

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



**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizado por  
*Rui Filipe Marques Carrilho*, no Agrupamento de Escolas n.º 4  
de Évora – EB 2,3 Conde de Vilalva e Escola Secundária  
Gabriel Pereira, para a especialidade do grau de mestre em  
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

**Orientador:** Mestre Ana Cruz Ferreira  
**Orientando:** Rui Filipe Marques Carrilho

2009/2010

# **Universidade de Évora**

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

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizado por *Rui Filipe Marques Carrilho*, no Agrupamento de Escolas n.º 4 de Évora – EB 2,3 Conde de Vilalva e Escola Secundária Gabriel Pereira, para a especialidade do grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade de Évora, sob a Orientação da Professora Mestre Ana Cruz Ferreira.

**Rui Filipe Marques Carrilho**



184 582

2009/2010

## Índice

1. Introdução .....	8
2. Preparação Científica, Pedagógica e Didáctica .....	9
2.1 Conhecimento do Currículo .....	9
2.2 Conhecimento dos Conteúdos .....	11
2.2.1 Aspectos e objectivos da etapa se avaliação inicial .....	13
2.2.2 Protocolo de avaliação .....	14
2.2.3 Análise da avaliação inicial em ambas as turmas .....	15
2.2.4 Avaliação qualitativa das turmas .....	17
2.2.5 Preferências das matérias para o processo de avaliação no 12º ano.....	18
2.2.6 Conclusão da apreciação da avaliação inicial em ambas as turmas .....	18
2.3 Conhecimento dos alunos .....	19
2.3.1 Caracterização das turmas .....	19
3. Planificação e condução de aulas e avaliação de aprendizagens .....	22
3.1 Perspectiva educativa e métodos de ensino .....	22
3.1.1 Planeamento por etapas vs planeamento por blocos .....	22
3.1.2 Planeamento do 1º ciclo .....	24
3.1.3 Planeamento do 2º ciclo do ensino básico e ensino secundário .	26
3.2 Preparação das aulas .....	27
3.2.1 Plano anual de turma .....	27
3.2.1.1 Princípios de elaboração .....	27
3.2.1.2 Organização geral do ano lectivo .....	28
3.2.1.3 Dimensão operacional do plano .....	28
3.2.1.4 Planos anuais de turma .....	29
3.3 Condução das aulas .....	31
3.4 Avaliação das aprendizagens dos alunos .....	33
4. Análise da prática de ensino .....	35
4.1 Análise do plano de aula .....	35
5. Participação na escola e na comunidade .....	36
5.1 Actividade do Tag Rugby .....	37
5.2 Actividade da Corrida Solidária .....	38

5.3	Actividade do Btt .....	39
5.4	Análise das actividades .....	40
6.	Desenvolvimento profissional .....	40
7.	Conclusão .....	42
8.	Referências Bibliográficas .....	44
9.	Anexos .....	46
9.1	Apêndice A – Protocolo de avaliação .....	46
9.2	Apêndice B – Análise da avaliação inicial em ambas as turmas .....	60
9.3	Apêndice C – Conhecimento dos alunos .....	62
9.4	Apêndice D – Avaliação das aprendizagens dos alunos .....	65
9.5	Apêndice E – Análise do plano de aula .....	66

## **Quadros**

Quadro 1 – Vantagens e desvantagens do planeamento por etapas e por blocos .....	22
Quadro 2 – Planeamento do 1º ciclo .....	24
Quadro 3 – Blocos utilizados .....	25

## **Gráficos**

Gráfico 1 – Resultados da avaliação inicial do 5º ano .....	60
Gráfico 2 – Resultados da avaliação inicial do 12º ano .....	61
Gráfico 3 – Dados referentes à ocupação dos tempos livres dos alunos do 4ºA .....	63
Gráfico 4 – Dados relativos à preferência das matérias dos alunos do 4ºA ....	63
Gráfico 5 – Dados relativos à prática desportiva dos alunos do 4ºA .....	63
Gráficos 6/7 – Matérias preferidas e de rejeição .....	65

## **Tabelas**

Tabela 1 – Níveis de avaliação .....	46
Tabela 2 – Avaliação Inicial da turma do 5º ano .....	60
Tabela 3 – Avaliação Inicial da turma do 12º ano .....	61
Tabela 4 – Preferências das Matérias para o processo de Avaliação no 12º ano .....	62
Tabela 5 – Avaliação do Índice de Massa corporal ( $IMC=kg/m^2$ ) dos alunos do 4ºano .....	62
Tabela 6 – Avaliação do Índice de Massa corporal ( $IMC=kg/m^2$ ) dos alunos do 5º ano .....	63
Tabela 7 – Avaliação do Índice de Massa corporal ( $IMC=kg/m^2$ ) dos alunos do 12º ano .....	64
Tabela 8 – Avaliação sumativa do 5º ano .....	65
Tabela 9 – Estrutura do Plano de Aula .....	66

## **Resumo**

A presente dissertação é uma sinopse do trabalho desenvolvido no âmbito do estágio de Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física. O estágio decorreu em duas escolas dos Ensinos Básico e Secundário. A dissertação encontra-se dividida por partes: preparação e planificação de aulas, conhecimento das turmas, condução das aulas, avaliação e processo reflexivo das várias etapas. Foram desenvolvidas actividades para as comunidades escolares de ambas as escolas e foi feita uma reflexão final do estágio que teve como objectivo analisar todos os procedimentos que foram desenvolvidos ao longo do ano lectivo.

A passagem pelos quatro ciclos de ensino foi bastante produtiva para o enriquecimento do processo enquanto professor. As aulas seguiram o planeamento anual que estava delineado e foi esta ferramenta que possibilitou a existência de uma grande autonomia dos alunos, um maior controlo na prática pedagógica e a presença sistemática do jogo, trazendo uma motivação e empenhamento suplementar nas aulas e nas actividades desenvolvidas.

**Palavras-chave:** Educação Física, Prática de Ensino Supervisionada, Análise Reflexiva.

Report of Supervised Teaching Practice conducted by Rui Filipe Marques Carrilho at group of schools nº4 de Évora – EB 2,3 Conde de Vilalva e Escola Secundária Gabriel Pereira, for the specialty master's degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary

**Abstract**

The following dissertation is a synopsis of what was done at the scope of Supervised Practices for Physical Education beginning teachers. The traineeship took place in two schools from Primary to Secondary levels. The dissertation is divided into several parts: preparation and lessons planning, students' profile, lessons, evaluation and reflexive process on the different stages. It was developed activities for the communities of the booth schools and was made a final reflection of the traineeship stage that have as an propose analyze all the procedures that was developed in all the academic year.

The passage for the four cycles of school was very productive for the enrichment as a professor. The classes was follow as was expected and was that possibilities the existence of a great autonomy of the students, a bigger control in the pedagogy practice and systematic presence of the game that bring a motivation and supplementary interest in the classes and activities developed.

Key-words: Physical Education, Supervised teaching Practice, Reflective analysis.

## 1. Introdução

O presente relatório tem como objectivo apresentar o trabalho desenvolvido no Estágio da Prática de Ensino Supervisionada, visando a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Um dos aspectos fundamentais para o sucesso enquanto professor foi o trabalho de pesquisa elaborado em termos de estudos de planeamentos, visível na investigação de Januário (1996), uma vez que na disciplina de Educação Física, os professores considerados mais eficazes são aqueles que planeiam, não só relativamente à gestão da aula como mantendo também o *focus* na aprendizagem dos alunos; são ainda os que reúnem em si a qualidade de antecipar situações para melhor lidarem com os imprevistos; são os professores que procuram conhecer os seus alunos nas suas individualidades, não se limitam a repetir e procuram informações para planear; dedicam tempo à pesquisa de vários estilos de ensino e adaptam-nos à sua prática lectiva; são ainda os que, conscientemente, separam tempo para a prática, procurando fazer com que o tempo de prática seja todo ele produtivo, sem tempos mortos.

*“Os professores de Educação Física funcionam geralmente com um grau de autonomia maior num ambiente educacional complexo e continuamente em mudança. Num tal contexto, não podem basear-se em regras generalizadas no que diz respeito aos comportamentos de ensino. Nestas condições, espera-se que eles, não só, disponham dum repertório de técnicas de ensino variado e ajustável, mas também de conhecimento dos valores e objectivos educacionais, bem como da competência de discernimento sobre quando aplicar ou adaptar estas técnicas”* segundo (Shavelson & Stern, 1981, citado por Crum, 2002, p.64).

Outro aspecto considerado fundamental para a construção de um bom professor, profissional e reflexivo, é transmitir aos jovens a importância da manutenção da actividade física e os benefícios desta na saúde, tal como afirma Crum (2002) os professores de educação física devem “possibilitar aos jovens a aquisição de conhecimentos, competências e atitudes necessárias para uma participação emancipada, recompensadora e duradoura na cultura do movimento” (p. 65).

Em relação à leccionação das aulas, os conteúdos abordados em Didáctica da Actividade Física fornecem ao professor estagiário a construção de bases para

lidar com situações que podem eventualmente surgir ao longo do ano lectivo. Do mesmo modo, Ponte (1994) refere que “a didáctica desempenha um papel fundamental como instrumento de orientação, ajudando a conceber as situações de aprendizagem. É igualmente o instrumento privilegiado de análise, identificando questões e sugerindo alternativas” (p. 10).

Este relatório está dividido em vários capítulos e subcapítulos tendo um momento inicial dedicado à preparação científica, pedagógica e didáctica, enfocando o conhecimento acerca do currículo, dos conteúdos e dos alunos. De seguida, é referenciado a planificação e condução de aulas e avaliação de aprendizagens visando a explicação acerca da perspectiva educativa e métodos de ensino bem como da preparação e condução de aulas. Após, é exposta uma análise da prática de ensino e mais particularmente do plano de aula, onde é feita uma reflexão sobre este. Na continuação, aparece descrita a participação na escola e na comunidade, demonstrando todas as actividades aplicadas nas escolas e analisadas neste relatório. Por último, é realizada uma reflexão acerca do desenvolvimento profissional e das implicações que a Prática de Ensino Supervisionada (PES) teve na prática lectiva.

## **2. Preparação Científica, Pedagógica e Didáctica**

### **2.1 Conhecimento do currículo**

O currículo, etimologicamente oriundo de *currere*, pode ser considerado como caminho ou jornada, a sequência ordenada de experiências de aprendizagem, perfazendo um conjunto de conteúdos a ensinar, como trajectória e projecto com propósitos definidos, recorrendo a processos de educação formal, perfazendo o somatório de experiências educativas vividas em contexto escolar.

Segundo Pacheco (2001), o currículo é um processo de construção e desenvolvimento, interactivo, confluyente de várias estruturas (políticas, administrativas, económicas, culturais, sociais e escolares), onde existem interesses concretos e responsabilidades compartilhadas, consagrado através da autonomia das escolas.

O currículo implica, assim, a contribuição de vários agentes, não só os seus destinatários que são os alunos, bem como os seus intermediários, que são os professores. Contudo, há um outro elemento que merece especial relevo

quando se fala da importância do currículo no processo de ensino-aprendizagem: a escola. O conceito de “escola” permite uma amplitude de interpretações que estão ainda longe de encontrar uma definição única e estanque. Enquanto instituição, a escola é uma invenção histórica, fruto de transformações que ocorreram no mundo contemporâneo. É definida como o espaço por excelência da aprendizagem e, se bem que esta seja associada aos alunos, é também um local de aprendizagem para os professores “num processo de permanente socialização profissional e construção identitária” (Canário, 2005, p. 148). As mudanças económico-sociais que têm vindo a afectar a sociedade moderna tiveram implicações na própria concepção de escola, entendida como “uma instância educativa especializada que separa o aprender do fazer” (Canário, 2005, p.61). A construção da escola deve responder às exigências da própria sociedade, a qual impõe padrões de qualificação académica e profissional cada vez mais elevados. Essas exigências são impostas tanto aos alunos quanto aos professores, cuja formação se pretende que seja completa, consistente e eclética, daí a importância da prática de ensino supervisionada.

Assim, e com a crescente importância dada à formação académica, o ensino obrigatório vai sendo progressivamente prolongado, desde a “primária” dos anos 60, até às propostas mais recentes para se estender até ao secundário e o papel da Educação Física começa a ganhar cada vez mais terreno. Esta adaptação não é um processo imediato e espontâneo e conta não apenas com alterações ao nível da instituição escola, como também a nível político e familiar. A questão do currículo é, por isso, um dos aspectos fundamentais a ser trabalhado pelo professor.

O currículo deve ser aberto, aplicado na realidade educativa, afastado de uma formalidade que se revela progressivamente infértil na aquisição de conhecimentos, devendo ser passível de adaptação flexível do currículo base, globalizante de todos os alunos e de mínimos ou etapas a atingir, diagnosticando as reais necessidades e susceptível de adaptações, face ao ritmo das aprendizagens e o controlo que os diferentes alunos e a turma mantêm sobre a actividade e intensidade escolar, tendo a criatividade do professor um papel crucial para que este seja recriado. Posto isto, para uma maior eficácia, procura-se que o professor seja reflexivo e crítico, centrado no processo de ensino-aprendizagem.

A transposição praxista e pragmática do currículo formal não depende unicamente das concepções e estratégias delineadas pelo professor, mas também das sinergias estabelecidas entre os elementos do grupo-turma, a dinâmica da turma com o professor e a vivência de experiências e actividades capazes de aumentar a proximidade e empatia entre o grupo. A existência de tais práticas de acordo com Boudon (1977) pode ter “um efeito nefasto sobre o projecto didáctico do professor”, citado por (Perrenoud, 1995, p. 53), conduzindo assim à evidente dissertação da existência de um currículo escondido, moralmente aceite e necessário, como percurso subconsciente e unificador das aprendizagens do currículo formal e real, fomentador da socialização como futuros profissionais e actores activos de uma sociedade global.

Segundo (Pacheco, 1999, p. 46), citado por (Flores e Flores, 2000, p. 85), a gestão do currículo em Portugal baseia-se numa “decisão recentralizada assumindo que na base da orientação das políticas educativas mais recentes, sobressai um modelo descentralista-centralista que, por um lado, perspectiva as escolas como locais de (re)construção do currículo e, por outro, reafirma o papel predominante da Administração Central na sua configuração”.

O professor, agente fundamental na idealização construtivista-desconstrutivista do currículo e suas aprendizagens, deve construir propostas de flexibilização do currículo, determinando assim o conjunto das aprendizagens nucleares (Pacheco, 1999) que os alunos devem possuir para determinado nível de escolaridade, embora tenha que agir desconstruindo a estrutura curricular, geratriz de inovação, identificando competências, objectivos, conteúdos, meios, avaliação e organização temporal, capazes de serem apropriados e leccionados em novas situações, metodologias ou mesmo técnicas/suportes, com múltiplos ritmos, expectativas, potencialmente multicultural, conduzindo à imperiosa necessidade de estabelecimento concertado e cooperativo de projectos curriculares, de natureza transdisciplinar.

## **2.2 Conhecimento do Conteúdo**

É essencial, durante todo o ano lectivo, ter em conta, como base educativa e pedagógica, o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), sendo elaborado por especialistas na área, cuja a principal preocupação é dar ênfase à qualidade de vida, à saúde e ao bem-estar dos alunos.

Desde logo, ao fazer o planeamento, ao leccionar as aulas, tanto nos momentos de avaliação inicial como na avaliação final, os principais objectivos foram: *“melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno; promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas e assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, [...] promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social e promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas”* (Carvalho, Comédias, Jacinto, & Mira, 2001, p. 7).

