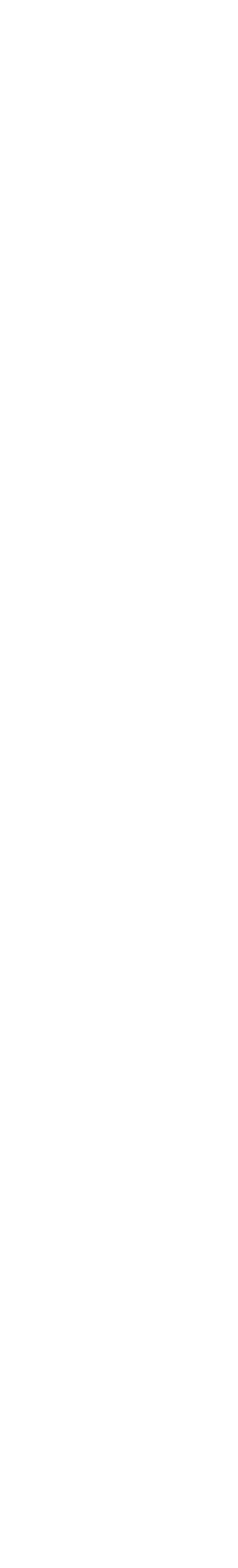
**UNIVERSIDADE DE ÉVORA**

**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS**

DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÃO

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada Realizada por Filipe Figueira Bastos Sustelo na Escola Básica Conde Vilalva, Évora**

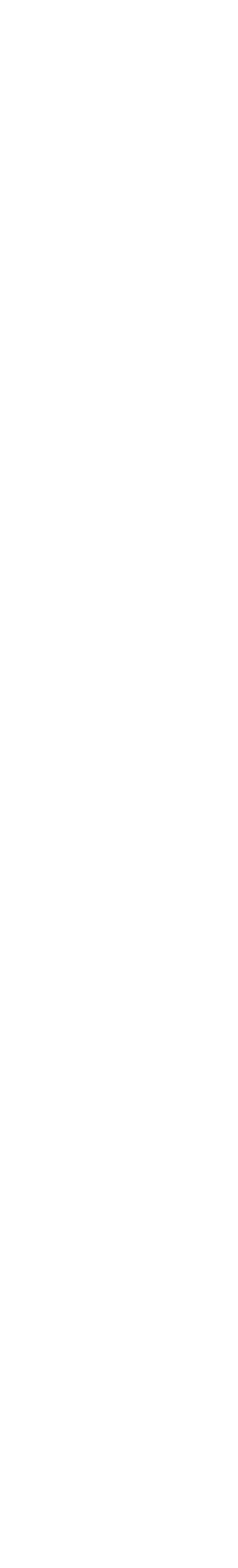
Orientação:

Mestre António José Marques Monteiro

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

Relatório de Estágio

Évora, 2013

**UNIVERSIDADE DE ÉVORA**

**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS**

DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÃO

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada Realizada por Filipe Figueira Bastos Sustelo na Escola Básica Conde Vilalva, Évora**

Orientação:

Mestre António José Marques Monteiro

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

Relatório de Estágio

Évora, 2013

**Agradecimentos**

As palavras que escrevo nesta secção pretendem agradecer, direta ou indiretamente , às pessoas que me acompanharam, apoiaram e ajudaram a cumprir os meus objetivos em mais uma etapa da minha formação académica.

À professora doutora Clarinda Pomar, agradeço a oportunidade e o privilégio de frequentar o Mestrado em ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, bem como todos os seus ensinamentos, que em muito contribuiram para o enriquecimento da minha formação académica.

Ao professor António Monteiro, o meu sincero agradecimento pela orientação, disponibilidade, incentivo, sabedoria, conselhos que me transmitiu durante todo o percurso.

À professora Paula Pastor, agradeço profundamente, não só por toda a orientação e e apoio incondicionais durante o período de estágio, mas também pela amizade, paciência, confiança, e disponibilidade que sempre revelou comigo e que certamente foram essênciais para concluir com sucesso esta etapa.

Aos meus colegas de estágio, Philipe Rodrigues e Luís Teves, agradeço verdadeiramente pela amizade, espiríto de sacríficio, sentido de responsabilidade e todo o apoio demonstrado que tornaram mais “fácil” e “confortável” a realização do estágio.

Por último, quero deixar um agradecimento especial à minha família que foi o maior suporte ao longo destes dois anos e que me permitiu frequentar e terminar o Mestrado.

**Resumo**

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada, realizada por Filipe Figueira Bastos Sustelo, na Escola Básica Conde de Vilalva, Évora.

O presente relatório tem como principal objetivo realizar uma reflexão fundamentada sobre a minha prática de ensino supervisionada desenvolvida ao longo do ano letivo 2011/2012. A vertente investigativa e científica presente ao longo do relatório serve de suporte à análise crítica e reflexiva sobre o trabalho desenvolvido na Escola Básica Conde Vilalva, Évora. Este relatório segue uma estrutura lógica e temporal dos acontecimentos, e foca-se sobretudo nas quatro áreas de formação do futuro professor, que considera quatro dimensões profissionais: I- Dimensão profissional, social e ética; II- Dimensão de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, abordando várias temáticas inerentes aos processos de planeamento, avaliação e condução do ensino. III- Dimensão da participação da escola e relação com a comunidade; IV- Dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida.

**Palavras-chave:** Prática de Ensino Supervisionada; Educação Física; Processo de Ensino e Aprendizagem; Planeamento; Avaliação; Condução do Ensino.

**Abstract**

Report of Supervised Teaching Pratice conducted by Filipe Figueira Bastos Sustelo, at Conde de Vilalva Basic School, in Évora.

This report has as main aim to make a reasoned reflection on my supervised teaching practice developed throughout the school year of 2011/2012. The investigative and scientific side of the report acts as a support of the critical and reflexive analysis of the work developed at Escola Básica Conde Vivalva, Évora. The report follows a logic and chronological structure and it is mainly focused on the four training areas of the future teacher, which are: I – Professional, social and ethical dimension; II –Development of teaching and learning; III – Participation at school and relation with the community; IV – Lifelong, professional development. Issues inherent to the teaching and learning process of Physical Education will be addressed, namely the planning, evaluation and leading of the teaching practice.

**KEY WORDS:** Supervised Teaching Practice; Physical Education; Teaching and learning process; Planning; Evaluation; Leading the teaching practice

**Índice geral**

**Agradecimentos III**

**Resumo IV**

**Abstract V Índice VI**

**Índice de Quadros VIII**

**Índice de Figuras IX**

**Lista de Abreviaturas X**

**Introdução 1**

**I Enquadramento da Prática de Ensino Supervisionada 4**

**1.1** A Escola **4**

**1.1.1** Instalações Desportivas  **5 1.1.2** Núcleo de Estágio **6**

**1.1.3** Horário da PES **6**

**1.1.4** Caraterização dos alunos **7**

**1.2** Objetivos da Educação Física e conhecimento do currículo **8**

**II Análise Critica e Reflexiva às Áreas de Formação Profissional 14**

**2.1 Dimensão Profissional Social e Ética 14**

**2.2 Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem 16**

**2.2.1.** Planeamento **16**

**2.2.2** Avaliação **31**

**2.2.2.1** Avaliação Formativa **33 2.2.2.2** Avaliação Sumativa **35**

**2.2.2.3** Auto Avaliação **36**

**2.2.2.4** Articulação entre a Avaliação Formativa e Sumativa **36**

**2.2.2.5** Metodologia de Recolha e Registo da Avaliação Formativa e Sumativa **37**

**2.2.3** Ensino **41**

**2.2.3.1** Preparação das aulas **48**

**2.2.3.2** Plano de aula **49**

**2.2.3.3** Reflexão das aulas **50**

**2.2.3.4.** Análise e reflexão do processo de ensino e aprendizagem **51**

**2.2.4.** Observação e análise do processo de ensino e aprendizagem no Ensino Secundário **56**

**III Dimensão da participação na Escola e Relação com a Comunidade 61**

**3.1** Inter-turmas de Basquetebol “Compal Air” **61**

**3.2** Projeto “Dia do Pai” **65**

**IV Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao longo da vida 69**

**4.1** O Estudo **69**

**4.2** Objetivos **72**

**4.3** Metodologia **72**

**4.3.1** Participantes **72**

**4.3.2** Material e Instrumentos **72**

**4.3.3** Estratégias e Procedimento **72**

**4.4** Análise e Discussão dos Resultados **74**

**4.5** Conclusões **75**

**V Considerações Finais 77**

**VI Bibliografia 80**

**Anexos**

Anexo 1 – Ficha de Identificação do aluno 83

Anexo 2 – Exemplo Plano Geral de Etapas 85

Anexo 3 – Exemplo Grelha de Registo da Avaliação Inicial 86

Anexo 4 – Quadro de Avaliação Diagnóstico 87

Anexo 5 – Quadro de Avaliação Prognóstico 88

Anexo 6 – Plano Anual de Turma – 7º F 89

Anexo 7 – Exemplo Definição dos objetivos intermédios – 3ª Etapa 91

Anexo 8 – Testes de Avaliação 93

Anexo 9 – Folha de Cálculo Avaliação Formativa – 5º F 101

Anexo 10 – Ficha de Auto Avaliação 102

Anexo 11 – Exemplo Calendarização de momentos de avaliação 104

Anexo 12 – Exemplo Ficha de Avaliação Formativa 106

Anexo 13 – Ficha para os alunos que não realizam aula prática 107

Anexo 14 – Exemplo Ficha de assiduidade 110

Anexo 15 – Plano de aula/Reflexão de aula 111

**Índice de Quadros**

Quadro 1 – Horário da PES 6

Quadro 2: Quadro resumo da avaliação inicial diganóstica 7º F 23

Quadro 3: Quadro de identificação das matérias prioritárias 7º F 23

Quadro 4: Exemplo de um grupo de trabalho para a matéria de voleibol 7º F 24

Quadro 5: Distribuição dos momentos de avaliação formativa durante a 2ª Etapa 27

Quadro 6 – Seleção das matérias 57

Quadro 7 – Programa da Atividade 63

Quadro 8 – Número de equipas participantes 63

Quadro 9 – Programa da Atividade 66

**Índice de Figuras**

Imagem 1 – Participação nos jogos 67

Imagem 2 – Sessão de relaxamento 68

**Lista de Abreviaturas**

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

NEE – Necessidades Educativas Especiais

**Introdução**

O presente relatório insere-se na unidade curricular “Prática de Ensino Supervisionada” (PES) que integra o curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Évora. A PES, consoante o disposto no Decreto de Lei 43/2007 de 22 de Fevereiro, é uma unidade curricular que habilita profissionalmente para o desempenho da atividade docente nos ensinos básico e secundário, constituindo-se como uma componente de formação integradora da formação educacional geral, das didáticas específicas, da formação cultural, social e ética, da formação em metodologias de investigação educacional e da formação na área da docência.

O estágio profissional entende-se como um projeto de formação do estudante com a integração do conhecimento proporcional e prático necessário ao professor, numa interpretação atual da relação teórico-prática e contextualizando o conhecimento no espaço escolar. O projeto de formação tem como objetivo a formação profissional do professor, promotor de um ensino de qualidade. Um professor reflexivo, que analisa, reflete e sabe justificar o que faz, em consonância com os critérios do profissionalismo docente e o conjunto das funções docentes, entre as quais sobressaem as funções letivas, de organização e gestão, investigação e de cooperação (Matos, 2009).

A minha intervenção enquanto estagiário no âmbito da PES desenvolveu-se na Escola Básica Conde Vilalva, em Évora, e incidiu em dois ciclos de ensino. Fiquei responsável por duas turmas, uma turma de 3º ciclo em que a minha intervenção, de forma autónoma, foi supervisionada e acompanhada pela professora titular e pelo professor orientador, e uma turma de 2º ciclo, partilhada pelos três elementos do núcleo de estágio.

De acordo com as orientações expressas no guião para a elaboração deste relatório, este possui um caráter simultaneamente descritivo e reflexivo, servindo a descrição de suporte à reflexão que se pretende presente e sustentada ao longo do relatório.

Este relatório tem como principal objetivo realizar uma análise crítica e reflexiva sobre as diferentes dimensões da PES, bem como refletir sobre as tarefas que realizei fazendo assim um balanço do meu desempenho com o intuíto de enriquecer a minha prática pedagógica.

Desta forma, este relatório pretende realizar uma análise crítica e reflexiva ao longo deste ano letivo, estruturando esta reflexão nas quatro áreas de formação do futuro professor (Decreto-Lei 240/2001, de 30 de Agosto) que considera quatro dimensões profissionais: I- Dimensão profissional, social e ética; II- Dimensão de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem (planeamento, ensino e avaliação); III- Dimensão da participação da escola e relação com a comunidade; IV- Dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida, tendo em conta os objetivos a que me propus no Projeto Individual de Trabalho.

Neste sentido, o trabalho desenvolvido ao longo do ano foi feito tendo em conta estas diretrizes, bem como a metodologia de trabalho adotada pelo grupo disciplinar de Educação Física da escola cooperante.

A estrutura deste relatório está organizada de acordo com as quatro dimensões acima referidas, começando por uma contextualização da prática profissional, destacando os objetivos que a Educação Física pretende, a descrição do contexto escolar e a caraterização das turmas que acompanhei ao longo deste ano, contemplam o primeiro capítulo deste relatório.

Relativamente, *à* dimensão profissional, social e ética irei refletir a forma como organizei e geri o processo de ensino e aprendizagem, no que diz respeito à forma como me relacionei com todos os intervenientes, desde alunos, professores e auxiliares de ação educativa, bem como o cumprimento, com responsabilidade, de todoas as minhas funções enquanto professor estagiário.

Posteriormente, na dimensão de desenvolvimento do ensino e aprendizagem irei fazer referência às práticas letivas no que diz respeito à intencionalidade na planificação realizada, na condução das aulas/situações educativas e na avaliação das aprendizagens dos alunos, bem como uma análise aprofundada aos fatores que influenciaram essas aprendizagens.

Quanto à dimensão de participação na escola e relação com a comunidade *s*erá referido e refletido o trabalho desenvolvido durante as atividades extra letivas para as quais contribuí de forma significativa.

Por sua vez, na dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida*,* foi desenvolvido e aplicado um projeto de investigação-ação sobre uma temática considerada pertinente para o meu desenvolvimento pessoal, decorrente da realidade encontrada nas turmas que acompanhei, que será analisado no sub-capítulo destinado a esta dimensão.

Por último, foco a minha análise em todo o processo de ensino e aprendizagem, identificando as aprendizagens mais significativas adquiridas ao longo do ano relativas ao meu conhecimento profissional, bem como um reflexão transversal sobre o ensino, identificando as maiores dificuldades e destacando os maiores desafios, no sentido de perspetivar os principais investimentos com vista ao meu desenvolvimento pessoal e profissional como agente de ensino.

**I- Enquadramento da Prática de Ensino Supervisionada**

A PES iniciou-se a 13 de Setembro de 2011 em conformidade com o calendário escolar do ensino básico para o ano letivo de 2011/2012, facto que facultou o acompanhamento das turmas com as quais desenvolvi a minha prática de ensino, desde o início da sua atividade letiva.

A PES foi realizada apenas numa instituição de ensino, nomeadamente a Escola Básica Conde Vilalva, situada em Évora, que desenvolve a sua atividade de ensino nos 2º e 3º ciclos do ensino básico. Neste sentido, fiquei responsável por uma turma de 7º ano, com a qual trabalhei de forma individual e autónoma. Por sua vez, o trabalho desenvolvido com a turma de 2º ciclo, mais especificamente uma turma de 5º ano, foi partilhado com os restantes estagiários que integraram o núcleo de estágio.

Relativamente aos restantes ciclos de ensino, não houve qualquer intervenção direta. Porém, no ensino secundário, realizei um período de observação e análise da intervenção de colegas do curso a desenvolver a sua atividade letiva neste ciclo de ensino que, no meu caso, aconteceu na Escola Secundária Gabriel Pereira, em Évora. Este período de observação pretendeu sobretudo um conhecimento mais aprofundado do currículo referente ao ensino secundário, bem como a identificação e realce das principais características e diferenças no que diz respeito à condução do ensino, ao planeamento e à metodologia de avaliação, para uma posterior comparação com os ciclos de ensino em que houve intervenção direta.

**1.1 A Escola**

A iniciação de um processo de aprendizagem numa nova escola é sempre algo novo e que se faz acompanhar de novas experiências, novos contextos, novas pessoas e novas aprendizagens. Para que se possa desenvolver esta atividade, há que integrar o novo envolvimento como um todo, de forma a poder compreender os alunos, os auxiliares educativos, colegas docentes e todo um grupo de pessoas que estão implícitas no processo de funcionamento da escola. É ainda necessário compreender e conhecer o meio no qual a escola está inserido. Para que tal possa acontecer é importante conhecer todo um conjunto de recursos humanos e materiais, de espaços físicos e a própria organização da escola.

A Escola Básica Conde de Vilalva, em Évora, fica localizada sensivelmente a 1,5km do centro da cidade, num bairro eminentemente habitacional, da freguesia do Bacelo.

Trata-se de uma escola do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico, sede de agrupamento, com 582 alunos entre o 5º e o 9ºano.

**1.1.1 Instalações Desportivas**

Relativamente aos aspetos inerentes à lecionação da Educação Física, a escola está bem apetrechada, quer no que respeita ao espaço físico para a prática de atividade física, quer no que respeita aos recursos matérias para a lecionação das aulas. O espaço desportivo da escola contempla três espaços utilizados para o funcionamento das aulas de Educação Física, sendo que dois são interiores e um espaço exterior que se subdivide em três outros espaços.

No que diz respeito aos espaços interiores, é no G1 (pavilhão principal), pavilhão de maiores dimensões que contém as marcações de diversas modalidades (voleibol, basquetebol, futsal, andebol e badmington), que são abordados essencialmente os jogos desportivos coletivos, uma vez que possui 4 tabelas de basquetebol, 2 balizas de futsal/andebol e furação para a montagem da rede de voleibol. Por sua vez, o G2, espaço de dimensões inferiores e menos polivalente, contém todo o material necessário às ginásticas, pelo que são lecionadas, predominantemente, aulas de caráter gímnico, juntamente com a dança, desportos de combate e salto em altura. O pavilhão que contempla os espaços interiores (G1 e G2) contém uma arrecadação com todo o material necessário bem como balneários masculinos e femininosAmbos os espaços reúnem todas as condições de segurança necessárias para a lecionação destas matérias.

Relativamente aos espaços exteriores, que estão divididos em três partes, P1 (½ campo + pista), P2 (½ campo + caixa de saltos) e P3 (lançamento do peso) estão vocacionados sobretudo à lecionação de desportos coletivos, nomeadamente futebol, basquetebol e andebol, e ainda para a prática de atletismo. Estes espaços possuem um campo exterior com marcações de futsal e basquetebol, havendo duas balizas e 4 tabelas (basquetebol), rodeado por uma pista de atletismo de 200 metros composta por três pistas com marcações para as várias modalidades que compõem as corridas. Contém ainda uma caixa de areia precedida de uma pista de corrida para saltos e um espaço vocacionado para o lançamento do peso. O espaço exterior também possui uma arrecadação própria para o material de exterior e balneários masculinos e femininos.

**1.1.2 Núcleo de Estágio**

A PES está organizada por núcleos de estágios. Este foi organizado da seguinte forma:

* Professor Orientador da Universidade de Évora - Dr. António Monteiro;
* Professora Orientadora Cooperante da Escola Básica Conde Vilalva – Dra. Paula Pastor
* 3 Estagiários – Filipe Sustelo, Philipe Rodrigues e Luís Teves.

**1.1.3. Horário da PES**

O horário da PES enquanto estagiário foi constituído por:

* 6 tempos letivos de lecionação – 5ºF (3 tempos) e 7ºF (3 tempos);
* Tempos, a definir conjuntamente entre o núcleo de estágio e a professora orientadora, para análise crítica da atividade letiva e orientação de todo o trabalho a desenvolver, de forma a perfazer 7 horas semanais no 1º semestre e 16 horas semanais no segundo semestre.

**Quadro 1 – Horário da PES**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Horas/Dia** | **2ªF** | **3ªF** | **4ªF** | **5ªF** | **6ªF** |
| **08h15**  **09h45** |  |  |  |  |  |
| **10h00**  **11h30** | **Reunião Orientadora\*** |  | **5ºano** |  | **Reunião Orientadora\*** |
| **11h45**  **12h30** | **5ºano** |  | **7ºano** |  | **7ºano** |
| **12h30**  **13h15** |  |  |  |  |

\*O Horário poderia ser alterado consoante a disponibilidade da professora orientadora e do núcleo de estágio.

**1.1.4 Caraterização dos alunos**

Para além do conhecimento do currículo e dos conteúdos da disciplina, é indispensável conhecer o melhor possível os alunos com os quais vamos trabalhar. Para tal, no início do ano, foi entregue aos alunos uma ficha/questionário com o propósito de recolher informações pertinentes para um melhor funcionamento das aulas de Educação Física (anexo 1). Desta forma, a ficha de caraterização da turma permitiu um conhecimento mais aprofundado sobre a dimensão pessoal, prática desportiva, hábitos alimentares e problemas de saúde dos alunos.

Seguidamente serão caraterizadas as duas turmas, separadamente. No entanto, e porque esta informação não é essencial para este relatório, apenas vou fazer referências aos aspetos que considero mais pertinentes de forma a não estender em demasia este capítulo.

**2º Ciclo**

Relativamente à turma de 2º ciclo, mais especificamente a turma de 5º ano, turma esta partilhada pelo núcleo de estágio, era composta por 20 alunos dos quais 12 eram rapazes (60%) e 8 eram raparigas (40%), estando referenciados 2 alunos com necessidades educativas especiais (NEE). Destes alunos, um possuia autismo e o outro apresentava problemas cognitivos. Da totalidade da turma apenas um aluno era repetente. Mais de metade dos alunos da turma (60%) nasceram no ano de 2001 (10 anos), que representava a idade esperada para este ano de escolaridade.

Tratando-se de uma turma que iniciava um ciclo de estudos, com um leque variado de disciplinas com as quais os alunos teriam o seu primeiro contato, não havia uma escolha clara relativamente à disciplina de eleição. No que diz respeito à preferência desportiva dos alunos destacava-se a modalidade de futebol (eleita por 8 alunos), seguidamente a ginástica (eleita por 6 alunos) e o basquetebol (eleita por 4 alunos), Registava-se ainda o facto de dois alunos elegerem o ténis e a natação.

Por sua vez, fazendo referência à prática desportiva extra curricular, verificou-se que apenas 8 alunos eram praticantes, enquanto 12 alunos (60%) não realizavam qualquer atividade física. Dentro do grupo de alunos que praticavam atividade física fora do período escolar, destacava-se o futebol e a natação, ambas frequentadas três horas por semana.

**3º Ciclo**

No que diz respeito à turma de 3º ciclo, nomeadamente a turma de 7º ano, era uma turma relativamente pequena, composta apenas por 17 alunos, não havendo nenhum aluno referenciado com NEE. Relativamente ao género a turma era maioritariamente masculina (71%), sendo composta por 12 rapazes e 5 raparigas. A maioria dos alunos da turma (71%) nasceu no ano de 1999 (12 anos), que representava a idade esperada para este ano de escolaridade. A turma contava, no entanto, com 5 alunos repetentes, um número significativo tendo a conta o tamanho da turma. Os alunos não repetentes transitaram de ano vindos da mesma turma.

Dentro do leque de disciplinas que compunham o currículo dos alunos, a disciplina de Educação Física foi eleita pela grande maioria da turma como a disciplina predileta, o que se apresentou como um fator favorável à construção de um bom clima de trabalho com a turma. No que diz respeito às matérias que integram a disciplina, o futebol e o basquetebol lideraram as preferências de mais de metade da turma, em contraste com a ginástica.

Sensivelmente metade da turma praticava atividade física extra curricular (60 %), sendo que grande parte o fazia em instituições desportivas organizadas. A prática de futebol era a mais comum no seio da turma, com uma média de 3 horas semanais.

**1.2 Objetivos e currículo da Educação Física**

Um profissional de Educação Física apenas poderá desenvolver a sua atividade docente se apresentar um conhecimento profundo de todos os domínios transversais à disciplina. Para além de possuir um conhecimento significativo do contexto escolar onde leciona, devendo sentir-se bem integrado na instituição de ensino e familiarizado com os alunos, professores e funcionários, para poder promover, de forma eficaz as aprendizagens específicas da disciplina, torna-se essencial para o professor conhecer o currículo e ter bem claros os objetivos que a disciplina pretende.

De forma a entender os propósitos da Educação Física e conhecer o seu currículo foi essencial uma análise rigorosa aos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) que explicitam os seus objectivos da seguinte forma:

Os programas constituem portanto, um guia para a ação do professor que, sendo motivado pelo desenvolvimento dos seus alunos, encontra aqui os indicadores para orientar a sua prática, em coordenação com os professores de educação física da escola (e das «escolas em curso») e também com os seus colegas das outras disciplinas. (Bom et al, 2001, p. 5)

Este documento refere ainda o seguinte:

estes programas **não substituem** a capacidade de deliberação pedagógica do professor, quer no que respeita à seleção, organização e aplicação dos processos formativos, quer na periodização dos objetivos em cada ano, quer na definição dos níveis de exigência na realização desses objetivos; reconhecendo-se assim ao professor a responsabilidade de escolher e aplicar as soluções pedagógicas e metodologicamente mais adequadas. (Bom et. al, 2001, p.5).

Uma vez que a Educação Física abrange todos os ciclos de ensino, desde o 1º ciclo ao ensino secundário, torna-se importante a diferenciação da disciplina prevista no PNEF para cada ciclo. Desta forma, o programa apresenta uma estrutura coerente, mas diferenciada quanto à organização do curso de Educação Física.

Assim, desenha-se um bloco estratégico, do 5º ao 9º ano. É neste bloco que se estabelece o tratamento das matérias na sua forma caraterística, na sequência das atividades e conquistas realizadas no 1º ciclo. Além disso, é aqui que se garante o tratamento do conjunto de matérias de Educação Física (toda a «extensão») antecipando o modelo flexível, de opções dos alunos ou turmas, preconizado para o ensino secundário (Bom et. al., 2001, p.10).

Os PNEF, para além de assumirem um caráter orientador na minha preparação, foram também um sustentáculo de consulta ao longo do ano letivo. Apesar dos programas nacionais do 1º ciclo e do ensino secundário serem “ferramentas” imprescindíveis para mim enquanto professor, apenas vou referenciar neste capítulo o 2º e o 3º ciclo de escolaridade, uma vez que a minha intervenção pedagógica se centrou fundamentalmente nestes ciclos.

Os PNEF para o 2º e 3º ciclo contêm na sua composição curricular uma parte comum no que se refere às matérias nucleares definidas para cada ciclo de ensino, de forma a garantir um grau de homogeneidade na aplicação do programa nas diferentes escolas. Destas matérias fazem parte: Jogos (2º ciclo) o Andebol, o Basquetebol, o Futebol, o Voleibol, o Atletismo, as Ginásticas, Raquetes, Patinagem, Dança, Orientação e Luta que, na sua generalidade, compõem o currículo dos alunos em todas as escolas.

Por sua vez, as matérias alternativas, a adotar localmente, pelo grupo disciplinar de educação física ou pelo próprio professor, são determinadas mediante o aproveitamento das caraterísticas próprias ou das condições especiais, existentes em cada escola, no sentido de otimizar essas mesmas características de forma a potenciar o desenvolvimento dos alunos.

A abordagem deste vasto leque de modalidades pretende tornar a disciplina de Educação Física o mais eclética possível e proporcionar um desenvolvimento multilateral ao aluno, ampliando de forma significativa as áreas de extensão da disciplina e os seus benefícios.

