

Rui Alexandre da Silva Violinha

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada,
realizada no Agrupamento de Escolas nº 1 da
Malagueira e Escola Secundária André de
Gouveia**

Relatório apresentado com vista à obtenção do
Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário.



Orientador

Mário Rui Coelho Teixeira

Universidade de Évora

2010

Rui Alexandre da Silva Violinha

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada,
realizada no Agrupamento de Escolas nº 1 da
Malagueira e Escola Secundária André de
Gouveia**

Orientador

Mário Rui Coelho Teixeira

Índice

Resumo.....	I
Abstract.....	II
1. Introdução	8
A - Preparação Científica, Pedagógica e Didáctica	
2. Cargo Desempenhado e Respectiva Atribuição de Horas	9
3. Caracterização das Escolas	10
4. Caracterização Das Turmas	11
5. Relação Pedagógica com os alunos	16
6. Conhecimento do Currículo e Respectivos Conteúdos	17
B – Planificação e Condução de Aulas e Avaliação de Aprendizagens	
7. Leccionação no 1º Ciclo do Ensino Básico (EBIJIM)	20
7.1. Planeamento.....	20
7.2. Condução do Ensino	21
7.3. Análise à Condução do Ensino	22
8. Leccionação no 3º Ciclo do Ensino Básico (EBIJIM)	23
8.1. Planeamento.....	23
8.2. Análise ao Planeamento.....	24
8.3. Avaliação	25
8.4. Análise à Avaliação	26
8.5. Condução do Ensino	27
8.6. Análise à Condução do Ensino	28
9. Leccionação no Ensino Secundário (ESAG).....	29
9.1. Planeamento.....	29
9.2. Análise ao Planeamento.....	30
9.3. Avaliação	31
9.4. Análise à Avaliação	32
9.5. Condução do Ensino	32
9.6. Análise da Condução do Ensino	33

C – Análise da Prática de Ensino	
10. Balanço da leccionação na EBIJIM.....	35
11. Balanço da leccionação na ESAG.....	36
D – Participação na Escola e na Comunidade	
12. Intervenção na Escola EBIJIM.....	37
12.1. Actividades Desenvolvidas.....	37
12.2. Análise das Actividades desenvolvidas	37
13. Intervenção na Escola ESAG	38
13.1. Actividades Desenvolvidas.....	39
13.2. Análise das Actividades desenvolvidas	39
E – Desenvolvimento Profissional.....	42
Referências Bibliográficas.....	44
Anexos	47
1. Exemplo de Plano de Aula.....	47
2. Exemplo de Plano Anual de Turma.....	49
3. Exemplo de Quadro da Avaliação Inicial.....	51
4. Exemplo de Quadro da Avaliação Sumativa.....	52
5. Exemplo de Quadro da Avaliação Formativa.....	53

Agradecimentos

- À Escola Básica e Integrada com Jardim de Infância da Malagueira, por todo o apoio dado ao longo deste ano lectivo em todas as actividades desenvolvidas por mim e pelo núcleo de Pratica de Ensino Supervisionado.
- Ao Departamento de Educação Física da Escola Básica e Integrada com Jardim de Infância da Malagueira, pelo apoio e companheirismo dado aos três professores estagiários.
- À Escola Secundária André de Gouveia, por todo o apoio dado ao longo deste ano lectivo em todas as actividades desenvolvidas por mim e pelo núcleo de Pratica de Ensino Supervisionado.
- Ao Departamento de Educação Física da Escola Secundária André de Gouveia, pelo apoio e companheirismo dado aos três professores estagiários.
- Ao Professor Orientador Pedro Mira, por ter estado sempre presente.
- Ao Professor Orientador José Salvador Soares, por ter estado sempre presente.
- Ao Professor Orientador Mário Teixeira, por todo o apoio e acompanhamento prestado.
- À Professora Clarinda Pomar, por toda a disponibilidade ao longo do ano.
- Aos colegas de Pratica de Ensino Supervisionada João Martins e João Roque, pela contribuição para que eu fosse um melhor profissional.

Resumo

Este trabalho expõe, constata e analisa a leccionação realizada durante o ano lectivo de 2009/2010, como professor estagiário, na Escola Básica e Integrada com Jardim de Infância da Malagueira (EBIJIM), e na Escola Secundária André de Gouveia (ESAG), inserida na cadeira da Prática de Ensino Supervisionada (PES) com vista à obtenção do grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Universidade de Évora.

Utilizei as ferramentas metodológicas aprendidas nos anos anteriores ao longo da licenciatura, o que me permitiu assumir durante o ano lectivo a turma do 1º e 3º ano da EBIJIM durante oito sessões, o 9º ano da EBIJIM durante todo o ano lectivo, e a turma do 11º ano da ESAG, de modo intervalado durante todo o ano lectivo.

Palavras-chave: Prática de Ensino Supervisionada (PES), Escola Básica e Integrada com Jardim de Infância da Malagueira (EBIJIM), Escola Secundária André de Gouveia (ESAG), Educação Física

*Rui Alexandre da Silva Violinha*¹

Report of Supervised Practice Teaching, held at the Group of School No. 1 of Malagueira and School André de Gouveia

Abstract

This paper outlines, notes, and looks at the teaching performed during the 2009/2010 school year as a trainee teacher in Primary School and Kindergarten Integrated of Malagueira (PSKIM) and Secondary School André de Gouveia (SSAG) inserted in the chair of Supervised Teaching Practice (SEP) in order to obtain a master's degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary School of the University of Évora.

Use the methodological tools learned in previous years-long bachelor, allowing me to take during the school year the 1st. and 3rd. year of PSKIM during eight sessions, the 9th. year of PSKIM throughout the school year, and the class of 11. year of SSAG in intervals throughout the school year.

Keywords: Supervised Teaching Practice (SEP), Primary School and Kindergarten Integrated of Malagueira (PSKIM), Secondary School André de Gouveia (SSAG), Teaching, Physical Education

¹ Student discipline Supervised Teaching Practice (2009/2010) of the Master in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, University of Évora.

1. Introdução

A Prática de Ensino Supervisionada tem como principal objectivo colocar o aluno que se encontra no culminar da sua etapa de formação, em contacto directo com a verdadeira realidade do que é ser professor, fornecendo a possibilidade e responsabilidade pelo processo de ensino de vários ciclos, levando por outro lado a conhecer de uma forma intrínseca, toda a dinâmica escolar.

Por outro lado, seguindo a linha das didácticas de actividade física aprendidas e postas em prática no decorrer dos anos anteriores, mas de uma forma mais realista e muito mais complexa, impulsionando assim que o professor/aluno “aprenda a ensinar”, mas igualmente no “ensinar a aprender”, transmitindo a capacidade de distinguir as próprias dificuldades que a tarefa a aprender coloca especificamente para que possamos intervir pedagogicamente de uma forma correcta, conseguindo coadjuvar e articular o paradoxo que é o ensino.

Segundo Alegria (2003:611), “A Didáctica diz respeito aos saberes disciplinares (*saberes sábios*) e à maneira como são assimilados (*saberes escolares*). No centro está a noção de transposição didáctica, i.é, a forma como se faz a passagem de um saber a outro, o que se relaciona com a selecção de conteúdos, os múltiplos recursos e estratégias de ensino, as formas de planificação e avaliação das aprendizagens.”

Depois de passar por esta experiência, posso afirmar que a experiência da minha Prática de Ensino Supervisionada (PES) foi positiva e bastante importante para o meu futuro. Esta reflexão tem como objectivo fazer um balanço do meu percurso e desempenho na Escola Secundária André de Gouveia (ESAG) e na Escola Básica e Integrada com Jardim de Infância da Malagueira (EBIJIM) enquanto professor - estagiário no ano lectivo 2009/2010.

A - Preparação Científica, Pedagógica e Didáctica

2. Cargo Desempenhado e Respectiva Atribuição de Horas

Desempenhei funções como professor - estagiário.

Respeitando as orientações da Prática de Ensino Supervisionada, em ambas as escolas tinha sete horas semanais no decorrer do 1º Semestre e quinze horas semanais no decorrer do 2º Semestre.

Tal carga horária foi distribuída por tarefas de leccionação, observações e reuniões com professores orientadores.

O tempo passado na escola semanalmente ultrapassou em muito a carga horária estabelecida pelo regulamento da PES da Universidade de Évora (UE), onde semanalmente por média estava 15 horas na escola desenvolvendo os trabalhos referidos anteriormente, embora só me tenha apercebido de tal facto na altura de somar todas as horas, tal não foi o prazer em “estar e viver” a Escola.

Em questão aos níveis de assiduidade nunca faltei justificadamente, nem injustificadamente estando sempre presente durante todo o ano, mostrando sempre disponibilidade para tarefas a serem realizadas por mim e pelo meu núcleo de estágio, como em apoiar os meus colegas de escola quando havia necessidade.

3. Caracterização das Escolas

Tanto a Escola Básica Integrada com Jardim de Infância da Malagueira, como a Escola Secundária André de Gouveia são escolas com condições muito razoáveis em todas as áreas, quer em serviços administrativos, serviço de bar, conselho executivo...etc. e mais concretamente em relação aos espaços destinados à prática de Educação Física (interior do pavilhão e exterior), assim como o material desportivo disponível para a minha leccionação possibilitando-me desenvolver o meu trabalho com normalidade e superação.

Os funcionários da escola demonstraram grande carinho e atenção durante todo o ano lectivo e os restantes professores das escolas e departamentos também estiveram receptivos com a minha presença conhecendo bem a situação do que é ser professor - estagiário.

Como nota final tanto a Escola Básica Integrada com Jardim de Infância da Malagueira, como a Escola Secundária André de Gouveia são escolas muito razoáveis em todos os aspectos e a comprovar isso está o lugar que ocupam no ranking das escolas a nível nacional.

4. Caracterização Das Turmas

1º Ciclo do Ensino Básico

Esta experiência foi realizada na Escola Básica Integrada com Jardim de Infância da Malagueira concretamente no 1º e 3º Ano. Teve como orientador o Prof. Pedro Mira.

1º Ano

A turma do 1º ano é constituída por 21 alunos, 12 raparigas e 9 rapazes, com idades compreendidas entre os 5 e 7 anos de idade (até 31/12/2009).

Quanto ao percurso escolar há a assinalar que quase todos os alunos desta turma frequentaram o Ensino Pré-Escolar mas nem todos frequentaram o mesmo Jardim de Infância, treze vieram do Jardim de Infância da Malagueira e sete de outras instituições. Uma aluna não frequentou o ensino pré-escolar

No que concerne à zona de habitação dos alunos quase todos residem em Évora. A maior parte dos alunos, apesar de morar relativamente perto da escola (1 a 5 Km), desloca-se de carro para a escola.