Sendo assim, com o intuito de preparar da melhor forma os alunos, transmitindo-lhes o máximo de conhecimento e informação, prática e teórica, e o mais diversificada possível, foram leccionados todos os conteúdos lectivos inseridos no plano anual. Além das actividades desportivas clássicas, foram também leccionadas algumas matérias alternativas como o “tag rugby”, o corfebol e o ténis de mesa, bem como de âmbito mais criativo e artístico a dança, onde os alunos tiveram excelentes desempenhos, principalmente na turma do 12º ano, a qual desenvolveu duas coreografias bastante originais e complexas. No 4º e 5ºanos foram criadas coreografias para apresentação aos Encarregados de Educação, nas quais os alunos se mostraram bastante empenhados e motivados. Igualmente, desenvolveu-se numa escola, um projecto na área da orientação que visava a consciencialização da importância da Natureza e um maior contacto com esta. Não tendo havido oportunidade de leccionar jogos tradicionais e populares, existiu alguma colaboração com outro núcleo da Prática de Ensino Supervisionada (PES) no desenvolvimento de actividades neste âmbito.

### **2.2.1 Aspectos e objectivos da etapa de avaliação inicial**

A avaliação inicial é a primeira etapa do processo ensino-aprendizagem com o fim de definir os objectivos a delinear, isto é, saber qual a direcção a tomar em relação ao processo de ensino-aprendizagem, de forma a garantir um desenvolvimento sustentado da turma e dos alunos de forma individual.

É necessário que os alunos sejam confrontados com todas as matérias de Educação Física seleccionadas pelo Departamento de Educação Física e pelo professor da disciplina uma vez que tem como referência o PNEF. A avaliação deverá ser realizada durante um período de tempo (sensivelmente quatro semanas) que permita ao professor recolher dados e informações sobre o nível de aptidão em que os alunos se encontram nas diferentes matérias, de forma a poder planear o seu desenvolvimento. O contexto das aulas deve ser o mais aproximado possível das aulas correntes de Educação Física onde o ensino e a aprendizagem são características fundamentais. As aulas devem decorrer num clima de permanente desafio e não apenas num contexto onde os alunos sentem que estão a ser avaliados.

Há matérias que não estão previstas no protocolo de avaliação inicial (porque aparecem pela primeira vez no PNEF ou porque os alunos não tiveram qualquer contacto no seu percurso escolar), e não estão presentes no protocolo utilizado, mas serão experimentadas aquando da abordagem das mesmas, sob forma de economizar tempo e partindo do princípio que os alunos se encontram no nível não introdutório.

De acordo com o referido anteriormente, destacamos os objectivos fundamentais da avaliação inicial:

- Conhecer os alunos nas diferentes matérias de Educação Física;
- Ensinar/aprender ou consolidar rotinas de organização e normas de funcionamento;
- Avaliar o nível em que os alunos se encontram e as possibilidades de desenvolvimento nas diferentes matérias;
- Identificar alunos “fracos” e “fortes” e as matérias prioritárias, de forma a permitir a calendarização das actividades ao longo do ano;
- Recolher de informação para orientar a formação de grupos (heterogéneos/homogéneos);

- Seleccionar objectivos e metas de aprendizagem adequadas (ambiciosas mas possíveis) para a turma e/ou grupos de alunos e definição de objectivos mínimos.

### **2.2.2 Protocolo de avaliação**

Como já foi referido a avaliação inicial tem por base efectuar uma avaliação diagnóstica a todos os alunos para que a sua avaliação seja mais coerente e o seu nível seja distinguido dos seus colegas, inclusive entre rapazes e raparigas, e permite também a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilitar assumir compromissos colectivos, aferindo de decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objectivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala do planeamento anual.

Através desta análise, avaliam-se as metodologias adoptadas nesta primeira fase, pois a partir deste balanço inicial, pode-se retirar algumas conclusões relativamente às etapas seguintes.

A primeira etapa do planeamento anual foi a avaliação inicial, na qual foram abordadas as matérias que estão de acordo com o procedimento para o 5º ano e para o 12º ano. Verificou-se a partir deste estudo, quais as capacidades de cada aluno e assim tornou-se mais fácil especificar em que matérias cada um dos alunos se sentia mais ou menos à vontade e de um modo geral verificar qual o nível da turma, permitindo ver quais as matérias prioritárias para se prosseguir à realização do planeamento anual e trabalhar as matérias em que os alunos têm um maior grau de dificuldade.

Segundo o PNEF, os alunos foram avaliados e classificados em três níveis distintos, sendo estes, “introdutório, aquele que diz respeito à aprendizagem dos princípios básicos das matérias como os gestos técnicos e o conhecimento em termos de regras dessa mesma modalidade, é a chamada preparação de base; no nível elementar discriminam-se os conteúdos constituintes do domínio das matérias no seu elemento principal e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem e o nível avançado, que estabelece os conteúdos e formas de participação nas actividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física” (Carvalho et al., 2001, p. 7-8).

Esta primeira etapa da avaliação inicial, pode ser analisada mais detalhadamente na tabela 1 do apêndice A.

Esta metodologia avaliativa, como qualquer outra, tem pontos fortes e fracos, os quais podemos enaltecer ou combater. Posto isto, seguem-se algumas reflexões conclusivas acerca das condicionantes e atenuantes da avaliação inicial.

#### Aspectos positivos

- Conseguir determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias que vão ser leccionadas no presente ano lectivo, permitindo assim, fazer um planeamento anual de turma mais consciente e que reflecta as necessidades dos alunos; os alunos ficam a conhecer rotinas de organização da classe, regras de funcionamento e segurança;
- Possibilitar conhecer o nível dos alunos e organiza-los em grupos de trabalho heterogéneos ou homogéneos, dependendo da especificidade da turma;
- Permitir conhecer melhor a turma em geral e cada aluno em específico;
- Identificar alunos que vão precisar de maior acompanhamento, por apresentarem mais dificuldades ou porque apresentam patologias que os limitam;
- Identificar “alunos de destaque” nas várias matérias e que podem ser “aproveitados” como alunos modelo;
- Perceber como se comporta a turma nas diferentes matérias e nos espaços que a escola oferece para as aulas de Educação Física.

#### Aspectos negativos

- Desmotivação em relação à avaliação inicial por parte dos alunos, visto que os exercícios são algo demorados, o que provoca algumas pausas em relação ao tempo de prática.

### **2.2.3 Análise da Avaliação Inicial em ambas as turmas**

O gráfico 1 do apêndice B é relativo a todas as matérias que foram avaliadas no 5º ano e numa primeira análise, verificou-se que a turma se inseria quase toda no nível não introdutório em, praticamente, todas as matérias.

Quanto às matérias em geral, averiguámos que na ginástica de aparelhos, no futebol, no andebol bem como no atletismo os alunos já conseguiam ter alguma apetência para a prática, mas nas restantes matérias tinham bastantes dificuldades e não conseguiram atingir os objectivos. No badminton, os alunos tiveram muitas dificuldades em conseguir efectuar um manuseamento correcto da raquete, o que provocou uma desmotivação e uma ineficácia na aprendizagem da matéria.

De uma maneira geral, a turma revelava muitas dificuldades em quase todas as matérias, devido ao facto de terem transitado do 1º ciclo.

Após esta apreciação da turma foi possível criar os grupos de trabalho para o presente ano lectivo. Esta turma era muito homogénea, ou seja, os alunos tinham quase todos as mesmas capacidades em termos coordenativos e condicionais. Por isso, optou-se por criar grupos homogéneos, no sentido de não permitir a estagnação dos alunos com mais capacidades e ao mesmo tempo possibilitar a evolução e a aquisição de habilidades básicas.

Existia uma aluna portadora de Trissomia 21 que só se sentia motivada para a prática da ginástica. É de notar que a aluna precisaria de muito mais atenção para que o seu desenvolvimento fosse maximizado, pois era muito difícil repartir a atenção entre esta e os seus colegas.

Visto ser uma turma composta por vinte alunos, foram formados dois grupos de trabalho. Os alunos foram informados acerca dos resultados da avaliação inicial (ver apêndice B, tabela 2) e estabeleceram-se objectivos para fazer com que estes conseguissem chegar ao final do ano lectivo com os mesmos cumpridos.

Em relação ao 12º ano, verificou-se que as matérias que foram avaliadas, tiveram todas inseridas nos níveis introdutório e elementar (ver apêndice B, gráfico 2). Relativamente às matérias em geral, verificou-se que no voleibol, no basquetebol e no badminton os alunos apresentavam alguma apetência para a prática, mas nas restantes matérias tinham bastantes dificuldades e não conseguiram atingir os objectivos definidos no planeamento anual.

No basquetebol, é de salientar que quatro alunos eram federados, o que permitiu a constituição de grupos heterogéneos onde os alunos federados ajudaram os colegas a evoluir nesta matéria, aproveitando uma motivação existente e promovendo a relação entre colegas.

De um modo geral, a turma tinha um nível de aptidão física bastante bom, isto porque o seu desempenho comportamental permitia uma captação da informação e aprendizagem mais facilitada e também porque grande parte deles praticavam actividades desportivas fora do âmbito escolar.

Foram os próprios alunos que escolheram as matérias para serem avaliados, logo o planeamento anual incidiu nessas matérias. Depois desta apreciação da turma, foi possível criar os grupos de trabalho para o presente ano lectivo. Esta turma era muito homogénea, os alunos tinham quase todos as mesmas capacidades tanto ao nível das habilidades motoras como ao nível da coordenação motora, por isso optou-se por criar grupos homogéneos, no sentido de não permitir a estagnação dos alunos com mais capacidades e ao mesmo tempo possibilitar a evolução e a aquisição de habilidades básicas.

Existia um aluno com maior grau de dificuldade na disciplina, porque tinha problemas ao nível do sistema nervoso, então quando era sujeito ao processo de avaliação das matérias ficava bastante tenso e não conseguia dar resposta ao problema que lhe era sugerido, era um aluno empenhado e muito dedicado o que facilitou todo o processo do mesmo ao longo do ano lectivo.

Os alunos foram informados sobre os resultados da avaliação inicial (ver apêndice B, tabela 3) e dos objectivos que teriam que atingir nos diferentes níveis de todas as matérias que seriam leccionadas ao longo do ano lectivo.

#### **2.2.4 Avaliação qualitativa das turmas**

Na turma do 5º ano existiram alguns problemas em termos de limitações, como uma aluna com Trissomia 21, que não a impossibilitava de fazer as aulas, contudo era uma aluna que precisava de muita atenção pois tinha dificuldades nas capacidades coordenativas e condicionais.

Existiam também dois alunos com dificuldades em termos de coordenação e como eram alunos com dificuldades em todas as matérias notava-se uma desmotivação pela disciplina o que fez com que estes alunos fizessem apenas o mínimo que lhes era exigido.

Existiam três alunos com hiperactividade com base no programa educativo individual (PEI) e mantinham reacções inapropriadas para com os seus colegas. Outro aluno, mesmo ajudando na organização da aula, o seu comportamento com os colegas não era o melhor, ficando sempre posicionado

à frente do professor ou então junto ao professor orientador, para conseguir acompanhar melhor o seu comportamento.

Relativamente aos restantes elementos da turma eram todos muito homogéneos, contudo existiam alunos com mais dificuldades nalgumas matérias mantendo-se, ainda assim, no mesmo nível dos seus colegas.

De um modo geral esta turma apresentava algumas dificuldades, porque os alunos nem sempre estavam concentrados o que dificultava a apreensão das tarefas que eram exigidas. Ao nível do comportamento era uma turma muito barulhenta o que dificultava a explicação dos exercícios.

Os alunos com maiores dificuldades apresentavam grandes défices ao nível de desempenho motor que se traduzia numa forte desmotivação por parte dos mesmos, influenciando a sua prestação.

Na turma do 12º ano também existiram alguns problemas em termos de limitações, ao nível físico e psicológico. Estes dois alunos tinham atestado médico, contudo, foram adoptadas estratégias para que estes alunos participassem nas aulas de outras formas.

Num nível geral a turma era muito boa, tanto a nível da coordenação motora, nas actividades físicas como em termos de comportamento, o que facilitou muito a sua aprendizagem.

### **2.2.5 Preferências das matérias para o processo de avaliação no 12ºano**

O planeamento anual foi realizado com base na avaliação inicial e visou esclarecer em qual dos níveis se inseriam os alunos (tabela 4 que se encontra no apêndice B) e foi a partir desta tabela que os alunos escolheram as matérias onde queriam ser avaliados. O professor limitou-se a aceitar quais as matérias em que cada aluno quis ser avaliado e estabeleceu então os objectivos para cada aluno.

### **2.2.6 Conclusão da apreciação da avaliação inicial em ambas as turmas**

A análise da avaliação inicial é extremamente importante para a orientação dos alunos no seu sucesso escolar, pois foram estabelecidos objectivos para todos os alunos a partir da conclusão da avaliação inicial. Verificou-se que os alunos que se encontravam no nível não introdutório, tinham de conseguir chegar ao nível introdutório, e os que se encontravam no nível introdutório tinham de conseguir captar toda a informação possível, em termos de processo técnico-

táctico das matérias nucleares, para alcançarem o nível elementar. Esta avaliação define todas as dificuldades existentes nos alunos, logo devemos adoptar métodos capazes de ultrapassar essas mesmas dificuldades.

É através destes dados que se elaborou o planeamento anual tentando dar prioridade às matérias prioritárias, ou seja, no 5º ano o objectivo era avançar com as matérias onde os alunos encontram mais dificuldades e fazer com que os alunos conseguissem progredir em todas as matérias da mesma forma.

## **2.3 Conhecimento dos Alunos**

### **2.3.1 Caracterização das turmas**

Este ponto do relatório tem como principal objectivo conhecer e caracterizar os alunos das turmas do 4º, 5º e 12º ano. Foi preenchido, por parte dos alunos, um questionário através do qual foi permitido efectuar este estudo. Pretendeu-se conhecer o ambiente familiar dos alunos, bem como alguns dos seus hábitos, preferências e práticas diárias. O estudo fornece, assim um conjunto de informação que caracteriza o agregado familiar, o tipo de habitação, a sua relação com a escola, a sua relação com a Educação Física e a forma como ocupam os seus tempos livres.

Na turma do 5º ano foi igualmente feito um estudo sociométrico, como complemento para a caracterização da turma, com o objectivo de perceber as relações sociais existentes no interior da turma.

O objectivo destes estudos foi aprofundar o conhecimento em relação a estes alunos, esta acção é importante, pois em situações inesperadas que possam surgir com alguns alunos, a resposta torna-se mais objectiva e individualizada. Para a recolha de informação foi utilizado a ficha de caracterização individual do aluno.

#### **Turma do 4ºano**

Constituíram-se para amostra deste estudo vinte e quatro alunos, doze raparigas e doze rapazes da Escola do 1ºciclo do Bacelo, com idades compreendidas entre os oito e os onze anos (média de idades de nove anos).

Na tabela 5 do apêndice C pode verificar-se que os alunos com a referência a amarelo precisam de melhorar os seus hábitos de actividade física e de

alimentação, pois correm o risco de vir a encontrar problemas de saúde no futuro, por causa do índice de massa corporal ser muito elevado.

A maioria dos alunos passam os seus tempos livres a ver televisão e a fazer os trabalhos da escola, isto demonstra que os alunos já conseguem ter alguma preocupação com a escola tanto em tempo de aulas como em tempo de férias.

Em relação aos outros pontos do questionário, responderam que passam algum do seu tempo a jogar jogos de vídeo e frequentam nos dias úteis o conservatório de música (ver apêndice C, gráfico 3).

Verifica-se no gráfico 4 que se encontra no apêndice C, que os jogos tradicionais, a luta e a ginástica são as matérias que os alunos gostam mais. Em relação às matérias do corfebol, rugby, skate e o judo não tiveram qualquer escolha por parte dos alunos.

Na prática de actividades físicas fora do contexto escolar, cerca de 70% dos alunos está envolvida numa ou mais matérias desportivas (ver apêndice C, gráfico 5).

#### Turma do 5ºano

A turma do 5ºano era constituída por dezanove alunos, oito raparigas e onze rapazes da Escola Básica 2.3 Conde de Vilalva, com idades compreendidas entre os nove e doze anos (média de idades de dez anos).

Na tabela 6 no apêndice C, é possível identificar alguns alunos fora da zona saudável no teste do índice de massa corporal, que podem vir a sofrer problemas de saúde no futuro.