Este capítulo contempla os aspetos mais significativos na procura de proporcionar aos meus alunos atividades adequadas e em consonância com o previsto nos PNEF para ambos os ciclos. Desta forma, através da leitura dos programas depressa se percebe que as metas de aprendizagem devem também ser encaradas como um objecto de motivação para alunos, pelo que, tal como encontramos explicitado nos PNEF (Jacinto et al, 2001, pág.5):

Essa preocupação está representada nos objectivos da Educação Física no curso do ensino básico bem como nos princípios de organização das actividades nas aulas, baseando-se numa concepção de participação dos alunos definida por quatro princípios fundamentais:

• A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.

• A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efectivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles.

• A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades.

• A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

Para além destes objetivos, ao longo do ano tentei seguir de forma persistente as finalidades preconizadas nos programas para a disiciplina de Educação Física na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar, a saber (Jacinto et al, 2001, pág.6):

• 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.

• Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de: - atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, táctica, regulamentar e organizativa; - atividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação; - atividades físicas de exploração da natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica; - jogos tradicionais e populares.

• 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.

• Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando: - a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade; - a ética desportiva; - a higiene e a segurança pessoal e colectiva; - a consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

No quadro de composição curricular definida nos PNEF para cada um dos ciclos de ensino estão especificadas as matérias que integram a área das atividades físicas, não havendo referências às restantes áreas que compõe a extensão da educação física (aptidão física e conhecimentos), partindo do pressuposto que essas áreas deverão ser tratadas como elementos intrínsecos à atividade motora dos alunos, em conformidade com as exigências específicas de cada aula.

Consideram-se, como referência fundamental para o sucesso desta área disciplinar, três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da Educação Física: A – Atividades Físicas (Matérias), B – Aptidão Física e C – Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais realizam a atividade física (Jacinto et. al., 2001).

**2º Ciclo**

A composição curricular para o 5º ano de escolaridade foi estabelecida pelo grupo disciplinar de educação física da escola, e teve em consideração o proposto pelos PNEF.

Por conseguinte, relativamente à área das atividades físicas, foram abordados os jogos pré desportivos que permitiram desenvolver aptidões e competências base que sustentam a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos, que para o 5º ano, por decisão do grupo disciplinar, resultaram na lecionação do futebol e do voleibol. Referentes às matérias nucleares presentes no currículo das turmas foram também abordadas a ginástica de solo e aparelhos e o atletismo. Os desportos de combate, as atividades rítmicas e expressivas e os desportos de raquete também tiveram a sua cota parte, através da luta, das danças tradicionais e de exercícios de manipulação da raquete e bolas de esponja.

Analisando detalhadamente o currículo do 2ºciclo de escolaridade é de realçar que ao longo do ano letivo não foram abordadas duas matérias nucleares previstas nos PNEF, sendo estas a ginástica rítmica e a patinagem. Estas matérias não foram incluídas na composição curricular dos alunos do 5º ano por decisão do grupo disciplinar de Educação Física da escola, em detrimento de uma maior abordagem com vista a uma aprendizagem mais consolidada das restantes matérias.

No que diz respeito à área dos conhecimentos e da aptidão física, estas foram abordadas consoante o previsto nos programas nacionais para o 2ºciclo.

Relativamente à elaboração do planeamento anual da turma, este foi concebido conjuntamente com os colegas do núcleo de estágio. Por sua vez, a condução das aulas foram feitas de forma individual respeitando uma rotação semanal, procedendo também às avaliações formativas e sumativas previstas no plano anual de turma. Este ciclo de rotação semanal foi feito tido em conta a rotação da turma pelos espaços, de forma a proporcionar uma intervenção variada no que se refere às matérias a lecionar.

**3º Ciclo**

No que diz respeito ao conjunto de matérias que foram definidas para incorporar o currículo dos alunos do 7º ano de escolaridade, estipuladas pelo grupo disciplinar, seguiram o preconizado nos PNEF.

Relativamente aos jogos desportivos coletivos, foram abordados o Futebol, o Basquetebol e o Voleibol. À semelhança do 2º ciclo, a Ginástica de Solo e Aparelhos, o Atletismo, e a Dança, foram matérias lecionadas ao longo do ano. Desta vez, os Desportos de Raquetes incidiram sobretudo no Badmington, todavia, pela minha experiência pessoal e facilidade em obter material, proporcionei aos alunos o contato com a modalidade de Ténis.

Importa referir que não foram abordados o Andebol, a Ginástica Rítmica, os Jogos Tradicionais, e a Patinagem, que, do mesmo modo para a turma do 2º ciclo, foram retirados do currículo das turmas de 7ºano por decisão do grupo disciplinar, em prol duma maior consolidação das restantes matérias.

No que diz respeito à área dos conhecimentos e da aptidão física, estas foram abordadas consoante o previsto nos programas nacionais para o 3º ciclo.

**II- Análise Crítica e Reflexiva nas Áreas de Formação**

Neste capítulo pretende-se fazer uma análise crítica e reflexiva das quatro áreas de formação do futuro professor, identificadas no perfil geral de desempenho profissional dos professores do ensino básico e secundário definidos no Decreto-Lei nº 240/2001, 30 de Agosto, que considera quatro dimensões profissionais:

1. Profissional, social e ética;
2. Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem;
3. Participação na escola e relação com a comunidade;
4. Desenvolvimento profissional ao longo da vida.

**2.1 Dimensão Profissional, Social e Ética**

Esta área é transversal às outras três refletindo-se na forma como organizei e geri o processo de ensino e aprendizagem, promovendo a qualidade dos contextos de ensino, participando na vida da comunidade educativa com respeito pelas diferenças pessoais e culturais de todas as pessoas intervenientes neste processo.

Ainda antes do início do ano letivo, tive a oportunidade de me reunir com a professora orientadora da escola a fim de definir que turmas iriam ser acompanhadas pelos elementos do núcleo de estágio e conhecer as instalações da escola.

Como professor estagiário, para uma melhor integração na comunidade escolar, no início do ano letivo tive a preocupação de tomar conhecimento e analisar os Regulamentos da Escola: Projeto Educativo da Escola, Projeto Curricular da Escola, Regulamento Interno, Plano Anual de Atividades e Projeto Curricular da disciplina de Educação Física.

No que respeita, ao estabelecimento de relações com os restantes docentes e auxiliares da escola não tive qualquer problema, sentindo-me praticamente um “colega” quer ao nível interpessoal quer no desenvolvimento das várias atividades.

Para além da lecionação das aulas de Educação Física ao 7ºF e ao 5ºA, sempre que necessário, e conjuntamente com os colegas de estágio, lecionei aulas de outras turmas pertencentes à professora orientadora, quando esta não podia estar presente, sempre com a supervisão de outro professor do grupo disciplinar.

Neste âmbito, assumi as funções atribuídas como professor de Educação Física, com a função específica de ensinar, recorrendo ao saber próprio da profissão, aos ensinamentos adquiridos durante a licenciatura e mestrando, apoiado na investigação e na reflexão partilhada da prática educativa, garantindo a todos os alunos um conjunto de aprendizagens de natureza diversa, numa perspetiva de escola inclusiva e o desenvolvimento da autonomia e inclusão na sociedade.

Ao longo de toda a PES preocupei-me em cumprir com os compromissos inerentes ao professor estagiário entregando dentro dos prazos estabelecidos trabalhos, planificações, avaliações e outros documentos solicitados pela escola ou pela professora Paula Pastor. Planifiquei atempadamente os planos das turmas e os planos de aula para todas as aulas, sendo sempre pontual em todas as tarefas, principalmente na lecionação das aulas.

Relativamente às atividades previstas no Plano Anual de Atividades para a disciplina de Educação Física, tive a oportunidade de dar o meu contributo em todas elas, participando na organização ou auxiliando nas tarefas necessárias ao desenvolvimento das atividades: Megas de Atletismo; Torneio de Basquetebol “Compal Air” (3x3); Corta mato escola; Corrida pelo Dia do Não Fumador; demonstrando sempre total disponibilidade e responsabilidade para o que fosse necessário.

Como professor sempre demonstrei respeito pelas diferenças pessoais e culturais, não só dos alunos como também de todos os membros da comunidade educativa, valorizando os diferentes saberes e culturas e combatendo processos de exclusão e discriminação. Manifestei capacidade relacional e de comunicação nas várias circunstâncias da atividade profissional.

**2.2 Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem**

Nesta dimensão identificam-se três âmbitos de intervenção: Planeamento, Ensino e Avaliação. De forma a facilitar a interpretação do leitor, o documento irá seguir uma sequência lógica e temporal no que se refere à organização e elaboração de todo o processo que integra o desenvolvimento do ensino e aprendizagem. Desta forma, optei por separar por ciclos de ensino as decisões que tomei na elaboração dos documentos que integram este processo, nomeadamente ao nível da avaliação inicial, do planeamento e do processo avaliativo das duas turmas pelas quais fiquei responsável.

**2.2.1. Planeamento**

O planeamento consiste na escolha dos objetivos a médio e longo prazo e na previsão dos meios e formas para que esses objetivos tenham maiores probabilidades de serem alcançados. O planeamento permite assim descrever o caminho que devemos seguir para atingirmos um determinado objetivo.

Zabalza (2002) refere que é necessário conhecermos o conjunto de condições em que se vai desenvolver a programação a realizar. Só na posse dessa informação poderemos efetuar uma análise e organização que nos permita reunir condições para o estabelecimento do programa de ação.

Desta forma, o primeiro estádio de trabalho do professor com a turma acontece antes mesmo do primeiro contato, ou seja, o professor deve previamente proceder à escolha de um modelo de trabalho a seguir ao longo do ano letivo, no sentido de desenvolver um trabalho coerente que promova, de forma eficaz, o desenvolvimento do aluno.

Como já foi referido anteriormente, os programas nacionais de Educação Física foram um suporte ao longo de todo o trabalho desenvolvido, uma vez que serviu de guia e ajudou a orientar a minha prática enquanto docente. Assim, se seguirmos as orientações metodológicas presentes nestes documentos, verificamos que o modelo de planeamento sugerido é o modelo de planeamento por etapas. Por conseguinte, optei por utilizar este tipo de planeamento para ambos os ciclos, estando assim em consonância com o que é preconizado pelos PNEF e também com o planeamento em vigor na escola. O modelo de planeamento por etapas apresenta-se como o modelo atual que vai de encontro às necessidades dos alunos, que por sua vez conduz a resultados mais consistentes e duradouros no que diz respeito à sua formação, permitindo assim uma avaliação mais justa e adequada, sendo também uma política que a Universidade de Évora pretende ver operacionalizada pelos seus mestrandos.

O modelo de planeamento por etapas prevê a organização geral do ano letivo em etapas, ou seja, em períodos mais reduzidos de tempo que facilitem a orientação e regulação do processo de ensino e aprendizagem (Bom, et al., 2001).

De acordo com o PNEF, no que diz respeito à estruturação das etapas, estas podem ter uma durabilidade e intenções diferentes, mediantes as caraterísticas e objetivos que o professor pretende definir para os alunos.

O plano por etapas carateriza-se por se basear num período de avaliação inicial, na definição de objetivos anuais perseguidos ao longo de etapas, utilizando frequentemente aulas politemáticas, conseguindo assim uma maior distribuição das aprendizagens no tempo, facilitando a inclusividade e a diferenciação do ensino, aspetos essenciais à concretização dos objetivos da Educação Física.

Após o início do estágio esta foi a primeira tarefa em que senti necessidade de recorrer e analisar os PNEF, para proceder à elaboração do plano anual.

Primeiramente, em reunião com a professora cooperante foram atribuídas as turmas a cada estagiário e definidas as matérias que seriam lecionadas em cada ano letivo.

Assim, partindo desta base, e escolhido o modelo de planeamento a adoptar, foi-me possível começar a elaborar o planeamento anual.

Neste sentido, conjuntamente com a professora orientadora da escola, acordamos que o planeamento por etapas (anexo 2) assumia a seguinte estrutura:

* 1ª Etapa – Avaliação Inicial;
* 2ª Etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento;
* 3ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação;
* 4ª Etapa – Aplicação e Consolidação;

Tendo em conta os objetivos definidos nos planeamentos anuais das turmas do 5º e do 7º ano resultantes da informação recolhida durante a avaliação inicial foram definidos os objetivos para a 2ª Etapa (Aprendizagem e Desenvolvimento). Os objetivos das etapas seguintes só foram definidos após o respetivo balanço da etapa antecedente, o que fez com que a planificação fosse contínua ao longo do ano letivo.

Por sua vez, com base nos objetivos estipulados para cada etapa, foi possível planear de forma mais específica os planos para cada aula, onde foram descrimidados as matérias a abordar, definidos os objetivos a alcançar, criados os exercícios com os respetivos critérios de êxito bem vincados, bem como as capacidades físicas a desenvolver e os conhecimentos a transmitir aos alunos.

No entanto, apesar de inquestionável a importâcia da concepção deste documento, e que sem ele certamente me iria “perder” durante o processo de ensino e aprendizagem, não pude deixar de notar que este se vai constantemente alterando/ajustando devido ao aparecimento das mais variadas circunstâncias. Por exemplo, já durante o 3º período decidi em colaboração com a professora cooperante, que deveria lecionar a modalidade de ténis, uma vez que acreditava que a transmissão dos conhecimentos que possuía sobre esta matéria seria uma mais-valia para os alunos, já que contatavam com uma modalidade diferente e alargavam o seu leque de experiências motoras. Como tal, foi necessário contornar algumas situações, já que o ténis não era referenciado no planeamento anual. Mais tarde tive que proceder a uma reestruturação do documento de forma a integrar essa modalidade e ajustar a aboradagens das restantes. Porém, esta não foi uma situação isolada, ou seja, houve aulas que não foram lecionadas devido a visitas de estudo e participações em atividades da escola posteriormente agendadas, o que originou nova retificação do documento.

Desta forma, o planeamento anual fornece uma base de trabalho sustentada para o professor. No entanto, devido às hipoteticas alterações que lhe estão inerentes, é um documento que necessita de constantes ajustes/alterações para se manter atualizado do ínicio ao fim do ano letivo.

**1ª Etapa – Avaliação Inicial**

No âmbito da lecionação da Educação Física e de acordo com os conteúdos expressos nos PNEF a 1ª Etapa de lecionação contempla a Avaliação Inicial.

Em simultâneo com a observação e participação no planeamento da avaliação inicial conjuntamente com a orientadora cooperante, fez-se a caraterização de cada turma através da aplicação de um questionário (anexo1) referente à disciplina de Educação Física, elaborado pelo núcleo de estágio, com o objetivo de caracterizar cada aluno em particular, de forma a que a minha de intervenção como professor fosse a mais adequada e efetiva possível, tanto no processo de ensino e aprendizagem como na relação interpessoal com os alunos.

Segundo Carvalho (1994) se desejarmos que os alunos realizem as aprendizagens que os conduzem ao seu desenvolvimento, é imprescindível começar por identificar as suas dificuldades e perceber as suas possibilidades.

A mesma autora refere que o processo de avaliação inicial tem por objetivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento, bem como perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas, na aula de Educação Física. Esta avaliação exige que os alunos sejam colocados à prova com todas as matérias presentes no PNEF para esse nível de ensino, sendo que as aulas destinadas a essa avaliação devem ocorrer num clima natural, não sendo encarado pelos alunos como um período formal de avaliação. Normalmente ocorre num período de tempo alargado (4 ou 5 semanas) para que o professor possa recolher os dados necessários para prognosticar o desenvolvimento dos alunos.

O processo de avaliação inicial, nas suas vertentes, diagnóstica e prognóstica, assume particular importância no processo de ensino e aprendizagem, pelo facto de construir um instrumento de extrema utilidade na aferição dos diferentes níveis de prática e no conhecimento específico de cada aluno.

Uma vez que a avaliação inicial corresponde à primeira etapa de um modelo de planeamento por etapas, pode se dizer que é determinante para uma correta projeção do trabalho a desenvolver. Nesta etapa os alunos passam por um rigoroso processo de avaliação, que pretende determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias, prever as suas potencialidades e identificar alunos críticos, o que permite ao professor perspetivar o trabalho de forma mais sustentada e indo ao encontro das necessidades e possibilidades dos alunos.

A etapa de avaliação inicial assume portanto funções de diagnóstico e prognóstico, uma vez que é com base no processo de avaliação inicial que se definem as prioridades e objetivos para o ano letivo. Para além do exposto, os resultados decorrentes da avaliação inicial possibilitam também a diferenciação do ensino, definindo-se objetivos operacionais específicos para cada grupo de nível.

Em suma, pretendeu-se com a avaliação inicial determinar as aptidões e dificuldades dos alunos face às aprendizagens previstas para assim prognosticar o seu desenvolvimento nas diferentes matérias do respetivo ano. Esta etapa foi determinante para a planificação das atividades e para a individualização do processo de ensino e aprendizagem. Esta foi uma fase que me permitiu organizar e orientar o trabalho a desenvolver com a turma ao longo do ano, onde foram determinadas as áreas mais fortes e mais fracas de cada aluno, que consequentemente me possibilitou ajustar e adequar a planificação em função dos níveis de desempenho apresentados e dos objetivos a alcançar.

**Operacionalização da Avaliação Inicial**

A operacionalização da avaliação inicial teve em conta os recursos da escola, mais propriamente das rotações dos espaços (“roulement”), bem como os recursos materiais existentes.

Esta etapa decorreu ao longo de 5 semanas, que correspondeu a 5 aulas de 90 minutos e 5 aulas de 45 minutos (para ambas as turmas). As avaliações feitas incidiram sobretudo sobre as matérias definidas pelo grupo de educação física, determinadas segundo os PNEF, e nos índices de aptidão física dos alunos, através da aplicação da bateria de testes do Fitnessgram, não sendo alvo de avaliação a área dos conhecimentos por decisão do grupo disciplinar de Educação Física..

As aulas que foram destinadas à etapa de avaliação inicial possibilitaram-me o primeiro contato com a turma no que diz respeito à condução do ensino. Foi nesta altura que fui ganhando confiança na minha intervenção pedagógica e me foi possível retirar informações pertinentes do comportamento e do valor geral das turmas nas diferentes matérias. Durante esta etapa a lecionação das aulas foi partilhada com a professora cooperante no caso da turma do 7º ano, sendo as aulas do 5º ano lecionadas em conjuntos com os restantes elementos do núcleo de estágio. Esta decisão, definida em reunião com a professora, prentedeu fundamentalmente uniformizar este período de avaliação inicial, ou seja, torná-lo o mais assertivo possível promovendo uma boa dinâmica de aula. Para tal, nas diferentes matérias, os alunos foram distribuídos por mim, pelos colegas de estágio e pela professora, recorrendo a uma organização da aula por estações. Isto permitiu uma rentabilização do tempo de aula, através da rotação dos alunos pelas estações, ondem foram avaliados individualmente, nas diferentes situações, de acordo com protocolo de avaliação inicial. Posteriormente, no fim de este período avaliativo, juntámos avaliações recolhidas individualmente por cada um de nós para assim uniformizar o processo de avaliação inicial.

Na minha opinião, esta foi uma ótima forma de “iniciar” a intervenção com a turma. Como seria de esperar, pela falta de experiência prática no contexto do ensino e aprendizagem, o facto da minha intervenção ter acontecido gradualmente e em conjunto com os colegas e com o professora, fez-me sentir mais confiante na minha intervenção. Para além de considerar esta etapa fundamental para os alunos no que se refere à construção de todo um processo que certamente lhes será benéfico por tudo o que já dito anteriormente, foi sem dúvida extremamente importante para mim, uma vez que foi aqui que começou efetivamente a minha “construção prática” como futuro professor. Por esta altura, fui ganhado confiança em mim próprio e nas minhas capacidades, fui desenvolvendo um à vontade diferente com as turmas, estabelecendo e construindo boas relações interpessoais e de trabalho com os alunos e professores, para além de aperfeiçoar algumas e aprender outras competências para a lecionação das aulas.

As avaliações realizadas durante esta etapa basearam-se no protocolo de avaliação inicial em vigor na escola. O protocolo de avaliação inicial deve descrever inequivocamente os exercícios e, se for caso disso, as formas jogadas, identificando claramente as competências a dominar em cada situação e o seu procedimento. Os critérios que foram estabelecidos para a avaliação dos conteúdos nas várias matérias foram definidos pelo grupo disciplinar de educação física, de acordo com as matérias que integram a composição curricular dos diferentes ciclos de escolaridade. Na minha opinião, o protocolo de avaliação inicial utilizado está bem conseguido, uma vez que os critérios definidos estão de acordo com a realidade escolar e ao preconizado pelos programas nacionais, o que confere coerência ao trabalho desenvolvido pelos professores. O protocolo aplicado propõe a classificação os alunos em três níveis de especificação e organização curricular (Jacinto et al, 2001, pp.6-7):

- Introdução, onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base, ou seja, prevê a aquisição dos fundamentos básicos de cada matéria;

- Elementar, nível em que se discriminam os conteúdos que representam o domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com caráter mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da atividade referente;

- Avançado, prevê um domínio completo das atividades típicas da matéria e o melhor nível de desempenho possível, no quadro da disciplina de Educação Física.

Estes níveis representam as fases de aquisição das competências de desempenho de cada uma das matérias e são alvo de uma avaliação diagnóstica, o que permite ao professor enquadrar/situar os alunos de forma a prognosticar o seu desenvolvimento de acordo com as suas necessidades individuais e respeitando os diferentes ritmos de aprendizagem.

Para os alunos que não demonstrem as competências necessárias para a obtenção do nível introdução, eram categorizados no nível Não Introdutório.

Devido às diferenças evidentes nos protocolos de avaliação inicial destinados aos dois ciclos de escolaridade irei referi-los e tratá-los separadamente.

**2º Ciclo**

Na turma partilhada pelo núcleo de estágio, o 5º F, o protocolo de avaliação inicial, contava com exercícios orientados para a avaliação das habilidades motoras base, inerentes às diferentes matérias das atividades físicas e aptidão física, que compunham o currículo deste ano de escolaridade.

Aprofundando o tema, o protocolo tinha previstas situações de avaliação para as várias capacidades e habilidades motoras. Desta forma, foram aplicados exercícios com situações de passe e receção, e jogo reduzido nas matérias de Futebol, Voleibol e Jogos Pré-Desportivos, para avaliar as habilidades motoras especificas destas matérias e as competências de movimentação ofensiva e defensiva. Quanto ao leque de matérias de caráter individual, os exercícios aplicados pretendiam avaliar as habilidades motoras essenciais para a prática da ginástica de solo e aparelhos, atletismo e raquetes. Relativamente à avaliação da aptidão física esta foi consumada através da aplicação da bateria de teste do Fitnessgram que incidiu sobre as principais capacidades físicas, como a força, a resistência e a flexibilidade.

Segundo o programa previsto para este ciclo de escolaridade, alguns alunos desta turma de 5ºano não apresentavam as competências desejáveis e previstas nos PNEF, pelo que houve necessidade de promover situações de ensino adequadas às necessidades dos alunos no sentido de proporcionar a aquisição dessas aprendizagens de uma forma consistente e duradoura.

**3º Ciclo**

À semelhança do 2º ciclo, o protocolo de avaliação inicial para o 7º ano de escolaridade, contemplava a avaliação das matérias que compunham o currículo definido pelo grupo disciplinar. Mais especificamente os Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol e Basquetebol), Atletismo (Corridas, Saltos e Lançamentos), Ginástica (Solo e Aparelhos), Desportos de Raquetes (Badminton) e Dança.

Para a avaliação da área das atividades físicas, nomeadamente dos Jogos Desportivos Coletivos, os exercícios pretendiam focalizar as competências através de duas situações distintas, a primeira através de uma situação critério que identificasse claramente o domínio sobre os gestos técnicos base. Por sua vez, a segunda situação, centrou-se na avaliação das ações técnico tácticas nos momentos de jogo, através de situações de jogo reduzido, utilizado nos jogos desportivos coletivos.

Relativamente à avaliação da aptidão física foi feito de forma idêntica à de 2º ciclo, através da aplicação da bateria de testes do Fitnessgram.

**Metodologia de recolha e registo da avaliação inicial**

Para que este processo avaliativo fosse assertivo foi necessário conceber grelhas de observação e registo para todas as matérias avaliadas, visto que o protocolo de avaliação inicial não possui quaisquer grelhas. Esta metodologia foi idêntica para ambas as turmas.

Nas grelhas de registo (anexo 3) estavam claramente identificados os critérios e as competências específicas para cada exercício, de forma a permitir enquadrar os alunos nos diferentes níveis de desempenho através da sua prestação. As grelhas pretendiam uma fácil operacionalização, ou seja, um registo concreto e objetivo do desempenho dos alunos nas várias matérias, de forma a enquadrar os alunos por níveis de desempenho e ter uma noção do nível geral da turma.

O método de registo, foi um método simples, através das denominações Faz (F) / Não Faz (NF) / e Faz (+/-), para cada critério de êxito. Se necessário poder-se-ia registar informações consideradas pertinentes sobre cada aluno ou a turma em geral, para a construção do processo de ensino e aprendizagem.

A recolha e análise de todos os dados que resultaram da avaliação inicial sobre todas as matérias definidas no protocolo de avaliação inicial permitiu-me tomar decisões pedagógicas essenciais. Uma vez diagnosticado o nível dos alunos para cada matéria (anexo 4), foi possível comparar o nível dos alunos com o previsto pelos PNEF para cada ano de escolaridade, no sentido de prognosticar o trabalho a desenvolver individualmente com cada aluno, considerando sempre as dificuldades e necessidades de cada um (anexo 5).

**Quadro 2:** Quadro resumo da avaliação inicial diagnóstica 7º F

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Níveis/Modalidades** | **Voleibol** | **Basquetebol** | **Futebol** | **Ginástica de Solo** | **Ginástica de Aparelhos** | **Corridas** | **Saltos** | **Lançamentos** | **Badmington** | **Dança** |
| **Não Introdutório** | **5** | **4** | **4** | **6** | **8** | **3** | **4** | **1** | **2** | **4** |
| **Introdutório** | **12** | **12** | **8** | **10** | **8** | **13** | **12** | **15** | **15** | **13** |
| **Elementar** |  | **1** | **5** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |
| **Avançado** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Quadro 3:** Quadro de identificação das matérias prioritárias 7º F

|  |
| --- |
| **Matérias Prioritárias** |
| **Voleibol** |
| **Ginástica de Aparelhos** |
| **Ginástica de Solo** |

Através da análise dos quadros acima apresentados podemos verificar que as matérias em que a turma apresentou maiores dificuldades foram a ginástica de solo e aparelhos bem como o Voleibol, encontrando-se um número significativo de alunos num nível desfasado ao proposto no PNEF para este ciclo de escolaridade. Uma das decisões que decorreu desta análise foi a hierarquização e diferenciação do tratamento a dar a cada uma das matérias, através da identificação de quais as matérias a serem consideradas como prioritárias, e a consequente formação de grupos de trabalho para cada matéria.

A identificação das matérias consideradas prioritárias baseou-se exclusivamente nos resultados da avaliação inicial. As restantes matérias, Futebol, Basquetebol, Atletismo, Badmington e Dança assumem-se como matérias não prioritárias. No entanto, tiveram um tratamento idêntico às matérias prioritárias, a diferença resideu no número de vezes que foram abordadas ao longo do ano, de forma a permitir adquirir e consolidar as competências propostas para as matérias prioritárias.

A formação de grupos de trabalho é um dos aspetos chave quando se fala em ensino diferenciado, pois é de grande utilidade na preparação e organização das aulas, o que me permitiu estruturar e adaptar os exercícios atendo às necessidades individuais de cada aluno, respeitando assim os diferentes ritmos de aprendizagem. Durante a formação de grupos de trabalho, tive em conta os diferentes níves de desempenho dos alunos, pelo que optei por agrupar os alunos essencialmente pelo nível que apresentavam, tentado assim criar grupos de trabalho homogénios. Desta forma, sentia mais facilidade em trabalhar o desenvolvimento das competências específicas de cada nível de forma individual com cada aluno.

