



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS

DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÃO

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada
realizada por Nuno Daniel da Silva Gomes na
Escola Secundária Rainha Santa Isabel de
Estremoz**

Orientação: Professora Doutora Clarinda de Jesus Banha Pomar

**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 Nuno Daniel da Silva Gomes na
Escola Secundária Rainha Santa Isabel de
Estremoz**

Orientação: Professora Doutora Clarinda de Jesus Banha Pomar

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

Relatório de Estágio

Évora, 2013

AGRADECIMENTOS

A realização do presente relatório é o culminar de um período de dois anos que, em muitos momentos, se tornou bastante duro.

Existe uma lista bastante extensa de pessoas a quem gostaria de agradecer mas apenas vou referir aquelas que foram mais relevantes.

Começo por agradecer à Diretora do Mestrado a Professora Doutora Clarinda de Jesus Banha Pomar e ao Professor António Monteiro por todos os conhecimentos transmitidos, e por todo o apoio e compreensão ao longo destes dois anos.

Um agradecimento especial à professora cooperante Carla Catarino e a todos os elementos do Grupo de Educação Física, pela troca de experiências, conhecimentos e pelo apoio. Ao professor Calado da Escola E,B Conde Vilalva pela ajuda no trabalho de investigação ação.

Aos colegas que fizeram parte do núcleo de estágio Luis Candeias e Jorge Roque por me terem proporcionado momentos de aprendizagem e incentivo.

Aos meus amigos que conseguiram aturar o meu mau humor e cansaço.

À Vera Venâncio por toda a paciência, carinho e apoio demonstrado.

E para finalizar aos meus diretos familiares. Nilde Gomes, Ernesto Gomes, Rui Gomes, Maria Lucinda e Armando Silva sem vocês nada disto seria possível. Obrigado Família. Armando, embora já não estejas entre nós sei que estás a torcer por mim e que certamente estás orgulhoso pelo teu neto conseguir superar mais uma etapa da sua vida.

RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA REALIZADA POR NUNO DANIEL DA SILVA GOMES NA ESCOLA SECUNDÁRIA RAINHA SANTA ISABEL DE ESTREMOZ

RESUMO

O presente relatório foi elaborado no seguimento da Prática de Ensino Supervisionada realizada no ano letivo 2012/2013 na Escola Secundária Rainha Santa Isabel de Estremoz no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade de Évora.

O Relatório começa com o desenvolvimento de aspetos fundamentais para a contextualização da prática de ensino supervisionado e, em seguida, centra-se nas dimensões da Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, da Investigação e Inovação Pedagógica e por último na Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Palavras-Chave: Educação Física, Prática de Ensino Supervisionada, Ensino Básico, Ensino Secundário, Formação de Professores

REPORT OF SUPERVISED TEACHING PRACTICE CONDUCTED BY NUNO DANIEL DA SILVA GOMES AT RAINHA SANTA ISABEL SECONDARY SCHOOL IN ESTREMOZ

ABSTRACT

This report was prepared during the Supervised Teaching Practice held in the school year 2012/2013 in the High School Queen Santa Isabel Estremoz. This was framed in the Master of Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education at the University of Évora.

This begins with the development of aspects that I consider essential to contextualization the PES, and then focuses on the dimensions of the Organization and Management of Teaching and Learning, Research and Pedagogical Innovation and lastly the Participation in School and Community Relations.

Keywords: Physical Education; Supervised Teaching Practice, Basic Education, Secondary Education, Teacher Training.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract	v
Índice de Tabelas	viii
Lista de Abreviaturas.....	ix
1 - Introdução	1
2 - O papel da Educação Física na Educação para a Saúde.....	3
3 - Contextualização.....	5
3.1 - Escola	5
3.2 - Grupo de Educação Física	7
3.3 - Turmas.....	8
4 - Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem.....	10
4.1 - Planeamento.....	10
4.2 - Plano de Aula	15
4.3 - Avaliação	18
4.4 - Condução do Ensino.....	34
5 - Desenvolvimento profissional ao longo da vida	39
5.1. Reflexão sobre a Prática Pedagógica	39
5.2. Trabalho de investigação-ação: Como melhorar a qualidade e a adequação do feedback perante as reais necessidades do aluno?.....	40
6 - Participação na escola e relação com a Comunidade	49
6.1 - Atividades do Grupo de Educação Física	49
6.2 - Atividades do núcleo de estágio	50
7 - Reflexão Final	56
8 – Bibliografia	59
Outros Documentos	62

9 - Anexos	64
Anexo 1 – Questionário de caracterização da turma	64
Anexo 2 – Protocolo Avaliação Inicial	69
Anexo 3 – Plano Anual de turma	70
Anexo 4 - Plano de Aula	74
Anexo 5 – Grelhas de observação Avaliação Inicial	77
Anexo 6 – Ficha de Auto-Avaliação	78
Anexo 7 – Grelhas de Avaliação Formativa	80
Anexo 8 – Grelha de Avaliação Sumativa	81
Anexo 9 – Grelha de níveis	82
Anexo 10 – Registo de presenças	83
Anexo 11 – Matriz de Classificação das Atividades Físicas para 3º CICLO.	84
Anexo 12 - Matriz de Classificação das Atividades Físicas para os Cursos Científico-Humanísticos	85
Anexo 13 - Tabela- Avaliação da Aptidão Física	86
Anexo 14 – Tabela de avaliação das Atitudes	87
Anexo 15 - Tabela Orientadora da Grelha de avaliação das Atividades Físicas.....	89
Anexo 16 – Grelha de observação das atitudes	90
Anexo 17 – Questionário de satisfação formação de escalada	91

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Listagem dos espaços possíveis de utilizar para as aulas de educação física e as modalidades que podem ser abordadas em cada um.....	6
Tabela 2 e 3 – Resultados da AI nas turmas 8º C e 10C.....	12
Tabela 4 - Aulas previstas e aulas lecionadas na segunda etapa na turma 8ºC.....	13
Tabela 5 - Aulas previstas e aulas lecionadas na segunda etapa na turma 10ºC.....	14
Tabela 6 - Resultados da AI da turma 8º C.....	20
Tabela 7 - Resultados da AI da turma 10º C.....	20
Tabela 8 Tabela comparativa dos níveis alcançados pelos alunos da turma C do 10º ano, ao longo do ano letivo.....	28
Tabela 9 Tabela comparativa dos níveis alcançados pelos alunos da turma C do 8º ano, ao longo do ano letivo.....	31
Tabela 10 - Grelha de observação e análise das recolhas de imagem	46

LISTA DE ABREVIATURAS

AF = Aptidão Física

AFD = Atividades Físicas Desportivas

AI = Avaliação Inicial

EF = Educação Física

ESRSI = Escola Secundária Rainha Santa Isabel

GEF = Grupo de Educação Física

JDC = Jogos Desportivos Coletivos

PES = Prática de Ensino Supervisionada

PNEF = Programas Nacionais de Educação Física

PAT = Plano Anual de Turma

PAI = Protocolo de Avaliação Inicial

1 - INTRODUÇÃO

No mês de Setembro de 2012 voltei à escola onde estudei durante 4 anos mas desta feita para completar mais uma etapa da minha vida académica e da minha procura por ser cada dia um melhor professor.

Obedecendo ao disposto no ponto 4 do artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 43/2007, de 22 de Fevereiro, as atividades a desenvolver no âmbito da PES proporcionam aos estudantes experiências de planificação, ensino e avaliação, de acordo com as competências e funções cometidas ao docente, dentro e fora da sala de aula, e promovem uma atitude crítica e reflexiva em relação aos desafios, processos e desempenhos do quotidiano profissional. (Universidade de Évora, 2011, Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada, p.2)

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) referida neste relatório decorreu durante todo o ano letivo 2012/2013, e teve lugar na Escola Secundária Rainha Santa Isabel (ESRSI). Durante este ano letivo tive a meu cargo duas turmas, uma pertencente ao terceiro ciclo e outra ao secundário.

O presente relatório assenta, principalmente em 3 grandes dimensões do desenvolvimento profissional do professor do ensino básico e secundário:

- Dimensão de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem;
- Dimensão da participação na escola e relação com a comunidade;
- Dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida.

Na Dimensão de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem procuro explicar todo o trabalho que foi desenvolvido em torno dos alunos para que estes cumprissem os objetivos de forma eficaz e, assim, atingissem o sucesso. Todo este trabalho teve início com um conhecimento aprofundado da escola e das nossas turmas. Após a realização de uma avaliação inicial e feito o diagnóstico dos alunos, foi realizado um prognóstico e planeadas as etapas seguintes de trabalho. O culminar de todo este processo deu-se no final da terceira etapa com a distribuição final de níveis a cada um dos alunos.

A Dimensão da participação na escola e relação com a comunidade procura caracterizar o trabalho feito em conjunto com os outros docentes e em prol da comunidade escolar e comunidade envolvente. Apesar de participarmos em

todas as atividades do Grupo de Educação Física (GEF) a participação do núcleo de estágio foi mais notada durante a dinamização da Formação de Escalada na Escola e do Mini-challenger.

Por fim, na Dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida faço uma análise crítica e comparativa da minha PES e da Prática Pedagógica realizada em 2004 na Escola E,B, 2 e 3 Afonso de Paiva em Castelo Branco, com alunos do 2º Ciclo. Para além desta comparação procuro descrever o trabalho investigativo e reflexivo sobre uma problemática que foi detetada durante a avaliação inicial. Durante este processo de diagnóstico foi notória a dificuldade dos alunos na realização correta do apoio facial invertido. Esta situação desencadeou um processo de auto reflexão para tentar perceber se estaria a fazer o meu trabalho de forma correta e se o feedback que dava aos alunos era o mais indicado segundo as reais necessidades dos alunos.

2 - O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

A Educação Física (EF) é uma disciplina que procura contribuir para o crescimento harmonioso dos jovens. Segundo Rocha (1996, p. 81) “ não há educação sem Educação Física”. Pinheiro e Resende (2006, p.122) baseando-se em Montoye et al (1996), Maia & Lopes (2002), Vasconcelo & Maia (2001), Blair (1993), Bauman (2004) refere que “os problemas de saúde contemporâneos estão cada vez mais associados aos nossos hábitos de vida, incluindo baixos níveis de atividade física”. A pressão arterial elevada, o excesso de peso e obesidade, associado a uma má alimentação e ao sedentarismo constituem um dos principais fatores de doenças não transmissíveis. Estes fatores são responsáveis por 60% das mortes anuais e 47% das doenças. (Baptista, F et al 2011).

Segundo o Observatório para a Atividade Física 28,1% dos homens e 31,0 das mulheres são sedentários. O mesmo documento aponta que uma das razões para este problema são as condições socioeconómicas e níveis de escolaridade.

Considerando que a infância e a juventude são etapas determinantes na criação de hábitos de atividade física, é objetivo da escola tentar que esses hábitos sejam fortes e que perdurem até à idade adulta.

Cabe ao professor de educação física “reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social” (Jacinto, J. Comédias, J. Mira, J. Carvalho, L. 2001, p. 10).

A Organização Mundial de Saúde, a União Europeia e os Estados Membros defende que os jovens devem participar diariamente em 60 minutos, ou mais, de atividades de intensidade moderada a vigorosa, nunca esquecendo que esta deverá ser realizada de forma lúdica e divertida. Quando falamos em adultos e idosos este valor poderá baixar para os 30 minutos diários (Baptista, et al. 2011). Sardinha, Mateus & Teixeira (1996, p. 181) salientam que “a educação física na escola poderá exercer um papel fundamental na criação de hábitos desportivos nos alunos e conseqüentemente na promoção e manutenção da saúde” ajudando assim a que os 60 minutos ou mais de

atividade física sejam cumpridos. A escola tem como sua aliada a obrigatoriedade curricular da EF sendo assim uma forte aliada na luta contra o sedentarismo e a inatividade física. Um dos aspetos que penso que seja fundamental para uma melhoria de resultados seria uma mudança de opinião relativa à disciplina. Infelizmente a disciplina de EF continua a ser encarada como uma atividade recreativa. Penso que seria essencial que todas as pessoas percebessem o caráter multidimensional da EF e a sua importância para um desenvolvimento harmonioso a nível cognitivo, social, biológico e afetivo.

3 - CONTEXTUALIZAÇÃO

Antes do início do ano letivo, e após a distribuição dos diversos alunos pelas respetivas escolas onde iriam realizar a sua PES, fomos encaminhados para a ESRSI e apresentados à docente que iria ser a nossa orientadora.

A Prática de Ensino Supervisionada, adiante designada, abreviadamente, por PES, constitui-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, que visa o desenvolvimento pessoal e profissional do futuro docente, através da iniciação à prática profissional num determinado domínio de habilitação para a docência. (Universidade de Évora, 2011, Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada, p2)

Na primeira reunião de grupo, foi-nos apresentada a escola, assim como a dinâmica do GEF.

Foi com alguma nostalgia e apreensão que regressei ao local onde estudei e convivi com alguns dos que foram meus professores.

Após esta primeira reunião de GEF estivemos presentes na reunião geral de professores onde nos foram dadas as boas vindas, assim como apresentada a dinâmica da escola pela direção.

3.1 - Escola

A ESRSI é considerada uma Escola de Serviço Público que serve todo um concelho com uma área aproximada de 513,8 km².

A sua construção teve lugar em “1962 e é a herdeira da Escola de Artes e Ofícios fundada em 1924. A esta sucedeu, na década de trinta, a Escola Industrial Augusto Gonçalves, a qual na década de 60 passou a denominar-se Escola Industrial e Comercial de Estremoz” (Contrato de autonomia para o desenvolvimento do projeto educativo da Escola Secundária Rainha Santa Isabel de Estremoz, Direção Regional de Educação do Alentejo).

A atual designação foi publicada em Portaria no ano de 1987.

A ESRSI recebe alunos dos concelhos de Arraiolos, Borba, Fronteira, Monforte e Sousel e recebe, ainda, franjas de alunos de Avis e Vila Viçosa. Esta apresenta uma diversidade formativa para jovens e adultos. As suas instalações albergam neste momento, também, o Pólo de Formação de Estremoz com uma gestão partilhada com o Instituto do Emprego e Formação Profissional

Neste momento a ESRSI ministra o Terceiro Ciclo do Ensino básico, o ensino secundário; Cursos de Educação e Formação; Cursos Profissionais do Ensino Secundário e Cursos de Educação e Formação de Adultos. (Direção Regional de Educação, Contrato de autonomia para o desenvolvimento do projeto educativo da Escola Secundária Rainha Santa Isabel de Estremoz, p. 2-5)

A escola, no que se refere a espaço para a prática de EF contempla as seguintes infraestruturas:

Tabela 1 - Listagem dos espaços possíveis de utilizar para as aulas de educação física e as modalidades que podem ser abordadas em cada um.

Espaços	Matérias
Ginásio	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Atletismo (Salto em Comprimento, Triplo Salto e Salto em Altura) Atividades Rítmicas Expressivas Ginástica Acrobática Badmínton
Pavilhão Apesar de coberto, em dias de chuva torna-se muito escorregadio e, por vezes, fica totalmente molhado. A entrada de vento pelas laterais causa grande desconforto em dias de vento e frio, podendo colocar em risco a prática de badminton	Futsal Voleibol Basquetebol Andebol Voleibol Corfebol Badmínton Râguebi Corfebol
Exterior 1 e 2 (Inclui caixa de saltos e pistas de atletismo) Impossível de utilizar em dias de chuva ou com o terreno molhado. Nas aulas de 45' podemos substituir o espaço do Exterior 2 pelo pavilhão.	Futsal Voleibol Basquetebol (Apenas no Exterior 1) Andebol Râguebi Ténis Atletismo (exceto salto em altura) Corfebol Badmínton
Piscina Espaço gerador de grandes constrangimentos à planificação, devido à sua reduzida polivalência e ao elevado número de aulas atribuídas a este espaço.	Natação

A pouca polivalência dos espaços demonstrou-se um constrangimento importante durante todo o ano letivo, na planificação, assim como, para colocar em prática as estratégias definidas no planeamento. A rotação dos espaços ocorre, por norma de duas em duas semanas. Durante a primeira etapa, esta ocorreu semanalmente. Durante o período de avaliação da condição física a permanência no espaço foi de três semanas.

3.2 - Grupo de Educação Física

O GEF era constituído por sete professores, três do género masculino e quatro do género feminino e coordenado por um professor eleito pelos colegas, por um período de vigência de quatro anos. Estava inserido no Departamento de Expressões e era através deste que poderia manifestar as suas preocupações em Conselho Pedagógico.

Semanalmente o GEF reunia para um momento de partilha e troca de experiências, debatendo também assuntos relacionados com a disciplina.

O GEF caracterizava-se pela cooperação, entreajuda, clima de trabalho positivo, disponibilidade, abertura para a discussão de novas ideias e para a reformulação de documentos orientadores. Contudo, julgo que deveria haver uma maior uniformização na forma de aplicação dos documentos reguladores do trabalho docente (Exemplo: Protocolo de avaliação inicial.). Os documentos próprios do GEF, foram construídos por uma comissão de trabalho elaborada nos anos anteriores, visando uma maior uniformização da orientação nas suas atividades de ensino. Os documentos produzidos foram: protocolo de avaliação inicial; planificação anual/conteúdos curriculares; e instrumento de avaliação da aptidão física com recursos à bateria de testes do Fitnessgram.

Contudo, estes documentos apresentam algumas incongruências relativamente aos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). Apesar da existência destes documentos, percebeu-se que alguns professores continuaram a usar os documentos próprios em vez daqueles que são definidos pelo GEF. No meu caso, utilizei os documentos normativos existentes na escola, embora tenha realizado algumas adaptações com o intuito de os tornar mais práticos e eficazes.

3.3 - Turmas

Após a distribuição do horário à professora orientadora, foram-nos entregues duas turmas a cada elemento do núcleo de estágio, uma por cada ciclo de ensino. Eu fiquei com a turma C do oitavo ano de escolaridade (3.º ciclo) e a turma C do décimo ano de escolaridade (secundário).

A turma 8.º C era constituída por 11 rapazes e 10 raparigas. A mesma apresentou-se como uma turma motivada e com vontade de aprender. Apesar de um ou outro aluno ser mais falador, era uma turma com um comportamento bastante aceitável e que se empenhava nas tarefas propostas. A componente relacional dentro da turma era saudável, não tendo sido identificado qualquer caso de exclusão entre os seus elementos.

Ao longo do ano letivo posso apenas referir o caso do absentismo de dois alunos que faltaram consecutivamente, colocando em risco os seus processos de avaliação.

Os elementos da turma provinham maioritariamente da turma 7.º C, o que ajudou no seu processo de integração. Mesmo os alunos que entraram apenas nesse ano para o grupo, pareciam plenamente integrados.

Relativamente a problemas de saúde que possam condicionar a prática desportiva, é de referir o caso de uma aluna que apresentava uma insuficiência na válvula mitral. Apesar de sinalizada não demonstrou qualquer situação de incapacidade para a prática.

Segundo dados retirados do questionário aplicado (anexo 1, p. 64) no primeiro dia, 90% dos alunos gostavam de educação física e 75% praticam desporto regularmente.

É importante salientar que todos os alunos referiram tomar o pequeno-almoço e apenas um aluno referiu que não o fazia em casa.

Em média os alunos desta turma tomavam 4,5 refeições por dia (variação entre 3 e 6), sendo que apenas um referiu tomar apenas três refeições.

A turma 10.º C, do curso Científico humanístico, era constituída por 14 rapazes e 7 raparigas. Apresentou-se como uma turma motivada e com vontade de aprender. Apesar de um ou outro aluno ser mais falador, foi uma turma com um comportamento bastante aceitável e que se empenhava nas tarefas propostas. As relações sociais dentro da turma transmitem indicadores

do seu cariz saudável, não tendo sido notado qualquer caso de marginalização entre os alunos.

