeito para com os colegas, à responsabilidade e autonomia e ao zelo pela conservação das instalações e materiais didáticos.

Área da Aptidão Física:

Foram considerados 4 testes da bateria do *Fitnessgram* para o 3º Ciclo e para o Ensino Secundário: resistência aeróbia (teste vaivém), força e resistência abdominal (teste de abdominais), força e resistência da região superior do corpo (teste de extensões de braços) e flexibilidade dos músculos posteriores da coxa (teste senta e alcança).

A aferição do sucesso dos alunos neste domínio efetuou-se em conformidade com a ZSAF (e não de qualquer desempenho de excelência).

Procedeu-se à realização de testes alternativos para os alunos que apresentaram limitações especiais para a sua execução em condições de igualdade com a generalidade dos colegas, concretamente no caso de algumas situações de obesidade e de limitações funcionais de carácter permanente ou temporário, devidamente comprovadas.

Área dos Conhecimentos:

Definiram-se conteúdos mínimos no âmbito do estipulado nos PNEF, reportando-se estes ao domínio das noções sobre: regras fundamentais para a aula de Educação Física; capacidades motoras condicionais e coordenativas; processos de desenvolvimento e manutenção da condição física; fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Para a abordagem e a avaliação dos alunos no âmbito destes conteúdos desenvolveu-se, em cada um dos períodos letivos, um conjunto de aulas (3). O instrumento de avaliação consistiu na realização de um teste escrito, em cada período letivo.

Relativamente à área das Atividades Físicas propriamente ditas, no final de cada período escolar foi considerado o momento de avaliação mais recente. (A sub-área Saber Ser/Estar foi avaliada no final de cada período sendo calculada a sua média). Também no caso da área da Aptidão Física foi considerado, para efeitos de avaliação contínua, o momento de avaliação mais recente.

Na área dos conhecimentos foi feita a média de todos os testes escritos realizados até esse momento.

Todos os registos foram efetuados em grelhas previamente elaboradas pelo professor orientador/cooperante e adotadas pelo núcleo de estágio.

Os alunos realizaram nos três períodos de avaliação sumativa a sua autoavaliação, demonstrando assim domínio ou tomando consciência dos conteúdos e objetivos das tarefas e dos próprios critérios de avaliação. Assim promoveu-se autonomia, auto crítica e responsabilização no seu processo de aprendizagem, ajudando-os a *aprender a aprender.* Devo referir que, pude constatar em determinados casos, que os alunos se confrontaram com uma avaliação inferior à esperada e que após análise de todos os dados avaliados, chegaram à conclusão que o fato de não atingirem determinados objetivos se devia a fatores comportamentais e não de desempenho motor, o que ajudou a melhorar atitudes e posturas na aula.

Comparando os resultados da avaliação inicial com os resultados da avaliação final (anexo 9), posso concluir que em ambas as turmas se verificou evolução na maioria dos alunos, representando isto o bom trabalho realizado ao longo do ano letivo. O único caso que apresentou insucesso foi um aluno com dificuldades de execução mas, também desinteressado e pouco assíduo, o que fez com que não conseguisse ultrapassar as suas lacunas, mesmo com o incentivo constante por parte de colegas e trabalho diferenciado por parte dos professores.

**CAPÍTULO 3 - ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE ESCOLAR**

As atividades de intervenção na comunidade escolar reportam-se à dimensão relativa à participação na escola e relação com a comunidade.

Visam desenvolver competências de organização e condução de projetos, justificados no projeto curricular de EF.

Estas atividades são de vital importância para o enquadramento da escola no seio da comunidade envolvente, contribuindo para um maior e melhor relacionamento entre a escola e a comunidade.

Uma das finalidades da realização deste tipo de atividades é a motivação para a prática desportiva regular, oferecendo disciplinas/modalidades nas quais os alunos têm pouca vivência ou oportunidade de prática. Desta forma e, através da experimentação de novas práticas desportivas, pretende-se desenvolver o gosto e o prazer deste tipo de prática, porque o prazer que cada aluno retira da sua prática desportiva, é um dos motivos mais fortes para a manutenção ou o abandono da mesma. É importante criar nas crianças e jovens, hábitos saudáveis, para que no futuro adotem um estilo de vida ativo.

A escola deve oferecer oportunidades de prática desportiva aos alunos e, com estas atividades, o núcleo de estágio pretendeu que os alunos entendessem a escola como um local, não só de estudo, mas também de oportunidade de participações desportivas e lúdicas, assim como uma maior abrangência e fidelidade à prática desportiva.

Nestas atividades houve também a preocupação de oferecer à comunidade a possibilidade de participar ativamente numa atividade desportivo-educativa visando a promoção da saúde.

3.1. Eco Passeio “Traz Mais Um”

Como o nome indica, esta atividade tinha como objetivo principal a promoção da atividade física como fator determinante no melhoramento da aptidão física e criação de hábitos alimentares saudáveis, em contexto familiar, tendo também como finalidade, promover o desenvolvimento de competências sociais, o gosto pela prática regular de atividades físicas, assim como, estabelecer o contato com a natureza e com a comunidade envolvente. Tal como planeado, quer o percurso, quer as atividades desenvolvidas durante a caminhada e o passeio de ciclo turismo, foram cumpridas na íntegra. Foram, desta forma, realizadas a merenda saudável, a entrega do prémio ao aluno vencedor do concurso do logótipo para a associação de pais da escola e a troca de livros, no espaço destinado para o efeito.

A divulgação foi feita através da distribuição de panfletos a cada docente da disciplina de Educação Física que, junto das suas turmas fez a divulgação e respetiva entrega do panfleto aos alunos que manifestaram interesse em participar na atividade. Foram também afixados cartazes alusivos ao evento, em locais de muita visibilidade, nomeadamente, no bufete, na sala de professores, na entrada e hall do pavilhão desportivo.

Por sua vez, a associação de pais, fez também a divulgação da atividade através do envio de emails aos seus associados e afixação do cartaz na página do facebook da associação.

O núcleo de estágio, durante as atividades realizadas no local determinado para o lanche, distribuiu um questionário com o propósito de aferir o grau de satisfação dos participantes, bem como aspetos que poderiam ter sido melhorados.