**Quadro 4:** Exemplo de um grupo de trabalho para a matéria de voleibol 7º F

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Futebol** | | |
| **Introdutório** | **(Parte) Elementar** | **Elementar** |
| Aluno a; b; c; d; e; f; g; h | Aluno p; r; s; t; u; v; x; z | Aluno j; l; m; n; |

No entanto, nada disto assume um caráter definitivo, ou seja, sempre que houver necessidade pode-se proceder a alterações, quer nas matérias a abordar quer na formação de grupos de trabalho, de forma a ajustar o processo de ensino às necessidades e possibilidades dos alunos. Por exemplo, a criação de grupos de trabalho homogéneos não foi uma politíca seguida vigorosamente ao longo do ano, por vezes optei pela crição heterogénea de grupos de trabalho, tendo em consideração a relação interpessoal entre alunos, beneficiando assim de um clima de aula positivo em contrapartida da inibição de comportamentos indesejáveis. Também conseguia tirar proveito deste tipo de constituição através do auxílio dos alunos de nível superior na aquisição de competências de outros alunos com mais dificuldade.

De uma forma geral, a avaliação inicial permitiu identificar o nível real dos alunos em cada matéria, o que possibilitou a projeção de todo o trabalho a desenvolver ao longo do ano, ou seja, o plano anual para cada turma (anexo 6), tendo em conta o Plano Plurianual da Disciplina e os Programas Nacionais.

**2ª Etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento**

A construção da 2ª Etapa sucedeu de forma a perseguir os objetivos intermédios e finais estipulados no plano anual de turma, que foram determinados tendo como referência os PNEF e a realidade encontrada em ambas as turmas, de forma a propor objetivos alcançáveis.

Esta etapa carateriza-se por ser o período em que os alunos adquirem novos conhecimentos sobre as matérias, ou seja, existe uma transmissão de conhecimento sobre a Educação Física, permitindo a evolução nas várias matérias e a melhoria da condição física.

De todas as etapas, esta foi aquela que se prolongou durante mais tempo, tendo sido destinadas 22 aulas, correspondentes a 11 blocos de 90 minutos e 11 blocos de 45 minutos para a turma de 7º ano, e 21 aulas, respetivas a 11 blocos de 90 minutos e 10 blocos de 45 minutos no caso da turma de 5º ano. Esta decisão pedagógica justifica-se por ser um período essencial ao aluno, foi nesta altura que começou o processo de aprendizagem no sentido evolutivo com a turma, ou seja, onde se pretende que os alunos adquiram novas aprendizagens sobre as matérias lecionadas, a transmissão de conhecimentos sobre a disciplina, saúde e bem-estar e permitir aos alunos a evolução nas várias matérias bem como melhorar a sua condição física ao longo das aulas. Para que a aprendizagem fosse significativa foi necessário dar tempo aos alunos para assimilarem os novos conhecimentos bem como proporcionar condições favoráveis à aquisição e desenvolvimento de novas competências.

Neste sentido, a projeção e construção desta etapa seguiu orientações metodológicas idênticas para ambas turmas, considerando inevitavelmente as diferenças impostas pelos conteúdos distintos e pelos alunos envolvidos.

No que diz respeito à área das atividades físicas as situações de aprendizagem assumiram um caráter predominantemente analítico, por exemplo, para a modalidade de futebol, foram concebidos exercícios simples de condução e bola e passe e receção, quando comparadas com as etapas seguintes. Esta decisão advém da intensão de privilegiar nesta altura a aquisição de vertentes técnicas, que posteriormente irão assegurar uma melhor perceção do jogo. No entanto, as situações criadas não foram exclusivamente analíticas, as situações de jogo reduzido foram utilizadas ao longo das aulas, pois permitiam uma maior noção sobre aquisição das componentes técnicas dos alunos.

O tratamento relativo à área da aptidão física foi menor durante esta etapa, devido ao facto de a bateria de testes do Fitnessgram ter sido aplicada durante a avaliação inicial. No entanto, houve um cuidado permanente durante as aulas para não descurar este aspeto, uma vez que o progresso das capacidades físicas é inerente à prática de qualquer atividade física, pelo que proporcionei aos alunos momentos para o desenvolvimento dessas capacidades.

Uma vez que, durante esta etapa, o trabalho foi desenvolvido no sentido de permitir que os alunos atingissem os objetivos intermédios definidos para cada matéria, de acordo com o nível prognosticado para cada um, foi desejável e determinante fazer um balanço para perceber se o processo de ensino e aprendizagem estava no rumo pretendido. Este balanço só é possível se for efetuada uma avaliação formativa que permita retirar conclusões, como por exemplo, ter uma perceção mais realista da evolução dos alunos nas diferentes matérias, qual a matéria em que os alunos apresentam maior dificuldade e tentar perceber o “porquê?”, e se as situações de aprendizagens criadas vão de encontro às necessidades dos alunos.

Para tal foi agendado previamente, para cada turma, os momentos em que os alunos foram avaliados em cada matéria. Seguidamente apresentarei o quadro onde planeei os momentos de avaliação da turma do 7º ano.

**Quadro 5:** Distribuição dos momentos de avaliação formativa durante a 2ª Etapa no 7ºano

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Etapa** | **Data** | **Aula nº** | **Tempo** | **Espaço** | **Matéria** | **Momento de avaliação** |
| **2ª ETAPA** | **28/10/11** | **19** | **45´** | **P1** | **Atletismo** |  |
| **02/11/11** | **20,21** | **90´** | **G2** | **Ginástica de solo e aparelhos** |  |
| **04/11/11** | **22** | **45´** | **G2** | **Dança/Ginástica de solo** |  |
| **09/11/11** | **23,24** | **90´** | **P2** | **Basquetebol/Futebol** |  |
| **11/11/11** | **25** | **45´** | **P2** | **Conhecimentos (teste escrito)** | **AS conhecimentos** |
| **16/11/11** | **26,27** | **90´** | **G1** | **Voleibol/Badmington** | **AF Basdmington** |
| **18/11/11** | **28** | **45´** | **G1** | **Voleibol** |  |
| **23/11/11** | **29,30** | **90´** | **P1** | **Atletismo/Basquetebol** | **AF Atletismo** |
| **25/11/11** | **31** | **45´** | **P1** | **Atletismo** | **AF Atletismo** |
| **30/11/11** | **32,33** | **90´** | **G2** | **Ginástica de solo e aparelhos/Dança** | **AF Ginástica de solo e dança** |
| **02/12/11** | **34** | **45´** | **G2** | **Ginástica de solo e aparelhos** | **AF Ginástica de aparelhos** |
| **07/12/11** | **35,36** | **90´** | **P2** | **Futebol/Basquetebol** |  |
| **09/12/11** | **37** | **45´** | **P2** | **Certificar avaliações** | **AF Futebol e Basquetebol** |
| **14/12/11** | **38,39** | **90´** | **G1** | **Voleibol/Badmington/Auto-avaliação** | **AF Voleibol / AS Auto-avaliação** |
| **2º PERÍODO** | | | | |  |
| **04/01/12** | **40,41** | **90´** | **P2** | **Atletismo/Basquetebol** |  |
| **06/01/12** | **42** | **45´** | **P2** | **Futebol** |  |
| **11/01/12** | **43,44** | **90´** | **G1** | **Voleibol/Badmington** |  |
| **13/01/12** | **45** | **45´** | **G1** | **Voleibol/Dança** |  |
| **18/01/12** | **46,47** | **90´** | **P1** | **Atletismo/Futebol** |  |
| **20/01/11** | **48** | **45´** | **P1** | **Basquetebol/Futebol** |  |
| **25/01/12** | **49,50** | **90´** | **G2** | **Ginástica de solo e aparelhos** |  |
| **27/01/12** | **51** | **45´** | **G2** | **Ginástica de solo e aparelhos** |  |

Sempre que realizei um momento de avaliação em determinada matéria tive sempre a preocupação de informar os alunos antes de concretizar a avaliação, procurando fazê-lo num ambiente formal de aula, tendo os critérios de êxito para as competências que se pretendiam adquiridas bem definidos e partilhar toda a informação recolhida com os alunos, de forma a terem uma noção mais realista da sua evolução em cada matéria.

A realização do balanço da 2ª etapa permitiu-me verificar se os objetivos definidos para esta etapa foram ou não cumpridos, bem como perceber, considerando e comparando com os resultados da avaliação inicial, se os alunos estavam a progredir positivamente nas diferentes áreas que, para além de contribuírem para o seu desenvolvimento foram também alvo de avaliação. Desta forma, também para mim o balanço da 2ª etapa foi essencial, uma vez que comprovou de uma maneira mais sustentada a perceção que tinha de todo o processo de ensino e aprendizagem, possibilitado alguns ajustes aos objetivos definidos para os alunos. Essa foi uma necessidade que tive com a turma de 7º ano, em que para alguns alunos percebi que os objetivos delineados estavam desajustados das suas possibilidades.

Neste sentido, após a análise dos resultados obtidos durante a avaliação formativa durante esta etapa, em comparação com os resultados obtidos na avaliação inicial e o que havia sido o trabalho projetado para os alunos a desenvolver ao longo no ano, foi possível organizar, e definir e ajustar os objetivos para a etapa seguinte (anexo 7).

**3ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação**

A terceira etapa do modelo de planeamento por etapas, carateriza-se fundamentalmente por um período de desenvolvimento e aplicação dos conhecimentos e competências aprendidas anteriormente. Esta etapa teve a duração de 19 aulas, correspondentes a 9 blocos de 90 minutos e 10 blocos de 45 minutos na de 7º ano e de 18 aulas, correspondentes a 9 aulas de 90 minutos e 9 aulas de 45 minutos na turma de 5º ano.

A construção da 3ª etapa baseou-se sobretudo nas conclusões retiradas após o balanço da 2ª etapa (através das avaliações formativas) que permitiram verificar a assertividade dos objetivos intermédios estipulados no plano anual de turma, ou seja, se os objetivos definidos para a 3ª etapa estavam ou não a ser cumpridos e se os alunos estavam a progredir positivamente nas diferentes áreas.

À semelhança do que aconteceu na 2ª etapa, a projeção e construção da 3ª etapa seguiu orientações metodológicas idênticas para ambas turmas, considerando inevitavelmente as diferenças impostas pelos alunos e pelos próprios conteúdos que diferem.

Nesta altura, relativamente à área das atividades físicas, em comparação com a etapa anterior, abordaram-se conteúdos técnicos de maior complexidade, através de situações de jogo mais complexas e organizadas, ou seja, procurando alcançar progressivamente a prática do jogo formal. Esta decisão pedagógica assenta no facto de presumir que as componentes técnicas abordadas anteriormente estavam consolidadas permitindo assim uma abordagem mais ambiciosa dos conteúdos. No entanto, não pude esquecer a individualidade particular que a disciplina acarreta, pelo que estas intensões não se aplicam a todos os alunos, já que os seus ritmos de aprendizagem são diferentes. Desta forma, o trabalho desenvolvido com a turma teve em conta o nível dos alunos, ou seja, havendo alunos aptos a desenvolver novas competências foram criadas situações nesse sentido, por outro lado, alguns alunos teriam que aprender e consolidar as mesmas competências com que se deparam na 2ª etapa. Durante esta etapa, como aconteceu na etapa anterior, privilegiou-se a constituição de grupos de trabalho consoante o nível dos alunos de forma a atender às necessidades individuais de cada um.

No que se refere à área da aptidão física, foi proporcionado aos alunos momentos de prática para continuarem a desenvolver as suas capacidades físicas ao longo das aulas, através da criação de estações específicas para o efeito. Porém, nesta etapa foi aplicada pela segunda vez a bateria de testes do Fitnessgram, o que permitiu verificar as evoluções desde a avaliação inicial. Esta informação, recolhida após a realização do balanço desta etapa permitiu-me conferir se as situações criadas estavam a ser benéficas para os alunos.

Em suma, esta foi uma etapa que fomentou essencialmente experiências de maior autonomia e iniciativa pessoal, incumbindo maior responsabilidade aos alunos.

Através da avaliação formativa que aconteceu durante esta etapa, de forma semelhante à etapa anterior, foram retiradas informações, que comparadas com os resultados relativos à 2ª etapa foi possível fazer um novo balanço sobre o todo o processo de ensino e aprendizagem, e preparar o trabalho a desenvolver na 4ª e última etapa.

**4ª Etapa – Aplicação e Consolidação**

A 4ª etapa finalizou o trabalho desenvolvido ao longo do ano, e à semelhança da primeira etapa foi um processo que se pretendeu menos extenso que a 2ª e 3ª etapa, pelo que foram disponibilizadas 15 aulas, correspondentes a 7 blocos de 90 minutos e 8 blocos de 45 minutos relativamente à turma de 7º ano. Para a turma de 5º ano foram definidas 16 aulas, sendo que 8 aulas foram de 90 minutos e outras tantas de 45 minutos.

Esta última etapa pretendeu sobretudo a consolidação e revisão de todas as matérias lecionadas ao longo do ano letivo. Neste sentido, os alunos deveriam conseguir aplicar em situações formais, as aprendizagens adquiridas em cada matéria até então.

Por outro lado, os alunos que demonstraram dificuldades mais significativas ao longo do ano tiveram, nesta etapa, a oportunidade de rever conteúdos e recuperar em algumas matérias, uma vez que nesta etapa que ocorreu a última avaliação às matérias abordadas.

A partir desta avaliação, e confrontando os resultados com os que foram obtidos desde a avaliação inicial foi possível perceber a evolução dos alunos ao longo do ano nas diferentes áreas que foram desenvolvidas ao longo do ano.

**2.2.2 Avaliação**

Não só durante o período de estágio, mas também ao longo de toda a minha formação académica fui aliando a palavra avaliação a um momento de enorme responsabilidade.

Segundo Abrantes (2001) a avaliação é uma questão complexa, em permanente discussão e geradoras de muitas tensões.

Carvalho (1994) refere que o processo avaliativo é um fator determinante na coerência do trabalho individual e coletivo dos professores.

Porém, o sentimento de grande responsabilidade que a avaliação me desperta tornou-se agora maior enquanto professor. Apesar de ficar decidido à priori que a decisão final sobre a classificação de qualquer aluno fosse da responsabilidade da professora cooperante, esta deixou claro que seria uma decisão conjunta e que a nossa opinião teria peso na atribuição do valor final.

Desta forma, no momento de decidir qual a nota a atribuir a cada aluno senti um peso acrescido uma vez que a minha decisão poderia trazer consequências sobre os alunos. Isto é, poderia decidir se um aluno reprova ou transita de ano, ou poderia desmotivar ou motivar os alunos para os restantes períodos, ou ainda influenciar negativa ou positavamente a imagem que o aluno sobre a disciplina.

Os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e, também, para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física no conjunto do currículo escolar e noutras atividades e experiências, escolares e extraescolares, que marcam a sua educação direta ou indiretamente (…)(Jacinto et. al,. 2001, p.27)

De acordo com o PNEF, os alunos devem ser avaliados em três grandes áreas específicas da Educação Física:

1. Área das Atividades Físicas (Matérias);

O aluno terá que evidenciar determinadas competências nas matérias selecionadas, de acordo com o ano a que correspondem.

1. Área da Aptidão Física;

O aluno deverá situar-se na Zona Saudável de Aptidão Física.

1. Área dos Conhecimentos;

O aluno revela conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.

Considerando que a atividade educativa não tem por meta atribuir classificações, mas sim consumar uma série de objetivos que se traduzam não só em termos de mudança de comportamento, mas também na construção de conhecimentos dos alunos, a melhor forma de verificar em que medida esses objetivos estão ou não a ser a ser alcançados, ou seja, se ajudam no desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem, é através da avaliação.

A avaliação, enquanto parte integrante do processo de ensino e aprendizagem, constitui um elemento regulador das aprendizagens, orientador do percurso escolar e certificador das diversas aquisições realizadas pelo aluno ao longo do ano.

De acordo com os PNEF, no que se refere à especificidade da disciplina de Educação Física:

os objetivos de ciclo constituem as principais referências no processo de avaliação dos alunos, incluindo o tipo de atividade em que devem ser desenvolvidas e demonstradas atitudes, conhecimentos e capacidades, comuns às áreas e subáreas da Educação Física e as que caraterizam cada uma delas. Considera-se que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que decorrem dos objetivos gerais. (Jacinto et. al,. 2001, p.27)

Importa referir que em toda a minha intervenção ao longo do ano e de todos os procedimentos adjacentes ao processo de ensino e aprendizagem foi na avaliação das aprendizagens que me deparei com as maiores dificuldades.

Segundo Carvalho (1994) o instrumento de avaliação do professor é por excelência a observação, o que rapidamente remete para a subjetividade que está inevitavelmente associada à avaliação. Abrantes (2002), refere que avaliar requer necessariamente subjetividade, o que não deve ser encarado como um defeito, mas sim como uma caraterística inerente à avaliação de aprendizagens. Este autor defende ainda que o que deve ser forçosamente evitado não é a subjetividade, mas sim a arbitrariedade e a ausência de critérios.

Julgo que estes fatores contribuiram para as dificuldades que senti numa fase inicial. Ou seja, devido à diversidade de matérias avaliadas, e sobretudo as diferentes competências que os alunos teriam que adquirir a partir da execução dos respetivos critérios de êxito, que primeiramente me pareciam imensos, aliados à minha pouca experiência prática e o pouco contacto vivido com algumas modalidades avaliadas, rapidamente me apercebi que a minha capacidade de observação e a objetividade da mesma seriam determinantes para a realizaçã,o o mais justa possível, deste processo. No entanto, essas dificuldades foram sendo ultrapassadas com o tempo e nada melhor que a realização da avaliação para melhor perceber todo o processo.

Perante estas dificuldades, houve da minha parte uma preocupação acrescida no sentido de efetuar uma avaliação coerente e o mais justa possível. Para tal, e em conjunto com o grupo disciplinar de Educação Física, foi essencial clarificar e uniformizar o mais possível os critérios de avaliação para as diferentes matérias, bem como a forma de avaliar as três áreas da Educação Física. Este procedimento será explicado posteriormente. Foi também pertinente aprofundar os meus conhecimentos teórico-práticos nas matérias em que me sentia mais fragilizado, nomeadamente nos desportos gímnicos e na dança, através da consulta de documentos e livros sobre estas temáticas. Porém, foram as dicas da professora cooperante e a troca de ideias com os colegas do núcleo de estágio e os restantes professores de Educação Física que mais contribuíram para utrapassar o “obstáculo” da avaliação.

Desta forma, através da escolha criteriosa das situações de avaliação, da definição de critérios de observação precisos e pela quantidade de informações recolhidas, enquanto professores de Educação Física podemos garantir assim uma maior objetividade da avaliação (Carvalho, 1994).

Seguidamente irão ser caraterizados os dois tipos de avaliação que sobressaíram durante o processo avaliativo, tanto para a turma de 5º ano como para a de 7º ano, nomeadamente a avaliação formativa e a avaliação sumativa, a par da avaliação inicial que já foi abordada anteriormente.

**2.2.2.1 Avaliação Formativa**

A avaliação formativa deve ser dominante ao nível da aula, devido ao seu papel fundamental de regulação do ensino e da aprendizagem. Como nos diz Perrenoud (1993), “é a avaliação que ajuda o aluno a aprender e o professor a ensinar”. E pode assumir duas formas (Allal, 1986):

* **Avaliação contínua** – realizada em todas as aulas.
* **Avaliação pontual** – avaliação utilizada no final de cada etapa. Nestas foram elaborados balanços da atividade realizada, o que me permitiu aferir decisões em relação à orientação a tomar relativamente à aprendizagem dos alunos.

A avaliação formativa é um forma de avaliação em que a preocupação central reside em recolher dados para a reorientação do processo de ensino e aprendizagem (Cortezão, 2002). A autora refere inclusive este tipo de avaliação como uma “bússola orientadora” do processo de ensino e aprendizagem, uma vez que permite a recolha de dados que ajudam alunos e professores a reorientar o seu trabalho no sentido de apontar falhas, aprendizagens ainda não conseguidas e aspetos a melhorar.

Realizada ao longo de todo o processo de ensino e aprendizagem, a avaliação formativa permitiu-me recolher informações sobre o domínio dos conteúdos das diferentes matérias lecionadas (capacidade, evolução e dificuldades) necessárias à orientação, regulação, controlo e desenvolvimento da aprendizagem dos alunos. A recolha destas informações ao longo das aulas permitiu fazer os balanços das diferentes etapas, auxiliando na diferenciação do ensino, na adequação dos meios e estratégias a utilizar, a estabelecer prioridades de desenvolvimento, servindo para informar os alunos acerca da distância que estes se encontravam dos objetivos esperados.

As estratégias utilizadas para a realização da avaliação formativa foram as seguintes:

* Formular e estipular objetivos (aula e etapa);
* Escolher situações de avaliação/aperfeiçoamento das habilidades/competências tendo em conta a diferenciação pedagógica;
* Definir processos de observação e registo para a recolha da informação;
* Definir o caminho a seguir na adaptação das atividades de ensino e aprendizagem às diferencias individuais observadas;
* Definir e identificar claramente os critérios de êxito das tarefas propostas de forma a facilitar a observação;
* Concentrar a observação nas dificuldades do aluno e não naquilo que consegue ou não realizar;

Na prática, a avaliação formativa foi feita através do acompanhamento permanente da natureza e qualidade da aprendizagem de cada aluno, orientando a minha intervenção, ao nível da instrução e do feedback, de modo a dar-lhes a possibilidade de tomarem as decisões adequadas às suas necessidades e capacidades, *“*ajudando o aluno a formar uma imagem consistente das suas possibilidades, motivando o prosseguimento ou aperfeiçoamento dos seus empenhos nas atividades educativas e, também, apoiando a deliberação pedagógica.”(Jacinto et. al,. 2001, p.27). Segundo Allal (1986), este tipo de avaliação permite ao aluno participar na sua avaliação, tomando consciência das suas limitações e possibilidades, conhecendo os objetivos e critérios de êxito.

Esta forma de avaliação pretende essencialmente recolher dados de uma forma sistematizada que permitam reorganizar o processo de ensino e ajudar o aluno a otimizar as suas aprendizagens. Deve ser realizada de uma forma continuada, isto é, ao longo do ano e de acordo com o planeamento do professor, mantendo uma função motivadora.

**2.2.2.2 Avaliação sumativa**

A avaliação sumativa, como o próprio nome indica pretende representar um sumário, uma apreciação “concentrada”, dos resultados obtidos numa situação educativa (Cortezão, 2002). Este tipo de avaliação acontece em momentos específicos, como por exemplo no final de cada período do ano letivo, e traduz os conhecimentos e as aprendizagens num valor, que corresponde aos resultados obtidos no percurso dos alunos.

As informações recolhidas permitiram a tomada de decisão acerca do nível de sucesso global do aluno, informar os Encarregados de Educação, como também decidir quanto à transição do aluno para outro ano ou nível, no final do ano letivo.

### Com a avaliação sumativa pretendia identificar exatamente quais os objetivos atingidos por cada a aluno, sendo os resultados quantificáveis no sentido de atribuir um nível representativo do seu desempenho na disciplina de Educação Física no final de cada período.

O grupo de Educação Física definiu que na área das atividades físicas o processo de avaliação se baseava na aprendizagem dos alunos, ou seja, a forma como os alunos respondiam às tarefas propostas e aos objetivos definidos para cada fase de aprendizagem. Para tal, a avaliação sumativa estava prevista acontecer no final de cada período, em situações formais de avaliação, com recurso à aplicação de grelhas de registo com os respetivos critérios de êxito, que permitiam verificar se o aluno alcançou os objetivos traçados. No entanto, no decorrer da segunda etapa, e após vários momentos de avaliação formativa, verifiquei que os resultados obtidos sobre a prestação dos alunos nas matérias abordadas eram suficientes para a atribuição de um valor, pelo que, nesta situação, idêntica para ambas as turmas, foi elegida a avaliação formativa em substituição da avaliação sumativa.

Para avaliar os alunos ao nível da aptidão física para além do registo da altura, peso e data de nascimento, também foram realizados os testes do Fitnessgram (1ª e 3ª etapa para ambas as turmas) onde se registou relativamente a cada aluno a sua performance nos testes de: extensão do tronco, extensão de braços, abdominais, senta e alcança e vai-vém.

Na área dos conhecimentos, os alunos foram avaliados por questionamento direto sobre as conteúdos dados nas aulas e através da realização de testes de avaliação (anexo 8), onde foram abordados os conteúdos desenvolvidos ao longo de cada período.

Para registo da avaliação sumativa, foi criada uma folha de cálculo em Excel (Anexo 9) onde foram registadas as avaliações sobre o domínio prático (atividades físicas e aptidão física), conhecimentos, atitudes e comportamento, originado o valor final de cada período e ano letivo.

**2.2.2.3 Auto Avaliação**

A auto avaliação é um instrumento em que os alunos fazem uma reflexão sobre o próprio desempenho, consiste num processo de introspeção e consciencialização das aprendizagens e desempenho, onde podem auto avaliarem-se quantitativa e qualitativamente, referindo aspetos a melhorar e destacar as suas principais qualidades.

A auto avaliação dos alunos foi realizada na última aula de cada período letivo, através de uma ficha própria (anexo 10). A auto avaliação realizada pelos alunos foi um ótimo instrumento para aferir até que ponto os alunos tinham consciência dos seus desempenhos e comportamentos, sendo uma ótima informação no acompanhamento formativo dos alunos.

**2.2.2.4 Articulação entre a avaliação formativa e sumativa**

Tanto a avaliação formativa como a avaliação sumativa tornam-se essenciais para a eficácia do processo de ensino e aprendizagem. Na minha opinião, estes dois tipos de avaliação são fortes “ferramentas” de trabalho para o professor, no sentido em que fornecem ao professor e aos alunos informações significativas sobre o seu desenvolvimento ao longo ano letivo. Só desta forma, tem sentido dizer que o processo de ensino deve ser partilhado entre os diferentes atores intervenientes (professores e alunos). A sua utilização continuada permite uma avaliação mais coerente e acertada das aprendizagens dos alunos. Por conseguinte, é possível dizer que estes dois tipos de avaliação se complementam.

A avaliação formativa deve ser realizada sistematicamente e partilhada com os alunos, desta forma torna-se bastante mais fácil para o aluno identificar as suas dificuldades. Para o professor, é importante, no sentido que lhe permite, se necessário, reorientar/ajustar o processo, respeitando assim os diferentes ritmos de aprendizagem. Na minha opinião, a partilha do processo avaliativo pode assumir-se como uma motivação para os alunos, uma vez que os torna parte integrante do processo de ensino e aprendizagem. Neste sentido, perante um momento avaliativo, fornecia feed-backs personalizados relativamente à prestação dos alunos, dando-lhes uma noção da “distância” a que os alunos ficaram dos objetivos pretendido ou, por outro lado, feed-backs positivos no sentido de motivar os alunos quando atingiam os objetivos pretendidos.

Por sua vez, a avaliação sumativa, acontece esporadicamente, normalmente associa-se aos finais de período. Com esta avaliação pretende-se fazer um balanço de resultados sobre um vasto conjunto de objetivos relevantes com a intenção de classificar. No entanto, não é obrigatório realizar sempre uma avaliação sumativa, desde que a informação recolhida durante os momentos de avaliação formativa transpareça o real valor dos alunos. Ou seja, tem sentido realizar uma avaliação sumativa quando os dados recolhidos sobre uma determinada matéria não forem suficientes para a sua a avaliação, ou em caso de dúvida na aquisição de qualquer competência, estando os critérios de êxito bem definidos.

