

# UNIVERSIDADE DE ÉVORA

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada, realizada  
no Agrupamento Vertical nº 3 de Évora – Santa Clara e  
Escola Secundária Severim de Faria, para a especialidade  
do grau de mestre em Ensino de Educação Física nos  
Ensinos Básico e Secundário**



**Orientador:** Mestre José Marmeleira

Diogo Gião Rosado

Outubro 2010

# UNIVERSIDADE DE ÉVORA

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada, realizada  
no Agrupamento Vertical nº 3 de Évora – Santa Clara e  
Escola Secundária Severim de Faria, para a especialidade  
do grau de mestre em Ensino de Educação Física nos  
Ensinos Básico e Secundário**



**Orientador:** Mestre José Marmeleira

Diogo Gião Rosado

Outubro 2010

## **Agradecimentos**

Antes de iniciar este documento, não poderia deixar de agradecer o apoio, disponibilidade e atenção, com que todos os professores e funcionários dos Estabelecimentos de Ensino me dedicaram durante este Ano Lectivo, salientando todo apoio, disponibilidade, compreensão e amizade prestada pelos Professores Orientadores, Professor Carlos Grácio, Mestre Fernando Marmeleira e Mestre José Marmeleira, e por me terem acompanhado e proporcionado novas experiências nesta etapa da minha vida enquanto aluno do Mestrado em Ensino da Educação Física para os Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Évora, contribuindo com a sua experiência e conhecimento para o meu desenvolvimento pessoal enquanto futuro professor de Educação Física. Gostaria ainda de agradecer a todos os professores da Licenciatura pelo acompanhamento, orientação e conhecimentos transmitidos. Por último mas não menos importante, gostaria de deixar um agradecimento muito especial a toda a minha família, à Salomé Branquinho e amigos, por todo o apoio dado nestes últimos cinco anos.

Obrigado a todos por terem tornado isto possível!

## **CHAVE DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

**PES** – Prática de Ensino Supervisionada

**PNEF** – Programas Nacionais de Educação Física

**EF** – Educação Física

## ÍNDICE

<b><u>RESUMO</u></b> .....	8
<b><u>ABSTRACT</u></b> .....	8
<b><u>INTRODUÇÃO</u></b> .....	9
<b><u>PREPARAÇÃO CIENTÍFICA, PEDAGÓGICA E DIDÁCTICA</u></b> .....	10
<b>Os Programas Nacionais de Educação Física</b> .....	10
<b>Caracterização dos Estabelecimentos de Ensino e das Turmas</b> .....	14
<u>Escola EB1 de São Mamede</u> .....	14
<u>Escola EB 2,3 de Santa Clara</u> .....	15
<u>Escola Secundária de Severim de Faria</u> .....	16
<b><u>ORGANIZAÇÃO E PLANEAMENTO</u></b> .....	17
<b>Modelos de Ensino</b> .....	17
<b>Modelos de Ensinos Adoptados na PES</b> .....	19
<u>1º Ciclo do Ensino Básico</u> .....	19
<u>2º e 3º Ciclo do Ensino Básico</u> .....	20
<u>Ensino Secundário</u> .....	23
<u>Plano Plurianual</u> .....	23
<u>Plano Anual</u> .....	23
1ª Etapa:.....	24
2ª Etapa:.....	24
3ª Etapa:.....	25
<u>Plano de Unidades de Ensino</u> .....	27
<u>Plano de Aula</u> .....	29
<b><u>CONDUÇÃO E INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA</u></b> .....	31
<b>Planeamento e Organização da Sessão</b> .....	31
<b>Instrução</b> .....	34
<u>Demonstração</u> .....	35
<b>Apresentação de Exercícios</b> .....	36
<u>Exercícios</u> .....	36

<u>Feedback</u> .....	37
<u>Tempo de Empenhamento Motor</u> .....	37
<u>Avaliação das Aprendizagens</u> .....	38
<b><u>PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E NA COMUNIDADE</u></b> .....	40
<b>Severim Activa</b> .....	41
<b>Orientação na Cidade – Escola EB 2;3 de Santa Clara</b> .....	43
<b><u>VALORIZAÇÃO PROFISSIONAL</u></b> .....	45
<b><u>CONCLUSÃO</u></b> .....	46
<b><u>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u></b> .....	47

## **ÍNDICE DE QUADROS E ANEXOS**

<b>Quadro 1-</b> Comparação dos dois tipos de modelos de leccionação mais utilizados .....	17
<b>Quadro 2-</b> Exemplo Plano Anual de Turma para o modelo de ensino por blocos, criado pelo aluno de PES para as turmas do Ensino Básico. ....	22
<b>Quadro 3-</b> Exemplo de Plano Anual de Turma para o modelo de ensino por etapas, criado pelo aluno de PES para a turma do Ensino Secundário.....	26
<b>Quadro 4-</b> Exemplo de Plano de Unidade de Ensino para o modelo de ensino por etapas, criado pelo aluno de PES para a turma do Ensino Secundário.....	28
<b>Anexo I-</b> Resultados da Avaliação Inicial. ....	52
<b>Anexo II-</b> Plano de Aula, versão 1.....	54
<b>Anexo III-</b> Plano de Aula, versão 2.....	57
<b>Anexo IV-</b> Ficha Avaliação Formativa. ....	62
<b>Anexo V-</b> Resultados da Avaliação Final – Ensino Secundário.....	64
<b>Anexo VI-</b> Resultados da Avaliação Final – Ensino Básico. ....	67

## **RESUMO**

O presente relatório tem como objectivo efectuar uma retrospectiva e um balanço sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano lectivo na Prática de Ensino Supervisionada (PES). A prestação do aluno de PES foi ao longo deste relatório analisada minuciosamente, sendo na sua análise implícita uma reflexão crítica de carácter importante. A PES desenvolveu-se na EB 2;3 de Santa Clara, EB1 de São Mamede e na Escola Secundária de Severim Faria. Concluiu-se que o planeamento é essencial para que exista uma organização e controlo sobre o processo ensino-aprendizagem; que a avaliação formativa é essencial para o sucesso dos alunos; o planeamento por etapas assume-se como o mais adequado para o processo ensino-aprendizagem. Por último considera-se que leccionar uma aula é muito mais que colocar os alunos a realizar uma modalidade desportiva, sendo necessário, pensar, planear, organizar, demonstrar, acompanhar, facultar informação e adaptar-se aos alunos e ao meio escolar.

**Palavras-Chave:** Prática de Ensino Supervisionada, processo ensino-aprendizagem, intervenção pedagógica, planeamento, avaliação.

**Report of Supervised Teaching Practice, held at Vertical Group No. 3 of Évora - Santa Clara and High School Severim de Faria, for the specialty master's degree in Teaching Physical Education on Primary and Secondary**

## **ABSTRACT**

The present report aims to make a retrospective overview of the work throughout the school year in Supervised Practice Teaching (SPT). The present report aims to make a retrospective overview of the work throughout the school year in Supervised Practice Teaching (SPT). The work of the student of SPT is carefully examined through this report; a critical reflexion is implicit in all chapters. The SPT was developed in three schools: EB 2, 3, Santa Clara, EB1 São Mamede and Secondary School Severim Faria. It was concluded that planning is essential for achieving a high level of organization and control on the teaching-learning process; that the formative evaluation is fundamental for the students success; and that a planning model based on stages seem to be the most appropriate for the learning process. Also, it was understood that

teaching a lesson is much more than getting the students practicing a sport; it requires skills like planning, organizing, demonstrating, instructing and adapting to the students and schools characteristics.

**Keyword:** Supervised Practice Teaching, teaching-learning process, pedagogical intervention, planning, assessment.

## **INTRODUÇÃO**

A didáctica, a qual tem por objecto a prática pedagógica, deve buscar “uma reflexão sobre seus pressupostos, os estruturantes do método didáctico [...], a multidimensionalidade do processo de ensino-aprendizagem, as diferentes abordagens da prática pedagógica e suas incidências concretas na dinâmica pedagógica.”<sup>3</sup> Esta afirmação caracteriza bem a essência deste trabalho. Foi no sentido de esmiuçar toda a prática pedagógica realizada na Prática de Ensino Supervisionada (PES), que o aluno de PES em causa procurou elaborar este documento.

Esta PES assinala o culminar da etapa de obtenção ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física (EF) nos Ensino Básico e Secundário. Esta serviu como um complemento à formação adquirida durante a Licenciatura, auxiliando na incrementação das competências técnico-científicas, sociais e pessoais, indispensáveis a esta actividade profissional. Para tal ser possível, foi de extrema importância, a acção dos professores orientadores, quer das escolas, quer da Universidade de Évora.

Este trabalho pretende ser uma reflexão cuidada e crítica de todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano lectivo.

O trabalho encontra-se estruturado da seguinte forma: preparação científica, pedagógica e didáctica, onde é feita uma pequena abordagem e caracterização dos estabelecimentos de ensino, dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e das turmas a cargo do aluno de PES. Seguidamente aparece uma pequena abordagem aos diferentes modelos de ensino e quais os modelos aplicados nos Estabelecimentos de Ensino e como se organizou o ensino, a qual se denominou de organização e planeamento. Após esta abordagem, surge a condução e planeamento que relata a forma como organizar e planear uma sessão, as dimensões pedagógicas a ter em conta na sessão, a forma de construção de exercícios e por fim a avaliação das aprendizagens dos alunos. Por último, os dois últimos temas pretendem abordar e

relatar as actividades em que os alunos de PES do núcleo de PES participaram e desenvolveram ao longo do ano lectivo, sendo que a análise e reflexão crítica se encontra implícita a toda a análise efectuada, pelo que não terá um capítulo próprio.

## **PREPARAÇÃO CIENTÍFICA, PEDAGÓGICA E DIDÁCTICA**

Este capítulo mostra todo o estudo efectuado, previamente, de modo a que o aluno de PES adquirisse as bases necessárias para, correctamente, desempenhar a sua função ao longo do Ano Lectivo. Tendo em conta este aspecto foi fundamental para o aluno de PES ter adquirido um conhecimento profundo dos PNEF, material fundamental para a sua actividade, dos ciclos de ensino com que trabalhou e dos respectivos Estabelecimentos de Ensino e turmas a seu cargo.

Antes de iniciar a PES propriamente dita e depois de uma reunião com os Professores Orientadores, houve necessidade de efectuar uma preparação cuidadosa do que iria ser o Ano Lectivo. Desta forma, foi necessário procurar conhecer um pouco melhor os PNEF de cada Ciclo de Ensino, bem como o funcionamento e organização de cada Escola, Turma e cada Professor Orientador. Uma vez que o início da PES se iniciou depois do primeiro mês de aulas, este factor acabou por ser muito importante e algo determinativo no processo inicial de integração nas turmas e nas escolas, pois o processo ensino-aprendizagem já havia iniciado. Houve assim necessidade de efectuar esta procura de forma rápida, sucinta e pertinente para que a integração fosse feita no menor tempo possível e para que o aluno de PES se encontrasse apto e com capacidades para assegurar a leccionação.

### **Os Programas Nacionais de Educação Física**

O primeiro passo foi conhecer o grande suporte e guião do Professor de EF, os PNEF. Apesar de algum contacto com os mesmos durante a Licenciatura, houve necessidade de aprofundar o conhecimento sobre eles, uma vez que o trabalho a desenvolver iria passar pelos diferentes ciclos de ensino, 1º, 2º e 3º ciclos e Ensino Secundário. Após uma pequena análise sobre os PNEF verificou-se que existiram algumas semelhanças em termos estruturais entre o 1º e o 2º ciclo e posteriormente entre o 3º ciclo e o ensino secundário.

No 1º e 2º Ciclo os programas encontram-se organizados para que os alunos iniciem o trabalho específico das capacidades físicas, ou seja, capacidades condicionais e

coordenativas, e posteriormente numa fase mais avançada as potenciem. No 1º ciclo<sup>8</sup> o programa encontra-se estruturado por sete blocos mais um opcional, sendo eles ordenadamente: perícia e manipulação, deslocamentos e equilíbrio, ginástica, jogos, patinagem, actividades rítmicas e expressivas (dança), percursos na natureza e por fim e opcional o bloco de natação. Ao ter conta esta estrutura, pode fazer-se uma analogia a uma pirâmide, com uma base forte, sustentável e global em que está presente o bloco da perícia e manipulação, responsável pelas actividades motoras básicas como lançar, receber, driblar e passar. À medida que os degraus da pirâmide vão subindo até ao seu cume, estes vão sendo cada vez mais pequenos, ou seja, mais particulares na abordagem feita aos blocos, por exemplo, a patinagem, que já se encontra perto do cume e já apresenta características únicas, como “calçar patins”, que possuem rodas e que não podem ser adquiridas sem que exista uma base forte e um domínio de tarefas básicas de descolamento e equilíbrio do próprio corpo abordados no segundo bloco. Pode dizer-se assim que este programa se encontra estruturado de forma lógica e evolutiva, iniciando-se com acções motoras básicas e progredindo calmamente para acções motoras mais complexas. Um facto aqui também preponderante é a faixa etária dos alunos, pois determinados blocos só são abordados e aplicados em determinados anos de escolaridade.

O programa do 2º Ciclo<sup>9</sup> aparece como uma sequência lógica do programa do 1º ciclo e pressupõe que este tenha sido inteiramente seguido e cumprido. Este encontra-se dividido em quatro partes: a primeira que vai de encontro ao desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos, como a resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral; a segunda conduz para o conhecimento relativo aos factores de aptidão física, em que os alunos começam a ter contacto e a tentar perceber o funcionamento do seu organismo com a prática de exercício; a terceira parte encontra-se dedicada aos jogos, em que são abordados alguns jogos de pequena organização e com algumas regras, denominados também de jogos pré-desportivos; por fim a quarta parte diz respeito às actividades físicas, que se subdivide: Jogos Desportivos Colectivos – futebol e voleibol, Ginástica – ginástica de solo, aparelhos e rítmica, Atletismo, Combate, Patinagem e Actividades Rítmicas Expressivas. É importante referir que na terceira e a quarta parte do programa, cada matéria é organizada por níveis. Posto isto, é a prestação dos alunos e a sua performance nas aulas e matérias leccionadas e avaliadas que lhe vão conferir o nível que lhe é mais indicado tendo em conta os objectivos propostos para alcançar cada nível, respectivamente, nível introdutório, elementar e avançado. Existe também uma pequena diferença dentro do

programa do 2º ciclo, diferença essa entre os anos de escolaridade, em que no 5º Ano os “Jogos” fazem parte PNEF e no 6º Ano não se encontram propostos.

Tendo em conta que o 1º ciclo se encontra programado e preparado para a formação geral, na vertente da actividade física dos alunos, ao fomentar a aquisição de destrezas básicas, o 2º e 3º ciclos de ensino apresentam igualmente uma lógica evolutiva na sua programação, recaindo sobre estes a consolidação das destrezas anteriormente adquiridas, prioritariamente no 2º ciclo, e formação fundamental e iniciação às modalidades específicas. Desta forma o programa do 3º ciclo<sup>10</sup> visa estimular e desenvolver nos alunos capacidades táctico-técnicas das diferentes modalidades desportivas assim como a aquisição de *skills* motores para melhor compreender e desenvolver essas mesmas modalidades. Para além deste factor importante, é imprescindível que os alunos comecem a consciencializar-se do desenvolvimento da sua própria aptidão física, da dos colegas e dos benefícios que a actividade desportiva lhes proporciona para a sua vida. Há semelhança do que já foi referido em relação ao 2º ciclo, todo o programa se encontra delineado por modalidades desportivas em que cada modalidade apresenta diferentes objectivos mínimos da compreensão/aplicação do jogo ou modalidade/disciplina para alcançar um nível em que o aluno se encontra, introdutório, elementar ou avançado. Existe igualmente uma clara preocupação em desenvolver e potenciar as capacidades coordenativas e condicionais de forma a proporcionar ao aluno um conhecimento sobre os seus níveis de aptidão física e incentivá-lo à prática desportiva regular. Assim o programa do 3º ciclo encontra-se demarcado por duas grandes áreas, as matérias nucleares e as matérias alternativas. Dentro das matérias nucleares temos:

- Desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas (resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral);
- Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;
- Consciencialização e interpretação da actividade física no meio social extra-escolar;
- Actividades físicas desportivas que englobam os desportos colectivos (futebol, voleibol, basquetebol e andebol), ginástica (ginástica de solo, ginástica de aparelhos e acrobática), atletismo (corridas, saltos e lançamentos), desportos de raquetas (badminton e ténis), patinagem (hóquei em patins ou patinagem artística)

- Actividades rítmicas expressivas como a dança
- Jogos tradicionais

No que respeita às matérias alternativas, o programa sugere: actividades desportivas como o corfebol, hóquei em campo, râguebi, softbol/beisebol nos desportos colectivos; ginástica rítmica na ginástica; ténis de mesa nos desportos de raquetas; desportos de combate (luta e judo); corridas de patins na patinagem; natação; danças sociais e danças tradicionais portuguesas aeróbicas no capítulo das actividades rítmicas expressivas; jogos tradicionais portugueses; canoagem e cicloturismo, golfe, montanhismo/escalada, tiro com arco, vela e campismo/pioneirismo nas actividades de exploração da natureza. De referir que as matérias alternativas estão sujeitas à subjectividade do professor e da própria escola, dependendo dos recursos espaciais, matérias e temporais disponíveis.