Os elementos da turma eram maioritariamente provenientes de uma turma oriunda de Sousel, o que ajustou na integração apesar da sua deslocalização e consequente descontextualização.

Não houve qualquer referência a problemas de saúde que pudessem condicionar a prática desportiva na turma, embora um dos alunos apresentasse problemas coordenativos.

Segundo dados retirados do questionário aplicado no primeiro dia (anexo 1, p. 63), 100% dos alunos gostam de educação física e 54% praticam desporto regularmente.

É importante salientar que todos os alunos referiram tomar o pequeno-almoço e apenas um aluno afirmou não o fazer em casa.

Em média os alunos desta turma tomam 4,5 refeições por dia (variação entre 3 e 6).

Não recebi nenhum aluno com NEE ou que necessitasse de um Programa Educativo Individual. Tive “apenas” alguns alunos que demonstraram baixos níveis de desempenho motor nas várias matérias abordadas, provavelmente, causados pelos limitados hábitos de atividade física anteriores.

4 - DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

Podemos considerar esta área como a área principal e com maior importância ao longo da PES, uma vez que engloba as principais funções do professor. Na abordagem feita neste relatório irei dividir esta área em três pontos fundamentais e determinantes ao longo de toda a vida do docente: planeamento, avaliação e condução de ensino.

Segundo Cohen, Raudenbush e Ball (2003, p. 119-142), os professores eficazes são aqueles que: planificam de forma cuidada; utilizam materiais adequados; clarificam os objetivos para os alunos; apresentam aulas dinâmicas; controlam, com regularidade, o trabalho desenvolvido pelos alunos; reensinam em caso de dúvidas ou dificuldades; aproveitam de forma eficaz o tempo de aula; e utilizam estratégias de ensino coerentes. Só assim conseguirão que a escola seja promotora de aprendizagem.

4.1 - Planeamento

O planeamento foi uma das partes mais complexas e importantes da PES. Para um planeamento competente foi determinante o conhecimento dos objetivos programáticos, a escolha das metodologias e estratégias a utilizar e o conhecimento dos materiais e infraestruturas disponíveis

Esta parte do trabalho apresenta uma análise do planeamento realizado ao longo da PES na ERSI, desde o plano anual até ao plano de aula.

“Os PNEF foram elaborados na perspectiva de que a sua aplicação não será uma simples sequência de ações de cada matéria, em blocos sucessivos, concentrando em cada bloco a abordagem de cada matéria (modalidade) num número pré-determinado de aulas” (Jacinto et al, 2001, p.22). Como tal, procurei que todo o desenvolvimento do planeamento fosse centrado no modelo por etapas. Este modelo apresenta-se, de acordo com o PNEF, como tendo associadas mais vantagens para os alunos.

O modelo por etapas permite ajustar as aprendizagens dos alunos ao longo do tempo favorecendo assim a sua consolidação de forma relativamente permanente. Segundo o mesmo todo este processo tem início com uma avaliação inicial e consequente distribuição dos objetivos anuais e intermédios

(anexo 3, p.71) a partir das recolhas feitas neste processo. Nesta fase é realizada uma hierarquização dos objetivos (Pomar, 2012).

Pomar (2012) defende que deverão existir aulas de revisão no início dos anos, depois das férias, no final dos períodos e dos anos letivos. As aulas abordam várias modalidades (aulas politemáticas) e o ritmo de aprendizagem e as dificuldades de cada aluno são tidas em conta no plano de aula conseguindo assim uma maior individualização do ensino.

Apesar da tentativa de adoção deste tipo de planeamento, rapidamente percebi que o mesmo não iria resultar na sua plenitude devido ao Roulement e à pouca polivalência dos espaços disponíveis para a prática desportiva.

A abordagem da matéria Natação e o pouco espaço de piscina (apenas duas pistas) assim como a pouca polivalência do Ginásio foram fatores que me levaram a optar por um modelo de planeamento que se pode considerar misto. Estas duas matérias tiveram um planeamento por blocos, enquanto nas restantes recorri a um planeamento por etapas.

Feita a apresentação à escola e a distribuição das turmas meti mãos à obra e comecei a preparar a primeira etapa de ensino – a Avaliação Inicial (AI). Segundo Bento (1998) a planificação é o elo de ligação entre o que pretendemos ensinar e a forma como o vamos colocar em prática. Como tal, e tendo em conta que toda a minha planificação teve como base a AI, a primeira etapa apresentou-se como uma fase de extrema importância em todo o desenvolvimento do ano letivo.

A AI na ESRSI teve a duração de 6 semanas.

Segundo Carvalho (1994,) podem ser definidos os seguintes objetivos para a AI:

Conhecer os alunos em atividade; apresentar o programa de EF desse ano; rever aprendizagens anteriores; criar um bom clima de aula; ensinar/aprender ou consolidar rotinas de organização e normas de funcionamento; avaliar o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento no conjunto de matérias de EF; identificar alunos críticos e as matérias prioritárias; recolher dados para definir as prioridades de desenvolvimento para a 2.^a etapa e para orientar a formação de grupos; identificar os aspetos críticos no tratamento de cada matéria; recolher

dados, para que todo o grupo de professores possa elaborar ou ajustar Plano Plurianual, estabelecendo metas para cada ano de escolaridade (p.142).

No início da PES foi entregue o protocolo de AI (anexo 2 p.69). Neste protocolo constam todas as matérias a serem avaliadas, assim como o exercício adotado para efetuar essa aferição. Este protocolo está de acordo com os PNEF e com a experiência da escola.

Através do protocolo de AI desenvolvido pelo grupo foram definidas, para cada matéria, as situações passíveis de avaliação (exercícios critério e/ou situação de jogo formal ou reduzido) a utilizar durante este processo avaliativo.

Tabela 2 e 3 – Resultados da AI nas turmas do 8º ano e 10º ano.

Nomes	J.D.C.				Ginastica		Raq	Outros
	And	Basq	Fut	Vol	Mini	Solo	Badm	Natação
A	NI	NI	NI	NI	I(-)	NI	NI	E
B		I						
C	NI	I	I	NI	I	I(-)	I(-)	I
D	I	E(-)	E	I(-)	E	I	NI	
E	E	E		I(+)		I(+)		E
F	NI	I	NI	I(-)	E	I	I(-)	E
G			I	I(-)	E	I		I
H	E	E	E	NI	E(-)	I	I(-)	A
I	NI	I(-)	I	NI	I(-)	NI	NI	E
J	I	I	E	NI	E	I(-)	I	I
K	I	I	E(-)	NI	E(-)	I(-)	I	I
L	NI	NI	E(-)	I(-)	I(-)	NI		I
M	NI	I	NI	NI	I(-)	I	I(+)	E
N		E	I	I(+)	E	I	E(-)	
O	I	E(-)	I	I	E(+)	I+	I(+)	E
P	NI	NI	NI	NI	I	NI	I(-)	I
Q	I	I	E	I	I(-)	NI	I(+)	I
R	I	I(+)	E	I	I	NI	I	
S	NI	NI	NI	NI	I(-)	NI	NI	E
T	I	E(-)	I		E(-)	I		
U	I	I	I	I	E(+)	E		

Nomes	And	Basq	Fut	Vol	Mini	Solo	Badm	Natação
A	I	I	I(-)	I(-)	E(+)	E	I	E
B	I	I	I(-)	NI	E	NI	I	
C	I(-)	NI	NI	I(-)	I	NI	I	I
D	E(+)	E	E	I	E	NI	E	E
E	E	I	E	I	E	I	E	E
F	E(-)	I	E	I	E(-)	NI	E	NI
G	I	I(-)	NI	I(-)	E	E	I	A
H	E	E	E	I(-)	E		E	I
I	I	NI	I(-)	I(-)	E	I	I(+)	E
J	E(+)	E	E	E(-)	A	I	A	E
K	I	I	E	I	I	NI	I	I
L	E	I	E	I	E	I	E	E(-)
M	E	I	E	I	E	NI	E	I
N	I	I	E	I	E	NI(+)	I	I
O	I	I	NI	NI	I(-)	I	I	E
P	I	NI(+)	I		E	I(-)		E
Q	I	I	I	I	E	I	I(+)	E
R	E	I	E	I	E(-)	I(-)	I	I
S	E	I	E	I	E(-)	NI(+)	E	I
T	I	NI	I	NI	E(-)	NI	I(-)	I
U	E	I	E	I	E(-)	I	A	I
V		I	E	E	E(-)	NI	E	A

Como podemos observar a turma do 8º ano apresenta quatro alunos (A, I, P e S) com bastantes dificuldades e que necessitaram de uma atenção especial para que ser aprovados à disciplina. As matérias que apresentaram os piores resultados foram o andebol, voleibol e ginástica de solo o que tornava estas matérias como prioritárias.

Na tabela três é evidente que a turma do 10º C apresentou como alunos críticos os alunos C e T que as modalidades em que os alunos apresentaram maiores dificuldades foram o Basquetebol e a Ginástica de solo.

Os resultados recolhidos na AI permitiram a constituição de grupos de nível para cada uma das matérias avaliadas, definir as matérias prioritárias e os objetivos para cada grupo de nível assim como a sinalização de alunos críticos. Esta fase do planeamento foi realizado sempre tendo como referencias os

conteúdos curriculares presentes no PNEF, em conjunto com os definidos pelo GEF, para a área das Atividades Física, dos Conhecimentos e da Aptidão Física (AF).

As dificuldades sentidas na construção do Plano Anual de Turma (PAT), anexo 3 (p.70), centraram-se ao nível da estipulação de objetivos para cada uma das etapas e a definição das matérias prioritárias. Esta dificuldade teve origem na pouca capacidade de perceber se os objetivos que estava a definir para os alunos eram os mais adequados para o seu nível de desempenho e se seriam possíveis de alcançar. Outra dificuldade sentida foi a adaptação da carga horária a esses mesmos objetivos de forma a ser possível trabalhar todas as matérias, alcançar os objetivos definidos, mas dar mais importância às matérias prioritárias.

Julgo que as dificuldades sentidas são normais, dada a pouca experiência em planificar desta forma. Só conseguirei colmatar as dificuldades sentidas com a experiência que vou adquirindo ao longo da minha vida profissional. Para tentar minimizar estas dificuldades optei por procurar verificar constantemente se os objetivos que foram propostos para cada aula eram cumpridos, conseguindo assim ajustar a planificação.

Tendo em conta os constrangimentos do roulement e da pouca polivalência dos espaços, conclui que seria pertinente o planeamento apenas de três etapas em vez de quatro como são defendidas por Pomar (2012). Esta decisão foi tomada uma vez que os alunos apenas regressam ao mesmo espaço de aula de dois em dois meses, o que invalidava uma prática mais constante das matérias.

Tabela 4 - Aulas previstas para as três etapas da turma 8º C

Matéria	Diagnóstico	Prioridade	Prognóstico	Nº Aulas Total	Nº de aulas por etapas			
					1ª	2ª		3ª
Voleibol	NI/I	Prioritária	I/E	16	3	9	3	4
Andebol	NI/I	Prioritária	E	13	2	8	4	3
Ginástica de Solo	NI/I	Prioritária	I/E	15	3	8	9	4
Badminton	I	Regular	E	6	2	4	2	0
Futsal	I	Regular	E	8	2	4	2	2
Natação*	I	Regular	E	16	4	6	6	6
Basquetebol	I	Regular	E	9	2	7	2	0

Ginástica de Aparelhos	I/E	Regular	E/A	9	2	5	6	2
Dança	I (a)	Regular		5	0	2	2	3
Atletismo	I (a)	Regular		6	0	5	5	1
Corfebol	I (a)	Regular		4	0	0	0	4
Rugby	I (a)	Regular		6	0	6	2	0
Acrobática	I (a)	Regular		5	0	2	2	3
Orientação	I (a)	Regular		6	0	4	2	2
Aptidão física	I (a)	Regular		9	0	6	6	3
Conhecimentos	I (a)	Regular		12	0	8	8	4

(a) Matérias em que não foi feita avaliação inicial e em que o planeamento partiu do nível introdutório.

Tabela 5 Aulas previstas para as três etapas da turma 10º C

Matéria	Diagnóstico	Prioridade	Prognóstico	Nº Aulas Total	Nº de aulas por etapas			
					1ª	2ª	3ª	
Voleibol	I	Prioritárias	E	18	4	8	4	6
Basquetebol	I	Prioritárias	E	18	4	8	4	6
Ginástica de Solo	NI/I	Prioritárias	I/E	20	4	10	12	6
Badmínton	I	Regular	E	10	2	4	2	4
Futsal	I/E	Regular	E	12	2	10	6	0
Natação*	I/E	Regular	E	30	4	14	14	12
Andebol	I	Regular	E	12	2	4	4	4
Ginástica de Aparelhos	E	Regular	E/A	12	2	6	6	4
Dança	I (b)	Regular		6	0	4	4	2
Atletismo	I (b)	Regular		12	0	8	8	4
Corfebol	I (b)	Regular		8	0	6	2	2
Rugby	I (b)	Regular		8	0	4	2	4
Acrobática	I (b)	Regular		8	0	4	4	4
Orientação	I (b)	Regular		10	0	4	4	6
Aptidão física	I (b)	Regular		18	0	12	12	6
Jogos Pré Desportivos	I (b)	Regular		6	6	0	0	0
Conhecimentos	I (b)	Regular		12	0	8	8	4

(b) Matérias em que não foi feita avaliação inicial e em que o planeamento partiu do nível introdutório.

Nas tabelas 4 e 5 estão apresentadas quais as matérias prioritárias, carga horária para cada uma das matérias por etapas e no caso da segunda etapa existe também uma referência ao número de aulas previstas e aulas lecionadas (a vermelho). A disparidade entre o número de aulas previstas e lecionadas é bastante significativa no que diz respeito às matérias que apenas poderiam ser

leccionadas ou nos espaços exteriores ou no pavilhão. Este fato deveu-se às condições climatéricas adversas que impediram a realização dessas aulas.

Segundo Pomar (2012) a última etapa (aplicação e consolidação) tem como funcionalidade relembrar aquisições fundamentais e consolidar as etapas anteriores. Conforme referido anteriormente em vez de ter realizado quatro etapas como defende o autor tomei a decisão de apenas realizar três.

A terceira etapa teve a duração de todo o terceiro período. Ao longo desta etapa senti um maior à vontade no que diz respeito à planificação e a todos os processos de ensino. Mais facilmente consegui perceber o real desenvolvimento dos alunos e assim ajustar o planeamento, os objetivos e as situações de aprendizagem para os grupos de nível existentes.

4.2 - Plano de Aula

Relativamente ao planeamento de aula a aula senti algumas dificuldades na escolha das tarefas e estratégias para que fossem motivadoras e ao mesmo tempo indicadas para o nível de cada um dos alunos. Na abordagem aos jogos desportivos coletivos (JDC) procurei utilizar a metodologia Teaching Games For Understanding (TGfU). Esta perspetiva defende a aplicação de situações de jogo reduzido, condicionado ou formal, procurando resolver os problemas que se colocavam ao aluno no decorrer do mesmo. Segundo Oslin (1996) o referido modelo recomenda que os conhecimentos táticos devem ser ensinados e trabalhados desde o nível mais elementar e que o treino da técnica deve ser abordado em forma de situação sem nunca esquecer o jogo na sua versão formal ou nas suas variações. Para tal, fui criando e estruturando tarefas de forma a conseguir contornar os constrangimentos, de forma que os alunos conseguissem perceber e resolver as situações inerentes ao jogo.

O plano de aula (anexo 4, p 74) é a estrutura mais pequena de planeamento e segundo Matos (1992) in Gomes & Matos (1992), deve conter a organização das situações de aprendizagem, de um modo coerente, incorporando as decisões tomadas, tendo em conta os alunos e a matéria de ensino, com as suas potencialidades educativas.

As aulas de EF são bastante singulares, uma vez que o professor tem de fazer uma gestão muito criteriosa de todo o material necessário para a aula, assim como dos espaços onde as mesmas se irão desenrolar e da forma como as condições climáticas poderão interferir. Conforme referido anteriormente a chuva foi um grande entravo ao bom funcionamento das aulas que estavam planeadas para espaços exteriores.

Matos (1992) in Gomes & Matos (1992) e Olímpio Bento (1998), defendem que a aula se deve dividir em três partes sendo elas:

Parte Inicial – Podem considerar-se duas fases nesta parte. A primeira é a que precede a entrada dos alunos no local da aula e é ocupada, por parte do professor, com rotinas administrativas, relações afetuosas com os alunos, recordação de regras de comportamento e distribuição de algumas tarefas relativamente à colocação de material no espaço de aula. Ainda nesta fase, o professor deverá apresentar a matéria aos alunos, enunciar os objetivos gerais e específicos da aula, os conteúdos, o modo de organização da mesma e ainda motivar os alunos para a prática. A outra parte consiste na apresentação da aula e na realização de ações motoras, realizando uma preparação funcional do organismo para as cargas seguintes.

Ao receber os alunos, e para procurar rentabilizar o tempo de aula, principalmente nas aulas de 45 minutos, já tinha os materiais da aula preparados.

Após um momento de diálogo com os alunos sobre assuntos externos à aula realizava a chamada para perceber se os alunos estavam todos presentes.

Em seguida explicava os conteúdos a abordar e a forma de organização da aula e iniciava a preparação funcional do organismo.

Durante a preparação funcional do organismo, procurei criar situações de ativação cardiorrespiratória e de mobilização muscular e articular que fossem sempre adequadas às tarefas da parte principal da aula.

Sei que algumas das vezes poderia procurar tarefas algo mais dinâmicas e lúdicas para cumprir com este objetivo mas nem sempre o fiz. Por norma a primeira parte da aula tinha entre 10 a 15 minutos, o que ia ao encontro do que é apontado pela bibliografia usada (8 a 12 minutos segundo Olímpio Bento, 1998).

A parte Principal ou Fundamental é apontada por Rodrigues (1994) como a parte da sessão que visa atingir os objetivos operacionais definidos para a mesma. Esta acaba por ser a parte mais longa da aula e onde procuramos trabalhar a maioria dos objetivos propostos e para que tal aconteça Piéron (1992) afirma que nesta parte o professor deve ter em consideração que a capacidade de trabalho com a atenção dos alunos se mantém durante curtos períodos de tempo. Desta forma, ele deverá propor as atividades mais complexas e os novos gestos técnicos no início desta parte.

Durante esta fase procurava desenvolver tarefas o mais dinâmicas e motivadoras possíveis e sempre com uma elevado grau de individualização. A forma principal que adotei para trabalhar nesta fase foi o circuito. Em cada estação os alunos tinham tarefas diferentes e sempre com opções de hierarquização tanto para os níveis de desempenho inferiores como superiores.

Esta é a parte de maior duração da aula.

Parte Final ou de retorno à calma é a fase em que procurava que os alunos retomassem a calma. Para tal propunha tarefas de relaxamento muscular e de descontração. Segundo o defendido por Olímpio Bento (1998) aproveitava estes momentos para fazer a reflexão do que tinha acontecido durante a aula e aproveitava para esclarecer algumas dúvidas que tivessem persistido.

4.3 - Avaliação

Um dos aspetos fundamentais de todo o trabalho do docente é a avaliação. O Despacho Normativo, n.º 1/2005, define a avaliação como um elemento integrante e regulador da prática educativa. Abrantes (2002) vai mais longe ao afirmar que a avaliação assume a função de comprovar se as aprendizagens e as competências foram conseguidas da forma desejada. O mesmo autor refere também a influência que este processo tem nas decisões que o professor deve tomar para melhorar a qualidade do ensino.