Ao longo do ano, houve sempre uma preocupação da minha parte em privilegiar a avaliação formativa. Este facto deve-se sobretudo aquilo que me foi incutido pelos orientadores quer da escola, quer da universidade. Porém, numa fase inicial, principalmente durante o primeiro período, as dificuldades que senti em operacionalizar a avaliação deixaram-me pouco recetivo a este tipo de avaliação. Talvez o facto de as primeiras fichas de avaliação formativa, por mim elaboradas, revelarem-se bastante extensas e pouco objetivas tivessem contribuído para o “desconforto” durante a avaliação dos alunos. No entanto, depressa me apercebi que algo não estava bem, era impesável fazer uma avaliação correta e objetiva utilizando este tipo de fichas, com objetivos vastos e pouco específicos. Era altura de reformular as fichas de avaliação, desta vez procurei elaborar fichas que me permitissem verificar de forma inequívoca os objetivos pretendidos e que fossem de fácil operacionaização. Desta forma, foram evidentes as melhorias que senti durante os momentos de avaliação, foi aos poucos desaparecendo a “tensão” que sentia nas primeiras aulas em que foi necessário avaliar os alunos. Senti-me muito mais à vontade com as minhas decisões, pois sabia exatamente aquilo que estava a avaliar.

**2.2.2.5 Metodologia de Recolha e Registo da Avaliação Formativa e Sumativa**

Considerando a avaliação em Educação Física uma avaliação continuada ao longo do ano, cabe ao professor recolher o maior número possível de informações significativas para a orientação ou reorientação do processo de ensino e aprendizagem. Para tal, as informações foram recolhidas de três formas distintas:

* Visual, através da observação direta de comportamentos quer seja na tarefa ou fora dela.
* Verbal, através do questionamento utilizado preferencialmente na parte final da aula;
* Escrita, através da realização de relatórios de aula e testes de avaliação.

Aqui, a capacidade de observação do professor assume-se como a sua principal “ferramenta” de trabalho. Neste sentido, tornou-se imprescindível para a eficácia deste processo de avaliação garantir as seguintes situações:

* Situações que fossem simultaneamente de avaliação mas que promovessem o desenvolvimento/aperfeiçoamento das competências pretendidas, ou seja, deveriam manter um carácter significativo no que se refere à elevação das capacidades dos alunos;
* Situações de fácil observação e que fossem ao encontro daquilo que se pretendia avaliar;
* Situações de avaliação global e não pormenorizada;
* Utilização de um sistema de recolha e registo simples e focadas exclusivamente naquilo que se pretendia avaliar; Os momentos de avaliação quer fossem formativos ou sumativos, deveriam ocorrer ao longo do ano letivo. Considerando estes momentos de avaliação como “auxiliares” ao processo de avaliação estavam devidamente calendarizados e eram do conhecimento dos alunos. No entanto, a calendarização destes momentos não se assumiu como definitiva, podendo ser alteradas consoante a necessidade do professor em recolher informação. (anexo 11)

É clara a importância que a avaliação formativa e sumativa representam na eficácia do processo de ensino e aprendizagem. Como tal, torna-se fundamental adotar estratégias e procedimentos que permitissem a sua integração. Neste sentido, a sistemática observação e avaliação formativa privilegiando contextos ditos “normais” de aula, foi, para mim, uma preocupação constante ao longo do ano letivo, quanto às estratégias e procedimentos a adotar.

Tal como já foi referido, houve uma notória intenção minha em proporcionar momentos de avaliação formativa em detrimento da avaliação sumativa.

Relativamente à metodologia de recolha e registo de avaliação importa referir que foi processada de forma idêntica para ambas as turmas. No entanto, as diferenças aparecem quando avaliadas as três áreas de extensão da educação física e serão esclarecidas seguidamente.

**Avaliação formativa**

No que diz respeito à realização da avaliação formativa da área das atividades físicas, a recolha e registo de informação foi feita fundamentalmente através da observação do comportamento e desempenho dos alunos nas diferentes matérias, para atestar o grau de aquisição de competências dos alunos relativamente aos objetivos intermédios de cada etapa/aula, como propósito de perceber mais concretamente a evolução nas diferentes matérias. Para tal, foram aplicadas grelhas de registo (anexo 12) que me permitiram recolher e registar dados referentes ao desempenho dos alunos, de forma a sistematizar todo o processo de observação. A avaliação formativa sucedeu durante a 2º e 3ª etapa, advindo que durante estas etapas coincidiu o final do primeiro e segundo período respetivamente. Para esse efeito, foram proporcionadas aos alunos situações não formais de avaliação, de forma a não criar uma possível inibição dos alunos perante uma situação mais exigente. No entanto, sempre que sentia necessidade de fazer avaliações, estes momentos eram sempre partilhados com os alunos, estando os critérios de êxito bem clarificados para cada matéria, permitindo assim ao aluno maximizar a sua prestação.

Relativamente à avaliação formativa da área da aptidão física, foi realizada preferencialmente através da aplicação de grelhas de registo, de carácter sobretudo qualitativo e quantitativo, que permitissem recolher os dados resultantes da aplicação da bateria de testes do Fitnessgram. Desta forma, pretendeu-se que a avaliação incidisse sobre a técnica de execução, no número de repetições no caso dos exercícios que pretendiam desenvolver a força superior e abdominal, e no número de voltas no caso do desenvolvimento da resistência aeróbia. Depois de quantificados estes resultados, foi possível comparar com os valores definidos para a atingir a Zona Saudável de Aptidão Física, e os resultados obtidos durante a avaliação inicial, verificando assim a evolução dos alunos. A aplicação da bateria de teste do Fitnessgram voltou a ser consumada apenas na 3ª etapa, tendo sido desenvolvidas as capacidades físicas durante a etapa anterior, proporcionando aos alunos a hipótese de obter melhores resultados com vista a alcançar o sucesso nesta área.

A parte que corresponde à avaliação formativa da área dos conhecimentos foi uma prática regular já que no final de todas as aulas foi feito um questionamento oral sobre o que foi abordado na aula, procurando salientar as componentes críticas das matérias lecionadas. As questões incidiam, por exemplo, sobre as regras de jogo de uma determinada matéria, o regulamento na corrida de estafetas, bem como os critérios de êxito para a correta execução de um determinado gesto técnico. Este parâmetro foi também avaliado através do preenchimento de um relatório de aula (anexo 13), concebido por mim, para aqueles alunos que, por algum motivo, não realizavam aula prática.

A assiduidade, a pontualidade, se o aluno se apresentava com o material apropriado para a prática e as atitudes durante a aula também foram alvo de avaliação ao longo do ano, pelo que faz sentido integrar na parte da avaliação formativa. Foi importante fazer o registo destas componentes, em ficha própria (anexo 14), e partilhá-la com os alunos, uma vez que serão ponderadas para a atribuição do nível do aluno no final de cada período.

**Avaliação sumativa**

### Com a avaliação sumativa pretendeu-se realizar uma apreciação global no que se refere ao desempenho dos alunos, sendo os resultados quantificáveis no sentido de atribuir um nível representativo do seu desempenho na disciplina de Educação Física no final de cada período.

Desta forma, no que diz respeito à área das atividades físicas, a avaliação sumativa estava prevista acontecer no final de cada período, em situações formais de avaliação, através da aplicação de grelhas de registo com os respetivos critérios de êxito que permitiam verificar se o aluno alcançou os objetivos traçados. No entanto, no decorrer das etapas, e após vários momentos de avaliação formativa, verifiquei que os resultados obtidos sobre a prestação dos alunos nas matérias abordadas eram suficientes para a atribuição de um nível.

No que diz respeito à avaliação da aptidão física, foi realizada através da aplicação da bateria de testes do Fitnessgram, já que os resultados obtidos nos testes tinham uma ponderação para a classificação final dos alunos nesta área.

**2.2.3 Ensino**

Neste tópico, irei analisar e refletir sobre as estratégias que apliquei durante a lecionação das aulas. Para além de planificar, é na aula que o professor de Educação Física, enquanto agente de ensino, deverá conseguir transmitir os seus conhecimentos aos alunos. Para tal, é necessário adotar um conjunto de estratégias de ensino, regras e rotinas que permitam ao professor uma condução do ensino eficaz. Na minha opinião, não existe uma estratégia de ensino ideal, uma vez que pela diversidade de turmas e comportamentos, a mesma estratégia pode ter efeitos distintos. No entanto, a aplicação de uma ou de outra será mais ou menos adequada conforme os objetivos a alcançar.

Tal como refere Abreu (2000, p.2) “Ser professor não é tarefa fácil. Para além dos conhecimentos que o carateriza e que justifica o seu ligar na escola, muitas são as capacidades e as competências exigidas a um profissional de Educação Física. A aprendizagem deve ser o seu principal objetivo. Contudo, a grande heterogeneidade dos níveis iniciais dos alunos, relativamente ao conteúdo das diversas modalidades desportivas abordadas nas aulas de Educação Física, causa grandes dificuldades na preparação e na realização do processo de ensino e a aprendizagem”.

Embora a investigação sobre o ensino em Educação Física tenha tido grandes progressos não foi ainda possível perceber toda a complexidade que está associada às competências de um bom professor de Educação Física. Com efeito e tal como refere Carreiro da Costa (1991, p.14) “a competência pedagógica pode ser concretizada de formas diversificadas e varia de acordo com o contexto em que o ensino decorre.” A imprevisibilidade e a multidimensionalidade das situações educativas obrigam a uma necessidade constante de tomar decisões oportunas, no momento adequado e de acordo com as necessidades individuais exigidas pelos alunos.

Para Carreiro da Costa (1995), o sucesso pedagógico em Educação Física exige do professor a capacidade de articular habilidades de diagnóstico, de instrução, de gestão, e de remediação, adaptando o comportamento à especificidade da situação educativa e às necessidades formativas dos alunos visando criar-lhes as melhores condições de aprendizagem.

Autores como Siedentop (1991), Pierón (1996), Carreiro da Costa (1995), referem que o objetivo de uma gestão/organização eficaz da aula de Educação Física é maximizar e otimizar as oportunidades de exercitação, nomeadamente, no que se refere às tarefas diretamente relacionadas aos objetivos de aprendizagem.

De acordo com Siedentop (1983), as dimensões de intervenção pedagógica (Instrução, Gestão, Clima e Disciplina) correspondem a um agrupamento e a uma arrumação de destrezas técnicas de ensino (estratégias) num sistema de classificação destinado a estudá-las analiticamente, sem contudo se perder a visão global da competência para ensinar.

Segundo Carreiro da Costa (1995), uma estratégia de ensino é uma forma de organizar as condições de ensino e aprendizagem com o objetivo de facilitar a movimentação do aluno de um estado potencial de capacidade para um estado real.

Neste contexto, para que, como professor de Educação Física conseguisse uma gestão/organização eficaz da aula, aumentando o tempo de aprendizagem/empenho motor, mantendo um bom clima de aula, tive em conta vários aspetos. O primeiro foi ao nível da planificação, onde procurei planificar de modo a corresponder às necessidades, interesses e níveis dos alunos, de forma a mante-los motivados e ter consciência de toda a organização da aula (alunos, material, espaços, tempos, exercícios).

Um dos aspetos que mereceu especial atenção foi a instrução inicial e dos exercícios que, segundo Sena Lino & Oliveira (2004), devem servir para motivar os alunos e para lhes justificar a razão e o interesse das atividades propostas no contexto da relação pedagógica, constituindo um conjunto de operações que preparam uma aprendizagem eficaz. Estes aspetos, que por si só são reveladores da importância que estas intervenções assumem, não devem no entanto, fazer pressupor por parte dos professores longos períodos a elas destinados. Antes pelo contrário, a brevidade, clareza e precisão devem ser as suas características básicas, porque a não se verificarem estas condições, os efeitos podem ter um sentido contrário ao pretendido, provocando falta de interesse e atenção, desmotivação e comportamentos inapropriados.

De acordo com Sena Lino (1986), Carreiro da Costa e Piéron (1990) e Petrica (1997), a instrução diz respeito às intervenções do professor referentes à matéria de ensino, à maneira de realizar os exercícios, de uma forma verbal ou com o apoio da simulação, demonstração ou qualquer imagem que permita aos alunos entender a mensagem que lhes está a ser transmitida.

No que diz respeito à transmissão de informações, tive em consideração os aspetos referidos, preocupando-me em utilizar uma linguagem simples, clara e objetiva, fornecendo informações precisas e concretas e não dando períodos de instrução demasiado longos. Na instrução dos exercícios para além da demonstração, quando achei necessária, foram apresentados figuras (ginástica) e vídeos (dança) para melhor compreensão por parte dos alunos, servindo também de “auxiliares” de memória.

Tendo em conta que a instrução inicial deve servir para motivar os alunos e para lhes justificar o interesse das atividades propostas (Sena Lino & Oliveira, 2004), optei por implementar uma estratégia/rotina que achei beneficiar todos os alunos e a organização da aula. Assim, a instrução inicial, no que respeita mais propriamente à sua organização, foi sempre realizada com a turma formando uma meia-lua à minha frente, de forma a poder visionar e controlar todos os alunos, garantindo a transmissão da informação. No espaço exterior, também tive a preocupação de estar eu contra o sol e não ter nenhuma atividade a decorrer nas minhas costas para evitar distrações.

Durante a instrução inicial pretendia que existisse transmissões pertinentes sobre a aula e, se necessário, interligar com aulas passadas, nomeadamente no que concerne aos objetivos e conteúdos a abordar. Nos momentos de instrução persegui sempre o princípio de que a instrução só se iniciava quando os alunos estivessem atentos e em silêncio. A solidificação destes hábitos foi algo em que insisti bastante, favorecendo a aquisição de informação por parte dos alunos. Durante este período tinha por hábito anunciar os momentos de transição e organização de forma a prevenir comportamentos desviantes e a dispersão dos alunos, mantendo assim um bom clima de aula. Notava-se que ao longo do tempo as conversas paralelas, as distrações e os maus posicionamentos dos alunos diminuíram. Também no final de cada aula era costume fazer um balanço da aula, destacando os aspetos positivos e negativos, questionando os alunos os sobre os conteúdos abordados.

Segundo Petrica (2004), a gestão da aula entende-se como o conjunto de comportamentos do professor que controlam o tempo, os espaços, os materiais, as atividades da aula e os comportamentos dos alunos.

A gestão/organização eficaz da aula de Educação Física está intimamente ligada com uma boa planificação, através da qual fazemos uma antecipação mental das ações a realizar. Vários autores, Siedentop (1991), Piéron (1996) e Carreiro da Costa (1995) reconhecem a grande importância da função de gestão do tempo de aula na maximização das oportunidades para a prática e, por consequência, para ocorrência de aprendizagem das habilidades motoras e desportivas abordadas nas aulas de Educação Física.

Piéron (1996), refere que a gestão do tempo de aula é um elemento chave na eficácia do ensino das atividades físicas e desportivas. O empenhamento motor do Aluno nas tarefas que lhe são propostas representa uma condição essencial para facilitar as aprendizagens. Para que exista um tempo de empenhamento motor elevado é necessária uma planificação cuidada, um controlo constante das tarefas e a um clima de motivação, de forma a estimular o interesse dos alunos nas tarefas.

Tendo em conta o referido, nas planificações das aulas tive uma grande preocupação com toda a gestão e organização das mesmas, relativamente à formação dos grupos de trabalho, organização do espaço da aula e disposição dos materiais. Assim, tive a preocupação de desenvolver rotinas com o objetivo de maximizar o tempo de empenhamento motor, rentabilizando o mais possível o espaço disponível. O tempo de empenhamento motor e o tempo potencial de aprendizagem, foram variáveis que tive em conta no planeamento e na lecionação das aulas, optando por estratégias que possibilitassem a atividade dos alunos em simultâneo, quer através de situações analíticas (com recurso a estações), como mecanismo inibidor de tempos de espera elevados, quer através de situações de jogo.

No que respeita à organização das aulas, estas foram quase sempre organizadas da seguinte forma: “aquecimento” geral ou específico, consoante as necessidades impostas pelas diferentes matérias, desenvolvimento dos conteúdos e matérias privilegiando aulas poli temáticas, arrumação do material e retorno à calma, balanço final da aula.

Ligadas ao âmbito da gestão, existiam igualmente regras e rotinas na tentativa de aproveitar ao máximo o tempo de aula. Uma das regras dita que os alunos ao “segundo toque” teriam que estar sentados nos bancos devidamente equipados, sob a penalização do registo de atraso. Esta medida foi importante no sentindo em que evitou perdas desnecessárias de tempo, principalmente nas aulas de 45 minutos.

Outra estratégia de ensino utilizada que otimiza o tempo de aula e maximiza o tempo de empenhamento motor foi levar para a aula os grupos de trabalho previamente definidos, tendo em conta o que refere Jacinto et al (2001, p.27) *“*A formação dos grupos é um elemento-chave na estratégia de diferenciação do ensino. Os diferentes modos de agrupamento (por exemplo por sexo ou por grupos de nível) devem ser considerados processos convenientes, em períodos limitados do plano de turma, como etapa necessária à formação geral de cada aluno.”Relativamente à formação dos grupos, numa fase inicial deixei os alunos agruparem-se como queriam para perceber as relações e interações das respetivas turmas. Por conseguinte, constatei que no caso da turma de 7º ano as raparigas não podiam estar todas juntas no mesmo grupo de trabalho porque falavam muito entre elas prejudicando os seus desempenhos.

Considerando este aspeto, após a avaliação inicial, ou seja, a partir da 2ª etapa, a formação de grupos de trabalho foi uma estratégia muitas vezes utilizada por mim. Os efeitos positivos foram notórios, pois o facto de para além de não perder tempo na organização dos grupos, o que evitava momentos propícios ao aparecimento de comportamentos indesejádos, a criação de grupos de trabalho por níveis de desempenho facilitava o desenvolvimento e aquisição de competências por parte dos alunos.

Com esta formação dos grupos penso ter ido de encontro ao que refere o PNEF, *“A constituição dos grupos deve permitir, preferencialmente, a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes. No entanto, sempre que necessário à eficácia do processo de ensino-aprendizagem, deve assegurar-se a constituição homogénea dos grupos”.* (Bom et. al, 2001, p.29) No que concerne à transição de exercícios/estações, optei antes do início da atividade (durante a instrução inicial), explicar e, se necessário, demonstrar o que se pretendia em cada exercício/estação bem como a forma de rotação/transição pelos exercícios/estações. Na parte final da aula os alunos sabiam que tinham que arrumar o material, transportando-o com segurança. Enquanto realizavam os alongamentos (retorno à calma) ouviam o balanço da aula, respondiam às questões que lhe fossem colocadas relativas aos conteúdos abordados, e as matérias a abordar na aula seguinte. Tudo isto, com o intuito de reduzir os tempos de espera e transição evitando “tempos mortos”, promovendo um bom ritmo de aula e prevenindo a existência de comportamentos inapropriados.

Sabendo de antemão que é importante manter o controlo visual de toda a turma de forma a controlar a prática, os movimentos dos alunos e as suas interações, no decorrer das aulas procurei ser ativo no que respeita aos deslocamentos, circulando por todo o espaço da aula, perifericamente, de forma a intervir sempre que fosse necessário sobre o desempenho dos alunos. Também tive a preocupação de permanecer mais tempo junto das estações que representavam maior risco de segurança dos alunos (ginástica), ou onde estes apresentassem maior dificuldade no desempenho das tarefas.

Segundo Siedentop (1983), a dimensão do clima engloba os aspetos da intervenção pedagógica que se relacionam com as interações pessoais, as relações humanas e o ambiente. Alguns autores de referência afirmam que um bom clima de aula é um pressuposto para que esta decorra com maior motivação por parte dos alunos. Decorrente desta motivação, os alunos estarão mais virados para as competências a atingir, com maior satisfação e maior eficiência. Os objetivos da aplicação de um bom clima de aula são criar um ambiente de aula favorável à consecução das aprendizagens e promover a cooperação e as interações positivas.

Neste sentido, no que se refere ao clima de aula tive em atenção as motivações dos alunos, planeando as aulas de modo a corresponder às suas necessidades, interesses e níveis. Preocupei-me em dar informações/feedbacks pertinentes, sobre o nível das prestações dos alunos, fomentando a sua autoestima, realçando os bons desempenhos, reforçando os comportamentos adequados, encorajando os alunos a acreditar nas suas capacidades e incentivando a participação e cooperação de todos os alunos.

Proporcionar um bom clima de aula, privilegiando a interação com os alunos, foi sempre um aspeto que considerei significativo na condução do ensino. Para tal, a criação de atividades motivantes e estimulantes para os alunos, não descurando as aprendizagens, foi uma boa forma de o conseguir.

Foram também muitas as vezes que conversei com os alunos não só ao nível dos seus desempenhos mas também ao nível de conversas informais sobre gostos escolares e desportivos, estabelecendo uma boa relação com os alunos.

O Feedback é um elemento determinante na relação pedagógica, pois é um dos recursos dos formadores que se centra e influencia a aquisição das habilidades pedagógicas. (Piéron, 1993)

A possibilidade de dirigir e influenciar a atividade do aluno numa determinada direção faz, do Feedback, um fator decisivo na atividade pedagógica, caracterizando-se neste sentido como uma variável importante na determinação da eficácia e qualidade do ensino (Mota, 1989, cit. por Cunha, 2003, p.1)

Segundo Carreiro da Costa (1995) as funções do Feedback são decisivas no processo de ensino-aprendizagem uma vez que pela sua natureza substantiva constituem verdadeiros momentos de ensinoconduzindo a melhores aprendizagens.

O Feedback de caráter positivo por parte dos docentes tem um papel estimulador na atividade dos seus alunos. Salientar os procedimentos corretos, os êxitos, os sucessos dos alunos e o encorajamento após o erro, pode ser muito importante. (Mota, 1989, cit. por Cunha, 2003)

Estudos revelam que o Feedback no qual o aluno era motivado tinha um papel muito importante na performance, chegando a melhorá-la em situações desgastantes, entediantes e até desmotivantes (Schmidt, 1993, cit. Cunha, 2003). Segundo o mesmo autor um longo período sem Feedback pode desmotivar o praticante. Manter os alunos informados sobre a sua performance pode motivá-los e levá-los a exercer mais esforço na tarefa, o que pode beneficiá-los em termos de aprendizagem.

Ao nível do Feedback tive o cuidado de não passar demasiado tempo sem reagir às prestações dos alunos, fornecendo muitos feedbacks positivos, quer individuais quer coletivos. Sempre que imitia um feedback, principalmente individual, tive o cuidado de observar a execução do aluno para imitir um novo feedback, completando desta forma o ciclo do feedback (feedback-observação-feedback). Relativamente à informação do feedback tive em conta não só os aspetos a corrigir mas também o reforço dos que estavam a ser bem realizados. Os feedbacks positivos, direcionados a comportamentos relacionados com a tarefa, no sentido de encorajar o aluno, e em contraste, as reprimendas adequadas perante comportamentos desviantes, foram também um fator determinante para um clima de aula agradável e para evitar momentos de indisciplina acrescidos, respetivamente. A qualidade e a precisão dos feedbacks foram melhorando ao longo do ano letivo e para isso muito contribuíram as “dicas” da professora Paula Pastor.

Siedentop (1991) define disciplina como o desenvolvimento e a manutenção de comportamentos apropriados, ou seja, de comportamentos que são compatíveis com os objetivos educativos de determinada matéria de ensino, numa dada situação, ou num determinado contexto.

Para os docentes, o controlo da turma nas aulas de Educação Física, corresponde a uma preocupação permanente pelas próprias características da disciplina, visto tratar-se de um ambiente mais aberto e menos “organizado” comparativamente a uma aula doutra disciplina, pelo que é propenso a que ocorram variadas situações de indisciplina. As situações de cooperação, oposição, contactos físicos e interação entre os alunos nas aulas de Educação Física permitem entender a especificidade existente nesta disciplina. Portanto, é evidente que muitas vezes não é fácil resolver certos conflitos, sendo melhor preveni-los do que remediá-los.

Na definição de regras, Siedentop (2000) refere que estas devem anunciar-se de forma positiva, ou seja, o aluno deve contactar com o que deve e não com o que não deve fazer, ser curtas, específicas e claras, não devem ser excessivas e deverão ser abordadas periodicamente. Assim, optei por definir algumas regras que em conjunto com a organização/gestão da aula parecem-me prevenir comportamentos de indisciplina. Foram estipulados 5 minutos para os alunos se equiparem e estarem no local definido para a realização da chamada. Quando o professor está a explicar os exercícios (instrução) os alunos estão em silêncio e com atenção adotando a posição de meia-lua. No caso de algum aluno querer intervir deve previamente levantar o braço. Todos alunos têm que respeitar os colegas e o professor e demostrar empenho em todas as tarefas da aula. Neste ponto, outro aspeto que considerei essencial foi a utilização do apito. Tinha estabelecido com a turma que o soar do apito servia para parar a atividade e agrupar os alunos em frente ao professor, poupando assim no tempo de transição e organização.

Todas estas regras, rotinas e estratégias definidas por mim, contemplando as dimensões que regulam a condução do ensino, são essências para a eficácia do processo de ensino e aprendizagem e influenciam a predisposição do aluno para aprender.

Uma das grandes capacidades que o professor de Educação Física tem de possuir é a de ajustar ou adaptar os exercícios no decorrer da aula de acordo com as necessidades e respostas dos alunos face ao pretendido. No que diz respeito à adaptação dos exercícios, em algumas aulas tive a necessidade de criar progressões (decompondo os gestos técnicos), nomeadamente na ginástica de solo (rolamento à retaguarda e roda), na ginástica de aparelhos (salto de eixo e entre mãos) e atletismo (salto em altura). Por outro lado, também houve a necessidade, por vezes, de criar exercícios mais complexos para alguns alunos nas matérias de futebol e basquetebol devido ao seu empenho e desempenho nas habilidades solicitadas.

**2.2.3.1 Preparação das aulas**

Para orientar e conduzir uma aula de forma eficaz é necessário e desejável que o professor consiga antever e preparar devidamente as aulas, ou seja, tenha previamente delineado os conteúdos e os objetivos a trabalhar com a turma. Para além de terem sido seguidas as orientações dos programas nacionais, existiu também a preocupação de fazer com que o previsto no plano de aula fosse de encontro às necessidades individuais dos alunos, de acordo com os objetivos previstos. Como tal, os planos de aula realizados diariamente encontravam-se em concordância com os planos anuais de turma. A este propósito, será ainda de realçar que na realização de um plano de aula era sempre tido em consideração as aulas lecionadas anteriormente e os objetivos que se pretendiam alcançar no final de cada etapa de trabalho, de forma a dar coerência ao trabalho desenvolvido. Neste sentido, a pesquisa de exercícios adequadas e estratégias alternativas atendendo às possibilidades e necessidades dos alunos foi uma constante para a conceção dos vários planos de aula.

**2.2.3.2 Plano de aula**

A elaboração do plano de aula assume uma importância relevante uma vez que serve de sustento às intenções do professor e permite uma projeção minuciosa daquilo que irá ser a aula.

Neste sentido, na conceção dos planos de aulas (anexo 15) das respetivas turma constavam as matérias que iram ser abordadas, o espaço onde iria decorrer a aula, o número de alunos, a duração da aula e os recursos matérias necessários. A enumeração do material necessário era importante para que, nos momentos que antecediam o início da aula, o material estivesse disposto de modo a que, no decorrer da aula, não fosse perdido tempo desnecessário em organização.

Os objetivos para a aula também estavam definidos no plano de aula. Em cada aula existia um conjunto de objetivos específicos que pretendia que os alunos alcançassem, havendo uma definição clara e planeada desses mesmos objetivos, que iriam ser apresentados aos alunos para que estes tivessem noção do rumo das suas aprendizagens.