Existia uma aluna portadora trissomia 21, o que limitou a prática de exercícios físicos ao nível de alguns aparelhos da ginástica e mesmo nalgumas das matérias nucleares.

Todos os alunos disseram que gostavam de Educação Física e a modalidade preferida é futebol e ginástica.

A maioria dos alunos passam os seus tempos livres no computador, a ver televisão e a ouvir música. É de referenciar que apenas uma aluna da turma pratica desporto fora do âmbito escolar e insere-se na modalidade da ginástica rítmica.

#### Estudo Sociométrico

Como complemento da caracterização da turma e com o objectivo de conhecer melhor os alunos a nível social, foi aplicado um questionário baseado no teste sociométrico de Northway e Weld (1976). Este teste permitiu um maior sucesso escolar e favoreceu o clima da aula, uma vez que os grupos de trabalhos foram baseados nas afinidades dos alunos, porque mesmo tendo executado a avaliação inicial, como é proposto no PNEF, os alunos encontravam-se quase todos no nível introdutório.

Pretendeu-se com a aplicação do teste sociométrico definir o grau de atracção e coesão entre os alunos da turma, a rede de proximidade ou distância entre eles e a estrutura do grupo. Depois do preenchimento dos questionários os resultados foram analisados e interpretados e apresentadas as conclusões do estudo.

De acordo com Northway e Weld (1976), o questionário é uma forma simples de perceber com quem as pessoas gostariam ou não de contactar em determinadas situações. Compreende-se que é de extrema importância, ter à disposição um instrumento, de fácil aplicação, susceptível de nos fornecer indicações acerca das relações sociais dos grupos com que nos deparamos, assim como, sobre a posição e o papel de cada indivíduo nesses mesmos grupos.

#### Turma do 12ºano

A turma do 12º era constituída por dezanove alunos, dez raparigas e nove rapazes com idades compreendidas entre os dezasseis e os dezanove anos, sendo a média de idades de dezassete anos.

Com a análise da tabela 7 do apêndice C, é possível identificar que um dos alunos está fora da zona saudável ao nível do IMC, mas do que foi notado, este aluno é federado em basquetebol, logo a sua condição física será bastante favorável.

Dois dos dezanove alunos desta turma já reprovaram uma vez, tendo uma outra aluna reprovado duas vezes. Dezassete alunos afirmaram que gostam de Educação Física e apenas dois disseram o contrário, sendo o futebol e o voleibol as suas matérias preferidas (ver apêndice C, gráficos 6 e 7).

### 3. Planificação e Condução de aulas e avaliação de aprendizagens

#### 3.1 Perspectiva educativa e métodos de ensino

No início do estágio pedagógico era possível optar por dois tipos de planeamentos, por etapas ou por blocos, tal como é sugerido no PNEF, estando dependentes do método pedagógico de cada professor, sabendo *a priori* que existiam vantagens e desvantagens em qualquer um dos sistemas (ver quadro 1).

Após conversa com os nossos orientadores e análise do PNEF, a escolha recaiu sobre o planeamento por etapas, uma vez que este “respeita” o aluno em todo o seu percurso de processo ensino-aprendizagem. Este sistema de ensino permite um ensino mais individualizado uma vez que tenta colmatar ao máximo as dificuldades de cada aluno, promovendo assim um maior sucesso escolar. Sendo assim, este planeamento inicia-se com a avaliação inicial, diagnosticando-se as matérias onde alunos têm maior dificuldade, percebendo desta forma quais as matérias que são necessárias enfatizar.

Existiram, inicialmente, algumas dúvidas e dificuldades em relação à execução deste tipo de planeamento, no entanto com alguma investigação e análise mais aprofundada e com a ajuda de professores a tarefa começou a ficar mais facilitada e as dúvidas foram sendo esclarecidas.

Depois decisão pelo modelo de planeamento foi feita a caracterização deste, de forma a melhorar o seu entendimento e funcionamento. No que concerne ao 5º ano foi iniciado o plano pluri-anual do 2º ciclo, em relação ao 12º ano teve-se em linha de conta o planeamento que estava feito, uma vez que era o último ano deste ciclo lectivo, e por consequência do plano pluri-anual.

##### 3.1.1 Planeamento por etapas VS Planeamento por blocos

VANTAGENS	
Planeamento por Etapas	Planeamento por Blocos

<p>Respeita o ritmo de aprendizagem de cada um dos alunos;</p> <p>As matérias são organizadas ao longo de todo o ano lectivo, e são intercaladas entre si;</p> <p>Mais transferes positivos entre umas matérias e outras;</p> <p>Estabelecimento de metas a atingir;</p> <p>Conhecimento por parte dos alunos da sua situação nas diferentes matérias</p> <p>Mais participativo o processo ensino-aprendizagem;</p> <p>Maior motivação, mais diversidade de matérias.</p>	<p>As melhorias numa determinada matéria observam-se mais rapidamente.</p>
<b>DESVANTAGENS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maior esquecimento dos alunos em determinadas matérias devido a não terem aulas seguidas sobre a mesma matéria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As matérias são dadas de seguida, ou seja, há um conjunto de aulas para cada matéria e depois passamos para outra matéria diferente;</li> <li>• Número reduzido de matérias.</li> </ul>

**Quadro 1 – Vantagens e desvantagens do planeamento por etapas e por bloco**

Num primeiro momento surge o plano anual de turma, que nos ajuda a:

- Seleccionar objectivos a atingir;
- Definir prioridades de desenvolvimento;
- Estabelecer metas para cada etapa;
- Calendarizar ao longo do ano as actividades próprias de cada matéria.

No segundo temos o plano por etapas que serve para:

- Seleccionar as prioridades de desenvolvimento;

- Definir estratégias;
- Escolher as situações de prática;
- Definir o tipo de organização da etapa.

No terceiro temos o plano de unidade de ensino que permite:

- Considerar os objectivos de etapa;
- Gerir os recursos;
- Organizar a turma;
- Antecipar problemas relacionados com a organização e a disciplina.

Por último, temos o plano de aula, que proporciona:

- A identificação dos objectivos específicos e operacionais;
- A percepção da função didáctica;
- A organização do espaço, da turma e do material;

### 3.1.2 Planeamento no 1º ciclo

Plano 1.ª Etapa - Aprendizagem e Desenvolvimento													
Unid. Ensino	1.ª UE	2.ª Unidade Ensino											
Aulas	Aula 1	Aula 2	Aula 3	Aula 4	Aula 5	Aula 6	Aula 7	Aula 8	Aula 9	Aula 10	Aula 11	Aula 12	Aula 13
<b>Matéria</b>	Apresentação  Manipulação de bolas	Ginástica de solo (elementos ginásticos)	Ginástica de solo ( Rolamentos e posições de equilíbrio)	Luta (Jogos de oposição e Hímbilizações)	Voleibol (Sustentação e iniciação ao passe e manchete)	Futebol (Iniciação ao passe e recepção /jogos reduzidos)	Atletismo (Jogos de velocidade - iniciação aos saltos em comprimento e altura e lançamento do peso)	Iniciação ao Tag Rugby	Corrida de estafetas (transmissão do testemunho)	Corrida de estafetas na escola Conde de Vilaiva	Fauquetes (manipulação e sustentação da bola)	Basquetebol (Passe e recepção e lançamento ao cesto)	Futebol (Condução de bola e jogos reduzidos)
<b>Dia</b>	23 Fev.	24 Fev.	02 Mar.	03 Mar.	09 Mar.	10 Mar.	16 Mar.	17 Mar.	23 Mar.	24 Mar.	10 Abr.	21 Abr.	22 Abr.
<b>Espaço/tempo</b>	Interior 45'	Interior 45'	Interior 45'	Interior 45'	Interior 45'	Exterior 45'	Exterior 45'	Exterior 45'	Exterior 45'	Exterior 45'	Exterior 90'	Exterior 45'	Exterior 90'

### Quadro 2 – Planeamento do 1º ciclo

Relativamente ao planeamento para o 4º ano (quadro 2), foi desenvolvido para treze aulas e foram feitas algumas adaptações, visto ser uma turma muito homogénea e com capacidades motoras bastante desenvolvidas.

O trabalho com estes alunos em termos de planeamento de aulas visou desenvolver as capacidades motoras e cognitivas, procurando fazer com que não regredissem em termos de captação de informação acerca dos blocos que foram abordados anteriormente. Esteve em linha de conta, também a necessidade de efectuar um tipo de trabalho mais elaborado, ou seja, uma

iniciação à etapa que se segue na transição do procedimento de Expressão e Educação Físico-Motora para a Educação Física propriamente dita.

Logo, numa primeira abordagem foram planeadas e leccionadas dez aulas de Expressões, e em seguida foram dadas mais três aulas, tendo existido colaboração em vários projectos de final de ano.

As aulas foram sempre trabalhadas da mesma forma, ou seja, num momento inicial e de carácter de activação geral todas elas tiveram uma vertente lúdica, onde o jogo teve um papel crucial na consecução dos objectivos, preocupação tida também na especificidade dos exercícios. Durante toda a PES existiu uma preocupação constante na utilização do jogo, valorizando-o tal como (Siedentop, 1972, p. 194), tendo afirmado que “a fonte de significado pela qual a Educação Física é mais compreendida é o jogo”, sendo assim imprescindível no processo de ensino-aprendizagem da Educação Física. No início da aula, o objectivo foi geralmente “elevar o nível das capacidades condicionais e coordenativas dos alunos; resistência geral; velocidade de reacção simples e complexa de execução de acções motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; controlo de postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo e agilidade” (Desporto Escolar, 2000, p. 3)

### Organigrama dos Blocos utilizados

Bloco	Actividade
1	Perícia e manipulações
2	Ginástica
3	Jogos
4	Luta
5	Voleibol
6	Futebol
7	Raquetes
8	Tag Rugby
9	Basquetebol
10	Atletismo

Quadro 3 – Blocos utilizados



Em relação aos blocos que se encontram no organigrama, verifica-se que apenas o bloco um, dois e três fazem parte do programa, ou seja, todos os outros blocos que foram elaborados e trabalhados, já dizem respeito às matérias existentes em Educação Física. O objectivo foi fazer com que os alunos progredissem em termos motores para que num futuro próximo, estes alunos tivessem uma noção de todos os aspectos de iniciação nestas mesmas matérias.

A justificação da leccionação destes blocos e não daqueles que estão inseridos no programa destinado a este ciclo, assenta na preocupação em inovar e utilizar algumas matérias dos anos posteriores. Isto é, uma forma de adaptação dos alunos a estas novas matérias e também serviu para que os alunos tivessem conhecimento de alguns dos materiais utilizados bem como dos objectivos pretendidos pelas matérias. Este facto só foi possível porque os alunos são todos muito homogéneos em termos de capacidades coordenativas e condicionais.

### **3.1.3 Planeamento do 2º ciclo do ensino básico e ensino secundário**

Os planeamentos do 2º ciclo e do ensino secundário foram feitos com base nos conteúdos existentes nos programas nacionais relativos a cada ciclo lectivo, e por conseguinte, tiveram como referência, a avaliação inicial dos alunos e a identificação das suas matérias prioritárias e não prioritárias, bem como as necessidades dos alunos. Após a sua identificação passou-se à construção dos planos anuais de turma, que consistiram em organizar as matérias prioritárias de acordo com as aulas previstas para que os alunos tivessem oportunidade de evoluir ao longo do ano lectivo nessas matérias.

Embora não tenha existido participação no planeamento do 8º ano, e fazendo parte da PES uma experiência em todos os ciclos de ensino, foram leccionadas dez aulas práticas, onde foi necessário seguir o planeamento anteriormente feito. Na adaptação inicial existiram algumas dificuldades, uma vez que o contacto com os alunos teve início a meio do ano, e assim foram necessárias algumas estratégias de integração.

## **3.2 Preparação das aulas**

### **3.2.1 O plano anual de turma**

#### **3.2.1.1 Princípios de elaboração**

Na elaboração do plano anual de turma e das tarefas que lhe são associadas, o critério principal de selecção e operacionalização dos objectivos e das actividades formativas é o aperfeiçoamento efectivo dos alunos. Trata-se de formular as prioridades de desenvolvimento identificadas pela avaliação formativa (inicial e contínua).

Sendo assim e segundo o PNEF, o plano de turma deverá considerar alguns aspectos importantes, tais como as matérias nucleares e as capacidades físico motoras de cada aluno adaptando os processos de treino aos mesmos; bem como a exposição e acordo entre alunos e professor acerca dos objectivos e expectativas da disciplina, a preocupação de ser o mais global/formativa e analítica quanto possível elevando assim a qualidade do processo ensino-aprendizagem; ainda a flexibilidade da intensidade das matérias por períodos mais ou menos longos e preparação dos alunos para os mesmos, esta intensidade do treino deve ainda ser adaptada à aptidão física dos alunos sendo justa e relevante, com o objectivo de atingir o término do ano lectivo com os objectivos consumados. Pode-se ainda dizer que na execução do plano de turma é necessário que a principal preocupação assente no progresso motor e cognitivo dos alunos, o que “condicionará a selecção de situações de aprendizagem, a forma como se organizam as situações e se estrutura cada uma e o conjunto das aulas de Educação Física” (Carvalho; Comédias; Jacinto & Mira, 2001, p. 24).

Ainda de acordo com o PNEF, no plano de turma, as actividades e a formação de grupos para a execução destas, deve estar de acordo com as aptidões físicas, com as motivações, as preferências e o nível dos alunos, direccionados à distinção dos objectivos e das actividades formativas, com o objectivo de integração total dos alunos, ou seja, não serão assim excluídos das aulas os alunos que estão temporariamente impedidos da realização de actividades físicas. Neste caso específico, os alunos que durante o ano lectivo, estavam interditos, por razões variadas, de realizar as aulas de Educação Física, executaram trabalhos escritos sobre os objectivos das respectivas unidades de ensino e auxiliavam na organização dos recursos. Relativamente a questões

motivacionais, aconteceram algumas adaptações ao plano de turma no 12º ano, uma vez que foi notado falta de empenho nos jogos da tipologia do Jogo do Mata nas partes de activação geral no início das aulas.

### **3.2.1.2 Organização Geral do Ano Lectivo**

De acordo com o PNEF e ainda acerca do plano anual de turma, é pretendido que este seja programado por etapas, ou seja, com períodos mais reduzidos e permanentemente adaptados aos respectivos desenvolvimentos motores dos alunos, ao calendário escolar, ao espaço físico da escola, às condições climáticas e ao plano de rotação dos espaços existentes.

E necessário ter em conta, também, os parâmetros fundamentais das etapas uma vez que é sugerido a adopção de estratégias do ensino-aprendizagem no tratamento de algumas matérias tais como na ginástica, pois são necessárias adaptações nas sequências gímnicas uma vez que umas serão pré-requisitos das outras.

De igual modo, devem considerar-se os períodos de férias, para que no reinício das aulas se ofereça oportunidade de revisão das matérias tratadas no período anterior, bem como de recuperação do nível de aptidão física, eventualmente diminuído pela interrupção da actividade física educativa, tendo-se verificado na PES ao deixarem de efectuar actividade física durante algum tempo, a sua capacidade física diminuiu, sendo assim necessário um reforço e atenção especial nesses períodos.

A avaliação, fazendo parte do plano anual de turma, deve contemplar aspectos como o calendário escolar, o projecto educativo do Departamento de Educação Física ou do próprio professor.

### **3.2.1.3 A Dimensão Operacional do Plano**

Faz parte do plano anual de turma, segundo o PNEF, que no final da avaliação inicial o professor tenha dados suficientes para caracterizar os alunos relativamente ao seu método de aprendizagem, do modo como se situam em relação ao programa e das possibilidades de desenvolvimento, tendo em conta o seu desempenho e os resultados obtidos no ano anterior. Esta avaliação decorreu durante aproximadamente um mês, verificando-se que os alunos do 5º ano distribuíram-se, de igual modo, pelos níveis não introdutório e

introdutório. Os resultados desta avaliação devem-se ao facto de os alunos terem transitado do 1º ciclo e não terem contacto com algumas matérias exigidas pelo PNEF. Este facto, originou, da mesma forma, alguns problemas a nível das relações sociais na turma, porque os alunos vinham de turmas e escolas diferentes e para atenuar estas diferenças, melhorando o clima das aulas, foi feito um teste sociométrico para perceber as proximidades ou distancias no grupo.

