



**UNIVERSIDADE DE ÉVORA**  
**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS**  
**DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÃO**

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada  
Realizado por Ricardo Alexandre Maximino Farinha na  
Escola Básica Conde de Vilalva em Évora**

**Orientação: Professora Doutora Clarinda de Jesus  
Banha Pomar**

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

**Relatório de Estágio**

**Évora, 2014**

**UNIVERSIDADE DE ÉVORA**  
**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS**  
**DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÃO**

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada Realizado por Ricardo  
Alexandre Maximino Farinha na Escola Básica Conde de Vilalva em Évora**

**Orientação: Professora Doutora Clarinda de Jesus Banha Pomar**

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

**Relatório de Estágio**

**Évora, 2014**

## **Agradecimentos**

Com a conclusão deste Relatório de Estágio, não posso deixar de agradecer a algumas pessoas que direta ou indiretamente, me ajudaram a concretizar esta etapa da minha vida pessoal e profissional.

- Aos professores orientadores Clarinda Pomar e António Monteiro, pelo tempo disponibilizado e pela transmissão de conhecimentos, vivências e experiências que em muito me permitiram evoluir em termos de docência.
- À professora orientadora cooperante Paula Pastor, pelo apoio, amizade e pela transmissão de conhecimentos que muito me ajudaram no contexto da prática.
- Aos meus colegas de núcleo de estágio João Ganhão e Sofia Feijão, pelo companheirismo e ajuda que muito contribuiu para que todos finalizássemos esta etapa da nossa vida.
- Ao grupo de Educação Física da Escola Básica Conde de Vilalva que também em muito me ajudou na integração no contexto escola e na realização das atividades da escola.
- À minha família em geral, e aos meus pais e irmão em particular, pelas dores de cabeça e stresse que lhes provoquei quando estava mais pressionado em termos de trabalho.
- Aos meus amigos pela paciência, compreensão e incentivo.

A todos, o meu Muito Obrigado!

## **Relatório da Prática de Ensino Supervisionada Realizada por Ricardo Alexandre Maximino Farinha, na Escola Básica Conde de Vilalva em Évora**

### **Resumo**

Este relatório tem como principal objetivo analisar e refletir acerca da minha prática de ensino supervisionada, efetuada na Escola Básica Conde de Vilalva, no ano letivo 2013/2014. Neste relatório descrevo todo o trabalho que realizei durante o ano, e todas as aprendizagens, vivências, dificuldades e conhecimentos que adquiri.

No presente relatório tratarei ainda de temas genéricos relacionados com a Educação Física e de temas relacionados com as três dimensões de trabalho efetuado durante o meu estágio, ou seja, a do Desenvolvimento Profissional, onde vou expor o meu projeto de investigação-ação, a da Participação na Escola e Relação com a Comunidade, onde falarei acerca das atividades realizadas na escola, nomeadamente as que o grupo de estágio organizaram, e a do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem, cujos temas serão a avaliação, o planeamento e a condução do ensino.

Por fim, apresentarei algumas conclusões acerca de todo este processo de aprendizagem.

**Palavras-chave:** Relatório, Estágio, Prática de Ensino Supervisionada, Educação Física, Ensino - Aprendizagem, Formação de Professores, Ensino Básico, Ensino Secundário.

Report of Supervised Teaching Practice Conducted by Ricardo Alexandre Maximino  
Farinha at Conde de Vilalva Basic School in Évora

## **Abstract**

This report aims to analyze and reflect about my supervised teaching practice, conducted in Conde of Vilalva School, in the academic year 2013/2014. This document was prepared when I was attending the 2nd year of the Master in Teaching Physical Education in Secondary and Basic Teachings of the University of Évora. As such, I will describe all the work I did during the academic year, and all learnings, experiences, difficulties and knowledge I acquired.

In the present report I'll also deal with generic topics related to Physical Education and with the issues related to the three dimensions of work done during the school year: Professional Development, in which I'll expose my action research project; the Participation in School and Community relations which have to do with the activities developed at school, including those which were organized by my group stage; and the Development of Teaching and Learning, this is, the methodology used in the initial and other assessments, and the annual plan of the classes I worked with.

Finally, I'll present some conclusions about all this learning process.

**Key-Words:** Report, Stage, Supervised Teaching Practice, Physical Education, Teaching-Learning, Teacher Training, Basic Education, Secondary Education

## Índice Geral

Agradecimentos.....	iii
Resumo .....	iv
Abstract .....	v
Índice Geral.....	vi
Índice de Quadros.....	viii
Índice de Figuras.....	viii
Índice de Anexos.....	ix
Lista de Abreviaturas .....	x
1. Introdução.....	11
2. Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem .....	13
2.1. As Funções do Professor de Educação Física.....	13
2.2. Contextualização da Prática de Ensino Supervisionada. ....	16
2.2.1. Caracterização da Escola .....	17
2.2.2. Caracterização das Turmas de Estágio .....	20
2.2.2.1. Caracterização da Turma de 5ºAno – 2º CEB.....	20
2.2.2.2. Caracterização da Turma de 8ºAno – 3ºCEB.....	21
2.3. Avaliação Inicial.....	22
2.4. Planeamento Anual de Turma .....	26
2.5. Metodologia de Avaliação .....	32
2.6. Condução do Ensino .....	41
2.6.1. Dimensão Organização / Gestão .....	41
2.6.2. Dimensão Instrução.....	45
2.6.3. Dimensões Clima e Disciplina .....	48
2.7. Observação no Ensino Secundário.....	50
3. Participação na Escola e Relação com a Comunidade .....	57
3.1. Participação nas Atividades do Grupo de Educação Física.....	57
3.2. Projeto “MEGAS” .....	57
3.2.1. Balanço da Atividade .....	60

3.3. Projeto Páscoa Ativa.....	63
3.3.1. Balanço da(s) Atividade(s):.....	65
3.4. Balanço Final e Aprendizagens Obtidas.....	68
4. Desenvolvimento Profissional.....	70
4.1. Professor Investigador e Reflexivo.....	70
4.2. Projeto de Investigação-Ação: “Aprendizagem do Voleibol sob a forma de Jogos Reduzidos”.....	71
4.2.1. Introdução.....	71
4.2.2. Objetivos.....	72
4.2.3. Fundamentação Teórica.....	72
4.2.4. Desenho Metodológico do Estudo.....	76
4.2.4.1. Participantes no Estudo.....	77
4.2.4.2. Estratégias Metodológicas.....	77
4.2.4.3. Calendarização do Programa de Intervenção.....	78
4.2.5. Resultados e Discussão.....	80
4.2.6. Conclusões.....	82
5. Conclusão.....	84
6. Bibliografia.....	85
Anexos.....	88

## Índice de Quadros

Quadro 1: Relação do número de alunos por ano de escolaridade, existentes na EBCV .....	17
Quadro 2: Relação do número de turmas, existentes na EBCV .....	17
Quadro 3: Exemplo de Planeamento - Plano Anual de Turma 8ºB.....	29
Quadro 4: Exemplo de Objetivos Intermédios na Matéria de Basquetebol - Turma 8ºB.....	30
Quadro 5: Exemplo do Planeamento de Matérias e Conteúdos (2ªEtapa - 1ºPeríodo) .....	30
Quadro 6: Evolução dos alunos, da turma 8ºB, ao longo do ano (Relação AI - Avaliação Final)	37
Quadro 7: Evolução dos Alunos, da turma 5ºA, ao longo do ano (Relação AI-Avaliação Final) .	38
Quadro 8: Relação Níveis de Aprendizagem e Níveis de Classificação do 2º Ciclo.....	39
Quadro 9: Relação Níveis de Aptidão Física e Níveis de Classificação do 2º Ciclo.....	39
Quadro 10: Relação Níveis de Conhecimento e Níveis de Classificação do 2º Ciclo .....	39
Quadro 11: Relação Níveis de Aprendizagem e Níveis de Classificação no 3ºCiclo.....	40
Quadro 12: Eventos Desportivos Realizados na EBCV .....	57
Quadro 13: Metodologia Utilizada Neste Estudo - Nível I- e I. ....	77
Quadro 14 - Metodologia Utilizada Neste Estudo - Nível I + e E-. ....	77
Quadro 15 - Metodologia Utilizada Neste Estudo - Nível E. ....	78
Quadro 16: Planeamento/Calendarização deste projeto .....	79
Quadro 17: Evolução dos Níveis de Aprendizagem dos Alunos.....	80
Quadro 18: Evolução dos alunos com este projeto .....	81

## Índice de Figuras

Figura 1: Exemplo - Aplicação dos Conteúdos e Objetivos de Aprendizagem .....	31
Figura 2: Plano de Aula - Ações Previstas .....	42
Figura 3: Exemplo – Plano de Aula nº79 e 80 - 8º B - Dia 22 de Abril 2014 - (Momentos de Aula; Esquema de Estações / Tarefas; Planeamento Grupos) .....	43
Figura 4: Exemplo - Descrição de Conteúdos e Objetivos de Aprendizagem .....	45
Figura 5: Plano de Aula: Ações Motoras e Critérios de Êxito .....	48



## Índice de Anexos

Anexo I: Ficha Utilizada na Caraterização da Turma .....	89
Anexo II: Protocolo de Avaliação (2º e 3º Ciclo).....	92
Anexo III: Grupos de Níveis .....	102
Anexo IV: PAT: 5ºA (1ª e 2ª Etapa) .....	103
Anexo V: Ficha de Auto e Hétero Avaliação .....	104
Anexo VI: Exemplo: Grelha de Avaliação Sumativa .....	108
Anexo VII: Exemplo: Grelha de Avaliação Formativa .....	109
Anexo VIII: Exemplo: Folha de Registo Pós-Aula .....	110
Anexo IX: Exemplo: Grelha de Avaliação Aptidão Física .....	111
Anexo X: Exemplo: Grelha de Avaliação Final .....	112
Anexo XI: Exemplo: Plano de Aula .....	113
Anexo XII: Ficha de Seleção “Megas” (Fase Intra-Turmas) .....	117
Anexo XIII: Informações “Megas” .....	119
Anexo XIV: <i>Flyers</i> Páscoa Ativa .....	120
Anexo XV: Cartaz Páscoa Ativa .....	121
Anexo XIV: Exemplo: Grelha de Avaliação Projeto de Investigação .....	122

## **Lista de Abreviaturas**

AI – Avaliação Inicial

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento de Educação Física

EBCV – Escola Básica Conde Vilalva

EF – Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MKm – Mega Quilómetro

ML – Mega Lançamento

MS – Mega Salto

MSp – Mega Sprint

NEE – Necessidades Educativas Especiais

PAT – Plano Anual de Turma

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

## **1. Introdução**

Este relatório foi realizado no âmbito da minha Prática de Ensino Supervisionada (PES) vivenciada da Escola Básica Conde de Vilalva (EBCV), no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, da Universidade de Évora, e tem como objetivo descrever, analisar e refletir sobre toda a prática, ocorrida ao longo do ano letivo 2013/2014.