Constava ainda no plano de aula a descrição dos exercícios, apoiada por um esquema. Os exercícios são os instrumentos utilizados para que os alunos consigam atingir os objetivos e desenvolvam competências. Também a duração de cada exercício estava definida. Cada exercício tinha um conjunto de variantes e variáveis a ter em conta, e características que o tornava diferente dos outros, como tal, tinham um tempo de realização adequado às suas exigências, à sua complexidade, ao nível de aprendizagem e ao nível de dificuldade dos alunos. Os exercícios não deveriam ser demasiado curtos de forma a possibilitar uma familiarização com os objetivos propostos, nem demasiado extensos para evitar que se tornassem desmotivantes para os alunos. No entanto, cabe ao professor gerir a duração de cada exercício durante as sua operacionalização, não sendo necessário cumprir de forma rígida o que está no plano de aula, ou seja, o professor pode e deve adaptar ou adequar os exercícios sempre que os constrangimentos da aula o justificarem. Para facilitar este procedimento propôs no plano de aula estratégias alternativas, que me permitiam assegurar uma eventual necessidade de alterar os exercícios que não estavam a correr dentro do previsto. Os exercícios foram concebidos de forma a responderem às necessidades individuais e às possibilidades dos alunos, estando organizados por nível de desempenho, ou seja, existia uma hierarquização dos exercícios consoante o nível de desempenho motor dos alunos.

Também os momentos de instrução, de transição e organização dos exercícios estavam devidamente estipulados.

Relativamente às partes da aula, o plano de aula foi dividido em três partes: a parte inicial, que prepara a parte principal, onde eram lecionados os principais conteúdos e objetivos para a aula, altura onde deve haver maior disposição para a aquisição, e a parte final, que se caraterizava pelo retorno à calma.

A parte inicial não visa apenas preparar para a parte inicial, e não deve ser entendida apenas como um “aquecimento”. Pretende-se criar uma situação pedagógica, psicológica e fisiológica, favorável à realização da função principal da aula. Ou seja, trata-se de despertar a disponibilidade dos alunos para a aprendizagem e exercitação, de os preparar psicologicamente para assumirem as tarefas da aula e de adaptar funcionalmente o seu organismo para as cargas seguintes. Nesta parte pretendia ainda a criação de um clima favorável. Era altura de instruir os alunos sobre os objetivos que iriam ser trabalhados.

Na parte principal eram realizados os exercícios que pretendiam cumprir os objetivos definidos para a aula. Aqui pretendia transmitir os conteúdos e conhecimentos relativos à disciplina e criar situações de aprendizagem adequadas às necessidades dos alunos.

Já a parte final visava o retorno à calma, pretendia-se fazer um balanço da aula e realizar um questionamento oral à turma sobre os conteúdos abordados.

**2.2.3.3 Reflexão das aulas**

Após a lecionação de cada aula, era necessário refletir sobre a mesma. Desta forma, todas as aulas foram alvo uma análise/reflexão (anexo 15) com intuito de:

* Perceber se os objetivos propostos para a aula foram alcançados;
* Verificar se as tarefas previstas foram realizadas e estavam adequadas às necessidades dos alunos;
* Refletir sobre a minha condução da aula, ao nível da gestão/organização, controlo da turma (disciplina), clima e feed-back;
* Destacar os aspetos positivos e negativos da aula;

Estas reflexões muito contribuíram para melhorar a minha prática pedagógica, permitindo-me perceber quais as estratégias que melhor funcionavam com as turmas, adequando permanentemente o processo de ensino e aprendizagem às necessidades dos alunos. Por exemplo:

*“(..) optei por organizar a aula num sistema por estações, altura em que senti alguma dificuldade em colocar-me para as ajudas que as diferentes estações necessitavam, e em controlar os restantes alunos. Aqui, talvez seja benéfico repensar o sistema de organização da aula, de forma a manter um controlo ativo sobre a turma e estar bem colocado para as ajudas.”* (reflexão de aula – 7ºF).

Este processo de reflexão permitiu-me adequar o ensino às necessidades dos alunos, nomeadamente, ao nível da organização/gestão, no sistema por estações. Esta decisão pode ser visível na seguinte reflexão:

*“optei por lecionar primeiramente e em simultâneo a ginástica de solo e aparelhos, organizando assim 4 estações independentes pelas quais foram divididos os alunos, num sistema de rotação, considerando os diferentes níveis de desempenho. No decorrer dos exercícios, coloquei-me na estação que encarei como aquela que exigia maior ajuda da minha parte, de forma a manter um controlo ativo sobre as restantes estações. Assim, antes do início da atividade foi demonstrado e evidenciado as componentes críticas a alcançar nos diferentes exercícios, dando destaque à forma como os alunos se ajudam entre si.”* (reflexão de aula – 7ºF).

**2.2.3.4 Análise e reflexão do processo de ensino e aprendizagem**

Comparando a análise da minha prática pedagógica com a bibliografia consultada, observações realizadas a colegas do curso e outros docentes da escola, reuniões com a professora orientadora da escola, análise das aulas observadas pelo orientador da universidade, bem como as minhas próprias reflexões sobre as aulas, constato que foram tidos em conta muitos procedimentos para conseguir uma gestão/organização eficaz da aula, aumentando o tempo de empenhamento motor dos alunos, mantendo a disciplina e um bom clima de aula.

Ao nível da lecionação das matérias tinha perfeita consciência das minhas lacunas, onde apesar de me sentir à vontade na maioria das matérias que iria abordar, haveria outras que não, tais como: ginástica de solo e aparelhos e dança. Naturalmente que com alguma pesquisa nos manuais dedicados à Educação Física e na internet obtemos informações importantes, mas a consulta frequente à professora orientadora e troca de ideias com os colegas do núcleo de estágio foram a melhor forma de adquirir aprendizagens e conhecimentos, servindo de base para a lecionação das aulas.

Apesar do foco acima referido basear-se ao nível do processo de ensino e aprendizagem das Atividades Físicas (matérias) e Aptidão Física onde a aprendizagem, desenvolvimento e manutenção das capacidades motoras condicionais e coordenativas (força, resistência, flexibilidade e velocidade) foi efetivado de forma integrada nas matérias e também através de um tempo dedicado especificamente para o desenvolvimento das mesmas, durante o aquecimento ou após estes, através da criação de estações para esse fim e no final das aulas (flexibilidade). O processo de ensino e aprendizagem da disciplina inclui ainda outra área, os Conhecimentos, que tem por objetivo a interpretação e participação na estrutura e fenómenos sociais, extra escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas, o conhecimento dos processos de elevação e manutenção da Condição Física e o conhecimento das principais regras, gestos e habilidades das Atividades Físicas abordadas. Desta forma, na transmissão/aquisição dos conhecimentos os alunos foram lecionadas duas aulas teóricas (7ºF) onde foram abordados os conteúdos e regras do basquetebol, futebol e voleibol. Foi realizado um teste de avaliação para ambas as turmas onde foram abordados os conteúdos desenvolvidos ao longo do ano e onde tinham que relacionar a atividade física e a saúde. Durante as instruções e balanço das aulas também foram dadas informações sobre: os objetivos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-tácticas, bem como as principais regras de cada matéria.

Perante tudo o que foi referido interessa saber até que ponto o processo de ensino e aprendizagem surtiu efeitos nos alunos, tendo em conta os objetivos terminais definidos no plano anual de cada turma.

**5º F**

Ao nível dos Conhecimentos, os alunos no final do ano letivo ficaram a saber os objetivos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-tácticas e as principais regras das matérias abordadas, bem como alguns benefícios que a atividade física traz para a saúde.

Na área da Aptidão Física pretendia-se que os todos os alunos se situassem na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), e apesar das melhorias visíveis em quase todos os alunos não foi aplicada a bateria de testes do FitnessGram na 4ª etapa em detrimento de uma maior consolidação de algumas matérias. De qualquer das formas, sentimos que houve melhorias significativas ao nível das capacidades motoras condicionais e coordenativas dos alunos, apesar de nem todos os alunos atingir a ZSAF em todos os testes, a grande maioria apresentou melhores resultados.

Relativamente às Atividades Físicas a turma em geral apresentou uma boa evolução ao nível dos jogos desportivos coletivos (jogos pré-desportivos, futebol, voleibol), sendo que a grande maioria dos alunos atingiu o nível prognosticado após a avaliação inicial. Destaco que no Futebol e Voleibol a maior parte dos alunos, à exceção de um aluno com NEE (autismo), adquiriram as competências previstas no PNEF para o ano de escolaridade, apesar de algumas raparigas apresentarem algumas lacunas ao nível do desempenho técnico, nomeadamente: controlo de bola e receção (futebol) e passe e manchete (voleibol).

Os objetivos definidos para a ginástica foram atingidos. As ginásticas de solo e aparelhos conjuntamente com o atletismo foram as matérias em que se notaram evidentes melhorias comparativamente com os resultados obtidos durante a avaliação inicial. No caso da ginástica de solo, no fim do ano letivo, todos os alunos se encontravam no nível introdutório, com as competências bem consolidadas, salvo uma falha ou outra na execução técnica de alguns elementos gímnicos. Um grupo de alunos, durante a 4ª etapa, já desenvolvia competências referentes ao nível elementar. Por sua vez, na ginástica de aparelhos, as melhorias foram bastante satisfatórias. Sendo esta uma matéria em que a maioria dos alunos teve o seu primeiro contacto durante a avaliação inicial, depressa se constatou que iriam ser muitas a competências a desenvolver para a consolidação do nível prognosticado (introdutório). Porém, a evolução dos alunos permitiu que no final do ano todos os alunos atingissem o nível introdutório.

Relativamente ao atletismo, as principais lacunas evidentes nos alunos nas modalidades desenvolvidas também foram combatidas, desde a técnica de corrida, passagem de testemunho na zona de transmissão sem desaceleração nítida (estafetas) e técnica do salto em comprimento. No final da 4ª Etapa todos os alunos se encontravam no nível introdutório.

Quanto aos desportos de combate (luta), as aulas lecionadas não foram muitas, apesar disso todos os alunos perceberam os objetivos da modalidade e tiveram a oportunidade de desenvolver algumas competências.

Em suma, a evolução da turma ao longo do ano nas várias matérias foi positiva e os objetivos delineados foram alcançados. Esta era uma turma bastante homogénea, o que na minha opinião facilitou a aquisição e desenvolvimento de competências. À exceção de um aluno com necessidades educativas especiais (autismo) em que o trabalho foi ajustado e diferenciado às suas possibilidades promovendo a sua inclusão, nem sempre fácil, na turma, os restantes alunos encontram-se no nível proposto pelo PNEF para as várias modalidades abordadas ao longo do ano.

**7º F**

Na área dos Conhecimentos, os alunos no final do ano letivo demonstraram conhecimentos sobre os objetivos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-tácticas e as principais regras de cada matéria, bem como os fatores de saúde e risco associados à atividade física.

Na área da Aptidão Física pretendia-se que todos os alunos se situassem na ZSAF. Apesar nas melhorias significativas, nem todos os alunos conseguiram atingir os objetivos. Destaco pela positiva a evolução da resistência dos alunos ao longo do ano, já que na primeira aplicação do teste de vai-vém (resistência aeróbia) apenas 4 alunos se encontravam na ZSAF. Posteriormente, e com o trabalho específico desenvolvido ao longo do ano, os resultados inverteram-se, ou seja, apenas 4 alunos não conseguiram atingir a ZSAF. Nos restantes testes, também se verificaram melhorias, com a maioria dos alunos a situar-se na ZSAF.

No caso das Atividades Físicas os alunos concluíram o ano letivo conhecendo o objetivo do jogo e principais regras dos jogos desportivos coletivos (futebol, basquetebol e voleibol). A turma no geral apresentou uma evolução considerável nestas matérias, ocupando o espaço de jogo de forma racional e realizando um bom enquadramento ofensivo e defensivo. No entanto, alguns alunos ainda apresentam algumas falhas técnicas nomeadamente ao nível do controlo e condução de bola futebol), lançamento na passada (basquetebol) e passe e manchete (voleibol). Porém, os objetivos definidos para os jogos desportivos coletivos foram atingidos, considerando a realidade encontrada na turma.

Quanto à ginástica de solo e aparelhos, encaradas ao longo do ano como matérias prioritárias devido à fraca prestação dos alunos durante a avaliação inicial, os resultados verificados do fim do ano foram francamente satisfatórios. Os alunos aprender todos os saltos e elementos gímnicos pretendidos. No solo foram consolidados os rolamentos, roda e posições de flexibilidade, culminando com a execução de uma sequência gímnica, se bem que alguns alunos ainda apresentam dificuldades na componente técnica de alguns elementos. Na trave, os alunos em equilíbrio elevado, realizam um conjunto encadeamento dos elementos pretendidos. No mini-trampolim a turma demonstrou grande motivação e empenho, realizando salto em extensão, engrupado, carpa e meia pirueta vertical, apesar de alguns alunos ainda evidenciarem alguma dificuldade neste último. Relativamente ao boque, a maioria dos alunos com exceção de algumas raparigas e um rapaz conseguiu realizar o salto de eixo e salto entre mãos.

No que diz respeito ao atletismo, a disciplina com melhor desempenho foi a corrida de estafetas, onde os alunos conseguiram transmitir corretamente o testemunho dentro da zona de transmissão dissimilando aos poucos a desaceleração evidente no início do ano. No lançamento do peso, no salto em comprimento e no salto em altura também se notaram melhorias nas diferentes técnicas desenvolvidas. Em contraste, foi na corrida de barreiras que os alunos demonstraram maiores dificuldades, principalmente do que respeita à técnica de transposição das barreiras. No entanto, alguns alunos conseguiram transpor as barreiras equilibradamente e realizar três passos entre as mesmas.

Nos desportos de raquete (badmington), a turma em geral apresentou bons resultados, enquadrando-se no nível proposto pelo PNEF para a modalidade. Os alunos adquiriram as competências necessárias para efetuar os diferentes batimentos (lob, clear e serviço) culminado com situações de jogo individual e a pares.

A turma, durante o ano letivo, abordou algumas vezes a dança, onde se privilegiou a exploração de movimentos dos vários segmentos corporais. Os alunos, apesar de alguma inibição inicial (rapazes), demonstraram interesse e empenho e tiveram a oportunidade de aprender, com sucesso, a dança do regadinho e a dança do malhão.

**2.2.4 Observação e análise do processo de ensino e aprendizagem no Ensino Secundário**

Como já foi referido, no ensino secundário, foi realizado um período de observação e análise da intervenção de colegas do curso a desenvolver a sua atividade letiva neste ciclo de ensino, que no meu caso aconteceu na Escola Secundária Gabriel Pereira, em Évora. Com este período de observação pretendeu-se essencialmente um conhecimento mais aprofundado do currículo referente ao ensino secundário, bem como a identificação e realce das principais características e diferenças no que diz respeito à condução do ensino, ao planeamento e à metodologia de avaliação, para uma posterior comparação com os ciclos de ensino em que houve intervenção direta.

Assim, de acordo com o previsto, foram observadas 4 aulas, perfazendo um total de 8 blocos de 45 minutos. As observações aconteceram na Escola Gabriel Pereira, alusivas a uma turma do 11º ano, orientada por um colega estagiário da Universidade de Évora.

**Planeamento anual**

À semelhança do que acontece no 2º e 3º ciclo, o colega projetou todo o trabalho a ser desenvolvido durante o ano através da elaboração de um planeamento anual. Este planeamento foi concebido de acordo com os resultados obtidos na avaliação inicial da turma realizada previamente, sendo passível de sofrer alterações e ajustes ao longo do ano.

O modelo de planeamento utilizado foi uma modelo de planeamento por etapas, dividido em 4º etapas que se identificam segundo a seguinte ordem, Avaliação Inicial, Desenvolvimento e Aplicação, Aplicação e Consolidação. Estas etapas têm durações diferentes estabelecidas consoante os objetivos definidos para cada uma delas. As características do modelo de planeamento por etapas são idênticas para os diferentes ciclos de escolaridade, uma vez que se assumem como sendo que as aulas politemáticas, que forçosamente requer uma boa organização e gestão dos recursos materiais e físicos, ou seja, são planificados de acordo com um sistema de rotação dos espaços.

Também a forma de classificar os alunos, identificar as matérias prioritárias e estabelecer os objetivos a desenvolver ao longo do ano se aproxima daquela que foi a minha realidade, uma vez que a avaliação inicial assume aqui um papel preponderante no que se refere à identificação de alunos críticos e matérias prioritárias, servindo de base para prognosticar os objetivos e competências que se pretendem que os alunos alcancem no final do ano de acordo com as suas possibilidade e potencialidades.

**Avaliação**

No que respeita à metodologia de avaliação no ensino secundário, notam-se algumas diferenças em relação ao 2º e 3º ciclo do ensino básico. Seguidamente serão apresentadas e analisadas as diferenças em relação à seleção das matérias lecionadas e as referências para o sucesso em Educação Física nas três áreas de desempenho que definem a disciplina.

**Quadro 6:** Seleção das matérias

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ciclo de ensino | Regras de seleção das matérias: | |
| 2º Ciclo | **Regras de seleção das matérias:**   * São selecionadas as **6 “melhores matérias”** de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação). * Só pode considerar-se para seleção **1 matéria de cada uma das categorias (A a G).** | **Categoria A** – Jogos  **Categoria B** – Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol  **Categoria C** – Ginástica de solo, Ginástica de aparelhos  **Categoria D** – Atletismo  **Categoria E** – Patinagem  **Categoria F** – Dança  **Categoria G** – Outras (Orientação, Natação, etc.) |
| 3º Ciclo | * São selecionadas as **7** **“melhores matérias”** de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação). * São selecionadas **matérias de 6 ou 5 categorias**. Obrigatoriamente são consideradas **2 matérias da Categoria A**. No caso de se considerarem apenas 5. * Para além das 2 matérias da categoria A, devem escolher-se 2 matérias da categoria B. | **Categoria A** – Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol  **Categoria B** – Ginástica de solo, Ginástica de aparelhos**,** Acrobática  **Categoria C** – Atletismo  **Categoria D** – Patinagem  **Categoria E** – Dança  **Categoria F** - Raquetas |
| Ensino Secundário | No **10º ano** interessa consolidar, e eventualmente, completar a formação diversificada do ensino básico.  Nos **11º e 12º ano** admite-se um regime de opções no seio da escola, ou seja, a escolha das matérias a avaliar deverá ser feita pelo aluno, o que permite que os alunos se aperfeiçoem nas matérias na sua preferência. | As matérias selecionadas devem estar de acordo com a composição curricular prevista no PNEF, assim a escolha das matérias deverá ser: **2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica ou Atletismo, 1 Dança e 2 Outras (Raquetas, Combate, Natação, Patinagem, Atividades Exploração Natureza, etc.)** |

Em relação às matérias lecionadas nota-se uma diferença significativa no processo de seleção. Desta forma, apura-se que tanto para o 2º como para o 3º ciclo a escolha das matérias é feita pelo professor, tendo como referência os resultados obtidos na avaliação inicial e aquilo que foi previamente decidido pelo grupo disciplinar de Educação Física.

Por sua vez, no que diz respeito ao ensino secundário, o processo de seleção das matérias difere. A grande diferença reside no 11º e 12º anos em que os alunos têm poder de escolha sobre as matérias que pretendem abordar, podendo assim eleger as matérias da sua preferência, em que à partida irão alcançar melhores resultados. No entanto, aqui o professor assume um papel essencial do que se refere à orientação deste processo, já que terá uma maior noção sobre as potencialidades e capacidades dos alunos nas diferentes matérias, o que se revela uma mais-valia no sentido de orientar todo o processo para o sucesso dos alunos.

No que se refere à obtenção de sucesso em Educação Física, através da análise dos PNEF, podemos retirar as seguintes conclusões:

* Em relação às atividades físicas, os alunos do 2º e 3º ciclo tem a possibilidade de conjugar diferentes níveis de desempenho para a atingir o sucesso na disciplina de acordo com os exemplos acima referidos. Relativamente ao ensino secundário, um aluno só atinge o sucesso se, nas matérias selecionadas, evidenciar competências de 3 níveis introdutório e 3 níveis elementar.
* No que se refere à área da aptidão física, o sistema de avaliação é idêntico para os diferentes ciclos, através da aplicação da bateria de teste do FitnessGram, variando naturalmente os valores estabelecidos para a Zona Saudável de Aptidão Física considerando as idades dos alunos.

Por último, a avaliação da área dos conhecimentos, idêntica para os três ciclos de escolaridade, é definida pelo grupo disciplinar de Educação Física.

# Condução do Ensino

Desde logo a primeira caraterística que deve ser atendida é o público-alvo, desta feita, tratando-se do ensino secundário (11ºano), as idades estarão compreendidas entre os 15-16 anos. Espera-se então que os alunos apresentam uma maior maturidade, compreensão e autonomia na realização das tarefas. Com isto não quero dizer que a intervenção do professor seja menos exigente ou importante, pelo contrário, estas caraterísticas são sem dúvida uma mais-valia para a condução do ensino. No entanto, à semelhança do 2º e 3º ciclo, penso que o professor deverá ter um conhecimento profundo dos alunos, e dos seus objetivos, por forma a proporcionar e orientar o trabalho para o sucesso.

Relativamente aos conteúdos programáticos abordados no ensino secundário denotam-se algumas diferenças. Espera-se que os alunos quando chegam a este ciclo de ensino, já demonstrem competências de níveis superiores àquelas que desenvolvi nas minhas turmas. No entanto, considero que será mais fácil desenvolver algumas competências mais complexas quando as competências estão bem consolidadas e os alunos apresentam bons níveis de coordenação, flexibilidade, e força, do que nalguns casos em que estas capacidades não estão bem desenvolvidas, mesmo que as competências a atingir sejam mais simples. Dai que os conteúdos programáticos estejam organizados de forma progressiva. Por outro lado, quando os alunos chegam a este ciclo de ensino e não desenvolveram as competências necessárias torna-se mais difícil então adquirir competências uma vez que fora do período de maturação as possibilidades são menores.

Durante o período de observação, tive a oportunidade de observar modalidades individuais como foi o caso da ginástica de aparelhos e badmington e modalidades coletivas como o Futebol. Relativamente às estratégias utilizadas também foram evidentes algumas diferenças. Referindo-me apenas à turma em que fiz a observação, e considerando uma possível exceção à regra, notei que os momentos de instrução, transição e organização são mais fácies de gerir, uma vez que a dispersão dos alunos é menor. Nestas idades os alunos conseguem manter a atenção durante mais tempo, ao contrário do que acontecem noutros ciclos. Uma estratégia que funciona muito bem neste ciclo é a realização de exercícios que promovam a competição. Neste ciclo de ensino os exercícios das modalidades de desportos coletivos recai muito sobre situações jogadas. Nas modalidades individuais a organização dos exercícios assemelha-se mais, diferindo na exigência de desenvolvimento de competências.

No ensino secundário funciona melhor a lecionação de matérias em simultâneo, pois a maior autonomia dos alunos permite um melhor controlo da turma e facilita o feedback. Aqui o feedback deve ser mais específico e descritivo com a realização de ciclos de feedback. Relativamente à linguagem utilizada, também ela, se apresenta mais específica de acordo com o grau de compreensão que este ciclo requer.

A possibilidade que me foi proporcionada de realizar um conjunto de observações num ensino em que não tive a oportunidade de intervir diretamente e os conselhos recebidos humildemente pela professora Isabel Gancho foram enriquecedoras, no ponto de vista de preparação para o futuro.

Desta forma, fiquei com uma maior noção daquilo que carateriza o ensino secundário, quais as principais diferenças para o 2º e 3º ciclos, ao nível da planificação, avaliação e condução do ensino.

Em suma, a ação do professor implica um trabalho de planificação no sentido de acompanhar e orientar o processo educativo dos alunos, recorrendo a diversas modalidades e instrumentos de avaliação que contemplam as várias dimensões da aprendizagem. Nos ciclos de ensino em que lecionei o professor continua a desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento de competências pessoais e sociais dos alunos, que conduzam à formação de cidadãos autónomos, participativos e civicamente responsáveis. Por sua vez, ao nível do ensino secundário, reveste-se da maior importância o papel de orientação do aluno. Aqui a principal função dos professores consiste em proporcionar aos alunos situações de aprendizagem, favorecendo o desenvolvimento da autonomia na realização das mesmas.

**III- Dimensão da Participação na Escola e Relação com a Comunidade**

No que respeita ao envolvimento na vida da comunidade educativa, tendo em conta as características específicas da disciplina de Educação Física, pretendia-se que para além do conhecimento do Projeto Educativo, do Projeto Curricular da Escola e do Plano Anual de Atividades (PAA) da disciplina, o aluno estagiário participa-se na organização e implementação de atividades extra curriculares, quer as atividades promovidas pelo grupo disciplinar, nas quais contribui para a sua concretização, quer as atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio, que irei dar principal destaque.

Relativamente ao Plano Anual de Atividades do grupo de Educação Física tive a oportunidade de participar em todas as atividades desenvolvidas estando sempre disponível para o que fosse necessário. A participação nas diversas atividades foram ótimos momentos de aprendizagem que me deram uma boa bagagem para organizações futuras.

Enquanto professor estagiário, em conjunto com os restantes professores do grupo de Educação Física, participei na organização e realização, dos vários torneios e atividades: Megas de Atletismo (corridas de velocidade e estafetas, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso); Torneio Inter-turmas de Futebol; Corta-mato escolar; Corrida pelo Dia do Não Fumador, demonstrando total disponibilidade.

Segundo o regulamento da PES, cada núcleo de estágio deve desenvolver, com total responsabilidade, duas atividades direcionadas para a comunidade educativa. No que diz respeito às atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio destacam-se a organização do Inter-turmas de Basquetebol “Compal Air” (3x3) e o Projeto “Dia do Pai”.

**3.1 Inter-turmas de Basquetebol “Compal Air”**

Devido à dificuldade em integrar no Plano Anual de Atividades um outro projeto, por sugestão da orientadora cooperante o núcleo de estágio ficou responsável pela organização integral do Inter-turmas de Basquetebol, já integrado no PAA uma vez que faz parte das atividades que se realizam anualmente na escola.

A atividade realizou-se no ginásio (G1) da Escola Básica Conde Vilalva no final do 1º Período, sendo destinada apenas aos alunos da escola, juntando participantes da mesma turma (equipas de 4 elementos), contando com equipas masculinas e femininas com o intuito de premiar a melhor turma de cada ciclo de escolaridade.

Sendo o Basquetebol uma matéria que começa a ser lecionada no 6º ano de escolaridade, e em consonância com as regras do Compal Air, decidimos que a participação no torneio se cingia ao 3º ciclo (7º;8º e 9º ano).

O torneio foi disputado através da realização de jogos em situação reduzida de jogo: 3x3, em meio-campo de basquetebol. O sistema de competição do torneio foi operacionalizado da seguinte forma, seguindo as orientações da Compal Air:

1º - Fase de Grupos;

2º - Eliminatórias;

**Organização da Atividade**

Apesar da parte organizacional ter sido na íntegra assumida pelo núcleo de estágio, para o desenvolvimento e operacionalização da atividade foi efetuado um trabalho de cooperação entre os professores do grupo de Educação Física que se disponibilizaram para ajudar e colegas estagiários de um outro núcleo de estágio a desenvolver a sua atividade na mesma escola, nomeadamente no que se refere à disposição dos recursos matérias pelos espaços físicos, organização e controle das mesas de jogo e arbitragem.

Após a recolha de todas as inscrições, no dia anterior à realização do torneio foram afixados pela escola cartazes com a respetiva ordem de jogos das equipas num perspetiva de rentabilizar o tempo de organização. No próprio dia foram sinalizados os campos de basquetebol, as mesas em cada campo e as respetivas fichas de jogo.