Por último o PNEF do Ensino Secundário<sup>16</sup> vem no mesmo sentido e moldes do programa do 3º ciclo, com o acréscimo de toda esta etapa do Ensino Secundário ser uma etapa de especialização do aluno. Neste sentido o aluno tem alguma autonomia para escolher as modalidades que prefere sem descorar a passagem pelas restantes matérias/disciplinas. É uma etapa em que o factor competição pode servir como um “rebuçado” motivacional e ajudar o aluno a alcançar os seus objectivos pessoais, correspondentes aos níveis sugeridos pelos PNEF e em que o aluno se insere, como já foi referido anteriormente.

No que respeita ao 10ºAno, ano sobre o qual leccionei, pode dizer-se que é um ano especial. Ao adjectivá-lo desta forma quero dizer que o 10º ano é um ano de transição de ciclo e de implementação de um novo grau de exigência, pelo que é considerado um ano de recapitulação, evolução e possível recuperação das matérias/modalidades leccionadas no ano escolar anterior, o 9ºano. Desta forma, os alunos têm a possibilidade de melhorarem as suas capacidades físicas ou aperfeiçoá-las ainda mais para que se consigam preparar para as novas exigências que a disciplina exige.

Posto isto, podemos afirmar que uma organização vertical se encontra presente na estrutura dos PNEF desde o 1º ciclo até ao Ensino Secundário com o objectivo de proporcionar ao aluno a prática de actividade física, a possibilidade de praticarem quer na escola ou fora dela, uma ou duas modalidades desportivas assim como adoptar estilos de vida saudável e alertar para alguns problemas da sociedade.

## **Caracterização dos Estabelecimentos de Ensino e das Turmas**

O segundo passo passou por conhecer e estabelecer o primeiro contacto com os Estabelecimentos de Ensino, a organização e funcionamento dos mesmos e com as turmas de forma “virtual”, uma vez que os professores responsáveis pelas turmas já haviam feito uma caracterização inicial da turma e combinado a data e hora de apresentação do aluno de PES à turma. O aluno de PES ficou encarregue de quatro turmas, 2°C na Escola de São Mamede, 5ºA e 8ºD na Escola Básica de Santa Clara, sendo que o 5º A esteve dividido durante o ano lectivo pelo núcleo de PES e por fim com o 10ºLH1 na Escola Secundária de Severim de Faria. Estes estabelecimentos de Ensino diferem muito uns dos outros, devido a inúmeros factores, como é o caso dos ciclos de ensino que neles funcionam.

### **Escola EB1 de São Mamede**

A Escola EB1 de São Mamede pertence ao Agrupamento Vertical n.º 3 de Évora, do qual também faz parte a Escola Básica de Santa Clara. É um espaço que para a prática de EF não é o mais apropriado. Apresenta dois pátios em espaço aberto e um outro de menores dimensões com uma pequena cobertura. Um dos espaços abertos é muito amplo e com piso muito acidentado, em terra batida, muitas pedras soltas, irregular e com muitas árvores plantadas no seu reduto. Contrariamente, o outro espaço aberto, embora não apresente igualmente as condições ideais, já apresenta um piso regular em cimento onde se encontram disponíveis duas balizas de andebol, uma tabela de basquetebol e uma estrutura em madeira de parque infantil onde os alunos se podem recrear durante o recreio e mesmo ser utilizada para as aulas de EF. Por último, o espaço coberto é de pequenas dimensões com um piso muito irregular e com apenas uma cobertura superior, sendo que lateralmente se encontra aberto. Para além das dificuldades espaciais, a escola também apresenta alguma precariedade nos recursos materiais, pelo que há muitas vezes necessidade de adaptar e apelar à criatividade do professor de EF.

A turma do 2º C da EB1 de São Mamede era constituída por 21 alunos, dos quais 9 (43%) eram raparigas e 12 (57%) rapazes com idades compreendidas entre os 7 e os 8 anos de idade. Para além da professora titular da turma, existia também mais um professor na sala de aula, que se encontrava a realizar o seu estágio pedagógico. Ao nível do comportamento, apesar de serem crianças faladoras e irrequietas não revelaram grandes problemas. Tendo em conta a professora da turma, ao nível das aprendizagens, foram assinalados três alunos que necessitaram de atenção especial,

sendo no global uma turma aberta, participativa e que revelava interesse pelas aprendizagens.

### Escola EB 2,3 de Santa Clara

No que diz respeito à Escola Básica de Santa Clara, esta enquanto espaço físico apresenta-se composta de um edifício único, repartido em vários pisos (cujos acessos são feitos através de várias escadarias) e apenas dispõe de três espaços abertos para os alunos: dois pátios interiores e um pátio exterior de recreio. O pátio exterior é o espaço de maiores dimensões, que por sua vez é dividido em 2 espaços. O primeiro espaço contempla o campo de jogos com as marcações de Futsal e Andebol e respectivas balizas, e um pequeno recanto situado lateralmente onde se encontra um pequeno corredor com uma caixa de areia, enquanto na outra metade do pátio encontra-se um espaço com as marcações de basquetebol e respectivas tabelas, assim como as marcações de voleibol e de badminton, estas situadas no recanto do lado direito junto ao portão do pátio. Ao nível dos recursos materiais esta é uma escola que se encontra bem apetrechada e que tem as condições mínimas necessárias para que os professores possam planear e leccionar as suas aulas de acordo com os PNEF.

Nesta escola o aluno de PES ficou responsável por duas turmas, sendo a primeira dividida com os seus colegas de PES, respectivamente a do 5ºA e a turma do 8º D. A turma do 5º A era constituída por 28 alunos, dos quais 14 (50%) eram do género feminino e 14 (50%) do género masculino. Estes alunos apresentavam idades que variavam entre os 9 e 12 anos de idade. Foi uma turma como uma enorme potencialidade para a aquisição de habilidades motoras, muito dedicados e participativos nas aulas. Existiram alguns alunos com algumas dificuldades mas de forma geral foram alunos que apresentaram um nível cognitivo e motor médio/alto. Relativamente à turma do 8ºD, esta era composta por 19 alunos, dos quais 13 (68%) eram do sexo feminino e 6 (32%) do sexo masculino, com as idades dos alunos a variar entre os 13 e os 17 anos de idade. No geral pode afirmar-se que foi uma turma muito disponível e com um desempenho motor e aquisição de conhecimentos na disciplina de EF bastante positiva. A dedicação e empenho nas aulas foram excepcionais, no entanto e de acordo com a directora de turma, foi uma turma um pouco complicada ao nível do comportamento dentro da sala de aula e muito heterogénea ao nível do desempenho cognitivo.

## Escola Secundária de Severim de Faria

O espaço físico da Escola Secundária de Severim de Faria apresenta um edifício único onde se encontram disponíveis as salas de aulas normais e os laboratórios bem como todos os serviços inerentes à Escola e apoio aos alunos. No que concerne aos espaços para a prática da disciplina de Educação Física, a Escola Secundária de Severim de Faria apresenta um excelente leque de recursos, como um pavilhão gimnodesportivo, um ginásio e um espaço exterior amplo e com muito boas condições, onde se encontram marcados o campo de futsal e andebol com as respectivas balizas, dois campos de basquetebol com as 4 tabelas, um campo de voleibol, um corredor com uma caixa de saltos e todo um espaço em redor propício para a prática de algumas disciplinas do atletismo bem como actividades de exploração da natureza. É uma escola que proporciona tanto aos alunos como aos professores um grande leque de variabilidade para as suas aulas tanto ao nível do espaço como ao nível dos recursos materiais, sobre os quais também se encontra muito bem apetrechada. No entanto, este ano lectivo o espaço acabou por se encontrar limitado devido às obras de remodelação da escola.

Relativamente à turma do 10º LH1, era composta por 19 alunos sendo que 13 (68 %) pertenciam ao sexo feminino e 6 (32 %) ao sexo masculino, variando as suas idades entre os 15 e os 17 anos. Esta foi uma turma que sofreu algumas alterações ao longo do ano lectivo, com alunos a abandonarem a turma e outros a integrá-la de novo. Para além deste factor, foi uma turma que apresentou algumas dificuldades para atingir os objectivos mínimos propostos, tanto pelo programa como pelo duo pedagógico. Uma turma muito pouco disponível, com enormes dificuldades evidenciadas para a prática e um comportamento a não ser o melhor e o mais indicado para a faixa etária em que se encontravam. Esta foi uma tarefa difícil de controlar e sobre a qual o aluno de PES teve de dedicar muita atenção ao longo de todo o período. No que diz respeito às restantes disciplinas sabe-se que alguns alunos apresentaram algumas dificuldades, mas que a maioria apresentou níveis muito satisfatórios e positivos embora o seu comportamento fosse semelhante ao da EF, apenas satisfatório.

## ORGANIZAÇÃO E PLANEAMENTO

Depois do reconhecimento dos PNEF, dos Estabelecimentos de Ensino e das turmas a cargo do aluno de PES, houve a necessidade de procurar saber, um pouco mais, o modo como o professor deve proceder para preparar e planear o seu ano lectivo. É importante, por isso, dominar todas as ferramentas de trabalho inerentes e assumir algumas decisões sobre a forma como estruturar a intervenção pedagógica do aluno de PES ao longo do ano lectivo. Planear consiste na selecção e ordenamento dos objectivos e dos conteúdos programáticos, tendo em consideração as condições locais (pessoas, espaços e materiais) e temporais (número de horas).<sup>2</sup>

### **Modelos de Ensino**

Nos dias de hoje, existe ainda alguma indefinição quanto aos modelos de ensino a utilizar, pois cada modelo é uma espécie de roteiro que o professor deve seguir para ajudar os alunos a aprender em EF.<sup>24</sup> Tal como se pode constatar no quadro 1, na EF é recorrente encontrar dois tipos de modelos de ensino ou leccionação: planeamento por etapas e planeamento por blocos/tradicional,<sup>26</sup> sendo que é o planeamento por etapas, o sugerido pelos PNEF para os diferentes ciclos de Ensino.

**Quadro 1-** Comparação dos dois tipos de modelos de leccionação mais utilizados

<b>BLOCOS</b>	<b>ETAPAS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Modelo Tradicional em EF. Mais utilizado pelos profissionais.</li><li>• Menor referência nos Programas Nacionais.</li><li>• Bloco: Conjunto de aulas sobre a mesma matéria desportiva.</li><li>• Distribuição dos conteúdos: concentrados e determinados pela rotação por espaços.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mais recente. Pouco utilizado, mas em “crescendo”.</li><li>• Maior referência nos Programas Nacionais.</li><li>• Etapa: período ou fase do ano durante o qual se procura alcançar determinados objectivos.</li><li>• Distribuição dos conteúdos: maior distribuição temporal exigindo defesa de espaços polivalentes e da prioridade do plano de turma.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprendizagens motoras (técnicas e tácticas) tendencialmente concentradas.</li><li>• No entanto, não são concentradas noutras áreas formativas (condição física, atitudes e valores).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprendizagens no domínio motor (técnicas e tácticas) tendencialmente distribuídas.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectivos definidos por blocos desportivos: a alcançar no final do bloco.</li><li>• Objectivos anuais não têm presença evidente.</li><li>• Não existe hierarquização clara de objectivos.</li><li>• Maior orientação para objectivos de expressão e sensibilização.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definição de objectivos anuais após a avaliação inicial.</li><li>• Hierarquização de objectivos e objectivos prioritários bem definidos.</li><li>• Orientação para um leque mais restrito de objectivos considerados essenciais.</li><li>• Acentua a retenção/fixação de aspectos básicos.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• As aquisições de uma unidade didáctica não são tratadas nas restantes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• As aquisições de uma etapa são objecto de atenção nas etapas seguintes (“ciclos” de revisão, de aperfeiçoamento, de consolidação).</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não existem "ciclos" de revisão, nem consolidação (eventualmente nas aulas finais das U.D.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisão no início dos anos, depois de férias, no final dos períodos e dos anos lectivos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulas geralmente monotemáticas (um só desporto).</li> <li>• Unidade didáctica: conjunto de aulas sobre um mesmo desporto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulas tendencialmente politemáticas (vários desportos na mesma sessão).</li> <li>• Unidade didáctica: conjunto de aulas muito semelhantes, com os mesmos conteúdos e/ou com a mesma função didáctica.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação Inicial tende a fazer-se no interior de cada bloco desportivo.</li> <li>• Planificação inicial, tendencialmente mais geral para todas as turmas pois não existe uma visão global que permita a diferenciação inicial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação Inicial sobre todas as matérias desportivas e Condição Física (protocolos de avaliação inicial).</li> <li>• Facilita a individualização de um Plano de Turma.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programação inicial mais definitiva</li> <li>• Programação anual definida sem avaliação inicial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programação por etapas, de duração mais imprevisível.</li> <li>• Programação definida após avaliação inicial.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor individualização (o "bloco" acaba para todos), menor diferenciação do ensino.</li> <li>• Menor inclusividade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maior individualização e respeito por ritmos diferenciados de aprendizagem (alguns alunos numa matéria e os restantes noutra).</li> <li>• Maior inclusividade.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequência das U.D. definidas, predominantemente, por critérios externos (rotação por instalações).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequência de etapas e unidades de ensino definidos internamente (referência Plano de Turma).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• U.D. com uma duração estabelecida à priori, tendencialmente igual para todas as modalidades nucleares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapas e unidades de ensino de duração variável em função do nível dos alunos e atendendo à hierarquização dos objectivos (essenciais, mínimos, de sensibilização, etc.)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não existe uma estrutura de programação intermédia entre o plano anual e a unidade didáctica.</li> <li>• 1ª fase do ano: Início de uma U.D.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existem as etapas: estruturas intermédias entre os planos anuais e as unidades de ensino ou didácticas.</li> <li>• 1ª Fase do ano: Etapa de Revisão e Avaliação Inicial.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maior descontinuidade (várias "disciplinas" independentes no interior da disciplina de EF).</li> <li>• Controlo da turma facilitado. Um só tema e, tendencialmente, mais homogeneidade das práticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maior continuidade na formação.</li> <li>• Controlo mais difícil (aulas politemáticas, exigindo estações e circuitos com grande diversidade de actividades).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organização mais fácil para os professores (modelo habitual) e facilidade no tratamento dos conteúdos.</li> <li>• Ajustada ao "roulement" de instalações.</li> <li>• Permite maior autonomia dos docentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organização mais complexa (falta de experiência no modelo).</li> <li>• Exige espaços desportivos polivalentes na sua versão "pura" e que, muitas vezes, são difíceis de conseguir.</li> <li>• Exige mais trabalho em grupo (ex: gestão de recursos e materiais desportivos).</li> </ul>

adaptado, Rosado(s/d)

Ao analisar-se este quadro pode retirar-se a conclusão de que o modelo por etapas, que se encontra em clara expansão, apresenta um maior número de vantagens, tanto a nível da organização e leccionação da prática como a nível motivacional para os alunos. É o modelo de ensino sugerido pelos PNEF. Defende sobretudo as aulas politemáticas, ou seja, várias modalidades durante a mesma aula, uma maior distribuição dos conteúdos no tempo, definição de prioridades e talvez o mais

importante de tudo, maior inclusão e respeito pelos ritmos diferenciados de aprendizagem de cada aluno. A utilização de uma prática distribuída ao invés da massiva, em princípio é mais vantajosa para o sujeito se este for principiante, encontrar-se pouco motivado, apresentar um nível de aptidão física baixo ou se a tarefa for muito complexa ou exigir elevados níveis de esforço.<sup>13</sup>

## **Modelos de Ensinos Adoptados na PES**

Após a pequena caracterização e análise aos modelos de leccionação em vigor, a atenção vira-se agora, para uma vertente mais subjectiva. Cada Departamento de EF, de cada Escola, é “livre” de se reger pelo modelo que melhor defende os seus objectivos e julga ser o mais benéfico para o processo ensino-aprendizagem dos seus alunos. Este foi o factor verificado pelo Aluno de PES, pois lidou ao longo do Ano Lectivo com os dois modelos de ensino. Esta é uma situação, que metaforicamente pode ser uma “faca de dois gumes”. Pois, por um lado proporcionou ao aluno de PES a possibilidade de trabalhar e ter contacto com duas realidades diferentes, mas por outro, devido à sua formação académica ter sido efectuada no sentido favorável do planeamento por etapas, a adaptação e resolução de problemas inerentes ao modelo por blocos poderiam ter sido um contratempo.