O agregado familiar, da maioria dos alunos é composto pelo aluno, pais e 1 a 2 irmãos, a grande maioria só tem irmãos mais velhos.

Um aluno vive com a avó e um tio; uma aluna vive só com a mãe porque os pais estão divorciados; outro aluno vive com o pai, uma madrasta e um meio-irmão com 1 ano.

A idade dos pais varia entre os 27 e os 50 anos. Verifica-se que a maioria tem idades inferiores a 40 anos.

A idade das mães dos alunos situa-se entre os 24 e os 43 anos. A maioria tem idades inferiores a 40 anos. Apenas 3 têm idade superior a 40 anos.

O nível cultural das famílias é médio. As habilitações literárias dos pais dos alunos variam entre o 1º Ciclo (uma mãe) e o e o Ensino Superior (8 pais) As

habilitações da maioria dos pais situam-se ao nível no 3º Ciclo. Os pais dos alunos têm habilitações superiores.

Quanto à situação profissional das famílias é importante referir que a maioria dos pais está empregado só um pai está desempregado. As profissões dos pais dos alunos distribuem-se pelos sectores secundários (10 pais); terciário (7) e 3 não respondem.

As famílias, de uma maneira geral são de um nível económico médio e demonstram interesse pela vida escolar dos seus educandos.

A maior parte das mães tem profissões no sector secundário (9 mães), 6 mães no sector terciário e 6 encontram-se desempregadas.

A maioria dos alunos tem um irmão. Quatro são filhos únicos. Seis têm dois irmãos. A maioria dos irmãos são mais velhos, só cinco alunos têm irmãos mais novos.

Verifica-se que a maior parte dos pais são casados. Só dois casais estão divorciados.

Nesta turma 14 mães assumem o papel de Encarregados de Educação: A mãe é também a pessoa que mais acompanha os filhos na realização dos trabalhos de casa, sozinha ou em alternância com o pai ou avós. Encontram-se quase sempre disponíveis para acompanhar de perto o percurso escolar dos seus filhos.

3º Ano

A turma do 3º ano é constituída por 23 alunos, sendo 11 do sexo feminino e 12 do sexo masculino. As suas idades variam entre os 8 e os 9 anos (até 31/12/2009).

No presente ano lectivo a turma recebeu duas novas alunas, oriundas de outras turmas.

Apenas um dos alunos desta turma não frequentou o Jardim-de-infância antes de entrar para o 1.º ano de escolaridade.

A maioria dos alunos é oriunda de famílias de classe média, havendo cinco alunos que beneficiam de auxílio económico para livros e material escolar.

Os pais dos alunos desta turma apresentam idades que variam entre os 24 e os 52 anos. A escolaridade dos pais varia, maioritariamente, entre o ensino básico e o curso superior. Apenas dois dos pais não completaram o 1.º ciclo.

A esmagadora maioria dos pais tem empregos no sector secundário, seguido do sector terciário. Alguns pais encontram-se desempregados.

Relativamente ao número de irmãos, cinco dos alunos são filhos únicos, onze dos alunos têm 1 irmão e seis alunos têm 2 ou mais irmãos.

3º Ciclo do Ensino Básico

A turma no qual leccionei foi a turma do 9.º Ano, da Escola Básica Integrada com Jardim de Infância da Malagueira, do ano lectivo 2009/2010, e teve como Orientador o Prof. Pedro Mira.

Esta turma é constituída por 16 alunos, sendo 9 do sexo feminino e 7 do sexo masculino. Os alunos, à data da recolha da informação, tinham entre os 14 anos de idade e os 15 anos de idade.

O agregado familiar dos diversos alunos não varia muito, ainda que a grande maioria viva com pai, mãe e irmãos (80%), vivendo os restantes 20% com pai e mãe, ou apenas um deles (pai ou mãe).

O nível de escolaridade dos pais dos alunos tem entre o 10.º Ano e 12.º Ano completo (33%). No pólo oposto estão os pais apenas com o 4.º Ano de Escolaridade (6%), o que revela que a maioria dos pais pode prosseguir os estudos para além do 4.º Ano de Escolaridade.

No que se refere ao tempo gasto pelos alunos no percurso entre a sua casa e a escola pude analisar que a sua maioria (50%) vive relativamente perto da escola, uma vez que demoram menos de 30 minutos a fazer o percurso de ida e de regresso. Apenas 6% dos alunos demora mais de 20 minutos a realizar estes percursos.

As aulas preferidas pelos alunos são as aulas em que fazem trabalhos em grupo (29%), seguidas das aulas em que o professor deixa o aluno participar (23%) e

as aulas em que se utilizam meios audiovisuais (21%). Por outro lado as aulas menos apelativas são aquelas em que os alunos expõem os temas (3%).

Restam ainda as aulas em que os alunos trabalham individualmente (15%) e as aulas em que só o professor expõe a matéria (9%), estes dois tipos de aulas estão mais ou menos no meio, ou seja, não são as aulas preferidas, mas também não são as que menos os cativam.

No que diz respeito a retenções, nesta turma não registo de alunos que tenham ficado retidos até ao presente ano lectivo.

Nos vários domínios (actividade motora, aptidão física e conhecimentos) para a educação física é uma turma bastante homogénea.

A grande melhoria desta turma foi a relação entre eles como colegas e como turma que são. Para isto contribui muito o número variado de actividades de carácter lúdico/recreativo e não competitivo que lhes foi proporcionado.

Ensino Secundário

A turma na qual leccionei foi a turma do 11.º Ano, do Ensino Secundário, da Escola Secundária André de Gouveia, do ano lectivo 2009/2010, e teve como orientador o Prof. José Salvador Soares.

Esta turma era inicialmente constituída por 14 alunos, sendo 13 do sexo feminino e 1 do sexo masculino, embora no final do ano tenha apenas 11 alunos na turma sendo a totalidade da turma do sexo feminina, tendo os outros 3 anulado a matrícula.

Os alunos, à data da recolha da informação, tinham idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos, sendo a idade média da turma 17 anos.

Tendo em conta os resultados obtidos, podemos concluir que a maior percentagem dos alunos (43%) vive com o pai e com a mãe, seguindo-se os alunos que vivem com pai, mãe e irmão (29%). Com 7% aparecem os alunos que vivem com a avó e o irmão, e também os que vivem com a mãe e o irmão. Os alunos que vivem com ambos os pais e com mais de 1 irmão representam 14% do total de alunos.

No que referente à profissão dos pais, destacam-se as mães que são domésticas, sendo 4. Dentro das restantes profissões apontadas pelos alunos existem diversas com apenas um “voto” cada, existindo apenas as profissões de GNR, Camionista e Auxiliar de Infância que receberam 2 “votos”.

A maioria dos encarregados de educação são os próprios pais, cabendo à figura da mãe a maior representatividade com 43%, vindo a figura do pai, em seguida, com uma percentagem de 36%. Os restantes são os próprios alunos os seus encarregados (14%) e por fim com apenas 7%, surge uma avó como encarregada de educação de uma das alunas.

No que diz respeito a retenções, a grande maioria dos alunos já ficou retido por 1 vez (67%). Há ainda a referir que é maior a percentagem de alunos que nunca ficaram retidos (25%) do que a percentagem de alunos que ficou retido por 2 vezes (8%).

Ainda relativamente aos estudos, segundo foi possível apurar junto dos alunos, nenhum deles frequenta qualquer tipo de apoio pedagógico a nenhuma disciplina.

Há ainda a referir que em termos de perspectivas futuras relacionadas com os estudos, todos os alunos mostraram interesse em prosseguir-los até ao ensino superior.

Relativamente a actividades complementares, ou seja, actividades para além das curriculares, pude verificar que 57% dos alunos afirmaram ter actividades complementares, ao contrário dos restantes 43%, que refiram não ter.

Nos vários domínios (actividade motora, aptidão física e conhecimentos) para a educação física é uma turma bastante homogénea. Foi uma turma com um comportamento exemplar e um empenho acima da média por parte de alguns alunos, e foi também uma turma que eu não consegui compreender as diferenças da minha opinião e ideia acerca dela quando comparada com outros professores em conselho de turma.

5. Relação Pedagógica com os alunos

Inicialmente este era um aspecto que me preocupava, pois certamente a minha pedagogia iria ser muito proporcional ao panorama que iria encontrar e como iria reagir durante a aula. Por outro lado, a resposta à questão, “porque é que fazemos o que fazemos na sala de aula?” está intimamente ligada à nossa maneira de ser, aos nossos gostos, enquanto professores e à forma como cada um de nós ensina, estando directamente dependente daquilo que somos como pessoa, sendo impossível separar o “eu” profissional do “eu” pessoal (Nóvoa, 1992).

Estive frequentemente atento às dificuldades dos alunos de todas as turmas onde leccionei e mostrei-me disponível às suas solicitações dentro e fora da sala de aula. Proporcionei-lhes muitas situações que lhes permitiram desenvolver atitudes e hábitos positivos de relação e cooperação, contribuindo para o crescimento da sua maturidade cívica e sócio - afectiva.

Estabeleci desde o início uma relação franca, disciplinada e aberta com os alunos advindo daí grandes benefícios para a sua integração escolar e para o processo de ensino - aprendizagem.

Tentei conhecer os alunos dentro e fora das aulas, principalmente a nível desportivo, de modo a conhecer os seus valores, hábitos, atitudes,..etc. e tratei sempre cada aluno com individualidade chamando-o sempre pelo seu nome ou apelido respeitando a sua afectividade. Não rotulei qualquer aluno, ou grupo de alunos e esforcei-me por integrar as intervenções e ideias dos alunos nas aulas valorizando-as.

Demonstrei constantemente lealdade, espírito de tolerância e compreensão associados a atitudes de firmeza e justiça que implicaram o desenvolvimento do respeito mútuo. Ao longo do ano apresentei uma postura democrática e um espírito metódico e inovador.

Esforcei-me por utilizar uma linguagem clara e precisa, além de um tom de voz audível e apropriado, estimulando a participação de todos em especial dos alunos com mais dificuldades, integrando e valorizando as suas observações.

6. Conhecimento do Currículo e Respectivos Conteúdos

Os professores, para realizarem uma boa planificação das suas aulas, têm que possuir um bom conhecimento do programa de Educação Física, para saberem o que o currículo contém: Matérias Nucleares (matérias a leccionar obrigatoriamente em todas as escolas) e Matérias Alternativas (adaptáveis pelas escolas, dependendo das suas características).

Segundo o PNEF, as matérias são avaliadas em três níveis: Introdutório (habilidades, capacidades motoras específicas e conhecimentos que desempenham a aptidão física de base), Elementar (separação dos conteúdos pertencentes ao controlo da matéria nos seus factores fundamentais, com carácter mais formal) e Avançado (designa os “conteúdos e formas de participação nas actividades características da matéria, relativas ao nível superior, surgindo geralmente como programa opcional).