Para facilitar a organização foi elaborado um programa da atividade:

**Quadro 7:** Programa da atividade

|  |  |
| --- | --- |
| Horas | Tarefa |
| *08 horas* | ***Impressão das fichas de jogo; Calendarização e ordem de jogos; Regulamento da competição.*** |
| *08 horas e 15 minutos* | ***Recrutamento, distribuição, organização e montagem do material junto dos respetivos campos.*** |
| *08 horas e 30 minutos* | ***Receção dos participantes*** |
| *08 horas e 45 minutos* | ***Aquecimento das equipas*** |
| *09 horas* | ***Início dos jogos – Inter turmas (Basquetebol)*** |
| *13 horas* | ***Pausa para almoço*** |
| *14 horas* | ***Realização das finais*** |
| *15 horas* | ***Término da atividade e arrumação do material*** |

**Participantes**

A atividade contou com um total de 34 equipas, constituídas por 4 elementos cada, distribuídas pelos três anos do 3º ciclo de escolaridade:

**Quadro 8:** Número de equipas participantes

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ano** | **Sexo** | |
| Masculino | Feminino |
| 7º Ano | 12 equipas | 5 equipas |
| 8º Ano | 4 equipas | 3 equipas |
| 9º Ano | 6 equipas | 4 equipas |

**Recursos Materiais**

* Foi afixado à entrada do pavilhão o calendário com a ordem de jogos de cada equipa.
* Juntamente com o calendário foi afixado o regulamento da competição;
* 4 Mesas e 8 cadeiras colocadas estrategicamente junto dos 4 campos onde decorreram os jogos. Cada uma dessas mesas terá as fichas de jogo correspondentes a todos os jogos que irão ser realizados nos respetivos campos;
* 1 Mesa grande (mesa da organização) onde foram organizadas as classificações e pontuações de todos os jogos;
* 4 Apitos e 4 cronómetros para a arbitragem dos jogos;
* 8 Bolas de basquetebol;
* 16 Coletes;
* 20 Sinalizadores para delimitar os campos;
* 2 Faixas oferecidas pela Compal Air.

**Balanço Final**

No geral, considero que a atividade decorreu de forma bastante positiva. A adesão a atividade foi muito satisfatória nomeadamente dos alunos do 7º ano, que representam metade das equipas participantes.

Tal como previsto, a atividade teve início às 8h30 minutos, quando foram recebidos os participantes e lhes foi transmitida a ordem dos acontecimentos e a forma como iria decorrer a atividade. À 13h30 foi feita uma pausa para almoço, sendo que a atividade retomou às 14h30 para as realização das finais masculinas e femininas. A atividade terminou por volta das 16 horas, já com os vencedores apurados.

No entanto, um dos aspetos mais difíceis de controlar foi o momento de início dos jogos. Tínhamos previsto inicialmente iniciar quatro jogos em simultâneo, visto que estavam delineados quatro campos, o que apenas aconteceu na primeira chamada das equipas. Porém, este facto ultrapassou-nos já que algumas equipas não respeitaram a hora de início dos jogos. Aqui, convém referir os alunos fora dos horários se encontravam em aulas.

Em suma, os objetivos propostos foram alcançados, apesar de um pequeno atraso de cerca de 30 minutos durante a parte da manha. Os jogos foram todos realizados e decorreram sem se verificarem problemas de indisciplina, sobressaindo o espirito de equipa e o fair-play.

**3.2 Projeto “Dia do Pai”**

A atividade desenvolvida pelo núcleo de estágio decorreu no dia 19 de Março que coincidiu com a comemoração do dia do pai.

O Projeto Educativo da escola (2009/2012) apresenta como “missão” uma Promoção no Agrupamento, de uma cultura de excelência. Neste âmbito pretende “contribuir para a concretização da igualdade de oportunidades e para a aproximação entre a família, a escola e o mundo das atividades profissionais, melhorando a rede de relações recíprocas indispensáveis ao desenvolvimento pessoal, interpessoal e comunitário”. Desta forma, pretendeu-se incentivar e promover a interação entre pais e alunos de toda a comunidade escolar. Este projeto abrangeu toda a comunidade escolar, desde alunos (todos os ciclos), pais, professores e funcionários.

A atividade que nos propusemos a dinamizar, teve como principais objetivos dar a conhecer aos alunos e pais alguns jogos tradicionais portugueses, proporcionando a possibilidade de praticar os respetivos jogos, usufruindo de momentos de partilha entre pais e filhos, procurando assim uma maior aproximação entre a escola e a família fora do contexto formal das reuniões de avaliação.

Inicialmente, após a receção dos participantes que aconteceu no G1, foi realizado o momento de abertura da atividade, onde fizemos uma súmula do que iria acontecer, dando as boas vindas aos encarregados de educação e agradecemos desde logo a sua presença.

Seguidamente foi apresentada uma coreografia de dança no mesmo espaço, elaborada pela professora Ana Batalha, com a participação das alunas que integram o grupo de atividades rítmicas e expressivas na escola, dando a conhecer à comunidade escolar o trabalho desenvolvido pelo grupo.

Posteriormente foi realizado um Peddy-Paper, que se carateriza por ser uma prova pedestre, que consiste num percurso ao qual estão associadas perguntas ou tarefas correspondentes aos diferentes postos intermédios e que podem determinar a passagem à fase seguinte do percurso. O Peddy-Paper realizou-se pelos espaços exteriores do recinto da escola, com dois percursos traçados, de forma a evitar o aglomerar de equipas no mesmo posto. Associado a cada posto encontrava-se uma atividade (jogos tradicionais, jogos lúdicos e gincanas). Com os jogos propostos pretendemos oferecer aos participantes experiências variadas, onde poderiam aplicar diversas destrezas e habilidades (equilíbrio; coordenação espaço temporal; coordenação óculo-manual e óculo pedal; memória auditiva; precisão; cooperação; comunicação não verbal, juntando um clima de recreação com o aliciante competitivo (atribuição de uma pontuação em cada posto).

Após terminar o Peddy-Paper, foi realizada uma sessão de relaxamento no G2. Num ambiente propício para o efeito, com musica calma e relaxante acompanhada com a luz das velas, pais e filhos desfrutaram de um momento de tranquilizante, onde foi possível descontrair e aliviar o stress.

Para finalizar a atividade, no refeitório da escola, foi servido um lanche ajantarado para os participantes, promovendo o convívio. No final foi ainda realizada uma pequena cerimónia para a entrega dos diplomas de participação.

Para facilitar a organização foi elaborado um programa da atividade:

**Quadro 9:** Programa da atividade

|  |  |
| --- | --- |
| *Horas* | *Tarefa* |
| *13 Horas* | ***Impressão de fichas de inscrição; ficha de controlo das estações; Impressão dos mapas de orientação; Regulamento de cada estação.*** |
| *14 Horas* | ***Recrutamento do material para as estações.*** |
| *14 horas e 30 minutos* | ***Montagem do material em cada estação.*** |
| *17 Horas* | ***Receção dos participantes*** |
| *17 Horas e 30 minutos* | ***Início da Atividade – Aula de dança*** |
| *17 Horas e 50 minutos* | ***Continuação da atividade – Peddy Paper*** |
| 18 Horas e 30 minutos | **Fim da atividade – Aula de relaxamento** |
| *19 Horas* | ***Lanche tradicional alentejano*** |
| 19 Horas e 45 minutos | ***Entrega dos diplomas*** |

**Organização da Atividade**

Apesar da parte organizacional ter sido na íntegra assumida pelo núcleo de estágio, para o desenvolvimento e operacionalização da atividade foi efetuado um trabalho de cooperação entre os professores do grupo de Educação Física e alguns alunos (pertencentes às respetivas turmas dos professores estagiários) que se disponibilizaram para ajudar, no que se refere à disposição dos recursos materiais pelos espaços físicos, organização, controle, explicação e sistema de pontuação dos diferentes postos (Peddy-Pepper)

Após a elaboração do respetivo projeto da atividade, o mesmo foi dado a conhecer ao grupo de Educação Física e aos diretores de turma, com o intuito de ir a reunião de conselho pedagógico para aprovação. Partindo desse pressuposto, elaborámos e divulgámos o cartaz da atividade, colocando-o em vários espaços da escola, de forma a informação chegar a toda a comunidade educativa. Foram também elaborados os convites para os encarregados de educação, as fichas de registo e diplomas de participação.

Posteriormente a este processo houve a necessidade de nos certificarmos se a escola tinha a material necessário para a realização da atividade e aprontar o material em falta.

No respetivo dia, foi organizado o refeitório da escola de forma a preparar o espaço para o lanche.

**Participantes**

Participaram na atividade sensivelmente 80 pessoas, incluído encarregados de educação, pais e mães, avós, irmãos. No entanto, há que salientar que nem todos os participantes foram membros ativos na execução dos jogos e na sessão de relaxamento.

**Imagem 1:** Participação nos jogos



**Imagem 2:** Sessão de relaxamento

**Balanço Final**

De uma forma geral, considero que a atividade desenvolvida atingiu os objetivos propostos e decorreu de forma positiva. Realço o excelente clima que se sentiu ao longo de toda a atividade, desde a realização dos jogos, com os pais bastante interventivos e competitivos, durante a sessão de relaxamento, que para a grande maioria dos participantes foi a primeira experiência e o feed-back foi francamente positivo, até ao lanche onde reinou a descontração. Para o sucesso da atividade contribuíram ativamente todos os professores do grupo de EF, bem como alguns auxiliares de ação educativa.

**IV- Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida**

Esta área de formação profissional incentiva a reflexão fundamentada sobre a construção da profissão docente e a análise problematizada da prática pedagógica através da experiência e investigação (Universidade de Évora, 2001, p.11) Neste sentido foi desenvolvido um projeto de investigação-ação com pertinência para a minha formação e para a comunidade educativa, nomeadamente delinear estratégias para a inclusão de um aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE) nas aulas de Educação Física.

Enquanto professor estagiário na Escola Básica Conde Vilalva, a inclusão de um aluno com necessidades educativas especiais, nomeadamente autismo, foi uma problemática constante durante as aulas de Educação Física. Como já foi referido anteriormente, da turma partilhada pelo núcleo de estágio (5ºF), fez parte um aluno autista. Apesar de estarem três professores, ainda que estagiários, a lecionar a aula, a inclusão deste aluno nas aulas de Educação Física foi para mim, para além da maior dificuldade, o maior desafio. Esta foi a questão de partida que motivou este estudo, para além de ser um constante desafio, é na minha opinião, fundamental para o profissional de Educação Física estar devidamente preparado para proporcionar ao aluno com necessidades educativas especiais as melhores condições e práticas de aprendizagem possíveis, adequando-as às capacidades e possibilidades do aluno. Segundo o PNEF, as situações de aprendizagem devem ser inclusivas pois, nenhum aluno pode ser excluído por dificuldade ou aptidão insuficiente, nem por exigências gerais que deixem de considerar as suas possibilidades.

Desta forma, o propósito central deste estudo prende-se em perceber quais as estratégias a adotar para a inclusão de um aluno autista nas aulas de Educação Física, e definir orientações metodológicas para o efeito.

**4.1 O Estudo**

Tendo em conta os factos referidos foi determinante perceber alguns conceitos e fatores que determinam o processo de inclusão de um aluno com NEE nas aulas de Educação Física.

Centralizando o projeto de investigação-ação na inclusão de um aluno com necessidades educativas especiais nas aulas de Educação Física, tornou-se essencial perceber o conceito de NEE, o que se entende por educação inclusiva, definir inclusão, distingui-la de integração, bem como conhecer quais as principais características e sintomas que os alunos portadores desta patologia evidenciam.

Para tal, a pesquisa efetuada permitiu-me compreender que o conceito de pessoas com necessidades educativas especiais não se limita a um grupo de crianças, jovens ou adultos que tenham algum tipo de deficiência mental, limitações sensoriais ou neurológicas. É um conceito que abrange qualquer diferenciação ou necessidade de recursos pedagógicos diferenciados no processo de ensino e aprendizagem (Skliar, 2001). O conceito de NEE adotado e redefinido em 1994 na Declaração de Salamanca, passou a abranger todas as crianças e jovens cujas necessidades envolvam deficiências ou dificuldades de aprendizagem. De acordo com esta ideia, as crianças e jovens com dificuldades especiais, ou com NEE, são aquelas que requerem educação especial e serviços específicos de apoio para a realização total do seu potencial humano. Apesar do conceito de necessidades educativas especiais abranger um vasto leque de população, o estudo apenas considerou as condições de autismo.

A educação inclusiva define-se como um princípio e tem como missão redefinir a educação que se reflete na escola. Além de ser um conceito que implica a construção de respostas eficazes face às necessidades dos alunos, a educação inclusiva pretende promover igualdade de oportunidades e de participação de e paratodos os alunos e apresenta-se como um meio para impulsionar o desenvolvimento individual (UNESCO, 2003). Como tal, as escolas devem procurar formas de educar tais crianças que sejam bem-sucedidas, incluindo aquelas que possuam desvantagens severas. A educação inclusiva, com base no princípio da inclusão, visa proporcionar a igualdade de oportunidades e de participação, no ensino e na aprendizagem, de toda e qualquer pessoa, independentemente das diferenças sócio individuais que as caraterizam (UNESCO, 2004).

A atenção do profissional de Educação Física no trabalho com pessoas com necessidades educativas especiais é relativamente recente. Há uns anos atrás estes alunos eram, na maioria das vezes, dispensados das aulas. Na minha opinião existe uma preocupação crescente e direcionada para tornar a disciplina de Educação Física uma disciplina inclusiva, ou seja, centrada no aluno, de forma a desenvolver competências e possibilitar a todos os alunos condições para que tenham acesso aos conteúdos que esta disciplina propõe, com participação plena, adotando as estratégias adequadas, evitando assim a exclusão.

Pretendendo incluir um aluno com NEE nas aulas, considerei necessário distinguir integração de inclusão, já que, apesar de ser parte integrante da aula de Educação Física, o aluno autista não se encontrava incluído no grupo, eram poucas as tarefas que realizava em cooperação e o seu relacionamento com os pares era praticamente inexistente.

Segundo Gomes (2009) apoiado nos trabalhos de Calado (2008) “a grande diferença entre integração e inclusão reside no facto de que, enquanto no primeiro se procura investir na preparação do indivíduo para a vida na comunidade, no outro, além de se investir no processo de desenvolvimento do indivíduo, procura-se a criação imediata de condições que garantam o acesso e a participação da pessoa na vida comunitária, através do fornecimento de suportes físicos, psicológicos, sociais e instrumentais”, ou seja, não significa colocar pessoas “diferentes” onde não costumavam estar, que neste caso especifico aplica-se às aulas de Educação Física, mas sim não conceber as necessidades especiais como imutáveis ou incapacitantes. Neste sentido, depressa se percebeu que o aluno em estudo estava integrado mas não estava incluído nas aulas de Educação Física.

Para completar a informação que considerei necessária para a execução do projeto, tornou-se essencial perceber o que se entende por autismo. Existem várias definições de autismo, segundo uma dessas definições o autismo é um problema neurológico ou cerebral que se carateriza por um decréscimo da comunicação e das interações sociais. O New Lexicon Webster´s Encyclopedic Dictionary (1991) define autismo como uma desordem psiquiátrica em que o indivíduo se recolhe dentro de si próprio, não responde a fatores externos e exibe indiferença relativamente a outros indivíduos ou acontecimentos exteriores a ele mesmo. A Sociedade Americana de Autismo (Autism Society of America) define autismo como uma desordem no desenvolvimento com perturbações em “competências físicas, socias e de linguagem”. As definições de autismo, atualmente aceites pela comunidade científica, incluem três critérios primordiais, imprescindíveis para a formulação do seu diagnóstico (e.g. Gadia, Tuchman & Rotta, 2004).

1. Tem de existir uma perturbação na interação social;

2. Tem de existir uma perturbação na comunicação (incluindo a compreensão e a expressão da linguagem falada);

3. As crianças têm de apresentar padrões de comportamento, interesse e atividade repetitivos, restritos e estereotipados.

Durante este estudo, foram percetíveis quais as caraterísticas mais evidentes no aluno autista, das quais destaco o isolamento e a pouca interação com os pares e a consequente preferência pela solidão, pouca habilidade motora, alguma dificuldade em expressar-se e muita passividade em relação à atividade física.

**4.2 Objetivos**

Este projeto de investigação-ação perseguiu essencialmente os seguintes objetivos:

1. Identificar e refletir sobre as principais dificuldades do aluno autista, de forma a delinear um conjunto de estratégias que visem a sua inclusão nas aulas de Educação Física;
2. Estudar o relacionamento do aluno com os restantes elementos da turma, no sentido de promover uma maior interação com os pares;
3. Perceber a importância do papel do professor como facilitador no processo de inclusão de um aluno com Necessidades Educativas Especiais.

**4.3 Metodologia**

**4.3.1 Participantes**

Neste estudo participaram 20 alunos, entre os 9 e os 11 anos, sendo que 12 alunos são do sexo masculino e 8 alunos do sexo feminino. Esta amostra compõe a totalidade de uma turma de 5º ano da Escola Básica Conde Vilalva.

**4.3.2 Material e Instrumentos**

Foi colocado aos alunos um breve questionário que permitiu conhecer a natureza da turma enquanto grupo e as características individuais dos alunos no que se refere ao relacionamento, integração e sociabilidade. A aplicação deste questionário serviu fundamentalmente para a eleição dos colegas, quando promovido o trabalho de pares.

Foram filmadas duas aulas de 45 minutos, ambas no mesmo espaço (G1), com recurso a uma câmara de vídeo e sistema de áudio. A filmagem das aulas permitiu uma análise mais rigorosa e pormenorizada dos comportamentos dos alunos que, por vezes, não são observados pelo professor num determinado momento.

**4.3.3 Estratégias e Procedimentos**

Na primeira fase da investigação foi observada uma aula de 45 minutos em que foram abordados os jogos desportivos coletivos, nomeadamente, futebol e jogos pré-desportivos. Nesta aula não houve qualquer tipo de atenção especial na planificação das tarefas, constituição dos grupos de trabalho e adequação dos exercícios para o aluno autista. Após uma análise detalhada da aula foi possível identificar os principais problemas e dificuldades do aluno na sua inclusão. Desta feita, foram observados os comportamentos e a participação do aluno autista na aula, nomeadamente no que diz respeito à realização das tarefas motoras propostas, quer individuais quer coletivas, e ainda a forma como se relaciona com os restantes elementos da turma. Esta primeira análise serviu fundamentalmente para traçar estratégias no sentido de o aluno superar as suas maiores dificuldades, tendo sido identificadas as seguintes:

* Após a entrada na aula o aluno isola-se e não estabelece qualquer tipo de interação com os colegas;
* O aluno tende a isolar-se durante os momentos de instrução e organização, ou seja, afasta-se do grupo;
* O aluno não participa em atividades coletivas e que exijam cooperação entre pares;
* O aluno não demonstra nenhuma iniciativa para a participação nas tarefas da aula;
* Não participa nas tarefas propostas para a aula;
* Quando incentivado para realizar as tarefas, reage negativamente à não superação das mesmas, isolando-se e recusando-se a participar.
* Pouca ou nenhuma comunicação e demonstração de interesses.
* O aluno não demonstra autonomia, sendo requerida atenção constante.

De forma a superar os principais problemas e dificuldades do aluno autista durante as aulas de educação física foram definidas as seguintes estratégias:

* Escolha de tarefas e exercícios adequados às possibilidades do aluno;
* Adequação das tarefas motoras para o aluno, do mais simples para o mais complexo;
* Escolha de colegas que demonstraram mais afinidade para com o aluno e vice-versa para promover o trabalho cooperativo de pares.
* Proporcionar tarefas alternativas sempre que necessário, que visem desenvolver a coordenação motora geral, óculo manual e exercícios de precisão e equilíbrio, lateralidade, bem como de organização espaço temporal.
* Diversificar os recursos materiais, em relação ao peso, textura, tamanho (por exemplo, balões, bolas medicinais, bolas de iniciação de voleibol).
* Criar situação de aprendizagem mais lúdicas e atrativas para o aluno.

Numa segunda fase da investigação foi filmada uma aula em que as matérias lecionadas foram o futebol e o voleibol. Nesta aula foram aplicadas as estratégias previstas há priori e que haviam sido assíduas até esta altura. Esta segunda filmagem possibilitou ao professor uma melhor perceção sobre o impacto das estratégias aplicadas e perceber quais as mais significativas para a inclusão do aluno.

Na fase final da investigação, após um período continuado de aplicação das estratégias referidas anteriormente, foi filmada novamente uma aula com caraterísticas semelhantes às anteriores. Esta última filmagem serviu sobretudo para verificar se mediante as estratégias aplicadas os efeitos foram positivos e permanentes, no que se refere ao processo de ensino e aprendizagem do aluno.

**4.4 Análise e Discussão dos Resultados**

# Após a aplicação das estratégias delineadas os resultados obtidos apresentaram melhorias significativas ao nível da participação do aluno autista, tanto nas tarefas da aula como no relacionamento com os seus pares. Nesta altura pode dizer-se que o aluno se encontra mais incluído.

César e Santos (2006), ao implementarem o trabalho cooperativo em grupos de pares, verificaram um aumento na auto estima académica, apropriação do conhecimento, responsabilidade, autonomia, espírito crítico, aceitação da diversidade, desenvolvimento do raciocínio, da linguagem e das interações sociais visíveis a partir de alterações no discurso dos alunos participantes. Além do impacto na qualidade da aprendizagem proporcionada por contextos inclusivos, assegurada por uma gestão de sala de aula com base na aprendizagem cooperativa (Ainscow, 2000), este estudo demarcou a importância do papel do professor como facilitador da eficácia do trabalho colaborativo e da própria Inclusão. A promoção do trabalho cooperativo em grupos de pares foi constante ao longo deste projeto. Os efeitos desta estratégia foram bastante positivos, no sentido em que se notou evidentes melhorias no comportamento e interação do aluno com os restantes elementos da turma. O aluno mostrou-se sempre mais motivado para as tarefas e desenvolveu mais autonomia para as tarefas individuais.

A escolha de exercícios e tarefas adequadas às possibilidades do aluno, utilizando formas mais lúdicas, de acordo com as matérias abordadas, sempre com a intenção de promover aprendizagem, funcionou bem. Foi clara a satisfação e alegria demonstrada pelo aluno quando superava as tarefas propostas. A promoção de tarefas alternativas, utilizando diferentes recursos materiais com a intenção de desenvolver a coordenação motora, óculo manual e óculo pedal e, através de exercícios de precisão e equilíbrio também teve uma boa resposta por parte do aluno autista. Partindo do pressuposto que o desenvolvimento destas capacidades é essencial e está inerente à atividade física, verificou-se uma consequente melhoria na realização de tarefas mais complexas.

**4.5 Conclusões**

Após a aplicação e análise das estratégias adotadas para a inclusão de um aluno autista nas aulas de Educação Física do 5º ano de escolaridade, pode-se concluir que as estratégias definidas tiveram um efeito positivo na inclusão e na participação do aluno nas aulas.

Este estudo focou sobretudo a intervenção ao nível dos jogos desportivos coletivos, uma vez que são bastante exigentes no que diz respeito à interação e cooperação entre indivíduos.

A promoção do trabalho cooperativo a pares apresentou grandes melhorias ao nível do relacionamento e comunicação do aluno autista com os restantes colegas, bem como o desenvolvimento da sua autonomia.

A criação de tarefas que promovam aprendizagem, adequadas às possibilidades e capacidades do aluno, são substanciais para a sua motivação e elevação da auto estima. A criação de situações de aprendizagem através da utilização de formas mais lúdicas e atrativas, com recurso a diversos materiais (por exemplo: balões; bolas de esponja; bolas coloridas; arcos; cordas; etc) funciona bem no sentido em que desenvolve autonomia por parte do aluno. No entanto, devido à falta de iniciativa dos alunos com estas caraterística torna-se essencial a intervenção do professor, tanto a nível da criação de tarefas que permitam a sua participação plena como ao nível da interação e cooperação com os restantes elementos do grupo.

Qualquer que seja o pequeno progresso que o aluno faça o professor deverá sempre reforçar positivamente o desempenho do aluno, pois desta forma o aluno sente-se elogiado e sente que também ele consegue fazer algo.

Com este estudo, na minha opinião, a maior elação retirada é que a intervenção do professor em relação às estratégias criadas deve partir sempre da motivação do aluno, ou seja, neste caso específico o aluno apresenta um forte interesse pelo basquetebol. Desta forma, foi possível e resultou muitas vezes, utilizar as suas propostas como meio e estratégia para cumprir os objetivos previstos. Contudo, quando o aluno se recusava a fazer algum tipo de tarefa, negociávamos, ou seja, o aluno realizava a tarefa prevista e depois poderia realizar atividades com bola de basquetebol e/ou jogar basquetebol.

Para o sucesso deste tipo de intervenção é absolutamente vital a criação de um meio inclusivo. O meio educativo tem um enorme impacto, tanto nos alunos NEE como em todos os outros. No decorrer do processo de inclusão de alunos com NEE nas classes regulares o professor não só lhes deve transmitir sentimentos positivos como também revelar-lhes afeto. As atitudes do professor são rapidamente detetadas e adotadas pelos restantes alunos. A criação de um ambiente positivo e confortável é essencial para que a experiência educativa tenha sucesso e seja gratificante para todos os alunos. Apesar de nunca dever ser esquecido o direito à privacidade que o aluno tem, o professor deve facultar informação de caráter geral acerca da sua problemática, de forma a permitir que os restantes alunos ultrapassem quaisquer medos ou alterem conceções incorretas que possam ter. Os restantes alunos devem ter consciência tanto dos pontos fortes como das limitações deste tipo de alunos e também das suas próprias limitações e facilidades.

A interação positiva entre alunos com e sem NEE depende claramente da atitude do professor e da sua capacidade para promover um ambiente educativo positivo. Concluí que uma boa forma de o conseguir reside no recurso à aprendizagem cooperativa, propiciadora de interações em pequenos grupos. Estas experiências positivas proporcionam a todos os envolvidos uma oportunidade de crescimento social e emocional. Desta forma podemos dizer que o professor desempenha um papel importante na criação de ambientes educativos positivos e enriquecedores. As suas atitudes influenciam imenso a sua inserção harmoniosa dos alunos com NEE na classe regular. As expetativas devem ser igualmente altas em relação a estes alunos. O professor deve ainda ser um modelo para os alunos, proporcionando-lhes um ambiente acolhedor, que suscite o aumento das interações entre alunos sem NEE e alunos com NEE, fomentando entre eles sentimentos de amizade e valorização da diferença.

**V – Considerações Finais**

A PES e respetivo relatório são o culminar da minha formação inicial no âmbito do Mestrado em ensino da Educação Física, fase que considero indispensável na minha preparação como professor de Educação Física. De acordo com Silva e Krug (2008) apoiados em Tardif (2002) “a formação inicial visa habituar os alunos (os futuros professores) à prática profissional e a fazer deles práticos reflexivos. Isso significa proporcionar um balanço constante entre a prática profissional e a formação teórica, entre a experiência concreta e a pesquisa, entre os formandos e os formadores, aproximando a formação e a prática profissional”.

Nesta perspetiva e, no meu caso pessoal, como a PES proporcionou a lecionação da disciplina de Educação Física em contextos diferentes, 2º ciclo do ensino básico (5º ano), e 3º ciclo (7º ano), considero ir de encontro à aproximação da prática profissional, ou seja, pertinente no sentido em que nos proporciona o contacto direto com as turmas e nos prepara profissionalmente para o futuro como professores de Educação Física. Apesar de sentir que ao nível do ensino não houve grandes diferenças, o mesmo não posso dizer em relação às aprendizagens, gestão/organização e liderança. Por exemplo, enquanto que a turma de 7º ano era significativamente mais autónoma, apesar de ser necessária uma postura interventiva e atenta relativamente aos momentos de indisciplina, a turma de 5º ano precisava da criação de tarefas claramente orientadas e um controlo constante da sua atividade. No entanto, nesta turma os momentos fora da tarefa e comportamentos de indisciplina foram menos notórios. Na minha opinião, respeitando as diferenças evidentes de turma para turma, talvez o facto de se encontrarem, permanentemente, três professores na aula, poderá ter funcionado como um inibidor de comportamentos desadequados. Tudo isto implicou uma gestão/organização, liderança, capacidade de adaptação e preparação das aulas distintas, considerando inevitavelmente os diferentes conteúdos a abordar.