### 1º Ciclo do Ensino Básico

No que respeita ao 1º ciclo, o aluno de PES teve a seu cargo a turma do 2ºC da EB1 de São Mamede. O planeamento foi apenas efectuada para um conjunto de oito aulas, pelo que desta forma não existiu o seguimento de um modelo de ensino específico. O que se verificou foi que o aluno de PES em conformidade com os seus orientadores e devido ao pouco tempo lectivo disponível optou por efectuar os planos de aulas baseados no programa, tentando passar por todos os blocos correspondentes ao ano de escolaridade em causa. Assim, o aluno de PES conseguiria garantir uma passagem superficial por todos os blocos propostos proporcionando, ao mesmo tempo, um leque diverso de experiências e variabilidade tanto para os alunos como para o seu próprio processo de ensino-aprendizagem.

## 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

Relativamente ao 2º do Ensino Básico, de referir que a turma do 5ºA da Escola Básica de Santa Clara foi repartida ao longo do ano lectivo pelos três alunos de PES. Assim sendo, todo o planeamento efectuado foi realizado em conjunto e sob a orientação dos orientadores. Na turma do 3º Ciclo, o aluno de PES ficou responsável pela turma do 8ºD sendo o planeamento desta turma realizado individualmente.

Neste sentido apareceram as primeiras contrariedades, pois existiu logo de início algumas indefinições sobre o modelo de ensino ou leccionação a seguir. Tendo em conta esta adversidade, o desenvolver do planeamento ficou algo atrasado e com algumas incertezas no mesmo, até que o Departamento de EF da Escola definiu clara e concretamente o caminho por onde enveredar, o planeamento por blocos. Apesar do início da PES ter-se iniciado a meio do 1º Período e as incertezas ao nível da organização e planeamento do ensino, os alunos de PES iniciaram então o planeamento para as suas turmas.

Posto isto, procedeu-se à realização do Plano Anual de Turma, plano este que simbolizou o “guião” de todo o ano lectivo. Para a elaboração do Plano Anual de Turma teve-se em consideração o sistema de *roulement* dos espaços disponíveis para a prática, a elaboração de uma unidade didáctica para cada matéria/modalidade desportiva, a distribuição das matérias pelo número de aulas pretendidas, ou seja, por blocos e por fim uma calendarização desses blocos pelos períodos lectivos e posteriormente pelos dias de leccionação da disciplina, como nos mostra o quadro 2. Este modelo de ensino fez com que a principal ferramenta de trabalho do professor fosse a unidade didáctica.

À partida, no início de cada bloco e embora pudesse e existisse uma avaliação inicial, o ensino esteve mais ou menos estereotipado, pois os alunos sabiam que durante as próximas “x” aulas a modalidade a abordar seria a modalidade “y”. Desta forma as habilidades motoras aparecem como uma aprendizagem concentrada<sup>26</sup>, pelo que os aspectos táctico-técnicos foram trabalhados massivamente até se conseguir atingir o produto final do bloco, por exemplo, o jogo. Isto poderá remeter para uma questão que pode conduzir a alguma discussão! Prática global ou prática analítica? Não aprofundando muito o tema, pois não é esse objectivo, será importante referir que a prática global é a prática de uma habilidade na sua totalidade, ou seja, encarada como um todo, enquanto prática analítica é a prática isolada das componentes ou partes de uma determinada habilidade.<sup>13</sup> Posto isto, como o bloco é um conjunto de aulas

concentradas sobre a mesma modalidade com um objectivo bem determinado no fim do bloco (e que nunca mais se vai repetir ao longo do período), ambas as práticas podem ser úteis, na medida em que a complexidade e organização da habilidade motora/modalidade vai determinar qual a mais adequada.<sup>13</sup> Entenda-se por complexidade, a quantidade de partes ou componentes da tarefa ou habilidade motora que solicitam um determinado nível de processamento de informação e de memória para realizar essa mesma tarefa ou habilidade motora.<sup>13</sup> Organização é a relação entre as diversas componentes ou partes da tarefa.<sup>13</sup>

Concluindo, a prática analítica pode ser muito útil para a aquisição de habilidades motoras isoladas e de forma mais rápida, ou seja, o aperfeiçoamento da técnica individual, enquanto a prática global proporciona ao aluno entender “o jogo” como um todo, envolvendo o aluno em situações problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização.<sup>12</sup>

Dado esta situação o professor, deve elaborar a unidade didáctica e o bloco de cada modalidade, dentro de uma perspectiva flexível, para que os alunos possam não só perceber o jogo ou a modalidade individual e jogá-lo o mais correctamente possível, como ao mesmo tempo proporcionar-lhes exercícios que os conduzam a um gesto técnico aceitável e passível de integrar o jogo. Para além deste importante factor, é extremamente importante que as progressões pedagógicas que a unidade didáctica implica, sejam progressões lógicas, evolutivas e direccionadas para um objectivo final, sem descorar e descontextualizar a essência da modalidade/tarefa (quer para modalidades individuais quer para modalidades colectivas).

Quadro 2- Exemplo Plano Anual de Turma para o modelo de ensino por blocos, criado pelo aluno de PES para as turmas do Ensino Básico.

EDUCAÇÃO FÍSICA 2009 / 2010	1º PERÍODO (de 15-Set-2009 a 19-Dez-2009)	N.º Aulas (45min)	2º PERÍODO (de 3-Jan-2010 a 26-Mar-2010)	N.º Aulas (45min)	3º PERÍODO (de 12-Abr-2010 a 18-Jun-2010)	N.º Aulas (45min)	
	<b>ACTIVIDADES FÍSICAS NUCLEARES</b>						
	Aptidão Física	3	Desportos Gímnicos (solo, aparelhos)	9	Aptidão Física (Fitnessgram)		2
	Desportos Gímnicos (solo, aparelhos)	12			Desportos Gímnicos (solo e acrobática)		6
	Futebol	2	Atletismo	9	Voleibol		8
	Basquetebol	6	Andebol	8	Atletismo		5
	Andebol	1			Futebol		6
	Voleibol	5	Badminton	4			
	<b>ACTIVIDADES FÍSICAS ALTERNATIVAS</b>						
	Jogos de Salão	1	Judo	3	Râguebi		2
<b>COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS</b>							
<p>I. Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</li> <li>- Acatando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;</li> <li>- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);</li> <li>- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;</li> <li>- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;</li> </ul> <p>2. Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>5. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reacção Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.</p> <p>6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>7. Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</p>							
<b>COMPETÊNCIAS POR ÁREAS</b>							
<p>8. Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>9. Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com essas critérios.</p> <p>10. Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também</p> <p>11. Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>12. Realizar com oportunidade e correcção as acções do domínio de oposição em actividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projecção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como</p> <p>14. Apreciar, compor e realizar seqüências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>							

## Ensino Secundário

Neste ciclo de ensino o aluno de PES ficou responsável pela turma do 10ºLH1 e após uma pequena reunião inicial com o seu orientador, facilmente percebeu que o método de trabalho e o modelo de ensino a aplicar seria muito diferente do aplicado na outra escola e ciclos de ensino. O modelo de ensino a seguir foi o planeamento por etapas, que de forma muito breve e sucinta se caracteriza por uma maior distribuição das aprendizagens no tempo, facilitando a individualização e a diferenciação do ensino.

Como já foi referido anteriormente, a minha formação académica foi realizada sempre no sentido deste modelo de planeamento, pelo que a adaptação ao mesmo não foi muito demorada e constrangedora. Este modelo de ensino apresenta cinco níveis para a sua construção e aplicação, são eles: plano plurianual, plano anual de turma, plano da etapa, plano de unidades de ensino e por fim o plano de aula.<sup>26</sup>

### Plano Plurianual

O plano plurianual é um planeamento efectuado dentro do Departamento de EF de cada Estabelecimento de Ensino em que se definem para cada um dos ciclos de escolaridade as condições necessárias para permitir a transição para outro ano lectivo ou ciclo de ensino.

### Plano Anual

Agora, dentro de uma perspectiva um pouco menos abrangente, encontram-se todos os outros itens de planeamento. O primeiro item a ter em conta e a ser planeado é o plano anual de turma (quadro 3), que é um plano de perspectiva global que procura situar e concretizar o programa no local e nas pessoas envolvidas.<sup>2</sup> Para que este seja efectuado com directrizes sólidas e apresente uma lógica favorável e propícia para um processo ensino-aprendizagem de qualidade, é imprescindível que se inicie a prática com um aspecto fundamental, talvez o mais importante deste planeamento, o protocolo de avaliação inicial – 1ª Etapa.

### *1ª Etapa:*

Esta primeira etapa, avaliação inicial, tal como o próprio nome indica, é uma avaliação que se realiza no início da prática lectiva sobre todas as matérias abordar de forma a obter um diagnóstico sobre o nível em que os alunos se situam. Desta forma e após a análise dos resultados desta avaliação (anexo I), é mais fácil seleccionar as maiores dificuldades dos alunos e encontrar um fio condutor para o plano anual identificando as matérias prioritárias, ou seja, aquelas em que os alunos apresentam maiores dificuldades. Tendo em conta estes aspectos procedeu-se então ao planeamento das seguintes etapas, sendo o ponto forte de cada etapa as matérias prioritárias sem, no entanto, descorar as restantes matérias. Ao efectuar este planeamento das restantes etapas houve que ter em conta os espaços disponíveis nos dias das aulas, bem como o sistema de *roulement* das instalações. Para além disto, foi fundamental a definição de objectivos, ou seja, o resultado esperado para o final de cada etapa para a maioria da turma, pois como sabemos o nível dos alunos são desiguais, pelo que temos de encarar a turma como um todo.

As restantes etapas foram construídas em função do que o se esperava da turma, podendo o número e a duração destas etapas variar consoante as dificuldades dos alunos. Assim sendo, o plano anual é um documento orientador e versátil, não sendo um documento estanque, pois deve encontrar-se em constante actualização. Neste caso concreto, procedeu-se ao planeamento de apenas mais duas etapas, descorando-se a etapa de aplicação/conclusão/antecipação, tal como se pode verificar no quadro 3.

### *2ª Etapa:*

A 2ª etapa deve ser uma etapa com as funções didácticas de aprendizagem/desenvolvimento. Pretende-se que os alunos adquiram novas aprendizagens, nas diferentes áreas do programa como a área dos conhecimentos, aptidão física e evoluam nas várias matérias e modalidades desportivas. Foi uma etapa de longa duração, pois as dificuldades dos alunos assim o exigiram, pelo que teve de se dedicar muito tempo ao ensino-aprendizagem das habilidades motoras. Houve uma grande necessidade de investir muito nas dificuldades dos alunos para que a sua má preparação com que chegaram fosse convertida numa preparação aceitável para os próximos anos lectivos e os objectivos mínimos fossem alcançados. No final desta etapa e após uma análise muito cuidada dos resultados da mesma, foi necessário

rever todo o processo de escolha das matérias prioritárias para a próxima etapa e reformular o plano anual de acordo com o desempenho dos alunos.

### *3ª Etapa:*

Nesta terceira e última etapa, pelos motivos já referidos, as funções didácticas inerentes à etapa denominam-se de desenvolvimento e aplicação. Após a reformulação dos objectivos e das matérias prioritárias procedeu-se ao planeamento da etapa de forma consciente e propícia à evolução dos alunos. O tempo despendido para a prática e dedicado ao aperfeiçoamento táctico-técnico dos alunos foi muito elevado, para que no final da etapa os resultados obtidos fossem positivos, conseguissem melhorar a qualidade dos alunos e lhes permitissem chegar ao próximo ano lectivo e aos novos graus de exigência com uma maior tranquilidade e disponibilidade.

**Quadro 3-** Exemplo de Plano Anual de Turma para o modelo de ensino por etapas, criado pelo aluno de PES para a turma do Ensino Secundário.

<b>Etapa 1</b> Avaliação Inicial 15-Set-2009 a 30-10-2009	<b>Etapa 2</b> Aprendizagem e Desenvolvimento 3-Nov-2009 a 26-Mar-2010 (35 aulas)	<b>Etapa 3</b> Desenvolvimento e Aplicação 12-Abr-2010 a 8-Jun-2010 (17 aulas)
Actividades físicas avaliadas Andebol Basquetebol Futsal Voleibol Ginástica de solo Ginástica de aparelhos Atletismo Badminton Patinagem Orientação Avaliação da aptidão física Teste vaivém Teste de abdominais Teste de extensões de braços Teste senta e alcança	<p style="text-align: center;"><b>Actividades físicas PRIORITÁRIAS (níveis de realização)</b></p> Ginástica de solo (parte do nível introdutório) Ginástica de aparelhos (parte do nível introdutório) Futsal (parte do nível introdutório) Voleibol (parte do nível introdutório) Patinagem (parte do nível introdutório)	<p style="text-align: center;"><b>Actividades físicas NÃO PRIORITÁRIAS (níveis de realização)</b></p> Andebol (parte do nível introdutório) Basquetebol (parte do nível introdutório) Badminton (parte do nível introdutório) Orientação (parte do nível introdutório) Atletismo (parte do nível introdutório) Dança moderna (nível introdutório) Jogos tradicionais (nível introdutório) Ginástica acrobática (parte do nível introdutório)
<b>Objectivos transversais PRIORITÁRIOS</b>		
<p>1. Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo: relacionando-se com cordialidade e respeito (...); aceitando o apoio dos companheiros (...) e as dificuldades reveladas por ele(s); interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros (...); cooperando nas situações de aprendizagem e de organização (...); apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo (...); assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades (...); combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo (...).</p> <p>7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</p>		
<b>Objectivos gerais PRIORITÁRIOS</b>		
<p>8. Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo do <b>Futsal e Voleibol</b>, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.</p> <p>9. Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da <b>Ginástica Solo e de Aparelhos</b>, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>14. Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares</p>		
<b>Objectivos gerais NÃO PRIORITÁRIOS</b>		
<p>8. Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo do <b>Andebol e Basquetebol</b>, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.</p> <p>9. Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da <b>Ginástica Acrobática</b>, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>10. Realizar e analisar provas combinadas do <b>Atletismo</b> (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo correctamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.</p> <p>11. Apreciar, compor e realizar seqüências de elementos técnicos da <b>Dança</b> em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>12. Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas de jogos de <b>Raquetas</b>, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p> <p>15. Praticar <b>Jogos Tradicionais</b> populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>16. Realizar <b>Actividades de Exploração da Natureza</b>, aplicando correcta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p>		

### Plano de Unidades de Ensino

Após a planificação das etapas e seguindo a lógica decrescente de especificidade, é imprescindível para cada etapa efectuar o planeamento das unidades de ensino. Este é um planeamento muito concreto para cada etapa, no entanto, tal como qualquer planeamento pode ser ajustado a qualquer momento. O planeamento das unidades de ensino conduziu o professor para uma planificação pormenorizada sobre um conjunto de aulas em que os objectivos e a organização foram semelhantes dentro das diferentes modalidades. Cada etapa pode ter mais do que uma unidade de ensino, pelo que é importante uma planificação realista e perfeitamente aplicável em função das dificuldades dos alunos e do tempo que os mesmos necessitam para atingir os objectivos mínimos de cada etapa. Pode afirmar-se e entender-se a unidade de ensino, como um plano simplificado dos objectivos que se pretende alcançar no final da etapa nessa modalidade, como se pode visualizar no quadro 4. Neste sentido, foi primordial efectuar um planeamento cuidado, tendo em conta os espaços disponíveis para a prática, a prioridade das matérias/modalidades, as progressões pedagógicas lógicas e evolutivas que conduziram aluno ao sucesso e programar/antecipar igualmente, a turma ao nível do comportamento, dos alunos mais fortes e menos fortes e por fim ao nível de aptidão física, procurando que os mesmos se encontrassem numa Zona Saudável de Aptidão Física como sugerem os PNEF.

Quadro 4- Exemplo de Plano de Unidade de Ensino para o modelo de ensino por etapas, criado pelo aluno de PES para a turma do Ensino Secundário.