Enunciando separadamente os objectivos do currículo de Educação Física para cada ciclo: no 1º Ciclo, proporciona-se a aquisição dos conhecimentos essenciais a cada área de ensino da Educação Física; no 2º Ciclo, realiza-se uma recapitulação, melhoramento e/ou restabelecimento dos alunos, confirmando as bases de progresso subsequente; no 3º Ciclo, com o mesmo objectivo do 2º Ciclo, referenciando a realização estável e completa com as finalidades aguardadas para este ciclo. No Ensino Secundário existe uma divisão em dois “blocos”, o do 10º ano e o do 11º e 12º ano. No 10º ano, são recapituladas as matérias leccionadas no 9º ano de modo a que os alunos consigam evoluir nas mesmas e recuperar nas áreas com mais dificuldades. No 11º e 12º ano, os alunos escolhem as matérias onde querem evoluir e ser avaliados, porém, não se perde a variedade e a possibilidade de evolução e conhecimento de novas actividades (Pomar, 2010).

A avaliação inicial ou avaliação diagnóstica é realizada para identificar as competências de cada aluno em cada matéria, permitindo posteriormente ajustar as aulas às suas características. Esta avaliação tem também como objectivo caracterizar os alunos e colocá-los em determinados níveis de ensino, auxiliando o professor na planificação das aulas consoante a evolução esperada para a aprendizagem dos alunos (Pomar, 2010).

Os níveis de ensino nos quais os alunos foram colocados são os seguintes: Não Introdutório, Introdutório, Elementar e Avançado. Após a realização da avaliação

inicial, os seus resultados são apresentados aos alunos, contudo, deve ser claro que estes não influenciam a classificação final da disciplina, avaliando apenas o domínio psicomotor (Ágata Aranha, s/d).

Apenas no 3º Ciclo do Ensino Básico pude realizar a avaliação inicial dos alunos, tendo o Professor Orientador Pedro Mira, aguardado pela chegada dos alunos da PES, para a realização desta avaliação.

Em relação ao planeamento, destaco a opção por etapas, adoptado em ambas as escolas, onde foi dada a oportunidade dos alunos decidirem quais matérias em que iam ser avaliados. Obviamente logo no início do ano criou grande motivação e expectativa da parte dos alunos uma vez que eles iam ter a oportunidade de melhorar e praticar essencialmente as matérias de sua preferência e de maior dificuldade, e por outro lado iam acompanhar, e ter conhecimento ao longo do ano da sua evolução e metas a atingir.

Outro aspecto muito importante prendeu-se com a constante diversidade de organização das aulas dando prevalência às aulas por áreas e em circuito o que foi bastante motivador para as turmas, inclusivamente as partes iniciais das aulas que iniciavam com jogos praticados durante a infância dos alunos.

Respeitei o Plano Nacional de Educação Física e indicações de respectivos departamentos, cumprindo com o estipulado em ambas as escolas e respectivos anos escolares, tendo potenciado os alunos para o nível pretendido.

Os alunos de ambas as escolas, além das matérias decididas pelo PNEF e departamento como nucleares tiveram oportunidade de pela primeira vez terem contacto com algumas matérias (alternativas), entre as quais: Orientação (ESAG), Voleibol Sentado (EBIJIM), Jogos Populares e Tradicionais Portugueses (ESAG e EBIJIM), Iniciação ao Râguebi (ESAG e EBIJIM); Desportos de Combate - Judo (ESAG e EBIJIM), Actividades de Grupo em Academia (ESAG), Natação (EBIJIM), entre outras.

Desta forma, também demonstrei conhecimento no currículo (saber científico), e nos conteúdos (aplicação do saber científico) de ambos os anos lectivos, estando em concordância com Cró (1998:56), quando afirma que “os critérios da competência de ensino passam por: o que o professor sabe (saber científico), o que experiencia

(percepções, atitudes e interacções durante a relação pedagógica), o que sabe fazer a propósito de um conteúdo a ensinar aos alunos (aplicar o saber científico) ”.

Para finalizar este ponto específico, o que os professores conhecem acerca do que ensinam e as suas representações para o tornarem compreensível aos alunos, representa a ligação entre o conteúdo da disciplina e a pedagogia, numa compreensão de como tópicos particulares são organizados, representados e adaptados consoante os diversos interesses e capacidades dos alunos (Borrvalho, 2002).

B – Planificação e Condução de Aulas e Avaliação de Aprendizagens.

7. Leccionação no 1º Ciclo do Ensino Básico (EBIJIM)

Nesta secção, os objectivos dividem-se por três capítulos: o planeamento, e a condução do ensino, assim como a sua análise. É com base nos mesmos que irei desenvolver a minha descrição nas actividades desenvolvidas com a turma do 1º e 3º ano, ao longo das 8 sessões previstas.

7.1. Planeamento

Segundo o Manual de Educação Física (1992 p. 1.1) o programa de Expressão e Educação Física-Motora é, no 1º Ciclo do Ensino Básico, a referência fundamental para o desenvolvimento global do aluno, na valorização da motricidade com estimulação das capacidades, construção e aperfeiçoamento das aptidões.

O tipo de planeamento utilizado teve suporte na literatura científica e pedagógica, dando particular destaque ao Manual de Educação Física com base nas actividades lúdicas e expressivas Infantis, quer em práticas que favorecessem não só o desenvolvimento nos domínios social e moral, mas também que preparassem as crianças para as actividades físicas características das etapas seguintes (Departamento de Educação Básica, 1998).

. Foi estabelecido pela Professora Responsável pelo 1º Ciclo do Ensino Básico da Escola Básica e Integrada com Jardim de Infância da Malagueira e Professor orientador Pedro Mira, que iria ter juntamente com o meu grupo de Prática de Ensino Supervisionada 8 aulas divididas por 4 aulas ao 1ºano, e 4 aulas ao 3º ano, de forma a passar por mais que uma turma e assim sendo obter contacto com mais que uma realidade do Ensino Básico.

Após leitura e análise do programa do 1º Ciclo no programa escolar as minhas aulas incluíram o bloco Perícia e Manipulação, e o bloco Deslocamentos e Equilíbrios, Jogos Tradicionais e Populares e Desportos Colectivos (somente para o terceiro ano).

De referir também que os blocos propostos por mim, tiveram a concordância do orientador de escola Professor Pedro Mira, levando em conta o número reduzido de aulas que iria leccionar.

7.2. Condução do Ensino

Trata-se de um elemento chave na eficácia do Ensino das Actividades Físicas e Desportivas, e no 1º Ciclo do Ensino Básico assume uma importância vital, devido à dificuldade dos alunos em concentrarem-se numa tarefa durante um período de tempo prolongado. Desta forma os anos escolares referidos exigem tanto uma planificação cuidada como igualmente um controlo permanente da actividade. Segundo Brás J. (1990), “O desenvolvimento da criança no âmbito das actividades que integram a educação física, tal como noutras áreas, está em grande parte dependente das aprendizagens que lhes são proporcionadas pela escola do 1º Ciclo”.

De forma a potenciar as aprendizagens e a reduzir os comportamentos fora da tarefa foram adoptadas algumas estratégias durante as aulas:

- **O tempo** - Com Instruções concisas, breves e animadas de forma a captar rapidamente a atenção dos alunos.
- **As rotinas** - Colocação do material necessário antes do início da actividade, e a instrução antes do deslocamento para as zonas de trabalho, onde tive facilidade dado que tinha de ir buscar os alunos à sala e desta forma expunha logo os objectivos e princípios da aula.
- **Instrução:** A instrução inicial era reforçada após chegar ao local da aula, assim como, durante a actividade acompanhava os alunos através de feedback's, e a instrução final era realizada fazendo um balanço da aula e “deixando no ar” uma ideia de como seria a próxima sessão.
- **Clima de aula:** Estabeleci regras no início de cada bloco a leccionar em ambas as turmas, assim como circulava por todo o espaço de aula, colocava-me de forma a visionar todos os alunos, e procurei manter os alunos motivados nas tarefas.

7.3. Análise à Condução do Ensino

Considerarei muito positiva esta experiência, todavia não foi uma mais-valia para mim (como os outros níveis de Ensino), tendo em conta que me encontrava a leccionar Áreas de Enriquecimento Curricular - Actividade Física, onde no início do ano lectivo consultei a bibliografia e o programa exigido posto em prática pelo Ministério da Educação.

Também concluí que o número de aulas leccionadas não permitiram verificar a evolução dos alunos, visto que oito aulas no total, quatro para o primeiro ano e quatro para o terceiro ano, são praticamente insignificantes na melhoria de qualquer aspecto anteriormente referido, tanto em número de aulas (4+4) como em tempo de aulas (45 minutos cada sessão).

Todavia perpetuei durante a minha leccionação o desejo pela prática da actividade Física, situando este como ponto alto da minha transmissão de conhecimentos junto das duas turmas Conforme nos indica Brás (1990:14) “Grande parte da vida da criança é preenchida pela actividade motora e ela encontra na sua realização grande alegria e satisfação. Efectivamente interessa que as crianças tenham actividades agradáveis na escola, mas não está só em causa o carácter momentâneo da agradabilidade. Interessa fomentar e desenvolver o gosto/prazer de modo a que se converta num desejo duradouro pela prática das actividades físicas.”

O principal objectivo traçado por mim e pelo Orientador Pedro Mira, assim como o meu núcleo da Prática de Ensino Supervisionada, era elevar o nível funcional dos alunos no respeitante às capacidades condicionais e coordenativas da resistência geral, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução das acções motoras básicas e de deslocamento, da flexibilidade, do controlo da postura, do controlo de orientação espacial, do ritmo e da agilidade (Departamento de Educação Básica, 2003).

Deste modo, penso ter atingido largamente os objectivos neste campo de estágio, dado a experiência que já possuía e o nível de conhecimento adquiridos, tendo em conta o tempo e número de sessões que leccionei.

8. Leccionação no 3º Ciclo do Ensino Básico (EBIJIM)

Neste capítulo, os objectivos repartem-se pelos mais importantes capítulos da minha leccionação. É com base nos mesmos que vai ser desenvolvida a minha reflexão, e no final desta será ainda enumerada a actividade desenvolvida juntamente com os meus colegas de Prática de Ensino Supervisionada (PES) na Escola Básica e Integrada com Jardim de Infância da Malagueira (EBIJIM).

8.1. Planeamento

O tipo de planeamento utilizado teve suporte na literatura científica e pedagógica, dando particular destaque à gestão dos Programas Nacionais de EF, especificamente para o 9º Ano, e respectivos documentos do departamento de educação física deste estabelecimento de ensino. Foi nesta altura da minha leccionação que verifiquei que esta se inseria num bloco estratégico, bloco esse que engloba o 2.º e 3.º Ciclo do Ensino Básico. Este bloco dá seguimento a um conjunto de conquistas e de actividades realizadas no decorrer do 1.º ciclo (M. d. E. Departamento de Educação Básica, 2001).