A PES para além de possibilitar a aplicação das aprendizagens teóricas adquiridas também “obriga” a uma constante pesquisa e procura de melhores soluções perante a realidade que nos é apresentada. Neste contexto, a possibilidade de estagiar na Escola Básica Conde Vilalva, permitiu vivenciar uma prática realista de ensino, não se limitando somente na lecionação da disciplina de Educação Física.

Assim, foi de extrema importância tomar consciência da “verticalidade” do ensino, desde o modo como está organizado o sistema de ensino em Portugal, tomar conhecimento do projeto educativo e projeto curricular da escola, do plano plurianual da disciplina de Educação Física, sendo também efetuada uma análise pormenorizada aos PNEF.

Perceber a orgânica da escola e mais especificamente a do grupo disciplinar de Educação Física também foi uma mais-valia para a minha formação, onde como professor estagiário demonstrei respeito pelas diferenças culturais e pessoais, manifestando uma boa capacidade de relacionamento e de comunicação. No desenvolvimento das minhas funções, baseei-me sempre em princípios e valores de ética profissional, assiduidade, pontualidade, responsabilidade e honestidade, trabalhando em equipa e honrado sempre os meus compromissos.

A participação nas diversas atividades relativas ao Plano Anual de Atividades foram ótimos momentos de aprendizagem, possibilitando-me uma boa bagagem para organizações futuras.

Resumindo, não tenho a mínima dúvida que, no final do ano letivo, melhorei o meu desempenho como professor de Educação Física, nas dimensões pedagógica, didática e científica. Para tal, muito contribuiu a professora cooperante Paula Pastor, com os seus ensinamentos, conselhos e críticas construtivas, fazendo sempre um acompanhamento personalizado e permanente do nosso trabalho. Por outro lado, também fiquei com maior noção das minhas limitações enquanto professor, nomeadamente ao nível das ginásticas, e a ajuda da professora e dos colegas de estágio foi determinante para ultrapassar essas dificuldades.

Desde 2010 que desenvolvo a atividade de treinador de ténis, e o gosto por “formar” desportivamente crianças e jovens já era enorme como treinador, ainda se tornou mais aliciante como professor. Cada vez mais acredito firmemente que com a frequência deste Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, mais especificamente com a realização da PES, a minha vocação é a de ajudar a “educar” crianças e jovens.

Aqui aproveito para apresentar duas sugestões que no meu ponto de vista enriqueceriam a formação dos futuros professores, são elas:

* Acompanhamento de uma **Direção de Turma**, com o intuito de perceber os contornos que acarreta esta função;

A direção de turma é uma das áreas de intervenção mais importantes dos professores, devido à dimensão que ocupa no meio escolar, isto é, a intervenção do diretor de turma projeta-se em vários sentidos realizando a ligação entre alunos, professores e encarregados de educação. Desta forma, seria importante e uma mais-valia na preparação como professor de Educação Física, para no futuro um eventual desempenho de funções e tarefas relacionadas com este cargo.

* Acompanhamento de uma modalidade de **Desporto Escolar**, uma vez que faz parte do Projeto Educativo da Escola, e permite ao professor um conhecimento mais aprofundado sobre uma determinada matéria.

Considerando a dificuldade que seria oferecer a todos os alunos estas possibilidades, apresento duas sugestões:

* Todos os alunos teriam uma turma individual e uma turma partilhada que oferecesse estas condições.
* Realizar períodos de acompanhamento (6 a 10 semanas), o suficiente para tomar consciência do trabalho desenvolvido na vertente do desporto escolar.

Para terminar, tenho perfeita consciência que a frequência deste mestrado, nomeadamente a realização da PES, foi determinante e de extrema importância para a aprendizagem da profissão de docente da disciplina de Educação Física. Porém, encaro esta experiência como o início da minha formação, pelo que irei apostar na formação contínua ao longo da minha prática como docente, através de processos formativos, atualização e aquisição de conhecimentos.

**Bibliografia**

Abrantes, P. (2002). A avaliação das aprendizagens no ensino básico. In Ministério da Educação (Ed.), *Reorganização Curricular do Ensino Básico: Avaliação das Aprendizagens, das conceções às práticas.* Lisboa.

Abreu, S. (2000). *A gestão do tempo, a oportunidade prática e os comportamentos de indisciplina, no ensino do rolamento à frente, à retaguarda e do apoio facial invertido em aulas de educação física*. Dissertação de mestrado (não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto

Allal, L. (1986). *Estratégias de avaliação formativa: conceções psicopedagógicas e modalidades de aplicação*.Coimbra: Edições Almedina.

Carreiro da Costa, F. (1991). A Investigação Sobre a Eficácia Pedagógica. *Inovação,* 4, 9-27.

Carreiro da Costa, F. (1995). *O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Factores de Ensino-Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino.* Cruz Quebrada: Edições FMH.

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

Cortezão, L. (2002). Formas de ensinar, formas de avaliar: Breve análise de práticas de avaliação. In Ministério de Educação (Ed.), *Reorganização Curricular do Ensino Básico: Avaliação das Aprendizagens, das conceções às práticas (pp.35-42).* Lisboa: Ed. Ministério da Educação.

Cunha, F. (2003). Feed-back como instrumento pedagógico em aulas de Educação Física. *efdeportes*, 66.

Gadia, C., Tuchman, R & Rotta, N. (2004). Autismo e doenças invasivas de desenvolvimento. *Jornal de pediatria*, 80 (2), 83-94.

Graça, A. (1991). *O Tempo e a Oportunidade para Aprender o Basquetebol na Escola. Análise de uma Unidade de Ensino com Alunos do 5º Ano de Escolaridade*. Dissertação apresentada às provas de aptidão pedagógica e de capacidade científica. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto, Porto.

Jacinto, J. (Coord.), Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física do 10º, 11º e 12º Anos, Cursos Gerais e Cursos Tecnológicos.* Direção Geral do Ensino Básico e Secundário.

Jacinto, J., Comédias,J., Mira, J., Carvalho, L. (2001). *Programa de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico.* Direção Geral do Ensino Básico e Secundário.

Matos, Z. (2009). *Normas orientadoras do Estágio Profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino de educação física nos ensinos básicos e secundário da FADEUP*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.

Ministério da Educação (1998). Programa de educação física do 2º ciclo do ensino básico: Plano de organização do ensino-aprendizgem. Vol. II (3ª ed.) Lisboa: ed. Ministério da Educação.

Mota, J. (1989). As funções do *feedback* pedagógico. *Horizonte*, 6 (31), 23-26.

Perrenoud, P. (1993). *Práticas pedagógicas, profissão docente e formação – perspetivas sociológicas*. Lisboa: Dom Quixote.

Petrica, J. (1997). *A Supervisão Clínica na formação do Professor de Educação Física*. Dissertação apresentada às provas Públicas para Professor Coordenador, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Educação, Castelo Branco.

Petrica, J., Sarmento, P. e Videira, M. (2004). A instrução. Análise dos comportamentos de instrução em professores preparados por modelos distintos. *Ludens,* 17: 11-19.

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores: aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Schmidt, R. (1993). *Aprendizagem e Performance Motora: dos princípios à prática*. São Paulo: Movimento.

Sena Lino, L. (1986). *Estudo Comparativo do Perfil dos Comportamentos de Professores de Educação Física em Diferentes Graus de Ensino*. Dissertação de Mestrado, não publicada, Instituto Superior de Educação Física, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.

Sena Lino, L. e Oliveira, P. (2004). Estudo comparativo de comportamentos de indisciplina nas aulas de Educação Física em dois contextos escolares diferenciados. *Revista Portuguesa Ciências Desporto*, 4: 171-193.

Siedentop, D. & Tannehill, D. (2000). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. (4th ed*.*). Mountain View: Mayfield Pubishing*. Companany.*

Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education* (3rd ed.). Mountain View: Mayfield Publishing Company.

Silva, A. & Krug, H. (2008) A formação inicial do professor de Educação Física: revisitando os saberes para o exercício da docência. *efdeportes 121*

Universidade de Évora (2001). *Programa da prática de ensino supervisionada*. Curso de Mestrado em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário.

Zabalza, M. (2002). *O desenvolvimento curricular na escola*. Porto: ASA.

ANEXOS

**Anexo 1**

Ficha de Identificação do aluno

ESCOLA BÁSICA 2,3 CONDE DE VILALVA

2011 / 2012

|  |
| --- |
| Identificação do Aluno |

Ano: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Número: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Localidade: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| Agregado Familiar |

Com quem vives?

Encarregado de Educação: Pai Mãe Outro Quem ?

|  |
| --- |
| Prática Desportiva |

*Indica por ordem de preferência as tuas modalidades preferidas:*

Andebol: Atletismo: Basquetebol: Futebol: Ginástica: Voleibol: Outra:

Praticas Actividade Física fora da escola ? Sim Não Caso a resposta seja afirmativa, indica:

|  |  |
| --- | --- |
| **Modalidade** | **Tempo de Prática** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |
| --- |
| Saúde |

*Tens problemas de audição?* Sim Não *Qual?*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tens problemas de visão? Sim Não Qual?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Tens algum outro problema de saúde?* Sim Não *Qual?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Tomas algum medicamento regularmente?* Sim Não Q*ual?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Hábitos Alimentares:*

*O que comes ao pequeno almoço? A que horas?*

*Leite Pão Cereais Fruta Sumos Doces*

*Comes a meio da manhã? Sim Não Se sim, o quê?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Quantas refeições fazes por dia?\_\_\_\_\_\_. A que horas te deitas?\_\_\_\_\_\_\_.*

BOM ANO de trabalho !

**Anexo 2**

Exemplo Plano Geral de Etapas

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Etapa** | **Nº de Aulas (45min)** | **Data** | **Espaço** | **Matérias** | **Objetivos** |
| **1ª Etapa**  Avaliação  Inicial | 15 | De 21/09/11  a  26/10/11 | G1;G2  P1;P2 | FitnessGram  Todas as Matérias incluídas no protocolo de Avaliação Inicial da Escola | Determinar aptidões e dificuldades dos alunos. Revisão dos conteúdos do ano anterior. Identificar alunos “críticos” e potencialidades. Aprendizagem de rotinas. Melhoria da condição física. |
| **2ª Etapa**  Aprendizagem e  Desenvolvimento | 33 | De 28/10/11  a  27/01/12 | G1;G2  P1;P2 | Voleibol  Ginástica de solo  Ginástica de aparelhos  Basquetebol  Futebol  Atletismo  Dança  Badmington  Conhecimentos | Objetivos intermédios – definidos no plano desta etapa de acordo com o planeamento de cada matéria. |
| **3ª Etapa**  Desenvolvimento e Aplicação | 28 | De 01/02/12  a  20/04/12 | G1;G2  P1;P2 | Voleibol  Ginástica de solo  Ginástica de aparelhos  Basquetebol  Futebol  Atletismo  Dança  Badmington  Conhecimentos | Objetivos intermédios – definidos no plano desta etapa de acordo com o planeamento de cada matéria. |
| **4ª Etapa**  Consolidação e Revisão | 22 | De 27/04/12  a  15/06/12 | G1;G2  P1;P2 | Voleibol  Ginástica de solo  Ginástica de aparelhos  Basquetebol  Futebol  Atletismo  Dança  Badmington  Ténis  Conhecimentos  FitnessGram | Objetivos finais - Consolidação e revisão das matérias, recuperação de alunos/matérias mais atrasadas, possível abordagem de matérias alternativas. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Turma: 7º F**  **Nomes:** | | **Basquetebol** | | | | | | |
| **Introdutório** | | | **Elementar** | | | **Nível** |
|  | | | **ATAQUE** | | **DEFESA** |
| **Dribla com a mão adequada, controlando a bola** | **Realiza o passe e recepção, sem perder o controlo da bola** | **Executa o lançamento na passada** | **Após passe, corta p/ o cesto** | **Quando recebe a bola, enquadra-se para o cesto e finaliza quando está perto dele** | **Marca o seu adversário directo, colocando-se entre ele e o cesto** |
| **1** |  | **F+/-** | **F+/-** | **F+/-** | NF | **F+/-** | **F+/-** | **I** |
| **2** |  | **F+/-** | **F** | **F+/-** | **F+/-** | **F+/-** | **F+/-** | **I** |
| **3** |  | **F** | **F** | **F** | F | F | F | **E** |
| **4** |  | **F+/-** | **F+/-** | **F+/-** | NF | NF | NF | **I-** |
| **5** |  | **F** | **F** | **F** | F+/- | F+/- | F+/- | **I+** |
| **8** |  | **F+/-** | **F+/-** | **F+/-** | **NF** | **F+/-** | **F+/-** | **I** |
| **9** |  | **F+/-** | **F+/-** | **F+/-** | NF | NF | NF | **I-** |
| **10** |  | **F** | **F** | **F** | **F+/-** | **F+/-** | **F+/-** | **I+** |
| **11** |  | **F+/-** | **NF** | **NF** | NF | NF | NF | **NI** |
| **12** |  | **F+/-** | **NF** | **NF** | NF | NF | NF | **NI** |
| **14** |  | **F** | **F** | **F** | F | F | F | **E** |
| **15** |  | **F+/-** | **F+/-** | **NF** | NF | NF | NF | **NI** |
| **16** |  | **F** | **F** | **NF** | NF | **F+/-** | **NF** | **I-** |
| **17** |  | **F** | **F** | **F** | **F+/-** | **F+/-** | **F+/-** | **I** |
| **18** |  | **F** | **F** | **F** | **F+/-** | NF | NF | **I** |
| **19** |  | **F** | **F** | **F** | **F+/-** | **F+/-** | **F** | **I+** |
| **20** |  | **F+/-** | **NF** | **NF** | NF | NF | NF | **NI** |

**Anexo 3 –** Exemplo Grelha de Registo da AI

**Observações:**

**Legenda:** **NF** (Não faz); **F +/-** (Faz com algumas incorrecções); **F** (Faz correctamente); **FM** (Falta de material

**Anexo 4**

Quadro de Avaliação Diagnóstico

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7ºF**  **2011/2012** | | **Desportos Colectivos** | | | **Ginástica** | | **Atletismo** | | | **Desportos de Raquetes** | **Dança** |
| ***Nº*** | ***Alunos*** | ***Voleibol*** | ***Basquetebol*** | ***Futebol*** | ***Solo*** | ***Aparelhos*** | ***Corridas*** | ***Saltos*** | ***Lançamentos*** | ***Badminton*** |  |
| 1 |  | **I-** | **I** | **I** | **NI** | **NI** | **I** | **NI** | **I** | **I** | **NI** |
| 2 |  | **I-** | **I** | **I-** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I+** | **I** | **I** |
| 3 |  | **I** | **E/A** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** |
| 4 |  | **I-** | **I-** | **I-** | **NI** | **NI** | **I** | **I** | **I** | **I** | **NI** |
| 5 |  | **I** | **I+** | **E/A** | **E** | **E** | **E** | **E** | **E** | **I** | **I** |
| 8 |  | **I-** | **I** | **I-** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** |
| 9 |  | **NI** | **I-** | **I-** | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **I** | **I** |
| 10 |  | **I** | **I+** | **E** | **I+** | **I** | **I+** | **I** | **I+** | **I** | **I** |
| 11 |  | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **I-** | **NI** | **NI** | **NI** |
| 12 |  | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **I-** | **NI** | **NI** |
| 14 |  | **I** | **E** | **E** | **I** | **I-** | **I+** | **I** | **I** | **I** | **I** |
| 15 |  | **NI** | **NI** | **NI** | **I-** | **NI** | **I-** | **I-** | **I** | **I-** | **I** |
| 16 |  | **I** | **I-** | **I** | **I-** | **NI** | **I** | **I-** | **I** | **I** | **I** |
| 17 |  | **I** | **I** | **E** | **I** | **I** | **I+** | **I+** | **I** | **I** | **I** |
| 18 |  | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** |
| 19 |  | **I** | **I+** | **E** | **I+** | **I** | **I+** | **I** | **I** | **I** | **I** |
| 20 |  | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **I** | **I-** | **I** | **I-** | **I** |

**NI – Não Introdutório I – Nível Introdutório E – Nível Elementar I-** **-** Destaca-se das restantes aluno(a)s  **I+** **-** mais próximo do nível elementar **E/A** **–** Elementar e parte de avançado

**Anexo 5**

Quadro de Avaliação Prognóstico

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7ºF**  **2011/2012** | | **Desportos Colectivos** | | | **Ginástica** | | **Atletismo** | | | **Desportos de Raquetes** | **Dança** |
| ***Nº*** | ***Alunos*** | ***Voleibol*** | ***Basquetebol*** | ***Futebol*** | ***Solo*** | ***Aparelhos*** | ***Corridas*** | ***Saltos*** | ***Lançamentos*** | ***Badminton*** |  |
| 1 |  | **PE** | **E** | **E** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **PE** | **I** |
| 2 |  | **PE** | **E** | **E** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** |
| 3 |  | **PE** | **E** | **E** | **PE** | **PE** | **E** | **E** | **E** | **E** | **PE** |
| 4 |  | **PE** | **E** | **E** | **I** | **I** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **I** |
| 5 |  | **PE** | **E** | **E/A** | **E** | **E** | **E** | **E** | **E** | **E** | **PE** |
| 8 |  | **PE** | **E** | **E** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** |
| 9 |  | **I** | **E** | **E** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **PE** | **PE** |
| 10 |  | **PE** | **E** | **E/A** | **PE** | **PE** | **E** | **E** | **E** | **E** | **PE** |
| 11 |  | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** |
| 12 |  | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** |
| 14 |  | **PE** | **E** | **E/A** | **PE** | **PE** | **E** | **E** | **E** | **E** | **PE** |
| 15 |  | **I** | **I** | **I** | **PE** | **I** | **PE** | **I** | **PE** | **PE** | **PE** |
| 16 |  | **PE** | **E** | **E** | **PE** | **I** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** |
| 17 |  | **PE** | **E** | **E/A** | **PE** | **PE** | **E** | **E** | **E** | **E** | **PE** |
| 18 |  | **PE** | **E** | **E** | **PE** | **PE** | **E** | **E** | **E** | **E** | **PE** |
| 19 |  | **PE** | **E** | **E/A** | **PE** | **PE** | **E** | **E** | **E** | **E** | **PE** |
| 20 |  | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **PE** | **PE** |

**I – Nível Introdutório E – Nível Elementar PE – Parte do Nível Elementar E/A – Elementar e parte de avançado**

**Anexo 6**

Exemplo Plano anual de turma – 7ºF

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1º PERÍODO** | | | | | |
| **Etapa** | **Data** | **Aula nº** | **Tempo** | **Espaço** | **Matéria** |
| **1ª ETAPA** | 14/09/11 | 1,2 | 90´ | P2 | Apresentação |
| 16/09/11 | 3 | 45´ | P2 | Preenchimento de fichas de identificação dos alunos |
| 21/09/11 | 4,5 | 90´ | G1 | Ginásio Indisponível |
| 23/09/11 | 6 | 45´ | G1 | FitnessGram |
| 28/09/11 | 7,8 | 90´ | P1 | Basquetebol/Futebol |
| 30/09/11 | 9 | 45´ | P1 | Atletismo/Cond. Física |
| **5/10/11** | **FERIADO** | | | |
| 07/10/11 | 10 | 45´ | G2 | Ginástica de solo/IMC |
| 12/10/11 | 11,12 | 90´ | P2 | Atletismo |
| 14/10/11 | 13 | 45´ | P2 | Atletismo |
| 19/10/11 | 14,15 | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington |
| 21/10/11 | 16 | 45´ | G1 | Dança/Aptidão física |
| 26/10/11 | 17,18 | 90´ | P1/G2 | Ginástica de aparelhos/FitnessGram |
| **2ª ETAPA** | 28/10/11 | 19 | 45´ | P1 | Atletismo |
| 02/11/11 | 20,21 | 90´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos |
| 04/11/11 | 22 | 45´ | G2 | Dança/Ginástica de solo |
| 09/11/11 | 23,24 | 90´ | P2 | Basquetebol/Futebol |
| 11/11/11 | 25 | 45´ | P2 | Conhecimentos (teste escrito) |
| 16/11/11 | 26,27 | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington |
| 18/11/11 | 28 | 45´ | G1 | Voleibol |
| 23/11/11 | 29,30 | 90´ | P1 | Atletismo/Basquetebol |
| 25/11/11 | 31 | 45´ | P1 | Atletismo |
| 30/11/11 | 32,33 | 90´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos/Dança |
| 02/12/11 | 34 | 45´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos |
| 07/12/11 | 35,36 | 90´ | P2 | Futebol/Basquetebol |
| 09/12/11 | 37 | 45´ | P2 | Certificar avaliações |
| 14/12/11 | 38,39 | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington/Auto-avaliação |
| **2º PERÍODO** | | | | |
| 04/01/12 | 40,41 | 90´ | P2 | Atletismo/Basquetebol |
| 06/01/12 | 42 | 45´ | P2 | Futebol |
| 11/01/12 | 43,44 | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington |
| 13/01/12 | 45 | 45´ | G1 | Voleibol/Dança |
| 18/01/12 | 46,47 | 90´ | P1 | Atletismo/Futebol |
| 20/01/12 | 48 | 45´ | P1 | Basquetebol/Futebol |
| 25/01/12 | 49,50 | 90´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos |
| 27/01/12 | 51 | 45´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos |
| **3ª**  **E**  **T**  **A**  **P**  **A** | 01/02/12 | 52,53 | 90´ | P2 | Basquetebol/Futebol/Cond. física |
| 03/02/12 | 54 | 45´ | P2 | Atletismo |
| 08/02/12 | 55,56 | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington |
| 10/02/12 | 57 | 45´ | G1 | Voleibol/Dança |
| 15/02/12 | 58,59 | 90´ | P1 | Basquetebol/Futebol |
| 17/02/12 | 60 | 45´ | P1 | Atletismo/FitnessGram |
| 22/02/12 | **CARNAVAL** | | | |
| 24/02/12 | 61 | 45´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos |
| 29/02/12 | 62,63 | 90´ | P2 | Basquetebol/Atletismo |
| 02/03/12 | 64 | 45´ | P2 | Futebol |
| 07/03/12 | 65,66 | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington |
| 09/03/12 | 67 | 45´ | G1 | Ginástica de solo/Dança |
| 14/03/12 | 68,69 | 90´ | P1 | Atletismo/Basquetebol |
| 16/03/12 | 70 | 45´ | P1 | Teste escrito |
| 21/03/12 | 71,72 | 90´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos |
| 23/03/12 | 73 | 45´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos/auto avaliação |
| **3º PERÍODO** | | | | |
| 11/04/12 | 74,75 | 90´ | P2 | Futebol/FitnessGram |
| 13/04/12 | 76 | 45´ | P2 | Atletismo |
| 18/04/12 | 77,78 | 90´ | G1 | Voleibol/badmington |
| 20/04/12 | 79 | 45´ | G1 | Ginástica de solo/Dança |
| **4ª ETAPA** | **25/04/12** | **FERIADO** | | | |
| 27/04/12 | 80 | 45´ | P1 | Atletismo |
| 02/05/12 | 81,82 | 90´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos |
| 04/05/12 | 83 | 45´ | G2 | Ginástica de aparelhos/Dança |
| 09/05/12 | 84,85 | 90´ | P2 | Futebol/Cond. Física |
| 11/05/12 | 86 | 45´ | P2 | Atletismo |
| 16/05/12 | 87,88 | 90´ | G1 | Voleibol/Ténis |
| 18/05/12 | 89 | 45´ | G1 | Voleibol/Dança |
| 23/05/12 | 90,91 | 90´ | P1 | Basquetebol/Atletismo |
| 25/05/12 | 92 | 45´ | P1 | FitnessGram |
| 30/05/12 | 93,94 | 90´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos |
| 01/06/12 | 95 | 45´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos |
| 06/06/12 | 96,97 | 90´ | P2 | Futebol/Basquetebol |
| 08/06/12 | 98 | 45´ | P2 | Teste escrito |
| 13/06/12 | 99,100 | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington |
| 15/06/12 | 101 | 45´ | G1 | Voleibol/Auto-avaliação |

**Anexo 7**

Exemplo Definição dos Objetivos intermédios – 3ª Etapa

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VOLEIBOL** | | |
| **Conteúdos** | **Competências – Nível Introdutório** | **Alunos** |
| - Passe;  - Manchete;  - Serviço por baixo.  - Jogo 2x2. | O aluno:  1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.  2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e descrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.  3. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.  4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:  4.1. Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.  4.2. Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.  5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado. |  |
| **Conteúdos** | **Competências – Parte do Nível Elementar** | **Alunos** |
| - Passe;  - Manchete;  - Serviço por baixo;  - Serviço por cima.  - Jogo 4x4. | O aluno:  1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.  2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.  3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-tácticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.  4. Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:  4.1. Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.  4.2. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma dar continuidade às ações da sua equipa.  4.3. Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado, para o campo contrário (se tem condições vantajosas).  4.4. *Na defesa,* e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.  6. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima. |  |

**Anexo 8**

Testes de Avaliação

|  |
| --- |
| FICHA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS – 7º F  **EDUCAÇÃO FÍSICA**  Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  Nome\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_Avaliação \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Professor\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Encarregado de Educação \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Nas aulas de educação física foram ensinados e tiveste a oportunidade de vivenciar várias experiencias, no voleibol, no basquetebol, na ginástica, atletismo, entre outras. Nas questões com três hipóteses de resposta, só uma é correcta. Indica-a, assinalando com X . Agora, lê com atenção todas as questões antes de responder.

**A – O nosso corpo**

**1- O que é a frequência cardíaca?**

* 1. O número de batimentos do coração contados durante um minuto.
  2. O número de batimentos do coração contados com o cronómetro.
  3. O número de batimentos do coração após uma corrida.

**2-A frequência cardíaca pode ser medida em três locais distintos do teu corpo.**

* 1. Pulso, pescoço, coração.
  2. Pulso, pescoço, lado direito do peito
  3. Pulso pescoço e perna.

**B – Na aula de educação física**

* + - 1. **Qual a importância da Educação Física?**
    1. Criar hábitos saudáveis, de higiene e de prática desportiva

b) Criar hábitos saudáveis de alimentação, higiene e brutalidade.

c) Criar hábitos de desrespeito pelos outros e prática de desporto

**2 - Voleibol**

* **-** **Completa com as palavras**: manchete ; posição básica; serviço; passe,; 3 toques; 2 toques.
* O jogo de voleibol inicia-se com o\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, durante o jogo devo manter a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, para me deslocar em direcção á bola.
* Na execução da \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a bola deve “bater” nos antebraços, devendo estes estar em hiperextensão.
* Na receção alta ou \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_a bola deve ser tocada com as pontas dos dedos, formando com o polegar e indicador de cada mão, um triângulo.
* Cada equipa não pode realizar mais de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_numa jogada.

**3- Basquetebol**

1 - Indica quais os tipos de passe de Basquetebol que aprendeste nas aulas de Educação Física?

**­­­­­­­­­­­­­­­­­­**

**2.** Das afirmações que se seguem indica quais as verdadeiras (V) e as Falsas (F).

2.1. No Lançamento na Passada, a bola é segura ao nível da bacia.

2.2. O início do jogo é realizado pelo árbitro dentro do círculo central através do lançamento da bola ao ar, entre 2 jogadores contrários

2.3. O Drible de Protecção é feito com a bola ao nível da cintura e devo proteger a bola.

2.4 – No Lançamento na Passada realizam-se 2 passos.