Tive ao meu cuidado duas turmas de ciclos de ensinamentos diferentes: uma turma do 8º ano de escolaridade (do 3º ciclo) e outra turma de 5º ano (do 2º ciclo), esta última, em parceria com o meu colega de núcleo de estágio João Ganhão.

Dar aulas numa escola não foi propriamente uma novidade para mim, visto já ter alguma experiência de lecionação no 1º ciclo, ou seja, já havia lecionado a Atividade Física e Desportiva das Atividades Extracurriculares. Acrescento ainda que contava nesta altura com seis anos de experiência como treinador de futebol nas camadas jovens de formação, o que também facilitou a forma de relacionamento com alunos desta faixa etária. Estas circunstâncias ajudaram-me a encarar de forma mais descontraída o início deste desafio e também a resolução de alguns constrangimentos no que à disciplina ou à condução das aulas diziam respeito, e que sempre surgem em contexto de aula. Esta experiência deu-me uma maior maturidade e sentido de exigência, pelo que estive sempre muito desperto para embeber o máximo de conhecimentos possível.

Neste relatório começarei por abordar aspetos específicos relacionados com a disciplina de Educação Física (EF) como, por exemplo, o que é ser professor de EF, quais os objetivos desta disciplina, quais são e de onde veem as orientações específicas acerca da disciplina, etc.

Posteriormente, apresentarei três capítulos relacionados com a minha prática de ensino e a minha presença na escola, isto é, irei ainda falar do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem, da Participação na Escola e Relação com a Comunidade, e por último, do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

No primeiro tema irei descrever e analisar as turmas com que trabalhei, e refletir acerca do trabalho desenvolvido nas mesmas. Nesse sentido, analisarei a primeira etapa do modelo de planeamento por etapas, a Avaliação Inicial, a elaboração do Plano Anual de Turma, a Metodologia de Avaliação utilizada ao longo do ano letivo, e a minha condução do ensino, nomeadamente os cuidados e as estratégias utilizadas nas várias dimensões do ensino (organização e gestão da sessão, instrução, indisciplina e clima relacional). Neste tema tratarei ainda de analisar as observações efetuadas no ensino Secundário, ciclo de ensino com o qual não tivemos contacto direto.

No tema relacionado com a Participação na Escola e Relação com a Comunidade, vou refletir sobre a minha integração na escola e a forma como eu e os meus colegas do núcleo de estágio colaborámos nas atividades do grupo de EF da escola. Neste capítulo terá principal destaque a descrição das atividades realizadas pelo núcleo de estágio e o balanço que farei das mesmas.

No que ao tema Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida diz respeito, irei tratar das questões relacionadas com o meu projeto de investigação-ação, elaborado com o objetivo de suprimir uma dificuldade existente numa das minhas turmas. Na verdade, e tal como irei referir mais à frente, o exercício da docência requer muita investigação e reflexão. Esta foi a principal razão pela qual escolhi este Mestrado, pois pretendia e continuo a pretender aprofundar conhecimentos e continuar a minha formação numa área que me diz muito e na qual eu tenho trabalhado ultimamente.

Para finalizar a introdução, realço a minha esperança de que neste relatório consiga descrever o essencial de todo este processo de ensino-aprendizagem pelo qual eu passei no último ano. Foi uma etapa ultrapassada com muito esforço e dedicação. Contudo, como diz o ditado popular “quem corre por gosto não se cansa”, e anseio por tornar a ser professor de EF novamente, o mais brevemente possível.

## **2. Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem**

### **2.1. As Funções do Professor de Educação Física.**

Nos dias que correm, a disciplina de EF tem sido um tema em foco no que diz respeito ao ensino em Portugal pois, apesar de esta constar no currículo dos alunos ao longo do ensino básico e secundário de forma obrigatória, tem vindo a perder alguma desvalorização, principalmente, a partir do momento em que esta disciplina, com a publicação do Decreto-lei nº 139/2012, deixou de contar para a média final do ensino secundário quando se pretende o prosseguimento de estudos.

A verdade é que esta disciplina desempenha um papel fundamental no desenvolvimento dos alunos, tanto a nível psicomotor como a nível social e afetivo-emocional, pelo que os profissionais de EF têm uma responsabilidade acrescida. Neste processo, também têm um papel fundamental os diretores escolares, o grupo de professores de EF, e claro, quem elabora os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF)

Estes fatores são primordiais num ensino de EF de qualidade, pelo que vou desenvolver mais um pouco este tema.

Segundo Albuquerque (2010, p. 58), “ a atividade do professor será mais ou menos eficaz em função de se ajustar à do aluno/estudante em cada momento da aprendizagem.” Deste modo, a formação do docente tem de prepará-lo para, em contexto real, conseguir enfrentar as dificuldades que possam surgir nesse mesmo contexto. Em termos práticos, eu acabei por sentir isso na escola onde estagiei, uma vez que eu já tinha sido aluno desta escola e, ao voltar enquanto professor estagiário, reencontrei alguns dos meus professores de EF e de outras disciplinas da altura. À medida que o tempo foi passando, o meu à-vontade foi aumentando e foi com naturalidade que consegui relacionar-me com os meus “atuais colegas mais velhos”, com os quais muito tinha a aprender. Foi muito interessante verificar, por exemplo, que os meus anteriores professores de EF haviam evoluído muito nas suas práticas e assumirem que esse facto se devia à experiência adquirida ao longo dos anos,

principalmente por receberem estagiários novos todos os anos, o que facilitou a atualização dos seus conhecimentos e a renovação das suas práticas.

De facto, ao acumularem experiência e ao mesmo tempo receberem novas informações, novas estratégias e novos desafios, os professores conseguiram ser cada vez melhores em termos de preparação e gestão das suas práticas de ensino. Por outro lado, esta também constituía uma mais-valia no que à transmissão de informações e conselhos aos estagiários dizia respeito.

Segundo Albuquerque (2010, p.62), existem três características que revelam a maior eficácia do docente, a saber: “o domínio do conteúdo e metodologia; o envolvimento e apropriação da realidade dos alunos; e o carácter reflexivo do trabalho docente”.

Deste modo, no que respeita às funções do professor de EF, ao longo da sua prática, este necessita de arranjar estratégias para ajudar os seus alunos a melhorarem tanto em termos físicos como cognitivos e também conseguir criar o tal ambiente propício, para que o processo de ensino aprendizagem ocorra de uma forma coerente e seja potenciado ao máximo. Por fim, o professor de EF deve também refletir sobre as suas práticas, pois só assim o professor consegue ser um melhor profissional.

Para os alunos, segundo um estudo efetuado por Albuquerque (2010), o professor com melhores índices de desempenho deve de, em primeiro lugar, ter um bom relacionamento com os seus alunos; seguidamente, ter um conhecimento específico da disciplina e das matérias a tratar na aula, ou seja, dominar aquilo que está a realizar na sessão; no que diz respeito à comunicação e da linguagem, esta precisa de ser cuidada e acessível aos alunos; e, por último, o professor deve ser exigente e manifestar os seus valores pessoais como pessoa.

Como foi referido, é fulcral que o docente domine os princípios da didática e da pedagogia em geral, dos conteúdos e das matérias em particular. Para além de transmitir conhecimentos, o professor deve ainda transmitir valores, como por exemplo os de cidadania, da solidariedade, da cooperação e da entreatajuda. O seu próprio exemplo ético e moral serve muito a este propósito, pelo que o professor nunca pode menosprezar este aspeto da sua atividade enquanto profissional da

educação. Albuquerque (2010, p.65), citando Maicas (1996), refere que a “eficácia do professor está associada, mais do que com as suas características pessoais, com a conduta que o professor manifesta no interior da sala de aula em interação com os seus alunos”.

Outra das funções importantes do docente de EF é a de tentar inculcar o gosto pela prática desportiva nos seus alunos e promover o combate à inatividade física, uma das maiores problemáticas da atualidade. A disciplina de EF é, muitas vezes, o único momento semanal em que um aluno sedentário pratica alguma atividade física. Como tal, o professor deve esforçar-se por apresentar desafios que motivem esses alunos para a prática de algum exercício físico.

Facilitar a relação de um aluno com o seu próprio corpo (sobretudo durante a fase da adolescência) e aumentar o conhecimento do mesmo são também funções do docente de EF. Nesta disciplina ficam mais expostas as inseguranças e as dificuldades que muitos alunos sentem em aceitar as suas mudanças de ordem física e emocional, pelo que é necessário também estar sensibilizado para estas questões e saber informar, relativizar e tranquilizar os alunos para facilitar o processo de maturação dos mesmos.