Os objetivos propostos foram alcançados com êxito, tendo o núcleo de estágio organizado e proporcionado uma atividade para a comunidade escolar que decorreu de forma muito satisfatória, envolvendo um número significativo de participantes e proporcionado um momento diferente das atividades realizadas no espaço escolar.

Como conclusão e começando com os aspetos que considerámos menos positivos, há a referir apenas a questão da divulgação da atividade, que poderia ter sido mais eficiente, de forma a cativar mais participantes.

Como aspetos positivos, refere-se o bom acolhimento que o núcleo de estágio teve no seio do GPS (Gabinete para a Promoção da Saúde), pela mão do professor Fernando Marmeleira, ao qual devemos grande parte do sucesso desta atividade e no acolhimento que a associação de pais fez aos estagiários, pela forma como fomos tratados e atendidos. Estes contatos foram determinantes para a integração e conhecimento por parte dos alunos estagiários, das entidades que em muito contribuem para o desenvolvimento dos alunos e da escola e que realizam um trabalho paralelo ao desenvolvido pelo corpo docente, com o único objetivo de contribuir na educação dos seus alunos.

3.2. Torneio de Ténis de Mesa

Esta atividade desenvolveu-se durante uma tarde, sendo que, um dos objetivos principais da mesma, foi motivar os alunos para a prática regular de atividade física, proporcionando experiências pouco praticadas na escola.

Como meio de divulgação, foi elaborado pelo núcleo de estágio, um cartaz alusivo à atividade, o qual foi afixado em locais de muita visibilidade e entregue um exemplar a cada professor de Educação Física, juntamente com uma ficha de inscrição, com a finalidade de, nas aulas de Educação Física ser divulgada a atividade e feitas as inscrições dos alunos que mostrassem interesse.

Para a realização do Torneio de Ténis de Mesa, utilizaram-se as três mesas existentes na escola, tendo o núcleo de estágio que consertar duas delas, para a atividade decorrer, uma vez que se encontravam em más condições.

Foram também utilizadas as redes, marcadores, raquetes e bolas existentes no departamento, sendo que alguns dos participantes utilizaram o seu próprio equipamento.

No decorrer do torneio, os alunos manifestaram muito interesse pelo desenvolvimento da atividade, apelando à intervenção em todo momento, bem para questões de organização ou para arbitrar os jogos dos seus companheiros.

Face ao interesse manifestado pelos alunos, a organização (Núcleo de Estágio), optou por pôr os alunos a arbitrarem os jogos uns dos outros, de forma a incrementar a participação e o envolvimento dos alunos, fazendo-os sentir parte integrante da atividade. Desta forma não se verificou qualquer comportamento menos desejável por parte dos alunos, tendo a atividade decorrido num bom clima entre todos os participantes. Do planeamento à concretização deste projeto, mantivemos sempre uma capacidade de cooperação entre os elementos pares, fomentado num clima de cordialidade e respeito mútuo, de interajuda e sentido crítico, mostrando sempre iniciativa e capacidade para ultrapassar os vários obstáculos que surgiram.

Na concretização da atividade, gerimos com eficiência todos os recursos que tínhamos disponíveis, coordenando de uma forma segura as várias fases, considerando como aspetos positivos a recuperação de um material desportivo que estava inutilizado; a promoção da atividade física em geral e do ténis de mesa em particular; o enriquecimento do currículo desportivo dos participantes; a interação social, como um elemento catalisador de amizade entre os participantes; o clima positivo e a cordialidade em que se desenvolveu a competição; a solidificação de competências sociais, como o saber ser e o saber estar e por fim as manifestações de satisfação dos alunos durante e após o término da atividade. Como aspetos a melhorar destacam-se o melhoramento do processo de divulgação; encontrar estratégias que consigam persuadir mais alunos a participar e prolongar o tempo de competição, aumentando assim os dias de contacto com os alunos e consequentemente o interesse pela modalidade.

3.3. Rastreio de Aptidão Física e Saúde

No mês de Maio, mês do coração, o núcleo de estágio cooperou na dinamização de um rastreio de aptidão física e saúde direcionado para toda a comunidade escolar da ESSF. Este rastreio (iniciativa do GPS) teve uma função de diagnóstico e prevenção de doenças relacionadas com a falta de exercício físico. A cada individuo foi avaliada a composição corporal medindo a altura, o peso, a idade, o índice de massa corporal com recurso a uma balança de bio impedância da escola. Posteriormente com os dados recolhidos e recorrendo ao computador, realizaram-se outras avaliações através de calculadoras de exercício e saúde, tais como frequência cardíaca máxima, necessidades calóricas diárias e risco cardiovascular. Os participantes foram também informados (individualmente) das consequências do sedentarismo, bem como dos benefícios para a saúde, da realização de atividades adequadas ao seu estilo de vida e idade. Esta atividade teve uma adesão de 80 participantes, de toda a comunidade escolar desde alunos, professores, funcionários e encarregados de educação. Foi bastante estimulante e contribuiu para avivar a memória sedentária do coletivo participante.

3.4. Corta-Mato Escolar

No dia 12 de Janeiro de 2011, realizou-se o Corta-Mato Escolar, atividade integrada no Plano Anual de Atividades. O Corta-Mato é uma especialidade do atletismo que, enquanto modalidade individual, promove aspetos relacionados com o domínio físico, tais como adaptações cardiovasculares, circulatórias, respiratórias, melhorando o endurance individual, ou seja, a capacidade de realizar as tarefas diárias sem excessiva fadiga e livre de doenças. Como atividade inserida no desporto escolar visa desenvolver o gosto pelo desporto, particularmente pela prática do atletismo; divulgar a modalidade do atletismo; promover e fomentar o convívio da comunidade escolar, numa perspetiva interdisciplinar; promover e fomentar a prática desportiva da comunidade escolar. Relativamente à atividade em si, foi realizada no Hipódromo de Évora, decorreu de forma exemplar, aproveitando as boas condições do local. Organizado pelo grupo de Educação Física, com a cooperação do Núcleo de Estágio e de alguns Encarregados de Educação, bem como dos Bombeiros locais. Os alunos demonstraram um grande empenho e entusiasmo por conseguir as melhores classificações.