Foi elaborado o plano anual de turma, onde foi necessário inicialmente adoptar e justificar o planeamento por etapas, seleccionando de seguida as actividades a leccionar com base nos programas de Educação Física, reajustar o plano anual após a avaliação inicial, e finalmente reajustar o plano anual ao longo do ano lectivo. Conforme nos indica Rosado (s/d), a planificação anual deve-se “Seleccionar e Priorizar os objectivos anuais., especificar esses objectivos. Ex: Definir uma matriz Objectivos/Comportamentos ou Indicadores. Seleccionar os Conteúdos. Ex: Definir uma matriz Objectivos/Conteúdos de Formação (conhecimentos e situações a experienciar).”

Ao longo do ano lectivo foram elaborados os *planeamentos de cada etapa*, neles estavam explícitos os objectivos de cada aula, para tal foi indispensável consultar os Programas Nacionais da Educação Física orientados para o 9º ano, assim como consultar o livro adoptado pela escola e finalmente consultar os objectivos adoptados pelo departamento de Educação Física.

Quanto aos planos de aula, permitiram prever uma série de situações assim como: os objectivos de aprendizagem, tendo em conta o nível dos alunos e as suas

diferenças individuais; as tarefas, tendo como base os objectivos; a gestão do tempo de aula, para que existisse uma adequação entre o tempo disponível e as aprendizagens dos alunos; o material, de forma a prever os diversos materiais e equipamentos a utilizar para maximizar o tempo de prática dos alunos em condições óptimas de segurança; e as futuras aulas, através de uma análise crítica realizada no final de cada aula juntamente com o Professor Pedro Mira, de forma a ser possível determinar soluções para aulas futuras.

8.2. Análise ao Planeamento

Esta foi claramente das áreas mais difíceis durante todo o ano lectivo, uma vez que não me encontrava bem integrado no Planeamento por Etapas para todo um ano lectivo.

Seguida esta lógica, por um lado, deparei-me com a dificuldade de ter de planear um ano inteiro de trabalho numa fase de pouco conhecimento e á vontade da realidade dos intervenientes (escola, departamento, turma, alunos).

Por outro, com a elaboração dos planos de etapa, o plano anual de turma sofreu algumas alterações devido a diversos factores.

No entanto após a elaboração do plano por etapas, reconheço que a planificação permitiu a distribuição dos objectivos finais pelas várias aulas, facilitando e muito o meu trabalho, uma vez que tinha como base o planeamento anual.

No que diz respeito aos planos de aula, foram sempre elaborados e enviados atempadamente, com o objectivo de o Professor Orientador Pedro Mira, realizar uma análise prévia à aplicação dos mesmos. Na minha opinião, esta tarefa sempre foi fácil de cumprir porque pessoalmente gosto de planear tudo atempadamente, no entanto admito que demorava inicialmente bem mais que uma hora para realizar um plano de aula, pois estava sempre a achar novos e melhores exercícios de forma a adaptar à realidade da turma, no entanto, no decorrer do ano lectivo esta tarefa foi-se tornando cada vez mais fácil.

De referir também a extrema importância que teve a análise e avaliação das minhas aulas por parte do professor orientador Pedro Mira, assim como o relatório no

final das mesmas, elaborado por mim pois permitia que fosse colmatando os meus erros e tornar cada vez melhor a minha leccionação.

8.3. Avaliação

Para poder avaliar de forma útil e de forma válida, toda a informação recolhida, deve ser real, objectiva e fiel, de acordo com as capacidades e dificuldades de cada aluno. Desta forma e de modo a cumprir com todos os parâmetros apontados anteriormente, criei um protocolo da Aptidão Física, objectivos finais para cada etapa, e intermédios durante o 2º Período/2ª Etapa do planeamento anual, de forma a possuir em qualquer momento uma boa informação que me permite-se em qualquer momento da avaliação, que esta fosse rigorosa e imparcial. Desta forma é notório que adoptei uma avaliação Criterial, que segundo Ferraz, Carvalho, Dantas, Cavaco, Barbosa, Tourais, Neves (1994): “ a avaliação criterial (...) considera o aluno como um ser singular e procura observar e analisar os processos individuais de aprendizagem. É a selecção de critérios de êxito que explicita os propósitos do avaliador. A interacção formativa professor - aluno, facilitada por uma avaliação criterial, joga-se na negociação de critérios antes do início e durante a acção educativa, como forma de fazer coincidir, tanto quanto possível, a aprendizagem com o ensino.”

Pressupondo esta linha, foram vários os momentos e formas de avaliação, passando a explicar o meu modelo avaliativo:

- **Avaliação Inicial:** realizei neste estabelecimento de ensino o protocolo da avaliação inicial quando iniciei a minha leccionação considerando uma mais-valia para a minha PES, e também leccionei na totalidade o protocolo do Fitnessgram.

- **Avaliação Formativa:** Ao longo de todo o ano lectivo através de observações e registo de todas as actividades práticas. Sendo na minha opinião a avaliação que mais me ajudou a traçar metas e conclusões, concordando inteiramente com Perrenoud (1992) quando afirma que esta avaliação é a avaliação “que ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender”.

- **Avaliação Sumativa:** Neste tipo de avaliação optei por dedicar aulas específicas para esse efeito, sendo leccionado 2 blocos de 45 minutos, tanto no 2º período, como no 3º período. Desta forma é fácil de constatar que foi dada alguma importância a esta avaliação, cumprindo o requisito do PNEF.

8.4. Análise à Avaliação

O processo de avaliação exige cuidados extremos na elaboração de documentos de apoio, sendo esta uma exigência muito trabalhosa, todavia devo dizer que foi o ponto em toda a Prática de Ensino onde estive mais em concordância com o Prof. Pedro Mira porque a avaliação assentou numa boa base organizativa, e foi relativamente fácil de realizar, tendo abdicado de aulas destinadas para esse efeito, tal não era a concordância neste aspecto.

Assim, a avaliação revelou-se um processo pouco complexo, mas que decorreu dentro dos trâmites previstos e da forma mais justa possível.

No início do ano realizei a avaliação inicial, onde registei a prestação dos alunos, e no final de cada aula registava se os alunos alteravam ou não a sua prestação, sempre sob a concordância do Professor – Orientador.

Segundo Gonçalves, Mourão, Aranha (2005), “A preocupação de observar e avaliar os alunos em situação e jogo é muita, pois é nesse momento que eles estão envolvidos na prática desportiva, não dando sequer conta que estão a ser observados, diminuindo substancialmente o stress inerente à situação.”

De referir também, que pela primeira vez, coube-me como professor atribuir notas quantitativas, aspecto este que me causava algum receio pois o risco de errar ou não ser justo era elevado e resume a prestação do aluno no final de um dos 3 blocos, aos olhos de pessoas extrínsecas às aulas (família, colegas, encarregado de educação, colegas professores, etc.). No entanto após a utilização das metodologias avaliativas em co-docência com o Prof. Pedro Mira, as notas foram sempre reais e de concordância com os próprios alunos, onde nunca durante todo o ano, um aluno se sentiu positivamente ou negativamente defraudado com o trabalho executado por o mesmo.

Neste sentido a ideia preconcebida que tinha acerca da avaliação, foi claramente ultrapassada, e concluo que é apenas o indicador do binómio levado a cabo pelo professor e também pelo aluno.

8.5. Condução do Ensino

Trata-se de um elemento chave na eficácia do ensino das actividades físicas e desportivas, e como disse anteriormente no capítulo referente ao 1º Ciclo do Ensino Básico, também assume uma importância vital, não devido à dificuldade dos alunos em concentrarem-se numa tarefa durante um período de tempo prolongado, mas na indisciplina consciente e persistente de alguns alunos, que utilizam a disciplina de Educação Física para demonstrar a sua capacidade (ou ausência) atlética, tendo a nota no final do ano assegurada (segundo o parecer do aluno), antes mesmo do início de leccionação por parte do professor. Desta forma o ano escolar referido exigiu tanto uma planificação cuidada como igualmente um controlo permanente da actividade, através do registo na folha de observação, tendo sido explicado aos alunos que a ficha de observação não visa a comparação dos resultados de indivíduos, mas sim a avaliação do desempenho de cada indivíduo, comparando-o com um conjunto de critérios previamente definidos (Ribeiro e Ribeiro, 1990; Aranha, 2004).

De forma a potenciar as aprendizagens e a reduzir os comportamentos fora da tarefa foram adoptadas algumas estratégias durante as aulas:

- **O tempo** - Com Instruções concisas, breves.
- **As rotinas** - Colocação do material necessário antes do início da actividade, e a instrução antes do deslocamento para as zonas de trabalho, onde por vezes senti dificuldade dado que tinha de esperar pelo auxílio dos funcionários.
- **Instrução:** A instrução inicial era reforçada após chegar ao local de execução do exercício, assim como durante a actividade acompanhava os alunos através de feedback's claros, específicos ou gerais, e a instrução final era realizada fazendo um balanço da aula, corrigindo ou gratificando modos e maneiras de estar na aula, e pontos fortes e fracos na generalidade da turma.
- **Clima de aula:** Estabeleci regras no início do ano e de cada aula a leccionar o que me permitiu desde cedo “ganhar a turma”, assim como circulava por todo o espaço de aula, colocava-me de forma a visionar todos os alunos, e procurei manter os alunos motivados nas tarefas.

De referir neste campo que o comportamento da turma não era de forma alguma positivo, e que optei desde cedo por “fincar o pé” na disciplina nas primeiras aulas. Postura austera que acabou por revelar muitos frutos no decorrer das restantes aulas, como constatará na conclusão deste capítulo.

8.6. Análise à Condução do Ensino

Gostaria de referir inicialmente neste subcapítulo o gozo e prazer que me deu, potenciar, acompanhar e “ver crescer” os meus alunos, tendo sido claramente o aspecto mais gratificante que o professor pode obter após um ano lectivo.

“Dar *feedback* é um desafio, pois precisamos entender as outras pessoas e a maneira como elas reagem para aprimorar nossa capacidade de dar retorno. E ser capaz de fazer uma leitura das outras pessoas não é uma habilidade inata, mas algo que precisamos desenvolver” (Williams, 2006).

A turma do 9ºB demonstrou-se, inicialmente como uma turma problemática onde não imperava o respeito pelos colegas e imperava o confronto do professor por parte de um grupo de alunos, todavia e com uma postura nada flexível durante as primeiras sessões da minha parte, os alunos sentiram por eles próprios necessidade de mudar, de forma a atingir os objectivos propostos, e também sentiram por eles próprios o quanto estavam a prejudicar a turma, e principalmente o que podiam aprender durante todo o ano da minha leccionação, ou seja o que eles estavam a perder com o sucessivo mau comportamento.