No que às instalações e aos equipamentos desportivos diz respeito, resta-me referir que sem estes não é possível desenvolver uma boa prática. É fundamental que estes estejam em boas condições, não apenas por questões de segurança mas também para facilitar a motivação que o professor pretende inculcar nos seus alunos para uma prática desportiva diversificada. Só deste modo o docente conseguirá auxiliar os seus alunos a atingirem o nível que prognosticou.

Por último, devo ainda falar um pouco dos PNEF. Esta ferramenta é fundamental para orientar os docentes no processo de ensino-aprendizagem dos seus alunos, nos diferentes anos de escolaridade. Para os autores dos PNEF (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira., 2001a), estes têm como principal objetivo assegurar que quatro princípios sejam garantidos na lecionação da disciplina de EF, tal como o seguinte excerto elucidado:

A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros; A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles; A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades; A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades. (p.5)

Em conclusão, as finalidades dos PNEF prendem-se com a melhoria das competências, habilidades motoras e aptidão física dos alunos, a promoção do gosto pela prática de atividade física, associada sempre aos valores do respeito, da cooperação e do *fair-play*. Outra finalidade remete para a questão dos conhecimentos, visto ser importante conhecer diversos temas básicos como, por exemplo, a elevação e a manutenção da Aptidão Física, e como agir durante a realização de uma determinada Atividade Física, isto é, se o aluno apresenta: espírito de iniciativa, cooperação, solidariedade, responsabilidade e claro sem nunca esquecer a ética desportiva. Por último, outra importante finalidade dos PNEF é a promoção de hábitos alimentares e de higiene pessoal saudáveis, aspetos trabalhados de forma sistemática, durante as aulas, ao longo do ano letivo.

## **2.2. Contextualização da Prática de Ensino Supervisionada.**

Para que a minha integração na escola ocorresse da melhor forma possível, foi necessário adquirir um conhecimento prévio de todo o contexto escolar que o grupo de estágio iria encontrar. Assim, foi imprescindível que conhecêssemos os espaços



escolares em geral e os desportivos em particular, as suas funcionalidades e regras de utilização, bem como as características predominantes da comunidade escolar.

### 2.2.1. Caracterização da Escola

A Escola Básica Conde de Vilalva localiza-se na união de freguesias do Bacelo e Senhora da Saúde, a cerca de 1,5 km do centro da cidade de Évora. Esta escola pertence ao Agrupamento nº4, de Évora, juntamente com a escola sede André de Gouveia, antigo Liceu de Évora. A maioria dos alunos vive nas freguesias urbanas adjacentes à freguesia anteriormente referida, e outros são oriundos de algumas freguesias rurais como Nossa Senhora de Machede, Graça do Divor, S. Miguel de Machede e Azaruja.

No que diz respeito ao ano letivo 2013/2014, a escola contou com 601 alunos inscritos, divididos entre o segundo e o terceiro ciclos de ensino, como demonstra o quadro seguinte:

Quadro 1: Relação do número de alunos por ano de escolaridade, existentes na EBCV

<b>Nº Alunos (Escola Básica Conde de Vilalva)</b>					
5ºAno	6ºAno	7ºAno	8ºAno	9ºAno	Total
131	120	127	112	111	601

Quadro 2: Relação do número de turmas, existentes na EBCV

<b>Nº Turmas (Escola Básica Conde de Vilalva)</b>					
5ºAno	6ºAno	7ºAno	8ºAno	9ºAno	Total
6	5	6	5	5	27

De referir ainda que esta escola, para além de fornecer apoio educativo aos seus alunos, conta ainda com o apoio de ordem psicológica e de orientação escolar/profissional, bem como de um gabinete de ensino especial.

Relativamente ao Projeto Educativo do Agrupamento, datado de 2013, há que ter em atenção os seguintes objetivos principais:

- Fomentar a qualidade do ensino prestado;
- Assegurar a igualdade de oportunidades;

- Formar gerações de cidadãos esclarecidos que com o seu Projeto de Vida intervenham na comunidade onde estão inseridos;
- Capacitar alunos a tornarem-se cidadãos e profissionais competentes para enfrentar os desafios de um mundo em constante mutação;
- Participar ativamente do processo de melhoria da qualidade educacional da região e do País.

No referido documento pode ainda ler-se: “A educação e formação das crianças e dos jovens é um imperativo de todas as sociedades. O nível de educação e de formação de um povo é a “mola” impulsionadora do seu desenvolvimento”.

No sentido de tornar mais estruturada a missão da escola e os seus valores, o Projeto Educativo define as linhas orientadoras, consubstanciadas em quatro dimensões:

- 1.<sup>a</sup> - Dimensão – Promoção no Agrupamento, de uma cultura de excelência;
- 2.<sup>a</sup> - Dimensão - Promoção da Educação para a cidadania, cultura e valores;
- 3.<sup>a</sup> – Dimensão - Promoção da Educação para a sustentabilidade;
- 4.<sup>a</sup> – Dimensão - Promoção da Educação para a Saúde.

É com base nestas que todo o trabalho realizado no agrupamento se deverá concretizar. De facto, o projeto fornece as principais linhas orientadoras da ação de todos os agentes implicados direta ou indiretamente no processo educativo, no sentido de uniformizar e otimizar recursos e práticas que visam as prioridades assinaladas no mesmo, e em vigor durante o período de vigência do mesmo.

No que respeita, especificamente, à minha intervenção pedagógica enquanto professor de EF, posso concluir que durante a minha PES sempre tive em consideração tanto os objetivos como as dimensões referidas anteriormente, na dinamização das atividades desenvolvidas com as turmas e noutras implementadas em conjunto com o grupo de estágio. De facto, a promoção da excelência e da educação para a saúde, através da sensibilização para a manutenção de hábitos saudáveis, estiveram sempre presentes tanto nas minhas aulas semanais, como durante a realização de outras atividades implementadas por todos os professores de EF.

Foi sempre preconizada a promoção dos valores relativos à cidadania e à vida escolar e desportiva, tendo eu próprio, de forma consciente, servido de modelo de boas práticas

para os alunos, quer na maneira de agir, quer na maneira de refletir sobre diversas temáticas, perante os mesmos.

No que diz respeito aos espaços físicos, a escola dispõe de 35 salas de aulas, sendo que 15 delas são destinadas a disciplinas que requerem algumas particularidades como é o caso de Educação Musical, Educação Visual, Educação Tecnológica, Educação Visual e Tecnológica, Ciências da Natureza, Ciências Físico-Químicas e, por fim, Tecnologias da Informação e da Comunicação. Existe também uma biblioteca disponível para os alunos durante os tempos de aulas, assim como gabinetes de apoio aos departamentos curriculares, secretaria, serviços técnico-pedagógicos, bufete, papelaria, refeitório, reprografia, cozinha e salas de convívio, tanto para professores, como para alunos e funcionários.

Já no que concerne às instalações desportivas, esta escola tem à sua disposição um pavilhão gimnodesportivo e um espaço exterior. O pavilhão gimnodesportivo está dividido em dois espaços: o primeiro (G1) permite essencialmente a realização de modalidades desportivas coletivas, devido às marcações contempladas no mesmo; o segundo espaço existente no pavilhão está fundamentalmente vocacionado para a realização de modalidades gímnicas, de academia e ou luta.

O espaço exterior compreende uma pista de atletismo de 200 metros e, entre a mesma, um campo preparado para a prática de Andebol ou de Futebol, e três campos preparados para a modalidade de Basquetebol. É importante acrescentar que este espaço se encontra revestido por um piso sintético que melhora significativamente as aulas em termos de segurança dos alunos. Este espaço exterior dispõe ainda de uma caixa de areia prevista para o salto em comprimento e uma zona/área de lançamentos, prevista essencialmente para o lançamento do peso.

Além destas instalações desportivas, existe também um espaço junto ao bar disponível para a realização da modalidade de ténis de mesa, bem como de outros jogos. Esta foi uma alternativa que durante a minha prática não cheguei a utilizar visto que nunca existiram entraves em termos de espaços indisponíveis para a aula, por razões climatéricas ou de outra ordem.

Associados a estes espaços, existem ainda balneários exteriores e interiores, casas de banho e ainda arrecadações.

No que respeita a equipamentos desportivos existentes e disponíveis no interior das instalações, posso e devo ainda referir que esta escola se encontra bem equipada e que esses mesmos equipamentos se encontram em bom estado de conservação.

Para finalizar este tema, é importante salientar que nesta escola sempre existiu uma grande dinâmica na realização de diferentes atividades, na implementação de diferentes projetos, bem como uma grande receptividade por parte de professores, alunos e funcionários a atividades inovadoras.

### **2.2.2. Caracterização das Turmas de Estágio**

Para que o ano letivo corresse pelo melhor, foi fundamental aprofundar conhecimentos sobre os alunos que tínhamos a nosso cargo. Por esse motivo, o grupo de professores estagiários a que pertenci, reestruturou uma ficha de caracterização dos alunos existente na escola. Depois de aplicada a todos os nossos alunos, esta ficha (Anexo I p.89) permitiu ter acesso a dados pessoais essenciais, bem como entender os principais gostos e hábitos desportivos dos alunos e perceber também se os nossos alunos são crianças saudáveis ou não.

#### **2.2.2.1. Caracterização da Turma de 5ºAno – 2º CEB**

Começo por referir que esta era a turma que eu partilhava com o meu colega de estágio João Ganhão. Esta turma do 5ºA da EBCV, era uma turma composta por 11 rapazes e nove raparigas, com uma média de 10 anos de idade, sendo que não existiam repetentes na turma. Esta turma tinha a particularidade de ter dois alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), os quais ofereciam alguns cuidados acrescidos no que à organização e gestão das sessões dizia respeito.

Outra questão preponderante nesta turma prendia-se com o facto de todos os alunos terem sido da mesma turma durante o ensino primário, e também com o facto de não

estarem familiarizados com uma disciplina que à partida parecia menos formal do que outras áreas do saber. Deste modo, houve necessidade de realçar algumas regras desde o início, para que estes percebessem que a disciplina de EF é tão importante e necessária como as restantes.