Educação Física - 09/10	Plano de Unidade de Ensino	Turma:
Prof:	II Unidade de Ensino	2ª Etapa
4 de Janeiro 2010 - 5 de Março 2010		

Matéria	Prioridade	Interior (Pavilhão)	Interior (Ginásio)	Exterior
Futsal	↑↑	Exercícios + Situações de Jogo I: Exercícios de condução de bola, passe e recepção, finalização. Situações de 1x1;2x1;3x1;3x2; E: Apoio aos colegas com mais dificuldades Alunos ≤ I: 2,4,5,6,7, 10,12,13,14,16,17,18,19,20,21,22,23 Material: 12 bolas, coletes, 10 sinalizadores	Exercícios I: Exercícios de condução de bola, passe e recepção. E: Apoio aos colegas com mais dificuldades Alunos ≤ I: 2,4,5,6,7, 10,12,13,14,16,17,18,19,20,21,22,23 Material: 12 bolas	Exercícios + Situações de Jogo I: Exercícios de condução de bola, passe e recepção, finalização. Situações de 1x1;2x1;3x1;3x2; E: Apoio aos colegas com mais dificuldades Alunos ≤ I: 2,4,5,6,7, 10,12,13,14,16,17,18,19,20,21,22,23 Material: 12 bolas, 8 coletes, 10 sinalizadores
Voleibol	↑↑	Exercícios + Situações de Jogo I: Exercícios de deslocamentos e posição base, toque de dedos, manchete, cooperação 1x1 e serviço por baixo. E: Exercícios de jogo 2x2 e 3x3, serviço por cima, bloco; Ajuda colegas de nível I Alunos ≤ I: 2,4,5,6,7, 10,12,13,14,16,17,19,20,22,23 Material: 12 bolas, rede, postes de suporte, sinalizadores	Exercícios + Situações de Jogo I: Exercícios de deslocamentos e posição base, toque de dedos, manchete, cooperação 1x1 e serviço por baixo. E: Exercícios de jogo 2x2 e 3x3, serviço por cima, bloco; Ajuda colegas de nível I Alunos ≤ I: 2,4,5,6,7, 10,12,13,14,16,17,19,20,22,23 Material: 12 bolas, rede, postes de suporte, sinalizadores	Exercícios + Situações de Jogo I: Exercícios de deslocamentos e posição base, toque de dedos, manchete, cooperação 1x1 e serviço por baixo. E: Exercícios de jogo 2x2 e 3x3, serviço por cima, bloco; Ajuda colegas de nível I Alunos ≤ I: 2,4,5,6,7, 10,12,13,14,16,17,19,20,22,23 Material: 12 bolas, rede, postes de suporte, sinalizadores
Desportos Gímnicos <i>(Ginástica de solo e de aparelhos)</i>	↑	I: Rolamentos à frente e à retaguarda, roda, apoio facial invertido de cabeça e de braços, ponte; Saltos: extensão, engrupado e piruetas (minitrampolim) e salto entre mãos no plinto ou rolamento à frente. E: Apoio aos colegas de nível I; Rolamentos com membros inf. afastados, rolamento saltado, avião, apoio facial invertido, ponte; Saltos: igual a I Alunos ≤ I: 2,4,5,6,7, 10,12,13,14,16,17,18,19,20,21,22,29*(aparelhos) Material: Colchões de solo, de queda, plinto, minitrampolim e reuter	I: Rolamentos à frente e à retaguarda, roda, apoio facial invertido de cabeça e de braços, ponte; Saltos: extensão, engrupado e piruetas (minitrampolim) e salto entre mãos no plinto ou rolamento à frente. E: Apoio aos colegas de nível I; Rolamentos com membros inf. afastados, rolamento saltado, avião, apoio facial invertido, ponte; Saltos: igual a I Alunos ≤ I: 2,4,5,6,7, 10,12,13,14,16,17,18,19,20,21,22,29*(aparelhos) Material: Colchões de solo, de queda, plinto, minitrampolim e reuter	Não é possível de se realizar
Atletismo	↑	I: Técnica de Corrida, Corrida de Velocidade, Salto em altura e comprimento, Lançamentos do peso e do dardo. E: Apoio aos colegas com maiores dificuldades Alunos ≤ I: 2,4,5,6,10,14,16,17,19,20,22,23 Material: Testemunhos, barreiras, sinalizadores, colchões, traves de suporte, elástico	I: Técnica de Corrida, Corrida de Velocidade, Salto em altura e comprimento E: Apoio aos colegas com maiores dificuldades Alunos ≤ I: 2,4,5,6,10,14,16,17,19,20,22,23 Material: Testemunhos, barreiras, sinalizadores, colchões, traves de suporte, elástico	I: Técnica de Corrida, Corrida de Resistência, Corrida de Velocidade, Estafetas, Salto em altura e comprimento, Lançamentos do peso e do dardo E: Apoio aos colegas com maiores dificuldades Alunos ≤ I: 2,4,5,6,10,14,16,17,19,20,22,23 Material: Testemunhos, barreiras, sinalizadores, colchões, traves de suporte, elástico
Patinagem	↑	I: Posição base, equilíbrio, deslizamento, quedas E: Deslizamentos, posições dinâmicas de equilíbrio, circuitos, travagens; Apoio aos colegas com maiores dificuldades Alunos ≤ I: 2,4,5,6,10,12,13,14,16,17,18,19,20,21,22,23 Material: Patins, sinalizadores, sacos de plástico	I: Posição base, equilíbrio, deslizamento, quedas E: Deslizamentos, posições dinâmicas de equilíbrio, circuitos, travagens; Apoio aos colegas com maiores dificuldades Alunos ≤ I: 2,4,5,6,10,12,13,14,16,17,18,19,20,21,22,23 Material: Patins, sinalizadores, sacos de plástico	I: Posição base, equilíbrio, deslizamento, quedas E: Deslizamentos, posições dinâmicas de equilíbrio, circuitos, travagens; Apoio aos colegas com maiores dificuldades Alunos ≤ I: 2,4,5,6,10,12,13,14,16,17,18,19,20,21,22,23 Material: Patins, sinalizadores, sacos de plástico
Comportamento	↑	n.º 4,10 e 13		
Aptidão Física	↑	n.º 1,4,5,6,13,14,17,20,22,23		
Outras <i>(situações de aprendizagem de etapas)</i>	→	Andebol, Badminton, Orientação, Dança, Ginástica Acrobática, Jogos Tradicionais		

A elaboração do plano anual turma, bem como todo o seu processo adjacente, não se afigurou tarefa fácil. Apesar de o plano anual, na sua globalidade, ter sido tarefa fácil de realizar, pois partiu da análise superficial da avaliação inicial efectuada, em que se definiu o nível que os alunos necessitavam de atingir na globalidade da turma, o mesmo não se pode dizer de cada etapa e respectivas unidades de ensino. Para efectuar este planeamento, houve a necessidade de reflectir sobre os resultados obtidos na 1ª etapa e qual seria o melhor caminho a seguir. O planeamento pormenorizado de cada etapa foi efectuada através do planeamento das unidades de ensino, que sem dúvida foi a que gerou maiores dificuldades. Uma vez que este é um planeamento detalhado sobre os objectivos que se pretendem ver alcançados pelos alunos nas diferentes matérias/modalidades, a análise cuidada do nível dos alunos foi preponderante, para posteriormente e em função deste, lhes proporcionar as progressões pedagógicas correctas e passíveis de alcançar esses mesmos objectivos. Para efectuar estas progressões pedagógicas teve, igualmente, de se ter em conta se os espaços disponíveis eram úteis para a prática das mesmas, os alunos mais fortes e menos fortes nessas modalidades assim como as relações e comportamentos entre os próprios alunos. Foi um planeamento, inicialmente, difícil de gerir, contudo foi cumprido e efectuada com todo o cuidado.

### Plano de Aula

Por fim e não menos importante, até pelo contrário, o último planeamento a ser efectuada deve ser o plano de aula. A aula é o ponto de convergência do pensamento e da acção do professor. Da sua correcta organização e estruturação e do que nela acontecer, dependem, grandemente, os resultados de aprendizagem dos alunos.<sup>2</sup> Há inúmeras formas de executar e efectuar um plano de aula, no entanto há características comuns a todas essas diversas formas. É um documento extremamente útil e que deve ser encarado como uma ferramenta imprescindível de trabalho. A estrutura de qualquer plano de aula deve sempre apresentar:

◇ **Parte inicial:** onde são clarificados e abordados os objectivos da aula e onde se processa o aquecimento. Aquecimento, este, que deve ser sempre efectuada, pois é o responsável pela predisposição e encaminhamento dos alunos ao nível fisiológico para a aula.

◇ **Parte fundamental:** dedicada à prática das actividades e dos exercícios e progressões pedagógicas de forma a alcançar os objectivos para a aula e

modalidade/matéria desportiva. Deve ser dedicada, nesta parte da aula, a maior porção de tempo da duração da mesma.

◇ **Parte final:** dedicada ao retorno à calma através de alongamentos e propícia para efectuar um pequeno balanço do que foi aula. Momento em que se pode consultar os alunos de forma a obter o feedback sobre o como decorreu durante a aula e debater os aspectos positivos, negativos e o que há a melhorar.

A construção do plano de aula deverá ter sempre em conta a etapa e a unidade de ensino em que se encontra o processo-ensino aprendizagem. É fundamental que as progressões pedagógicas sejam credíveis e que conduzam para os alunos para os objectivos definidos a alcançar no final da etapa.

Foi com base nestes aspectos que o aluno de PES elaborou o seu plano de aula (anexo II e III). Este foi um plano que sofreu alterações ao longo do ano lectivo e que sem dúvida o resultado final foi extremamente útil para o desenrolar da sua intervenção e como ferramenta para o seu futuro. O instrumento de trabalho utilizado (plano de aula) foi composto por um cabeçalho em que era disponibilizada toda a informação referente à aula, como a data, o n.º da aula, a turma e o número de alunos, a etapa ou unidade didáctica, a função didáctica, o espaço, local, duração e hora a que vai decorrer a aula e o material necessário para a mesma. Numa segunda parte aparecem os objectivos e conteúdos a leccionar nessa aula, finalizando assim uma vertente mais informativa do plano. No que toca à vertente mais prática e de execução do plano de aula este foi construído inicialmente através de 6 colunas e numa fase posterior reduzido a 5 colunas. Inicialmente podia constatar-se uma coluna que informava qual a parte da aula e que correspondia directamente à segunda coluna do tempo de cada processo conduzido pelo professor. Numa terceira coluna denominada de objectivos comportamentais, eram descritos os objectivos que os alunos tinham de efectuar, enquanto a quarta coluna do plano correspondia à ilustração gráfica destes objectivos comportamentais. Por fim podiam verificar-se duas últimas colunas, sendo respectivamente uma dedicada às componentes críticas dos objectivos comportamentais e a outra à organização que o professor pretendia para esses mesmos objectivos. Após uma reflexão sobre a leitura e forma mais correcta de elaborar esse plano reduziu-se uma coluna e ficou-se apenas com cinco. Das cinco colunas, as duas primeiras mantiveram-se e a terceira passou a denominar-se de tarefa, em que apenas se intitulava o que se pretendia realizar. A quarta coluna passou a denominar-se de organização das situações de aprendizagem, em que se descrevia juntamente com a ilustração, as progressões pedagógicas pretendidas assim como se organizavam, o que passou a permitir uma leitura, visualização e

localização muito mais directa e agradável. Por fim, a última coluna denominava-se de critérios de êxito, onde era colocados e descritas informação pertinente e útil para que o aluno alcançasse os objectivos do exercício. Estas alterações melhoraram substancialmente a leitura e acompanhamento do plano da aula, mas não foi só de modificações estruturais e de componentes que o plano de aula sofreu.

## **CONDUÇÃO E INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA**

Os resultados obtidos pelos alunos dependem grandemente dos acontecimentos que ocorrem nas aulas, daquilo que nelas fizerem o professor e os alunos.<sup>2</sup> A intervenção pedagógica é sem qualquer tipo de dúvida a acção essencial em todo o processo ensino-aprendizagem. É neste aspecto que o professor assume o comando da turma e a orienta segundo o planeamento teórico efectuado. É o colocar em prática e em acção todo o planeamento efectuado nos bastidores das escolas. Neste sentido, a intervenção pedagógica deve ser alvo de uma pura reflexão, pois é extremamente importante que o professor saiba como deve conduzir a sua aula e antecipar ou solucionar dificuldades que nela possam aparecer. Existem dimensões que o professor deve ter sempre em conta aquando da sua intervenção pedagógica, como: organização e planeamento da aula, a criação e condução de exercícios propensos para os objectivos definidos, e por fim a realização de uma reflexão e avaliação das aprendizagens.

### **Planeamento e Organização da sessão**

Este é o primeiro passo a ter em conta para que uma sessão/aula decorra de forma positiva tanto para os alunos como para o professor. Planear uma sessão cuidadosamente vai em muito, facilitar o trabalho do professor durante aula. Neste planeamento o professor deve ter em conta a organização que pretende durante a aula, a gestão do tempo de aula, as progressões pedagógicas a aplicar e preparar a forma como vai intervir tentando igualmente, antecipar problemas que possam surgir. A estrutura do plano de aula deve ser a mencionada anteriormente. Neste sentido torna-se imprescindível promover<sup>21</sup>:

- A automatização dos alunos nas rotinas organizativas da aula estabelecendo sinais diferenciados de organização, designadamente, sinais de atenção, de reunião e de transição;
- Inculcar regras de transporte, manipulação, colocação e arrumação do material didáctico;

- Formação rápida e eficaz de grupos de trabalho;
- Ser eficaz e rápido na montagem do material necessário para a prática;
- Programar os tempos de instrução, transição e execução de exercícios;
- Adoptar um posicionamento adequado;

Tendo em conta estas características muito importantes e referidas anteriormente, o professor deverá ao máximo, aquando do planeamento, ter em atenção estes aspectos para que a sua intervenção possa ser facilitada e o mais coerente e pertinente possível. Ao conseguir efectuar um bom planeamento e aplicá-lo na sessão, o processo ensino-aprendizagem dos alunos sai claramente beneficiado e acaba por ser muito mais produtivo quanto mais assertivo for a acção do professor. É importante que exista a preocupação em colocar todo o material necessário junto e nos locais pretendidos, estabelecer um contacto visual com toda a turma em todos os momentos da aula, tentar antecipar constrangimentos que possam ocorrer, para uma intervenção no momento, rápida eficaz e segura e promover aos alunos o máximo de tempo de prática possível.

Neste capítulo, o professor teve alguns aspectos a ter em conta sobre as suas turmas, para que o planeamento e organização das sessões fossem os mais correctos e eficazes. A turma do Ensino Secundário foi a que exigiu um pouco mais de atenção, pois os alunos embora fossem bem formados, educados e com um sentido crítico notável, a reduzida predisposição para a prática de EF e actividade física era muito acentuada. O planeamento de cada sessão foi efectuado com a consideração de todos estes aspectos, pois para “agarrar” estes alunos, foi fulcral uma boa organização da sessão e promover um elevado tempo de prática efectivo, de modo a tentar que os alunos se encontrassem, o máximo possível, em actividade, o que não foi tarefa fácil. As aulas tinham de ser muito dinâmicas, presentes e activas para que resultasse, assim como a complexidade dos exercícios adequados às limitações gerais e globais da turma. De modo geral, foi uma tarefa por vezes complicada. As dificuldades dos alunos foram grandes e a atitude dos mesmos sobre a EF não foi muito positiva, pelo que por vezes se tornou difícil motivá-los a cativá-los para a prática. Essa foi, sem dúvida, a principal meta a alcançar, pois no que respeita à condução das sessões há sempre muito para a aprender, melhorar e aperfeiçoar.

Relativamente à turma do 3º Ciclo a adaptação foi muito rápida e positiva. Os alunos, desde logo se mostraram muito predispostos para a prática e continuaram muito motivados para as novas aprendizagens. Ao nível do planeamento foi uma tarefa mais fácil, pois apresentaram uma excelente atitude nas aulas, sendo uma turma exemplar

a nível de comportamento e de atitude. Foi muito satisfatório trabalhar com estes alunos, pois para além de se sentirem motivados com os nossos ensinamentos, conseguem motivar-nos, a nós professores, como se exigissem cada vez mais de nós, o que é extremamente positivo e satisfatório.

Em relação à turma do 2º Ciclo, esta foi uma turma que assimilava a informação/aprendizagens a cada sessão muito rapidamente. A introdução de novos exercícios e matérias, a cada nova aula, foi um factor de elevado sucesso no processo ensino-aprendizagem desta turma. Aquando da minha leccionação, o processo foi bastante facilitado pois todos os alunos se encontravam perfeitamente integrados, uma vez que a turma foi dividida pelos três alunos do núcleo PES. Foi uma experiência muito enriquecedora, pois leccionar a uma turma de 28 alunos não foi nada fácil, mas fez com que crescesse muito e adquirisse novas estratégias todos os dias. Estas estratégias foram sendo fundamentais para a leccionação nesta turma, mas também acabaram por ser extremamente úteis para todas as outras turmas e para a minha futura vida profissional. Senti maiores dificuldades ao nível da organização e controlo da turma, mas aos poucos tudo se foi solucionando sem qualquer tipo de adversidade ou problema. A maioria dos alunos apresentou uma clara predisposição natural para a prática de actividade física. Neste sentido foi nossa função potencializar essa característica inata, proporcionando condições para a prática constante de actividades.