No 12º ano, pretendia-se que os alunos estivessem no nível elementar e avançado, em algumas matérias, porém foi verificado que alguns elementos da turma se encontravam no nível introdutório, o que significa que como se encontram num ano lectivo terminal de ciclo, seria difícil terminarem o ano no nível proposto pelo PNEF, o avançado.

O professor ao explicar o programa do respectivo ano lectivo, já deve ter tido contacto com as informações das aprendizagens anteriores, tentando consolidar e relembrar outras para elevar a qualidade da aptidão física dos alunos.

Portanto, com a avaliação inicial o professor percebe qual o modo mais eficaz de organizar a sua intervenção e a actividade dos alunos, identificando: “os alunos que vão precisar de maior acompanhamento, que apresentam mais dificuldades; as matérias em que os alunos se encontram mais distantes do nível de objectivos do programa, e que deverão merecer mais atenção (no tempo e tratamento a disponibilizar); as capacidades motoras que merecem uma atenção especial (em alunos ou grupo de alunos); os aspectos críticos no tratamento das matérias e na organização da turma” (Carvalho et al, 2001, p. 26).

#### **3.2.1.4 Planos anuais de turma**

No caso específico da turma do 5º ano, sendo este um ano de transição como já foi referido, os alunos normalmente são muito heterogéneos. A sua avaliação foi feita com base nas sete matérias prioritárias que se encontram no programa nacional de educação física, sendo que delas fazem parte a iniciação do jogo do “bola ao circo”, do “jogo do balão”, o futebol de cinco, as raquetes, atletismo, o folclore, orientação e a luta, no que diz respeito às matérias alternativas está inserido o tag-rugby.

Relativamente ao plano anual da turma do 12º ano, tendo sido este um ano terminal para os alunos, a sua avaliação foi feita com base nas seis melhores matérias, escolhidas pelos mesmos para a avaliação, sendo que, das matérias, teriam que fazer parte dois jogos desportivos colectivos, uma ginástica ou atletismo, um desporto de raquetes (badminton) e outras matérias alternativas como: dança, ténis de mesa, tag-rugby e o corfebol – critérios definidos pelo Departamento de Educação Física da escola em questão.

A organização das matérias, em ambos os planos anuais de turma, dependeu fundamentalmente das matérias identificadas como prioritárias, material e estruturas disponíveis, bem como do sistema de rotação de espaços.

Os planos anuais tiveram como principal finalidade calendarizar, ao longo do ano, as actividades próprias de cada matéria, posteriormente seleccionar objectivos a atingir, definir prioridades de desenvolvimento e estabelecer metas para cada etapa.

Em ambas as turmas, foi definido que o planeamento era dividido em cinco etapas:

#### 1ª Etapa – Decisões de Orientação e Organização

Nesta primeira etapa a preocupação recaiu em conhecer os alunos e fazer a avaliação inicial das turmas em geral e de cada um dos alunos em particular, bem como identificar as estratégias de leccionação e condução das turmas e das aulas. A avaliação inicial assentou fundamentalmente nas matérias nucleares definidas pelo Departamento de Educação Física.

No 5º ano, a avaliação inicial teve a duração de treze aulas, dividida em duas unidades de ensino distintas, sendo elas respectivamente, a de apresentação e a avaliação inicial dos alunos.

No 12º ano, esta etapa teve a duração de seis aulas, dividida em duas unidades de ensino distintas, sendo elas respectivamente, a de apresentação e a avaliação inicial dos alunos. Esta avaliação inicial foi condicionada pela reestruturação dos espaços físicos, que decorreu durante o respectivo período lectivo.

#### 2ª e 3ª Etapas – Aprendizagem e Desenvolvimento

Após todas as avaliações iniciais, estreou-se uma nova etapa onde se pretendeu que os alunos adquirissem novas aprendizagens e conhecimentos. No 5º ano recaiu sobre Educação Física, Saúde e Bem-estar, para que

evoluíssem nas várias matérias e ainda que tivessem uma melhoria da sua condição física através das aulas. No 12º ano pretendeu-se que adquirissem conhecimentos na História do Desporto. Na 3ª etapa os objectivos foram os mesmos e daí a mesma designação. Dividiu-se em duas etapas distintas devido ao término do período e o início do seguinte o que possibilitou uma “revisão” das matérias abordadas no final da 2ª etapa.

#### 4ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação

No início do 3º período iniciou-se a etapa de desenvolvimento e aplicação em ambas as turmas que serviu sobretudo para consolidar e aplicar as aprendizagens e evoluir do ponto de vista da condição física e do desempenho em determinadas matérias. Relativamente ao 5º ano, na parte inicial desta etapa, foi feita uma breve revisão das matérias abordadas na etapa anterior.

#### 5ª Etapa – Revisão/ Consolidação

Esta última etapa serviu sobretudo para a consolidação e revisão de todas as matérias leccionadas. Os alunos deveriam conseguir aplicar no jogo e em exercícios critério, dirigidos para a complexidade do jogo, aquilo que aprenderam durante todo o ano. A comparação entre a primeira e esta última etapa, permitiu, com alguma segurança, identificar a evolução dos alunos ao longo do ano.

Foi nesta etapa que foi possível identificar aquilo que os alunos progrediram ao longo do ano e perceber se as opções metodológicas foram as adequadas para as turmas.

No final do ano lectivo do 5º ano, verificou-se que os alunos cumpriram todos os objectivos propostos inicialmente, tendo deixado somente uma parte da matéria dos desportos de raquetes por leccionar. No 12º ano como foi um ano de final de ciclo, os alunos atingiram o término deste período com os objectivos cumpridos.

### **3.3 Condução das aulas**

Segundo (Carreiro da Costa, 1984 p. 24) “os professores mais eficazes estruturam a actividade dos alunos de maneira a mantê-los o maior tempo possível empenhados”, para atingir esta eficácia, um dos métodos que foi adoptado desde o início do ano lectivo, para conseguir um maior tempo de empenhamento motor e cognitivo, foi chegar, em todas as aulas, um pouco mais cedo, o que facilitou a montagem dos materiais e a concretização dos

exercícios, permitindo assim, que os alunos chegassem à aula e pudessem desde logo iniciar a mesma, sem que existissem perdas de tempo. Deste modo, e com estas estratégias, tentou-se maximizar o tempo de empenhamento motor eliminando, tanto quanto possível, alguns indicadores de ineficácia: colocação do material, informação não relacionada com os objectivos da aula, tempo em espera e tempo de transição dos exercícios Siedentop (1983), citado por (Carreiro da Costa 1984, p.24).

Relativamente ao planeamento das aulas, eram programados sempre exercícios lúdicos, ou seja, todos eram dedicados à especificidade da aula, desde a activação geral até à fase de relaxamento.

Tentou-se sempre ser exigente em relação à assiduidade e pontualidade dos alunos, pois os que não efectuavam a aula prática tinham que ajudar os colegas nos exercícios que eram propostos.

Segundo Siedentop (1983), citado por (Carreiro da Costa, 1984, p. 23) um “professor eficaz é aquele que sem recorrer a estratégias repressivas e/ou punitivas, encontra os caminhos susceptíveis de manter os alunos empenhados nas tarefas de aprendizagem”, com este objectivo foram aplicadas regras ao nível da exigência e da linguagem, adaptadas à faixa etária das turmas e negociadas com as mesmas, sendo que, por exemplo no 1º e 2º ciclo as regras de comportamento eram idênticas. No 5º ano foi feito um contrato entre os alunos e o professor, respeitante às regras “do saber estar numa sala de aula”. Estas estratégias serviram para tornar o ambiente das aulas “caloroso, democrático e convivencial facilitando a aprendizagem” (Carreiro da Costa, 1984, p. 23).

Foi criada uma boa relação entre o professor e os alunos, permitindo que o processo ensino-aprendizagem fosse bastante produtivo, uma vez que a linguagem utilizada foi sempre acessível, não existindo um clima repressivo, tentando sempre estimulá-los e dar-lhes pistas para que fossem eles próprios a perceber o objectivo dos exercícios, proporcionando-lhes um ambiente de autonomia. Segundo Siedentop (1983), citado por (Carreiro da Costa, 1984, p. 24) estes indicadores relativos à prestação dos alunos devem ser referidos de “forma audiovisual e com objectivo prescritivo”, ou seja, os *feedbacks* não devem ser transmitidos somente verbalmente e devem ter um objectivo informativo, para que tenham algum efeito na aprendizagem do aluno. Ao mesmo tempo, ao expor esta informação de retorno, deve-se fazê-lo de forma

colectiva, para que o grupo possa beneficiar da indicação dada e assim melhorar o seu desempenho.

Os alunos participaram na manutenção do material, na elaboração de alguns projectos e contribuíram sempre para a promoção de um bom relacionamento social na turma, percebendo desde cedo a importância do trabalho em grupo e da cooperação.

Uma das características mais importantes de um bom professor é a capacidade de improvisação, principalmente na actualidade. Neste caso, tentou-se, promover e estimular esta capacidade, tendo alterado eficazmente algumas aulas e/ou exercícios devido ao clima e à alteração de número de alunos nas aulas.

No que concerne aos espaços físicos, verifica-se na Escola Básica 2.3 Conde de Vilalva existirem três espaços para a leccionação das aulas de Educação Física, sendo que dois deles são interiores e um espaço exterior. Estes espaços são utilizados por todos os professores/turmas de acordo com a rotação dos mesmos, logo todo o planeamento anual das aulas deverá estar de acordo com esta rotação dos espaços. É da responsabilidade dos professores procurar rentabilizar esses mesmos espaços de forma a maximizar a aprendizagem dos alunos. É de notar também que existe um enorme investimento por parte da escola na área de educação física, verificando-se uma diversidade, quantidade e qualidade enorme nos materiais didácticos disponíveis, relativos a todas as matérias.

A Escola Secundária Gabriel Pereira tem quatro espaços para a leccionação das aulas de Educação Física, sendo que três deles são interiores e um espaço exterior. Esta escola, como sofreu obras de grande reestruturação, todos os espaços físicos são de grande qualidade, contudo em relação ao material didáctico nota-se que é reduzido, tendo efectuado algumas aulas com material da Escola Básica 2.3 Conde de Vilalva.

### **3.4 Avaliação das aprendizagens dos alunos**

Segundo (Marcos Onofre, 1986, p. 55), a avaliação na disciplina de Educação Física começa muito antes do processo ensino-aprendizagem, e deve ser pautada não momentaneamente mas continuamente, ou seja, é errónea a ideia de que a avaliação acontece somente no término de cada período lectivo e que tem objectivos apenas sumativos e/ou institucionais, como

“conhecimento dos efeitos na promoção da condição física das crianças e jovens, na autonomia que demonstram relativamente ao recurso à actividade física para o seu desenvolvimento e manutenção, no crescimento verificado em termos de adesão à prática dos diferentes tipos de actividade física”.

A avaliação como elemento pedagógico “deve ser entendida como um processo geral de recolha de informação e desenvolvimento de juízos de valor sobre a diversidade dos factores que condicionam a educação das crianças e jovens” (Marcos Onofre, 1986, p. 55). Posto isto, a avaliação pedagógica serve, não só, para avaliar o desempenho dos alunos, mas também, para perceber a qualidade e eficácia dos métodos de ensino aplicados pelo professor, ou seja, a observação e reflexão sobre a informação retirada continuamente, permite um aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem.

Relativamente à PES, antes do início do ano lectivo, foi analisado o PNEF referente aos diversos ciclos, os regulamentos internos e as propostas de trabalho dos vários departamentos. Depois, a nível prático, foram feitas as avaliações iniciais, e foi esta apreciação que permitiu o desenvolvimento e aplicação de um processo de ensino muito mais individualizado, até porque no 12º ano, foram os próprios alunos que escolheram as matérias, nas quais pretendiam aprofundar os seus conhecimentos. Utilizando os objectivos e critérios do PNEF, foram feitas tabelas de recolha de informação diárias, aos níveis do comportamento, da assiduidade e da actividade física, onde os alunos foram classificados entre quatro níveis: não introdutório, introdutório, elementar e avançado. Foi utilizada a avaliação sumativa, não como único elemento de avaliação, mas como elemento unificador de toda a avaliação feita durante cada período, ou seja, depois da avaliação inicial, da avaliação da aptidão física através do *fitnessgram*, da avaliação do conhecimento com testes escritos e trabalhos teóricos e com o registo de todos os resultados obtidos pelos alunos na avaliação formativa, foi feita uma análise e reflexão de todos os dados, resultando assim um valor final. Para facilitar a percepção dos resultados, foi feita uma tabela de avaliação, onde constavam todos estes elementos e com as respectivas percentagens. Esta tabela foi adaptada a cada ciclo onde decorreu a PES e entregue a todos os professores que a requereram (apêndice D, tabela 8).

Num nível mais específico, foram desenvolvidas no 12º ano, algumas estratégias de avaliação que obtiveram muito sucesso, tendo-se dividido os

alunos pelas matérias escolhidas, e enquanto as praticavam, ia sendo feita a avaliação, tendo surgido algumas ocasiões em que estavam a ser avaliadas três matérias distintas e em simultâneo. Em ambas as turmas e em quase todos os conteúdos, a avaliação formativa baseou-se no jogo, o que permitiu uma avaliação mais discreta e com menos perda de tempo, uma vez que os alunos estavam sempre em actividade.

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

##### **4.1 Análise do plano de aula**

No que diz respeito à PES, os planos de aula foram estruturados a partir do planeamento anual de turma com os respectivos objectivos definidos. Existiram algumas alterações aos planos durante a PES e essas alterações vieram melhorar o ensino em causa. Os exercícios que foram introduzidos nos planos de aula, eram todos estudados e trabalhados com o objectivo de tornar o ensino cada vez mais individualizado.

Em relação ao plano de aula, era dividido em três partes, a parte da activação geral, parte principal e por último a parte da relaxação e dos alongamentos (ver apêndice E, tabela 9).

Na primeira parte da aula foram sempre desenvolvidos exercícios dinâmicos e criativos que visavam o aumento da motivação dos alunos e favoreciam o clima da aula, esses exercícios “situação-problema” diziam respeito à especificidade do objectivo da aula.

Na segunda parte da aula os exercícios eram mais específicos, ou seja, tinham uma vertente técnico-táctica para com o objectivo próprio da aula. Estes exercícios tinham na sua maioria a finalidade do jogo, o que facilitava a motivação e o tempo de empenhamento motor uma vez que os alunos estavam todos em actividade.

Na última parte da aula existiam momentos de relaxamento com exercícios de descontração muscular e por vezes também eram introduzidos exercícios de raciocínio rápido.

Em relação ao discurso que foi utilizado em ambos os ciclos, foi adequado à população alvo, seja em regras de organização como na própria linguagem, foram utilizadas estratégias diferentes. Verificou-se ainda que ao longo do ano

lectivo os alunos adquiriram um conhecimento mais vasto das matérias e também se pode aferir que mudaram as suas atitudes na concepção e captação da informação, o que demonstra que existiu um trabalho eficaz na gestão dos procedimentos técnico-tácticos, físicos e cognitivos.

Após o término de cada unidade de ensino, é essencial que o professor faça uma reflexão relativamente aprofundada acerca dos aspectos negativos e/ou positivos da aula, para que consiga entender onde e como pode melhorar o seu desempenho docente. Esta reflexão foi feita sempre de forma escrita, para que ficasse registado e assim, posteriormente se percepcionasse a evolução dos alunos, das aulas e do próprio professor.