Conforme referido anteriormente, uma das primeiras tarefas que o professor tem a seu cargo, no início do ano letivo, é a de preparar a AI. Carvalho (1994) refere que este processo tem como função perceber o que os nossos alunos podem aprender e a partir desse ponto projetar a nossa intervenção ao longo de todo o processo de ensino aprendizagem.

Para que exista uma regulação do processo de AI a ESRSI dispunha de um documento protocolar.

O protocolo de AI define que os alunos sejam avaliados nas matérias de ginástica de solo, mini-trampolim, andebol, basquetebol, badminton, futsal, voleibol e natação. Para os desportos coletivos e badminton foi utilizada uma situação de exercício- critério e outra de jogo reduzido. A avaliação de ginástica de solo foi composta pela apresentação de uma sequência gímnica.

Todos os alunos passaram pelas tarefas repetidamente ao longo do período de avaliação inicial. Deste modo, o professor conseguiu uma maior capacidade de avaliar de forma coerente e correta.

As situações de exercício foram escolhidas com vista a simplificar o diagnóstico do professor, permitindo uma maior rapidez e facilidade na determinação dos níveis, considerando ainda os objetivos da avaliação inicial.

Após a realização da avaliação inicial, os alunos foram classificados num dos três níveis – *Introdutório*, *Elementar* e *Avançado* – de acordo com o grau de desempenho nas tarefas realizadas.

As grelhas de observação (anexo 5, p. 77) utilizadas foram disponibilizadas pela docente orientadora.

Todas as tarefas destinadas à avaliação não estavam sujeitas a uma duração pre-definida ou a qualquer escala de resultados pre-determinados, mas sim à duração necessária para que a primeira fosse executada.

Foi elaborada uma proposta de ficha de observação, que continha os critérios de avaliação de cada um dos exercícios, onde realizei o registo do desempenho através das seguintes siglas:

NE – Não Executa

ED- Executa com dificuldade

E – Executa

A meu ver seria necessário que após este período, tivesse existido uma reflexão e aferição por parte do GEF, para tentar avaliar todo o processo e descobrir quais os pontos fortes e fracos do mesmo.

A estrutura pedagógica da aula de educação física foi mantida na íntegra ao longo da AI, fazendo com que as aulas não tivessem apenas um caráter avaliativo, mas também formativo. Após um período alargado de pausa, férias do verão, é normal que os alunos se esqueçam de alguns pormenores técnicos que rapidamente são lembrados e melhorados após o feedback.

A Ficha de registo utilizada foi elaborada/adaptada por cada um dos elementos do núcleo de estágio, tendo apenas como premissa a utilização dos critérios de avaliação especificados no protocolo de Ai. Estes critérios de avaliação foram distribuídos por três níveis de competências antes referidos (Introdutório, Elementar e Avançado). Para cada competência o aluno foi avaliado dentro desta escala.

Para resolver situações em que os alunos não cumpriam todas as competências de um determinado nível, foram adotadas as seguintes condições:

- Um aluno que cumpra metade das competências de um determinado nível foi 'categorizado nesse mesmo nível.

- Se cumprir essa metade com dificuldade considerou-se que o aluno se encontra no referido nível mas usei a sinalética de menos (-).

- Se cumprir todas as competências de um determinado nível o aluno foi colocado nesse nível, sendo-lhe atribuído um mais (+).

Não foi realizada AI da condição física nem dos conhecimentos, por decisão do GEF.

A razão defendida pelo GEF relativamente à não AI da condição física, prende-se com o fato dos alunos estarem sem atividade física há demasiado tempo devido à interrupção letiva e os resultados registados não serem os mais representativos.

Os alunos que não efetuaram AI por faltas injustificadas (presenciais ou não), foram alvo de uma maior atenção na lecionação dessas matérias para assim se conseguir aferir o seu nível inicial de prática.

Apesar da existência do protocolo de AI, é notório que alguns docentes do GEF não o cumpriam. Este fato provoca alguma falta de equidade na abordagem aos resultados obtidos pelos alunos das diversas turmas.

Tabela 6 – Resultados diagnóstico da AI da turma 8º C

	Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica		Raq	Outros
	And	Basq	Fut	Vol	Apar	Solo		
					Mini	Solo	Badm	Natação
NI	8	4	5	9	0	7	4	0
I(-)	0	1	0	4	6	3	4	0
I	8	8	7	4	3	7	3	7
I(+)	0	1	0	2	0	1	3	0
E(-)	0	3	2	0	3	0	1	0
E	2	3	5	0	5	1	0	7
E(+)	0	0	0	0	2	0	0	0
A	0	0	0	0	0	0	0	1

Tabela 7 - Resultados diagnósticos da AI da turma 10º C

	JDC				Ginástica		Raq	Outros
	And	Basq	Fut	Vol	Apar	Solo		
					Mini	Solo	Badm	Natação
NI	0	3	3	3	0	7	0	1
I(-)	1	1	3	5	1	2	1	0
I	10	13	3	11	2	7	8	9
I(+)	0	0	0	0	0	0	2	0
E(-)	1	0	0	1	5	0	0	1
E	7	3	12	0	11	2	7	8
E(+)	2	0	0	0	1	0	0	0
A	0	0	0	0	1	0	2	1

As tabelas 6 e 7 retratam os resultados diagnósticos da AI. Conforme referido anteriormente no ponto do planeamento esta fase de avaliação é fundamental para todo o desenrolar do ano letivo. Numa breve análise podemos observar que as modalidades com um nível de desempenho mais baixo na turma do 8º ano foram o andebol, o voleibol e a ginástica de solo. Destas 3 modalidades a que, a meu ver, foi a mais preocupante foi o voleibol uma vez que apresentou 13 alunos com nível inferior ao introdutório.

Quanto à turma do 10º ano as matérias em que os alunos sentiram maiores dificuldades durante a AI em que os resultados apurados estavam mais distantes dos níveis apontados no PNEF para o referido ano letivo foram ginástica de solo, voleibol, basquetebol e futebol.

Para colmatar estas lacunas considerei estas modalidades como prioritárias e atribui uma maior carga horária a quando da realização do planeamento. Estes dados foram fundamentais para a criação de grupos de nível e grupos de trabalho. Os grupos de trabalho foram variando consoante cada uma das matérias e o tipo de estratégias adotadas ao longo das aulas. Quando achei benéfico os grupos de nível eram homogéneos para que as tarefas fossem adequadas a cada um dos níveis de desempenho. Por outro lado, houve alturas em que senti que era benéfico a criação de grupos de trabalho heterogéneo para que os alunos com níveis superiores de desempenho pudessem auxiliar os alunos com maiores dificuldades nas tarefas.

A não realização de AI em algumas das matérias a abordar, foi outro constrangimento ao trabalho nesta fase. Esta situação fez com que sentisse muitas dificuldades ao planificar as referidas matérias, pois não sabia em que nível estavam os alunos. Como tal, na primeira aula de cada uma dessas matérias, realizou-se uma pequena avaliação diagnóstica para identificar um ponto de partida para o desenvolvimento de conteúdos. Julgo que esta situação se torna ainda mais gravosa uma vez que o peso das matérias na avaliação acaba por ser igual.

Após a AI procurei continuar todo o processo de ensino e refletir constantemente para perceber se as minhas decisões são as mais corretas e se todo o processo está a ser bem conduzido. Para o ajudar durante esta tarefa de reflexão socorri-me da avaliação formativa.

Para Fernandes (2007) a avaliação formativa deve ser parte integrante do ensino e da aprendizagem. O autor refere ainda que esta deve estar intimamente relacionada com a autoavaliação e autorregulação de todo o ensino aprendizagem, os instrumentos e as estratégias utilizadas devem ser o mais diversificado possível, todo o processo deve ser transparente e do conhecimento de todos os intervenientes assim como os critérios em que os alunos serão avaliados.

Ribeiro (1999) defende também que a avaliação formativa tem a função de determinar em que ponto se situam os alunos, dentro dos objetivos definidos, facilitando assim a identificação das suas dificuldades e permitir ao professor ajustar as estratégias a usar.

Após definir os objetivos intermédios e finais, desenvolvi grelhas de registo e observação dos diversos pontos que entravam na avaliação.

Estas grelhas foram criadas para auxiliar na recolha e registo de dados, decorrente da observação do desempenho e evolução dos alunos ao longo das aulas assim como nos momentos formais de avaliação. Os desempenhos dos alunos foram anotados regularmente, de acordo com escalas qualitativas pré-definidas, no sentido de sistematizar e uniformizar todas as informações. Através da análise dos dados retirados da observação e registo formativo, pude analisar as causas para a não concretização dos objetivos propostos, e assim encontrar soluções e ajustar estratégias para superar as dificuldades encontradas. Este facto contribui para a constante adaptação da estratégia definida para se proceder à consecução da avaliação formativa, tendo em conta os momentos em que é imprescindível proceder à avaliação sumativa.

Uma estratégia que pretendi implementar foi a tentativa de evitar ao máximo momentos formais de avaliação. Os alunos foram, quase sempre, avaliados nas circunstâncias normais de aula. Embora a avaliação formativa recaia sobre todos os alunos, procurei focar a atenção nos alunos que apresentavam maiores dificuldades na obtenção do sucesso.

A recolha diária de informações acabou por ser o maior desafio pessoal de toda a PES. Foram notórias as dificuldades que senti nesta tarefa.

Numa tentativa de perceber qual a perceção dos alunos quanto ao seu desempenho nas tarefas propostas e perante os objetivos propostos, na última aula de cada período, preenchiam uma ficha de Autoavaliação (anexo 6, p. 78).

Todo o processo de avaliação formativa e de recolha de informações foram definidos temporalmente da seguinte forma:

- Aplicar diariamente a grelha de presenças/atitudes/comportamentos;

- Aplicar a Ficha de Avaliação Formativa (anexo 7, p. 80) ao fim de três aulas de abordagem do mesmo conteúdo.

- Analisar os dados recolhidos com frequência, no sentido de conduzir o ensino em função dos resultados.

No final de cada período foi necessário transformar toda a avaliação qualitativa recolhida e transformá-la numa avaliação quantitativa.

Cortesão (2002) define a avaliação sumativa (anexo 8 p.81) como sendo um sumário, uma apreciação "concentrada", de resultados obtidos numa situação educativa.

Este mesmo formato avaliativo é utilizado quando existe a necessidade de classificar os alunos em função do grau de consecução dos objetivos (Carvalho, 1994).

Apesar de terem sido planeados momentos formais de avaliação no PAT (anexo 3, p. 70), procurei evitar ao máximo a utilização de um momento formal de avaliação e dar maior relevância à avaliação formativa. A aplicação deste modelo de avaliação aconteceu formalmente na avaliação da Condição Física e dos Conhecimentos.

Apesar do protocolo de avaliação contemplar um Plano Especial para os alunos com atestado médico, não fui confrontado com qualquer caso nas turmas atribuídas. Nestes casos, o GEF definiu que os alunos apenas serão avaliados na área dos conhecimentos e atitudes. Com base no exposto, os alunos para além do teste, realizaram trabalhos alusivos aos conteúdos abordados nas aulas e auxiliaram o professor em todas as tarefas necessárias e adequadas para o desenvolvimento das sessões letivas.

Um registo claro de avaliação sumativa (anexo 5 p. 77) deve informar exatamente sobre quais os objetivos atingidos e, tendo em conta a avaliação formativa, indicar em que sentido deve o aluno orientar as futuras aprendizagens. Fernandes (2007) vem reforçar a esta ideia de que a avaliação sumativa vem apenas fazer balanços globais sobre o que os alunos sabem e são capazes de fazer.

Apesar de no final dos períodos se atribuir uma avaliação quantitativa, o significado destes níveis/valores deverá ser clarificado através de informações complementares, transmitidas sob forma descritiva. Esta necessidade de clarificação resulta do fato de uma mesma nota não ter sempre um significado idêntico. Para conseguir chegar a este valor foi necessário ponderar os vários aspetos tido em conta no processo avaliativo e colocar os parâmetros avaliados e ponderados na grelha de Excel. Essa grelha faz a ponderação entre os diversos componentes da avaliação em EF: Atividades físicas, aptidão física e conhecimentos. Passo a descrever a metodologia utilizada para cada uma delas:

a) Atividades Físicas

Na grelha são introduzidos os Níveis (NI – não introdutório / I – introdutório / E – elementar / A – avançado) registados pelos alunos nas 7 melhores Atividades Físicas de todas as bordadas no período de tempo em avaliação.

De acordo com os resultados obtidos, a folha de cálculo foi atribuído um intervalo de valores, no qual o aluno se situava (“Proposta de Classificação” e “Classificação Final”) (anexo 9, p. 82).

b) Aptidão Física –

A AF é outra das componentes do trabalho desenvolvido ao longo de todo o ano letivo. Foi uma preocupação minha que, em todas as aulas, houvesse um trabalho específico de AF. Segundo o PNEF é importante um trabalho coerente da força, velocidade, resistência e flexibilidade (Jacinto et al 2001, p.37) A forma de avaliação utilizada na escola era a aplicação de seis testes da bateria Fitnessgram (teste do vaivém, senta e alcança, extensões de braços, abdominais, extensão de tronco e índice de massa corporal) ao longo da segunda etapa esta bateria de testes foi avaliada duas vezes, uma no final do primeiro período e outra no final do segundo período.

Para uma avaliação mais fidedigna a escola optava por fazer a semana do Fitnessgram. Durante essa semana todos os professores estava destinados a realizar a avaliação da AF de todos os alunos. Os testes são preparados nos vários espaços da escola e os professores distribuídos pelos mesmos. As turmas rodavam de teste em teste para conseguirem efetua-los todos.

Para a avaliação sumativa foi feito o registo do número de testes em que o aluno obteve sucesso, isto é, em que ficou dentro da zona saudável.

E tendo em conta a ponderação efetuada a partir da (anexo 13 p 86) é dado um valor para a aptidão física.

c) Conhecimentos –

Registo da percentagem atribuída ao nível de conhecimentos revelados pelos alunos numa prova escrita.

De acordo com os resultados obtidos, a folha de cálculo atribuirá a ponderação para a nota final.

Durante a segunda etapa foram abordadas no 8º ano as temáticas “Hábitos de Vida Saudável” e “Lesões Desportivas” enquanto no 10º ano os temas abordados foram “Desenvolvimento das Capacidades Motoras” e “Treino Desportivo”.

A metodologia/momentos de trabalho destes temas incidia em aulas expositivas e de debate, aplicação de fichas de trabalho e um teste de avaliação final. Ao longo das aulas práticas existiu sempre um esforço no sentido de estabelecer uma dialética entre os conteúdos abordados nas aulas teóricas e os aspetos mais práticos dos conteúdos.

d) Atitudes

Este é um ponto dos parâmetros de avaliação que poderá ser algo controverso e a meu ver pouco aplicável à disciplina de EF uma vez que os objetivos do PNEF para cada uma das matérias já os contemplam. Por exemplo, no caso da matéria voleibol:

O aluno:

1 - Cooperar 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 companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

(Jacinto et al 2001, p.40)

Estes dois pontos dos objetivos, contemplados em cada uma das matérias, englobam aquilo que a escola instituiu como Atitudes. Penso que este ponto da

avaliação poderá ser útil nas restantes disciplinas mas no caso da EF acaba por ser uma duplicação da avaliação dos mesmos pontos.

Uma vez que na ESRSI as atitudes são parâmetros distintos na avaliação irei referi-los em seguida neste relatório.

a) Assiduidade, Pontualidade e Material

Com estas dimensões tentei perceber qual o sentido de responsabilidade dos alunos assim como, o gosto pela disciplina. Um aluno que apresente um elevado absentismo, reduz as possibilidades de evoluir nas matérias abordadas.

Este registo diário teve um reflexo importante posterior, nos momentos de avaliação sumativa do aluno no final dos diferentes períodos e das etapas.

Para este registo foi utilizada uma ficha (anexo 10, p. 83), onde adotei uma simbologia/codificação específica, que permite registar informação precisa em todas as aulas.

b) Empenho

Ao avaliar esta dimensão ao longo das aulas, tentei perceber qual o empenho e participação ativa dos alunos, conseguindo um elevado número de informações registada (anexo 16, p. 90) que me permitam realizar os processos avaliativos.

Sabemos que existem alunos que, apesar de revelarem limitações, são bastante empenhados e esforçados ao longo das aulas, no sentido de ultrapassar essas dificuldades. Esta atitude positiva face à disciplina de EF, deverá ser valorizada, na dimensão da avaliação formativa.

Esta grelha permitiu-me registar também o nível de participação nas tarefas da aula e o interesse demonstrado.

c) Comportamento

No que diz respeito à dimensão Comportamento, os registos recolhidos (anexo 16, p. 90) ao longo das aulas foram também muito importantes para me dotar de informações associadas a alguns indicadores comportamentais: comportamentos desviantes e desrespeitadores da aula, do professor e dos colegas.

Para a avaliação sumativa foi feita a contagem das atitudes registadas e comparada com o anexo 14 (p. 87). Esta comparação permitiu chegar a uma

ponderação que foi inserida na grelha de forma a dar um valor de ponderação para a média final.

d) Autoavaliação

Na ficha de autoavaliação os alunos foram levados a refletir sobre o seu desempenho ao longo do período no que diz respeito à participação nas aulas, ao espírito desportivo e às matérias abordadas. No final da ficha foi solicitado que os alunos colocassem uma avaliação quantitativa (1 a 5 no terceiro ciclo, e 0 a 20 no secundário). Esta nota era depois transcrita para a grelha de avaliação sumativa (Anexo 6, p. 78). Este parâmetro permitiu-me perceber de uma forma mais sólida a perceção que o aluno tem relativamente ao seu desempenho.

Após conseguir as ponderações referidas anteriormente esses valores eram colocados numa das seguintes fórmulas de forma a conseguir obter-se a classificação final do aluno.

No terceiro ciclo:

Atividade Física x 0.50 + Aptidão Física x 0.20 + Conhecimentos x 0.10 + Atitudes x 0.20.

No caso de alunos com atestado médico a fórmula aplicada era:

Conhecimentos x 0.70 + Atitudes x 0.30

No ensino secundário para chegar à classificação final a fórmula era:
Classificação do aluno = Atividade Física x 0.50 + Aptidão Física x 0.20 + Conhecimentos x 0.20 + Atitudes x 0.10

A classificação dos alunos com atestado médico é igual à utilizada no terceiro ciclo.

Reflexão sobre a avaliação

A PES obriga-nos a uma reflexão constante sobre o nosso desempenho. Conforme referido anteriormente, a área da avaliação foi um espaço de grande dificuldade que obrigou a adoção de algumas estratégias suplementares. Um dos fatores fundamentais reconhecidos num processo coerente de avaliação é a importância da interligação que deve ser feita entre a avaliação sumativa e formativa. Quanto melhor for o processo de avaliação formativa, mais coerentemente decorrerá o processo de avaliação sumativa.

Penso que foi bastante benéfica a informação que ia passando aos alunos sobre o seu desempenho, pois desta forma conseguiam entender em que nível se encontravam e como poderiam atingir os seus objetivos e aqueles que foram propostos. Para um futuro como docente julgo que seja imperativo pensar de forma mais aprofundada e sustentada na avaliação, logo desde o início do ano letivo. Os primeiros registos dos alunos são determinantes para o planeamento do trabalho a desenvolver.

A utilização de grelhas de observação práticas e uma definição antecipada do grupo de alunos que irá ser observado numa determinada aula são aspetos fundamentais para uma boa avaliação formativa. Um bom e eficaz processo de avaliação formativa potenciará e melhorará a avaliação sumativa.

Penso que se torna imperativo realizar uma reflexão sobre a evolução dos alunos ao longo das três etapas.

a) Na turma do 10º ano

Tabela 8 Tabela comparativa dos níveis alcançados pelos alunos da turma C do 10º ano, ao longo do ano letivo.