Em termos médicos, existiam alguns casos a ter em conta, como por exemplo um aluno com diabetes, uma aluna com alergias, um aluno com um atraso no desenvolvimento associado ao síndrome de hiperatividade (NEE) e uma aluna que havia realizado um transplantação de um rim, há menos de um ano

A partir dos resultados obtidos na ficha de caracterização, aplicada aos alunos no início do ano letivo, concluímos que, em termos de gostos desportivos, as modalidades que obtiveram um maior número de preferências foram a natação e o futebol. Em contrassenso a modalidade que também obteve uma maior pontuação em termos de “não gosto” foi o futebol, salientado por todas as raparigas da turma.

De salientar ainda que esta turma não tinha muitos elementos federados, pois apenas cinco alunos participavam ativamente nos campeonatos regionais de Futebol. Verificámos ainda que esta turma tinha estilos de vida pouco ativos, pois 15 alunos referiram que faziam algum tipo de atividade física apenas esporadicamente.

Para terminar, acrescento ainda que tanto a disciplina de Ciências da Natureza como a de EF foram referidas, no início deste ano letivo, como as preferidas pelos alunos, e que nenhum aluno apontou a disciplina de EF como a disciplina de que menos gostava, tendo optado neste caso pela Matemática e pela Língua Portuguesa.

#### **2.2.2.2. Caracterização da Turma de 8ºAno – 3ºCEB**

A turma do 8ºB da EBCV era maioritariamente composta por rapazes (16) e por quatro raparigas, com uma média de 13,5 anos de idade. Apesar de ter um número significativo de alunos repetentes (seis, na sua totalidade), esta turma não evidenciou nenhum problema de ordem disciplinar de um modo geral na disciplina de EF. Esta turma contava ainda com três alunos com NEE, dois alunos que referiram ter alergias e

um aluno com asma. De salientar que estes problemas de saúde não foram relevantes durante as sessões.

No que respeita a preferências desportivas, o Futebol destacou-se muito em relação às restantes modalidades, o que se veio a confirmar mais tarde e, também, devido ao facto de existirem sete alunos federados nos escalões de formação de futebol nesta turma. Existiam ainda duas alunas federadas em Natação, um aluno em Rugby e um aluno em Basquetebol. Já as modalidades em que os alunos revelaram menos recetividade foram o Basquetebol e o Voleibol.

Para concluir, refiro ainda que a disciplina de E.F. era uma das disciplinas favoritas dos alunos desta turma, a par de Espanhol, e que a Matemática era a que a maioria dos alunos menos gostava.

### **2.3. Avaliação Inicial**

Segundo Carvalho (1994, p.138), a “Avaliação Inicial (AI) tem como principais pressupostos diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos, face às aprendizagens previstas e prognosticar aquele que será o desenvolvimento dos alunos nas mesmas”.

Apesar de a AI poder ser entendida como um “incómodo necessário” (Bento, 2003), visto ser um processo moroso e trabalhoso, o facto é que é um auxílio fundamental para o docente definir as melhores estratégias a utilizar ao longo do ano, adequando os seus ensinamentos aos alunos que tem à sua frente.

Esta é um momento onde o docente muito dificilmente pode colocar à prova a sua criatividade e o espírito inovador, já que o seu trabalho também está condicionado pelos critérios ou exercícios padrão estipulados pelo respetivo Departamento. Estes condicionalismos facilitam a equidade entre todos os alunos da escola, para que o processo de avaliação seja o mais justo possível.

Ao processo de AI acrescem algumas dificuldades, nomeadamente as que dizem respeito à motivação, pois nem sempre os exercidos propostos são motivadores para

os alunos, por serem repetitivos, muito analíticos e simples, levando-os à desmotivação, quase precocemente. Este facto replicou-se ao nível da avaliação diagnóstica, provocando alguma falta de fidedignidade nos resultados obtidos pelos alunos. Existe ainda o problema associado aos registos de observação sucessivos, já que o professor fica tão compenetrado no registo do que observa que pode acabar por descurar a implementação de rotinas e a formulação de regras (aspetos importantes logo no início do ano letivo), o que obviamente surge associado à enorme quantidade de comportamentos desviantes que podemos verificar nas aulas destinadas à AI.

Contudo, e apesar das dificuldades referidas, torna-se indispensável levar a cabo este “incómodo necessário” (Bento,2003), para podermos planificar as aulas a curto e médio prazo, da forma mais ajustada possível. A planificação não seria plausível se assim não o fizéssemos, pois só depois de realizada a AI é que podemos determinar os objetivos intermédios que desejamos e poderemos alcançar, quer seja para o grupo turma quer seja a nível mais individual e mesmo no caso de ensino diferenciado. Deste modo, poderemos ter mais garantias de que as nossas práticas serão mais eficazes. Contudo, é necessário refletir bastante e aprofundadamente sobre os dados que obtemos, se queremos criar as condições ideais para os nossos alunos aproveitarem as suas potencialidades. Adaptando uma afirmação de Depresbiteris (1989), citada por Bratifische (2003, p.2) concordamos que “o verdadeiro valor da avaliação não está diretamente ligado às classificações atribuídas ou à precisão dos resultados, mas ao facto de que esta avaliação pode vir a conscientizar melhor os envolvidos (professor e alunos) ”.

Tal como refere Luckesi (1998), também citado por Bratifische (2003, p.2), “a avaliação deve ser um instrumento fornecedor de informações significativas para a aprendizagem dos alunos, auxiliando-os no seu crescimento e desenvolvimento”. Portanto, esta AI possibilita a formulação de um Plano Anual de Turma (PAT), o qual representa um ativo valioso de trabalho para o professor, pois permite-nos utilizar os dados obtidos nesta primeira etapa para planificar tarefas apropriadas às dificuldades e potencialidades dos alunos, e para formular grupos de níveis onde se exercitam em sintonia alunos com as mesmas características. Deste modo, Luckesi (2002), demonstra que a avaliação não deve ser somente um instrumento para a aprovação

ou reprovação dos alunos, mas sim um instrumento formativo e de diagnóstico, tendo em vista a definição de encaminhamentos adequados para a sua aprendizagem.

Contudo, este processo inicial nem sempre é compreendido como tal, pois muitos professores limitam-se a avaliar as competências dos alunos, renegando a preocupação de fomentarem aprendizagens durante estas aulas, isto é, temos que perceber que estas aulas não servem única e exclusivamente para recolher informações, pois também podemos e devemos considerar que os nossos alunos começam a aprender desde a primeira aula. Por isso mesmo, devemos divulgar os critérios de êxito imprescindíveis em cada situação de avaliação e conferir as informações de retorno sempre que possível, assim como definir desde o início as regras de funcionamento das aulas e da utilização do espaço onde a mesma decorre.

Não posso deixar de referir que esta primeira etapa serve de base para as seguintes, a saber, “Aprendizagem e Desenvolvimento - 2ªEtapa, Desenvolvimento e Aplicação - 3ªEtapa, Aplicação e Consolidação/Revisão - 4ªEtapa” Rosado (n.d).

Para finalizar, cito Carvalho (1994) que refere que este processo de AI deve ter também como princípio o de “confrontar os alunos com todas as matérias de EF selecionadas pelo Departamento de Educação Física (DEF), ou pelo respetivo PNEF, se não existir nenhum documento orientador na Escola”, pois fundamentalmente a EF pretende que os seus alunos sejam o mais ecléticos possível.

No que concerne à AI que operacionalizei durante a PES, optámos, enquanto grupo de estágio, por melhorar o protocolo de avaliação inicial da escola (Anexo II p.92), apesar de a nosso ver este já estar bem contextualizado e atualizado, visto no ano transato o grupo de estágio ter implementado o mesmo nesta escola. Todavia, o meu grupo de estágio de EF sentiu necessidade de melhorar este documento no que às avaliações dizia respeito, nomeadamente na determinação do prognóstico do nível de aprendizagem, pois achámos que estes nem sempre transmitiam as reais aprendizagens e conhecimentos dos alunos, visto que grande parte das vezes o prognóstico acaba por ser muito acima daquilo que realmente o aluno consegue realizar até ao final do ano letivo.



Ainda ao nível do protocolo, apresento uma crítica negativa mas que considero construtiva, no que diz respeito aos critérios de êxito pois, no fim desta etapa, percebemos que os critérios de êxito existentes neste protocolo são demasiado rígidos, fazendo com que a maioria dos alunos sejam categorizados em níveis de aprendizagem muito inferiores ao seu real nível de desempenho, isto porque, para um aluno estar num determinado nível é obrigado a completar todos os critérios de êxito do mesmo, sem exceção. Assim se os não completar, em vez de se considerar esse aluno como detentor de parte das competências desse nível de desempenho, situa-se no nível de desempenho imediatamente inferior.

Deste modo, praticamente toda a metodologia verificada no protocolo de AI foi realizada neste momento, de forma a diagnosticar o nível dos nossos alunos. Este momento de avaliação foi realizado durante sete semanas, durante as quais todas as matérias que constam no plano curricular da escola foram trabalhadas. Embora um dos princípios defina que este processo deva ser curto, a meu ver pareceu-me demasiado curto, visto que alguns alunos não foram avaliados em algumas matérias, por não estarem presentes numa determinada sessão, o que fazia com que esse aluno ficasse no nível mais baixo de aprendizagem, na matéria trabalhada nessa aula. Outro aspeto mais negativo em termos temporais prende-se com o facto de nem sempre se conseguir avaliar os alunos em todos os critérios de êxito de um determinado nível de uma determinada matéria.

Enquanto os resultados iam sendo analisados, os alunos iam sendo categorizados nos seus respetivos níveis de aprendizagem em cada uma das matérias avaliadas, níveis esses que são os mesmos que estão discriminados pelos PNEF, ou seja, Introdutório, Elementar e Avançado. Consideramos ainda que se o aluno não completasse todos os critérios de êxito existentes no nível Introdutório, este era categorizado como pertencendo ao um nível designado de Não Introdutório.