Por último e no que toca à turma do 1º Ciclo, esta foi sem dúvida uma experiência fantástica. Foi extremamente importante perceber a evolução qualitativa da minha intervenção pedagógica. Uma das características principais que coloquei em todas as minhas aulas foi a organização. Procurei ao máximo promover um elevado tempo de empenhamento motor específico e reduzir ao máximo o tempo de instrução, mas não prescindí de em todas as aulas procurar ter uma organização, mesmo no limiar da perfeição. O controlo da evolução qualitativa, só foi possível com uma constante reflexão crítica e avaliação de cada aula leccionada, para as quais contribuí muito o professor orientador, que com toda a sua experiência me foi sempre alertando para os pormenores que deveria corrigir para melhor potencializar as qualidades dos alunos e a minha própria qualidade da intervenção. Assim sendo, ao longo destas aulas fui conhecendo progressivamente a turma e ajustando a minha intervenção pedagógica, de forma a tentar atingir a perfeição da mesma e possibilitar aos alunos um maior e melhor leque de situações de aprendizagem. Apesar de estes alunos já terem tido algum contacto com a EF através das aulas das Actividades de Enriquecimento Curricular, nas minhas primeiras intervenções procurei fazer com que os alunos se

identificassem com algumas regras indispensáveis para o bom funcionamento das aulas. Procurei sempre trabalhar de acordo com as dificuldades mais sentidas pelos alunos e de acordo com a fase sensível que os alunos atravessavam, neste caso específico as capacidades coordenativas.

## **Instrução**

A instrução diz respeito às intervenções do professor referentes à matéria de ensino, à maneira de realizar os exercícios, de uma forma verbal ou com o apoio da simulação, demonstração ou qualquer imagem que permita aos alunos entender a mensagem que lhes está a ser transmitida.<sup>5</sup> Daqui pode retirar-se a que a instrução é o meio de garantir, à partida, que o aluno vai perceber o que lhe é pedido. Para tal é importante que o professor adopte uma prelecção adequada ao nível dos alunos e à sua faixa etária, indique com clareza e objectividade o que pretende e que consiga conduzir e motivar os alunos para a prática.

Pode assumir-se que a instrução numa aula de EF se divide em três:

- ✓ Instrução inicial, em que o professor aborda quais os objectivos para aula e a forma como esta vai decorrer;
- ✓ Instrução durante a aula, em que o professor utiliza o feedback para controlar a prática e corrigir os alunos ou problemas de organização;
- ✓ Instrução final, onde é realizado um pequeno balanço sobre o que foi e o que vai ser a próxima aula.

Este foi um aspecto que tentei sempre ter em atenção aquando da leccionação. Procurei sempre e desde o primeiro momento utilizar um dialecto simples, conciso, objectivo e de acordo com o nível e faixa etária dos alunos. Por vezes foi algo difícil exprimir-me, no entanto e na generalidade cumpri sempre com este capítulo, pois a transição feita destes momentos para a prática foi sempre efectuada de forma rápida e esclarecedora. Numa fase inicial da aula procurei sempre ser muito directo nos objectivos que eram pretendidos para a sessão, sendo muito frequente também, utilizar esta fase para tentar motivar os alunos. Durante o decorrer da aula a procura por uma instrução rápida, muito clara e objectiva foi uma constante, para que o tempo despendido não fosse demasiado elevado. Uma instrução deste tipo permitiu uma passagem à prática de forma rápida e sem interrupções. Por fim e já na parte final, procurei sempre fortalecer os aspectos positivos e motivar os alunos para novas

aprendizagens transmitido alguma exigência para as próximas aulas. Para além deste factor, aproveitei sempre para valorizar o trabalho desenvolvido e dar crédito aos alunos que mais se empenhavam e melhor desempenho apresentavam nas aulas.

### Demonstração

Quando falamos em exercícios, torna-se imprescindível falar em demonstração. A demonstração corresponde à apresentação duma imagem representativa da tarefa a realizar.<sup>13</sup> A demonstração é complementar da informação e a apresentação de um modelo, relativamente à instrução, permite ganhar tempo útil de prática.<sup>31</sup> Assim, é fundamental que a demonstração do exercício seja efectuada de forma correcta, pois os alunos têm uma grande tendência para imitar o professor. Desta forma, demonstrações bem efectuadas elevam o tempo de prática dos alunos e potencializam a sua qualidade de execução. Esta é uma dimensão muito interessante e importante no papel de professor. Muitas das vezes uma boa demonstração vale mais que uma excelente instrução. É importante o professor controlar esta dimensão, pois tudo o que o professor fizer vai ficar muito mais presente que o que o professor disser.

Este foi um factor que tive sempre em conta e procurei sempre controlar este aspecto de modo a que quando fosse necessário demonstrar não o fizesse incorrectamente e provocando o erro e a má realização motora ao aluno. Um aspecto extremamente importante a referir nesta dimensão, é que quando o professor procurou demonstrar qualquer exercício, a colocação dos alunos foi um aspecto importante a calcular, para que todos conseguissem visualizar perfeitamente a mesma. Para tal, procurei sempre executar as minhas demonstrações num plano paralelo aos alunos, ou seja, num plano em que os alunos visualizassem a demonstração numa posição lateral à mesma. Por vezes, também houve a necessidade de utilizar um aluno modelo para demonstrar, ao invés do professor. Este é um factor que pode ser muito útil, pois pode servir como um factor para estimular e motivar os restantes colegas, no entanto há que ter garantias que o aluno consegue efectuar correctamente essa demonstração. A demonstração foi sempre utilizada para evidenciar algum aspecto importante sobre ou de como fazer um gesto técnico, quando surgia alguma dificuldade de compreensão sobre o que pedido e muitas vezes para os alunos terem uma pré-visualização do pretendido e uma prática consciente. Uma prática recorrente neste sentido foi por vezes, a utilização de instrumentos audiovisuais, como por exemplo na matéria de ginástica, em que se utilizou muitas vezes a colocação de cartazes com a exemplificação gráfica do que era pretendido.

## **Apresentação de Exercícios**

Esta é talvez a dimensão mais importante de todo o processo de aprendizagem. É aqui que os professores disponibilizam os seus conhecimentos e proporcionam aos alunos a prática das diferentes habilidades motoras e modalidades desportivas. É uma dimensão em que o domínio de conteúdos deverá estar bem presente, para que seja mais fácil ao professor exigir o que pretende e quando necessário corrigir os alunos correctamente.

É fundamental que antes do iniciar concretamente a prática, o professor consiga num curto espaço de tempo e de forma clara, objectiva e sintética, apresentar os exercícios bem como os objectivos que pretende que os alunos alcancem.<sup>4</sup>

### Exercícios

Houve uma clara preocupação por parte do aluno de PES em seguir os aspectos acima referidos, para além de referir alguns critérios de êxito e sempre que necessário, as regras de segurança. Procurei, igualmente, proporcionar aos alunos exercícios dinâmicos e o mais específicos possíveis para os objectivos a alcançar. Outro aspecto que tive em consideração foi o nível dos alunos, que com a ajuda da avaliação inicial, tornou a escolha de exercícios ajustados ao nível dos mesmos bem mais fáceis de construir. Foi fundamental, também, conseguir durante os exercícios, efectuar as transições de forma rápida e organizada, de modo a não “roubar” muito tempo à prática.

Se porventura, existir uma transição no espaço de aula, sempre que possível o espaço para onde é feita a transição deverá encontrar-se organizado e pronto para a prática, de forma a não se perder muito tempo. Se esta possibilidade não for exequível, há que organizar tudo no menor tempo possível, dificuldade, esta, sentida por mim mesmo na fase inicial da intervenção. Para que aula decorresse sem qualquer tipo de adversidades foi necessário apresentar-me sempre desperto e em estado de alerta durante todo o tempo de aula, pelo que foi necessário, efectuar um deslocamento correcto no espaço de aula de modo a visualizar e controlar todos os alunos.

Em algumas aulas leccionadas, houve a necessidade de adaptar o plano de aula previamente elaborado. Estas alterações aconteceram e podem acontecer por diversos motivos, desde a ausência de alunos, que poderá comprometer a organização inicialmente pensada para determinado exercício, até pelo exercício planeado não estar funcionar e a proporcionar uma aprendizagem ao aluno. Assim,

houve a necessidade de adaptar o plano de aula às circunstâncias pontuais do momento em função do constrangimento deparado, exigindo do professor alguma perícia e versatilidade, para que num curto espaço de tempo conseguisse e consiga tornar a situação a seu favor e da aprendizagem do aluno.

### Feedback

No ensino das actividades físicas, o Feedback pode ser definido como uma informação fornecida com o objectivo de ajudar o atleta/aluno a alcançar os comportamentos motores adequados, eliminar os comportamentos incorrectos e esperar os resultados obtidos.<sup>29</sup> A aplicação de feedbacks na prática de EF e na prática desportiva vai promover aos alunos uma prática consciente, pois é através do feedback que o professor vai tentar corrigir e indicar aos alunos os erros que se encontram a cometer.

Esta foi uma prática constante que tentei aplicar, adoptando uma postura cuidadosa e observadora, aplicando vários feedbacks, de forma a melhorar a aprendizagem e as habilidades motoras dos alunos. O feedback maioritariamente utilizado foi o feedback prescritivo, ou seja, aquele que prescreve a acção a desempenhar. Os feedbacks prescritivos são os mais frequentemente utilizados e são os que parecem produzir melhores efeitos nos alunos mais novos.<sup>21</sup>

### Tempo de empenhamento motor

Para que numa aula de EF seja possível existir uma aprendizagem é extremamente necessário que os alunos se encontrem a praticar. Com isto quer-se dizer que para poder haver aquisição de conhecimentos ou habilidades motoras, é extremamente necessário que o aluno as pratique o maior tempo possível. A este tempo de prática, denomina-se de tempo de empenhamento motor. É imprescindível que esta dimensão seja a predominante numa aula de EF. Embora todas as dimensões sejam muito importantes, esta é fundamental para a aquisição de conhecimentos e habilidades motoras e como tal torna-se fundamental que os alunos pratiquem o maior tempo possível. Os progressos na aprendizagem parecem ser tanto mais elevados quanto mais tempo os alunos passam a realizar tarefas específicas com índices de sucesso elevados.<sup>21</sup>

De forma a potencializar esta dimensão, procurei em todas as aulas imprimir uma dinâmica e um nível de aplicação elevado aos alunos. No entanto, só foi possível ter um bom aproveitamento desta dimensão, se as restantes não interferissem directamente com esta. Foi uma procura constante maximizar e aumentar o tempo de prática, ou seja, o tempo de empenhamento motor. Para tal recorri a algumas estratégias, que muito contribuíram para que de um modo geral, as aulas leccionadas fossem evidenciadas pelo elevado tempo de empenhamento motor, como:

- ◇ Realização de aquecimentos específicos e de acordo com os objectivos e modalidade propostos;
- ◇ Exercícios de fácil entendimento, adequados ao nível dos alunos e igualmente específicos em função dos objectivos pretendidos;
- ◇ Controlar de forma activa e presencial a prática;
- ◇ Utilizar e aperfeiçoar o feedback pedagógico de forma pertinente e adequada;
- ◇ Despender de pouco tempo de instrução, organização e transição quer dos exercícios, material ou demonstração;
- ◇ Utilizar o questionamento como método de ensino, mantendo os alunos concentrados e numa prática consciente.

### Avaliação das aprendizagens

A avaliação refere-se à recolha de informações necessárias para um (mais) correcto desempenho. É um regulador por excelência de todo o processo ensino-aprendizagem. É a consciência do próprio sistema educativo.<sup>1</sup> O processo de avaliação é efectuado ao longo do ano, desde o seu início até ao seu término. Segundo esta lógica existem três tipos de avaliação. Uma já foi abordada durante a análise do planeamento, a avaliação inicial ou diagnóstica. Nesta etapa o professor recolhe todos os dados e toda a informação sobre o estado/nível em que os alunos se encontram.

Em qualquer aula leccionada, o professor deverá efectuar sempre uma avaliação. A essa avaliação dá-se o nome de avaliação formativa. A avaliação formativa acompanha todo o processo ensino-aprendizagem, identificando as aprendizagens bem-sucedidas e as que levantam dificuldades, para que se possam ultrapassar as últimas levando os alunos à proficiência e ao sucesso.<sup>23</sup> A avaliação formativa deve

ser a principal modalidade de avaliação, consistindo no acompanhamento permanente da natureza e qualidade da aprendizagem de cada aluno, orientando a intervenção do professor de modo a dar-lhe a possibilidade de tomar as decisões adequadas às capacidades e necessidades dos alunos.<sup>14</sup> Através deste tipo de avaliação, o professor tem a capacidade de perceber se o caminho que escolheu para a prática foi ou não o mais correcto (anexo IV). É através do desempenho que o aluno apresenta durante as aulas que o professor toma consciência da viabilidade do seu processo ensino-aprendizagem. Apesar de ser útil para o professor, também para o aluno esta é importante, pois fornece aos alunos elementos que reforçam, corrigem e incentivam a aprendizagem, aumentando-lhe a eficácia, pois pretende-se que quem aprende tome parte activa no seu processo de aprendizagem.<sup>17</sup>

Por fim existe um outro tipo de avaliação que é efectuada normalmente no final de cada etapa ou bloco - a avaliação sumativa. A avaliação sumativa não se deve somente esgotar num juízo sobre algo ou alguém mas, que, por sua vez, deverá ser entendida como um meio para se conhecer mais sobre uma determinada realidade, numa perspectiva de se aperfeiçoarem processos futuros. A avaliação sumativa deve ainda ter em conta os objectivos gerais, ou seja, os objectivos terminais de integração que, uma vez atingidos, certificam o progresso do aluno.<sup>25</sup>

Ao longo do ano lectivo, o aluno de PES teve a possibilidade de efectuar o processo de avaliação (anexo V e VI). Não foi tarefa fácil, pois foi um processo algo complexo de aplicar e que exigiu domínio, para que não fosse corrido qualquer risco de cometer uma injustiça. Para tal não acontecer, tive de ter bem presente e dominar os meus conhecimentos, assim como dominar o protocolo de avaliação formulado pelo Departamento de EF. Este é um processo directamente relacionado com os alunos e é de vital importância explicitar aos alunos o que se vai avaliar (parâmetros) e como se vai avaliar (critérios).<sup>14</sup>

Este processo é sempre um processo muito delicado. É necessário adquirir alguma experiência e utilizar estratégias úteis para controlar este processo. Uma das estratégias utilizadas foi a criação de fichas de registo com os objectivos a avaliar e o seguir do protocolo de avaliação elaborado pelo Grupo Disciplinar de EF. O protocolo de avaliação encontra-se adaptado aos diferentes níveis dos alunos, uma vez que existe a possibilidade de realizar situações alternativas de avaliação. Foi importante utilizar uma reflexão cuidada e objectiva sobre o decorrer das aulas, analisando cuidadosamente a prestação dos alunos, contribuindo para uma avaliação formativa constante e indicadora da evolução dos alunos. Uma estratégia passível de se utilizar

no processo de avaliação é colocar e questionar o aluno sobre situações problema durante a aula, para que a sua resposta seja um espelho do conhecimento adquirido.

No capítulo da evolução, os alunos das turmas apresentaram diferentes ritmos de evolução e embora mais rápida ou tardiamente todos os objectivos propostos foram alcançados com sucesso e todos os alunos progrediram ao longo do ano lectivo. Esta é um factor muito importante e transmite algum orgulho e um sentimento de “dever cumprido”, pois é um sinal de que o trabalho e desempenho do professor foi adequado e muito produtivo para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

### **PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E NA COMUNIDADE**

No que respeita à participação na escola e na comunidade, o núcleo de PES teve uma presença muito activa. Para além de levar a cabo dois projectos muito aliciantes, esteve presente em algumas actividades promovidas pela escola e pelos Departamentos de EF de cada Estabelecimento de Ensino.

Nas acções promovidas pelas escolas houve a participação activa do núcleo de PES nas seguintes actividades:

- Corta-mato escolar
- MegaSprint e Megasalto
- Compal Air 3x3

Estas participações foram bastante produtivas e úteis para o aluno de PES, pois através desta participação o professor tomou algum contacto com as formas de organização e dinamização deste tipo iniciativas que são efectuadas para todos os alunos dos Estabelecimentos de Ensino. Para além deste factor importante, estas actividades promovem alguns benefícios tanto aos alunos como aos docentes: promover a ética desportiva, melhorar o relacionamento com toda a comunidade escolar, conhecer as regras específicas de cada modalidade fomentar o gosto pelas actividades desportivas e criação de hábitos de vida saudável, motivar os alunos para a participação nas actividades escolares e contribuir para o sucesso, evitando o abandono escolar.