	Solo			Aparelhos			Acr.	Badmting			Futsal			Basquet			And			Voleibol			Veloci	S. Comp	Natação				Dança	Orie	Râg
	1º P	2ºP	3ºP	1º P	2ºP	3ºP		1º P	2ºP	3ºP	1º P	2ºP	3ºP	1º P	2ºP	3ºP	1º P	2ºP	3ºP	1º P	2ºP	3ºP			1º P	2ºP	3ºP	3ºP			
A	E	E	E	E(+)	E(+)	E+	E	I	I	I(-)	I(-)	I	I	I	I	I	I	E-	I(-)	I	I				E	E	E	E	I	I	
B	NI	I	I	E	E	E	E+	I	I	I(-)	I(-)	NI	I	I	I	I	I	I	NI	I	I	I			E	E	E	E	I	I	
C	NI	I	I	E	E	E	E	E	E	E	E	A	E	E	E	E	E(+)	E	I	E	E	E	E	E	E	E	E	I	I	E	
D	I	I	I	E	E	E	E+	E	E	E	E	E	I	I	E	E	E	E	I	E	E	E	I		E	E	E	E	I	E	
E	NI	I	I	E(-)	E(-)	E-	E+	E	E	E	E	E	I	I	E	E(-)	E(-)	E	I	I	E	E	E	E	NI	I	I	NI	I	E	
F	E	E	E	E	E	E	E+	I	I	NI	NI	I	I(-)	I(-)	I	I	I	E-	I(-)	I	I	I	i	A	A	A	A	E	I	I	
G		I	I	E	E	E	I+	E	E	E	E	A	E	E	E	E	E	E	I(-)	I	I	E	I		I	e	E	NI	I	E	
H	I	I	I	E	E	E	E	I(+)	I(+)	I(-)	I(-)	NI	NI	NI	I	I	I	I	I(-)	I	NI	I	i	E	E	E	E	E	I	I	
I	I	E	I	A	A	A	I+	A	A	E	A	E	A	E	E	E(+)	E(+)	E	E(-)	E	E	E	I	E	A	E	E	I	I	I	
J	NI	NI	NI	I	I	I	I	I	I	E	E	I	I	I	I-	I	I	NI	I	I	NI	I	i	I	E	I/E	NI	NI	I	I	
K	I	I	I+	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	I	E	E	E	E	I	I	E	I	I	E	E	E	E	E	I	E	
L	NI	I	NI	E	E	E	I+	E	E	E	E	E	I	I	E	E	E	E	I	I	E	E	E	I	I	I	NI	I	E		
M	NI(+)	I	I	E	E	E	E	I	I	E	E	E	I	I	E	I	I	E	I	I	E	I	I	I	I	E	E	E	I	E	
N	I(-)	I	E	E	E	E+				I	I	I	NI(+)	NI(+)	I	I	I	E-		I	I	ni		E	E	E	E	E	I	I	
O	I	E	E	E	E	E	I	I(+)	I(+)	I	I	I	I	I	I	i	I	I	E-	I	I+	I+	I	I	E	E	E	E	E	I+	
P	I(-)	I	I	E(-)	E(-)	E-	I+	I	I	E	E	E	I	I	E-	E	E	E	E	I	I	E	I	I	I	I	I	I	I	NI	I
Q	NI(+)	I	I	E(-)	E(-)	E-	I	E	E	E	E	I	I	I+	E	E	E	E	I	I	I	I	I	I	E	I/E		I	I		
R	NI	NI	NI	E(-)	E(-)	E-	I	I(-)	I(-)	I	I	E	NI	NI	NI	I	I	I	NI	NI	NI	I	i	I	I	E	I	I	I+		
S	I	I	NI	E(-)	E(-)	E-	I	A	A	E	E	A	I	I	I+	E	E	E	E	I	I	I	I	I	I	E	E	NI	I	I	
T	NI	NI	NI	E(-)	E(-)	E-	I	E	E	E	E	I	I	I+			E	E	E	E	I	I	I	A	E	I/E	I	I	I+		
U		I	I		e	E	I					I	E		I	E-		I	I		I	I	I		I	I	NI	NI	E		

Os alunos da referida turma, em geral apresentaram uma melhoria da sua prestação ao longo do ano. No global posso considerar que a turma era assídua, pontual e com um bom empenho.

Na matéria de ginástica de solo três dos alunos registaram uma oscilação de nota terminando no terceiro período com um nível mais baixo do que no segundo período. Estes alunos demonstraram bastante desinteresse e

desmotivação ao longo do terceiro período nesta matéria fazendo com que os seus resultados baixassem. Esta foi considerada como uma das matérias prioritárias da turma o que exigia um maior esforço da minha parte e dos alunos.

Na ginástica de aparelhos os níveis mantiveram-se iguais. Foram abordados o minitrampolim e o boque. Após a avaliação destes dois aparelhos foi escolhida a modalidade em que o aluno obteve uma melhor classificação. Apesar do esforço realizado por mim e pelos alunos, as aulas planeadas demonstraram-se insuficientes para que existisse uma maior progressão. Ao longo desta matéria deparamo-nos com dois problemas técnicos que acabaram por invalidar ainda mais o sucesso dos alunos. O minitrampolim esteve danificado durante algum tempo e o boque que a escola disponha não cumpria as questões de segurança para a realização de exercícios de nível superior.

No que diz respeito à ginástica acrobática os alunos demonstraram bastante interesse e motivação, conseguindo atingir os objetivos propostos e mesmo surpreender-me com as apresentações finais.

A matéria do badminton foi uma das mais prejudicadas pelo rigoroso inverno que fustigou este ano. Poucas foram as aulas que foram lecionadas devido às condições climatéricas. A chuva e o vento que teimavam em prejudicar o bom desenrolar das aulas fez com que não fosse possível uma abordagem mais séria da matéria e assim impediu a progressão dos alunos.

O Futsal, á semelhança das modalidades planeadas para o exterior e pavilhão também foi prejudicado pelo mau tempo. Muitas das aulas foram canceladas e o tempo de prática da matéria foi reduzido. Mesmo assim houve algumas melhorias no desempenho dos alunos. Foram os casos dos alunos A, C, F, G, I, R, S, e U. A situação contrária também se verificou nos alunos B, H e J. Estes alunos preocuparam-se mais em brincar nas aulas do que em trabalhar o que prejudicou o seu desempenho. Procurei alterar as estratégias com estes alunos (tocar de grupos de trabalho, estar mais atento aos mesmos), mas não resultou.

O basquetebol foi uma modalidade em que quase todos os alunos que se encontravam no nível não introdutório conseguiram passar para o nível introdutório. Apesar dos restantes alunos não terem conseguido subir de nível de desempenho conseguiram consolidar de forma positiva os conhecimentos

anteriores e adquirir novos. No planeamento da modalidade fui demasiado otimista e pensei que conseguiria uma evolução muito superior à que foi registada.

Apesar do andebol não ser um dos conteúdos em que os alunos apresentaram maiores dificuldades quatro dos alunos conseguiram passar do nível introdutório para o elementar. Penso que para uma evolução mais notória seria necessário um maior tempo de prática. Mais uma vez concluo que os objetivos foram demasiado ambiciosos para o tempo de prática disponível.

A natação foi uma matéria onde os alunos no nível E já não tiveram grande evolução entre níveis, pois para chegar ao nível A seria necessário nadarem bruços, estilo que não foi abordado, uma vez que o número de aulas da terceira etapa foi reduzido. Após discussão com a professora cooperante julgamos que seria preferível que os alunos aperfeiçoassem os outros estilos abordados em vez de iniciar um novo. A maioria dos alunos demonstrou-se bastante empenhada e motivada ao longo de todo o ano

Ao longo do ano letivo foram abordadas as modalidades do atletismo de corrida de velocidade e salto em comprimento. O planeamento destas foi realizado para que os alunos conseguissem um melhor desempenho para a atividade do Mega Sprint e Mega Salto. Para a avaliação apenas contou a modalidade em que os alunos obtiveram melhor desempenho. Nestas matérias apenas um aluno não conseguiu atingir o nível introdutório pois recusou-se sempre a realizar o salto em comprimento alegando não ser capaz. Foram tentadas várias progressões e estratégias para incutir segurança ao aluno mas este recusou-se sempre.

A matéria de rãguebi foi uma grande surpresa para mim. De forma geral todos os alunos gostaram bastante da modalidade e empenharam-se nas tarefas propostas. A abordagem da matéria foi realizada através do Tag Rãguebi.

Quanto á matéria de dança, foram abordadas as danças tradicionais e a aeróbica. Seis dos alunos não conseguiram atingir o sucesso. Estes alunos apresentaram um elevado nível de descoordenação e incapacidade a nível do ritmo. Dado ao reduzido número de aulas para a matéria foi impossível alterar esta situação.

A matéria de orientação foi muito apreciada pelos alunos. Foram realizadas diversas atividades sobre o tema e os objetivos foram conseguidos. Apenas um aluno não atingiu o sucesso. Este fato deveu-se à falta de empenho do aluno. Foi um aluno que ao longo das aulas desta matéria se demonstrou distraído e com pouca vontade de aprender. Por diversas vezes tentei que realizasse os exercícios por si sem ir atrás dos colegas mas este foi sempre pelo “caminho mais fácil”, ou seja, atrás dos colegas sem se preocupar em aprender os aspetos fundamentais da modalidade.

b) Na turma do 8º ano

Tabela 9 Tabela comparativa dos níveis alcançados pelos alunos da turma C do 8º ano, ao longo do ano letivo.

	Solo			Aparelhos			Badmning			Futsal			Basquet			And			Voleibol			Veloci	S. Comp	Natação			Rãguebi		
	1º P	2ºP	3ºP	1º P	2ºP	3ºP	1º P	2ºP	3ºP	1º P	2ºP	3ºP	1º P	2ºP	3ºP	1º P	2ºP	3ºP	1º P	2ºP	3ºP			1º P	2ºP	3ºP	1º P	2ºP	3ºP
A	NI	ni	i	I(-)	i	i	NI	ni	NI	NI	ni	NI	ni	i	NI	NI	ni	NI	ni	NI	i	i	E	e	e	I			
B	I(-)	i	i	I	i	e	I(-)	i	I	I	ni	I	i	i	NI	NI	i	NI	ni	NI	e	e	I	i	e	I			
C	I	i	i	E	e	e	NI	ni	E	E	e	E(-)	e-	e-	I	I	i	I(-)	i	I	e	e	e	e	E				
D	I(+)	i			i	e		ni		e		E	e		E	E		I(+)	i		e	e	E	e					
E	I	i		E	e	e	I(-)	i	NI	NI	i	I	i	i	NI	i	i	I(-)	ni	ni	e	e	E	e	e	I			
F	I	i	i	E(-)	e	e	I(-)	i	E	E	e	E	e	e	E	E	I	NI	ni	I	e	i	A	a	a	E			
G	NI	NI	ni	I(-)	i	i	NI	ni	I	ni	i	I(-)	i	i	NI	NI	I	NI	ni	I	i	i	E	e	e	I			
H	I(+)	i	i	E	e	e	I	i	E	E	e	I	i	i	I	I	I	NI	ni	I	e	e	I	e	e	I+			
I	I(-)	i	i	E(-)	e	e	I	i	E(-)	E(-)	e	I	i	i	I	I	I	NI	ni	I+	e	e	I	e	e	I			
J	NI	NI	i	I(-)	i	i	ni	E(-)	i	i	NI	ni	i	NI	NI	ni	I(-)	i	I	i	i	i	I	e	e	I			
K	I	i	i	I(-)	i	e	I(+)	i	NI	NI	i	I	i	i	NI	NI	ni	NI	ni	ni	e	e	E	e	e	I			
L	I	i	i	E	e	e	E(-)	e	I	I	i	E	e	e		i	I	I(+)	i	I	e	e		ni	ni	I			
M	I+	e	e	E(+)	e	e	I(+)	i	I	I	e	E(-)	e	e	I	I	I	I	i	I+	e	e	E	e	e	E			
N	NI	ni	ni	I	i	i	I(-)	i	NI	NI	ni	NI	ni	ni	NI	NI	ni	NI	ni	NI	i	i	I	i	i	I			
O	NI	ni	ni	I(-)	i	i	I(+)	i	E	i	i	I	i	i	I	I	I	I	i	I	e	i	I	i	i	I			
P	NI	i	ni	I	i	e	I	i	E	E	e	I(+)	i	e	I	I	I	I	i	I+	i	e		ni	ni	I			
Q	NI	i	i	I(-)	i	i	NI	ni	NI	NI	ni	NI	ni	ni	NI	NI	ni	NI	ni	NI	i	e	E	a	a	I			
R	I	i	i	E(-)	e	e		ni	I	I	e	E(-)	e	e	I	I	I		i	I+	e	e		ni	i	E			
S	E	e	e	E(+)	e	e		ni	I	I	i+	I	i	i	I	I	I	I	i	I	e	e		e	e	I			

O voleibol foi uma das matérias prioritárias para a turma do 8º. C. Os resultados negativos nesta matéria, podem-se explicar em grande parte pelo reduzido número de aulas lecionado devido às condições climáticas que se fizeram sentir ao longo do ano.

Apesar deste grande contratempo 8 dos alunos conseguiram subir de nível de desempenho. Os objetivos que foram propostos também foram demasiado otimistas devido à minha inexperiência. Para que fosse possível um maior sucesso era fundamental muito mais tempo de prática do que o que realmente foi possível.

O basquetebol foi uma modalidade em que se notou alguma evolução por parte dos alunos apesar da pouca carga horária. Dois dos alunos conseguiram chegar ao nível introdutório e outros dois conseguiram passar do nível I para o

E. Nesta matéria foi notório o mau planeamento realizado inicialmente. Foi uma matéria em que fui muito otimista e pensei que os alunos conseguiriam chegar bem mais longe. O que não se veio a refletir.

Os resultados do futsal foram um tanto ou quanto contraditórios quando comparada a avaliação inicial com a avaliação final das da segundas e terceiras etapas, no que se refere aos alunos B, J e O. A diferença de resultados apresentados pelos alunos O e J no final da 1ª e 2ª etapas refletem a inexperiência e fraca capacidade de observação que demonstrei na AI. O aluno B viu o seu nível baixar na terceira etapa devia ao desleixo completo que começou a demonstrar nas aulas da referida matéria. A sua prestação na segunda etapa já tinha sido mais baixa e foi alertado para o fato de se continuasse a baixar o seu desempenho que iria baixar para o nível não introdutório.

Mais uma vez o tempo foi impeditivo de um trabalho mais coerente da matéria pois apenas foi possível lecionar metade das aulas previstas.

Na modalidade de andebol os alunos apresentaram uma evolução considerável. Apesar de apenas 3 alunos terem conseguido subir o seu nível de desempenho, os restantes apresentaram evoluções positivas embora não tenham conseguido alcançar o nível seguinte.

Nas matérias de ginástica de aparelhos não foi possível realizar grandes aprendizagens no que se refere a elementos de nível superior de desempenho. Os alunos que se encontravam no nível elementar acabaram por ser os mais prejudicados. Conforme referido na reflexão da turma do 10º C o minitrampolim esteve danificado algum tempo e o boque que a escola tinha não permitia a realização de exercícios de maior complexidade. Mesmo assim 4 alunos conseguiram passar para o nível elementar.

A ginástica de solo foi umas das matérias prioritárias para esta turma. Esta costuma ser uma das matérias que, por norma, causa mais problemas aos alunos. Para que esses problemas consigam ser superados é necessário grande empenho e trabalho por parte dos alunos e por parte do professor também. Julgo que as estratégias por mim utilizadas devem ter falhado, principalmente no que diz respeito à motivação e empenho dos alunos uma vez que os resultados se mantiveram muito baixos assim como os níveis de

desempenho dos alunos. Dos 7 alunos que se encontravam abaixo do nível introdutório apenas 2 conseguiram atingir o sucesso (I).

Conforme referido na reflexão da turma do 10º C a matéria de natação é uma matéria em que os alunos que já se encontram no nível E ficaram um pouco limitados a nível de evolução, pois para chegar ao nível A seria necessário nadarem bruços, estilo que não foi abordado, pois o tempo disponível na terceira etapa será pouco, pelo que julguei ser preferível que os alunos aperfeiçoassem os outros estilos abordados. Apesar de haver alguma evolução nos alunos é de salientar o elevado número de faltas de material que que prejudicaram os resultados dos alunos.

Ao longo do ano letivo foram abordadas duas modalidades referentes ao atletismo. A corrida de velocidade e salto em comprimento. O planeamento destas foi realizado para que os alunos conseguissem um melhor desempenho para a atividade do Mega Sprint e Mega Salto. Para a avaliação apenas contou a modalidade em que os alunos obtiveram melhor desempenho. Todos os alunos conseguiram atingir o nível introdutório tanto na velocidade como no salto em comprimento.

A matéria de rãguebi, à semelhança do que se passou na turma do 10ºC foi uma grande surpresa para mim. De forma geral todos os alunos gostaram bastante da modalidade e empenharam-se nas tarefas propostas. Esta foi uma matéria que consegui motivar algumas das raparigas que referiram sempre não gostar nada de EF. A abordagem da matéria foi realizada através do tag rãguebi.

O badminton foi sem dúvida a modalidade mais prejudicada pelo mau tempo. Talvez por erro meu, a maioria das aulas foram programadas para o pavilhão. Este espaço esteve inoperacional durante grande parte do ano devido à chuva e quando foi possível utilizar o espaço o vento impediu que a modalidade fosse abordada com maior seriedade.

Em síntese, apesar de todos os constrangimentos as turmas demonstraram ser empenhadas na maioria das matérias e motivadas. Este fato ajudou bastante no sucesso dos alunos. As matérias ditas prioritárias foram bastante prejudicadas uma vez que muitas aulas ficaram por lecionar.

A turma do 8º ano demonstrou alguma irresponsabilidade e falta de maturidade, que penso ser própria da idade, mas que prejudicou no seu desempenho.

Apesar do esforço realizado por mim, o processo de avaliação formativa ficou comprometido pelo reduzido número de aulas e a falta de capacidade de observação e registo que deveria ser feito em todas as aulas e nem sempre foi conseguido. As poucas aulas também influenciaram bastante o processo da avaliação formativa. Para que haja uma avaliação formativa coerente é necessário que os alunos tenham algum tempo de prática para depois se perceber qual a evolução. Tendo em conta que muitas das matérias tiveram um reduzido número de aulas esse processo foi muito limitado.

Todos estes fatores acabaram por influenciar a obtenção dos objetivos a propostos. Mas provavelmente, apesar destes contratempos que fazem parte do ensino é importante refletir que a escolha dos objetivos também poderá não ter sido a mais racional tendo sido otimista ao pensar que conseguia levar as turmas tão longe.

4.4 - Condução do Ensino

A forma como o professor conduz a aula é um aspeto de elevada importância no processo ensino-aprendizagem. Segundo Siedentop, 1983 (cit. por Piéron, 1985) a eficácia do professor é definida pela sua capacidade de manter o empenhamento dos seus alunos durante uma grande percentagem de tempo.

Onofre (1995) referindo-se aos trabalhos de Siedentop (1983) considera que a Instrução, Organização, Disciplina e Clima Relacional são as dimensões que envolvem o processo de condução do ensino. Assim, irei analisar a minha intervenção considerando estas quatro dimensões

a) Instrução

A instrução é algo que está presente em vários momentos da aula. Seja no início da mesma, em que senti a necessidade de explicar a forma como se irá desenrolar, ou durante, quando é necessária alguma informação. Para tal precisei de cativar a atenção dos alunos, ser claro e sucinto para que o tempo

de instrução seja o menor possível. Neste sentido, procurei sempre transmitir a informação estritamente necessária e, por vezes, utilizar meios auxiliares.