De salientar ainda que, enquanto grupo de estágio, acabámos por adaptar as grelhas de avaliações existentes na escola de anos anteriores às avaliações que pretendíamos executar. Essas tabelas demonstraram que na minha turma de 5º ano de escolaridade as matérias ditas prioritárias, ou seja, as matérias em que a turma sentia maiores

dificuldades eram os Jogos Pré-Desportivos e o Voleibol, enquanto que, na minha turma de 8º ano de escolaridade as matérias prioritárias recaíam sob as modalidades de Basquetebol e Voleibol. Apesar de várias matérias também apresentarem níveis de aprendizagens baixos no início do ano, em consonância com a professora cooperante optámos por definir apenas duas matérias prioritárias, para proporcionar aos alunos uma real preponderância das matérias nos quais eram mais fracos, e pudessem atingir os objetivos definidos para esta etapa, diminuindo o fosso existente entre o nível geral dos alunos e o que preconizam os PNEF.

No que respeita às restantes áreas de competências específicas definidas nos PNEF, posso desde referir que em ambas as turmas apenas três a quatro alunos tiveram resultados fora da zona saudável, na área da Aptidão Física e assim como houve apenas alguns casos de resultados negativos na área dos Conhecimentos.

Em jeito de balanço final, posso referir que a AI foi um processo complexo mas frutífero e globalmente positivo, pois conseguimos ter a noção de qual era o nível de cada aluno das nossas turmas (Anexo III p.102). Esta etapa foi também fundamental na construção da nossa relação com a turma pois, passo a passo, pudemos intervir tanto individual como coletivamente na mesma, conquistando desta forma uma maior confiança e à vontade durante as sessões.

#### **2.4. Planeamento Anual de Turma**

Depois de uma cuidada análise das informações retiradas na 1ª etapa da AI, foi possível conhecer mais detalhadamente as competências dos diferentes alunos de cada turma, as suas dificuldades nas diversas matérias, o seu nível e o desfasamento relativamente ao que é requerido pelos PNEF, e assim elaborar o PAT. O principal objetivo deste é assegurar que todos os alunos consigam alcançar as competências básicas de todas as matérias lecionadas. Por outro lado, também interessa referir que o PAT visa organizar todo o processo de ensino-aprendizagem, com o mesmo propósito de que os alunos adquiram determinadas competências em cada uma das diferentes matérias abordadas ao longo do ano letivo. Este instrumento, para além de frisar quais são as

competências dos alunos em várias matérias, identifica quais são as matérias em que os alunos têm mais dificuldades, ou seja, quais são as matérias prioritárias, permitindo ao professor dar especial atenção a essas matérias, sem nunca desprezar aquelas em que os alunos têm melhores desempenhos.

Como é sabido, este planejamento tem de ter em conta não só os resultados obtidos durante as sessões de AI, mas também tem de ter em consideração o calendário escolar, o roulement da escola, as possibilidades e características dos espaços de aula, o inventário, as características da turma, os ciclos das estações do ano e ainda o nível dos alunos em relação ao preconizado no PNEF do respetivo ano de escolaridade.

Para Bento (2003, p.65), o PAT é o “primeiro passo do planejamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo”. O PAT visa “selecionar e operacionalizar determinados objetivos, para que os alunos realizem as competências prioritárias das matérias em cada ano, e prossigam em níveis mais apurados, consoante as possibilidades pessoais, visando assim, o aperfeiçoamento efetivo de cada um” (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira., 2001a, pp.23-24).

O PAT deve também distribuir matérias por aulas, definir as funções didáticas de cada, para que as aprendizagens dos alunos sigam uma progressão lógica em termos metodológicos. Deve ser o mais flexível possível, ou seja, deve poder sofrer atualizações à medida que os alunos vão dando resposta aos nossos ensinamentos, e contemplar a redefinição dos nossos objetivos. Deste modo, este é um modelo de planejamento por etapas que “encaixa que nem uma luva” naquilo que é o nosso objetivo principal, o sucesso dos nossos alunos.

Em termos da operacionalização utilizada nas duas turmas da minha PES, posso começar por dizer que tivemos em conta todos os resultados obtidos durante a etapa da AI, assim como os condicionalismos existentes no planejamento, referidos anteriormente como, por exemplo, o calendário escolar.

De seguida, e tendo em conta essas condicionantes, dividimos o calendário escolar em mais duas etapas: 2ª Etapa – Desenvolvimento e Aprendizagem e 3ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação. Como sabemos, é habitual no modelo por etapas existir uma quarta etapa com o objetivo de aplicar e consolidar as aprendizagens, mas visto a turma ter apresentado muitas dificuldades no início, em conversa com a professora orientadora optámos por retirar essa quarta etapa e assim ficar com um maior número de aulas para desenvolver e aplicar as aprendizagens referentes a apenas três dessas etapas. Entretanto posso acrescentar que, no final da aplicação da última etapa, ainda foi possível consolidar algumas competências, tendo em conta o desenvolvimento dos meus alunos.

Numa segunda fase, analisámos as áreas que compõem os PNEF: Aptidão Física, Conhecimentos e Atividades Físicas. Na última, houve um especial cuidado com a composição curricular de cada ano de escolaridade utilizada na escola e os objetivos/conteúdos que compõem os PNEF. No caso do 5º ano de escolaridade, a área das Atividades Físicas continha, nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), os Jogos Pré-Desportivos, o Futebol e o Voleibol. Em termos de desportos individuais, continha as diversas submatérias do Atletismo, como por exemplo, a corrida de velocidade, o lançamento da bola e o salto em comprimento, incluía ainda a Luta, a Ginástica de Solo, a Ginástica de Aparelhos, a Ginástica Rítmica e as Raquetes. No caso do 8º ano de escolaridade, a composição curricular abrangia em termos de JDC, o Andebol, o Basquetebol e o Voleibol e, nos Desportos Individuais, abarcava várias submatérias do Atletismo, da Ginástica de Solo, da Ginástica Acrobática, da Ginástica de Aparelhos, da Aeróbica, das Atividades Rítmicas e Expressivas e do Badmínton. Já no que respeita às restantes áreas posso referir que foi planificada pelo menos uma aula teórica por etapa, normalmente de preparação para o teste escrito. Na área da Aptidão Física, o planeamento ficou-se pelo fato de em todas as aulas de EF, haver um momento direcionado para esta área, pois tal como referi anteriormente poucos foram os casos de alunos dentro da zona de não saudável, mas para que esses níveis se mantenham é importante que os alunos continuem a exercitá-los.

Na fase seguinte, definimos as prioridades no que respeita às aprendizagens dos nossos alunos, basicamente, com a recolha dos níveis de aprendizagens dos mesmos

obtidos na AI (pois em grande parte das aulas iríamos trabalhar em grupos de níveis) e, de acordo com os níveis em que os alunos deveriam estar no momento segundo os PNEF, escolhemos duas matérias que tivessem maior discrepância entre estes dois fatores. No 5º ano (Anexo IV p.103) optámos por dar primazia aos Jogos Pré-Desportivos e ao Voleibol e, no 8º escolhemos o Basquetebol e o Voleibol. Sendo matérias prioritárias, a estas foi designado um maior número de aulas.

Quadro 3: Exemplo de Planeamento - Plano Anual de Turma 8ºB

Plano Anual de Turma – 8ºB (2013/2014)										
Períodos	1º Período				2º Período				3º Período	
Etapas	1ª Etapa		2ª Etapa				3ª Etapa			
Função Didáctica	Avaliação inicial		Aprendizagem e Desenvolvimento				Desenvolvimento e Aplicação			
Meses	Set.	Out.	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
Datas	17 Set. a 25 Out.		29 Out. a 28 Fev.				07 Mar. a 13 Jun.			
Nº Semanas	6		4		2		4		4	
Espaços	P1/G2/P2/G1		P2/G1/P1/G2				P1/G2/P2/G1			
Matérias	Andebol Basquetebol Futebol Voleibol  Atletismo: Corridas Lançamentos Saltos  Gin. Acrobática Gin. Aeróbica Gin. Aparelhos Gin. Solo  Badminton  FitnessGram	Basquetebol Voleibol Futebol  Atletismo: Resistência Lanç. Peso  Gin. Solo Gin. Aparelhos	Basquetebol Andebol  Atletismo: Salto em Comprimento  FitnessGram  Conhecimentos: Apres. Trabalhos	Basquetebol Voleibol Andebol  Atletismo: Resistência Estafetas Salto em Altura  Gin. Solo Gin. Acrobática Gin. Aeróbica Gin. Aparelhos	Basquetebol Futebol Basquetebol Andebol Voleibol  Atletismo: Barreiras Lanç. Peso Salto em Altura  Gin. Acrobática Gin. Aeróbica Gin. Solo  Badminton	Basquetebol Futebol Voleibol Andebol  Atletismo: Lanç. Peso  Gin. Aparelhos Gin. Solo Gin. Acrobática  FitnessGram  Conhecimentos (Teste Teórico)	Futebol  Atletismo: Barreiras  Gin. Solo Gin. Aeróbica Gin. Aparelhos	Andebol Basquetebol Voleibol  Atletismo: Estafetas Barreiras  Gin. Aparelhos Gin. Solo  FitnessGram  Conhecimentos (Teste Teórico)	Andebol Voleibol  Atletismo: Estafetas Barreiras  Gin. Aparelhos Gin. Solo  Badminton	
Objectivos	Rever algumas matérias; Diagnosticar competências e dificuldades nos alunos; Criar rotinas e estratégias; Avaliar a Aptidão Física de todos os alunos.		Objectivos Definidos				Objectivos Definidos			

Como podemos observar no quadro anterior, existiu uma calendarização das matérias, as quais estão distribuídas como o modelo por etapas pressupõe.