Ainda de modo reflexivo é de notar que no 5ºano houve uma preocupação acrescida na introdução das matérias, uma vez que muitos dos alunos tiveram pela primeira vez contacto com a maioria das disciplinas em geral, e com a maioria das matérias de Educação Física em particular. Assim, tentou-se introduzir as regras e os conteúdos da forma mais eficaz possível motivando-os e estimulando-os para os restantes anos lectivos. Relativamente ao 12º ano, a intenção recaiu sobre manutenção futura da actividade física, uma vez que esta turma estava, ao contrário da turma do 5º ano, em fase terminal de ciclo, era importante transmitir aos alunos a importância da actividade física no quotidiano.

## **5. Participação na escola e comunidade**

A Escola Básica 2.3 Conde de Vilalva é a sede do Agrupamento quatro de escolas de Évora, o qual é composto por um grande número de escolas e alunos. Esta escola assume a responsabilidade de quase todas as actividades deste agrupamento no âmbito da Educação Física, o que origina uma grande responsabilidade de todos os elementos que fazem parte do Departamento das Expressões na área de Educação Física.

Nas actividades promovidas pelo núcleo de estágio, existiu um grande envolvimento por parte de todos os professores, o que permitiu um maior sucesso nas acções dinamizadoras. Estas actividades tiveram um grande impacto na comunidade escolar, quer nos alunos desta escola como nos alunos das restantes escolas que fazem parte deste agrupamento.

Nesta escola foram desenvolvidos dois projectos, uma corrida solidária que teve como objectivo angariar fundos para auxiliar crianças desfavorecidas e

uma segunda actividade, sendo esta uma corrida de btt que visou a divulgação da modalidade e a prática desportiva dos participantes.

Como complemento a estas actividades, colaborámos no desenvolvimento do corta-mato na fase de apuramentos, nas actividades do dia da escola e foi elaborado um projecto, onde foram proporcionadas condições para que fosse possível leccionar orientação nesta escola, uma vez que este conteúdo curricular faz parte do PNEF e não estavam reunidas as condições para executar esta matéria. Assim sendo, foram elaborados mapas da escola com os respectivos pontos assinalados e foram pintados os pontos balizadores de orientação.

Relativamente à Escola Secundária Gabriel Pereira foi desenvolvida uma actividade pelo núcleo da PES, que teve um grande impacto em toda a comunidade escolar, visto conter uma modalidade pouco leccionada no âmbito escolar, o tag-rugby, o que provocou enorme curiosidade nos alunos e professores e um grande sucesso.

Embora tendo desenvolvido somente uma actividade, colaborou-se nas acções do dia da escola e no dia da actividade física onde foram efectuadas actividades promovidas pelo Departamento de Educação Física.

De seguida, são apresentadas mais concreta e especificadamente as actividades desenvolvidas nas duas escolas.

### **5.1 Actividade do tag-rugby**

A actividade do tag-rugby foi desenvolvida pelos três alunos estagiários e foi destinada a toda a comunidade da Escola Secundária Gabriel Pereira. O projecto contou com uma vertente mais teórica na primeira fase onde foi dado ênfase à formação e sensibilização de professores e alunos para o ensino e para a prática do rugby.

Realizou-se o inter-turmas que teve como objectivo a divulgação e estimulação da prática do rugby na comunidade escolar, bem como promover a prática da actividade física nos alunos.

Os objectivos da acção de formação foram sensibilizar os professores de Educação Física a ministrar o tag-rugby nas escolas. A apresentação foi aberta a toda a comunidade escolar e não escolar e tivemos a presença de quinze professores que leccionam em escolas do distrito de Évora.

Durante a apresentação existiram algumas dúvidas de alguns professores que foram esclarecidas, ou seja, existiu sempre uma grande interacção entre os apresentadores da acção de formação e o público-alvo. Esta acção de formação foi bastante produtiva em termos de conhecimentos da modalidade, pois verificou-se que as pessoas que estiveram presentes saíram com uma ideia totalmente diferente daquela que tinham inicialmente e retiraram todas as suas dúvidas.

Na segunda parte deu-se então início a uma vertente mais prática do tag-rugby, ou seja, foram introduzidos todos os exercícios que anteriormente tinham sido discutidos.

A actividade teve como objectivo proporcionar aos alunos a aquisição de hábitos de autodisciplina, persistência e espírito de equipa, uma vez que o jogo do tag-rugby é um jogo colectivo e só com a união do grupo se consegue chegar ao objectivo final, que é fazer o ensaio. O torneio também teve como objectivo desenvolver a cooperação e a lealdade em competição.

Durante todo o torneio foram disputados catorze jogos e as duas equipas que chegaram à final foram ambas equipas do 12º ano e os alunos que constituíram as mesmas souberam-se comportar em campo e respeitaram sempre os colegas adversários, isto demonstra que existe um sentido de união entre todos os alunos desta escola.

Durante o torneio foram feitas observações a jogadores juvenis para serem seleccionados para o regional, dos quais foram seleccionados doze jogadores. O torneio teve um grande impacto na comunidade escolar, pois verificou-se uma grande afluência de público nas bancadas do pavilhão.

## **5.2 Actividade da corrida solidária**

A proposta para esta actividade foi desenvolvida por seis alunos de dois núcleos de estágio e foi destinada a toda a comunidade da Escola Básica 2.3 Conde de Vilalva, ou seja, esta actividade teve como principais objectivos, sensibilizar crianças de toda a comunidade escolar para a necessidade de ter uma vida saudável, reflectir sobre as condições de vida e sobre a problemática dos países em desenvolvimento.

Participaram nesta actividade cinco escolas do agrupamento quatro e a actividade desenvolveu-se na Eco-pista, num percurso definido de cerca de

cinco quilómetros para os alunos do 2º e 3º ciclo e de cerca de um quilómetro e meio para os do 1º ciclo.

Em termos de participantes, associaram-se a esta actividade cerca de setecentas pessoas, a qual teve como objectivo conseguir angariar um euro por cada participante. Pretendeu-se demonstrar aos alunos, de várias idades, a importância da sua participação e a capacidade para mudar situações de injustiça mundial sendo que por fim, o objectivo principal da actividade foi angariar fundos para apoiar um projecto humanitário em Timor Leste e outros projectos similares em Portugal.

No que diz respeito à actividade foi feita uma abordagem às escolas que fazem parte do agrupamento quatro de Évora, onde foi explicado todo o procedimento que fazia parte do projecto da corrida solidária.

Em relação às escolas do agrupamento, nem todas aceitaram participar na actividade, uma vez que por questões de logística e de transporte era difícil efectuar todos os procedimentos necessários.

Fez-se então o levantamento de todos os alunos participantes das escolas envolvidas e procedeu-se ao levantamento de todo o dinheiro que se conseguiu angariar.

### **5.3 Actividade do btt**

A prova de btt foi organizada em circuito fechado, onde os alunos tiveram de percorrer um determinado número de voltas consoante o seu escalão etário, os quais foram divididos por infantis, juvenis, cadetes e juniores tanto masculinos como femininos.

A prova decorreu num terreno descampado adjacente à escola, e teve como objectivo promover a actividade física dos alunos.

Os objectivos a que nos propusemos atingir com a organização da prova de btt foram: divulgar a modalidade (BTT), promover o gosto pela prática desportiva e integrando a comunidade escolar nas actividades organizadas pela escola e na escola, também se tentou promover uma prática competitiva, em que os valores de fair-play estivessem presentes. A nível dos objectivos da PES, debruçaram-se na tomada de conhecimento das formas de organização de uma actividade na escola, no conhecimento sobre a forma de organização de uma actividade de cariz competitivo, no conhecer e aplicar todos os pressupostos e estratégias a aplicar na organização de uma actividade

competitiva, de forma a garantir uma elevada participação, na cooperação com os elementos do grupo de Educação Física para o desenvolvimento do projecto e na sensibilização dos alunos para a importância da sua participação na actividade e integração no meio escolar.

#### **5.4 Análise das actividades**

Como reflexão final relativa aos projectos aplicados nas escolas, podemos referir que a actividade do tag-rugby foi a que teve mais sucesso, uma vez que foi direccionada a toda a comunidade escolar e membros de outras escolas. Esta actividade teve um grande impacto visto conter uma modalidade pouco divulgada nas escolas, o que originou curiosidade por parte dos professores, que a quiseram aprender para poder ensinar, demonstrando grande vontade de divulgar a mesma, e por parte dos alunos, que não a conheciam e pretendiam conhecer. No que concerne à corrida solidária é de notar que teve o maior número de participantes, pois tinha objectivos sociais bem definidos. Esta actividade, tal como a actividade do btt, mesmo tendo sido em momentos diferentes, foram condicionadas pelas condições climatéricas, pois foram desenvolvidas ao ar livre, e nem todas as actividades associadas a estas foram, por fim, postas em prática.

### **6. Desenvolvimento Profissional**

Para se obter sucesso na PES são essenciais aspectos como empenhamento, disponibilidade, conhecimento de teorias de aprendizagem, conhecimento do conteúdo dos programas, entre outros. A experiência como aluno da PES, foi eficaz, devido à formação e empenho antecedente, simultâneo e posterior a este momento.

A formação contínua ao longo da carreira docente é fundamental para a actualização de conhecimentos nas respectivas áreas científicas e teorias de aprendizagem. A título de exemplo, durante este ano lectivo, foram feitas formações na modalidade de badminton e na aplicação do fitnessgram, além duma profunda e constante análise dos programas referentes a todos os ciclos onde está inserida a Educação e/ou Expressão Física.

O modelo de estudo do ensino de Mitzel “considera que o resultado da aprendizagem escolar é uma consequência directa do que acontece na sala de aula ou no ginásio durante o processo de interacção pedagógica” (Carreiro da

Costa, 1983, p. 23), e nesta interacção está incluída a formação académica do professor, a experiência profissional mas também algumas características e valores deste. Estas especificidades são por exemplo a facilidade de comunicação e o lado humano do docente, os quais foram desenvolvidos ao longo da vida e em casos específicos como nas disciplinas de didáctica, nos treinos desportivos a crianças e adultos e no contacto em actividades e dinamizações desportivas com idosos.

É ainda de assinalar o enorme enriquecimento pessoal que decorreu durante este ano lectivo, o acréscimo de conhecimento na área desportiva, na actividade física e pedagógica, proveniente do esforço e de uma formação contínua imprescindível ao bom cumprimento da actividade docente.

Ficou estabelecido, no início do ano lectivo, na distribuição dos núcleos da PES, que ficaria com as duas turmas só para mim, esse facto imprimiu em mim um suplemento de responsabilidade e autonomia que vieram a ser bastante produtivas no meu desempenho, uma vez que se espera que no futuro que a prática docente aconteça de forma individual, assim a PES aconteceu de forma mais verosímil.

Além da formação científica e da formação contínua, outra forma, igualmente eficaz, de um professor, principalmente em início de carreira, aprender novos e diferentes conceitos e métodos de ensino, é a discussão com outros docentes. A forma que encontrei para o fazer foi cooperando e disponibilizando-me na organização e aplicação de várias actividades de âmbito escolar, permitindo assim uma integração no corpo docente e conseqüente aprendizagem, até porque estas participações foram sempre seguidas de uma intensa reflexão.

No início do ano lectivo deparei-me com algumas dificuldades, que foram sendo esclarecidas ao longo do ano. Na turma do 5º ano foram encontrados alguns constrangimentos a nível comportamental o que dificultou a transmissão de conhecimento. Relativamente ao aluno com necessidades educativas especiais (NEE), também tive algumas dificuldades, por falta de experiência e também porque este processo educativo inclusivo nem sempre é eficaz, tanto para o aluno com NEE como para os restantes elementos da turma. Contudo, no que concerne à conduta, foram adoptadas estratégias para atenuar essas dificuldades, como aplicação de regras negociadas com os alunos, acordos entre estes e o professor e alguns jogos com uma vertente lúdica mais acentuada. Relativamente ao aluno com NEE, foi seguido o currículo individual

do aluno, adaptado às suas necessidades e exigências, conseguindo integrá-lo da melhor forma e procurando assim que o seu desenvolvimento fosse o maior possível. É de notar ainda, a situação de carência económica e social de alguns alunos desta turma, que originaram falta de material, concentração e empenhamento em alguns momentos das aulas, que foi reduzida com algum diálogo e fornecimento de recursos. Na turma do 12º ano, como estava inserida num contexto bastante diverso da turma do 5º ano, não existiram problemas com gravidade, somente a nível das lesões, que foram resolvidos com planos individuais de avaliação.

## **7. Conclusão**

A obrigação do professor em cumprir conteúdos e desenvolver competências poderá distraí-lo de uma outra tarefa, não menos importante, que é a de reflectir sobre a sua prática na aula e procurar adequar as suas necessidades e obrigações às carências dos seus alunos, sejam quais forem as suas origens, e compreender cada um dos seus alunos enquanto indivíduos.

O principal objecto de estudo deste trabalho foi dar a conhecer todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano lectivo 2009/2010 no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada. Nas notas introdutórias foi dado especial destaque ao papel e competências do professor, por ser o motor desta análise. Era importante esclarecer primeiro a terminologia e as suas implicações, para depois enquadrar e justificar as opções, métodos de avaliação e actividades realizadas, admitindo que todos estes elementos podem funcionar como um motor promotor da transversalidade de conteúdos, respeitando as características específicas do processo de ensino-aprendizagem “num clima de atitude crítica, analítica, reflectida e também criativa, favorecedora de interesses, de trocas interdisciplinares” (Cortesão, 2002, p. 42)

O processo de ensino-aprendizagem é um processo complexo, diria mesmo “maiêutico” por parte dos seus agentes, o professor não pode deixar de ser aluno sob pena de cair no marasmo e ganhar resistência à mudança. Desde a ideia inicial à concretização e realização final de um plano de aula ou actividade que envolva uma maior complexidade, ou pela logística ou pela exigência, multiplicam-se as questões sobre a actuação mais correcta. Cortesão afirma que “não há receitas para a educação” (Cortesão, 2002, p. 40) uma vez que cada situação tem especificidades que fazem com que as

soluções escolhidas sejam válidas apenas para esse caso. Na construção do professor enquanto tal, é ele quem terá de descobrir o melhor procedimento, de escolher as metodologias mais adequadas, responder atempadamente às questões e problemas que surjam, no fundo, gerir soluções para que os objectivos sejam cumpridos. Não é possível apresentar uma fórmula única e aplicável a todas as situações. De escola para escola, de ano para ano, de turma para turma, as circunstâncias mudam, têm um contexto específico que obrigará a procurar soluções diferentes para um problema semelhante. A gestão flexível do currículo dá abertura para que uma determinada didáctica não seja entendida como uma imposição, mas antes como uma sugestão, passível de ser moldada, ajustada, adaptada ou até substituída.

Trabalhar por projectos é um desafio que se impôs à escola moderna. Dar forma a uma ideia, envolver um colectivo de pessoas, contagiar o entusiasmo pelo desporto são tarefas que poderão, à partida, intimidar mesmo os mais argutos e com um perfil mais desportista. Cabe então a nós, professores, dar o que de melhor temos, o entusiasmo, e desejo por ensinar/aprender, a experiência, promovendo competências que transcendem os currículos formais.

## 8. Referências Bibliográficas

1. Canário, R. (2005). A escola e os actores: Alunos e a construção da experiência. *in O que é a escola? Um «olhar sociológico»*. Porto: Porto Editora, pp. 144-154.
2. Carreiro da Costa, F. (1996). *Condições e factores de ensino – aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir de investigação realizada em Portugal*. Horizonte. Boletim SPEF, nº14, pp. 7-33.
3. Carreiro da Costa, F. (1984). *O que é um ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar?* Horizonte. Vol 1, nº1, pp. 22-26.
4. Carvalho, L.; Comédias, J.; Jacinto, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física (Reajustamento)*
5. Cortesão, L., Leite, C. e Pacheco, J. A. (2002). *Trabalhar por projectos em Educação. Uma inovação interessante?*. Porto: Porto Editora.
6. Crum, B (2002). *Funções e competências dos professores de Educação Física. Consequências para a formação inicial*. Boletim SPEF, nº 22, pp 61-76.
7. Currículo Nacional do Ensino Básico – Competências Essenciais [[http://www.dgidec.min-edu.pt/basico/Paginas/Programas\\_OrientacoesCurriculares\\_3EF.aspx](http://www.dgidec.min-edu.pt/basico/Paginas/Programas_OrientacoesCurriculares_3EF.aspx) (consultado em 28-07-2010)]
8. Desporto Escolar (2000). *Expressão e Educação Físico-Motora*. Lisboa: Gabinete Coordenador do Desporto Escolar.
9. Flores, M. A. E Flores M. (2000). Do currículo uniforme à flexibilização curricular: algumas reflexões. *in Pacheco, J. A. et al (org.) (1998). Políticas curriculares: Caminhos da Flexibilização e Integração. Actas do IV Colóquio sobre Questões Curriculares*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia da Universidade do Minho.
10. Januário, C. (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula*. Coimbra: Livraria Almedina.
11. Northway, M., Weld, L., (1976). *Testes Sociométricos - Um guia para professores*. Lisboa: Livros Horizonte.
12. Onofre, M. (1986). *Educação Física sem avaliação: uma perversão consciente?* Boletim SPEF, nº13, pp. 51-59.