No início do ano senti algumas dificuldades em ser sucinto e claro, pois a linguagem utilizada nem sempre foi a mais correta. Preocupava-me demasiado em ser tecnicista e em explicar os conteúdos de uma forma muito exaustiva. Outra dificuldade que senti, foi na adaptação do tipo de linguagem às duas turmas em que lecionei. Apesar da diferença de idades não ser muito significativa, a turma do oitavo ano apresentava um nível de conhecimento bastante diferente, o que obrigava a uma linguagem mais simples. No decorrer do ano procurei progressivamente que se comesçassem a adaptar a uma linguagem mais técnica.

Outro erro que cometi algumas vezes, foi o fato de apesar dos alunos já terem desenvolvido as mesmas tarefas em aulas anteriores, insistir com explicações muito exaustivas, o que fazia com que perdesse a sua atenção. Para apoiar e facilitar uma maior compreensão dos alunos, procurava juntar a demonstração à instrução. Rink (1994) refere a importância da demonstração aliada à explicação para uma visualização mais correta por parte do aluno da tarefa a executar.

No final de cada aula realizava sempre um pequeno diálogo com os alunos, de forma a consolidar os conhecimentos apreendidos durante a aula e esclarecer algumas dúvidas que me pudessem ter passado despercebidas.

Uma questão que procurei sempre ter em atenção durante a instrução foi a minha colocação/localização perante a turma e a disposição dos alunos. Procurava estar sempre de frente para o grupo, evitar que os alunos se colocassem atrás uns dos outros e assim se distraíssem e que, no exterior, os alunos ficassem sempre de costas para o sol.

A instrução foi dada para a turma toda quando assim era desejável e mais individualizada sempre que sentia a sua necessidade.

Seibert & Francis, (2000) referem que o aluno recebe informações por parte do professor que poderão ser utilizadas para melhorar o seu desempenho e atingir os objetivos a que se propôs. Essa informação recebida pelo aluno é transmitida pelo professor através do feedback. Para Carlos (1995) o feedback é fundamental para todo o processo de ensino e aprendizagem. O mesmo autor

defende que o feedback é um dos agentes responsáveis pela qualidade de ensino e têm uma importante ação na motivação dos alunos.

Vários autores apresentam diferentes dimensões, que sendo utilizados em sistemas de observação que permitem estudar este comportamento. Passo a fazer referencia apenas à dimensão do objetivo uma vez que foi a dimensão em que me debrucei mais ao longo da PES:

Objetivo (Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues, & Ferreira, 1998):

Avaliativo – juízo ou apreciação do resultado à execução, sem referência à sua forma;

Prescritivo – informação acerca de como o aluno deverá realizar a tarefa motora ou de como a deveria ter realizado;

Descritivo – Informação acerca de como o praticante realizou a tarefa;

Interrogativo – interrogação ao praticante acerca da execução de tarefa.

No decorrer das aulas procurei dar feedbacks mais interrogativos na turma do 10.º ano, para tentar que os alunos procurassem pensar na execução da tarefa e tentei perceber se a realizaram de forma correta ou não. Na turma de 8.º ano, a maioria dos feedbacks dados centraram-se no prescritivo e descritivo, embora tentasse, sempre que considerava pertinente, interrogar os alunos sobre a sua forma de execução da tarefa.

b) Organização

Desde o início da minha formação académica que me foi transmitido que quanto melhor for a organização das aulas melhor será o aproveitamento nas mesmas. O “tempo programa”, segundo Carreira da Costa (1984), da turma do 8.º C era 2 blocos de aulas semanais: 1 de 45 minutos e 1 de 90. Da turma do 10.º C era de 2 blocos de 90 minutos. A grande complicação na organização das aulas prendeu-se com os blocos de 45 minutos, uma vez que o tempo é demasiado reduzido, complicando a sua estruturação. Para otimizar essas aulas, criei algumas rotinas não só na minha pessoa como nos alunos. Desde a primeira aula que os alunos foram ensinados a responder a determinadas sinaléticas para que mais facilmente cumprissem as indicações transmitidas. Carreiro da Costa (1984) refere que o tempo de aprendizagem é um fator fundamental para o sucesso do ensino.

Os alunos dispunham de 5 minutos para se equiparem e 10 minutos para desequipar e realizar a sua higiene. Após subtraídos estes 15 minutos, os

alunos ficariam com 30 minutos (blocos de 45 minutos) e 75 minutos (blocos de 90 minutos) de “tempo útil” (Carreira da Costa, 1984). Se a este tempo ainda retiramos o tempo gasto em instrução e transição, verificamos que o “tempo na tarefa” se torna muito reduzido.

Em muitas das aulas de 45 minutos saí um pouco frustrado, pois tinha a perfeita noção de que os alunos estavam a conseguir evoluir, mas precisavam de mais tempo para que essa evolução fosse consolidada conforme os objetivos.

Uma das decisões que tomei para tentar minimizar esta situação foi a de montar o material necessário para a aula antes do início da mesma, embora saiba que é importante o envolvimento dos alunos nestas tarefas.

Outro aspeto que achei pertinente para otimizar a organização e a gestão de tempo de prática foi a de levar alguns croquis das estações e entregar aos diversos grupos de trabalho, para que eles, em autonomia e com maior rapidez, as pudessem montar e começar a trabalhar.

No início do ano cometi um erro que me prejudicou neste sistema de organização, que foi o de não levar os grupos de trabalho previamente constituídos. A adoção desta estratégia possibilitou a poupança de bastante tempo de organização.

c) Disciplina e Clima

Pelas suas estreitas ligações parece-me pertinente associar estas duas dimensões nesta análise

Siedentop (1983) refere que a disciplina diz respeito à diferenciação entre comportamentos apropriados e comportamentos não apropriados. O mesmo autor defende que a disciplina é uma questão importante em Educação, uma vez que se afirma que a função da escola tem cada vez mais objetivos não académicos. Este defende ainda que a dimensão Clima engloba os aspetos da intervenção pedagógica, relacionada com as interações pessoais, as relações humanas e o ambiente. Se um clima de aula for favorável à indisciplina tudo se tornará mais difícil.

Sempre fui uma pessoa algo rígida com os alunos, mas sempre procurei dar-lhes a entender que estaria sempre lá como um amigo. No início do ano foi-me transmitido pela Orientadora de PES que tinha uma postura algo rígida e que isso tornava o clima de aula demasiado “militarizado”. A meu ver, esta

situação deveu-se um pouco a experiências anteriores de ensino que têm moldado o meu desempenho como professor. Apesar dessa postura sempre tive bastantes preocupações em demonstrar aos alunos que temos tempo para brincar e trabalhar. Todos os dias chegava mais cedo à aula e procurava conversar com os alunos sobre questões do cotidiano. Penso que temos de dar apenas aquilo que os alunos merecem e que se ao início sou demasiado brando, abro precedentes e torna-se mais difícil de controlar a turma. Segundo Siedentop (1983). a prevenção de comportamentos desviantes em vez de apenas intervir quando eles acontecem aliada à criação de comportamentos adequados acaba por ser a melhor solução.

Procurei, ao longo do ano ser um professor atento e preocupado, manter um posicionamento na aula de forma a conseguir dar resposta aos comportamentos que pudessem dar origem a indisciplina. Apesar de toda esta preocupação, deparei-me com turmas pouco problemáticas a este nível. Os alunos conseguiram perceber as regras de funcionamento da aula e manter um bom clima, disciplinado.

5.1. Reflexão sobre a Prática Pedagógica

A prática pedagógica por mim desenvolvida no 2º Ciclo do Ensino Básico teve lugar na Escola do Ensino Básico 2/3 Ciclos Afonso Paiva em Castelo Branco no ano letivo 2003/2004. Ao longo desse ano letivo tive a meu cargo, embora tenha sido ensino partilhado, uma turma pertencente ao 5º ano de escolaridade e outra do 6º ano.

A dificuldade de ter de enfrentar uma turma já tinha sido sentida no ano anterior ao realizar uma prática pedagógica voltada para o ensino no primeiro ciclo mas nem assim pôs cobro aos medos e ansiedades.

Foram muitas as diferenças na forma como foi realizado a planeamento de todo o processo de ensino. Ao longo da prática pedagógica foi utilizado um planeamento por blocos e as aulas foram maioritariamente monotemáticas. Ao longo da PES e deste mestrado acabei por concluir que esta forma de abordagem das matérias acaba por ser muito limitativa e muito pouco motivadora.

No planeamento por blocos, cada bloco correspondia à Unidade Didática de uma determinada matéria. Ao longo desse período de tempo eram criadas situações de aprendizagem sobre esta e não se abordavam mais matérias. Esta é uma forma de planeamento pode facilitar a realização e gestão da ação educativa por parte do professor, mas não está tão centrada na aprendizagem individualizada do aluno. Outro fator que penso importante em crianças destas idades é a baixa capacidade de atenção e concentração. A utilização de aulas politemáticas e o planeamento por etapas ajuda a uma maior diversidade de atividades e matérias ajudando no aspeto motivacional e de atenção.

Outra grande diferença que notei no que se refere à abordagem dos alunos do segundo ciclo em comparação com os alunos do 3º ciclo e secundário prende-se com o tipo de linguagem utilizada e de feedback. Quanto mais velhas são as crianças mais técnica poderá ser a linguagem e os feedback deixam progressivamente de ser prescritivos e avaliativos para interrogativos. A meu ver é uma estratégia bastante importante para que os alunos aos poucos

se apercebam do que estão a realizar de forma incorreta e que assim ganhem autonomia e uma maior perceção das suas ações.

Outro aspeto que alterei na minha forma de ensino foi o tipo de avaliação utilizado. Durante a minha Prática Pedagógica no 2º Ciclo utilizei principalmente a avaliação sumativa com momentos formais de avaliação no final de cada unidade didática. Conforme referido anteriormente, penso que a avaliação deve ser realizada aula a aula através de uma avaliação formativa e evitar os momentos formais de avaliação.

5.2. Trabalho de investigação-ação: Como melhorar a qualidade e a adequação do feedback perante as reais necessidades do aluno?

5.2.1 Resumo

No decorrer da PES surgiu uma questão muito pertinente para que o professor de educação física consiga mudar a mentalidade dos alunos perante a ginástica desportiva.

Será que o feedback transmitido pelo professor tem qualidade e é adequado às reais necessidades dos alunos?

Tomando esta dúvida como o ponto de partida para o projeto de investigação-ação, procurou-se perceber mais sobre o elemento gímico em relação ao qual vai ser feita a intervenção. Em seguida foi realizada uma recolha de som e imagem relativa ao feedback do professor mediante a execução dos alunos nas tarefas da aula. Após a análise das recolhas foi solicitado a um especialista a sua opinião para perceber se o feedback passado foi o mais adequado perante execução dos alunos. O resultado desta análise foi utilizado para programar a próxima intervenção perante os alunos e perceber se houve ou não melhorias.

5.2.2. Introdução

O Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto que aprova o perfil geral do desempenho profissional do educador de infância e dos professores dos

ensinos básico e secundário refere que, o professor incorpora a sua formação como elemento constitutivo da prática profissional, construindo-a a partir das necessidades e realizações que consciencializa, mediante a análise problematizada da sua prática pedagógica, a reflexão fundamentada sobre a construção da profissão e o recurso à investigação, em cooperação com outros profissionais (p. 5).

O comportamento do professor, assim como o comportamento dos alunos, em situação de ensino-aprendizagem, têm sido alvo de um elevado número de estudos que procuram identificar e analisar o processo de ensino.

Segundo Carlos (1995), é necessário conhecer a multiplicidade dos fatores que intervêm no ensino, com o intuito de tornar mais eficaz a intervenção de todos os que nele participam. O facto de o professor ser, em vários quadrantes, o principal responsável por tudo o que se passa na aula, torna fundamental e pertinente uma análise profunda acerca do seu comportamento, durante a mesma.

É através do Feedback que o aluno tem possibilidades de evoluir em termos psicomotores, pois só assim é que ele obtém informações acerca das suas prestações. Será que o professor está apto a emitir um Feedback apropriado?

O estudo deste tema é de grande importância, na medida que permitirá uma evolução do professor estagiário a nível desta matéria tão sensível e importante que é o feedback, a sua qualidade e pertinência perante as reais necessidades dos alunos.

Com a utilização adequada e de qualidade do feedback os alunos serão seriamente beneficiados no seu processo de aprendizagem.

A ginástica de solo é uma matéria que tem uma taxa de insucesso muito elevada devido a muitos fatores tais como o pouco tempo de prática e a pouca motivação. Esta motivação poderá estar seriamente ligada ao grau de exigência e ao insucesso dos alunos. Com uma melhoria do desempenho (sucesso) dos alunos o professor poderá ter a sua vida facilitada no que diz respeito, pelo menos, à motivação. Para tal torna-se essencial perceber qual a atuação do professor. Segundo Piéron (1999) pode-se estudar o comportamento do professor realizando uma análise multidimensional de comportamentos que podem influenciar a eficiência do ensino. Como exemplo

de um desses comportamentos, podemos apontar o fornecimento de “feedback pedagógico”

A escolha deste elemento gímico deveu-se às dificuldades apresentadas pelos alunos na resposta ao feedback e na execução do mesmo. Uzunov (2008) refere que o Apoio Facial Invertido (AFI) como sendo “frequentemente citado na literatura da especialidade e pelos técnicos como um dos mais, se não o mais importante, elemento gímico para uma evolução correta desde o praticante iniciante ao praticante de alto nível.” Esta situação levou o professor a refletir sobre o tema e a procurar perceber como melhorar a sua intervenção perante estes alunos.

5.2.3 Enquadramento teórico

De acordo com Rosado (2000), tanto o professor como o treinador precisam de saber ensinar e de conhecer diversas técnicas de ensino que assim facilitem as aprendizagens dos alunos. Os progressos na aprendizagem estão dependentes de um conjunto de fatores, entre as quais, a necessidade de uma informação regular acerca dos resultados dessa prática. Para que o professor consiga saber como ensinar torna-se fundamental perceber quais as componentes críticas do gesto técnico e a forma de execução. Segundo Araujo (2005) o AFI inicia-se em posição de sentido, com os braços em elevação superior ou anterior. De seguida o executante eleva uma das pernas, mantendo-a estendida e “desequilibra-se” para a frente, definindo o “afundo frontal” dobrando a perna de afundo sem deixar que o joelho ultrapasse o pé, e alinhando os braços com o tronco e a perna livre. De seguida apoia as mãos no solo (com os dedos afastados e dirigidos para a frente) o mais longe possível do pé da perna de afundo, elevando simultaneamente a perna livre e mantendo o alinhamento do tronco com as pernas e com os braços. Quase simultaneamente impulsiona o solo com a perna de afundo projetando a bacia para cima e para a frente até à vertical, mantendo sempre o alinhamento do tronco com as pernas e com os braços. No fim junta a perna de afundo à perna livre alinhando o tronco com as pernas e com os braços mantendo o alinhamento do tronco com as pernas e com os braços, mantendo o corpo em extensão. Para um alinhamento corporal ideal o olhar deve ser dirigido para o solo, fixando o ponto intermédio entre o apoio das mãos e haver uma extensão

completamente o corpo (braços estendidos, bacia em retroversão, pernas e ponta dos pés estendidas).

Antes de se poder avaliar a prestação do professor de Educação Física é necessário perceber qual a forma mais correta de abordagem didática perante o elemento gímico em causa. Para George G.S. (1980) citado por Uzunov (2008) a aprendizagem do AFI deve ser dividida em 4 etapas.

- A primeira etapa deve ser direcionada para uma percepção de alinhamento corporal e do início para o elemento através da impulsão. O autor defende que deverá ser nesta fase que o atleta começa a experimentar estratégias para manter o equilíbrio embora ainda não se deve dar muita preocupação.

- Ao longo da segunda etapa, a entrada, o alinhamento corporal e o equilíbrio tornam-se de igual importância. Nesta fase deverão ser trabalhadas progressões também mais voltadas para o treino da condição física de base necessária para a realização do elemento. Embora ainda sem dar grande importância deve ser também introduzida a forma de saída do AFI.

- Na terceira etapa o autor já refere que, apesar de não se deixar de trabalhar totalmente o equilíbrio estático do pino, deverá haver o início de um trabalho do controlo dinâmico necessário para a realização do exercício. Deverão ser trabalhadas saídas mais entradas e saídas mais elaboradas para uma melhor introdução do elemento em outros aparelhos.

- Na quarta etapa o atleta já deve dominar o pino estático e o controlo dinâmico para poder começar a trabalhar elementos mais complexo e a realizá-lo em outros aparelhos.

Nas aulas de educação física os professores realizam um trabalho, na maior parte das vezes até à segunda, ou terceira etapa.

O professor é o agente determinante no fornecimento de diferentes tipos de informação durante a realização de uma tarefa motora. Esta informação será preponderante na melhoria e correção da prestação do aluno nas tarefas seguintes (Seibert & Francis, 2000).

Para Franco & Campos (2005), o Feedback é imprescindível no processo ensino-aprendizagem, contribuindo este, quando utilizado corretamente para:

- Individualizar a aprendizagem, atendendo as características próprias do indivíduo e identificar as diferenças de nível, em relação às suas próprias habilidades;
- Diagnosticar dificuldades, assim como produzir possíveis níveis de rendimento;
- Contactar a competência motora e cruzar a progressão alcançada;
- Orientar e corrigir a adequação dos programas, de forma a conseguir progressivamente alcançar os objetivos propostos;
- Motivar o sujeito no caso da informação fornecida ser a adequada.

Segundo Richheimer & Rodrigues (2000), professor deverá conseguir, comunicar e assim influenciar, de forma positiva ou negativamente, o desempenho do aluno. O mesmo autor aponta o feedback, como um mecanismo que permite a evolução do aluno

5.2.4 Desenho metodológico do estudo

Objetivos do estudo

Com este estudo pretendia perceber como poderia melhorar a adequação e pertinência do feedback perante as reais necessidades dos alunos na execução do AFI.

Participantes e contexto

O estudo foi realizado na minha turma da PES – 10º C - A turma era constituída por 7 elementos do sexo feminino e 14 do sexo masculino.

A escolha desta população deveu-se às dificuldades apresentadas pelos alunos a nível da matéria escolhida para o estudo. Na avaliação inicial nenhum aluno realizou o AFI o que é um indicador bem representativo das dificuldades dos alunos na referida tarefa.

Foram analisadas quatro aulas de noventa minutos cada. Estas aulas decorreram no ginásio da escola.

Sistema de observação

Para registar e analisar o feedback e perceber qual a sua adequação foram realizadas recolhas de vídeo e áudio durante as aulas. Os elementos

recolhidos foram utilizados posteriormente para análise. Esta análise foi realizada por mim e por um perito em ginástica. Para melhor captação foram utilizadas duas máquinas de filmar.

Procedimentos:

Antes da recolha foi preparada e enviada uma carta aos encarregados de educação para pedir autorização para a recolha de imagens e explicar a pertinência do estudo.

Sempre que me dirigia para as tarefas relacionadas com o estudo a camara era ligada para conseguir captar e gravar toda a minha intervenção durante a execução dos alunos. As câmaras foram colocadas com o auxílio de um tripé fixo, de forma a enquadrar a totalidade do desempenho dos intervenientes no estudo. A colocação das mesmas foi feita longe da atividade, para não perturbar os praticantes, mas de forma a proporcionar uma boa observação do professor e dos alunos. Após a realização de um teste chegou-se à conclusão de que não haveria necessidade de usar um microfone de lapela.

A observação foi realizada em duas aulas distintas. Seguidamente foi feita a observação e a análise do material recolhido, preparada a intervenção seguinte e, por fim, registadas mais duas aulas para perceber se houve ou não evolução.

Para não perturbar o normal funcionamento da aula, todo o equipamento foi montado antecipadamente.