Numa fase posterior, estabelecemos os conteúdos e os objetivos intermédios a desenvolver nas sessões seguintes para que existisse uma sequência das sessões de ensino-aprendizagem lógica, como podemos verificar nos exemplos seguintes:

Quadro 4: Exemplo de Objetivos Intermédios na Matéria de Basquetebol - Turma 8ºB

Basquetebol	
Alunos Não introdutório (Objectivos de Aprendizagem - Prognóstico I)	Alunos Introdutório (Objectivos de aprendizagem – Prognóstico PE)
<p>4.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente):</p> <p>4.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento;</p> <p>4.1.2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário directo, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador;</p> <p>4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</p> <p>4.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas.</p> <p>4.3. Assume uma atitude defensiva marcando o seu adversário directo, colocando-se entre este e o cesto.</p> <p>4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamentos, tentando recuperar a posse da bola.</p>	<p>4.1 - Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:</p> <p>4.1.1 - Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola;</p> <p>4.1.2 - Oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.</p> <p>4.1.3 - Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, progride em drible.</p> <p>4.2 - Enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela acção mais ofensiva:</p> <p>4.2.1 - Lança, se tem ou consegue situação de lançamento;</p> <p>4.2.2 - Liberta-se do defensor, para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança.</p> <p>4.2.3 - Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, desmarcando-se de seguida na direcção do cesto.</p>

Legenda: Preto - Desenvolver na 2ª Etapa; Azul + Vermelho – Desenvolver na 3ª Etapa.

Quadro 5: Exemplo do Planeamento de Matérias e Conteúdos (2ª Etapa - 1º Período)

1º Período									
Etapa	Semana	Data	Dia	Aula	T.	Espaço	Matéria	Conteúdo/Estratégia	
2ª Etapa	8ª semana	29 Out.	3ª Feira	20 e 21	90'	P2 (G1)	Basquetebol - Voleibol	Drible, Lançamento Parado/Suspensão, Passe de Peito/Picado - Passe e Manchete	
	9ª semana	05 Nov.	3ª Feira	22 e 23	90'	G1 (P1)	Andebol - Voleibol	Passe de Ombro, Drible, Remate em Apoio e Suspensão, Basculações em Zona - Manchete e Passe	
		08 Nov.	6ª Feira	24	45'	G1	Atletismo (Corrida de Resistência) - Voleibol	Corrida de Resistência - Passe, Serviço Curto	
	10ª semana	12 Nov.	3ª Feira	25 e 26	90'	P1 (G2)	Ginástica de Solo - Ginástica de Aparelhos	Rolamento à Frente Pernas Juntas, Rolamento Atrás Pernas Juntas, Roda, Posições de Flexibilidade - Trave, Salto Entre Mãos e Eixo Plinto Transversal, Barra Fixa	
		15 Nov.	6ª Feira	27	45'	P1	Atletismo (Lançamento do Peso) - Basquetebol	Lançamento do Peso - Drible, Lançamento Parado/ Suspensão, Ressalto	
	11ª semana	19 Nov.	3ª Feira	28 e 29	90'	G2 (P2)	Ginástica de Solo - Ginástica de Aparelhos - Futebol	Rolamento à Frente Pernas Juntas, Rolamento Atrás Pernas Juntas, Roda - Barra Fixa, Trave - Condução de Bola, Passe, Remate.	
		22 Nov.	6ª Feira	30	45'	G2	Ginástica de Aparelhos	Salto ao Eixo e Entre mãos com o Plinto Transversal	
	12ª semana	26 Nov.	3ª Feira	31 e 32	90'	P2 (G1)	Basquetebol - Voleibol	Lançamento na Passada, Drible, Passe de Peito/Picado, Ressalto - Manchete, Passe, Posição Base, Serviço Curto	
		29 Nov.	6ª Feira	33	45'	P2	Voleibol	Posição Base, Passe, Manchete, Serviço Curto	
	13ª semana	03 dez.	3ª Feira	34 e 35	90'	G1 (P1)	Basquetebol e Andebol	Drible, Passe de Peito/Picado, Lançamento Parado, Lançamento em Suspensão - Passe de Ombro, Drible, Remate em Apoio, Defesa Individual	
		06 Dez.	6ª Feira	36	45'	A 7	Apresentação de Trabalhos		
	14ª semana	10 Dez.	3ª Feira	37 e 38	90'	P1 (G2)	Basquetebol - Futebol	Desmarcação, Drible, Passe Peito/Picado, Lançamento Parado ou em Suspensão, Recepção - Condução de Bola, Passe, Remate, Desmarcação, Penetração, Coberturas, Aclaramento.	
		13 Dez.	6ª Feira	39	45'	P1	Auto-Avaliação e Hetero Avaliação	Auto Avaliação	
	15ª semana	17 Dez.	3ª Feira	40 e 41	90'	G2 (P2)	Corta Mato Escolar		

Como podemos observar no quadro nº 5, houve a preocupação de expor os conteúdos e objetivos da aula e também o cuidado de hierarquizar esses objetivos de forma a ajustar as aprendizagens ao nível dos alunos. Em cada aula foram sempre trabalhadas diferentes matérias tornando as aulas mais dinâmicas e exponenciando ao máximo

todas as aprendizagens que iriam ser desenvolvidas. Os alunos podiam assim estar constantemente em contacto com várias práticas, ou seja, desenvolviam competências em diferentes modalidades frequentemente, facilitando assim a retenção das aprendizagens e o aperfeiçoamento.

Passo a demonstrar como applicava todos estes dados num plano de aula corrente.

Figura 1: Exemplo - Aplicação dos Conteúdos e Objetivos de Aprendizagem

Aula nº: 81 e 82	Data: 29/04/2014	Duração: 90 minutos	Instalações: G2	Material: 3 Colchões de Queda, 2 Reuters, 2 Plintos, 1 Boque, 12 Colchões Pequenos, 1 Minitrampolim, 2 Cones Altos, 1 Elástico, 20 Cordas.
Ano/Turma: 8ºB Nº de Alunos: 20	Níveis de Desempenho: Ginástica Acrobática – Introdutório; Ginástica de Solo – Introdutório e Elementar. Ginástica de Aparelhos – Introdutório e Elementar.			Matérias e Nº de Aulas: Ginástica Acrobática – 4ª Aula (1ª nesta etapa). Ginástica de Solo – 11ª Aula (3ª nesta etapa). Ginástica de Aparelhos – 7ª Aula (3ª nesta etapa).
Etapa (Funções Didáticas): 3ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação	Conteúdos: Ginástica Acrobática – Equilíbrios em Duplas e Trios. Ginástica de Solo – Rolamento à frente/atrás de pernas juntos e afastadas; Roda; Rolamento à frente saltado; Pino; Avião; Ponte. Ginástica de Aparelhos – Salto ao eixo no boque e no plinto; Rolamento no plinto; Salto em extensão, engrupado, meia pirueta, pirueta vertical, carpa de pernas afastadas Condição Física – Resistência Cardiovascular.			Objectivos de Aprendizagem: Ginástica Acrobática – Em situação de pares: Equilibra prancha facial; Equilibra num dos pés; Equilibra de pé nos ombros do base; Equilibra em apoio facial invertido. Em situação de trios: Equilibra em prancha dorsal; Equilibra de pé nas coxas dos bases; Equilibra em prancha facial com pega de cotovelos. Ginástica de Solo – N.I: Pino com ajuda e saída em rolamento à frente; Ponte; Rolamento à frente e à retaguarda com pés juntos. N.E: Rolamento à frente e à retaguarda com pernas afastadas; Rolamento à frente saltado; Roda com extensão dos segmentos corporais; Avião. Ginástica de Aparelhos – N.I: Realiza um salto ao eixo no boque; Realiza um rolamento à frente no plinto longitudinal; No minitrampolim, salta em extensão, engrupado e faz a meia pirueta vertical. N.E: Realiza um salto ao eixo no plinto longitudinal; No minitrampolim, realiza a pirueta vertical e a carpa de pernas afastadas. Condição Física – Realiza uma série de saltos à corda e uma série de exercícios cardiovasculares com a mesma.

Em termos de balanço no que respeita ao PAT, começo por dizer que, em meu entender, o modelo de planeamento por etapas tem alguns aspetos negativos pois, matérias mais técnicas como o Voleibol carecem de muito tempo de prática e de disponibilidade do docente, o que nem sempre é fácil quando estamos a realizar aulas politemáticas, onde o trabalho por estações ou por áreas é normalmente recorrente. No meu caso, dado que o Voleibol era uma matéria prioritária, tive necessidade de introduzir um pouco desta modalidade em grande parte das aulas, para que os alunos estivessem continuamente em contacto com a mesma e pudessem assim evoluir gradualmente. Logo, de certa forma, acabei por contornar um pouco esta situação. Até porque optámos, em termos de metodologia, por colocar uma matéria prioritária a ser desenvolvida em simultâneo com uma matéria pouco prioritária, ou seja, na qual os alunos evidenciassem poucas dificuldades.

Já nas outras matérias não senti tanto este facto uma vez que os alunos, depois de um curto período de adaptação, rapidamente relembavam os conteúdos e os objetivos

trabalhados anteriormente, aplicando-os sem dificuldades a este nível. Daí entender perfeitamente a promoção deste modelo nos PNEF.

É então fundamental definir algumas estratégias para proporcionar aos alunos o maior tempo possível para a prática de determinada modalidade. Estas são, por exemplo, a criação de regras, a manutenção de rotinas de trabalho, o desenvolvimento de sessões com tarefas dinâmicas e motivadoras, para que os alunos se envolvam o máximo possível na tarefa, e assim estejam mais tempo em empenhamento motor e, claro, ser eficaz nos momentos de informação, transição, organização e até de prática.