O núcleo de PES desenvolveu ainda, dentro desta área, duas actividades muito interessantes e de elevado grau de organização. Na Escola secundária de Severim de Faria elaborou-se o projecto “Severim Activa”, enquanto na Escola Básica de Santa Clara o projecto “Orientação na Cidade”.

## Severim Activa

O projecto Severim Activa inseriu-se na terceira dimensão da disciplina PES do Mestrado em Ensino da EF nos Ensinos Básico e Secundário. Esta dimensão designa-se por “Dimensão de Participação na Escola e de Relação com a Comunidade”, segundo a qual o núcleo de PES é responsável pela preparação, desenvolvimento e realização de Actividades que dinamizem a vida da escola. A actividade Severim Activa assumiu-se como uma iniciativa de grandes objectivos, como consolidar e alargar o papel da escola na comunidade, promovendo uma abertura da mesma à participação da comunidade envolvente.

Tendo em conta o panorama actual, verifica-se que os níveis de sedentarismo das sociedades derivam, entre outros factores, da evolução cultural da humanidade.<sup>19</sup> Neste sentido, as tendências actuais demonstram que o aumento do sedentarismo está directamente relacionado com as modificações da sociedade e do padrão laboral das populações ocidentais.<sup>6,19</sup> Uma vez que parece não existir no Homem um “motor inato” para promover a sua própria actividade física, pretendeu-se com este projecto oferecer um espaço onde toda a comunidade escolar e local pudesse praticar actividade física, focalizada essencialmente na promoção da saúde e na criação de hábitos de vida saudáveis. Com o intuito de alargar a população alvo deste projecto, de promover uma cultura desportiva multidisciplinar, e de manter o interesse dos destinatários ao longo do período da actividade, pretendeu-se oferecer aos potenciais interessados uma vasta diversidade de actividades físico-recreativas, adaptadas às necessidades de cada um. A actividade Severim Activa focalizou-se, essencialmente na vertente da Saúde e Bem-Estar, tendo como objectivos específicos:

- ✓ Promover a prática da actividade física na escola;
- ✓ Promover/ Criar hábitos de vida saudáveis;
- ✓ Aumentar a sensibilidade da comunidade para os benefícios de saúde que se encontram associados a uma prática regular de actividade física;
- ✓ Combater o sedentarismo e os malefícios que lhe estão associados;
- ✓ Aumentar a cultura físico-desportiva/físico-recreativa;
- ✓ Promover o desenvolvimento de competências sociais.

A promoção da saúde assume uma importância central no desenvolvimento desta actividade. Um dos estudos de referência em Portugal sobre prática desportiva refere que, em 1998, 73% da população portuguesa (dos 15 aos 60 anos de idade) não praticava desporto de forma regular. Este mesmo estudo verifica uma estagnação na prática desportiva em comparação com o ano de 1988. Outro facto apresentado neste

estudo revela um ténue decréscimo na adesão às práticas relativas ao desporto lazer.<sup>18</sup> Verifica-se assim, na população portuguesa uma tendência para assumir padrões de sedentarismo preocupantes. A participação frequente e regular de actividade física diversificada, constitui um elemento chave que permite estimular efeitos benéficos na condição física e saúde. No mesmo estudo o autor refere ainda a importância da prática de actividade física na melhoria ou manutenção dos aspectos emocionais, associados a uma sensação de competência, melhoria de capacidades motoras, melhor aspecto físico e socialização.<sup>22</sup> A actividade “Severim Activa” procurou assim satisfazer algumas lacunas frequentemente verificadas nas sociedades modernas.<sup>27</sup>

O projecto passou pela operacionalização de actividades de forma regular (semanalmente), que visavam a melhoria das capacidades físicas (aeróbias), num ambiente descontraído e favorável ao desenvolvimento de competências sociais, com supervisão de agentes competentes, nomeadamente, os professores responsáveis pela actividade. Um estudo realizado nos Estados Unidos, no qual são identificadas necessidades de prática desportiva por parte da população adulta, recomenda a prática de 30 minutos diária de actividade física leve.<sup>20</sup> Uma replicação deste estudo revelou que a situação se tem agravado e que neste momento seria aconselhável a prática de actividade física aeróbica moderada no mínimo cinco dias por semana.<sup>15</sup>

O objectivo deste projecto passou por cativar a presença da população adulta para a realização e integração activa nas actividades da “Severim Activa” e deste modo lançar um estímulo inicial no combate ao sedentarismo. Esta actividade pretendia mobilizar e sensibilizar professores, funcionários e pais para estes factos actuais, que revelam um elevado risco para a saúde pública. De forma a prevenir e combater esta aparente inércia da população adulta<sup>22</sup>, tentou-se assumir uma postura activa, na promoção de actividade física regular junto da população mais jovem, nomeadamente os alunos.

O balanço global acabou por se verificar positivo uma vez que o grande objectivo deste projecto foi conseguido – Promover actividade física variada, proporcionando um vasto leque de actividades. Contudo, é importante referir que a pouca adesão, foi um aspecto bastante limitador da actividade.

## Orientação na Cidade – Escola EB 2;3 de Santa Clara

À semelhança do que aconteceu na Escola Severim de Faria, aparece na Escola Básica de Santa Clara o projecto Orientação na Cidade. A escolha deste projecto aconteceu, por a Orientação ser uma das modalidades desportivas que mais tem crescido nos últimos anos em Portugal. As duas actividades propostas decorreram ambas na cidade de Évora, em que ambas estiveram abertas à comunidade escolar e envolvente interessada. Atendendo ao facto da orientação ser uma modalidade passível de ser praticada em qualquer lugar e através de diversas formas (a pé, de bicicleta, de carro, etc.), a estrutura das duas actividades foi a seguinte:

- ✓ Uma das actividades realizou-se no Jardim Público da cidade de Évora e foi elaborada sob a forma de “Peddy Papper”;
- ✓ A segunda versão da prova assumiu o formato de “Caça ao Tesouro” e decorreu nas ruas do Centro Histórico da cidade de Évora.

Com a dinamização destas actividades pretendeu-se estreitar a distância entre escola e comunidade, através da promoção de uma actividade de contacto com a natureza e com o património cultural da cidade de Évora. A promoção destas actividades teve como objectivo, que cada participante usufruísse simultaneamente do desafio da actividade e do prazer de descobrir a cidade a partir de outra perspectiva. Em cada ponto de controlo existiu um desafio para superar, uma meta e simultaneamente uma partida para um outro desafio.

Esta actividade, Orientação na Cidade, focalizou-se essencialmente na vertente de recreação e exploração da natureza e contexto cultural, tendo como seus objectivos específicos:

- ✓ Promover a prática de actividades de exploração da natureza;
- ✓ Encarar o espaço urbano como espaço no qual se pode praticar actividade física.
- ✓ Promover/ Criar hábitos de vida saudáveis;
- ✓ Combater o sedentarismo;
- ✓ Promover o desenvolvimento de competências culturais e sociais;

No desenvolver desta actividade, o núcleo de PES de EF contou com a colaboração de mais duas organizações escolares (escola Santa Clara), nomeadamente o Projecto de Educação para a Saúde (PES) e o Grupo Disciplinar de História. O Projecto de Educação para a Saúde, propôs a inserção desta actividade no seu plano de actividades anuais, uma vez que o tema escolhido apresentava pertinência na

sensibilização de aspectos relacionados com a saúde. Já o Grupo Disciplinar de História associou-se a esta actividade por terem apresentado uma proposta semelhante ao conselho pedagógico. Como seria improdutivo a realização de duas actividades semelhantes no mesmo ano lectivo, seria mais proveitoso unir esforços na elaboração de uma actividade comum, mais rica e variada do ponto de vista das actividades a desenvolver e da comunidade escolar envolvida. Outro objectivo pretendido com esta actividade passou pela procura de estreitar relações entre os vários grupos disciplinares existentes na Escola EB 2, 3 de Santa Clara. Esta estratégia foi operacionalizada com a presença, no dia da prova, no Jardim Público de vários postos, onde existiam questões relacionadas com as disciplinas dos devidos grupos disciplinares.

O núcleo de PES de EF tentou assim, sensibilizar os alunos participantes para a importância de um desenvolvimento completo e global na sua formação cívica. As preocupações ambientais apresentam cada vez mais importância no quotidiano das sociedades ditas modernas. A redução visível dos espaços verdes para a prática casual de actividade física, leva a maiores preocupações na gestão e manutenção, dos cada vez menos, espaços disponíveis para tal finalidade.<sup>11</sup> Nas sociedades modernas os praticantes deste tipo de actividades procuram um local confortável de características próprias, que lhes permita quebrar rotinas quotidianas. A procura deste tipo de actividades procura satisfazer a busca individual de sensações e a exploração de novas, variadas e cada vez mais complexas experiências.<sup>30</sup>

Em tom de balanço, importante referir o papel fundamental de todos os professores da escola que colaboraram com o núcleo de PES e dos alunos de CEF que desde logo se mostraram muito receptivos ao papel de monitores e dinamizadores da actividade, que sem eles não seria possível imprimir a dinâmica e obter os resultados que a actividade apresentou, pois tivemos presentes 51 equipas no terreno.

Foi uma manhã muito bem passada em que todo o trabalho de bastidores efectuado foi valorizado e reconhecido pela forma de como decorreu toda a actividade. Não existiu qualquer tipo de problemas nem de adversidade, sendo o seu balanço muito, muito agradável e bastante positivo. Foi extremamente importante e gratificante para nós, núcleo de PES, podermos afirmar que as nossas expectativas foram superadas. Foi uma actividade muito gratificante de organizar, dinamizar e operacionalizar e ainda mais se tornou com o impacto que teve na comunidade escolar e principalmente nos nossos alunos, que tiveram a oportunidade de exercer uma nova experiência e de passar uma manhã muito divertida e memorável.

## **DIMENSÃO PROFISSIONAL**

Após quatro anos de enorme dedicação, esforço e trabalho na Licenciatura de EF que me transmitiu e facultou todo o “saber” que hoje possuo, finalmente chegou a hora de poder colocar em prática todos esses conhecimentos e saberes adquiridos. Foram quatro anos de aquisição de novos saberes, estratégias e instrumentos de trabalho. A PES proporcionou-me a possibilidade de tornar prático e activo tudo o que até aqui foi adquirido e entrar na realidade escolar.

Com base no Decreto-Lei 240/2001<sup>7</sup>, procurei desenvolver a dimensão profissional ao nível da reflexão da prática sobre as práticas, apoiando-me na experiência, na investigação e em outros recursos importantes para a avaliação do meu desenvolvimento profissional, nomeadamente no seu próprio projecto de formação; da reflexão sobre aspectos éticos e deontológicos inerentes à profissão, avaliando os efeitos das decisões tomadas e por fim, ao nível de perspectivar o trabalho de equipa como factor de enriquecimento da minha formação e da actividade profissional, privilegiando a partilha de saberes e de experiências;

Ao longo deste ano lectivo, os professores orientadores tornaram exequível a possibilidade de assumir autonomamente grande parte da minha actividade de PES nas turmas a meu cargo, estando sempre presentes para me corrigir, orientar e alertar, sempre que necessário. Tanto os orientadores, como os restantes membros dos Departamentos, que sempre se mostraram disponíveis e prontos a ajudar, tiveram um papel relevante na minha evolução profissional, pois a transmissão da sua sabedoria, o conhecimento e a experiência prática só pode ser adquirida quando vivida. A procura e a pesquisa de conhecimentos garantiram um importante papel nesta prática, pois a disponibilidade que a equipa profissional sempre me transmitiu, despertou em mim a “obrigação” e necessidade de me manter actualizado e apto para tentar alcançar e não defraudar as expectativas em mim criadas.

Foi extremamente útil e gratificante partilhar opiniões, experiências e participar na elaboração e colaboração de projectos com ambos os Departamentos de EF das escolas, assim como com os restantes departamentos, uma vez que esta interacção permitiu-me evoluir e olhar para as diferentes perspectivas de ensino e de execução de actividades. O debate e troca de ideias constante, assim como a experiência e sugestões que todos os professores me proporcionaram nestes projectos e actividades, fizeram com que a curva da minha evolução fosse crescente, adquirindo com eles alguma experiência, métodos e meios de executar ou resolver problemas.

## **CONCLUSÃO**

A PES foi o veículo de transição do estatuto de estudante para o estatuto de profissional de Educação, ou seja, a carreira docente. Para além do contacto com a realidade escolar, a PES proporcionou e exigiu uma reflexão diária do comportamento enquanto futuro professor, o que potencializou e fez com que estivesse desperto e alerta para os erros cometidos. Foi uma experiência muito exigente do ponto de vista do planeamento, da condução das aulas e das estratégias de organização, mas foi acima de tudo, uma experiência fundamental para o meu crescimento, formação e enriquecimento profissional enquanto futuro professor. De referir que a possibilidade de efectuar observações de outras aulas contribuiu muito para a minha evolução. Nesta fase inicial da minha vida profissional, a observação e a partilha de comportamentos e ideias, permitiu melhorar o meu desempenho, assim como de adquirir estratégias e adaptações que poderão potencializar a prática.

Todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano lectivo permitiu-me adquirir aprendizagens muito importantes para a minha vida futura enquanto possível professor de EF. Como conclusões fundamentais, sobressaem:

- O planeamento é essencial para que exista uma coerente organização e controlo sobre o processo ensino-aprendizagem;
- O planeamento mais adequado ao processo ensino-aprendizagem é o planeamento por etapas, pois permite individualizar o ensino tanto quanto possível e acima de tudo, ao aluno alcançar os objectivos ao seu ritmo;
- Lecionar uma aula é muito mais que colocar os alunos a realizar uma modalidade desportiva, é necessário, pensar, planear, organizar, demonstrar, acompanhar, facultar informação e adaptar-nos aos alunos e ao meio escolar;
- A avaliação formativa é essencial para o sucesso dos alunos, pois através desta podemos acompanhar a progressão do aluno. É um instrumento fundamental ao longo do ano lectivo e que facilita muito o trabalho do professor.
- A observação de aulas de outros professores é uma destreza muito útil para efectuar uma reflexão crítica da prática.
- Existe uma grande necessidade de inculcar nos alunos hábitos de vida saudável.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- 1- Aranha Á (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: *Série Didáctica das Ciências Sociais e Humanas* n.º 47, UTAD. Documento não publicado.
- 2- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*, Lisboa: Livros Horizonte.
- 3- Candau, V. M. (1995). *Rumo a uma nova didáctica*, Petrópolis: Vozes.
- 4- Carreiro da Costa, F., Onofre, M. (1994). *Formação de Formadores- Supervisão Pedagógica em Didáctica da Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Colectânea de textos de apoio, Desporto Escolar, Ministério da Educação.
- 5- Carreiro da Costa, F., Pieron, M. (1990). *Comparaison de deux Enseignants Classés Selon les Progrès de Leurs Élèves*. Em *Revue de l'Education Physique*, 30(2), 57-63.
- 6- Crespo, C., et al. (2001). Television watching, energy intake, and obesity in US children. *Archives Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155, 360-365.
- 7- Decreto-Lei n.º 240/2001. "*Diário da República, I Série A*, 201 (01-08-30), 5569.
- 8- Departamento de Educação Básica, Ministério da Educação (1998). *Organização Curricular e Programas: Ensino Básico 1º Ciclo (2ª ed.)*. Editorial do ME.
- 9- Departamento de Educação Básica, Ministério da Educação (1998). *Programa de Educação Física do 2º ciclo do ensino básico: Plano de organização do ensino-aprendizagem*. Vol.II. Editorial do ME.
- 10- Departamento de Educação Básica, Ministério da Educação (2001). *Programa de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico (Reajustamento)*. Editorial do ME.
- 11- Dias, C., Melo, V., & Alves Junior, E. (2007). Os estudos dos esportes na natureza: desafios teóricos e conceituais. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 358-367.
- 12- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Efdeportes Revista Digital*, 45. Obtido em <http://www.efdeportes.com/efd45/ensino.htm>