Para a observação e tratamento da imagem foi utilizado o software informático adobe Premiere Pro CS5.

Após trabalhado o material recolhido, foi marcada uma reunião com o especialista em ginástica e feita a visualização e discussão dos dados recolhidos sobre a minha prestação.

Em seguida, foi planificada uma nova abordagem da matéria já tendo em atenção aos aspetos críticos apontados pelos especialista e fundamentados por bibliografia da especialidade. Durante a segunda intervenção foi novamente feita a recolha de material vídeo e áudio para posterior análise.

Esta segunda análise já foi realizada apenas pelo professor estagiário.

5.2.5 Resultados

Tabela 10 - Grelha de observação e análise das recolhas de imagem.

Ficha de observação

Reais Necessidades	Aula 1								Aula 2								Aula 3								Aula 4							
	P - 1		P - 2		AFI - P		AFI		P - 1		P - 2		AFI - P		AFI		P - 1		P - 2		AFI - P		AFI		P - 1		P - 2		AFI - P		AFI	
	E	F	E	F	E	F	E	F	E	F	E	F	E	F	E	F	E	F	E	F	E	F	E	F	E	F	E	F	E	F	E	F
a) Postura inicial do exercício	n	n	5	0	5	0	n	n	n	n	5	0	5	1	n	n	n	n	4	4	2	2	1	0	n	n	5	5	3	3	4	4
b) Afundo frontal	n	n	3	1	4	2	n	n	n	n	7	2	6	1	2	0	n	n	4	3	3	3	3	3	n	n	3	3	4	4	1	1
c) Braços em extensão	9	9	5	4	3	3	n	n	6	6	4	4	7	5	1	1	5	5	3	2	3	3	0	n	2	2	1	1	2	2	0	n
d) Olhar para o solo	3	0	n	n	4	0	n	n	5	1	3	0	4	1	1	0	3	3	n	n	5	5	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2
e) Alinhamento da cintura escapular com a cintura pélvica	8	3	n	n	5	1	n	n	9	2	n	n	3	3	1	1	6	6	n	n	5	4	3	2	4	4	n	n	2	1	0	n
f) Colocação do peso sobre os dedos das mãos e não nas palmas	n	n	n	n	6	0	n	n	n	n	n	n	4	0	5	0	n	n	n	n	6	3	5	4	n	n	n	n	4	2	3	3
g) Extensão dos pés	n	n	4	4	3	2	n	n	n	n	5	4	2	2	1	1	n	n	2	2	4	4	3	3	n	n	3	3	2	2	0	n

Legenda

E= Número de vezes em que é detetado esse erro na execução dos alunos

F = Número de vezes em que o feedback vai de encontro à real necessidade do aluno

N = Não se aplica à tarefa/ ou a tarefa não foi realizada naquela aula

P 1 = Alinhamento dos segmentos corporais e elevação dos membros inferiores com a ajuda do plinto

P 2 = Elevação dos membros inferiores através da impulsão da perda de balanço e e impulsão com ajuda do espaldar

AFI - P = Apoio facial invertido contra o espaldar/parede

AFI = Apoio facial invertido

Após feita a observação e análise das recolhas (tabela 10) por mim e pelo especialista em ginástica foram detetados alguns aspetos que deverão ser tidos em conta para uma melhoria da minha prestação e assim ajudar na evolução dos alunos.

Apesar de ter referido nos meus feedbacks os aspetos básicos do elemento gímico e estes estarem de acordo com as reais necessidades dos alunos, outros de extrema importância ficaram por referir.

Os erros apresentados pela maioria dos alunos prenderam-se com a incapacidade de manter o alinhamento corporal, a constante flexão dos membros superiores, a incapacidade de controlar o equilíbrio dinâmico e definir a posição.

O elemento gímico selecionado apresenta diversos critérios de êxito que sem, os conseguir alcançar, torna-se quase impossível um sucesso real. Segundo o especialista e reforçado por Uzunov, V. (2008) um dos meus grandes erros prendeu-se com o facto de dar pouco importância à postura de início do exercício. Em vários momentos da recolha de imagem foi visível que os alunos iniciaram as tarefas com o corpo completamente desalinhado e com posturas incorretas. Este facto provocava um desalinhamento dos segmentos corporais que acabava por se tornar impossível de compensar durante na fase de controlo do equilíbrio dinâmico.

Outro aspeto importante e que foi descorado no meu feedback tem a ver com o olhar e para onde este deve ser direcionado durante a execução do elemento. Segundo Uzunov, V. (2008) o olhar deve ser projetado para o solo de forma a ajudar a manter o alinhamento dos segmentos corporais e evitar que o corpo entre em desequilíbrio. Asseman and Gahery (2005) referem que a posição ideal da cabeça para otimizar o equilíbrio durante a posição, deve ser caracterizada por uma ligeira dorso flexão conhecida pelos ginastas como a posição da cabeça "neutra"

A colocação dos ombros, para que seja mais eficiente a manutenção da posição vertical assim como a posição da bacia e o alinhamento de toda a cadeia tem uma enorme importância para o sucesso dos alunos e o meu feedback tem de conseguir transmitir de forma clara uma imagem visual que os alunos percebam e executem. A abdução dos ombros ajuda a que o ginasta adote uma base de apoio maior e mais forte (George 1980). A colocação da bacia em cima dos ombros, de forma a ser conseguido um alinhamento corporal é imprescindível para que o aluno consiga realizar este exercício.

Outro aspeto que saltou a vista do técnico prende-se com a forma de colocação das mãos e dos dedos para que seja mais fácil manter a posição invertida. Segundo Warren M. (2000) a colocação do peso do corpo mais sobre os dedos em vez da palma da mão ajuda a fazer força e conseguir que o corpo permaneça na posição invertida evitando que caia de costas.

Após esta primeira análise foi realizada uma nova intervenção e recolha de dados para posterior análise.

Nesta segunda avaliação de desempenho já se notou uma maior atenção nos aspetos apontados na avaliação anterior. O Professor estagiário

demonstrou uma maior perícia na avaliação das necessidades dos alunos e um feedback muito mais eficiente. Para além do feedback o planeamento das tarefas também foi realizado de uma forma mais consciente e mais centrada para a realidade de turma.

5.2.6 Conclusões

Após o estudo foram detetadas algumas lacunas na qualidade e pertinência do feedback durante com uma maior incidência na primeira fase do estudo mas que após uma reflexão e análise cuidada foram melhoradas na segunda intervenção.

Torna-se importante refletir sobre a dificuldade de transmitir feedbacks que vão ao encontro das reais necessidades dos alunos. Apesar de ter alguma prática e vivências nesta matéria, foi notório que precisava de aprofundar mais os meus conhecimentos relativamente ao elemento em causa e que só após isso conseguiria analisar melhoras dificuldades dos alunos e dar feedbacks mais centrados nas reais necessidades dos alunos.

Este estudo ajudou-me também a perceber o quanto é fundamental que o professor se mantenha constantemente atualizado e em formação. Desta forma percebi quais as suas dificuldades de interpretação dos erros dos alunos, como procurar conhecimento para ultrapassar estas lacunas e, assim, melhorar a minha prestação como professor.

A necessidade de alinhamento corporal é de tal forma importante em todas as fases de execução do AFI, que este deve ser feito desde a preparação à execução. Muitos alunos vêm a ginástica como algo muito rígido e militarista dada a postura dos praticantes, mas esta é fundamental para facilitar na execução dos elementos. Cabe-nos a nós professores criar estratégias coerentes com as reais necessidades dos alunos e dar-lhes feedbacks para que estes consigam superar as suas dificuldades e ganhar gosto pela modalidade.

6 - PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

O desenvolvimento nesta dimensão situou-se a dois níveis: na participação e coadjuvação das atividades do GEF e no planeamento e dinamização de duas atividades inovadoras propostas pelo núcleo de estágio.

6.1 - Atividades do Grupo de Educação Física

6.1.1 - Dia do Patrono

Este é o dia dedicado à Patrona Rainha Santa Isabel e toda a escola. Neste dia os alunos têm um vasto leque de atividades dos diferentes grupos disciplinares. O GEF desenvolveu vários Jogos Tradicionais. Os alunos vinham em grupos e participavam nas diversas atividades existentes. O núcleo de estágio teve um papel importante não só na criação de alguns dos jogos presentes como na organização do dia.

Foi uma atividade interessante pois conseguimos trazer à escola alguns jogos que os alunos nunca tinham feito e, assim, motivá-los.

6.1.2 - Corta Mato

O corta mato escolar foi uma prova que teve como objetivo o apuramento dos alunos para o distrital.

Os diversos alunos do núcleo de estágio foram divididos pelos diversos posto de apoio (partidas, controlo de passagem, meta, mesa, etc.) e explicadas as suas funções.

Apesar das condições climatéricas adversas a prova correu bem e sem incidentes de maior.

6.1.3 - Compal Air

Este evento consiste num torneio de basquetebol 3x3. Mais uma vez as condições climatéricas não foram as melhores limitando o número de campos disponíveis para a prática. Fiquei responsável pela arbitragem dos jogos o que foi uma tarefa que bastante me agradou bastante.

6.2 - Atividades do núcleo de estágio

6.2.1 . Escalada na Escola

A Escalada na escola consistiu numa ação de formação para docentes de Educação Física, e visava dar conhecimentos técnicos e teóricos de como abordar a modalidade da escalada nas aulas.

Esta foi uma atividade bastante trabalhosa pois foi necessário criar os documentos de apoio, apresentações e construir um muro de escalada na escola.

Objetivos:

- Fornecer os participantes de conhecimentos técnicos e competências capazes de garantir segurança em escalada top-rope;
- Fornecer os participantes de capacidades de montagens e monitorização de atividades que exijam a utilização de manobras de rapel.
- Fornecer os participantes de conhecimentos técnicos capazes de estruturar e planificar aulas de escalada;
- Fomentar a criatividade e capacidade dos participantes para uma possível abordagem da modalidade sem ter à disposição uma estrutura de escalada.
- Dar a conhecer os objetivos programáticos presentes nos PNEF's.

Propusemo-nos a abordar os seguintes conteúdos:

- Objetivos do Programa Nacional de Educação Física;
- História da Escalada;
- Sub-Modalidades da Escalada;
- Enquadramento Federativo;
- Materiais e Equipamentos de Escalada;
- Nós Fundamentais (oito duplo, oito de encordoamento, nó de fita e nó de pescador duplo);
- Técnicas e Regras de Segurança;
- Manobras Básicas de Corda;
- Escalada em top rope;

- Montagem de Reuniões em pontos fixos;
- Reportório Gestual do Escalador;
- Croquis e Graduações;
- Exemplo de situações de treino de escalada sem o uso de parede de escalada;
- Treino de escalada com estrutura artificial.

Desenvolvimento da atividade

A primeira parte do workshop foi maioritariamente teórica. Ao longo de duas horas foram abordados os diversos conteúdos da formação com o recurso a uma apresentação em Power Point, equipamentos de demonstração e vídeos.

Na segunda parte foi preparado no ginásio um circuito com diversas tarefas que poderiam ser utilizadas nas aulas de EF. Estas estavam divididas em tarefas que necessitavam de recurso a um muro de escalada e as que poderiam ser realizadas utilizando os equipamentos normais de um ginásio. Cada uma das tarefas foi pensada por forma a criar progressões para os diversos níveis de desempenho. Foram criados grupos e distribuídos pelas diversas estações. Ao fim do tempo estipulado era feita a rotação.

Organigrama:

14:00 - Abertura do Secretariado

14:30 – Início da Workshop

16:30 – Intervalo

17:00 – Atividade Prática

19:00 – Encerramento do Workshop

Reflexão

De uma forma geral podemos considerar que toda a ação foi um sucesso, desde a sua idealização, conceção, publicitação e execução, uma vez que quase todas as estratégias utilizadas tiveram resultados positivos.

Apesar de inicialmente estarmos um pouco reticentes quanto à aceitação do tema e à motivação dos docentes para a participação na ação de

formação este fato veio a revelar-se infundado uma vez que contamos com 17 inscrições (num total de 20 possíveis).

Apesar de alguns dos participantes não terem conseguido chegar a tempo, a ação teve início à hora prevista. Os participantes que chegaram um pouco atrasado puderam colocar as suas dúvidas sobre a matéria abordada antes da sua chegada durante a parte prática.

Relativamente a parte teórica, os formandos mostraram-se interessados e expuseram as suas dúvidas sempre que as tinham. Notou-se uma maior motivação quando entramos numa fase mais prática em que os participantes manipularam os equipamentos e iniciaram a aprendizagem referente aos principais nós utilizados na escalada. Todos estes conteúdos foram novamente abordados na parte prática.

Na parte prática, todos os formandos estiveram empenhados e motivados, mostrando interesse na realização das tarefas. Apesar de algumas das tarefas serem mais exigentes fisicamente, houve uma tentativa de passar pela experiência e tentar executar todas as tarefas que foram propostas. Os participantes tinham uma grelha em que deveriam fazer a correspondência entre as tarefas propostas e os objetivos do PNEF que eram trabalhados com essas tarefas. Em cada estação os participantes tinham ao seu dispor um documento de apoio em que estavam descritas as tarefas e as alternativas consoante os níveis de desempenho dos alunos. Pensamos que as grandes lacunas da ação de formação foram mesmo a exploração destas duas ferramentas. Teria sido importante, antes de iniciar a parte prática, haver uma referência mais efetiva os documentos para que os participantes tivessem percebido melhor a sua utilidade. E no final da ação deveria ter existido um encerramento dos trabalhos, discussão dos resultados da folha de objetivos assim como o esclarecimento para todo o grupo de algumas dúvidas que foram surgindo na formação.

Outro aspeto que devemos refletir é a duração da ação. Pensamos que para que os objetivos a que nos propusemos fossem totalmente cumpridos necessitaríamos de mais tempo. Existem muitos aspetos técnicos de segurança que são de extrema importância para uma prática segura da modalidade e que para serem consolidados necessitam de mais tempo de prática.

Ao analisar o resultado dos questionários que os formandos responderam, podemos considerar que a ação foi bastante proveitosa para os mesmos, visto que os resultados obtidos foram bastante positivos (anexo 15).

6.2.2 - Mini Challenger ESRI

Foi do interesse do núcleo o proporcionar de um dia de atividade desportiva e intelectual carregada de emoção e trabalho de equipa.

Possibilitou-se às equipas participantes que conjugassem a realização de atividade física e a oportunidade de realizar ou assistir à realização de demonstrações e exercícios práticos relacionados com as referidas áreas científicas.

O mesmo teve lugar no dia 13 de Março de 2013.

Objetivos:

- Proporcionar momentos de convívio, fraternidade e socialização entre comunidade escolar;
- Conciliar momentos de prática desportiva e de descoberta da Natureza;
- Dar a conhecer novas atividades;
- Proporcionar a prática de um desporto ao ar livre;
- Desenvolver o espírito de entre ajuda e de trabalho de equipa;
- Promover a interdisciplinaridade;
- Desenvolver competências no domínio da interação entre a escola e a comunidade.

Desenvolvimento da atividade

A atividade decorreu em formato de prova de orientação. As equipas tiveram que percorrer um itinerário através da Escola Rainha Santa Isabel de Estremoz, passando pelos mais variados cantos e recantos da escola com o auxílio de um mapa. Nesse mapa estavam marcados pontos de passagem obrigatória. Alguns desses pontos eram postos com desafios. Os vários postos de controlo tiveram como tema assuntos relacionados com as mais diversas temáticas (Biologia, Física, Ciências da Terra, Matemática, Química, EVT e

Educação Física). Nos restantes postos as equipas apenas tinham de se deslocar e marcar a sua presença através de um alicate de orientação.

Organigrama

3º Ciclo

08:30 - Receção dos participantes

09:00 - Início das atividades

11:00 - Final das atividades

Secundário

10:30 - Receção dos participantes

11:00 - Início das atividades

13:00 - Final das atividades

Reflexão

Posso considerar que, de um modo geral, a atividade foi um autêntico sucesso, dado o elevado interesse e motivação dos participantes, como se veio a comprovar através do resultado dos questionários (anexo 17, p. 91).

Ao nível das tarefas propostas, todas foram do agrado dos participantes, embora umas tenham sido mais interessantes que outras, na opinião dos mesmos, facto que é perfeitamente normal.

No que diz respeito à organização, tudo decorreu como inicialmente previsto. Embora a atividade tenha começado trinta minutos mais tarde, para precaver alguns incidentes alheios à nossa organização, mas que aconteceram e com prejuízo para a mesma. A situação foi devida ao facto de terem sido marcados testes para o dia da prova. Recordamos que um dos intuitos da realização da prova na última semana de aulas se prendeu com a necessidade de precaver esta situação uma vez que a marcação de testes nessas datas é desaconselhado pelo conselho pedagógico. A situação levou a que grande número de alunos não pudesse participar. O atraso de trinta minutos no início da atividade foi provocado para que os alunos pudessem sair do teste e participar em algumas provas. É, no entanto, de lamentar esta situação, pois esta atividade estava planeada desde o início do ano letivo, e foi prejudicada por algo que não deveria ter acontecido.

Ao nível da divulgação, também pensamos que poderia ter sido feito algo mais. Os cartazes espalhados pela escola parecem não ter surtido grande efeito. Denotámos que, a maioria dos elementos participantes, eram os alunos das nossas turmas, o que nos leva a concluir que uma divulgação mais efetiva nas aulas por parte de todos os professores do grupo, uma vez que se tratava de uma atividade contemplada no plano anual de atividades, teria contribuído para uma maior adesão. Desta forma, podemos concluir que atividade foi um verdadeiro sucesso. Contámos com um total de 60 participantes do 3º ciclo e secundário. As opiniões foram unânimes e todos afirmaram que repetiriam a experiência, tal como também gostariam que fossem organizadas mais atividades como estas futuramente. Conseguimos igualmente recolher algumas sugestões para enriquecer eventos futuros com novas atividades.

7 - REFLEXÃO FINAL

Apesar da PES não corresponder, ainda, à fase de entrada em serviço do professor, é uma ajuda fundamental pois permite ao futuro professor estar preparado para a realidade da escola. No meu caso, e visto já ter realizado um estágio anteriormente onde apenas lecionei no segundo ciclo, funcionou como um aprofundamento complementar de conhecimentos e uma forma de colocar em prática modelos que não eram aplicados nessa altura. Muitas vezes foi referido pelos colegas que, o fato de já ter passado por todo este processo e o fato de já ter lecionado me iria ajudar mas penso que acabou por prejudicar mais do que ajudar. Penso que quando somos autónomos na nossa forma de ensinar, criamos estratégias e formas de ver as coisas que nos acabam por atrapalhar quando temos que seguir regras diferentes. Mas, fazendo uma reflexão geral, penso que foi bastante positivo voltar a passar pela experiência.

As diferenças encontradas entre o estágio realizado em 2003 iniciaram logo pelo modelo de planeamento. Anteriormente tinha utilizado um modelo de planeamento por blocos o que, já na altura, conclui que não seria o mais benéfico para os meus alunos o que me levou, ao longo da minha experiência, a adotar um modelo que, agora, viria a saber que se designava por modelo misto.

No início da PES iniciamos o nosso planeamento através da AI. Esta primeira etapa ocorreu sem problemas, mas levantou-me algumas questões pertinentes que me levaram a criar ferramentas e estratégias mais sólidas e eficazes para que fosse um processo sério e justo. Foi durante esta etapa que consegui conhecer os alunos que iria ter ao longo do ano, saber quais os seus níveis de desempenho e começar a desenvolver assim o meu PAT. Foi também nesta altura, e após o estudo do roulement e das condições dos espaços da escola que cheguei a conclusão de que seria benéfico a realização de um modelo de planeamento misto e que apenas iria realizar três etapas. Devido à pouca polivalência dos espaços e ao roulement os alunos apenas voltariam a um espaço onde pudessem realizar ginástica de 2 em dois meses o que complicaria, não só o trabalho ao longo das etapas, como a colocação em prática de um modelo puro de planeamento por etapas.