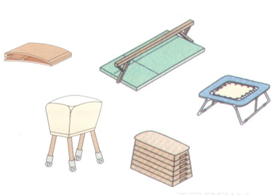
**3 -** Indica o nome dos gestos técnicos apresentados nas figuras. ****

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4**-Desenha o Campo de Basquetebol e faz a legenda utilizando as palavras que te são facultadas: Linha de lance livre, área restritiva, linha de fundo ou linha final, linha lateral, círculo central, linha de 6,25.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**4 - Ginástica**

**1 –** 1. Liga, com setas, as imagens dos aparelhos aos respectivos nomes.

* Plinto
* Boque
* Trave Olímpica
* Mini-Trampolim
* Trampolim reuther

**2 – Assinala com um X a resposta correcta.**

1. Como deves fazer a chamada no mini trampolim e no trampolim reuther?

Com os dois pés paralelos

Com um pé

Com um pé mais à frente

1. No Rolamento à Frente e à Rectaguarda deve-se:

Colocar o queixo junto ao peito – “olhar para o umbigo”.

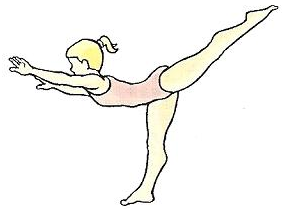
Afastar o queixo do peito.

Olhar para o lado.

**3 - Na trave olímpica:**

1. Executamos marcha para a frente, marcha para trás, meia volta e avião.
2. Executamos marcha para a frente, marcha para trás, cambalhota e avião.
3. Executamos avião, marcha rápida, meia volta e avião.

**4 - Identifica os seguintes elementos que aprendeste a executar no solo:**

****

****

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**5- Atletismo**

Das afirmações que se seguem indica as verdadeiras (V) e Falsas (F).

2.1 – No Salto em Comprimento a chamada é feita com os 2 pés.

2.2 – Na posição inicial do Lançamento do Peso, a mão que faz a pega deve estar flexionada no pulso e o peso deve estar em contacto com o pescoço e o maxilar inferior.

2.3 – Numa prova de Velocidade os atletas têm que correr o mais rápido possível no menor tempo possível.

|  |
| --- |
| FICHA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS – 5º F  **EDUCAÇÃO FÍSICA**  Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  Nome\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_Avaliação \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Professor\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Encarregado de Educação \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Grupo I**

*Lê com atenção as questões e escolhe apenas uma opção para cada pergunta.*

1. A frequência cardíaca pode ser medida em três locais distintos do teu corpo:

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. Pulso, pescoço, cotovelo. |  |
| * 1. Pulso, pescoço, peito. |  |
| * 1. Pulso, pescoço, perna. |  |

1. O pequeno-almoço:

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. É a refeição menos importante do dia. |  |
| * 1. É a refeição mais importante do dia. |  |
| * 1. É dispensável para a nossa alimentação. |  |

1. O consumo de tabaco:

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. Favorece a nossa aptidão física. |  |
| * 1. Previne lesões. |  |
| * 1. Coloca em risco a nossa saúde. |  |

1. Além de uma alimentação equilibrada, como podemos promover a saúde?

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. Repousar, no mínimo, quatro horas por dia. |  |
| * 1. Praticar actividade física regularmente. |  |
| * 1. Jogando Videojogos. |  |

1. Resistência ou capacidade aeróbica é a capacidade física que permite:

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. Efectuar uma corrida durante 10 minutos. |  |
| * 1. Efectuar o lançamento do peso. |  |
| * 1. Efectuar a “ponte”. |  |

1. O Equilíbrio, permite:

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. Efectuar o “avião”. |  |
| * 1. Efectuar o lançamento na passada. |  |
| * 1. Efectuar a corrida de estafeta. |  |

**Grupo II**

*Lê com atenção as questões e responde com clareza às mesmas.*

**1 - Atletismo**

Das afirmações que se seguem indica as verdadeiras (V) e Falsas (F).

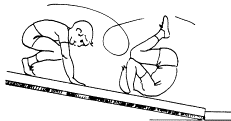
1.1 – No Salto em Comprimento a chamada é feita com os 2 pés.

1.2 – Na posição inicial do Lançamento do Peso, a mão que faz a pega deve estar flexionada no pulso e o peso deve estar em contacto com o pescoço e o maxilar inferior.

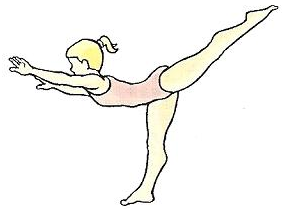
1.3 – Numa corrida de estafetas os atletas têm que correr o mais rápido possível no menor tempo possível e fazer a transmissão e receção do testemunho.

**Grupo III**

*Observando as imagens, refere o que está a ser executado.*



1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.





1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Anexo 9 Folha de Cálculo Avaliação Sumativa – 5ºF

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nº | Respons. | Autonomia | Participação | média | 20% | nível | 20% | Cond. Fisica | J.P. | Gin. | Gin. | Atletismo | Luta | média | 60% | MÉDIA | NOTA |
| Assidui. | Cooperação | Desp. | Solo | Aparelhos | FINAL | 1º P |
| 1 | 3 | 3 | 4 | 3,33 | 0,67 | 4 | 0,8 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |  | 2,80 | 1,68 | 3,15 | **3** |
| 2 | 3 | 3 | 4 | 3,33 | 0,67 | 5 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3,00 | 1,80 | 3,47 | **3** |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 4,00 | 0,80 | 5 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3,00 | 1,80 | 3,60 | **4** |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3,00 | 0,60 | 4 | 0,8 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |  | 3,20 | 1,92 | 3,32 | **3** |
| 5 | 4 | 4 | 3 | 3,67 | 0,73 | 4 | 0,4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 4,00 | 2,40 | 3,53 | **4** |
| 6 | 3 | 4 | 3 | 3,33 | 0,67 | 5 | 0,5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |  | 3,80 | 2,28 | 3,45 | **3** |
| 7 | 3 | 3 | 3 | 3,00 | 0,60 | 5 | 0,5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3,00 | 1,80 | 2,90 | **3** |
| 8 | 4 | 4 | 3 | 3,67 | 0,73 | 5 | 0,5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 3,80 | 2,28 | 3,51 | **4** |
| 9 | 3 | 4 | 3 | 3,33 | 0,67 | 5 | 0,5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |  | 3,40 | 2,04 | 3,21 | **3** |
| 10 | 3 | 4 | 4 | 3,67 | 0,73 | 5 | 0,5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 3,80 | 2,28 | 3,51 | **4** |
| 11 | 4 | 3 | 3 | 3,33 | 0,67 | 4 | 0,4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3,00 | 1,80 | 2,87 | **3** |
| 12 | 2 | 4 | 2 | 2,67 | 0,53 | 4 | 0,4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |  | 3,40 | 2,04 | 2,97 | **3** |
| 13 | 4 | 4 | 4 | 4,00 | 0,80 | 5 | 0,5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 3,80 | 2,28 | 3,58 | **4** |
| 14 | 4 | 3 | 3 | 3,33 | 0,67 | 5 | 0,5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |  | 3,40 | 2,04 | 3,21 | **3** |
| 15 | 4 | 3 | 4 | 3,67 | 0,73 | 5 | 0,5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 3,80 | 2,28 | 3,51 | **4** |
| 16 | 4 | 4 | 3 | 3,67 | 0,73 | 5 | 0,5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 3,80 | 2,28 | 3,51 | **4** |
| 17 | 3 | 4 | 3 | 3,33 | 0,67 | 4 | 0,4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3,00 | 1,80 | 2,87 | **3** |
| 18 | 2 | 3 | 2 | 2,33 | 0,47 | 4 | 0,4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 3,80 | 2,28 | 3,15 | **3** |
| 19 | 4 | 4 | 4 | 4,00 | 0,80 | 4 | 0,4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3,00 | 1,80 | 3,00 | **3** |
| 20 | 3 | 3 | 3 | 3,00 | 0,60 | 4 | 0,4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3,00 | 1,80 | 2,80 | **3** |

**Anexo 10**

Ficha de Auto Avaliação

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1º Período** | | | **2º Período** | | | **3º Período** | | |
|  | **Sim** | **Não** | **Às**  **vezes** | **Sim** | **Não** | **Às**  **vezes** | **Sim** | **Não** | **Às**  **vezes** |
| *Participei com entusiasmo?* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Fui assíduo e pontual?* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Fui responsável?* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Estive atento?* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Cumpri as tarefas propostas pelo professor?* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Aceitei os companheiros de equipa?* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Aceitei a derrota de uma forma natural?* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Aceitei as decisões dos juízes?* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Respeitei as críticas justificadas?* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Fiz-me acompanhar sempre do material necessário?* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Solicitei o professor quando tive dúvidas?* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Atendendo a todos estes parâmetros,*  *Acho que mereço:*  *(assinala com uma cruz)* | Nível 1 \_\_\_\_\_\_\_  Nível 2 \_\_\_\_\_\_\_  Nível 3 \_\_\_\_\_\_\_  Nível 4 \_\_\_\_\_\_\_  Nível 5 \_\_\_\_\_\_\_ | | | Nível 1 \_\_\_\_\_\_\_  Nível 2 \_\_\_\_\_\_\_  Nível 3 \_\_\_\_\_\_\_  Nível 4 \_\_\_\_\_\_\_  Nível 5 \_\_\_\_\_\_\_ | | | Nível 1 \_\_\_\_\_\_\_  Nível 2 \_\_\_\_\_\_\_  Nível 3 \_\_\_\_\_\_\_  Nível 4 \_\_\_\_\_\_\_  Nível 5 \_\_\_\_\_\_\_ | | |
| *Comentários: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | | | | | | | | | |

**Anexo 11**

Exemplo Calendarização de momentos de avaliação

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Etapa** | **Data** | **Aula nº** | **Tempo** | **Espaço** | **Matéria** | **Momento de avaliação** |
| **2ª ETAPA** | 28/10/11 | 19 | 45´ | P1 | Atletismo |  |
| 02/11/11 | 20,21 | 90´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos |  |
| 04/11/11 | 22 | 45´ | G2 | Dança/Ginástica de solo |  |
| 09/11/11 | 23,24 | 90´ | P2 | Basquetebol/Futebol |  |
| 11/11/11 | 25 | 45´ | P2 | Conhecimentos (teste escrito) | AS conhecimentos |
| 16/11/11 | 26,27 | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington | AF Basdmington |
| 18/11/11 | 28 | 45´ | G1 | Voleibol |  |
| 23/11/11 | 29,30 | 90´ | P1 | Atletismo/Basquetebol | AF Atletismo |
| 25/11/11 | 31 | 45´ | P1 | Atletismo | AF Atletismo |
| 30/11/11 | 32,33 | 90´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos/Dança | AF Ginástica de solo |
| 02/12/11 | 34 | 45´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos | AF Ginástica de aparelhos |
| 07/12/11 | 35,36 | 90´ | P2 | Futebol/Basquetebol | AF Basquetebol |
| 09/12/11 | 37 | 45´ | P2 | Certificar avaliações | AF Futebol |
| 14/12/11 | 38,39 | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington/Auto-avaliação | AF Voleibol / AS Auto-avaliação |
| **2º PERÍODO** | | | | |  |
| 04/01/12 | 40,41 | 90´ | P2 | Atletismo/Basquetebol |  |
| 06/01/12 | 42 | 45´ | P2 | Futebol |  |
| 11/01/12 | 43,44 | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington |  |
| 13/01/12 | 45 | 45´ | G1 | Voleibol/Dança | AF Dança |
| 18/01/12 | 46,47 | 90´ | P1 | Atletismo/Futebol |  |
| 20/01/11 | 48 | 45´ | P1 | Basquetebol/Futebol |  |
| 25/01/12 | 49,50 | 90´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos |  |
| 27/01/12 | 51 | 45´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos |  |
| **3ª**  **E**  **T**  **A**  **P**  **A** | 01/02/12 | 52,53 | 90´ | P2 | Basquetebol/Futebol/Cond. física | AF Aptidão física |
| 03/02/12 | 54 | 45´ | P2 | Atletismo |  |
| 08/02/12 | 55,56 | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington | AF Badmington |
| 10/02/12 | 57 | 45´ | G1 | Voleibol/Dança |  |
| 15/02/12 | 58,59 | 90´ | P1 | Basquetebol/Futebol |  |
| 17/02/12 | 60 | 45´ | P1 | Atletismo/FitnessGram | AF Apdidão fiscal |
| 22/02/12 | **CARNAVAL** | | | |  |
| 24/02/12 | 61 | 45´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos |  |
| 29/02/12 | 62,63 | 90´ | P2 | Basquetebol/Atletismo | AF Basquetebol |
| 02/03/12 | 64 | 45´ | P2 | Futebol | AF Futebol |
| 07/03/12 | 65,66 | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington | AF Voleibol |
| 09/03/12 | 67 | 45´ | G1 | Ginástica de solo/Dança | AF Ginástica de solo |
| 14/03/12 | 68,69 | 90´ | P1 | Atletismo/Basquetebol | AF Atletismo |
| 16/03/12 | 70 | 45´ | P1 | Conhecimentos (Teste escrito) | AS Conhecimentos |
| 21/03/12 | 71,72 | 90´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos | AF Ginástica de aparelhos |
| 23/03/12 | 73 | 45´ | G2 | Ginástica de solo e aparelhos/auto avaliação | AS Auto-avaliação |
| **3º PERÍODO** | | | | |  |
| 11/04/12 | 74,75 | 90´ | P2 | Futebol/FitnessGram |  |
| 13/04/12 | 76 | 45´ | P2 | Atletismo |  |
| 18/04/12 | 77,78 | 90´ | G1 | Voleibol/badmington |  |
| 20/04/12 | 79 | 45´ | G1 | Ginástica de solo/Dança |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Turma: 7º F**  **Nomes:** | | **Futebol** | | | | | | |
| **Introdutório** | | | **Elementar** | | | **Nível** |
|  | | | **ATAQUE** | | **DEFESA** |
| **Conduz a bola sem perder o controlo da mesma** | **Passa e recebe em progressão, sem perder a bola** | **Remata quando está enquadrado com a baliza** | **Após passe, torna-se ofensivo, correndo na direcção da baliza** | **Realiza quando necessárias as acções de passe, recepção, condução de bola e remate** | **Mantém-se entre a baliza e o atacante directo, pressionando quando necessário** |
| **1** |  | **F** | **F+/-** | **F** | **F+/-** | **F+/-** | NF | **I** |
| **2** |  | **F+/-** | **F+/-** | **F** | NF | **F+/-** | NF | **I** |
| **3** |  | **F** | **F+/-** | **F** | **F+/-** | **F+/-** | **F+/-** | **I** |
| **4** |  | **F+/-** | **F+/-** | **F+/-** | **NF** | **F+/-** | NF | **I** |
| **5** |  | **F** | **F** | **F** | F | F | F | **E/A** |
| **8** |  | **F+/-** | **F+/-** | **F+/-** | NF | **F+/-** | NF | **I** |
| **9** |  | **F** | **F+/-** | **F+/-** | NF | **F+/-** | NF | **I** |
| **10** |  | **F** | **F** | **F** | F | F | F | **E** |
| **11** |  | **F+/-** | **NF** | **NF** | NF | NF | NF | **NI** |
| **12** |  | **F+/-** | **NF** | **NF** | NF | NF | NF | **NI** |
| **14** |  | **F** | **F** | **F** | F | F | F | **E** |
| **15** |  | **F+/-** | **NF** | **F+/-** | NF | NF | NF | **I-** |
| **16** |  | **F** | **F** | **F** | **F+/-** | **F+/-** | **F+/-** | **I+** |
| **17** |  | **F** | **F** | **F** | F | F | F | **E** |
| **18** |  | **F** | **F** | **F** | **F+/-** | **F+/-** | **F+/-** | **I+** |
| **19** |  | **F** | **F** | **F** | F | F | F | **E** |
| **20** |  | **F+/-** | **NF** | **NF** | NF | NF | NF | **NI** |

**Anexo 12 – Exemplo Ficha de Avaliação Formativa**

**Observações:**

**Legenda:** **NF** (Não faz); **F +/-** (Faz com algumas incorrecções); **F** (Faz correctamente); **FM** (Falta de material

**Anexo 13**

Ficha para os alunos que não realizam aula prática



Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Assinatura : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Avaliação: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Motivo da dispensa:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Tens justificação: sim\_\_\_ não \_\_\_

* Qual o material utilizado durante a aula?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 - | 6 - | 11 - |
| 2 - | 7 - | 12 - |
| 3 - | 8 - | 13 - |
| 4 - | 9 - | 14 - |
| 5 - | 10 - | 15 - |

* Quais as modalidades abordadas durante a aula?

|  |
| --- |
| 1 - |
| 2 - |
| 3 - |

* Qual o aluno que melhor se comporta na aula?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Qual o aluno que apresenta maior comportamento de indisciplina durante a aula?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Quais os comportamentos de indisciplina mais frequentes na aula?

|  |  |
| --- | --- |
| Bate nos colegas |  |
| Insulta os colegas |  |
| Distrai os outros |  |
| Ri e fala com os colegas |  |
| Provoca os colegas |  |
| Interrompe os colegas |  |
| Interrompe o professor(a) |  |

* Qual o aluno que demonstra mais empenho durante a aula?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Qual o exercício em que os alunos se demonstraram mais empenhados?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Na tua opinião qual foi o exercício que correu menos bem?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Porquê: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* No geral de que forma a turma reage a uma repreensão/ordem do professor(a)?

|  |  |
| --- | --- |
| Reage Educadamente |  |
| Responde ao professor |  |
| Demora tempo a iniciar a tarefa |  |
| Após a ordem, inicia a tarefa |  |

* Tens alguma sugestão para tornar as aulas de Educação Física mais motivantes e atractivas?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Anexo 14 -** Exemplo Ficha de Assiduidade

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7ºF | | SETEMBRO | | | | | | OUTUBRO | | | | | | | NOVEMBRO | | | | | | | | | DEZEMBRO | | | | |
| 14 | 16 | 21 | 23 | 28 | 30 | 7 | 12 | 14 | 16 | 21 | 23 | 28 | 2 | 4 | 9 | 11 | 16 | 18 | 23 | 25 | 30 | 2 | 7 | 9 | 14 | 16 |
| 1 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | A | P | P | FM | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| 2 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| 3 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| 4 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| 5 |  | P | P | P | FM | FM | FM | P | P | FM | P | FM | P | FM | P | P | P | A | P | FM | P | P | P | FM | FM | A | P | A |
| 8 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | FM | P | P | FM | P | P | FM | P | A | P | FM | FM | P | P | P |
| 9 |  | P | P | P | FM | FM | FM | FM | FM | P | P | FM | LES | LES | LES | LES | LES | LES | LES | LES | LES | LES | LES | LES | LES | P | P | P |
| 10 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | A | P | A | P | A | P | P | P | P | P | FM | P | A | P | A |
| 11 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| 12 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| 14 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| 15 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| 16 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| 17 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| 18 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | A | P | A | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | A | P | P | P | A |
| 19 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| 20 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | A | A | FM | P | A | P | F | F | A | P | P | P | P | P |
| Observações:Legenda:FM - Falta de material; A – Atraso F – Falta injustificada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Anexo 15 -** Plano de aula/Reflexão de aula

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Professor Estagiário**: Filipe Sustelo | | | **Professora Orientadora:** Paula Escada | | | | **Etapa:** 3 |
| **Ano:** 5 º F | | **Nº de alunos:** 20 | | **Data:** 18-04-2012 | | **Hora:** 10:05h | **Duração:** 90’ |
| **Espaço:** G1 | **Matéria(s):** Condição física/Luta/ Voleibol | | | | **Nível**: Introdutório | | |
| **Conteúdos:**  - Luta – jogos de oposição;  Voleibol – Passe e Manchete; | | | | | | | |
| **Objectivo(s) específico(s):**  - Desenvolver a capacidade física ao nível da força inferior e introdução da luta no solo;  - Em situação de exercício, em grupos de dois elementos, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. | | | | | | | |
| **Materiais:** 20 coletes; 10 colchões; 10 bolas de voleibol; 4 cones sinalizadores; 4 bancos suecos | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **T.T** | **T.P** | **Sequência de Tarefas** | **Esquema** | **Critérios de Êxito** | **Estratégias de Ensino** |
| 5’  8’ | 5’  3’ | **Parte Inicial**  Tolerância para o balneário.  Realização da chamada.  Introdução e explicação dos conteúdos e os objectivos específicos a abordar na aula. |  | Explicar de forma clara os exercícios a realizar. Ouvir com atenção e interiorizar as informações fornecidas pelo professor. | Os alunos dispõem-se em forma de U, de frente para o professor, de modo a todos terem visibilidade sobre o professor e vice-versa. |
| 15’  18´ | 7’  3´ | **Aquecimento**  Descrição do exercício:  - “Jogo da corrente”- É nomeado, pelo professor, um aluno que tem como objetivo apanhar/tocar nos restantes colegas dentro de uma zona delimitada por cones. Os restantes alunos devem passar essa zona e evitar serem apanhados/tocadas pelo colega.  Quando um ou mais alunos forem tocados juntam-se ao colega que se encontra nessa zona (mãos dadas) para apanhar os restantes colegas como que formando um “corrente”.  - Realização de exercícios de mobilização articular dos principais grupos musculares que irão ser solicitados durante a aula:   * Cintura escapular * Ombros * Pulsos * Mãos * Cintura pélvica * Circundação da bacia   **Transição/Organização** |  | Realizar corretamente os exercícios demonstrados pelo professor. | Motivar os alunos para as seguintes tarefas.  Os alunos dispõem-se em forma de xadrez, de frente para o professor, de modo a todos terem visibilidade sobre o professor e vice-versa.  Ao apito os alunos agrupam-se em frente ao professor. |
| 20´  24’  28´  32´  36’  40´  44´  48´  53´  56´  58´  1h03´  1h07´  1h12´  1h14´  1h16´  1h23´ | 2´  4’  4´  4´  4´  4’  4´  4´  5´  3´  2´  5´  5´  5´  2´  2´  7´ | **Parte Principal**  **Instrução**  **Luta**  Descrição do exercício:  -Tirar o colete(1):  Os alunos agrupam-se dois a dois e distribuem-se os pares pelos colchões. Cada aluno tem um colete preso na parte de trás dos calções como se fosse uma cauda. Os alunos tentam retirar o colete do colega.  “Luta de galo”(2):  Os alunos, de cócoras, tentam desequilibrar o colega, podendo empurrar ou puxar.  - Tocar nos Joelhos(3):  Os alunos, de cócoras, tentam tocar nos joelhos do colega.  - Retirar o Braço(4):  Os alunos colocam-se em prancha e tentam derrubar o colega, retirando-lhe um dos apoios superiores.  -Virar o Colega(5):  Um dos alunos coloca-se deitado, em decúbito ventral, o colega tenta colocá-lo em decúbito dorsal. O colega oferece resistência.  - Tirar a bola(6):  Tentar tirar a bola do companheiro enquanto este tenta protegê-la.  Alcançar a linha(7):  Em decúbito ventral um aluno tenta rastejar para atingir a linha pré definida, enquanto o companheiro tenta evitá-lo.  **Técnica de Luta no solo:**  Descrição do exercício:  - Prisão de pernas  Mantendo a mesma organização, os alunos efectuam dupla prisão de pernas e fazem rotação lateral ao colega. Resistência mínima.  **Transição/Organização**  **Instrução**  **Voleibol**  Os alunos organizam-se em grupos de dois elementos e colocam-se frente a frente, um de cada lado da rede de voleibol (banco sueco) para realizarem os seguintes exercícios:  **Exercício (1)**  **-** Lançam a bola para o colega que devolve a bola utilizando o passe. Após 5 repetições trocam de funções.  **Variante:**  - Em vez de lançar a bola, utilizar o passe para passar a bola ao colega.  **Exercício (2)**  **-** Lançam a bola para o colega que devolve a bola utilizando a manchete. Após 5 repetições trocam de funções.  **Variante:**  - Em vez de lançar a bola, utilizar o passe para passar a bola ao colega.  **Exercício (3)**  - Realizam o maior número de passes consecutivos que conseguirem, diferenciando o passe da manchete consoante a trajetória da bola;  **Transição/Organização**  **Instrução**  Jogo lúdico, “Volta ao mundo”:  A turma é dividida em dois grupos e cada grupo coloca-se, em fila, na respetiva metade do campo. O primeiro aluno da fila envia a bola para o campo adversário através de passe e dirige-se imediatamente para o final da fila contrária. O aluno que recebe o passe deve apanhar a bola sem que esta toque no solo e posteriormente através de passe deve enviá-la para o campo contrário dirigindo-se também para o final da fila contrária e assim decorre o exercício, sucessivamente. |  | Atitude ativa dos alunos sem magoar os colegas.  Atitude activa dos alunos sem magoar os colegas (saltitar).  Mãos sem os dedos entrelaçados.  - O aluno agarra na perna do adversário, colocando uma mão no joelho e outra no tornozelo, encostando o ombro á anca;  - Avança o ombro para derrubar o adversário, mantendo a prisão de pernas com as 2 mãos;  - Roda o corpo, colocando as costas em cima do peito do adversário.  **Posição Básica:**  - Colocar os pés afastados à largura dos ombros;  - As pernas ligeiramente fletidas com os pés virados para a frente;  **Passe:**  - Colocar as mãos acima do nível da cabeça e com os braços ligeiramente fletidos;  - As mãos formam um triângulo entre os dedos indicadores e o polegar;  - Bater a bola com os dedos afastados;  **Manchete:**  - Braços totalmente estendidos e unidos;  - Bater a bola nos antebraços;  - Mãos sobrepostas uma à outra; | Procurar formar pares com estruturas semelhantes de forma a proporcionar o maior equilíbrio possível na realização dos exercícios.  Os grupos de dois elementos mantém-se durante a aula para evitar momentos de dispersão.  Ao apito os alunos agrupam-se em frente ao professor.  Colocar os alunos “críticos” na parte central do campo de forma manter um controlo ativo sobre a turma e prevenir momentos de indisciplina.  Ao apito os alunos agrupam-se em frente ao professor. |
| 1h25´  1h30’ | 2’  5’ | **Parte Final**  **Alongamentos e retorno à calma.**  No final da aula os alunos realizam alongamentos dos grupos musculares solicitados durante a aula.  Balanço da aula.  Tolerância para o balneário. |  | Realizar os exercícios demonstrados pelo professor de forma correcta. | Os alunos dispõem-se em forma de U, em frente ao professor. |

Reflexão:

A aula teve início às 10h05 e uma duração de 90 minutos e realizou-se no G1. A aula de hoje foi alvo de observação pelo professor orientador António Monteiro.

A aula teve início com um jogo lúdico de forma a motivar os alunos para a prática. Posteriormente, foi abordada a matéria de luta do solo, aqui optei por promover jogos de oposição que se mostraram bastante aliciantes para os alunos, estando todos eles empenhados nas tarefas propostas. Mantive sempre uma postura ativa e interventiva, deslocando me sempre por fora da zona dos colchões para manter um controlo ativo sobre a turma. Na segunda parte da aula, foi lecionado o voleibol, privilegiando exercícios básico em situação de 1x1. Aqui consegui manter o controlo sobre a turma e fornecer feed-back. Antes no início das tarefas foi realizado um questionamento dirigido aos alunos sobre as componentes críticas que iriam ser desenvolvidas. Na parte do jogo lúdico, sendo um jogo de exclusão, deveria ter previsto a organização de dois grupos em simultâneo para proporcionar maior tempo de prática. No entanto, facilmente me apercebi da situação e fui rápido a ajustar a tarefa.

De realçar o facto de o aluno x (NEE) ter realizados todas as tarefas propostas, isto mostra o bom trabalho que tem vindo a ser desenvolvido no sentido da sua integração.