No entanto o Professor – Orientador, realizou sempre uma análise crítica construtiva com o objectivo de aumentar o meu nível de leccionação, embora tenha inicialmente ficado reticente e expectante com a minha postura e condução de ensino, no entanto e passado umas semanas, concordou em pleno com a minha postura e gratificou-me por tal atitude. De referir que após as primeiras semanas, todo o ano foi excelente neste aspecto e nem por uma ocasião os alunos adoptaram comportamentos de desrespeito com os colegas ou de confronto com o professor.

9. Leccionação no Ensino Secundário (ESAG)

Nesta secção, os objectivos também se repartem por diversos capítulos, tal como na Actividade de Ensino – Aprendizagem no 9º ano (EBIJIM), sendo eles, o planeamento, a avaliação e a condução do ensino. É com base neles que vai ser desenvolvida a minha reflexão, e no final desta será ainda enumerada as actividades desenvolvidas juntamente com os meus colegas de Prática de Ensino Supervisionada (PES) na Escola Secundária André de Gouveia.

9.1. Planeamento

O tipo de planeamento utilizado teve suporte na literatura científica e pedagógica, dando particular destaque à gestão dos Programas Nacionais de EF, especificamente para o 11º Ano, e respectivos documentos do departamento de Educação Física deste estabelecimento de ensino, tal como aconteceu para o 9º ano.

Foi elaborado o plano anual de turma, seleccionando as actividades a leccionar com base nos programas de Educação Física.

Todavia, uma vez que éramos 3 estagiários com a mesma turma (devido à redução de horário do Professor Orientador José Soares), foi-nos sugerido que no decorrer do primeiro período leccionássemos em co-docência entre estagiários e que cada estagiário fica-se com um mês de leccionação a partir do segundo período, e no terceiro período cada um dos estagiários lecciona-se durante três semanas, distribuindo assim o tempo pelos três de forma igualitária, onde cada estagiário iria elaborar o seu planeamento anual para o seu período de ensino.

Ao longo do ano lectivo fui elaborando os planeamentos de cada etapa durante o meu período de leccionação, onde estavam explícitos os objectivos de cada aula.

Para tal foi indispensável consultar os Programas Nacionais da Educação Física orientados para o 11º ano, e consultar também os objectivos adoptados pelo departamento de Educação Física.

Quanto aos planos de aula, permitiram prever uma série de situações assim como: Os objectivos de aprendizagem, tendo em conta o nível das alunas (turma exclusivamente feminina) e as suas diferenças individuais; as tarefas, tendo como

base os objectivos; a gestão do tempo de aula, para que existisse uma adequação entre o tempo disponível e as aprendizagens dos alunos; o material, de forma a prever os diversos materiais e equipamentos a utilizar para maximizar o tempo de prática dos alunos em condições óptimas de segurança; e as futuras aulas, através de uma análise crítica realizada no final de cada aula juntamente com o Professor José Soares, de forma a ser possível determinar soluções para aulas futuras.

9.2. Análise ao Planeamento

Ao contrário do que me aconteceu no outro estabelecimento de ensino (EBIJIM), o planeamento desta turma foi menos trabalhoso, o que pode ser facilmente compreendido pelos motivos atrás descritos, mas também pelas dificuldades que tive durante a realização do planeamento para o 9º ano.

No entanto reconheço que a planificação efectuada para o 11º ano me permitiu a distribuição dos objectivos finais pelas várias aulas, facilitando e muito o meu trabalho, uma vez que tinha como base o planeamento anual.

No que diz respeito ao planeamento, de referir, que foi elaborado através da supervisão do professor orientador antes do início do bloco de leccionação, de forma a estar de acordo com o planeamento anual em vigor no departamento de Educação Física da escola.

Em relação aos planos de aula, foram sempre elaborados e enviados atempadamente, com o objectivo de o professor orientador José Soares, realizar uma análise prévia à aplicação dos mesmos. Esta tarefa, tal como aconteceu na EBIJIM, sempre foi fácil de cumprir porque planeava tudo atempadamente, e tendo em conta que quando leccionei individualmente no 11º ano realizava os planos de aula na EBIJIM, se tornou mais fácil o seu desenvolvimento.

De referir também a extrema importância que teve a análise e avaliação das minhas aulas por parte do professor orientador José Soares, assim como o relatório da aula, pois permitia que fosse colmatando os meus erros e tornar cada vez melhor a minha leccionação, tal como aconteceu na EBIJIM.

9.3. Avaliação

Para poder avaliar de forma útil e de forma válida, toda a informação recolhida, deve ser real, objectiva e fiel, de acordo com as capacidades e dificuldades de cada aluno. Desta forma e de modo a cumprir com todos os parâmetros apontados anteriormente, criei uma grelha de Aptidão Física para cada aula, assim como os objectivos finais para cada etapa do meu planeamento, de forma a possuir em qualquer momento uma boa informação que me permite-se em qualquer momento da minha etapa de leccionação obter uma avaliação criteriosa e imparcial. Desta forma é notório que adoptei uma avaliação Criterial, que segundo Ferraz, Carvalho, Dantas, Cavaco, Barbosa, Tourais, Neves (1994): “ a avaliação criterial (...) considera o aluno como um ser singular e procura observar e analisar os processos individuais de aprendizagem”.

É a selecção de critérios de êxito que explicita os propósitos do avaliador. A interacção formativa professor - aluno, facilitada por uma avaliação criterial, joga-se na negociação de critérios antes do início e durante a acção educativa, como forma de fazer coincidir, tanto quanto possível, a aprendizagem com o ensino.”

Pressupondo esta linha, foram vários os momentos e formas de avaliação, passando a explicar o meu modelo avaliativo:

- **Avaliação Inicial:** Não foi leccionada por mim no meu bloco de leccionação nem pelos meus colegas uma vez que quando iniciámos este parâmetro já tinha sido realizado pelo professor orientador. Assim, tive acesso à avaliação inicial realizada, uma vez que o documento existia no departamento de Educação Física.

- **Avaliação Formativa:** Ao longo das aulas por mim leccionadas, através de observações e registo das actividades práticas. Sendo na minha opinião a avaliação que mais me ajudou a traçar metas e conclusões, concordando inteiramente com Perrenoud (1992) quando afirma que esta avaliação é a avaliação “que ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender”.

- **Avaliação Sumativa:** Neste tipo de avaliação optamos por funcionar em conjunto (3 estagiários e professor orientador), onde no decorrer do 1º Período foi traduzido na elaboração de um trabalho da área de conhecimentos que foi corrigido por mim e pelos meus colegas de estágio, e no 2º Período foi leccionada uma aula da área de

conhecimentos e respectivo teste de avaliação. No terceiro não houve avaliação Sumativa.

Desta forma é fácil de constatar que foi dada alguma importância a esta avaliação, cumprindo o requisito do PNEF.

9.4. Análise à Avaliação

O processo de avaliação exige cuidados extremos na elaboração de documentos de apoio, sendo esta uma exigência muito trabalhosa, no entanto devo referir que foi o ponto em toda a Prática de Ensino onde tive mais dúvidas e dificuldades (ao contrario do 9º ano), pois leccionei durante um curto espaço de tempo e por este motivo houve matérias em que só tive tempo de leccionar e avaliar uma aula, o que pode tornar incorrecta a avaliação e os dados recolhidos por mim.

Assim, a avaliação revelou-se um processo muito complexo, mas que decorreu dentro dos trâmites previstos e da forma mais justa possível.

De referir também, que as notas quantitativas atribuídas aos alunos no primeiro período foram atribuídas pelo professor orientador, uma vez que apenas demos aulas em co-docência e num numero reduzido.

Nos restantes dois períodos, foi pedido pelo professor orientador a atribuição de notas quantitativas, no entanto iríamos apenas avaliar o nosso bloco de leccionação e atribuir as respectivas classificações individualmente. Posteriormente enviámos ao professor orientador que criou uma plataforma consensual na atribuição das classificações englobando os três blocos de leccionação.

9.5. Condução do Ensino

Trata-se de um elemento chave na eficácia do ensino das actividades físicas e desportivas, e como disse anteriormente assume uma importância vital, uma vez que é dos parâmetros que mais pode beneficiar as capacidades dos alunos e implicitamente auxiliar o trabalho do professor.

De forma a potenciar as aprendizagens durante os meus períodos de leccionação e a reduzir os comportamentos fora da tarefa, continuei a seguir as seguintes estratégias durante as aulas, tal como fiz na outra instituição:

- **O tempo** - Com Instruções concisas, breves.

- **As rotinas** - Colocação do material necessário antes do início da actividade, e a instrução durante a primeira fase da aula.

- **Instrução:** A instrução inicial era reforçada após chegar ao local de execução do exercício, assim como durante a actividade acompanhava os alunos através de feedback's claros, específicos ou gerais, e a instrução final era realizada fazendo um balanço da aula, corrigindo ou gratificando modos e maneiras de estar na aula, e pontos fortes e fracos na generalidade da turma.

- **Clima de aula:** Estabeleci regras no início de cada bloco que leccionei e reforcei no início de cada aula, assim como também circulava por todo o espaço de aula e colocava-me de forma a visionar todos os alunos, onde também procurei sempre manter os alunos motivados nas tarefas exigidas num clima descontraído mas ao mesmo tempo motivador.

De referir neste campo que o comportamento da turma era calmo e sensato, uma vez que como foi dito anteriormente, a turma era constituída na totalidade por alunas, e somente em raras excepções surgiam comportamentos fora da tarefa onde tive necessidade de relembrar as regras estabelecidas no inicio da aula.

9.6. Análise à Condução do Ensino

Gostaria de inicialmente referir neste subcapítulo o gozo e prazer sentido, potenciar e acompanhar os alunos, tendo sido claramente o aspecto mais gratificante que o professor pode obter após um ano lectivo.

A turma do 11º ano demonstrou-se inicialmente uma turma pouco motivada para a prática da actividade física, havendo por isso necessidade de criar sistematicamente estratégias motivacionais.

Pessoalmente dei conta que era uma turma que disputava muito as avaliações em todas as disciplinas e aproveitei essa competição saudável entre as alunas para

motivar inicialmente, principalmente através de objectivos em todos os exercícios propostos por mim, criando estratégias na altura da aula que passaram desde formar equipas de duas ou mais alunas (consoante o objectivo), onde cada equipa tinha ou um “grito de guerra”, ou um nome, ou uma capitã. Desta forma ninguém queria perder, fosse qual fosse a tarefa que eu iria apresentar, estando sempre motivadas e disponíveis para aprender para poder fazer melhor e ganhar às colegas.