O plano de aula, embora sempre fizesse referência de que a forma exaustiva como era exigida a sua realização fosse desnecessária, foi uma tarefa que se tornou bastante útil pois evitava alguns desleixos da minha parte e obrigava-me a pensar na melhor forma de realizar as tarefas.

Nas primeiras vivências do estágio, os sentimentos instaurados foram os de insegurança, receio, nervosismo. Um dos pontos negativos que me foi apontado pela professora cooperante prendia-se exatamente com a rigidez e tensão em que me encontrava durante as aulas. Com o passar dos tempos e com a entrada na rotina pedagógica, consegui perceber e adaptar a minha forma de ensino à que era exigida pela PES e flexibilizar a minha forma de estar.

Estas situações apresentadas anteriormente são reflexo da intervenção no que diz respeito à dimensão da Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem. Esta permitiu-me conhecer o trabalho que o professor deve desenvolver durante a organização e gestão do ensino. Destaca-se por ser uma das mais importantes de todo o trabalho, embora não possamos esquecer que as restantes áreas estão sempre interligadas e que são todas importantes. Todo este processo centra-se no aluno. Podemos considerar que se trata de processo repleto de ciclicidade. Como tal, uma boa avaliação inicial do aluno permite realizar um planeamento eficaz dos seus objetivos e de situações de aprendizagem. No entanto, sem uma condução do ensino competente, todo o trabalho anterior não será relevante. Desta forma, é necessário todo um processo de planeamento que permita o maior tempo de prática motora pelo aluno e o conhecimento do sucesso da sua prestação. De extrema importância é a avaliação formativa, constante feita pelo professor para dar conhecimento ao aluno se o trabalho a ser desenvolvido está a ter frutos e o que necessita de melhorar para atingir os objetivos. Se tal não se verificar, o professor deverá ajustar, consoante a avaliação feita, e alterar as suas estratégias de ensino. Como se pode ver, este é um ciclo que depende da avaliação, planeamento e condução que o professor faz, e do empenho e dedicação que o aluno apresenta.

A dimensão de participação da escola e na comunidade foi, sem dúvida, muito enriquecedora. Esta permitiu que nós, estagiários, pudéssemos ter um papel mais interventivo na escola. As duas atividades realizadas pelo núcleo de

estágio foram um sucesso e conseguiram motivar e dinamizar toda a escola. Para além das atividades do núcleo, tivemos um papel ativo e enriquecedor em todas as outras atividades que o GEF desenvolveu.

No que se refere à dimensão profissional ao longo da vida, foi mote para uma procura de aspetos técnicos importantes e para retirar uma lição que julgo que foi a lição fundamental de todo este processo. É essencial que o professor esteja em constante questionamento e aprendizagem. Com o desenvolvimento do trabalho de investigação ação e, apesar de não o ter realizado da melhor forma e de não ter obtido resultados mais palpáveis, percebi a importância de estudar mais a fundo os problemas que nos aparecem no dia a dia na aulas e procurar soluções para os ultrapassar.

Após o fim de mais uma etapa da minha vida profissional, concluo que para que possa vir a ser um professor melhor é necessário um trabalho e formação constantes.

8 – BIBLIOGRAFIA

Abrantes, P., et al. (2002). Reorganização curricular do ensino básico. Novas áreas curriculares. Lisboa: *DEB-ME*.

Asseman F. and Gahery Y. (2005). Effect of head position and visual condition on balance control in inverted stance. *Neuroscience Letters*, 375: p. 134-137.

Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., Moreira, H. (2011), *Livro Verde da Atividade Física*, Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto, : Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

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

Carlos, A. (1995). Importância do Feedback no Ensino das Actividades Físicas. *O Professor*, III (42), p.25-32.

Carlos, A. (2005). Segurança em Ginástica - as ajudas manuais. Porto Editora

Carreiro da Costa, F. (1984) O que é o ensino eficaz das actividades físicas em meio escolar? *Revista Horizonte*, 1(1), , p. 22-26.

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

Cohen, D. K., Raudenbush, S. W., & Ball, D. L. (2003). Resources, instruction, and research. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 25(2), p. 119-142.

Cortezão, L. (2002). Formas de ensinar, formas de avaliar. Breve análise de práticas correntes de avaliação. In P. Abrantes & F. Araújo (Eds), *Reorganização Curricular do Ensino Básico, Avaliação das Aprendizagens das conceções às práticas* (p.35-42). Lisboa: Editorial do Ministério da Educação- Departamento de Educação Básica.

Costa, M., & Costa, A. (2002). *Na aula de Educação Física 7/8/9*. Porto: Areal Editores.

Franco, S., & Campos, F. (2005). Caracterização do Feedback Pedagógico. Estudo Comparativo entre Professores de Ginástica Localizada diferenciados pela Formação Académica. Paper presented at the Congresso de Psicologia do Desporto, Lisboa e Rio Maior.

Fernandes, D. (2007). A avaliação das aprendizagens no Sistema Educativo Português. *Educação e Pesquisa*, 33(3), p. 581-600.

George G.S. (1980). *Biomechanics of Women's Gymnastics*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.

Gomes, P. & Matos, Z. (1992). *Educação Física na Escola Primária. Vol II: Iniciação Desportiva*, Edições da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto.

Jacinto, Comédias, Mira & Carvalho, 2001, *Programa Educação Física (reajustamento)* p.22

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

Oslin, J. (1996). Tactical approaches to teaching games. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 67(1), p. 27-33.

Piéron, M. (1985) Análise de tendências na formação dos professores das actividades físicas. *Horizonte*, 5, p. 2-7.

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Cruz Quebrada: Serviço de Edições da Faculdade de Motricidade Humana

Piéron, M. (1999). *Para Una Enseñanza Eficaz de las Actividades Físico-Deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Pomar, C. (2012). *Princípios de intervenção pedagógica na aula de Educação Física*. Documento de apoio à unidade curricular Didática da Educação Física do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (não publicado,), Universidade de Évora

Resende, P & Pinheiro, J (2006). A aptidão física relacionada com a saúde. *Horizonte*, Vol XXL – nº 122, p. 28-31.

Richheimer, P., & Rodrigues, J. (2000). O Feedback Pedagógico nos Treinadores de Jovens em Andebol. *Treino Desportivo*, 12, 36-46.

Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem*, Colecção “Educação Hoje”. Lisboa: Texto Editora.

Rink, J. (1994). The Task Presentation in Pedagogy. *Quest*. 46, p. 270-280.

Rodrigues, J (1994). Factores condicionantes e limitativos da organização das sessões de Educação Física e Desporto. *Revista Ludens*, 14 (4) p. 19-22.

Romão, P., & Pais, S. (2001). *Educação Física 7/8/9 anos de escolaridade*. Porto: Porto.

Rosado, A. (1999). Desenvolvimento sócio-afetivo em Educação Física. *Ludens*, 16(1),p. 9-13

Rosado, A., Mesquita, I.(2000), *A formação para ser treinador*, Cruz Quebrada: Edições FMH.

Rocha, L (1996), Não há educação sem Educação Física. *Boletim SPEF*, nº 14, p. 81-92.

Sardinha, L., Mateus, P. & Teixeira, P. (1996). Comparação da Aptidão Física de jovens Adolescentes do Sexo Feminino com e sem a Frequência da Disciplina de Educação Física. *Horizonte* nº 71, p. 180-184.

Sarmiento, P., Rosado, A. , Rodrigues, J., Ferreira, V., Leça, A. (1998). *Pedagogia do Desporto II. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*(3ª Edição). Cruz Quebrada: Edições FMH.

Seibert, R., & Francis, L. (2000). Group Fitness Instructor Manual. ACE's Guide For Fitness Professionals, In D. Green (Ed.), *Teaching a Group Exercise Class* San Diego: ACE.

Siedentop, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education*, 2nd edition. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.

Franco, S., & Campos, F. (2005). Caracterização do Feedback Pedagógico. Estudo Comparativo entre Professores de Ginástica Localizada diferenciados pela Formação Académica. *Paper presented at the Congresso de Psicologia do Desporto*, Lisboa e Rio Maior.

Uzunov, V. (2008) The handstand: A four stage training model. *Gym Coach*, 2, p. 52-59

Warren M. (2000). *Some more thoughts on the Handstand*. Floor skills part 1. Association of British Gymnastics Coaches.

OUTROS DOCUMENTOS

Direção Regional de Educação do Alentejo. *Contrato de autonomia para o desenvolvimento do projeto educativo da escola secundária rainha santa isabel de Estremoz*, p. 2-5, acessido em:http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/6291/4/ulsd062670_td_anexo_6_4_c_ontrato_autonomia_1.pdf

Decreto-Lei n.º 240/2001, de 30 de agosto. Diário da República n.º, 30 de agosto de 2001. I Série. Ministério da Educação

Universidade de Évora (2011). Regulamento da prática de ensino supervisionada cursos de 2º ciclo – mestrados em ensino que conferem habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário-

9 - ANEXOS

Anexo 1 – Questionário de caracterização da turma



Escola Secundária/3 da Rainha Santa Isabel, Estremoz

Este inquérito é sigiloso.

Os dados contidos neste inquérito serão tratados para fim estatístico, sendo o conteúdo sigiloso.

Nome: _____ N.º: _____

Ficha Biográfica

I. AGREGADO FAMILIAR

1. Com quem vives? (assinala ou indica)

Parentesco	<input type="checkbox"/> Pai	<input type="checkbox"/> Mãe	<input type="checkbox"/> Irmão(s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idade					

2. Profissão dos pais

Pai: Mãe:

3. Habilitações literárias dos pais

	Pai	Mãe		Pai	Mãe
Não sabe ler nem escrever	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Frequência do Ensino Superior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1º ciclo do Ensino Básico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bacharelato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2º ciclo do Ensino Básico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Licenciatura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3º ciclo do Ensino Básico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mestrado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11º/12º ano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Doutoramento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Situação actual dos pais

Casado Divorciados Viúvo Viúva





II. DESLOCAÇÃO CASA /ESCOLA

1. Como vens para a escola?

A pé De autocarro De carro De motorizada De bicicleta

2. Quanto tempo demoras a chegar à escola? _____

3. Como vais para a casa?

A pé De autocarro De carro De motorizada De bicicleta

4. Quanto tempo demoras a chegar a casa? _____

III. VIDA ESCOLAR

1. Frequentaste esta escola no ano passado? Sim Não

2. Qual a turma que pertenceste no ano anterior? _____

3. Já repetiste algum ano? Não Sim Em que ano(s)? _____

5. Indica a disciplina de que mais gostas-te no ano anterior: _____

6. Indica a disciplina de que menos gostas no ano anterior: _____

7. Onde costumavas estudar?

Em casa Na escola Em casa de amigos Noutro local

8. Como costumavas estudar?

Sozinho Apoiado

Por quem? Pelos Pais Pelos Colegas Outros

9. Com que frequência estudas?

Diariamente Às vezes Antes dos testes Raramente





10. Tens alguém que costume:	Sim	Não
Ver as tuas fichas de trabalho / avaliação		
Assinar as tuas fichas de trabalho / avaliação		
Auxiliar-te no estudo das matérias		
Conversar contigo sobre a tua vida escolar		
Ajudar-te na organização do material escolar		
Verificar os cadernos diários		

IV. SAÚDE

1. Idade: _____
2. Peso: _____ Kg
3. Altura: _____ cm
4. Tens problemas de audição? Não Sim Qual? _____
5. Tens problemas de visão? Não Sim Qual? _____
6. Tens algum outro problema de saúde? Não Sim Qual? _____
7. Tomas algum medicamento regularmente? Não Sim Qual? _____
8. Tens algum problema de saúde que te limite a prática desportiva? Não Sim
9. A que horas te costumavas deitar durante a semana? _____
10. A que horas te costumavas levantar durante a semana? _____
11. Quantas refeições fazes por dia? _____
12. O que costumavas tomar ao pequeno-almoço? _____
Onde? _____
13. Onde costumavas almoçar? _____





V. TEMPOS LIVRES

1. Ocupas os teus tempos livres a ...

- | | | | | | |
|-------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------|--------------------------|
| ver televisão | <input type="checkbox"/> | navegar na Net/ jogar computador | <input type="checkbox"/> | ajudar os pais | <input type="checkbox"/> |
| praticar desporto | <input type="checkbox"/> | estar com amigos | <input type="checkbox"/> | brincar | <input type="checkbox"/> |
| ler | <input type="checkbox"/> | jogar consolas | <input type="checkbox"/> | passear | <input type="checkbox"/> |
| namorar | <input type="checkbox"/> | outros | <input type="checkbox"/> | | |

2. Qual o teu passatempo favorito? _____

VI. VIDA DESPORTIVA

1. Gostas de praticar desporto? ..Sim Não

Se sim, indica por ordem as tuas modalidades preferidas:

- 1- _____
 2- _____
 3- _____
 4- _____

2. Gostas de ver desporto? Sim Não

Se sim, qual (quais) modalidade(s) costumavas ver? _____

3. Praticas algum desporto regularmente? Sim Não

Se sim, qual ou quais? _____

Onde? _____

Com que finalidade (Recreação ou competição)? _____

Há quanto tempo praticas esse(s) desporto(s)? _____

Quantos dias treinas por semana? _____ E quantas horas por dia? _____

4. Já praticaste algum desporto que abandonaste? Sim Não

Se sim, qual (quais) e porquê? _____

5. Há alguma modalidade que gostarias de praticar? Sim Não





Se sim, qual (quais) e porquê? _____

VII. A DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. Gostas da disciplina de Educação Física? Sim Não
2. Qual a tua classificação na disciplina de Educação Física no ano anterior: _____
3. O que é que gostas mais nas aulas de Educação Física? _____

4. O que é que gostas menos nas aulas de Educação Física? _____

5. Define em 3 palavras como é para ti a disciplina de Educação Física?
 - 1 _____
 - 2 _____
 - 3 _____

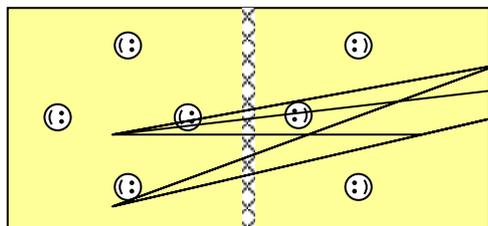


Obrigado pela tua colaboração!



Anexo 2 – Protocolo Avaliação Inicial

Situação B – Situação de Jogo Reduzido



CRITÉRIOS DE ÊXITO:

No Ataque:

- ✓ O aluno realiza serviço por baixo;
- ✓ Enquadra-se para dar continuidade ao ataque.

Na Defesa:

- ✓ O aluno recebe em manchete ou toque de dedos em função da trajetória da bola;
- ✓ Realiza passe alto ou manchete após ataque da outra equipa.

DESCRIÇÃO: Em situação de jogo reduzido 4X4, num campo reduzido com corda. O jogo começa com serviço por baixo.

RECURSOS MATERIAIS: Postes, corda e bola de Voleibol.

PROGNÓSTICO:

Não realiza o exercício – **Apto a aprender o Nível Introdutório**

Cumpe alguns dos critérios do exercício – **Apto a aprender o Nível Elementar**

Cumpe os critérios do exercício – **Apto a aprender o Nível Avançado**

Planeamento das Matérias 8º C

Matéria - VOLEIBOL

Tabela 2 - planeamento voleibol

QUADRO DE PLANEAMENTO POR MATÉRIA						
MATÉRIA	10 Aulas	Por Etapa	Data	Espaço	Competências Nível Introdutório Por Etapa	Competências Nível Elementar Por Etapa
VOLEIBOL	1	I-1	16 /10	Pav	De acordo com o Protocolo de Avaliação Inicial da Escola	
	2	I-2	18/10	Pav		
	3	II-1	30/10	Pav		
	4	II-2	4/12	Pav	3 / 4.1 / 4.2 / 5	4 / 4.1 / 4.2 / 4.3 / 4.4 / 6
	5	II-3	11/12	Pav		
	6	II-4	05/03	Pav		
	7	II-5	12/03	Pav		
	8	III-1	16/05	Pav	Consolidação da Etapa anterior	
	9	III-2	28/05	Pav		

Níveis do voleibol

Ni	I(-)	I	I(+)
9	3	4	3

Grupos de trabalho

Conteúdos e competências Nível Introdutório

VOLEIBOL	Competências - Nível Introdutório
Conteúdos: - Passe; - Manchete; - Serviço por baixo. - Jogo 2+2.	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 discrimina 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,

	<p>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.</p> <p>4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
--	--

Conteúdos e competências nível elementar

VOLEIBOL	Competências – PARTE do Nível Elementar
<p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe; - Manchete; - Serviço por baixo; - Serviço por cima. - Jogo 2x2. - Jogo 3x3. 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cooperar 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-táticas 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:

	<p>4.1. Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>5. (excluído)</p> <p>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.</p>
--	---

Estratégias de intervenção

ESTRATÉGIAS - Voleibol
<ul style="list-style-type: none"> - Trabalho a pares ou em grupos. - Exercício critério: Permite a realização de forma estruturada do gesto técnico. - Estação: Permite a realização de diferentes execuções técnicas de uma determinada matéria. - Jogo: Através de formas reduzidas é possível simplificar a estrutura complexa do jogo, tornando mais fácil a perceção do mesmo (1x1; 2x2;4x4).

Anexo 4 - Plano de Aula

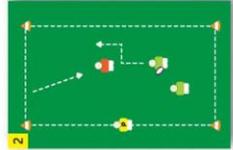


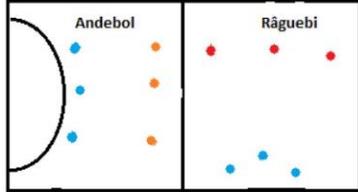
Escola Secundária Rainha Santa Isabel de Estremoz

u évora
UNIVERSIDADE DE EVORA

PROFESSOR: Nuno Gomes		ETAPA: 3ª	ANO: 10º C	Nº DE ALUNOS: 20	DATA: 23-04-2013	DURAÇÃO: 90'	HORÁRIO: 8:30 – 10:00
ESPAÇO/LOCAL: Pavilhão		FUNÇÃO DIDÁTICA: Consolidação				AULA Nº: 103 e 104	
NÍVEL: Introdutório		MATERIAIS: 8 bolas de andebol, 6 bolas de rugby, cones, fitas para tag rãguebi, mapas de orientação, cartões de controlo.					
MATÉRIA	CONTEÚDOS	OBJETIVO (S) ESPECÍFICO(S)					
Andebol	Drible progressão; - Desmarcação; - Atitude defensiva	I	<ul style="list-style-type: none"> Desmarcar-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra o defesa (quebra do alinhamento), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. Com boa pega de bola, optar por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assumir atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: Impedir ou dificultar a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. 				
	- Remate suspensão; - Desmarcação; - Linhas de passe; - Fintas; - Atitude defensiva;	E	<ul style="list-style-type: none"> Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização. Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto. Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade. 				
Rugby	- Avançar; - Passe; - Apoio e Recepção	Realizar com correção as seguintes tarefas: Correr com bola; Avançar; Passar direto (parado ou em corrida); Apoiar e receber com sinalética de passe.					
Orientação	- Percurso formal de orientação, Orientação do mapa através de pontos de referência.	I	<ul style="list-style-type: none"> Realizar um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta). Orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência. Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.				