3.5. Mega Sprinter

Esta atividade integrada na modalidade de Atletismo, consistiu numa prova de velocidade. Esta atividade, a cargo do grupo de Educação Física foi dinamizada por uma professora do quadro de escola e dois estagiários. Pretendia-se apurar os dois melhores alunos de cada escalão e sexo, para a fase regional, motivando e sensibilizando os alunos para a prática de atletismo. A adesão dos alunos foi razoável mas, dos participantes houve um grande empenho e motivação, apurando-se alguns talentos.

**CAPÍTULO 4 – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL**

No que se refere à dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida, o perfil geral de desempenho de professores dos ensinos básico e secundário, refere que o professor deve participar em projetos de investigação relacionados com o ensino, a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos.

O professor-investigador surge como um observador participante da sua ação. O professor não deve ser um simples executante do currículo, mas, um administrador crítico. Assim, é essencial que o professor desenvolva uma ação crítica relativamente à sua prática.

Surge então a investigação como forma de aprofundar a compreensão de problemáticas associadas aos contextos educativos, bem como de intervenção, de modo a provocar a mudança.

A Investigação-Ação como estratégia de formação reflexiva promove um posicionamento investigativo face à prática, alargando a capacidade de resolver problemas, instigando a abertura a novas situações e ao desenvolvimento da autonomia na formação.

Para cumprir os objetivos estabelecidos na dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida, foi-nos solicitado um projeto de Investigação.

4.1. Justificação da problemática em estudo

A origem temática surge da avaliação da aptidão física dos alunos do 7ºE, que decorreu no período de avaliação inicial.

A avaliação inicial assume um papel preponderante na construção do currículo de Educação Física e como veremos mais adiante, fundamental para a conceção deste projeto.

Verifica-se que esta fase de avaliação constitui o ponto de partida de todo o processo curricular a desenvolver durante o ano escolar, pois identificam-se lacunas físicas dos alunos nas diferentes matérias definidas pelo protocolo de avaliação inicial da escola.

A área das atividades físicas, contempla uma serie de matérias a avaliar e respetivas situações de prova. Prevê também, a avaliação da aptidão física dos alunos baseada em 4 testes da bateria FITNESSGRAM: teste de resistência aeróbia (vaivém), teste de força superior (teste de extensão de braços), teste de força média/abdominal (teste de abdominais), teste de flexibilidade (teste do senta e alcança).

Após análise dos resultados obtidos pelos alunos do 7ºE no teste de força superior (teste de extensão de braços, da bateria FITNESSGRAM, realizado na avaliação inicial), o qual revelou que a maioria dos alunos se encontrava fora da zona saudável, despertou o interesse para a realização desta Investigação.

Assim sendo, o Núcleo de Estágio, juntamente com os seus professores orientadores, tentou “resolver” uma lacuna física detetada nas várias turmas da Escola Secundária Severim de Faria, que se verificava há já alguns anos e que, mais uma vez, após análise dos resultados da avaliação inicial, se verificou (falta de força nos membros superiores).

Assim, considerou-se ser pertinente, tentar intervir ao longo do ano, reforçando este grupo muscular em todas as sessões, a fim de se conseguir um, ainda que pequeno, ganho a nível muscular.

4.2. Breve enquadramento teórico

As ações motoras efetuam-se principalmente com base nas quatro capacidades condicionais: velocidade, flexibilidade, resistência e força, e nas três capacidades coordenativas (básicas): Controlo Motor, Aprendizagem Motora e Adaptação e de Readaptação Motoras.

O treino de Força é considerado por muitos autores como um meio eficaz para ajudar a prevenir lesões, para além disso, consideram que aumenta a performance das outras capacidades motoras e de um largo número de modalidades desportivas, tal é a sua importância.

Consciente da sua importância, a investigação assentou, tal como foi referido, nesta capacidade motora.

A força muscular é a capacidade de reagir contra uma resistência com base nos processos de enervação e do metabolismo muscular, capacidade de superar ou opor-se às resistências do movimento, *capacidade para vencer ou se opor a uma maior resistência mediante a ação muscular.* (Platonov, 1999).

Ao longo do crescimento e desenvolvimento, o ser humano desenvolve a força muscular adequada ao seu quotidiano. Assim, de acordo com a atividade física de cada um, o índice de força será maior ou menor de acordo com os grupos musculares mobilizados.

À medida que o músculo se contrai e desenvolve tensão, exerce força. A quantidade de força exercida depende de uma variedade de fatores biomecânicos, fisiológicos e neuro-musculares.

A idade escolar caracteriza-se especialmente por um crescimento intenso, pela maturação das funções do organismo, pelo desenvolvimento da motricidade e pelo aparecimento dos contornos da personalidade.

O crescimento acentuado do músculo no treino de força pode ocorrer depois da adolescência, quando os perfis hormonais de homens e mulheres (adultos) começam a surgir.  Nos homens, da puberdade para adolescência há influência da testosterona. E após a puberdade com o treino de força pode ocorrer o aumento da massa muscular além do crescimento normal. Quando uma criança entra na adolescência (em torno dos 14 ou mais anos), ocorrem ganhos em tamanho muscular, tendo que avaliar o objetivo individual, especialmente diferenciando rapazes e raparigas, devido às diferenças típicas de amadurecimento.

O treino de força aporta um conjunto de benefícios para crianças e jovens. Treinos administrados corretamente, não trazem qualquer risco, tal como sugere Carvalho, (1992): *os riscos serão quase excluídos e, na pior das hipóteses, a magnitude desses riscos situar-se-ia numa mesma paridade à existente no treino de força com adultos ou no treino de outra qualquer capacidade motora.*

Todos nascemos com uma determinada quantidade de força, ou flexibilidade, no entanto, ninguém nasce com habilidade para jogar futebol, ou andebol, tem que ser desenvolvido, aprendido. Segundo Magill (1984), cit. por Rodrigues, M. (2000) *as capacidades motoras constituem a base de todas as habilidades motoras*.Então quanto mais desenvolvermos essas capacidades, nomeadamente a força, mais facilmente se desempenharão as habilidades motoras

 Habilidade motora é uma forma de movimento específico, dependente da experiência e da automatização resultante da repetição.