Passada a fase inicial já não houve necessidade de recorrer a tais estratégias, pois senti que as alunas já vinham motivadas para as aulas de educação física, sendo gratificante verificar tal evolução.

De referir que o professor orientador, também sentiu esta motivação e evolução por parte das alunas, e muito se deve á análise crítica e construtiva por parte do mesmo, com o objectivo de aumentar o meu nível de leccionação.

C – Análise da Prática de Ensino

10. Balanço da leccionação na EBIJIM

Como professor – estagiário na Escola Básica e Integrada com Jardim de Infância da Malagueira, acabei por conscientemente assumir diversas responsabilidades das quais era elemento 100% activo, como por exemplo o controlo da turma, até as situações intrínsecas à profissão de professor, sendo este contacto real, e não virtual ou imaginário como tinha sido até então, durante todo o percurso académico.

Gostaria também de salientar que foi com extremo orgulho que observei e constatei a evolução dos “meus” alunos, sendo o resultado de uma simbiose entre o trabalho desenvolvido por mim e pelo Prof. Pedro Mira, que nem sempre foi de concordância, mas algumas vezes de conflito saudável, posição natural de quem abraça com sentido de responsabilidade o que faz.

Para finalizar, gostaria de referir o ambiente nostálgico presente na última aula do terceiro período e última do ano lectivo, quando após ser feita a auto e hetero-avaliação, os alunos lamentaram o facto de as minhas aulas terem chegado ao fim, salientando o prazer que tiveram com as mesmas, e assumindo que cresceram comigo, levando a que alguns alunos tivessem começado a chorar ao afirmar que nunca se vão esquecer de mim, e dos bons momentos que foram surgindo ao longo de todo o ano. Tal momento nunca irei esquecer.

Neste momento sou capaz de afirmar, que o que aprendi ao longo deste ano lectivo neste estabelecimento de ensino me acompanhará para o resto da minha vida profissional e social, já que o estágio não permitiu apenas o desenvolvimento de competências profissionais, mas também sociais.

11. Balanço da leccionação na ESAG

Como professor – estagiário na Escola Secundária André de Gouveia, acabei por conscientemente assumir diversas responsabilidades das quais era elemento 100% activo, como por exemplo o controlo da turma, até as situações intrínsecas á profissão de professor, sendo este contacto real, e não virtual ou imaginário como tinha sido até então, durante todo o percurso académico.

Gostaria também de salientar que foi com extremo orgulho que observei e constatei a evolução gradual das alunas nos blocos leccionados por mim, sendo o resultado de uma simbiose entre o trabalho desenvolvido por mim e pelo Prof. José Soares e respectivos colegas de estágio.

Gostaria de referir de igual forma, o ambiente extremamente positivo presente na última aula do terceiro período, quando após ser feita a auto e hetero-avaliação as alunas lamentaram o facto de as aulas terem chegado ao fim, salientando o prazer que tiveram com as temáticas abordadas, devido á variedade de temas que abordei e em relação á minha respectiva leccionação.

Neste momento sou capaz de afirmar, que o que aprendi ao longo deste ano lectivo neste estabelecimento de ensino (da mesma forma que na EBIJIM) me acompanhará para o resto da minha vida profissional e social, já que a Pratica de Ensino Supervisionada não permitiu apenas o desenvolvimento de competências profissionais, mas também sociais.

D – Participação na Escola e na Comunidade

12. Intervenção na Escola EBIJIM

Neste capítulo da Prática de Ensino Supervisionada, eu e o meu grupo de estágio optamos por realizar um PeddyPaper.

Decidimos por esta actividade porque é uma das formas de poder observar e conhecer toda a beleza que rodeia a Escola, e também por esta actividade, estar directamente relacionada com a orientação, realizando-se num percurso pedestre baseado em jogos tradicionais e questões sobre a disciplina de Educação Física. O PeddyPaper é uma actividade que pode ser praticada por toda a comunidade escolar, mas neste caso específico foi apenas aberta a alunos do segundo e terceiro Ciclo do Ensino Básico, a um número limitado de alunos, visto que não interferisse na complexidade da organização nem no bom funcionamento da própria actividade e comunidade escolar.

Nesta área também realizei actividades de intervenção e organização na escola, nas actividades levadas a cabo por outros professores do Departamento.

12.1. Actividades Desenvolvidas

- PeddyPaper “EBIJIM”

12.2. Análise das Actividades desenvolvidas

Num âmbito geral a actividade foi muito bem orientada, planeada e estruturada pelos professores dinamizadores da mesma. A actividade realizou-se com a participação de cerca de cem indivíduos, passando pelo 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, com a participação de alguns professores e alunos da turma 8.º PCA que estiveram envolvidos na dinamização da actividade.

Outro dos aspectos positivos da actividade foi a fácil ligação estabelecida entre os monitores convidados do 8.º PCA e os participantes, levando à criação de um bom ambiente em termos de descontração e ao mesmo tempo de interiorização de bastantes conhecimentos e aprendizagens. Neste sentido, foi visível a clara

motivação, empenho e diversão global dos alunos na prática das diferentes modalidades ligadas aos Jogos Populares e Tradicionais.

13. Intervenção na ESAG

Segundo Neto (2007:146) “Cada escola (...) é caracterizada por ecologias únicas, dinâmicas, a que correspondem teias e relações sociais e culturais também únicas e diferenciadas”.

Neste capítulo da Prática de Ensino Supervisionada, eu e o meu grupo de estágio optamos por realizar duas actividades iniciais.

Uma actividade aberta a toda a comunidade escolar denominada BTTAG, e uma actividade apenas para a turma denominada Surf Trip a Peniche.

Optamos por um passeio de bicicleta todo o terreno, porque é uma forma de poder observar e conhecer toda a beleza que a natureza conserva.

O princípio desta actividade esteve directamente relacionado com a preservação e contemplação do meio ambiente e também sobre questões da disciplina de Educação Física. O BTT é uma actividade que pode ser praticada por toda a comunidade escolar, mas neste caso específico iria apenas ser aberta a 60 alunos mais pessoal docente, visto que interfere na complexidade da organização e no bom funcionamento da própria actividade.

Assim juntamos o útil ao agradável pois através deste evento contribuíamos para a promoção da actividade física com os seus respectivos benefícios e para o conhecimento desta disciplina que tanto tem a transmitir.

Em relação á visita de estudo a Peniche com introdução aos desportos aquáticos – BodyBoard e Surf, iria permitir que os alunos da turma do 11.º Ano do curso de Humanidades tivessem uma visão mais profunda no que concerne à disciplina de Educação Física, assim como, iria dar a conhecer perspectivas de possíveis actividades desportivas que pudessem a vir praticar no futuro. Neste sentido, o meu núcleo de estágio e eu pretendíamos também, em colaboração protocolar com a Escola Secundária de Peniche, que os alunos contactem com novas experiências/aprendizagens desportivas.

13.1. Actividades Desenvolvidas

- Passeio de BTTAG

13.2. Análise das Actividades desenvolvidas

A actividade realizou-se no dia 8 de Junho de 2010 e de um modo positivo posso afirmar que a única alteração gritante que ocorreu, consistiu no adiamento da data desta actividade, ainda que por duas ocasiões. A data inicialmente prevista era 12 de Maio de 2010, tendo sido alterada para 19 de Maio e posteriormente para dia 8 de Junho.

As alterações de data que ocorreram, foram ambas por motivos de força maior, sendo alheios à nossa vontade, a primeira data estabelecida coincidia na semana em que o Papa Bento XVI se deslocou a Portugal, e tratando-se de uma actividade inserida na “Semana ESAG Jovem”, todas as actividades foram alteradas para a semana seguinte. Posteriormente a data voltou a ser adiada, mas desta feita devido à existência de outra actividade similar levada a cabo pela Direcção, na pessoa do Prof. Paulo Sérgio. Tendo em conta a similaridade das actividades, foi-nos proposto adiar a data da actividade para o dia em que a Direcção da escola estava a planear realiza-la (8 de Junho), para não haver o caso de se estarem a realizar duas actividades semelhantes num curto espaço de tempo. Posto isto, a Direcção da escola propôs-nos uma organização conjunta da actividade, entre nós (Núcleo de Estágio) e a Direcção da ESAG.

De referir que em virtude da organização ter sido em conjunto com a Direcção da escola, houve a necessidade de alterar o nome da actividade, que inicialmente se iria designar “1.º Passeio BTTAG”, para “A pedalar até... Valverde”.

Tendo em conta o carácter da actividade, que carecia de carácter não competitivo, consistindo apenas num passeio conjunto entre professores e alunos. Para tal era desejável que houvesse uma forte adesão por parte da comunidade escolar, facto que não se veio a confirmar na medida em que a data escolhida (pela Direcção), a nosso ver, não era muito apelativa, visto tratar-se do último dia de aulas. Em relação aos aspectos positivos, que são os que na realidade tornaram possíveis a realização desta actividade, num âmbito geral, o resultado da actividade foi muito

positivo, em virtude de ter sido bem orientada, planeada e estruturada pelos professores dinamizadores da mesma. A actividade realizou-se com a participação de cerca de vinte indivíduos, entre pessoal docente e discente.

Outro dos aspectos positivos da actividade foi a fácil ligação estabelecida entre os professores estagiários e a Direcção, levando à criação de um bom ambiente em termos de descontração e ao mesmo tempo de interiorização de bastantes conhecimentos e aprendizagens. Neste sentido, foi visível a clara motivação, empenho e diversão global dos participantes na prática desta actividade.

De referir como aspecto positivo, o patrocínio do “*Comenius Partnerships*”, com o qual foi possível o fornecimento de uma T-shirt a cada um dos participantes, assim como o fornecimento por parte da escola, de lanches individuais constituídos por uma sandes, uma garrafa de água, uma peça de fruta (maçã), e um sumo, que foram distribuídos aos participantes a chegada a Valverde.

Tendo em conta que a actividade se realizou fora das instalações da escola, houve necessidade de requisitar acompanhamento policial (Escola Segura) até ao fim da estrada de alcatrão, bem como uma ambulância cedida pela Cruz Vermelha que nos acompanhou durante todo o percurso, tal como a carrinha “Vassoura”, gentilmente cedida pela Câmara Municipal de Évora, que acabou por não se revelar necessária, uma vez que não se verificou nenhum tipo de acidente e/ou qualquer contratempo que impedisse algum dos participantes de prosseguir a actividade de bicicleta.