13. Pacheco, J.A. (1999). *Currículo e Práxis*. Porto: Porto Editora
14. Perrenoud, P. (1995). *Ofício de aluno e sentido do trabalho escolar*. Porto: Porto Editora.
15. Ponte, J.P (1994). *O desenvolvimento profissional do professor de Matemática*. Educação e Matemática, nº31, pp. 9-12.
16. Siedentop, D. (1972). *Physical Education: introductory analysis*. Dubuque W.M. Brown Company Publishers.

## 9. Apêndices

### 9.1 Apêndice A – Protocolo de avaliação

#### DESPORTOS COLECTIVOS

##### Futebol

**Situações de Prova:** Jogo reduzido 4+GR x 4+GR (½ campo);

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso a situação de jogo do NI.
<b>Nível Introdutório</b>
<b>No ataque</b> A) <b>Com bola</b> – recebe e enquadra-se ofensivamente; remata se tem a baliza ao alcance; passa a companheiro em desmarcação; conduz em progressão ou penetração. B) <b>Sem bola</b> – desmarca-se (apoio ou ruptura);
<b>Na defesa</b> A) Após perda da bola assume posição defensiva marcando o seu atacante. <b>G.R.:</b> enquadra-se com a bola e passa a jogador desmarcado.
<b>Nível Elementar</b>
<b>No ataque</b> A) <b>Com bola</b> – recebe e enquadra-se ofensivamente; penetra para finalizar ou fixar o defesa; remata se tem a baliza ao alcance; passa a companheiro em desmarcação para a baliza (rasteiro ou alto); conduz em progressão ou penetração; B) <b>Sem bola</b> – após passe desmarca-se para outro corredor (apoio ou ruptura); desmarca-se para oferecer linha de passe de apoio, ruptura ou para penetração.
<b>Transição Ataque – Defesa</b> A) Procura impedir a construção de acções ofensivas; pressiona o portador da bola; cria situações de superioridade numérica na defesa; fecha linhas de passe; realiza dobras e compensações defensivas. <b>G.R.:</b> enquadra-se com a bola e passa a jogador desmarcado.
<b>Nível Avançado</b>

### **No ataque**

C) **Com bola** – procura a manutenção da posse de bola, progressão e finalização; participa com os companheiros em acções colectivas visando dar largura e profundidade ao ataque. Combinações directas e indirectas.

D) **Sem bola** – desmarcações e combinações com os colegas.

### **Transição Defesa – Ataque**

A) Procura criar situações de superioridade numérica para contra – ataque; nesta impossibilidade procura colectivamente manter a posse de bola; utiliza os 3 corredores de jogo; cria situações de superioridade numérica momentâneas.

### **Transição Ataque – Defesa**

A) Procura impedir a construção de acções ofensivas; pressionando o portador da bola; criando situações de superioridade numérica na defesa; fechando linhas de passe; realiza dobras e compensações defensivas.

### **Defesa**

A) Contenção e cobertura defensiva; fecha espaços livres e corta linhas de passe; concentração defensiva. Marca H-H o portador da bola, posiciona-se obliquamente ou lateralmente.

**G.R.:** enquadra-se com a bola e passa a jogador desmarcado.

## **Voleibol**

**Situações de Prova:** Jogo 4+4 num campo reduzido (12 mx6 m, rede a 2,20 m);

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso a situação de jogo do NI
<b>Nível Introdução</b>
<b>No ataque</b> Realiza serviço por baixo, passe e manchete, com coordenação global e posicionamento correcto/oportuno e finaliza o ataque com Passe.
<b>Na defesa</b> Recebe a bola com as duas mãos por cima ou em manchete, com correcção e oportunidade.

<b>Nível Elementar</b>
<p><b>No ataque</b></p> <p>Serve por baixo ou por cima, passa com correcção e oportunidade e finaliza o ataque com passe colocado ou remate (em apoio).</p> <p><b>Na defesa</b></p> <p>Posiciona-se com oportunidade, para receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima, dando continuidade às acções da sua equipa.</p>
<b>Nível Avançado</b>
<p><b>No ataque</b></p> <p>Serve por baixo e por cima, como passador posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola, finalizar em remate, passe colocado ou <i>amorti</i>. Ao remate da sua equipa avança no terreno assumindo uma atitude e posição apropriada à protecção do ataque.</p> <p><b>Na defesa</b></p> <p>Avisa os companheiros e posiciona-se para receber o serviço em manchete ou por cima, enviando a bola para um jogador que garanta a ofensividade à sua equipa. Ao ataque da equipa adversária participa na execução do bloco (a dois). Ao bloco da sua equipa desloca-se em atitude defensiva.</p>

### **Basquetebol**

**Situações de Prova:** Jogo 3x3 (meio campo) ou 5x5 (campo inteiro);

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso situação de jogo do NI.
<b>Nível Introdução</b>
<p><b>No ataque</b></p> <p>A) <b>Com bola</b> – recebe e enquadra-se ofensivamente; Lança na passada ou parado a curta distância; Dribla para progredir (para lançamento ou passe); Passa com segurança a companheiro desmarcado.</p> <p>B) <b>Sem bola</b> – Desmarca-se para criar linhas de passe; Participa no ressalto.</p> <p><b>Na defesa</b></p> <p>A) Após perda da bola assume posição defensiva (entre o adversário e o cesto); Participa no ressalto.</p>
<b>Nível Elementar</b>

### **Na transição defesa – ataque**

- A) Desmarca-se para oferecer linha de passe ou corta para o cesto; Oferece linha de 1º passe; passa a companheiro mais ofensivo; progride pelo corredor central.

### **No ataque**

- A) **Com bola** – atitude ofensiva básica; opta por lançamento na passada ou parado de acordo com defesa; Liberta-se do defesa (lançamento ou passe); passa e desmarca-se, voltando a equilibrar ofensivamente a equipa caso não receba a bola;
- B) **Sem bola** – desmarca-se (apoio ou ruptura); aclara em corte para o cesto; participa no ressalto ofensivo.

### **Na defesa**

- A) Após perda de bola assume atitude básica defensiva; dificulta drible, passe ou lançamento colocando-se entre adversário e cesto (1º defesa); corta linhas de passe (2º defesa); participa no ressalto defensivo.

## **Parte do Nível Avançado**

### **Transição Defesa – Ataque**

- A) Com Bola – procura progredir para o cesto pelo CC ou procura jogador mais próximo do cesto;
- B) Sem Bola – Desmarca-se de imediato para contra – ataque;

### **Ataque**

- A) Com Bola – desenquadra o adversário directo; após passe corta para o cesto (ruptura);
- B) Sem Bola – realiza bloqueios (directo ou indirecto); desmarca-se para os espaços aclarados; participa activamente no ressalto ofensivo.

### **Defesa**

Pressiona o jogador com bola; marca H-H; sobremarca para cortar linhas de passe e ajudar companheiros próximos; dá um tempo de ajuda; dificulta a realização e aproveitamento de um bloqueio; participa no ressalto ofensivo e realiza o bloqueio defensivo, impedindo que o adversário chegue à bola.

## **Andebol**

**Situações de Prova:** Jogo reduzido 4+GR x 4+GR (meio-campo; 2 balizas);

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso a situação de jogo do NI.
<b>Nível Introdução</b>
<p><b>No ataque:</b> Com posse de bola, Desmarca-se garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo, passa ou progride em drible e finaliza com remate em suspensão.</p> <p><b>Na defesa:</b> Em marcação individual, procura interceptar e impedir/difícultar o drible, o passe, o remate e a recepção.</p> <p><b>G.R.:</b> enquadra-se com a bola e passa a jogador desmarcado.</p>
<b>Nível Elementar</b>
<p><b>No ataque:</b> Com posse de bola, desmarca-se garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo, passa ou progride em drible, ultrapassa o seu adversário directo (exploração horizontal e vertical), executa entradas e finaliza com remate em suspensão.</p> <p><b>Na defesa:</b> Recua rápido para o seu meio-campo e em marcação individual, de vigilância e de controlo, procura recuperar a posse da bola e impedir/difícultar o drible, o passe, o remate e a recepção.</p> <p><b>G.R.:</b> enquadra-se com a bola, inicia o contra-ataque directo e apoiado, e colabora com os colegas na defesa.</p>
<b>Nível Avançado</b>
<p><b>No ataque:</b> <b>Com posse de bola</b> – desmarca-se rapidamente, dando continuidade à transição da defesa para o ataque, passa ou progride em drible, finaliza na zona mais central á baliza utilizando a técnica de remate mais adequada. Cria situações de superioridade numérica. <b>Situação de jogador com posse de bola</b> – ataca o espaço ou fixa um adversário, colabora no cruzamento, remata (1x1), desloca o seu adversário directo deixando-o no bloqueio. <b>Situação de pivô</b> – desenquadra o seu adversário directo para finalizar. <b>Situação de jogador sem posse de bola</b> – ataca a defesa (penetrações sucessivas), executa entradas. <b>Situação de pivô</b> – bloqueia qualquer jogador da defesa,</p>

realiza bloqueios laterais, desfaz o bloqueio ganhando posição e realiza ecrãs.

**Na defesa:**

**Após perda da posse da bola**, assume atitude defensiva e procura recuperar a posse da bola ou impedir a finalização rápida. **Na defesa do jogador com bola** – afasta-o da zona frontal à baliza, corta as linhas de passe, colabora na orientação da defesa avisando os companheiros da movimentação dos adversários. **Situação de defesa** – deslocamento lateral, frontalmente e de recuo, marca de perto o jogador, executa bloco, efectua trocas adequadas de marcação, utiliza o contra-bloqueio e ajuda (dobra) os companheiros.

**G.R.:** enquadra-se com a bola, inicia de imediato o contra-ataque directo e apoiado, e colabora com os colegas na defesa avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.

## GINÁSTICA

### Ginástica no solo

**Situações de Prova:** Sequência (realizar com elementos de ligação (saltos, voltas e afundos);

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso a sequência do NI
<b>Nível Introdução</b>
Avião; Rolamento à frente com <i>MI unidos e flectidos</i> ; Rolamento atrás com <i>MI unidos e flectidos</i> ; Roda; Ponte; Apoio facial invertido no espaldar com rolamento à frente;
<b>Nível Elementar</b>
Avião; Rolamento à frente com <i>MI afastados e em extensão</i> ; Rolamento atrás com <i>MI unidos e em extensão</i> ; Roda; Apoio facial invertido com rolamento à frente, Ponte; Salto de mãos à frente (podendo beneficiar de ajuda);
<b>Parte do Nível Avançado</b>
Avião; Rolamento à frente com os MI unidos e em extensão; Rolamento à retaguarda com passagem por pino; Rodada; Ponte; Posição angular; Pino Olímpico;

Nota: sequência a realizar com elementos de ligação (saltos, voltas e afundos)

## Ginástica de aparelhos

### Minitrampolim

**Situações de Prova:** Sequência de saltos;

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso os saltos do NI
<b>Nível Introdução</b>
Salto em extensão (vela); Engrupado; ½ Pirueta vertical;
<b>Nível Elementar</b>
Pirueta vertical; Carpa de Pernas afastadas (saída ventral);
<b>Parte do Nível Avançado</b>
Mortal à frente engrupado e encarpado; Mortal engrupado à retaguarda;

### Trave Baixa

**Situações de Prova:** Sequência de elementos gímnicos na trave;

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso as habilidades do NI
<b>Nível Introdução</b>
Marchar sobre a ponta dos pés (frente e atrás); Meia Volta com balanço de 1 M.I.; Salto a pés juntos, com flexão de pernas;
<b>Nível Elementar</b>
Realiza um encadeamento com entrada a um pé (trampolim <i>reuther</i> ); Marcha na ponta dos pés (frente e atrás); ½ com balanço de 1 M.I.; Salto a pés juntos com flexão de pernas; Avião; Saída em salto em extensão com ½ pirueta;
<b>Nível Elementar e Parte do Nível Avançado</b>
Realiza um encadeamento com entrada de eixo (transversal); Volta (pivot); Saltos (ex.:gato, corça, etc.); Rolamento à frente com saída de pernas afastadas; Avião; Saída em Rodada;

### Barra Fixa

**Situações de Prova:** Sequência de elementos gímnicos na Barra fixa;

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso as habilidades do NI
<b>Nível Introdução</b>
Rolamento à frente; Balanço atrás e à frente; Cambiada (em suspensão à frente); Balanços e saída (à retaguarda); Balanços laterais;
<b>Nível Elementar</b>
Realiza uma sequência com subida de frente; ½ Volta em apoio; Rolamento à frente; Saída à frente;
<b>Nível Elementar e Parte do Nível Avançado</b>
Realiza uma sequência com subida de frente; Passagem de uma perna por cima e à frente da barra seguida de sarilho à frente; ½ Volta partindo de apoio facial; Rolamento à frente com pernas estendidas;

### **Plinto**

**Situações de Prova:** Sequência de elementos gímnicos no Plinto;

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso os saltos do NI
<b>Nível Introdução</b>
Salto entre-mãos (plinto transversal); Rolamento à frente (plinto longitudinal);
<b>Nível Elementar</b>
Salto de eixo (plinto transversal e plinto longitudinal);
<b>Nível Elementar e Parte do Nível Avançado</b>
Salto entre mãos (plinto longitudinal); Roda (plinto transversal ou longitudinal);

### **Paralelas**

**Situações de Prova:** Sequência de elementos gímnicos nas Paralelas;

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso as habilidades do NI
<b>Nível Introdução</b>
<b>Sexo Masculino:</b> Balanços em apoio de mãos; Subida de báscula comprida; Pino de ombros; Saída simples à frente e à retaguarda;

<b>Nível Elementar</b>
<b>Sexo Masculino:</b> Balanços em apoio de mãos; Subida de báscula comprida; Pino de ombros; Saída simples à frente e à retaguarda.
<b>Nível Elementar e Parte do Nível Avançado</b>
<b>Sexo Masculino – Paralelas Simétricas:</b> Posição angular em apoio manual; Balanços em apoio braquial; Saída com meia-volta à frente e/ou atrás; <b>Sexo Feminino – Paralelas Assimétricas:</b> Volta de barriga atrás; Rolamento á frente; Passagem de uma perna à frente, seguida de sarilho;

## Ginástica acrobática

**Situações de Prova:** Em situação de exercício de pares;

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso os saltos do NI
<b>Nível Introdução</b>
Prancha facial sobre o base; Apoio facial invertido entre os membros inferiores do base; Rolamento á frente a dois (tank); Monte sobre os ombros do base na posição de joelhos;
<b>Nível Elementar</b>
Prancha facial sobre os pés do base; Monte sobre as coxas do base; Monte sobre os ombros do base na posição de pé;
<b>Parte do Nível Avançado</b>
O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação e perpendiculares ao solo, o volante realiza um equilíbrio sentado nos pés do base, com os membros inferiores em elevação, formando um ângulo de 90° em relação ao tronco; O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação e perpendiculares ao solo, o volante realiza um equilíbrio sentado nos pés do base, com os membros inferiores em elevação, formando um ângulo de 90°;