O treino com crianças e com jovens aproxima-se muito dos objetivos traçados para a generalidade dos indivíduos (não praticantes de desporto de rendimento).

Com o treino da força procura-se:

1- Proporcionar um desenvolvimento harmonioso de todos os grupos musculares;

2- Manter (ou recuperar) a atitude corporal correta.

3- Melhorar a capacidade de aprendizagem motora.

4 – Aumentar a sensação subjetiva de leveza.

Relativamente ao ponto 4, o aumento da força muscular é fundamental para libertar a expressão de outras capacidades motoras, como por exemplo a velocidade. Reduzir as resistências impostas pelo próprio corpo ou por objetivos externos, através da força muscular, é condição essencial para que as capacidades neuro-musculares se manifestem.

4.3. Objetivos

O estudo teve como objetivo, avaliar e comparar a força superior dos alunos da turma acima citada, com outra turma de 7ºano da Escola Secundária Severim de Faria e aplicar uma bateria de exercícios, cuja intenção foi verificar se a intervenção nos alunos do 7º E, produziria ou não, efeitos significativos na capacidade motora referida.

Considerou-se pertinente, tentar intervir ao longo do ano, reforçando este grupo muscular em todas as aulas, a fim de se conseguir um, ainda que pequeno, ganho a nível muscular. A concretização desta investigação, envolveu o cumprimento de diversas tarefas, a realizar durante grande parte do período de duração da nossa intervenção pedagógica na Escola Severim Faria, tais como: recolher dados em diferentes momentos do projeto; construir uma base de dados; analisar os dados recolhidos nos diferentes momentos do projeto; divulgar os dados recolhidos; intervir - planificar e aplicar cargas; analisar e discutir resultados; efetuar um documento final; apresentar os resultados.

Como objetivo geral do estudo pretendeu-se analisar o efeito que um programa de intervenção específico para o desenvolvimento da força e resistência do trem superior, integrado nas aulas de Educação Física, poderia ter nos resultados do teste de extensão de braços. Nomeadamente averiguar se um período de intervenção sistemática, com momentos devidamente planeados no decurso das aulas de EF, seriam suficientes para produzir efeitos significativos na melhoria dessa capacidade. Como objetivos específicos pretendemos determinar a evolução da força e resistência superior, analisando comparativamente os resultados obtidos no teste de extensão de braços, pelos/as alunos/as da turma sujeita a esta intervenção (7ºE), com os resultados dos/as alunos/as de uma outra turma do 7º ano que não teve este tipo de intervenção e também determinar a eficácia deste programa de intervenção no que diz respeito à mudança/passagem de alunos/as da zona não saudável para a zona saudável de aptidão física.

4.4. Amostra

O estudo desenvolveu-se com uma amostra de 54 alunos, tendo sido a mesma selecionada de forma não causal, pelo método de conveniência. Para o Grupo Experimental foram selecionados os alunos do 7ºE da Escola Severim de Faria, constituída por 27 alunos. Como Grupo de Controlo, escolhemos os alunos de uma das outras turmas de 7º ano da escola Severim de Faria constituída por 27 alunos.

4.5. Metodologia

Terminada a primeira etapa (avaliação inicial), prescreveram-se até ao final do 2º período letivo, exercícios de força superior aos alunos do 7ºE durante os 5 minutos finais das aulas de 45 minutos e 10 minutos durante as sessões de 90 minutos.

Posteriormente realizou-se uma análise, recorrendo à estatística não paramétrica para análise dos dados e à estatística descritiva. Para a comparação intra-grupos, recorreu-se ao Wilcoxon Test, para a comparação entre-grupos, recorreu-se ao Mann Whitney U Test.

 Foram formuladas hipóteses no sentido de verificar, tanto no que se refere ao incremento da força superior no que se refere à diferença entre alunos submetidos a um programa de reforço muscular bissemanal de 10min+5min por sessão de 90’ e 45’ (grupo experimental) com um programa sem reforço muscular semanal (grupo controlo).

4.6. Resultados

A treinabilidade, segundo Castelo (1998 - 18), cit. por Rodrigues, 2000: *exprime o grau de adaptabilidade e de modificação positiva do estado informacional, funcional e afetivo do(s) praticante(s), como resultado dos efeitos dos exercícios de treino.* Ou seja, a aplicação de um programa de treino proporcionará a modificação positiva do estado inicial do jovem.

Sem esta intervenção específica, sistemática e dirigida não se consegue promover um desenvolvimento significativo desta capacidade motora.

*A entrada na puberdade promove um conjunto de alterações físicas e biológicas nos dois sexos, que poderão marcar um ligeiro aumento de treinabilidade dos rapazes, relativamente ao sexo oposto. No entanto, os fenómenos de adaptação são os mesmos.* (Cerani, 1990, cit. por Rodrigues, 2000, p. 149).

Este programa de intervenção específico teve mais impacto nos rapazes do que nas raparigas, em termos de resultados, evoluindo mais no que diz respeito ao número de execuções e conseguindo que mais alunos (rapazes) transitassem da zona não saudável para a zona saudável da aptidão física. Na comparação dos resultados das duas turmas, verificou-se que, no 7º E, houve um desenvolvimento mais significativo desta capacidade (força), ao contrário do que aconteceu na turma considerada como grupo de controlo, onde os resultados entre a avaliação inicial e final não foram tão evidentes.



Durante o mês de Maio, os resultados deste estudo foram apresentados à comunidade escolar, em sessões por turma, nas quais estiveram também como intervenientes, uma enfermeira do Centro de Saúde, que alertou para as doenças relacionadas com o sedentarismo, uma nutricionista, que fez uma abordagem a aspetos como alimentação saudável, número de refeições diárias, excessos… e elementos do Grupo para a Promoção da Saúde da ESSF. Os Encarregados de Educação e alunos foram confrontados com os resultados obtidos, sendo-lhes entregue no final de cada sessão um relatório individual (aluno) de aptidão física (extraído do programa Fitnessgram após introdução dos dados individuais de cada aluno). No final de cada sessão, promoveu-se sempre o debate para esclarecimento de dúvidas e partilha de opiniões.