Relativamente aos objectivos específicos para esta actividade, podemos dizer que foram atingidos com sucesso nas seguintes vertentes: → A cooperação entre os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação na actividade, cumprindo as regras de segurança específicas; → Permitir aos participantes o contacto com uma actividade de exterior, que não está inserida no programa curricular de Educação Física, sendo esta uma novidade para alguns dos elementos da população escolar; → Dar a entender aos participantes o relevo e a importância da prática de actividade física no seu dia-a-dia; → Demonstrar o poder de integração na comunidade que a prática de actividade física possui; → E a sensibilização do maior número possível de elementos da comunidade escolar a participar nesta actividade, de maneira a provocar o impacto que esta mesma requer.

Por fim resta referir que após a conclusão da actividade, e já de regresso à escola, foi tirada a respectiva fotografia de grupo e distribuídos os Certificados de Participação a todos os participantes.

Para finalizar, queria referir que a actividade projectada em Peniche foi desenvolvida por mim e pelo meu grupo de estágio, criando o projecto e todos os documentos necessários para a sua realização, e todo o material produzido, foi entregue ao professor orientador atempadamente, tendo sido todos os documentos aprovados. No entanto, tal actividade que já tinha sido aprovada pelo professor orientador de estágio, professor orientador de escola, director de turma e direcção deste estabelecimento de ensino, foi á “ultima hora” rejeitado, atribuindo a justificação á data estabelecida, uma vez que podia entrar em conflito com o estudo dos alunos. De referir também que tal informação nos foi passada verbalmente e uma vez que a decisão foi tomada em reunião de direcção, e registada em acta, não nos foi possível obter uma justificação escrita (pedida pelo professor orientador de estágio), uma vez que se trata de um documento interno deste estabelecimento de ensino.

E – Desenvolvimento Profissional / Conclusão

A Prática de Ensino Supervisionada que agora chega ao seu término, foi sem dúvida um momento de convergência com o que aprendi ao longo dos últimos quatro anos com a minha formação teórica e prática, e também um momento de confrontação com uma realidade que á muito ansiava viver, o mundo real do Ensino. Quando afirmo “que á muito ansiava viver”, prende-se com o meu sonho desde pequeno, que consistia em envergar pela carreira docente na área de Educação Física.

Como professor estagiário pude finalmente aceitar todas as responsabilidades inerentes a este meu “sonho”.

A metodologia de ensino é uma área que está em constante evolução (Neto & Assunção, 2005)

Iniciei confiante e motivado a minha leccionação em ambas as escolas e rapidamente me apercebi que tinha de absorver no decorrer deste ano, o máximo de experiencia possível de forma a poder tornar-me um professor de excelência. Para tal, também foi vital a disponibilidade por parte de todos os professores orientadores.

No primeiro contacto com as turmas e realidades escolares, fui confrontado com duas realidades diferentes:

- A primeira na escola EBIJIM, que pautava pela indisciplina por parte dos alunos, para com os próprios alunos, e em certas situações de confronto com os professores e auxiliares.

- A segunda na ESAG onde encontrei uma turma maioritariamente feminina, que tinha pouca identificação e interesse com a área da minha leccionação.

Quando iniciei a minha leccionação nos respectivos estabelecimentos de Ensino, estudei as turmas e respectivos alunos (conversas entre eles próprios, comentários, opiniões, gostos, etc.) assim como realidades escolares. No decorrer das aulas impus-me sempre que necessário, impedindo que certos comentários ou atitudes fossem repetidos. Moldei-me para ambas as realidades tendo adoptado uma postura mais séria e rígida na EBIJIM (inicialmente), e por sua vez mais paciente e motivadora na ESAG, ou seja, fui-me adaptando aos alunos e a realidades tão

distintas, o que significa afirmar que foi neste momento que me senti a crescer como professor.

Este processo foi decorrendo ao longo de todo o ano, mas foi mais evidente no decorrer do primeiro período em ambas as escolas, onde me quis “afirmar” conscientemente de forma a poder colocar em prática todo o meu conhecimento e (curta) experiência. Por outro lado, esta fase inicial também se revelou muito trabalhosa na elaboração de planeamentos, para ambas as turmas.

Foi nestes 3 meses iniciais que senti o meu maior amadurecimento como professor, devido ao choque inicial das diferentes realidades escolares, assim como o racionalizar de todo o ano escolar quando este ainda se encontrava no início.

O decorrer do restante ano lectivo, manifestou-se no consolidar dos laços desenvolvidos com os alunos de ambas as escolas, e uma vez que já tinha a atenção e confiança de ambas as turmas, foi “desfrutar” da passagem de conhecimentos da minha parte para os alunos cativando e alimentando o gosto pela prática da Actividade Física, e magnificência de uma vida saudável. O que me levou a uma nova aprendizagem:

- Independentemente do ano e estabelecimento escolar, quanto mais o Professor dá, mais os alunos cobram.

Quero com isto dizer que no final do ano senti da minha parte e da parte dos alunos, que apesar de todo o potencial e melhorias nos “meus” alunos, eles tinham vontade e capacidade para aprender e evoluir mais e mais, deixando no final do ano um confronto em todo o potencial atingido vs. O potencial que eles ainda podiam atingir.

Neste momento sou capaz de afirmar, que o que aprendi ao longo deste ano lectivo me acompanhará para o resto da minha vida profissional e social, já que a Prática de Ensino Supervisionada não permitiu apenas o desenvolvimento de competências profissionais, mas também sociais.

Por todos estes motivos posso afirmar que o ano lectivo 09/10 foi o mais importante e mais significativa da minha formação Académica.

Referências Bibliográficas

- Aranha, Á. (2004). *Teoria e Metodologia da Medição e Avaliação Normativa e Criterial*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Alegria, M. (2003). *Alguns problemas para a concepção dos programas de didácticas no início do século XXI*. Évora: Universidade de Évora.
- Brás, J. (1990). *Significado e implicações da existência de Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.
- Borrvalho, A. (2002). *Didáctica da Matemática e Formação Inicial*. Tese de Doutoramento não publicada. Évora: Universidade de Évora.
- Cró, M. (1998). *Formação Inicial e Contínua de Educadores/Professores: Estratégias de Intervenção*. Porto: Porto Editora.
- Cruz, S.; Carvalho, L.; e outros. (1992). *Manual de Educação Física 1º Ciclo do Ensino Básico*. Oeiras: Publicidade e Artes Gráficas Lda.
- Departamento de Educação Básica (1998). *Organização Curricular e Programas: Ensino Básico 1.º Ciclo (2.ª ed.)*. Editorial do Ministério da Educação.

Departamento de Educação Básica, M. d. E. (2001). *Programa de Educação Física do 3.º ciclo do ensino básico (Reajustamento)*. Editorial do Ministério da Educação.

Departamento de Educação Básica (2003). *Currículo Nacional do Ensino Básico: Competências essenciais*. Editorial do Ministério da Educação.

Ferraz, M.; Carvalho, A.; Dantas, C.; Cavaco, L.; Barbosa, J.; Tourais, L.; Neves, N. (1994). *Pensar avaliação, melhorar a aprendizagem*. IIE Lisboa: IIE.

Gonçalves, F.; Mourão, P.; Aranha, Á. (2005). *Ficha de Observação/Avaliação Motora, Ficha para verificação da qualidade do jogo dos alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico, nos jogos desportivos Colectivos*. Oliveira de Azeméis.

Neto, L. P. X., & Assunção, J. R. (2005). *Educação Física*. Rio de Janeiro: Âmbito Cultural Edições, Ltda.

Neto, A. (2007). Didáctica das Ciências Físico-Químicas. *Relatório de disciplina no âmbito das provas de Agregação (não publicado)*. Universidade de Évora.

Nóvoa, A. (1992). Formação de Professores e profissão docente. *Os professores e a sua formação (pp. 15-33)*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.

Perrenod, P. (1993). *Não mexam na minha avaliação! Para uma abordagem sistémica da mudança Pedagógica*. Lisboa: Educa.

Pomar, C. (2010). *Fundamentos e enquadramento normativo da intervenção no 1º CEB. Documento de apoio à Prática de Ensino Supervisionada (Mestrado em Ensino da Educação Básica)*. Évora: Universidade de Évora.

Ribeiro, A.; Ribeiro, L. (1990). *Planificação e Avaliação do Ensino - Aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.

Rosado, A. (s/d). Planeamento da Educação Física: Modelos de Leccionação. De http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021_ficheiros/frame.htm, em 17-07-2010.

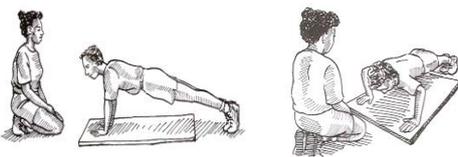
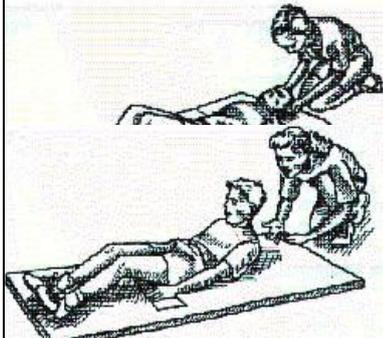
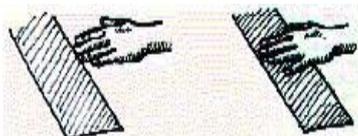
Williams, R. L. (2006). *Preciso saber se estou indo bem! Sextante*.

Anexos

1. Exemplo de plano de aula

Professor: Rui Alexandre da Silva Violinha				
Ano/Turma: 9º	Aula n.º: 27	Data: 23/11/2009	Hora: 11:45 – 13:15	Tempo: 90'
Local: Pavilhão	N.º de Alunos: 18	Unidade Didáctica: 1		Aula da U.D. : 2
Materiais: 36 pinos, 1 aparelhagem, CD FitnessGram, caixa de flexibilidade, 9 colchões		Função Didáctica: FitnessGram (vaivém, senta e alcança, extensões de braços, abdominais)		
Conteúdos: FitnessGram (vaivém, senta e alcança, extensões de braços, abdominais)				

PARTE PRINCIPAL

<p>1º- Vaivém: Corrida numa direcção e na oposta (vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (zona saudável de aptidão física – ZSAF) (30')</p>		<p>- O exercício é operacionalizado com dois grupos de alunos em momentos diferentes e a pares, em que um colega realiza o teste e o outro regista o seu score.</p> <p>- Os grupos são feitos pelo professor.</p>
<p>2º- Senta e alcança: (10')</p>		<p>- O exercício é operacionalizado pelo professor, chamando os alunos um a um.</p>
<p>3º- Extensões de Braços: O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90º), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). (15')</p>		<p>- Os alunos formam grupos de dois e enquanto um está a fazer o teste o outro está a registar o score do colega.</p>
<p>4º-Abdominais: ASPECTOS IMPORTANTES: Os calcanhares devem permanecer em contacto com o colchão, a cabeça deve voltar ao colchão em cada repetição, não são permitidas pausas ou períodos de descanso, ou seja o movimento deve ser contínuo e cadenciado e as pontas dos dedos devem tocar a extremidade mais distante da faixa de medida. O maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido (até aos 75), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores flectidos (140º) com os pés</p>		<p>- Os alunos formam grupos de 3 e enquanto um está a fazer o teste os outros 2 estão a registar o score do colega e a controlar as condições de execução.</p> 