## ATLETISMO

### Corridas

**Situações de Prova:** Velocidade, Estafetas e Barreiras;

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso as acções do NI
<b>Nível Introdução</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corrida de velocidade de 40 m com partida de pé, aceleração máxima;</li> <li>2. Corrida de estafetas de 4 x 50 m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração;</li> <li>3. Corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), corrida fluida e coordenada nas diversas fases;</li> </ol>
<b>Nível Elementar</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corrida de velocidade de 40 m com partida de tacos, aceleração máxima;</li> <li>2. Corrida de estafetas 4 x 60 m recebendo o testemunho, na zona de transmissão, e entregando-o após sinal sonoro com segurança e sem acentuada desaceleração;</li> <li>3. Corrida de barreiras com partida de tacos, ataca a barreira, passa a barreira mantendo o equilíbrio na recepção ao solo;</li> </ol>
<b>Nível Avançado</b>
<p>Em competição:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Velocidade: partindo agachado em tacos, com técnica completa;</li> <li>2. Estafetas: 4 x 60 m, com técnica completa;</li> <li>3. Barreiras: 50 m, com técnica de barreiras;</li> </ol>

## **Saltos**

**Situações de Prova:** 1. Altura, 2. Comprimento e 3. Triplo Salto;

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso as acções do NI
<b>Nível Introdução</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço;</li> <li>2. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada;</li> </ol>

<b>Nível Elementar</b>
1. Salta em altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> com cinco a oito passadas de balanço; 2. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada; 3. Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada;
<b>Nível Avançado</b>
1. Salta em altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> ; 2. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço ajustada; 3. Salta em triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada;

## **Lançamentos**

**Situações de Prova:** Lançamento do Peso;

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso as acções do NI
<b>Nível Introdução</b>
Lança a bola (hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço;
<b>Nível Elementar</b>
Lança a bola (tipo hóquei) dando quatro a sete passadas de balanço; Lança peso de 3 kg/4kg , de costas (duplo apoio) e sem balanço;
<b>Nível Avançado</b>
Lança o peso de 3 kg/4 kg, com técnica completa;

## **RAQUETAS**

### **Badminton**

**Situações de Prova:** NI - 1+1 (distanciados a 6 m); NE – Situação de jogo de singulares (campo de badminton); NA – Situação de jogo singulares e a pares;

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso as habilidades do NI

<b>Nível Introdução</b>
Cooperam com o companheiro batendo e devolvendo o volante e evitando que este toque no chão; Mantêm a posição base; Desloca-se com oportunidade; Coloca o volante ao alcance do companheiro, com <i>Serviço</i> , executando correctamente, as acções motoras, <i>Clear</i> e <i>Lob</i> .
<b>Nível Elementar</b>
Em situação de jogo, desloca-se e posiciona-se correctamente para devolver o volante evitando que este toque no chão; Serviço curto e comprido; Executa correctamente as acções clear, lob, amorti e drive;
<b>Nível Avançado</b>
Em situação de jogo de singulares e a pares executa correctamente as acções motoras, dos níveis anteriores; No jogo de singulares, após cada batimento, coloca-se ligeiramente «descaído» para o lado para onde enviou o volante; No jogo a pares após serviço curto, coloca-se perto da rede, enquanto o companheiro se desloca e posiciona atrás; Após serviço comprido ou em situação de defesa, coloca-se ao lado do companheiro;

## Ténis

**Situações de Prova:** Jogo de ténis;

<b>Nível Não Introdutório</b>
Quando o aluno não consegue realizar com sucesso as habilidades do NI
<b>Nível Introdução</b>
Em situação de jogo: - Serviço por cima; Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, colocando a bola ao longo da linha ou “cruzada”;
<b>Nível Elementar</b>
Em situação de jogo: - Serviço por cima; Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, colocando a bola ao longo da linha ou “cruzada”; Após batimento de uma bola a meio campo que crie dificuldades na devolução do adversário, avança para a rede para devolver a bola á direita ou esquerda (voleibol); Na devolução de bolas com trajectórias altas, bate a bola acima do plano da cabeça (smash); Após cada batimento, recupera o enquadramento, deslocando-se para o meio

do seu campo;
<b>Nível Avançado</b>
<p>Em situação de jogo de ténis:</p> <p>- Serve por cima, rápido, colocado e/ou com efeito, encadeando o serviço com o seu deslocamento para a rede, procurando finalizar, através de vólei ou smash, utilizando se necessário o split-step, para facilitar a mudança de direcção e o batimento; Na resposta ao serviço, e de forma a contrariar a acção ofensiva do adversário, opta, de acordo com a sua leitura do jogo, pela devolução da bola: a) comprida e/ou colocada; b) para passar o adversário na rede, por um dos lados, em passing-shot; c) para passar o adversário, na rede, com uma bola por cima da sua cabeça, em lob (balão);</p>

## DANÇA

**Situações de Prova:** Situação exercício Individual com ambiente musical de diferentes acções motoras (frase de movimento);

<b>Nível Introdução</b>
Realiza com pouca fluidez e sincronia as acções motoras na música. Estas são realizadas de forma separada sem este conseguir realizar a frase de movimento do início ao fim;
<b>Nível Elementar</b>
Realiza com fluidez e sincronia a frase de movimento integrada na música;
<b>Nível Avançado</b>
Consegue criar uma coreografia e demonstrá-la, utilizando diferentes acções que fazem parte das respectivas categorias aqui contempladas;

## Rugby

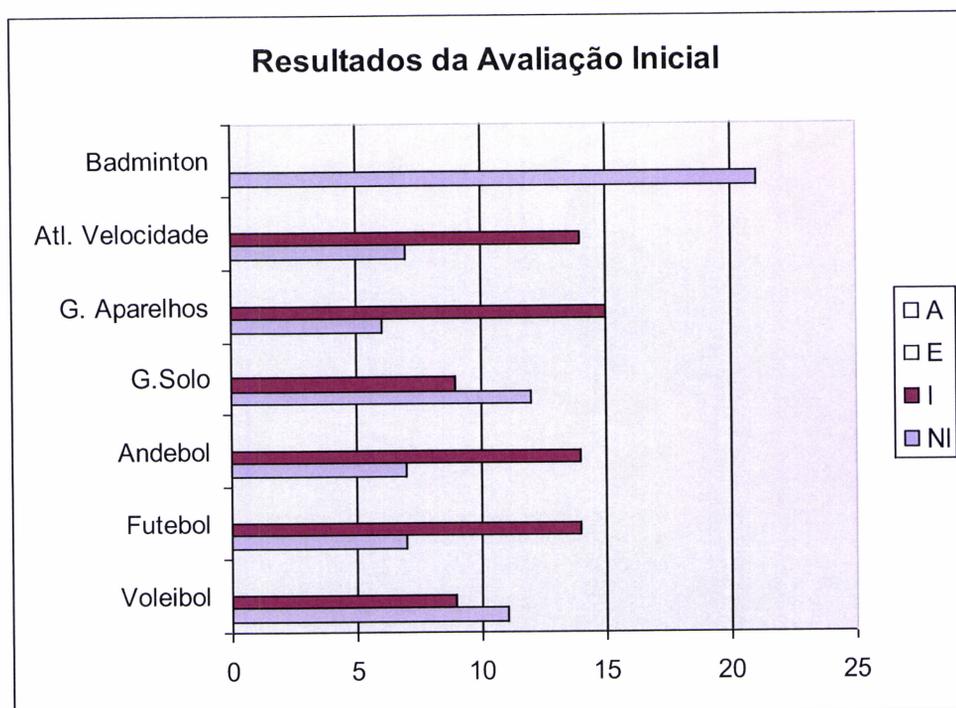
**Situações de Prova:** Jogo reduzido 5x5 ou 7x7;

<b>Nível Introdução</b>
Conhecer o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das acções técnico-tácticas básicas e as leis do jogo.

<p>- <b>Com posse de bola</b> – progride no campo quando tem a posse de bola, utiliza mudanças de direcção, passa a bola a colega desmarcado;</p> <p>- <b>Sem a posse de bola</b> – evita a progressão do adversário tocando-o com as duas mãos.</p>
<b>Nível Elementar</b>
<p><b>Na posse de bola</b> – utilizar técnicas de evasão, como mudanças de direcção, troca de pés e fintas ou repulsão; ultrapassar o adversário mais próximo; manter a posse de bola se não dispõe de espaço ou não consegue vencer a oposição directa;</p> <p><b>Quando não tem bola</b> – aproxima-se do portador da bola quando este é agarrado ou placado para assegurar a manutenção da posse de bola; recoloca-se constantemente em jogo;</p> <p><b>Quando a equipa defende</b> – procura colocar-se constantemente em jogo quando à frente da linha da bola; pressiona os adversários em apoio; procura interceptar o passe, quando não se encontra em oposição directa ao portador da bola;</p>
<b>Nível Avançado</b>
<p><b>Na posse de bola</b> – libertar a bola controladamente e no melhor local para a sua equipa quando é placado;</p> <p><b>Quando não tem bola</b> – comunica com colega para organizar as acções;</p> <p><b>Quando a equipa defende</b> – fala com os companheiros colaborando nas acções ofensivas;</p>

**Tabela 1** – Níveis de avaliação

## 9.2 Apêndice B – Análise da avaliação inicial em ambas as turmas

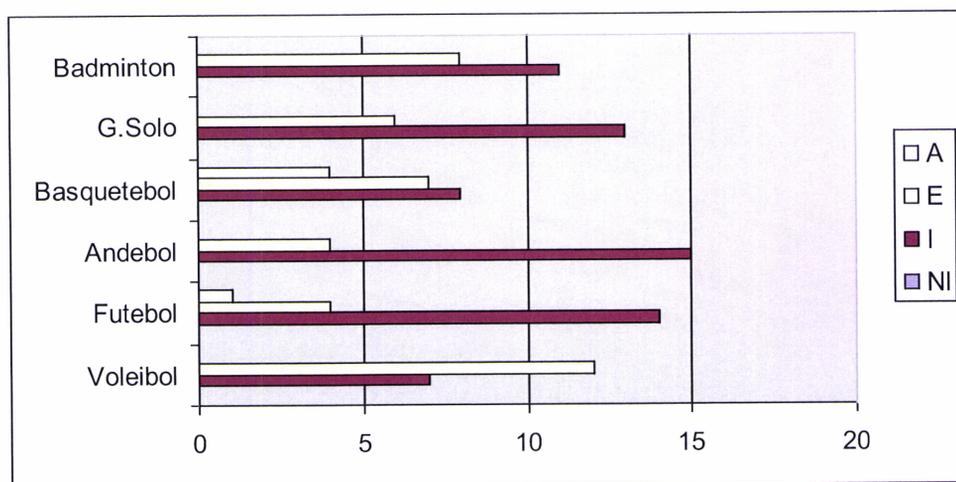


**Gráfico 1** – Resultados da avaliação inicial do 5º ano.

A- Avançado / E- Elementar / I- Introdutório / NI- Não Introdutório

Nº	Alunos	Desportos individuais							Desp de Raquete
		Voleibol	Futebol	Andebol	Ginástica		Atletismo		
Solo	Aparelhos				Corridas	Badminton			
1	B1	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI
2	B2	I	NI	I	I	I	I	I	NI
3	B3	NI	NI	I	NI	I	NI	I	NI
4	B4	NI	I	NI	NI	NI	I	I	NI
5	B5	I	I	NI	I	I	I	I	NI
6	B6	NI	I	I	I	I	I	I	NI
7	B7	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	NI
8	B8	I	I	I	I	I	NI	I	NI
9	B9	NI	NI	I	NI	NI	NI	I	NI
10	B10	NI	I	I	NI	I	NI	I	NI
11	B11	I	NI	I	I	I	I	I	NI
13	B13	I	I	I	NI	NI	I	I	NI
14	B14	NI	I	I	NI	I	I	I	NI
15	B15	I	I	I	I	I	I	I	NI
16	B16	I	I	I	NI	I	I	I	NI
17	B17	I	I	I	I	I	I	I	NI
18	B18	I	I	NI	I	I	I	I	NI
19	B19	NI	I	NI	NI	I	I	I	NI
20	B20	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	NI
21	B21	NI	I	I	NI	I	I	I	NI

**Tabela 2** – Avaliação Inicial da turma do 5º ano.



**Gráfico 2** – Resultados da avaliação inicial do 12º ano.

A- Avançado / E- Elementar / I- Introdutório / NI- Não Introdutório

		Resultados da avaliação inicial					
		Desportos colectivos				Desportos individuais	Desp de raquete
						Ginástica	
Nº	Alunos	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Andebol	Solo	Badminton
1	C1	E	E	I+	I	E	I
2	C2	E	E	I	I	I	I
3	C3	I+	E-	I	I	I	I+
4	C4	A	E+	E	E	I+	E
5	C5	E	E	I+	I	I	I
6	C6	I	I	I	I	E-	E
7	C7	E	E	E	E-	I	E
8	C8	I	I	I	I	E+	I+
9	C9	E	E-	I+	I	I	I
10	C10						
11	C11						
12	C12	A	E	E	E	I+	E
13	C13	E	E	I	I	I	I
14	C14	I	I	I+	I	E	E
15	C15	E	E	I	I	E-	E
16	C16	I	I	I	I	I-	I
17	C17	A	E	E	E	E	E
18	C18	A-	E-	A	I+	I+	E
19	C19	I	I	I	I	I	I
20	C20	I+	I	I	I	I+	I
21	C21	I	I	I	I	I	I

**Tabela 3** – Avaliação Inicial da turma do 12º ano.

Alunos	Modalidades Colectivas				Modalidades Facultativas				Desp. Raquete		Ginástica			Atletismo			
	Futebol	Andebol	Voleibol	Basquetebol	Rugby	Dança	Corfebol	Ténis de Mesa	Ténis	Badminton	Solo	Aparelhos	Acrobática	Salto	Altura	Lanç.	Corridas
C1	x		x		x	x				x	x						x
C2			x	x						x							
C3			x	x		x	x			x			x				
C4	x			x	x			x		x							x
C5	x		x		x			x		x	x						
C6			x	x	x		x			x							x
C7	x		x		x				x								
C8			x	x				x		x		x					
C9			x	x	x		x			x				x			
C10	x				x		x			x							
C11			x	x	x	x				x			x				
C12	x		x		x	x				x				x			
C13			x	x		x		x		x			x				
C14		x	x		x			x		x						x	
C15			x	x	x			x		x				x			
C16	x			x	x			x		x							x
C17		x	x		x	x				x	x						
C18	x			x	x	x				x			x				
C19			x	x	x	x				x			x				

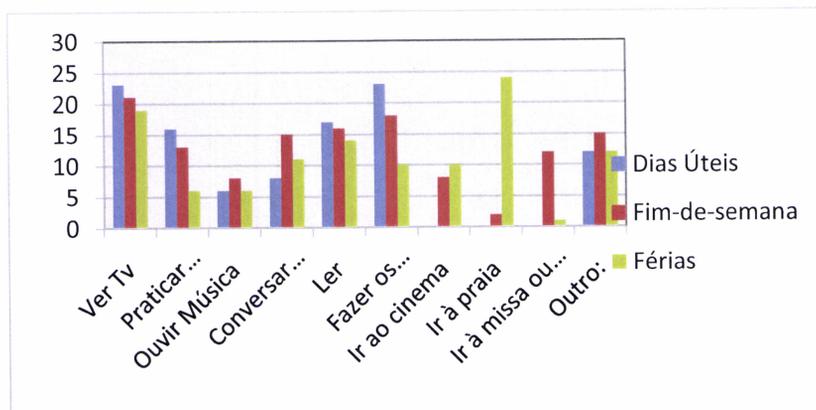
**Tabela 4** – Preferências das Matérias para o processo de Avaliação no 12º ano