4.7. Conclusões

Concluímos que no contexto das aulas de Educação Física, com duas sessões semanais de intervenção específica, durante 13 semanas, parece ser possível promover um desenvolvimento significativo da força e resistência superior.

5. Análise da prática de ensino no 2º ciclo do ensino básico

Segundo Tardif (2002) citado por Silva A. e Krug H. (2008), p. 288, “a formação inicial visa habituar os alunos – os futuros professores – à prática profissional dos professores de profissão e a fazer deles práticos “reflexivos”*.* Isso significa um balanço entre a prática profissional e a formação teórica, na procura por formação e desempenho profissional.

A formação obtida teoricamente não basta para preparar os alunos para o exercício profissional.

Assim, no Curso de Professores do Ensino Básico - Variante de Educação Física que frequentei e concluí, em 1999, na Escola Superior de Educação de Beja, o tempo de prática pedagógica desenvolvida no 2º ciclo, decorreu no 3º ano do curso de 4 anos, na Escola C+S de Santiago Maior em Beja. Teve uma duração de 6 semanas, com momentos de observação e intervenção. Foi desenvolvido em pares pedagógicos, em turmas de 5º e 6º ano. Após duas semanas a observar o professor da turma a lecionar, registando todos os momentos das aulas e realizando posteriores análises e relatórios, seguiram-se reuniões com o professor titular da turma, onde se decidiram os conteúdos a abordar. Terminada a observação, iniciou-se um processo de intervenção/observação, onde durante duas semanas fui interveniente como professora estagiária e nas outras duas semanas fui observadora do meu par pedagógico. As aulas foram sempre planeadas em parceria com o par pedagógico e os planos de aula apresentados ao orientador de prática pedagógica e posteriormente ao professor da turma. O modelo de planeamento usado foi o modelo por blocos, aliás o mesmo que foi trabalhado durante a licenciatura.

A formação do professor é um processo constante. A instrução recebida para a prática, vai sendo enriquecida com a experiência que o docente vai tendo ao longo do tempo e, vai sofrendo mutações logo que o professor se vai apercebendo daqueles aspetos que pode aperfeiçoar para tornar a sua prática cada vez mais rica e eficiente.

O conhecimento não é considerado como um dado adquirido, estabelecido e transmissível e sim algo pessoal que se constrói apoiado na experiência.

Segundo Borralho (2002), apesar das experiências proporcionadas pela formação inicial, no que diz respeito à oportunidade para observar e praticar alguns procedimentos didático-pedagógicos, será ingénuo pensar que o conhecimento pedagógico é aprendido nesta fase de preparação do professor.

Posso agora defender que, ao fim de doze anos de experiência no ensino, ingressar numa nova formação com as mesmas caraterísticas da formação inicial, ainda que noutro nível de ensino, não se me apresentou tão incerto em termos pedagógicos e didáticos, bem como ao nível da própria dinâmica das aulas.

Claro que o início do ano de estágio na ESSF, apresentou alguma inquietação, visto não conhecer a escola, nem os alunos mas, nada comparando com a angústia sentida ao confrontar-me pela primeira vez há doze anos, com 28 alunos, transportando a ingenuidade de que seria fácil passar da “bonita” teoria, à “delicada” ação no terreno.

Também devo referir que ainda durante o 4º ano do curso de Licenciatura, tive a oportunidade de concorrer a um lugar de substituição de um professor de educação física, na Escola C+S de Vila Nova de S. Bento, durante um período de 84 dias (3 meses -Abril, Maio e Junho), o que me permitiu ter um vislumbre do que seria “ser docente”. Fui muito bem acolhida pelo grupo de Educação Física, composto exclusivamente por colegas do sexo masculino, os quais me deram a conhecer todo o sistema de funcionamento da escola, bem como do próprio departamento de educação física. O modelo de planeamento adotado na escola na altura, era o modelo de planeamento por blocos o que ia ao encontro do que havia aprendido durante a licenciatura. Pude ser interveniente ativa em todo o processo que vai desde planificar aulas até avaliar, passando por reuniões, atividades para a comunidade escolar, como um passeio de BTT organizado pelo grupo de educação física. Foram três meses muito estimulantes, bastante diferentes em termos pedagógicos e didáticos, daquela que era a minha expetativa, em que pude servir-me da minha própria vivência pessoal e escolar, os meus conceitos e valores relativamente a conceitos da disciplina escolar, bem como ao ensino e às funções do professor a par da aplicação de conhecimentos e conceções, aprendidos durante a formação inicial.

**Considerações finais**

Os objetivos a alcançar com a Prática de Ensino Supervisionada, vão ao encontro do que preceitua o perfil geral do professor enquadrados em quatro grandes dimensões: Dimensão profissional, social e ética; Dimensão de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; Dimensão da participação na escola e relação com a comunidade; Dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida.

Após a conclusão deste ano de estágio, considero ser possível refletir sobre alguns aspetos do processo que o envolve.

Primeiramente permitiu-me conhecer, analisar e refletir sobre a instituição escolar, bem como de todos os seus intervenientes. Pude desenvolver competências que complementaram o repertório teórico que possuía, adaptando os conhecimentos à realidade escolar, o que nem sempre se apresentou de forma clara e simples. Neste processo foi essencial o apoio e disponibilidade prestados pelos professores orientadores.

Sem dúvida que, as dificuldades que surgiram ao longo do estágio foram oportunidades de superar limitações, bem como de evoluir em termos profissionais e pessoais. Houve momentos de quase desistência, o cansaço era insuportável, viagens de Beja para Évora, três vezes por semana, intercaladas com a lecionação em Beja, em regime de horário completo, muitas noites sem dormir, ora para planificar, ora para a realização de trabalhos complementares ao estágio, ora para acalmar os sonos das minhas duas pequenas filhas de 2 e 5 anos. Mas, como disse um dia Niccolo Maquiavel: Onde há uma vontade forte, não pode haver grandes dificuldades...