<p>totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). FIM do TESTE: O aluno deve realizar o teste até não conseguir mais, até à segunda incorrecção (a segunda incorrecção não é contabilizada. (20')</p>		<p>DESLIZE DAS PONTAS DOS DEDOS PELA FAIXA DE MEDIÇÃO:</p>
<p><u>PARTE FINAL</u></p>		
<p>4º - Retorno à calma – Alongamentos e revisão dos conteúdos abordados (5').</p>	<p><u>OBSERVAÇÕES FINAIS</u></p>	

2. Exemplo de plano anual de turma

Plano Anual

Períodos	1ªPeríodo				2ªPeríodo			3ªPeríodo					
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Março	Abril	Maiο	Junho		
Etapa	1ªEtapa - Aval.Inicial		2ªEtapa - Aprendizagem e Desenvolvimento		3ªEtapa - Apz, Des e Aplicação			4ªEtapa - Des, Aplicação e Revisão					
U.D.	1ªU.E.		1ªU.E.	2ªU.E.	3ªU.E.	1ªU.E.	2ªU.E.	3ªU.E.	1ªU.E.	2ªU.E.	3ªU.E.		
NºSemanas	0,5	5,5	4	3	2	3	4	2	3	4	2		
NºAulas	1	11	8	6	4	6	8	4	6	8	4		
Espaços	Pavilhão	Pav,Gin,Ext	Pav,Gin,Ext	Pav,Gin,Ext	Pav,Gin,Ext	Pav,Gin,Ext	Pav,Gin,Ext	Pav,Gin	Pav,Gin,Ext	Pav,Gin,Ext	Pav,Gin		
Matérias	Apresentação	Todas as matérias definidas pelo departamento para o ano lectivo.	Basquetebol; Corfebol; Andebol; Atletismo; Voleibol; Fitnessgram; Gin.Solo; Patinagem; Gin.Aparelhos; Futebol; Badminton.	Voleibol; Badminton; Atletismo; Ginástica de solo; Gin.Aparelhos; Dança; Futebol; Basquetebol; Andebol.	Férias de Natal	<u>Revisão da Matéria:</u> Futebol; Voleibol; Atletismo; gin.solo, gin.aparelho Dança.	Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Atletismo, Badminton, Dança; Gin. Solo, Aparelhos e Acrobática; Patinagem; JTP; Orientação	Futebol; Voleibol; Basquetebol; Voleibol; Andebol; Badminton; Patinagem; Gin.Solo, Aparelhos e Acrobática, Orientação Dança; Fitnessgram;	Férias da Páscoa	Futebol; Voleibol; Orientação; .Gin.Solo e Aparelhos; Atletismo.	Futebol; Voleibol; Atletismo, Gin. de solo e aparelhos; Badminton; Patinagem; J.T.P; Orientação	Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Atletismo, Badminton, Dança; Gin. Solo, Aparelhos e Acrobática; Patinagem; JTP; Orientação	Voleibol; Futebol, Badminton. Atletismo, Basquetebol, Gin. de Solo e Aparelhos.

Objectivos	Apresentação; Definição de regras de funcionamento da disciplina. Critérios de Avaliação.	Avaliação inicial, para definir nível da turma.	Objectivos intermédios - Definidos nas unidades didácticas.		Objectivos intermédios - Definidos nas unidades didácticas.		Objectivos intermédios - Definidos nas unidades didácticas.			

3. Exemplo de quadro resumo da Avaliação Inicial

Numero / Matéria	JDC								Ginástica						Atletismo						Outras							
	Futebol	P	Basquete	P	Andebol	P	Voleibol	P	Solo	P	Aparelhos	P	Acrobática	P	Estafetas	P	Obstáculos	P	Lanc. Peso	P	S. Comprimento	P	Dança	P	Badminton	P	Pat. Artística	P
1	I+	E	I+	E	I+	E	I	E	I+	E	I+	E	I-	I+	I	I	NI	I	I	I	I	I	I	I+	I+	E	I+	E
2	NI-	NI	NI-	NI	NI-	NI	NI-	NI	NI-	NI-	NI-	NI-	NI-	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I+	E	NI	I	I-	I+
3	NI-	NI+	F	F	NI-	NI+	NI-	I-	I-	I	NI	I	NI-	NI	NI	I	NI	I	NI	I	I	I	NI-	I-	NI-	NI+	NI+	I
4	I+	E	I+	E	I+	E	I	I+	I-	I+	I+	E	I+	E	I	I	NI	I	I	I	I	I	NI	I	I+	E	I	E
5	F	F	I	I+	I+	I+	NI	I-	NI+	I+	NI	I	NI+	I	NI	I	I	I	I	I	I	I	I-	I+	I+	E	NI	I-
6	I-	I+	F	F	I+	I+	I-	I+	I-	I	I-	I+	I-	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	I	NI-	I-	I+	E	I	I+
7	NI	I-	NI	NI+	I-	I	I-	I	NI-	NI	NI	NI+	NI	NI+	NI	I	NI	I	NI	I	NI	NI	NI	I-	I+	E	NI-	I-
8	I+	E	I+	E	I+	E	I	I+	I-	I+	I+	E	I	E	I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I+	I+	E	I+	E
9	NI	I-	NI-	NI	NI-	NI+	NI	I-	I-	I	I+	I+	NI+	I-	NI	I	NI	I	NI	I	NI	NI	I	I	I+	E	NI-	I-
10	NI	I-	I-	I	I-	I	II	I	NI	NI+	NI+	I-	NI+	I-	NI	I	NI	I	NI	I	NI	NI	NI	I-	I+	E	NI+	I-
11	I-	E	I-	I+	I+	E	I+	E	NI	NI+	I-	I	I+	E	NI	I	NI	I	I	I	I	I	I	I+	I+	E	NI	I-
12	NI	I-	I-	I	I+	I+	NI-	I-	NI-	NI	I-	I	NI	I-	NI	I	NI	I	NI	I	NI	NI	I+	E	I+	E	NI	I-
13	NI-	NI	NI-	NI	NI-	NI	NI-	NI	F	F	NI	NI	F	F	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI+	F	F	NI-	NI
Nível Geral	I-	I+	I	E	I	I	NI	I	NI	I	I	I+	NI+	I+	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I-	I	I+	E	I-	I+

4. Exemplo de quadro resumo da Avaliação Sumativa

Nº	ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS											NÍVEIS			CONHEC/	APT.FÍS.	COMPORT EMPENHO PONTUALI	Nota final		
	J.D.C.				GIN.			ATLE.	RAQ.	PAT.	LUTA	Dança Mod.	Orientação	NI					I	E
	FUT.	VOL.	BAS.	AND.	SOL.	APA.	ACR.		BAD.	ART.										
1	I+	I	I+	I+	E	I+	I-	I-	I+	I+				0	6	1	###	4	0,2,2	16
2	NI-	NI-	NI-	NI-	NI-	NI-	NI-	NI	I	I-				4	3	0	###	2	2,2,2	10
3	NI	NI	NI	NI-	I-	NI+	NI-	NI	I	NI+				4	3	0	###	3	2,2,2	11
4	I+	I	I+	I+	E	I+	I+	I-	I+	I				1	5	1	###	4	0,1,1	15
5	NI+	NI	NI+	I+	I-	NI+	NI+	I	I+	NI				0	7	0	###	3	2,2,2	14
6	NI+	I	NI	I+	I	I-	I-	NI	I+	I				2	5	0	###	3	0,1,2	13
7	NI	NI+	NI	I-	NI	NI	NI	NI	I+	NI-				4	3	0	###	3	0,1,1	10
8	I+	I	NI+	I+	E-	I+	I	I	I+	I+				0	6	1	###	4	2,2,2	17
9	NI	NI	NI-	NI-	I	I+	NI+	NI	I+	NI-				3	4	0	###	2	2,1,2	11
10	NI+	I	I-	I-	I-	NI+	NI+	NI	I+	NI+				2	5	0	###	4	0,2,2	13
11	I	I+	I	I+	I+	I+	I+	I	I+	NI				0	7	0	###	4	1,1,1	16
12	NI	NI+	I-	I+	NI-	I-	NI	NI	I+	NI				2	5	0	###	3	2,2,2	13
13	NI-	I	NI-	NI-	NI-	NI	F	NI	I	NI-				5	2	0	###	2	2,0,2	9

J.D.C - 2

Ginástica
- 1/2

Atletismo
- 1

Dança
- 1

Outras
- 1/2

5. Exemplo de um quadro resumo da Avaliação Formativa

Materia: ginástica no solo													
	Introdutório					Elementar							
Nome	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6		
1	+	+	+	+		+	+	+	+	+		<p>1- Rolamento à frente com M.I unidos e flectidos e rolamento atrás com M.I afastados e em extensão ou rolamento à frente com M.I afastados e em extensão (plano inclinado) ou rolamento atrás com M.I unidos e flectidos;</p> <p>2- Roda;</p> <p>3- Pino de cabeça ou pino com rolamento;</p> <p>4- Elemento de flexibilidade;</p> <p>5- Sequencia completa.</p>	
2	+ -	-	-	-									<p>1- Rolamento à frente com M.I afastados e em extensão ou rolamento à frente com M.I unidos e em extensão</p> <p>2- Pino de braços + rolamento à frente;</p> <p>3- Avião;</p> <p>4- Rolamento à frente saltado após corrida;</p> <p>5- Rolamento atrás com M.I unidos e em extensão;</p> <p>6- Sequência de 1 rolamento atrás e roda do 1º</p>
3	+	+ -	+	+									
4	+	+	+	+		+	+	+	+	+			
5	+	+ -	+ -	+									
6	+	+	+	+ -									
7	+	+ -	+ -	+									
8	+	+	+	+				+					
9	+	+ -	+	+									
10	+	+ -	+	+ -									
11	+	+	+	+ -		+	+						
12	+ -	-	-	+ -									

13	-	-	-	-											nível com 1,2,3,4,5 com elementos de ligação e 1 de flexibilidade.
Observações															
<p>Nesta grelha entenda-se a sinalética +- o facto de o aluno não cumprir na íntegra a figura pedida. Ou porque faz de forma incompleta ou porque necessita da ajuda do colega para a realização da mesma, contudo chegará com facilidade ao seu domínio completo.</p> <p>Ainda nesta grelha o NE optou por não avaliar o ponto 5 porque considerou-se que o facto de fazerem as figuras de forma isolada foi suficiente para perceber se os alunos estavam ou não no nível introdutório.</p>															