Devo salientar ainda que senti que este tipo de planeamento requer alguma experiência para que a sua aplicação seja eficaz. Como tal, do ponto de vista da tomada de decisões, a professora cooperante foi fundamental no seguimento fidedigno do PAT pois, à medida que as aprendizagens se vão consolidando e as avaliações se vão realizando, é fulcral que haja sempre, em seguida, uma adequação e uma atualização destes pressupostos, momentos em que a experiência da professora cooperante foi fundamental.

## **2.5. Metodologia de Avaliação**

Um fator que influencia de forma significativa o PAT é a avaliação a que os alunos vão sendo sujeitos ao longo do ano escolar. As avaliações contínuas não servem apenas para a atribuição de classificações ou resultados, mas também para que o docente consiga entender as evoluções ou regressões dos seus alunos ao nível das suas aprendizagens, táticas, técnicas e / ou cognitivas, em relação àquilo que foi lecionado durante as sessões e aquilo que aprenderam definitivamente. Segundo Carvalho (1994), estas servirão para fomentar e estabelecer novas prioridades, novos desafios/possibilidades e definir estratégias para futuras sessões.

Tal como refere o Despacho Normativo nº. 14/2011 de 18 de novembro, “A avaliação é também um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens”.



Como tal, é imprescindível que o docente tenha uma capacidade de observação bem preparada, para que assim este processo seja elaborado da forma mais justa e verídica possível. Para que isso aconteça, o docente deve transmitir aos seus alunos que estão a ser objeto de avaliação e qual o critério segundo o qual este vai avaliar, para que o aluno consiga ter a noção daquilo que fez, isto é, consiga fazer uma autoavaliação num determinado momento.

Apoiado em Ribeiro (1997), Rosado e Dias (2002), dividem o processo de avaliação em três subtipos de avaliações: a avaliação de diagnóstico, a avaliação sumativa e a avaliação formativa. A primeira retrata a primeira avaliação, ou seja, aquela que permite aferir o nível dos alunos e quais são as suas capacidades num momento inicial. A avaliação formativa de uma maneira geral, segundo o Despacho Normativo nº. 14/2011), “é a principal modalidade de avaliação do ensino básico, assume caráter contínuo e sistemático, e visa a regulação do ensino e da aprendizagem”. Basicamente, este tipo de avaliação permite recolher as informações necessárias à orientação, regulação e controlo da aprendizagem e desenvolvimento dos alunos.

A avaliação formativa deverá ocorrer ao longo do ano letivo, principalmente nos momentos em que temos de tomar decisões pedagógicas ao nível do planeamento, como acontece no final de cada etapa, e as informações que recolhemos nesta deverão servir para refletir acerca das aprendizagens dos nossos alunos. Já a avaliação sumativa “consiste na formulação de um juízo globalizante sobre o desenvolvimento das aprendizagens do aluno e das competências definidas para cada disciplina e área curricular” (Despacho Normativo nº. 14/2011).

A avaliação sumativa corresponde ao momento em que classificamos os alunos em função do grau de consecução dos objetivos definidos. Para tal, temos a necessidade de selecionar um conjunto de objetivos de aprendizagem/critérios que mais foram trabalhados ao longo das aulas. Claro está que este tipo de avaliação também pode ter uma função formativa, pois na verdade este também transmite algumas informações mais generalizadas.

Para além destas avaliações que recaem apenas e somente sobre o conhecimento do aluno, o docente deve ainda ter a capacidade de avaliar o seu desempenho após cada

sessão. Esta reflexão tem como principal foco a replicação que as escolhas/estratégias do professor tiveram sob os seus educandos, e pressupõe a análise do que correu bem ou mal depois de cada aula, e a conclusão acerca do que pode ser melhorado ou alterado.

Este tipo de avaliação pode e deve ainda conter algumas informações no que respeita ao planeamento da própria aula e do processo de ensino-aprendizagem, como por exemplo, se a mesma atingiu os objetivos que estavam planeados, se as tarefas estavam de acordo com o nível de aprendizagem dos alunos e se estes tiraram partido das tarefas propostas.

Para Bento (2003, p.190) o professor “independentemente da sua conceção de ensino e de educação: deve decidir clara e exatamente aquilo que para ele é importante e aquilo que procura, escolher o tipo de observação e documentação que poderá fornecer mais dados naquele sentido, documentar os dados mais significativos”.

No que respeita à metodologia e instrumentos utilizados durante a minha PES, posso começar por referir, primeiramente, que tive de ter em conta os critérios existentes na EBCV, ou seja, para além de avaliar as três áreas da EF que constam nos PNEF (Conhecimentos, Atividades Físicas e Aptidão Física), tive de avaliar também a área denominada de Atitudes e Valores, cujo princípio é penalizar ou valorizar os comportamentos e as atitudes dos alunos durante as aulas.

Tentei abarcar ao máximo a perspetiva holística em termos de tarefas, tanto de cariz avaliativo como de aula na sua generalidade, visto parecer-me mais adequado que o aluno seja preparado e avaliado numa situação aproximada com o jogo ou situação formal, pois é importante que os nossos alunos saibam aplicar várias competências numa determinada situação no decorrer de um jogo ou de uma prova. Este facto é visível também nos PNEF, pois estes para além de contemplarem critérios técnicos, também apesentam alguns critérios táticos. Como tal, não podemos permitir que, por exemplo, um aluno saiba realizar na perfeição uma manchete no Voleibol, mas não saiba em que situação realizar este gesto, optando por exemplo por utilizar este gesto apenas para colocar a bola no outro lado do campo, e não colocando a bola para que a equipa realize uma ação ofensiva que finaliza num remate.

O processo de avaliação na disciplina de EF é, sem dúvida, um processo muito complexo pois, ao contrário de outras disciplinas, a avaliação rege-se sobretudo pela observação, ou seja, sem nenhuma forma de registo palpável, daí o docente ter que garantir que avalia os seus alunos da forma mais meticulosa e justa possível. Contudo, existem vários instrumentos que auxiliam nessa tarefa. Dois instrumentos que podem e devem ser utilizados, mas que por vezes chegam a ser menosprezados, são a Autoavaliação e a Heteroavaliação. Estes instrumentos auxiliam os alunos a entender os critérios de avaliação e os objetivos das tarefas, tornando-os responsáveis pelas suas práticas de ensino-aprendizagem. Estes ajudam também os docentes a entender o que pensam os alunos em relação à sua prática. Devo referir ainda que utilizei estes instrumentos (Anexo V p.104) durante a minha PES, principalmente nas últimas aulas de cada período escolar. Estes instrumentos foram adaptados de outros instrumentos utilizados em anos anteriores para o efeito.

Outro instrumento utilizado durante o processo de avaliação foram as grelhas de registos de competências, que os alunos têm que demonstrar para atingir um dos níveis de aprendizagem determinados nos PNEF. A conceção das mesmas (Anexo VI p.108) foi da responsabilidade do grupo de estágio e adaptadas daquelas que existiam na escola, e que foram utilizadas em anos anteriores. Estas tinham como principal objetivo registar o observado numa sessão. Estas grelhas foram elaboradas para registo de observações em momentos de avaliação sumativa, pois continham todos os critérios a avaliar ao longo do ano. Contudo, optámos por utilizar essas grelhas em termos de avaliação formativa, avaliando apenas três ou quatro critérios em determinados momentos, deixando os restantes à parte, para avaliar em momentos posteriores.

Tenho que admitir que, ao longo do tempo, não foi fácil observar todos os alunos de ambas as turmas e avaliá-los num determinado critério. Por esse motivo, foi necessário encontrar estratégias para que a clareza das avaliações dos alunos não fosse posta em causa, e estas fossem o mais imparcial e objetivas possível. Como principal estratégia optei, juntamente com os colegas do grupo de estágio, por elaborar quase diariamente registos formativos sobre as aprendizagens dos alunos, pois se apenas realizasse uma

avaliação esporadicamente, poderia correr o risco de não avaliar um aluno por ter faltado nessa aula ou por não ter podido realizar a mesma.

De referir ainda que as grelhas foram concebidas numa perspetiva de avaliação criterial, ou seja, nestas grelhas não eram atribuídos níveis ou notas aos alunos e os registos eram feitos em grelhas onde constavam todos os critérios que foram definidos como objetivos no PAT. Por aula, apenas eram avaliados dois a três critérios, dando assim mais tempo para eu me concentrar em transmitir alguns ensinamentos aos meus alunos e conseguir ao mesmo tempo avaliá-los (Anexo VII p.109).

Em termos de metodologia de registo, eu e os meus colegas do grupo de estágio, optámos por utilizar aqueles que estavam previstos inicialmente no Protocolo de AI da EBCV, e que eram os seguintes:

#### Modalidades Individuais:

Faz (F) – Averiguamos se o aluno executa um determinado gesto de forma perfeita.

Não Faz (NF) – Na mesma linha de pensamento que o parâmetro anterior, averiguamos facilmente se o aluno não consegue realizar esse determinado gesto técnico.

#### Modalidades Coletivas:

Sempre (S) – Sempre que o aluno executa determinada ação motora fá-lo da forma mais desejada, ou seja, cumpre sempre a ação táctico-técnica mais desejada.

Nem Sempre (NS) - O aluno, considerando todas as suas execuções, não cumpre sempre a ação táctico-técnica mais desejada.

Nunca (N) – O aluno nunca cumpre a ação táctico-técnica mais desejada.

No que respeita à área das Atitudes e Valores, optei por colocar as minhas recolhas nas observações posteriores à aula, registando então a assiduidade dos alunos, os seus comportamentos, o empenho revelado e o facto de terem ou não trazido para a aula o material necessário (Anexo VIII p.110). Do meu ponto de vista, esta área já está

incluída na área das Atividades Físicas pelo que se, por exemplo, um aluno não cumpre o que o docente solicita numa determinada modalidade, será duplamente penalizado.

No que concerne à avaliação sumativa, foram utilizadas as mesmas grelhas, mas com uma forma de operacionalização diferente, visto serem avaliados praticamente todos os critérios de êxito trabalhados nas sessões. Normalmente este tipo de avaliação foi apenas realizado no final de cada período.