Claro que, refletindo acerca da aprendizagem que foi o estágio, posso garantir que foi uma experiência enriquecedora, permitindo-me ter uma perspectiva global do ensino neste nível. Portanto concluo que se operou em mim uma transformação, renovando conceções e crenças, contribuindo para o meu crescimento profissional.

**Bibliografia**

* Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física.* Lisboa. Livros Horizonte.
* Borralho, A. (2002). *Didática da Matemática e Formação Inicial: Um Estudo com Três Futuros Professores*. Tese de Doutoramento não publicada. Évora: Universidade de Évora.
* Cardinet, J. (1993). *Avaliar é medir?* Porto: Edições Asa.
* Carreiro da Costa, F. (1994). *Formação de Professores: objetivos, conteúdos e estratégias.* Revista de Educação Física da UEM, v.5, n.l, p.32.
* Carvalho, A., Coelho, O., Cruz, S. & Vieira, J. (1992).*Desenvolvimento motor e capacidades físicas da criança.* Município de Oeiras, D.E.S.A.S./Educação.
* Departamento de Educação Básica, Ministério da Educação (2001). *Programa de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico (Reajustamento).* Editorial do ME.
* Departamento do Ensino Secundário, Ministério da Educação (2001). *Programa de Educação Física do 10º, 11º e 12º anos.* Editorial do ME.
* Despacho Normativo Nº 6/2010 de 19 de Fevereiro. *Diário da República, nº 35-2.ª série.* Ministério da Educação. Lisboa.
* Ferraz M. et al. (1994). *Pensar avaliação, melhorar a aprendizagem.* IIE Lisboa: IIE.
* Graça, A. & Mesquita, I. (2007). *A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 7, 401-421; Acedido em 18 de Janeiro de 2012, em <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/rpcd/v7n3/v7n3a14.pdf>
* Januário, C. (1984). *Planeamento em Educação Física – Conceção de uma unidade didática*. *Revistas Horizonte*, Vol. I, nº 3, p. 91-95.
* Marmeleira, J. & Gomes, G. (2007). *A disciplina de Educação Física no Ensino Secundário. A perspectiva dos alunos do sudoeste alentejano*. *Revista Horizonte*. Volume XXI, Nº 126, pp. 36-41.
* Mascarenhas, L. & Carreiro da Costa, F. (1995). *Planeamento em Educação Física – Que deliberações Pedagógicas?* Cruz-Quebrada: FMH.
* Peralta, M. (2002). *Como avaliar competências?* InMinistério da Educação. Departamento de Educação Básica. Avaliação das Aprendizagens: das conceções às práticas. Lisboa: Antunes & Amílcar, pp. 27-33.
* Pereira, P. (2000). *A planificação dos professores em Educação Física: alguns contributos para o seu estudo.* Revista Horizonte. Volume XVI, Nº 92, pp. 14-18.
* Perrenoud, P. (2003). *Dez princípios para tornar o sistema educativo mais eficaz*. In J. Azevedo (coord.), Avaliação dos Resultados Escolares, pp. 103-126. Porto: Edições ASA.
* Piéron, M. (1996). *Formação de Professores Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Cruz Quebrada, Lisboa. Edições FMH – UTL.
* Platonov, V. N. (1999). *El Entrenamiento Deportivo – Teoria y Metodologia*; 3ª edição, Ed. Paidotribo.
* Ribeiro, L. (1999). *Tipos de Avaliação*. *Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.
* Rodrigues, M. (2000).*O treino da força nas condições da aula de Educação Física*. *Estudo em alunos de ambos os sexos do 8º ano de escolaridade.* Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
* Rosado A. (1999). *Léxico Comentado de Planificação e Avaliação*. Acedido em 17 de Janeiro de 2012 em <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/lexico2.htm>
* Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. Barcelona: Inde.
* Silva A. & Krug H. (2008). *A formação inicial do professor de Educação Física: revisitando os saberes para o exercício da docência*. Revista Digital, nº 121, p 288. Acedido em 10 de Fevereiro de 2012, em <http://www.efdeportes.com>.
* Vallejo, P. (1979). *Manual de Avaliação Escolar*. Coimbra: Almedina.

**Anexos**

Anexo 1- Grelha de registo da avaliação inicial

Anexo 2 - Exemplo da análise da avaliação inicial de cada matéria e correspondente formação de grupos de nível.

|  |
| --- |
| Resultados - Andebol |
|  | NI+ | I- | I | I+ |
|  | **Rapazes** | **Raparigas** | **Rapazes** | **Raparigas** | **Rapazes** | **Raparigas** | **Rapazes** | **Raparigas** |
| **N.º** | 2 | 5 | 4 | 1 | 4 | 1 | 8 | 0 |
| **%** | 8% | 20% | 16% | 4% | 16% | 4% | 32% | 0% |

|  |  |
| --- | --- |
| **GRUPO 1** | **GRUPO 2** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Anexo 3 - Planeamento da 2ª etapa