Tempo		SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / TAREFA	CRITÉRIOS DE ÊXITO	ORGANIZAÇÃO/ESTRATÉGIAS
T.T.	T.P.			
Fase Inicial				
08:35	5'	- Tempo dispensado para os alunos se equiparem.		
08:37	2'	- Breve diálogo com os alunos sobre a aula. Registo das presenças	Os alunos escutam com atenção e interesse as informações;	Alunos em U à frente do professor
08:43	6'	Tarefa 1		
		Objetivo: Ativação funcional Ação motora: Jogo do Coelho e Caçador Um dos alunos é o caçador e tem como objetivo caçar os coelhos (restantes alunos). Para tal, o caçador terá de atirar a bola aos e acertar nos coelhos. Os	O caçador consegue acertar com a bola nos coelhos Os coelhos conseguem fugir ao caçador Os alunos que são apanhados realizam de forma correta as tarefas propostas para o efeito.	O professor coloca-se de forma a conseguir ter uma visão completa do grupo. Após indicação do professor há uma troca de caçador.

8:45	2'	<p>coelhos só se consideram mortos se a bola acertar abaixo da linha da cintura. Cada aluno que é apanhado sai do jogo e tem de realizar 5 flexões (na primeira vez que é apanhado) e 15 abdominais (na segunda vez que for apanhado).</p> <p>Tarefa 2</p> <hr/> <p>Mobilização articular específica para os conteúdos da aula com uma maior incidência nos membros superiores, mãos e dedos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circundução do pescoço; - Circundução dos braços para a frente e para trás; - Cruzamento lateral e frontal com os membros superiores em extensão; - Circundução da anca; - Circundução dos pulsos e pés: - Afundo lateral e frontal. 	<p>Os alunos Escutam com atenção as indicações dadas pelo professor.</p> <p>Os alunos realizam os movimentos articulares com correção técnica.</p>	<p>Introdução demais um caçador</p> <p>Em frente ao professor, realizam alongamento dos músculos que irão ser mais solicitados.</p> <p>O professor exemplifica os exercícios.</p>
Fase Principal				
08:48	3'	<p>Momento de organização e informação.</p> <p>Divisão das equipas e explicação das tarefas seguintes.</p>	<p>Os alunos escutam com atenção e interesse as informações;</p>	<p>O circuito é composto por 3 estações. Ao longo da aula os alunos terão de passar na estação do Râguebi, Andebol e orientação.</p> <p>Grupos de trabalho para o circuito:</p> <p>Grupo 1</p> <p>Grupo 2</p> <p>Grupo 3</p>
08:53	5'	<p>Circuito</p> <p>Estação 1 – Tag Râguebi</p> <p>Tarefa 3 -</p> <hr/> <p>Objetivo: Avançar, fintar e evitar o adversário</p> <p>Ação motora: 2 atacantes contra 1 defesa – Cada aluno terá preso ao seu corpo duas fitas próprias da modalidade Tag Râguebi.</p> <p>Os alunos realização situação de superioridade numérica e tentar concretizar o ensaio. Os alunos atacantes (a verde na imagem) procuram fintar o defesa (a vermelha na imagem) e passar a linha de fundo para marcar ensaio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avança ao longo do campo, dando cobertura ao portador da bola; • Realiza passe corretamente • Finta o adversário • Passa a bola segundo as regras regulamentares 	 <p>Legenda: Bonecos de cor verde são atacantes Boneco de cor vermelha é o defesa.</p>

09:03	10'	<p>O atacante deve fixar o defesa e passar antes que lhe seja retirada a fita. Caso o atacante perca uma das fitas é obrigado a passar a bola (conforme regulamento do tag rãguebi).</p> <p>Tarefa 4 - Rãguebi</p> <hr/> <p>Ação motora: Realização de jogo reduzido (3x3) e condicionado.</p>	<p>Atacante</p> <ul style="list-style-type: none"> Avança quando dispõe de espaço para tal, finta, realiza passe e consegue marcar ensaio. <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> Impede o avanço do portador da bola realizando tag. 	<p>O professor circula pelo espaço de aula de forma a conseguir observar as duas tarefas dos alunos.</p> <p>Organização espacial da estação 1 e 2</p> 
09:04	1'	<u>Momento de transição</u>		
09:09	5'	Estação 2 - Andebol		
		<p>Tarefa 5-</p> <hr/> <p>Objetivo: Situação de 1x1 andebol</p> <p>Ação motora: O aluno da coluna A com bola, realiza passe ao colega da coluna B que a devolve. O primeiro entra em drible de progressão para rematar à baliza, sofrendo oposição passiva do colega da coluna B. <u>Rotação após o exercício:</u> após remate, o aluno da coluna A desloca-se para o fim da coluna B; o aluno que efetuou oposição ao remate vai buscar a bola deslocando-se depois para o fim da coluna A.</p>	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> Passa a um jogador em posição mais ofensiva; Dribla em progressão para finalizar; Remata em salto se recebe a bola em condições favoráveis; Desmarca-se oferecendo linhas de passe; Utiliza fintas ou mudanças de direção. <p>Na Defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Procura dificultar a progressão em drible, o passe e o remate; Marca o seu adversário direto, colocando-se entre o adversário e a baliza. 	<p>O professor dará uma maior atenção ao rãguebi para realizar uma avaliação formativa da matéria.</p>
09:19	10'	<p>Tarefa 6-</p> <hr/> <p>Ação motora: Jogo Reduzido 4x4 e 3x3 a meio campo sem guarda redes Realização de defesa homem a homem a meio campo</p>		
09:20	1'	<u>Momento de transição</u>		
09:35	15'	<p>Tarefa 7 - Orientação</p> <hr/> <p>Ação motora: Percursos orientados individual. Os alunos realizam o percurso assinalado no mapa e colocam no cartão de</p>	<ul style="list-style-type: none"> Manuseia o mapa nas mudanças de direção Mantem o mapa orientado, rodando o corpo em 	<p>Após a finalização do percurso, os alunos deverão comparar o seu cartão de controlo com o do professor de forma a perceber se</p>

		<p>controlo os códigos existentes em cada um dos postos de controlo. Para a realização da tarefa os alunos deverão seguir a ordem numérica assinalada no cartão de controlo.</p>	<p>volta do mapa e mantendo-o na mesma posição (orientado).</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza o percurso assinalado no mapa e consegue encontrar todos os postos de controlo. 	<p>certaram todos os pontos. Caso ainda haja tempo para uma nova tarefa, o professor disponibilizará um percurso com mais quatro pontos para os alunos fazerem.</p>
Fase Final				
09:38	3'	<p>Alongamentos dos principais grupos musculares recrutados durante a aula.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Em frente ao professor, realização de alongamentos dos grupos musculares solicitados nas tarefas 	<p>Retorno à calma. Relaxamento muscular das zonas</p>

Anexo 6 – Ficha de Auto-Avaliação

Ficha de Auto – Avaliação

10º C

Nome: _____ Nº _____

	3º Período			
	Sempre	Frequentemente	Algumas vezes	Raramente
<i>Participação nas Aulas:</i>				
Fui assíduo				
Fui pontual				
Fui responsável				
Estive atento				
Particpei com entusiasmo				
Empenhei-me nas tarefas propostas				
Cooperei com os colegas				
Cumpri as regras estabelecidas				
Fiz-me acompanhar do material				
Fui cuidadoso com o material				
Comportei-me adequadamente				

	3º Período			
	Sempre	Frequentemente	Algumas vezes	Raramente
<i>Espírito Desportivo:</i>				
Aceitei os companheiros de equipa				
Não ridicularizei quando ganhei				
Aceitei a derrota de forma natural				
Aceitei as decisões dos árbitros				
Respeitei as críticas justificadas				
Aceitei os resultados dos jogos				

	3º Período			
	Fraco	Satisfaz	Bom	Muito Bom
<i>Nas Matérias abordadas:</i>				
Identifico as matérias trabalhadas				
Identifico os materiais utilizados				
Conheço os gestos técnicos				
Conheço as regras das modalidades				

3º Período

<i>Nas matérias abordadas o meu desempenho foi:</i>	Fraco	Satisfaz	Bom	Muito Bom
Basquetebol				
Voleibol				
Andebol				
Ginástica de Solo				
Futsal				
Ginástica de Aparelhos				
Badminton				
Natação				

Classificação	3º Período
<i>De acordo com todos os parâmetros, que referi, acho que mereço:</i>	_____
Comentários:	

Anexo 7 – Grelhas de Avaliação Formativa

Avaliação Formativa	
Ano/turma:	Aula nº:
Matéria:	Espaço:
Objetivos:	
Estratégia / organização:	
	Observações
Alunos com dificuldades	
Dificuldades e principais erros	
Alunos com sucesso	

Anexo 9 – Grelha de níveis

Nº	Nome	1º Período																						Auto
		At. Físicas						Atitudes				Apt. Física		Conh.	80%	20%	100%		1º Per					
		NI	I	E	A	Pd	Av.	%	M	p	E	C	Av	Z. S.	Av.	Conh.					Av.	Av.		
1		5	1	1		3	2	40	10	5	20	40	75	3	69	82	42	15	57	2,85	3	3	2	
2		6	1			1	1	20	5	10	10	40	65	0	0	0	10	13	23	1,15	1	1		
3		1	6			6	3	60	20	5	20	40	85	3	69	38	47,6	17	64,6	3,23	3	3	3	
4		2	2	3		8	3	60	5	10	20	40	75	4	89	38	51,6	15	66,6	3,33	3	3		
5		2	2	3		8	3	60	20	10	20	40	90	0	0	0	30	18	48	2,4	2	2		
7		3	2	2		6	3	60	10	10	20	40	80	4	89	90	56,8	16	72,8	3,64	4	4	4	
9			2	4	1	13	5	100	20	20	20	40	100	4	89	75,5	75,4	20	95,4	4,77	5	4	5	
11		3	3	1		5	2	40	20	20	20	40	100	3	69	86,5	42,5	20	62,5	3,12	3	3	3	
12			5	2		9	4	80	10	15	20	40	85	4	89	88	66,6	17	83,6	4,18	4	4	5	
13			5	2		9	4	80	20	20	20	40	100	3	69	41	57,9	20	77,9	3,9	4	4	4	
14		3	3	1		5	2	40	10	20	20	40	90	3	69	63	40,1	18	58,1	2,91	3	3	3	
15		2	4	1		6	3	60	20	5	20	40	85	3	69	60	49,8	17	66,8	3,34	3	3	4	
16		1	3	3		9	4	80	5	5	20	40	70	2	49	0	49,8	14	63,8	3,19	3	3	3	
17			4	3		10	4	80	20	15	20	40	95	4	89	72	65	19	84	4,2	4	4	4	
18		4	3			3	2	40	20	10	20	40	90	2	49	63	36,1	18	54,1	2,71	3	3	3	
19			6	1		8	3	60	20	10	20	40	90	3	69	24	46,2	18	64,2	3,21	3	3	4	
20		1	5	1		7	3	60	10	10	20	40	80	3	69	55	49,3	16	65,3	3,27	3	3	3	
21		5	1	1		3	2	40	20	10	20	40	90	4	89	100	47,8	18	65,8	3,29	3	3	3	
22		2	3	2		7	3	60	0	10	20	40	70	2	49	49,5	44,8	14	58,8	2,94	3	3		
23		1	5	1		7	3	60	0	5	20	40	65	2	49	31,5	43	13	56	2,8	3	3		

Média

3

Anexo 10 – Registo de presenças

1º Período – 2ª Etapa Turma 8ºC

Nº	Nomes	Meses	Novembro											Dezembro						P	D						
		O	30	6	8	8	13	15	15	20	22	22	27	29	29	4	6	6	11			13	13	19			
		2ª ETAPA																									
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											
21																											
22																											
23																											

**Anexo 11 – Matriz de Classificação das Atividades Físicas para
3º CICLO.**

	7º Ano				8º Ano				9º Ano			
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A
0 a 20%	6	1			6	1			4	3		
	5	2			4	2			4	1	2	
21 a 49%	3	4			3	3	1			7		
	4	3			2	4	1					
50 a 69%	2	5			1	4	2		1	4	2	
	2	4	1							6	1	
									1	5	1	
70 a 89%	2	3	2			4	3			3	4	
		7										
90 a 100%	1	4	2			3	4			2	4	1
		6	1									
		5	2									

Anexo 12 - Matriz de Classificação das Atividades Físicas para os Cursos Científico-Humanísticos

	10º Ano				11º Ano				12º Ano			
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A
5 a 9 V		6				5	1			5	1	
10 a 13 V		5	1			4	2			4	2	
14 a 15 V		4	2			2	4			2	4	
16 a 18 V		3	3			1	4	1		1	4	1
		3	2	1								
19 e 20 V		2	2	2			4	2			4	2
		1	3	1								

Nota 1 – Os níveis correspondem a: NI – Não Introdutório; I – Introdutório; E – Elementar; A – Avançado.

Nota 2 – Quaisquer resultados que surjam e não estejam presentes na Matriz, cabe ao Professor fazer o enquadramento desses mesmos resultados com base no critério estipulado em departamento e apresentado na tabela seguinte.

As atividades físicas (matérias) que podem ser lecionadas na nossa escola estão divididas em nucleares e alternativas.

Anexo 13 - Tabela- Avaliação da Aptidão Física

Ensino Básico	Ensino Secundário	Referências
90 - 100%	19 - 20 valores	O aluno está na Zona Saudável nos cinco testes
70 - 89%	17 – 18 valores	Idem em quatro testes.
50 - 69%	14 -16 valores	Idem em três testes.
21 - 49%	10 -13 valores	Idem em dois testes.
0 - 20%	5 - 9 valores	Idem num teste.

Anexo 14 – Tabela de avaliação das Atitudes

Referências	Ensino	Ensino
	Básico	Secundário
O aluno traz sempre o material	20%	4
O aluno não traz 1 vez o material por período	15%	3
O aluno não traz 2 a 3 vezes o material por período	10%	2
O aluno não traz 4 vezes o material por período	5%	1
O aluno não traz 5 vezes ou mais o material por período	0	0
Atitude de pontualidade		
O aluno nunca se atrasa	20%	4
O aluno chega atrasado 1 vez por período	15%	3
O aluno chega atrasado 2 a 3 vezes por período	10%	2
O aluno chega atrasado 4 a 5 vezes por período	5%	1
O aluno chega atrasado 6 ou mais vezes por período	0	0
Atitude de comprometimento		
O aluno empenha-se sempre nas atividades propostas por período	20%	4
O aluno não se empenha nas atividades propostas 1 vez por período	15%	3
O aluno não se empenha nas atividades propostas 2 a 3 vezes por período	10%	2
O aluno não se empenha nas atividades propostas 4 a 5 vezes por período	5%	1
O aluno não se empenha nas atividades propostas 6 ou mais vezes por período	0	0
Atitude de respeito/comportamentos		
O aluno nunca revelou falta de respeito/comportamentos fora da tarefa	40%	8
O aluno revelou falta de respeito/comportamentos fora da tarefa 1 vez por período	30%	6
O aluno revelou falta de respeito/comportamentos fora da tarefa 2 vezes por período	20%	4
O aluno revelou falta de respeito/comportamentos fora da tarefa 3 vezes por período	10%	2
O aluno revelou falta de respeito/comportamentos fora da tarefa 4 ou mais vezes por período	0	0

	100%	20
--	------	----

Anexo 15 - Tabela Orientadora da Grelha de avaliação das Atividades Físicas

(Considerando 7 matérias no Ensino Básico e 6 matérias no Ensino Secundário)

3º Ciclo do Ensino Básico				
		7º Ano	8º Ano	9º Ano
%	Classificação	Ponderações	Ponderações	Ponderações
[0;20]	1	-2	-2	-4
[21;49]	2	[2;4]	[2;5]	[4;7]
[50;69]	3	[5;6]	[6;8]	[8;9]
[70;89]	4	[7;8]	[9;10]	[10;11]
[90;100]	5	[9;+10[[11;+12[[12;+13[
Ensino Secundário				
		10º Ano	11º Ano	12º Ano
	Valores	Ponderações	Ponderações	
	-5	-4	-5	
	5-9	[4;7]	[5;9]	
	10-13	[8;9]	[10;11]	
	14-16	[10;11]	[12;13]	
	17-18	[12;13]	[14;15]	
	19-20	[14;+14[[16;+16[

Observação: As ponderações são encontradas através da ponderação que é atribuída a cada nível (I=1; E=2; A=3) contemplado no PNEF. Os intervalos das ponderações foram definidos tendo como base as orientações do PNEF.

Anexo 17 – Questionário de satisfação formação de escalada

‘Escalada na Escola’

Questionário de Avaliação da Ação de Formação

Este questionário é muito importante na medida em que poderemos aferir se ação de formação correspondeu às suas expetativas, tal como encontrar soluções para melhorar o nosso desempenho em futuras ações de formação.

Nos quadros abaixo, preencha os campos de 1 a 5 com um X, de acordo com a sua opinião:

1. Avaliação da Ação de Formação		1	2	3	4	5	
Globalmente, a ação de formação agradou-lhe?	Pouco						Muito
Os conteúdos abordados adequaram-se ao seu nível de conhecimento?	Inadequado						Muito Adequado
Os objetivos propostos foram cumpridos?	Minimamente Cumpridos						Totalmente Cumpridos
A ação correspondeu às suas expetativas iniciais?	Minimamente						Totalmente

2. Relativamente aos Conteúdos Programáticos:		1	2	3	4	5	
Os temas abordados foram:	Pouco Interessantes						Muito Interessantes
Os temas abordados foram:	Pouco Aprofundados						Muito Aprofundados
Os temas abordados tiveram:	Pouca Utilidade						Muita Utilidade
O tempo dedicado à exposição teórica foi:	Insuficiente						Totalmente Necessário
O tempo dedicado à exposição prática foi:	Insuficiente						Totalmente Necessário
A ação em termos de novos conhecimentos foi:	Insuficiente						Excelente

3. Relativamente ao Desempenho dos Formadores:		1	2	3	4	5	
Foram claros na apresentação dos objetivos de aprendizagem a alcançar?	Pouco Claros						Muito Claros
Dominavam as matérias?	Fraco Domínio						Excelente Domínio
Conseguiram motivar os formandos?	De Forma Insuficiente						De Forma Excelente
Foram claros nas intervenções realizadas?	Pouco Claros						Muito Claros

Incentivaram a participação dos formandos?	Fraco Incentivo						Forte Incentivo
Desenvolveram metodologias pedagógicas adequadas ao público-alvo em presença?	Fraco Desenvolvimento						Excelente Desenvolvimento
Verificaram, ao longo da ação, a aquisição de aprendizagens por parte dos formandos?	Pouco Verificada						Bastante Verificada
Demonstraram ao grupo as aplicações práticas da matéria em estudo?	De Forma Insuficiente						De Forma Excelente
Demonstraram interesse pelas dificuldades dos formandos (apoio na resolução de problemas concretos)?	Fraco Interesse						Muito Interesse
Apresentaram algumas estratégias de apoio à máxima rentabilização de saberes adquiridos (consulta de sites, referências bibliográficas,...)?	De Forma Insuficiente						De Forma Excelente

4. Relativamente à organização da ação de formação (recursos de apoio utilizados na mesma). Como considera:		1	2	3	4	5	
A qualidade e adequação da documentação distribuída?	Muito Fraca						Muito Boa
A qualidade dos suportes pedagógicos utilizados?	Muito Fraca						Muito Boa
A adequação dos suportes pedagógicos aos conteúdos abordados?	Inadequados						Totalmente Adequados
A qualidade e adequação das instalações?	Muito Fracas						Muito Boas
A duração da ação de formação?	Insuficiente						Mais que necessário
O horário da ação de formação?	Inadequado						Totalmente Adequado

NOTA: Os números indicam o total de respostas por campo, entre os catorze participantes que responderam. É de realçar que dois questionários não foram preenchidos, pois esses participantes saíram mais cedo da ação, sem preencher o mesmo.