- 13- Godinho, M. Barreiros, J., Melo, F., Mendes, R. (2007). *Controlo Motor e Aprendizagem. Fundamentos e Aplicações*. Lisboa: Edições FMH.
- 14- Gonçalves, F., Aranha, Á. Avaliação/Classificação da Disciplina “Seminário”: Métodos e Técnicas de Avaliação, estudo realizado no curso de Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. *Revista de Desporto e Saúde*, 4(4):91-100.
- 15- Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., et al. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081-1093.
- 16- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º ano, cursos gerais e cursos tecnológicos*. Ministério da Educação.
- 17- Lemos, V. (1998). *Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa*. Lisboa: Texto Editora.
- 18- Marivoet, S. (2002). Práticas Desportivas na Sociedade Portuguesa. *IV Congresso Português de Sociologia*.
- 19- Padez, C. (2002). Actividade física, obesidade e saúde; uma perspectiva evolutiva - Estilos de Vida. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 1(20), 11-18.
- 20- Pate, R., Pratt, M., Blair, S., Haskell, W., Macera, C., Bouchard, C., et al. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of American Medical Association*, 273(5), 402-407.
- 21- Pieron, M. (1992). *Pedagogie des Activités Physiques et des Sport*. Paris: Revue EPS.
- 22- Pieron, M. (2004). Estilo de Vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. *Fitness & Performance*, 3(1), 10-17.
- 23- Ribeiro A & Ribeiro L (1990). *Tipos de Avaliação*. Lisboa: Universidade Aberta.
- 24- Ricardo, V. (2005). Novas Estratégias de Ensino para os Jogos Desportivos: Um estudo experimental na modalidade de basquetebol em alunos do 9º ano de escolaridade. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

- 25-** Rosado A, Colaço C (2002). *Avaliação das Aprendizagens*. Lisboa: Omniserviços.
- 26-** Rosado, A. (s/d). Planeamento na Educação Física: Modelos de Leccionação. Retirado em Junho de 2010 de [http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021\\_ficheiros/frame.htm](http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021_ficheiros/frame.htm)
- 27-** Salles-Costa, R., Heilborn, M., Werneck, G., Faerstein, E., & Lopes, C. (2003). Gênero e prática de atividade física de lazer. *Cadernos Saúde Pública*, 19(2), 325-333.
- 28-** Sarmiento, P. (1997). *A Demonstração Como Processo de Auto-Observação. Em Pedagogia do Desporto*, Estudos 1-2-3, Lisboa: Edições FMH.
- 29-** Sequeira, P. (1998). Análise do pensamento, da acção e da reacção no feedback nos treinadores de Andebol dos escalões de formação [dissertação]. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana-UTL. Documento não publicado.
- 30-** Spink, M., Aragaki, S., & Alves, M. (2005). Da exacerbação dos sentidos no encontro com a natureza: contrastando esportes radicais e turismo de aventura. *Psicologia: reflexão e crítica*, 18(1), 26-38.
- 31-** Williams, J.G. (1993). Motoric modeling: Theory and research. *Journal of Human Movement Studies*, 24(6), 237-279.

**ANEXOS**

# ANEXO I

Anexo I- Resultados da Avaliação Inicial.

Ano lectivo: 2009 / 2010

nº	Data nasc.	ACTIVIDADES FÍSICAS										APTIDÃO FÍSICA								BALANÇO	
		And.	Basq.	Fut.	Vol.	G.solo	G.apar.	Atlet.	Bad.	Pati.	Orient.	VV	ZSAF?	s&a E	s&a D	ZSAF?	E.braç.	ZSAF?	Abd.		ZSAF?
1			i+	i	i+	e-		i	i			32	Sim	22	23,5	Não	1	Não	18	Sim	Sucesso
2		i-	ni+	ni+	ni+	i-	i-	i-	i-	i-	ni+	32	Sim	31	31	Sim	0	Não	18	Sim	Insucesso/Sucesso
4		ni+			ni+	ni	ni+	ni	i	ni+	ni+	15	Não	29	27	Não	0	Não		?	Insucesso
5			ni+	ni+		ni	ni			ni	i	13	Não	31	31	Sim	0	Não	18	Sim	Insucesso
6		ni+	ni+	ni+	ni	ni+	ni+	i-	i-	ni	ni+	30	Não	24,5	24,5	Sim	6	Não	24	Sim	Insucesso
7		i	i	i-	i	i-	i-	i-	i	i	i	32	Sim	31	31	Sim	0	Não	18	Sim	Sucesso
10			i	i-		ni+		i			ni+	43	Não	18	18	Não	11	Não	24	Sim	Insucesso/Sucesso
11		i+	i+	e-	i+	i+	i+	i	i	i-	i-	61	Sim	20	20	Sim	18	Sim	24	Sim	Sucesso
12		i-	i	i	i	ni	i-	i-	i	ni+	i	61	Sim	20	18	Não	16	Sim	24	Sim	Sucesso
13		i-			ni+	i-	ni+	ni	ni+	ni+		18	Não	20	20	Não	0	Não	18	Sim	Insucesso
14		i-	i-	i-	i-	ni	ni+	ni+	i-	ni	ni+	18	Não	31	31	Sim	0	Não	18	Sim	Insucesso
16		ni+	i-	ni+	ni+	ni	ni+	i	i-	i-	i-	32	Sim	31	31	Sim	0	Não	18	Sim	Insucesso/Sucesso
17		ni+	i-	ni+	ni+	ni	ni+	ni	ni+	ni	ni+	25	Não	31	31	Sim	0	Não	18	Sim	Insucesso
18		i	i	i-	i	i-	i-	i-	i-	i	i	32	Sim	31	31	Sim	7	Sim	18	Sim	Sucesso
19		ni+	i-	ni+	ni	ni	ni+	ni+	i	ni-		24	Sim	31	31	Sim	0	Não	18	Sim	Insucesso
20		ni+	i-	ni+	ni	ni	ni+	i-	i-	ni	ni+	24	Sim	31	31	Sim	0	Não	15	Não	Insucesso
21						ni+	i-	i		ni	ni+	61	Sim	20	18	Não	18	Sim	24	Sim	Insucesso/Sucesso
22		i-	i-	ni+	ni	ni	ni+	ni+	i-	ni-	i	39	Não	20	20	Sim	0	Não	24	Sim	Insucesso/Sucesso
23		ni+	i-	ni+	i	ni	i-	ni+	i-	ni-	i-	22	Não	28	22	Não	0	Não	17	Não	Insucesso/Sucesso
29		i+	i+	e-	e	e-	i-	i-	i	i-	i-	32	Sim	27	23	Não	3	Não	18	Sim	Sucesso

# ANEXO II

Professor: Diogo Rosado (Estagiário)	Ano: 8º Turma: D	Data: 5-02-2010 Aula nº: 51	Nº DE ALUNOS: 20	ATLETISMO Velocidade
Unidade Didáctica: Atletismo Aula n.º: 1 de 9 (45min) Função Didáctica: Transmissão/Assimilação/Aplicação Sessão nº 10	Local: Exterior Espaço: P2 Hora: 11h50-12h35 Duração: 45' Tempo útil: 35'	Material: Sinalizadores		

**Objectivos da Aula:** Técnica de Corrida e velocidade

Parte Aula		Objectivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas	Organização Professor/Aluno
<b>I N I C I A L</b>	8' 11h55 12h03	Os alunos colocam-se frente ao Professor e escutam os objectivos e a forma como a aula irá decorrer.  <b>Aquecimento articular:</b> -Rotação da cabeça; - Rotação à frente e à retaguarda dos membros superiores; -Rotação do tronco e ancas; -Rotação dos joelhos -Rotação dos tornozelos e pulsos <b>Activação geral:</b> - Corrida: 6 voltas ao espaço da aula		Atenção a informação dada. Boa assimilação da informação por parte dos alunos e esclarecimento de dúvidas iniciais. Aumentar o ritmo cardíaco, aumentar a frequência respiratória, aumentar a temperatura corporal/muscular, mobilização articular e predispor os alunos para a prática	Os alunos estão dispostos frente ao Professor, prestando atenção à informação. Evitar muita aglomeração dos alunos.
<b>F U N D A M E N T A L</b>	25' 12h03 12h28	<b>8' Técnica de corrida:</b>  Alunos divididos por 4 colunas. Realizam a 2 voltas (10m): - Elevação de um joelho - Calcanhar à retaguarda - Skipping baixo - Skipping alto - Calcanhars à retaguarda - Aumento da passada - Corrida	 <b>Fig.1:</b> Técnica de corrida de velocidade, com partida de pé.	- Realizar bem a amplitude dos exercícios; - Realizar bem a extensão da perna aquando da recuperação no skipping.	<u>Qual o objectivo das corridas de velocidade?</u>  <u>Quais as vozes de partida existentes para que seja dado início às corridas do atletismo?</u>

		<p><b>17' Velocidade</b></p> <p>a) Saída de pé com desequilíbrio à frente e aceleração. Os alunos deverão encontrar-se com os pés afastados à largura dos ombros e colocados paralelamente por detrás da linha de partida. Após estímulo auditivo (apito), os alunos deverão realizar um pequeno desequilíbrio em frente ("deixar-se cair para a frente"), mantendo o corpo estendido e acelerando durante 10 a 20 metros.</p> <p>b) De seguida será realizada uma corrida de velocidade de 10 a 15 metros, com partida de pé e com um apoio à frente do outro. No decorrer deste exercício para além da técnica de partida será também treinada a técnica de corrida e de chegada</p> <p>c) No seguimento do exercício anterior, desta vez os alunos irão percorrer a mesma distância, mas partindo de uma posição baixa e com 3 apoios em contacto com o solo</p> <p>d) Por último, será realizada uma corrida de velocidade formal, com os alunos a partirem de uma posição de 4</p>	 <p><b>Fig.2:</b> Partida de pé (2 apoios)</p>  <p><b>Fig.3:</b> Partida de 3 apoios</p>  <p><b>Fig.4:</b> Partida de 4 apoios</p>	<p><b>Velocidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeitar os procedimentos pré-definidos para cada voz de partida; correr com o tronco ligeiramente inclinado à frente; apoiar no solo a parte anterior do pé; oscilar os braços ao lado do corpo; olhar em frente; máxima aceleração; inclinar o tronco à frente e projectar os braços atrás, no momento de passagem da linha da meta.</li> </ul> <p><b>Partida 2 apoios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pés no eixo da corrida;</li> <li>• Pernas flectidas;</li> <li>• Tronco inclinado à frente;</li> <li>• Peso corporal na perna da frente;</li> <li>• Cabeça no prolongamento do tronco;</li> <li>• Olhar para 1-2m à frente da linha de partida;</li> <li>• Calcanhares elevados;</li> <li>• Braços em oposição às pernas</li> </ul> <p><b>Partida 3 apoios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Semelhante à anterior, mas com a colocação de uma mão no solo.</li> </ul> <p><b>Partida 4 apoios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mãos no solo mais afastadas que os ombros</li> <li>• Polegar e indicador afastados e paralelos à linha de partida</li> <li>• O peso do corpo distribui-se pelos 5 apoios (dois pés, um joelho e duas mãos)</li> <li>• O joelho da perna de trás apoia no solo</li> </ul>	
<p><b>F I N A L</b></p>	<p>2' 12h28 12h30</p>	<p>Retorno à calma. Alongamentos. Balanço da aula e abordagem da aula seguinte.</p>		<p>Diminuição do ritmo cardíaco, sentir algum relaxamento muscular.</p>	<p>Os alunos dispõem-se frente ao Professor com espaço suficiente entre eles de forma a realizar os alongamentos em segurança.</p>

# ANEXO III

<b>Professor:</b> Diogo Rosado (Estagiário)	<b>Ano:</b> 10º <b>Turma:</b> LH1	<b>Data:</b> 30-04-2010 <b>Aula nº:</b> 52	<b>Nº de alunos:</b> 22	
<b>3ª Etapa</b> <b>Função Didáctica:</b> Assimilação/ Aplicação <b>Sessão nº</b> 5 (I UE)	<b>Local:</b> Interior <b>Espaço:</b> Pavilhão <b>Hora:</b> 10h05-11h35 <b>Duração:</b> 90' <b>Tempo Útil:</b> 80'	<b>Material:</b> Sinalizadores, 8 blocos, 8 bolas de futebol, 10 bolas de andebol, 6 cones, 12 pares de patins		

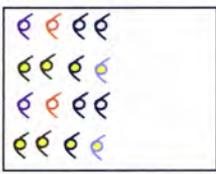
**Objectivos da Aula:**

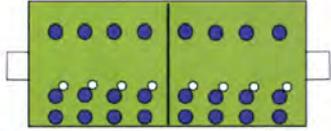
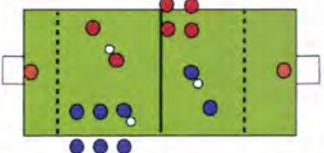
**Andebol:** Melhorar as acções técnicas de passe, recepção e remate através de formas jogadas de 2x0, 3x1 e 3x2.

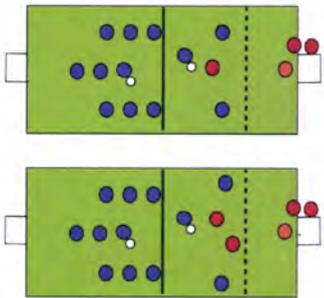
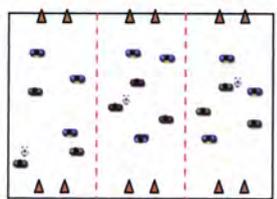
**Atletismo:** Aperfeiçoar a técnica de corrida e da partida de blocos.

**Patinagem:** Melhorar as acções de "caminhar", "equilíbrio" e deslizamento.

**Futsal:** Melhorar acções técnicas de passe, recepção e condução de bola. Jogo reduzido de 3x3

Parte Aula		Tarefa	Organização das Situações de Aprendizagem	CrITÉrios de Êxito
<b>I N I C I A L</b>	3' 10h10 10h13	<b>3'</b> Conversa inicial	Pequena conversa inicial com os alunos sobre os objectivos da aula .  <b>Fig.1-</b> Organização da turma para a inicio da aula	Atenção a informação dada. Boa assimilação da informação por parte dos alunos e esclarecimento de dúvidas iniciais. Evitar a aglomeração dos alunos
<b>F U N D A M E N T A L</b>	40' 10h13 10h53	<b>1ª Parte</b> <b>Organização da Turma</b>  <b>METADE DA TURMA</b>  <b>10'</b> <b>Atletismo (Técnica de Corrida)</b>	Os alunos que no dia 23 de Abril se encontraram no Atletismo vão para o Andebol enquanto os de Andebol vão praticar Atletismo.  Alunos divididos por 4 colunas. Realizam a 2 voltas (10m): - Elevação de um joelho - Calcanhar à retaguarda - Skipping baixo - Skipping alto - Calcanhars à retaguarda - Ligação de skipping (baixo, médio e alto) com corrida  <b>Fig.2-</b> Organização da turma para a realização do 1º exercício	- Realizar bem a amplitude dos exercícios; - Realizar bem a extensão da perna aquando do final do apoio no skipping. - Tronco direito durante o skipping

	<p><b>10'</b> <b>Partidas a 2 e 4 apoios (blocos)</b></p>	<p>e) Será realizada uma corrida de velocidade de 10 a 15 metros, com partida de pé e com um apoio à frente do outro. No decorrer deste exercício para além da técnica de partida será também treinada a técnica de corrida e de chegada</p> <p>f) Por último, será realizada uma corrida de velocidade formal, com os alunos a partirem de uma posição de 4 apoios</p>  <p><b>Fig.3 - Corrida de Velocidade</b></p>	<p><b>Partida 2 apoios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pés no eixo da corrida;</li> <li>• Pernas flectidas;</li> <li>• Tronco inclinado à frente;</li> <li>• Peso corporal na perna da frente;</li> <li>• Cabeça no prolongamento do tronco;</li> <li>• Olhar para 1-2m à frente da</li> </ul> <p><b>Partida 4 apoios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mãos no solo mais afastadas que os ombros</li> <li>• Polegar e indicador afastados e paralelos à linha de partida</li> <li>• O peso do corpo distribui-se pelos 5 apoios (dois pés, um joelho e duas mãos)</li> <li>• O joelho da perna de trás apoia no solo</li> </ul>
	<p><b>METADE DA TURMA</b></p> <p><b>5'</b> <b>Aperfeiçoamento Técnico</b></p>	<p>Com os alunos organizados em grupos de 3 elementos, será trabalhado o passe de ombro, passe picado, recepções de bola e drible.</p>  <p><b>Fig.4- Organização da turma para a realização do aquecimento</b></p>	<p>Colocar cotovelo acima do ombro; braço e antebraço formam ângulo de 100 graus; Bola colocada acima da cabeça; Rodar tronco; Passar o peso da perna de trás para a perna a frente; Colocar as mãos em concha; amortecer a recepção da bola.</p>
	<p><b>5'</b> <b>Situação de 2x0+ GR</b></p>	<p>Jogo 2x0+GR, passe e recepção em corrida. Com os alunos organizados em 4 colunas, 2 colunas orientadas para cada baliza (grupos de 2), realizam-se vários passes e recepções em corrida em direcção a uma das balizas. Quando chegarem perto da área de baliza, o aluno que estiver em melhores condições de finalizar, deverá efectuar um remate, em suspensão.</p>  <p><b>Fig.5- Organização da turma para a realização do exercício 3.</b></p>	<p><b>2x0+GR:</b> <b>Remate em suspensão:</b> Executar passos de corrida grandes e rápidos (para destros: esquerdo-direito-esquerdo; para esquerdinos: direito-esquerdo-direito); Saltar sobre a perna do último apoio; Flectir a perna contrária à da impulsão, com rotação externa da mesma e elevação do joelho; Rotação do tronco; Rematar o momento mais alto do salto; Após efectuares o remate, deves rodar o tronco e contactar o solo com a perna de impulsão.</p>