### 9.3 Apêndice C – Conhecimento dos alunos

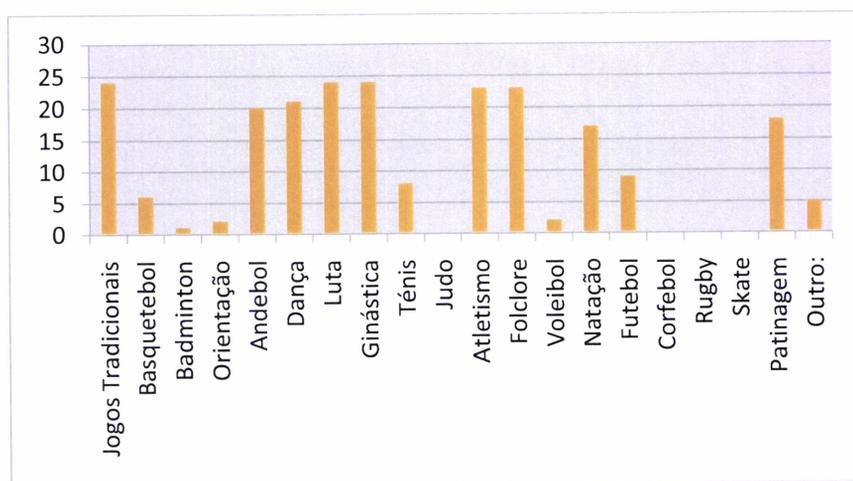
Aluno	Peso	Altura	IMC
A1	34,4	1,38	18,06
A2	33,2	1,38	17,43
A3	40,5	1,32	23,24
A4	31,5	1,41	15,84
A5	51,5	1,44	24,83
A6	51,8	1,40	26,42
A7	41,6	1,48	18,99
A8	28,1	1,31	16,37
A9	38,2	1,44	18,42
A10	44,2	1,42	21,92
A11	28,6	1,30	16,92
A12	29,2	1,32	16,75
A13	42,5	1,43	20,78
A14	36	1,35	19,75
A15	45,6	1,41	22,93
A16	47,2	1,44	22,76
A17	38,6	1,38	20,26
A18	28,8	1,30	17,04
A19	41,4	1,44	19,96
A20	30	1,30	17,75
A21	42,8	1,40	21,83
A22	38,6	1,42	19,14
A23	29,7	1,31	17,30
A24	47,4	1,45	22,54

... Obesidade    ■ Magreza    ... Sem cor estão na zona saudável

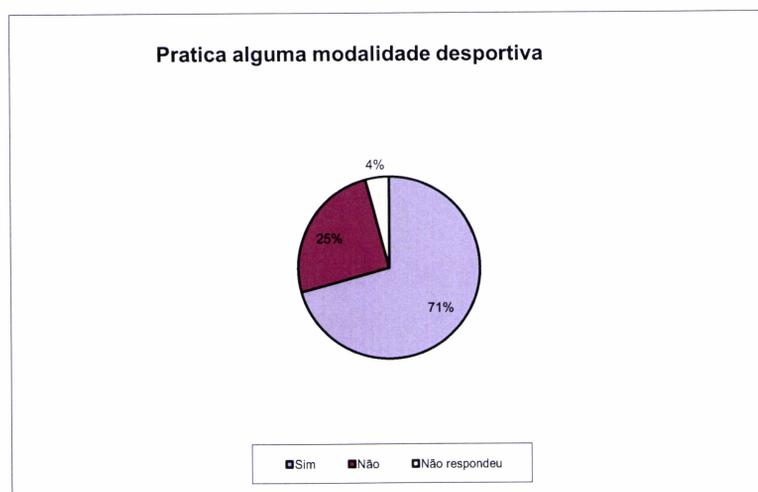
**Tabela 5** - Avaliação do Índice de Massa corporal ( $IMC=kg/m^2$ ) dos alunos do 4ºano



**Gráfico 3-** Dados referentes à ocupação dos tempos livres dos alunos do 4ºA.



**Gráfico 4-** Dados relativos à preferência das matérias dos alunos do 4ºA.



**Gráfico 5 -** Dados relativos à prática desportiva dos alunos do 4ºA.

Aluno	Peso	Altura	IMC
B1	52,9	1,39	27,38
B2	43	1,57	17,44
B3	40,9	1,56	16,80

B4	35,8	1,58	14,34
B5	31,6	1,47	14,62
B6	34,7	1,38	18,22
B7	49,9	1,49	22,47
B8	46,8	1,53	19,99
B9	44,8	1,61	17,28
B10	50,7	1,49	22,83
B11	60,5	1,65	22,22
B12	46,7	1,53	19,95
B13	49,9	1,57	20,24
B14	37,4	1,44	18,03
B15	46,6	1,51	20,43
B16	40,2	1,47	18,60
B17	41,8	1,57	16,95
B18	36,5	1,52	15,79
B19	43,8	1,47	20,26
B20	43,8	1,57	17,76

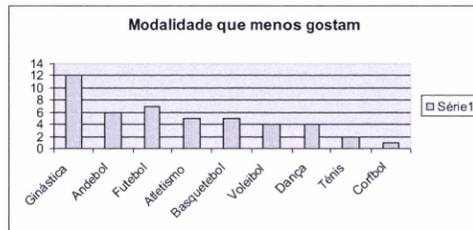
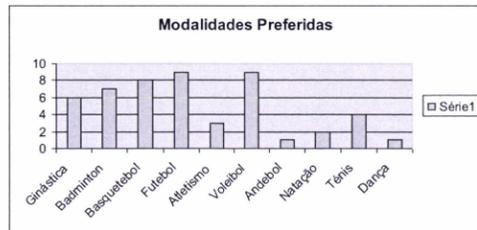
... Obesidade    ... Magreza    ... Sem cor estão na zona saudável

**Tabela 6** - Avaliação do Índice de Massa corporal ( $IMC=kg/m^2$ ) dos alunos do 5º ano

Aluno	Peso	Altura	IMC
C1	46,2	1,57	18,7
C2	65	1,66	23,6
C3	64	1,60	25,0
C4	84	1,71	27,32
C5	65	1,74	21,5
C6	53,2	1,66	19,3
C7	68,5	1,78	21,6
C8	65,3	1,70	22,6
C9	54,2	1,63	20,4
C10	73,9	1,79	23,1
C11	56,5	1,65	20,8
C12	45	1,59	16,0
C13	54,8	1,67	19,6
C14	67,1	1,73	22,4
C15	61	1,74	20,1
C16	50	1,66	18,1
C17	51,8	1,56	21,3
C18	49,1	1,57	19,9
C19	55,9	1,63	21,0

... Obesidade    ... Magreza    ... Sem cor estão na zona saudável

**Tabela 7**- Avaliação do Índice de Massa corporal ( $IMC=kg/m^2$ ) dos alunos do 12º ano



Gráficos 6/7 – Matérias preferidas e de rejeição.

#### 9.4 Apêndice D – Avaliação das aprendizagens dos alunos

1.º P		ACTIVIDADES FÍSICAS (60%)					APTIDÃO FÍSICA (10%)										CONHECIMENTOS (10%)		Atitudes e Valores (20%)				CLASSIFICAÇÃO FINAL														
n.º	nome	sexo	Data nascimento	N	E	A	classificação	data 4.º teste	idade	Variação	Vol. 1	ZSAF?	s. & a. (I)	cm	ZSAF?	s. & a. (II)	cm	ZSAF?	ZSAF?	Ext. Braços	Abdominal	Ext. Tronco	ZSAF?	ZSAF?	ZSAF?	ZSAF?	ZSAF?	IMC	classificação	0-100%	classificação	Participa	Ass.Pon	Compon	Coop	Classificação	CLASSIFICAÇÃO FINAL (níveis)
1	B1	2	24/02/1998	3	2		Não Satisfaz	23/09/2009	11	?	25	Não	15	Não	Não	10	Sim	13	Não	25	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não Satisfaz		inserir valores	3	4	4	3	Satisfaz	Inserir dados nas 3 áreas	
2	B2	2	21/05/1999	3	2		5	24/09/2009	10	10	Não	24	Sim	33	Sim	Sim	30	Acima	15	Sim	20	Sim	Não	Não	Não	Não	Satisfaz Bastante	71,5	Satisfaz	5	4	5	5	Bom	4		
3	B3	2	07/05/1999	2	3		3	25/09/2009	10	7	18	Não	16	Não	Não	30	Acima	21	Acima	23	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Satisfaz	44	Não Satisfaz	3	4	4	4	Satisfaz	3		
4	B4	1	30/11/1999	1	3	1	4	26/09/2009	9	24	Sim	14	Não	13	Não	Não	29	Acima	0	Não	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Satisfaz	80,5	Bom	2	4	2	2	Não Satisfaz	3		
5	B5	2	30/06/1998	4	1		4	27/09/2009	11	15	Sim	16	Não	20	Não	Não	30	Acima	22	Sim	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Satisfaz Bastante	64	Satisfaz	4	3	4	4	Satisfaz	4		
6	B6	1	14/06/1999	4	1		4	28/09/2009	10	19	Não	20	Sim	15	Não	Não	30	Acima	34	Acima	24	Sim	Não	Não	Não	Satisfaz	87,5	Bom	4	5	4	4	Bom	4			
7	B7	1	03/06/1999	2	3		3	29/09/2009	10	6	Não	12	Não	14	Não	Não	20	Sim	5	Não	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Satisfaz	60,5	Satisfaz	3	4	4	3	Satisfaz	2		
8	B8	1	21/04/1999	2	2	1	3	30/09/2009	10	21	Não	10	Não	0	Não	Não	28	Acima	?	?	24	?	?	?	?	?	Não Satisfaz	58	Satisfaz	2	5	2	2	Não Satisfaz	3		
9	B9	2	28/07/1999	2	3		3	01/10/2009	10	14	Não	9	Não	4	Não	Não	30	Acima	25	Sim	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Satisfaz	66,5	Satisfaz	4	5	5	5	Bom	3		
10	B10	1	09/06/1999	2	2	1	3	02/10/2009	10	7	Não	15	Não	20	Sim	Não	30	Acima	2	Não	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Satisfaz	66,5	Satisfaz	4	5	4	4	Bom	3		
11	B11	2	18/02/1999	1	4		4	03/10/2009	10	11	Não	15	Não	20	Não	Não	30	Acima	27	Acima	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Satisfaz	71	Satisfaz	4	4	4	4	Bom	3		
13	B13	1	10/06/1999	4	1		4	05/10/2009	10	18	Não	4	Não	5	Não	Não	30	Acima	20	Sim	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Satisfaz	42,5	Não Satisfaz	4	4	4	4	Bom	3		
14	B14	1	04/01/1997	3	2		5	06/10/2009	12	12	Não	13	Não	23	Sim	Não	30	Acima	19	Sim	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Satisfaz	57	Satisfaz	4	3	3	3	Satisfaz	3		
15	B15	1	06/05/1999	1	3	1	4	07/10/2009	10	20	Não	9	Não	7	Não	Não	30	Acima	27	Acima	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Satisfaz	90	Muito bom	5	5	5	5	Bom	4		
16	B16	1	21/02/1999	2	3		5	08/10/2009	10	?	25	Sim	24	Sim	Sim	25	Acima	19	Sim	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Satisfaz Bastante	81	Bom	3	4	2	2	Não Satisfaz	4		
17	B17	2	01/03/1999	3	2		5	09/10/2009	10	18	Sim	26	Sim	30	Sim	Sim	30	Acima	27	Acima	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Bom	50	Satisfaz	4	4	5	4	Bom	4		
18	B18	2	23/05/1998	2	3		3	10/10/2009	11	10	Não	29	Sim	30	Sim	Sim	30	Acima	11	Não	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Satisfaz	62	Satisfaz	4	4	5	4	Bom	3		
19	B19	1	13/05/1998	3	2		5	11/10/2009	11	?	18	Não	19	Não	Não	30	Acima	15	Sim	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Satisfaz	42	Não Satisfaz	3	3	2	3	Não Satisfaz	3		
20	B20	2	09/08/1999	2	3		3	12/10/2009	10	3	Não	17	Não	13	Não	Não	22	Acima	6	Não	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Não Satisfaz	50	Satisfaz	4	5	5	5	Bom	3		
21	B21	1	19/05/1998	1	2	2	4	13/10/2009	11	36	Sim	20	Sim	20	Sim	Sim	30	Acima	41	Acima	24	Sim	Não	Não	Não	Não	Bom	50	Satisfaz	2	2	3	3	Não Satisfaz	3		

Tabela 8 – Avaliação sumativa do 5º ano

## 9.5 Apêndice E – Análise do plano de aula

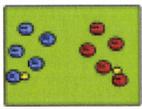
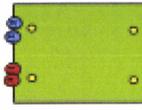
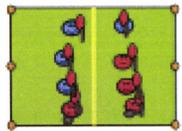
Professor: Rui Carrilho		Turma: 5ºB		Data: 18/05/2010	
Aula nº: 86/87		Nº de alunos: 20		Hora: 8:15 / 9:40	
Ano Lectivo: 2009 /2010		Material: 2 lenços / 20 cones / 10 bolas de ténis / 4 fitas de velcro / 8 mapas / 20 raquetes / 2 elásticos / cartões de controlo		Espaço: Exterior	
Função Didáctica: Revisão e Consolidação					
Objectivo específico: Orientação (NÍVEL II) 1- Efectuar dois percursos com ajuda do mapa de prova. / Raquetes (NÍVEL II) 1-Explorar formas de manipulação e pericia de bolas e raquetes de ténis; 1.1- Pancada de direita e Iniciação à pancada de esquerda; 1.2- Jogo 1x1:					
T. T.	T. E.	Descrição Específica	Representação Esquemática	Critérios de Êxito	Material
<b>Parte Inicial</b>					
3'	3'	> Introdução e explicação dos conteúdos e dos objectivos de aula, em diálogo com os alunos			
9'	6'	> "Jogo do lenço" 1. São formados dois grupos de trabalho distintos, em cada grupo vai existir sempre um elemento que deposita o lenço atrás de um dos colegas e foge. O objectivo é não ser apanhado.			3 lenços
15'	6'	> "Jogo do Duo" 1. São colocados os alunos em dois grupos de dois e com as fitas colocadas nas pernas tentam andar transportando uma bola de ténis para colocar no lado oposto.		1- Avançar até ao cone do lado contrário sempre em pp. de equipa	4 cones 2 Bolas de ténis 4 fitas de velcro
<b>Parte Principal</b>					
18'	3'	> Explicação dos exercícios a realizar e explicação:			
48'	30'	> Orientação 1. Os alunos são divididos em grupos de dois e posteriormente passam a visualizar o mapa da escola com os respectivos pontos – issem para o terreno com o mapa e o controlo de pontos. 2. O mesmo grupo mas agora com contagem de tempo de prova e com um mapa diferente daquele que fizeram anteriormente.		1- Visualizar o mapa e tentar localizá-lo. 1.1- No caso de se perder no controlo voltar novamente ao último ponto de controlo marcado	8 mapas Cartões de controlo 8 cones
52'	4'	> Raquetes; 1. Os alunos são colocados dois a dois com o elástico a dividir o campo ao meio e efectuem dois toques na bola antes de efectuarem o toque final para o lado contrário onde se encontra o colega.		1- Pega na raquete. 1.1- Mão fechada com todos os dedos juntos a efectuar força no cabo da raquete. 1.2- O dedo polegar deve ficar junto do dedo indicador e não virado para a frente. 1.3- No batimento de direita pega de maneira na raquete imprimindo um movimento fluido de trás para a frente com rotação do tronco. 1.4- Na pega de esquerda pequena rotação da mão na raquete e a mão contrária pode ajudar no apoio da raquete.	20 Raquetes 10 Bolas de ténis 20 cones 2 elásticos
60'	8'	2. Os mesmos elementos, mas agora o objectivo é deixar a bola bater duas vezes no chão antes de efectuar o batimento.			
65'	5'	3. Novamente 1x1 só com batimento de direita e passado algum tempo só com a esquerda.			
70'	5'	4. Jogo 1x1 com troca de adversários.			
<b>Parte Final</b>					
75'	5'	> Alongamento e relaxamento;			
Total: 75'					
Observações:					

Tabela 9 – Estrutura do Plano de Aula