Anexo 4 - Planeamento da 3ª etapa







Anexo 5 - Plano de Aula

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parte****Aula** | **T.T** | **T.P** | **Tarefa** | **Organização das Situações de Aprendizagem** | **Critérios de Êxito** |
| **I****N****I****C****I****A****L** | 11h5011h5511h5512h00 | 5’5’ | Conversa inicial com os alunos sobre a forma de desenvolvimento da aula. Aquecimento | Os alunos sentados no chão frente ao professor.Os alunos realizam corrida e ao mesmo tempo exercícios de mobilização geral. | Atenção à informação dada. Esclarecimento de dúvidas iniciais.Aumentar o ritmo cardíaco e o aquecimento articular. |
| **F****U****N****D****A****M****E****N****T****A****L** | 12h0012h1212h1212h2412h2412h5412h5413h02 | 12’12’8’8’12’8’ | Corridas:ResistênciaEstafetasCorridas:ResistênciaEstafetasPasse-Recepção em corrida, Recepção-Remate em apoio, Remate em SaltoAptidão Física(força superior) | **1ª parte: Atletismo**Metade dos alunos realiza corrida de resistência durante 12’, à volta do campo (fora).A outra metade (dentro do campo) realiza corrida de estafetas 2 a 2 em vagas de 3(6), realizam corrida com transmissão de testemunho, ao comprimento do campo. Na largura caminham.C:\Documents and Settings\Administrador\Definições locais\Temporary Internet Files\Content.IE5\EZ6HAV2L\MC900241885[1].wmfC:\Documents and Settings\Administrador\Definições locais\Temporary Internet Files\Content.IE5\EZ6HAV2L\MC900241885[1].wmfC:\Documents and Settings\Administrador\Definições locais\Temporary Internet Files\Content.IE5\EZ6HAV2L\MC900241885[1].wmfC:\Documents and Settings\Administrador\Definições locais\Temporary Internet Files\Content.IE5\EZ6HAV2L\MC900241885[1].wmfZona de transmissãoC:\Documents and Settings\Administrador\Definições locais\Temporary Internet Files\Content.IE5\EZ6HAV2L\MC900241885[1].wmf C:\Documents and Settings\Administrador\Definições locais\Temporary Internet Files\Content.IE5\EZ6HAV2L\MC900241885[1].wmfC:\Documents and Settings\Administrador\Definições locais\Temporary Internet Files\Content.IE5\41S5656N\MC900240855[1].wmfC:\Documents and Settings\Administrador\Definições locais\Temporary Internet Files\Content.IE5\41S5656N\MC900240855[1].wmfC:\Documents and Settings\Administrador\Definições locais\Temporary Internet Files\Content.IE5\41S5656N\MC900240855[1].wmfC:\Documents and Settings\Administrador\Definições locais\Temporary Internet Files\Content.IE5\41S5656N\MC900240855[1].wmfC:\Documents and Settings\Administrador\Definições locais\Temporary Internet Files\Content.IE5\41S5656N\MC900240855[1].wmfC:\Documents and Settings\Administrador\Definições locais\Temporary Internet Files\Content.IE5\41S5656N\MC900240855[1].wmfZona de transmissãoFinalizados os 12’, os grupos trocam de estação e permanecem mais 12’.**2ª Parte: Andebol**Dois a dois, realizam:1. Remate ( bola picada para o colega);
2. passe/recepção na corrida até à área, onde executa remate em apoio;
3. O mesmo exercício com remate em salto;
4. O mesmo exercício em grupos de 4 (regras: a bola deve passar por todos antes do remate, os alunos mudam de posição para que todos rematem).

Exercícios de força de braços na bancada: extensão de braços (apoio frontal –tricipetes, peitorais, bicipetes); extensão de braços (apoio posterior - tricipetes). 2x 15 repetições.Exercícios de flexibilidade: extensão da dos músculos anterior e posterior da coxa. | **Corrida de estafetas**Entrega e recepção, com segurança do testemunho na velocidade mais elevada possível e dentro da zona específica.**Transmissão do testemunho**Transporte do testemunho na mão direita; para a entrega, colocá-la na mão esquerda do companheiro, que deve estender o braço bem atrás, com a palma da mão virada para o chão e o polegar bem afastado. Quem recebe o testemunho (na mão esquerda), troca-o de mão, conserva-o durante a corrida e entrega-o na mão esquerda do corredor seguinte e assim sucessivamente. **Passe de ombro**Pegar na bola com os dedos bem afastados; colocar o pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente mais à frente que o outro, para dar mais equilíbrio; “armar” o braço (antebraço no prolongamento do ombro e o braço virado para cima); enviar a bola com um movimento de trás para a frente; acabar o movimento com uma extensão do braço e simultaneamente um “chicotada” com a mão.**Recepção**Voltar o corpo para o possuidor da bola; formar uma concha com as palmas das mãos, com os dedos afastados e descontraídos e os polegares tocando-se; estender os braços ao encontro da bola; dedos abertos; mão firme; flectir os braços, ao contacto com a bola amortecendo-a contra o peito.**Remate em apoio**Com um ou os dois apoios no solo, colocar o pé contrário à mão que remata, ligeiramente à frente do outro; “armar” o braço, realizar um movimento, com o braço, de trás para a frente e de cima para baixo, com uma “chicotada” final da mão; avançar simultaneamente o pé mais recuado.**Remate em salto**Efectuar uma corrida preparatória (4 apoios), com a bola nas mãos; flectir ligeiramente o membro inferior contrário à mão que remata, realizando uma impulsão; colocar o último apoio ao mesmo tempo que “arma” o braço, rematando na fase da suspensão, saltando o mais para a frente possível; terminar o remate caindo sobre o mesmo pé da impulsão. |
| **F****I****N****A****L** | 13h0813h10 | 2’ | Balanço da aula. | Alunos dispostos à frente do professor. | Atenção e compreensão dos conteúdos abordados. |

Nota: Os tempos parciais já incluem os tempos de organização.

**Relatório de Aula**

A aula decorreu conforme previsto, não havendo nada a salientar na primeira parte, apenas referir que houve algum tempo para assimilação da dinâmica do exercício da corrida de estafetas por parte dos alunos, mas, uma vez ultrapassado decorreu bastante bem, ainda que o tempo depois já não permitisse um elevado nº de repetições, no entanto esta matéria será abordada em aulas posteriores. Também de referir que, novamente, e devido ao piso húmido pelo tempo que se faz sentir, optou-se por realizar o exercício dentro do campo e não nos corredores. Na segunda parte da aula, também dinâmica, com exercícios pertinentes, apenas se refere que no último exercício em grupos de quatro, houve alguma aglomeração dos alunos na zona dos remates. Em aulas posteriores uma estratégia a adotar será dar sinal de partida a cada grupo até estes perceberam que têm que dar tempo aos colegas para chegarem à área de remate.