		<p><b>10'</b> <b>Situação de 3x1 e 3x2</b></p>	<p>Jogo 3x1+GR e 3x2+GR. Com os alunos organizados em 3 colunas perto do meio campo (atacantes) e uma coluna colocada ao lado do poste da baliza (defesa), será dado destaque à forma como deverão ser aproveitadas e resolvidas as situações de superioridade numérica.</p>  <p><b>Fig.6-</b> Organização da turma para a realização do exercício 4.</p>	<p><b>3x1+GR e 3x2+GR:</b> O aluno com posse de bola deverá penetrar em direção à baliza; fixar defesa e passar para o companheiro livre.</p>
<p>18' 10h53 11h28</p>		<p><b>2ª Parte</b> <b>Organização da Turma</b></p> <p><b>FUTEBOL</b></p> <p><b>8'</b> <b>Passe, recepção e condução de bola</b></p> <p><b>8'</b> <b>Jogo Reduzido de 3x3</b></p> <p><b>2'</b> <b>Trocar de grupo e calçar patins</b></p>	<p>Metade da turma irá realizar futsal, jogo reduzido de 4x4 em balizas reduzidas enquanto a outra metade irá realizar patinagem. Iniciam na patinagem: Ana C, Beatriz N, Diana G, Filipe Pastor, Guilherme Saragoça, Margarida Silva, Maria Ramos, Rui Quintal, Vanessa, Ana ML, Beatriz C. Posteriormente os trocam.</p> <p>Os alunos dispõem-se em grupos de 3 e realizam entre eles passe, recepção e condução de bola.</p>  <p><b>Fig.7-</b> Organização da turma para a realização 1º exercício.</p> <p>Os alunos dividem-se em equipas de 3 elemento e no espaço delimitado efectuem-se jogos reduzidos de 3x3 sobre balizas reduzidas também.</p>  <p><b>Fig.8-</b> Organização da turma para a realização do 3º exercício.</p>	<p>Utiliza o padrão correcto de execução do passe, recepção e condução de bola; Descentralizar ao máximo da bola; Orientar bem o passe para o colega; "Atacar" a bola no momento da recepção.</p> <p>Cooperar com os colegas utilizando as aprendizagens da aula.</p>



# ANEXO IV

**APRECIÇÃO CRÍTICA DA AULA:**

**Aspectos Negativos:**

- 
- 
- 
- 

**Aspectos Positivos:**

- +
- +
- +
- +

**Sugestões de melhoramento:**

- \*
- \*
- \*
- \*
- \*

**Adaptações realizadas:**

- 
- 

**Avaliação Formativa:**

- #
- #
- #

# ANEXO V

Anexo V- Resultados da Avaliação Final – Ensino Secundário.

Ano lectivo: 2009/10  
10º  
3º Período

nº	sexo*	data nascimento	Dirige-se ao professor com respeito e correcção			Respeita e aceita as instruções do professor			É assíduo			É pontual			Traz o equipamento exigido para a prática da aula			Participa no cumprimento das tarefas da aula			É leal e respeitador para com os seus colegas			Demonstra sentido de responsabilid.			Revela autonomia na realização das tarefas (se possível)		Zela pela conservação das instalações e materiais		SABER SER E ESTAR			ACTIVIDADES FÍSICAS (80%)	
			sempre frequent.	rara	nunca	sempre frequent.	rara	nunca	sempre frequent.	rara	nunca	sempre frequent.	rara	nunca	sempre frequent.	rara	nunca	sempre frequent.	rara	nunca	sempre frequent.	rara	nunca	sempre frequent.	rara	nunca	sim	não	sim	não	valores	Alterações em relação ao 2ºP?	média 1º, 2º e 3ºP	valores	classificação
1			x						x				x						x											11,4	s	16,6	16,9	Bom	
2			x						x				x						x											13,1	s	15,3	14,3	Bom	
4												x							x											10,0	s	12,4	9,7	Suficiente	
5									x										x											11,3	s	15,1	10,2	Suficiente	
6			x			x			x				x						x											18,3	s	18,2	11,6	Suficiente	
7			x			x			x				x						x											20,0	s	20,0	16,8	Bom	
12						x			x				x						x											12,8	s	15,5	15,9	Bom	
13			x						x				x						x											9,4	s	14,1	10,8	Suficiente	
14						x			x				x						x											12,8	s	16,1	10,4	Suficiente	
16						x			x				x						x											12,8	s	17,0	15,4	Bom	
17			x						x				x						x											13,3	s	16,5	9,7	Suficiente	
18						x			x				x						x											12,8	s	17,5	17,9	Muito Bom	
19			x						x				x						x											11,4	s	15,3	11,1	Suficiente	
20			x						x				x						x											11,4	s	16,0	12,0	Suficiente	
21						x			x				x						x											12,8	s	15,9	16,8	Bom	
22			x			x			x				x						x											20,0	s	19,9	12,8	Suficiente	
23						x			x				x						x											12,8	s	16,2	14,4	Bom	
29			x			x			x				x						x											20,0	s	19,9	18,4	Muito Bom	
31			x			x			x				x						x											20,0	s	18,7	14,9	Bom	
32			x			x			x				x						x											17,5	s	16,1	9,6	Suficiente	
33						x			x				x						x											12,8	s	15,6	11,1	Suficiente	

Anexo VI- Resultados da Avaliação Final – Ensino Secundário (continuação)

Ano lectivo: 2009/10

10º

3º Período

													APTIDÃO FÍSICA (12,5%)				CONHECIMENTOS (7,5%)			CLASSIFICAÇÃO FINAL	
nº	sexo*	data nascimento	data 4º teste	vaivém		s. & a. (E)		s. & a. (D)		ext. braços		abdom.s		valores	classificação	0-20 val.		classificação	CLASSIFICAÇÃO FINAL		
				volts	ZSAF?	cm	?	cm	?	ZSAF?	nº	ZSAF?	nº			ZSAF?	3ºP		1º, 2º e 3ºP	Classificação do 3ºP	cálculo
1			08-06-2010	32	Sim	27	Não	27	Não	Não	1	Não	18	Sim	10,0	Suficiente	14,5	15,9	Bom	16	16,0
2			08-06-2010	32	Sim	31	Sim	31	Sim	Sim	0	Não	18	Sim	15,0	Bom	17,8	17,1	Bom	15	14,6
4			08-06-2010	23	Sim	31	Sim	31	Sim	Sim	2	Não	0	Não	10,0	Suficiente	16,5	14,8	Bom	10	10,1
5			08-06-2010	13	Não	31	Sim	31	Sim	Sim	0	Não	18	Sim	10,0	Suficiente	17,7	18,3	Muito Bom	11	10,8
6			08-06-2010	32	Não	24,5	Sim	24,5	Sim	Sim	9	Não	24	Sim	10,0	Suficiente	19,3	16,5	Bom	12	11,8
7			08-06-2010	32	Sim	31	Sim	31	Sim	Sim	0	Não	18	Sim	15,0	Bom	13,1	12,3	Suficiente	16	16,2
12			08-06-2010	61	Sim	20	Sim	18	Não	Não	18	Sim	24	Sim	15,0	Bom	17,3	12,1	Suficiente	16	15,5
13			08-06-2010	23	Não	23	Não	26	Não	Não	7	Sim	18	Sim	10,0	Suficiente	15,4	13,2	Suficiente	11	10,9
14			08-06-2010	20	Não	31	Sim	31	Sim	Sim	0	Não	18	Sim	10,0	Suficiente	14,7	16,8	Bom	11	10,8
16			08-06-2010	32	Sim	31	Sim	31	Sim	Sim	0	Não	18	Sim	15,0	Bom	18,8	15,9	Bom	15	15,4
17			08-06-2010	25	Não	31	Sim	31	Sim	Sim	0	Não	18	Sim	10,0	Suficiente	12,9	12,1	Suficiente	10	9,9
18			08-06-2010	32	Sim	31	Sim	31	Sim	Sim	7	Sim	18	Sim	20,0	Muito Bom	18,8	16,9	Bom	18	18,1
19			08-06-2010	24	Não	31	Sim	31	Sim	Sim	0	Não	18	Sim	10,0	Suficiente	17,3	17,5	Muito Bom	11	11,4
20			08-06-2010	32	Sim	31	Sim	31	Sim	Sim	0	Não	15	Não	10,0	Suficiente	16,8	14,5	Bom	12	11,9
21			08-06-2010	61	Sim	20	Sim	18	Não	Não	18	Sim	24	Sim	15,0	Bom	17,0	13,5	Bom	16	16,3
22			08-06-2010	39	Não	20	Sim	20	Sim	Sim	0	Não	24	Sim	10,0	Suficiente	15,7	14,1	Bom	13	12,5
23			08-06-2010	32	Sim	29,5	Não	22	Não	Não	0	Não	18	Sim	10,0	Suficiente	15,1	12,8	Suficiente	14	13,8
29			08-06-2010	32	Não	27	Não	25	Não	Não	7	Sim	18	Sim	10,0	Suficiente	12,7	15,3	Bom	17	17,1
31			08-06-2010	28	Sim	31	Sim	31	Sim	Sim	0	Não	18	Sim	15,0	Bom	18,6	18,5	Muito Bom	15	15,2
32			08-06-2010	28	Não	31	Sim	31	Sim	Sim	7	Sim	6	Não	10,0	Suficiente	13,6	10,9	Suficiente	10	9,8
33			08-06-2010	32	Sim	31	Sim	31	Sim	Sim	0	Não	23	Sim	15,0	Bom	17,2	12,8	Suficiente	12	11,7

\*rapaz=1

\*rapariga=2

# ANEXO VI

Anexo VII- Resultados da Avaliação Final – Ensino Básico.



ESCOLA EB 2,3 DE SANTA CLARA  
 AVALIAÇÃO APTIDÃO FÍSICA DE 3º PERÍODO  
 8º

N.º	Data Nasc.	IDADE	Altura		Peso		IMC		Velocidade			Vaivém			Força Média			Flexibilidade			Força Superior (flexões de braços em suspensão)			TESTES POSITIVOS	ZSAF 1
			1.º P	3.º P	1.º P	3.º P	1.º P	3.º P	1.º P	3.º P	1.º P	3.º P	ZSAF	1.º P	3.º P	ZSAF	1.º P	3.º P	ZSAF	1.º P	3.º P	ZSAF			
1			1,60	1,59	66,00	70,30	25,8	27,8	7,22	0	10	11	0	43	42	1	26/26	30/30	1	12	7	1	3	4	
2			1,79	1,73	75,00	82,10	23,4	27,4	5,25	0	34	25	0	46	35	1	29/35	31/32	1	30	15	1	3	4	
3			1,60	1,58	59,00	81,20	23,0	32,5	7,5	0	12	8	0	17	31	1	31/32	33/28	1	6	5	1	3	4	
4			1,66	1,63	47,00	46,90	17,1	17,7	7,85	0	14	10	0	16	24	1	20/20	21/20	0	1	1	1	2	3	
5			1,58	1,57	66,00	70,00	26,4	28,4	9,28	0	0	0	0	11	21	1	20/24	0	0	1	0	0	1	2	
8			1,72	1,71	76,00	83,40	25,7	28,5	7,59	0	12	9	0	14	27	1	28/25	24/20	0	1	0	0	1	2	
9			1,65	1,68	66,00	56,10	24,2	19,9	5,93	0	18	20	0	80	61	1	22/17	28/24	1	12	9	1	3	4	
10			1,65	1,62	43,00	48,30	15,8	18,4	6,5	0	26	21	0	70	48	1	18/9	18/13	0	6	2	1	2	3	
11			1,78	1,76	47,00	66,10	14,8	21,3	0	0	14	13	0	52	70	1	23/23	26/23	1	0	2	1	3	4	
12			1,60	1,63	40,00	46,00	15,6	17,3	6,22	0	0	20	0	80	50	1	21/18	19/20	1	16	9	1	3	4	
13			1,76	1,79	46,00	60,60	14,9	18,9	5,59	0	26	25	0	80	80	1	16/15	17/19	0	20	13	1	2	3	
14			1,57	1,57	44,00	47,80	17,9	19,4	6,94	0	18	16	0	40	49	1	25/17	24/17	0	9	7	1	2	3	
15			1,71	1,68	56,00	60,50	19,2	21,4	6,94	0	16	0	0	53	60	1	40/38	0	0	4	7	1	2	3	
16			1,56	1,55	46,00	49,80	18,9	20,7	7,5	0	14	9	0	32	31	1	28/27	29/28	1	8	7	1	3	4	
17			1,51	1,51	35,00	39,90	15,4	17,5	7,69	0	24	18	0	17	40	1	36/34	35/34	1	10	7	1	3	4	
18			1,51	1,51	54,00	60,20	23,7	26,4	7,13	0	16	10	0	21	34	1	29/30	29/28	1	10	7	1	3	4	
19			1,61	1,65	54,00	69,30	20,8	25,5	6,68	0	21	10	0	31	28	1	29/28	29/27	1	5	7	1	3	4	
20			1,68	1,74	54,00	56,00	19,1	18,5	0	0	0	0	0	80	61	1	28/34	0	0	0	7	1	2	3	
21			1,77	1,74	58,00	63,90	18,5	21,1	5,47	0	56	32	0	42	66	1	24/25	30/28	1	23	18	1	3	4	

Testes por Completar

Os testes exigidos apenas são: Força Média (Abdominais), Força Superior (Extensões de Braços em suspensão), Flexibilidade (Senta e Alcança) e Resistência Aeróbia (Vaivém)

O professor estagiário apenas foi responsável pela recolha dos dados no terceiro período

0- Não atingiu ZSAF

1- Atingiu ZSAF

Anexo VIII- Resultados da Avaliação Final – Ensino Básico (continuação).



ESCOLA EB 2,3 DE SANTA CLARA

AVALIAÇÃO FINAL DE 3º PERÍODO

8º

N.º	SABER FAZER 65%					MÉDIA	SABER 15%	SABER ESTAR 20%				MÉDIA	TOTAL	NOTA	3º P
	Ginástica Acrobática	Atletismo	Futebol	Voleibol	Aptidão Física			Comportamento	Assiduidade	Pontualidade	Respeito				
1	4,5	4,0	3,0	3,6	4,0	3,8	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,1	4	4
2	5,0	5,0	5,0	4,5	4,0	4,7	5,0	4,0	5,0	3,0	5,0	4,3	4,7	5-	4+
3	3,8	3,5	2,5	3,0	4,0	3,4	5,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,5	3,8	3+	3+
4	3,9	3,5	3,0	3,3	4,0	3,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4-	4-
5	2,9	3,5	2,5	2,8	4,0	3,1	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,4	3	3
8	3,7	3,5	3,0	3,6	4,0	3,6	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	4,8	3,9	3+	3+
9	4,4	5,0	4,5	4,8	4,0	4,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,7	5-	4
10	3,6	4,5	4,0	4,1	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,5	4,1	4	4
11	2,8	3,5	3,0	3,0	4,0	3,3	4,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,5	3,6	3+	3
12	5,0	4,5	4,0	4,1	4,0	4,3	5,0	4,0	5,0	3,0	4,0	4,0	4,4	4	4-
13	4,8	4,0	4,5	4,1	4,0	4,3	4,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,5	4,3	4	4
14	4,0	4,0	4,5	3,9	4,0	4,1	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	4,8	4,2	4	4
15	3,7	4,0	3,5	4,4	4,0	3,9	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,1	4-	3,9
16	3,7	3,5	3,0	2,8	4,0	3,4	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	3,8	4-	4-
17	4,6	4,0	3,0	3,0	4,0	3,7	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,2	4	4-
18	4,6	4,0	3,5	3,8	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,2	4	4-
19	3,7	4,0	3,5	3,3	4,0	3,7	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4-	3+
20	4,0	4,5	0,0	4,1	4,0	3,3	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	4,8	3,7	4-	4
21	4,2	5,0	5,0	4,8	4,0	4,6	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	4,8	4,7	5-	4+