Anexo 6 - Ficha de Observação

**Ficha de Observação Tipo**

Observador: Observado:

Data de Observação:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dimensões** | **Destrezas** | **Ocorrência** | **Observações** |
| **Liderança, organização e controlo** | Observa-se dispersão dos alunos | Frequentemente | Às vezes | Raramente |  |
|  Permite a repetição de distúrbios ou comportamentos inapropriados por parte dos alunos | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| Coloca-se e circula de modo a manter o controlo do grupo | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| **Instrução** | Explica claramente os exercícios utilizando uma linguagem acessível aos alunos | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| Respeita o princípio pedagógico da atividade consciente | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
|  Perde tempo com informação supérflua | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| **Mob. dos alunos para a atividade** | Estimula as atitudes de empenho dos alunos | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| Utiliza tom de voz e expressões mobilizadoras | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| Solicita a superação constante dos alunos | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| **Regulação dos Exercícios** | Utiliza estratégias adequadas de correção dos alunos | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| Intervém com qualidade e pertinência durante os exercícios | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| **Conceção dos exercícios** | Exercício direcionados para a aprendizagem das matérias | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| Complexidade dos exercícios, adequada à população alvo | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| **Regras Metodológicas** | Os exercícios respeitam uma lógica evolutiva ao longo da sessão | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| Respeita a estrutura e os objetivos de cada fase de sessão | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| **Gestão do tempo de aula** | Despende pouco tempo na transição e organização dos exercícios | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| Promove elevado tempo de empenhamento motor específico | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| **Clima de aula** | Demonstra entusiasmo na evolução dos alunos | Frequentemente | Às vezes | Raramente |
| Incentiva a cooperação entre colegas | Frequentemente | Às vezes | Raramente |

Anexo 7 - Quadro resumo avaliação inicial em cada matéria

Anexo 8 - Quadro registo avaliação por matérias, nível da turma, grupos de nível e nível de chegada.



Anexo 9 - Comparação dos resultados da avaliação inicial com os resultados da avaliação final das duas turmas.

 **10º CT2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Classificação do 1ºP** | **cálculo** |
| **11** | **11,3** |
| **13** | **13,1** |
| **12** | **12,1** |
| **12** | **11,6** |
| **10** | **10,3** |
| **15** | **15,2** |
| **12** | **11,8** |
| **11** | **10,8** |
| **14** | **13,8** |
| **13** | **13,2** |
| **13** | **12,8** |
| **14** | **14,3** |
| **16** | **15,5** |
| **13** | **12,8** |
| **13** | **12,5** |
| **14** | **13,6** |
| **13** | **12,8** |
| **14** | **13,6** |
| **12** | **11,5** |
| **12** | **11,6** |
| **inserir dados nas 3 áreas** | **?** |
| **14** | **13,8** |
| **14** | **14,0** |
| **14** | **14,4** |
| **16** | **16,3** |
| **16** | **16,1** |
| **14** | **13,6** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Classificação do 3ºP** | **cálculo** | **nota 1ºP** | **nota 2ºP** |
| **16** | **15,6** | **11** | **14** |
| **16** | **16,1** | **13** | **15** |
| **12** | **12,3** | **12** | **12** |
| **15** | **14,6** | **12** | **14** |
| **11** | **11,0** | **10** | **10** |
| **18** | **18,0** | **15** | **17** |
| **14** | **14,1** | **12** | **13** |
| ***EXCLUÍDA POR FALTAS*** | **10,6** | **11** | **10** |
| **16** | **15,8** | **14** | **15** |
| **15** | **14,5** | **13** | **14** |
| **15** | **14,6** | **13** | **14** |
| **17** | **17,0** | **14** | **16** |
| **16** | **16,1** | **16** | **16** |
| **16** | **16,3** | **13** | **16** |
| **15** | **14,7** | **13** | **14** |
| **17** | **16,7** | **14** | **16** |
| **17** | **16,5** | **13** | **16** |
| **16** | **15,6** | **14** | **15** |
| **13** | **12,8** | **12** | **13** |
| **16** | **15,8** | **12** | **14** |
| **13** | **12,9** | **10** | **10** |
| **17** | **17,2** | **14** | **16** |
| **16** | **16,4** | **14** | **16** |
| **14** | **14,0** | **14** | **14** |
| ***19*** | **18,2** | **16** | **18** |
| **17** | **17,1** | **16** | **17** |

 **7º E**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Classificação do 3ºP** | **%** | **1ºP** | **2ºP** |
| **3** | **68,5** | 3 | 3 |
| **4** | **81,2** | 4 | 4 |
| **4** | **84,1** | 4 | 4 |
| **4** | **69,5** | 3 | 3 |
| **3** | **64,2** | 2 | 3 |
| **4** | **84,0** | 4 | 4 |
| **4** | **81,3** | 3 | 4 |
| **5** | **90,7** | 4 | 4 |
| **4** | **77,5** | 3 | 4 |
| **4** | **75,5** | 4 | 4 |
| **4** | **84,4** | 4 | 4 |
| **4** | **86,0** | 3 | 4 |
| **5** | **90,2** | 4 | 4 |
| **3** | **55,2** | 2 | 3 |
| **3** | **58,1** | 3 | 3 |
| **4** | **79,9** | 3 | 4 |
| **5** | **92,4** | 4 | 5 |
| **4** | **88,3** | 4 | 4 |
| **4** | **87,4** | 4 | 4 |
| **4** | **85,1** | 3 | 4 |
| **4** | **86,9** | 3 | 4 |
| **2** | **29,6** | 1 | 2 |
| ***4*** | **64,4** | 3 | 3 |
| **4** | **84,4** | 3 | 4 |
| **4** | **82,8** | 4 | 4 |
| **5** | **90,2** | 4 | 4 |
| **5** | **94,5** | 4 | 5 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Classificação do 1ºP** | **%** |
| **3** | **65,4** |
| **4** | **80,7** |
| **4** | **70,8** |
| **3** | **67,0** |
| **2** | **27,8** |
| **4** | **70,2** |
| **3** | **65,3** |
| **4** | **79,1** |
| **3** | **65,3** |
| **4** | **75,6** |
| **4** | **79,9** |
| **3** | **58,8** |
| **4** | **80,2** |
| **2** | **35,3** |
| **3** | **56,4** |
| **3** | **67,4** |
| **4** | **83,3** |
| **4** | **72,3** |
| **4** | **81,2** |
| **3** | **54,7** |
| **3** | **62,2** |
| **1** | **22,9** |
| **3** | **62,1** |
| **3** | **58,7** |
| **4** | **75,5** |
| **4** | **80,3** |
| **4** | **82,2** |