Em termos da área da Aptidão Física, foi adaptada uma grelha de avaliação já existente na escola, visto o método avaliativo ser o mesmo dos anos transatos e para todos os ciclos de ensino, ou seja, utilizou-se a bateria do *FitnessGram* (Anexo IX p.111).

Já a forma de aferir a área dos Conhecimentos consistiu na realização de um teste teórico para ambas as turmas, cujas matérias estão preconizadas nos PNEF. De referir que a avaliação sumativa destas áreas foi realizada no início e no final do 1º Período e também no fim do 2º e do 3º Períodos.

A articulação entre as avaliações formativas, as sumativas e até as reflexões elaboradas posteriormente à aula, foi fundamental para que esta grelha final proporcionasse resultados fidedignos e coerentes com a prática. Por isso foi imperioso que a articulação ocorresse de forma clara, o que no início não foi fácil, pois conseguir recolher informações acerca do desempenho de todos os alunos ao mesmo tempo que se dá a aula com todas as exigências de gestão e didática que isso implica, requer um período de adaptação e experiência.

Em termos práticos e em jeito de conclusão, demonstro nos seguintes quadros a evolução dos meus alunos, de ambas as turmas, na área das Atividades Físicas, resultado da AI e da Avaliação Final recolhida no fim do último período do ano letivo.

Quadro 6: Evolução dos alunos, da turma 8ºB, ao longo do ano (Relação AI - Avaliação Final)

8ºB	Andebol				Basquetebol				Futebol				Voleibol				Atletismo				Ginástica Aparelhos				Ginástica Solo				Ginástica Acrobática				Aeróbica				Badminton			
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A
Avaliação Inicial	15	5	0	0	18	2	0	0	9	8	3	0	14	6	0	0	17	3	0	0	6	14	0	0	9	11	0	0	20	0	0	0	16	4	0	0	14	6	0	0
Avaliação Final	6	10	4	0	6	10	4	0	4	5	8	3	4	11	5	0	3	15	2	0	3	10	7	0	1	14	5	0	3	17	0	0	0	14	6	0	2	16	2	0

No caso da turma 8ºB, posso referir que o facto de esta ser uma turma pequena ajudou a exponenciar as aprendizagens dos alunos. Foi consensual que existiu uma

grande evolução em praticamente todas as matérias, para a qual contribuiu não só o trabalho realizado mas também explicar-se pelo fato de os critérios da AI terem sido muitos apertados, pelo que os alunos foram avaliados de uma forma rigorosa.

Parece-me que, em termos práticos, nesta turma foi conseguido que todos os alunos sofressem evoluções ao longo do ano letivo. Esse facto torna-se mais evidente em matérias prioritárias, como as modalidades do Basquetebol e do Voleibol.

Quadro 7: Evolução dos Alunos, da turma 5ªA, ao longo do ano (Relação AI-Avaliação Final)

5ªA	Jogos Pré-Desportivos				Futebol				Voleibol				Atletismo				Ginástica Aparelhos				Ginástica Solo				Ginástica Rítmica				Luta				Raquetes			
	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A	NI	I	E	A
Avaliação Inicial	8	3	1	8	15	2	3	0	14	6	0	0	16	4	0	0	16	4	0	0	14	6	0	0	11	9	0	0	18	2	0	0	13	7	0	0
Avaliação Final	2	7	3	8	11	4	5	0	6	14	0	0	5	15	0	0	5	10	5	0	2	18	0	0	3	17	0	0	2	18	0	0	8	12	0	0

Como se pode verificar no quadro acima, na turma 5ºano que partilhei com um colega de estágio houve também evolução por parte da praticamente todos os alunos nas várias matérias, destacando-se as que foram novidade para praticamente todos os alunos e que à medida que estas iam sendo descobertas e implementadas, os alunos melhoravam o seu desempenho, tal como era esperado e pretendido.

Outra explicação para a evolução dos alunos é o facto de os mesmos terem estado em constante avaliação (formativa) o que, apesar de ser trabalhoso para o professor, ajudou a que este tivesse sempre um melhor entendimento do atual estado de aprendizagem dos seus alunos.

Devo referir ainda que o facto de os alunos estarem frequentemente em momento de prática com os seus pares/grupo do seu nível, permitiu que estes conseguissem melhorar as suas competências e nível de aprendizagem. Claro está que esta prática não foi sempre a regra ao longo do ano, pois também é positivo para os alunos visionarem exemplos de boas práticas da sua turma.

Relativamente à fórmula utilizada para chegar a um valor numérico no que respeita às Atividades Físicas, tenho que referir que, na turma do 2ºciclo, foram considerados 3 grupos de matérias sujeitas a avaliação: A – Jogos Pré-Desportivos, Voleibol e Futebol; B – Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Rítmica; C – Luta, Atletismo, Raquetes e Atividades Rítmicas e Expressivas. O docente fez o levantamento dos vários

níveis obtidos nas diferentes matérias, e seleciona a melhor nota em cada grupo. A tabela seguinte serve de referência para a transformação dos diferentes níveis selecionados em um valor numérico.

Quadro 8: Relação Níveis de Aprendizagem e Níveis de Classificação do 2º Ciclo

Nível	
2	O aluno não cumpre o nível Introdução em pelo menos uma matéria de cada um dos grupos A; B e C.
3	O aluno cumpre no mínimo o nível Introdução de três matérias diferentes, sendo cada uma de cada um dos grupos A; B e C.
4	O aluno cumpre no mínimo o nível Introdução em duas matérias diferentes e o nível Elementar em outra matéria, sendo cada uma de cada um dos grupos A; B e C.
5	O aluno cumpre no mínimo o nível Introdução em uma matéria e o nível Elementar em outras duas matérias, sendo cada uma de cada um dos grupos A; B e C.

Depois de o docente chegar a um valor numérico no que respeita às Atividades Físicas, fará o mesmo na área das Aptidões e dos Conhecimentos, da forma que os seguintes quadros demonstram:

Quadro 9: Relação Níveis de Aptidão Física e Níveis de Classificação do 2º Ciclo

Nível	
2	O aluno encontra-se aquém da ZSAF nos três testes
3	O aluno encontra-se dentro da ZSAF em apenas um dos testes
4	O aluno encontra-se dentro da ZSAF em dois dos testes
5	O aluno encontra-se dentro da ZSAF nos três testes

*Nota: ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física*

Quadro 10: Relação Níveis de Conhecimento e Níveis de Classificação do 2º Ciclo

Nível	
2	0% - 49%
3	50% - 69%
4	70% - 89%
5	90% - 100%

De seguida, o docente verifica as classificações finais com a ponderação utilizada na ESCV, ou seja, Aptidão Física (15% no 1º Período e 10% no 2º e no 3º), Conhecimentos (15% no 1º Período e 10% no 2º e no 3º), Atividades Físicas (50% no 1º Período e 45% no 2º e no 3º), Atitudes e Valores (20% no 1º Período e 15% no 2º e no 3º). Saliente-se que no 2º e 3º períodos são consideradas as classificações obtidas nos períodos anteriores, uma vez que a avaliação é contínua.

Relativamente à turma do 3º ciclo (8º ano de escolaridade), foram também avaliadas as três áreas em EF, ou seja, também existiam três categorias com várias matérias / modalidades, a saber: A - Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Râguebi e Corfebol; B - Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática; C – Atletismo; D – Patinagem; E – Dança; F – Raquetas; G – Outras (Orientação, Escalada, Luta, Judo, Jogos Populares, etc.). Foram então selecionadas as seis “melhores matérias” para cada aluno (nas quais o aluno revelou melhores níveis de interpretação), ou selecionadas matérias de seis ou cinco categorias. Obrigatoriamente são consideradas duas matérias da Categoria A. No caso de se considerarem apenas cinco Categorias, para além das duas matérias da categoria A, devem escolher-se também uma matéria da categoria B e outra da C.

Ainda neste tema, enquanto na área da Aptidão Física e dos Conhecimentos a avaliação era feita da mesma forma para ambos os ciclos, nas Atividades Físicas o mesmo não acontecia no que dizia respeito à fórmula utilizada para transcrever os níveis obtidos pelos alunos em números. A fórmula utilizada encontra-se demonstrada no quadro seguinte:

Quadro 11: Relação Níveis de Aprendizagem e Níveis de Classificação no 3ºCiclo

Nível	8º Ano
1	[2 ou menos] Introdução
2	[3/4] Introdução
3	[5] Introdução
4	[5] Introdução +[1] Elementar
5	[4] Introdução + [2] Elementar

As ponderações utilizadas em classificações finais são: Atividades Físicas e Atitudes e Valores correspondem a 80% da nota final; a área da Aptidão Física e a dos Conhecimentos correspondem a 10% cada.

Depois de realizada tanto a avaliação formativa como a sumativa, e depois de somar todas as áreas avaliadas, chegamos a uma grelha final na qual atingimos um valor numérico final (Anexo X p.112).



## **2.6. Condução do Ensino**

La tarea fundamental de la enseñanza es encontrar modos de ayudar a los estudiantes a aprender y cultivarse; crear experiencias educativas a través de las cuales puedan aumentar sus capacidades, entendimiento y actitudes y hacerlo de tal modo que permita disfrutar de la experiencia de aprendizaje y de la actividad o asignatura estudiada.

(Siedentop, 2008, pp.24-25).

Considerando a afirmação anterior que realça as finalidades de um ensino eficaz, podemos referir que, de acordo com Siedentop (2008), o professor necessita de dominar quatro dimensões para que a condução de uma sessão de EF ocorra da melhor forma, a saber: a Instrução, a Organização, o Clima e a Disciplina.

Será nestas quatro dimensões que irei organizar a análise da minha condução do ensino durante a PES.

### **2.6.1. Dimensão Organização / Gestão**

Los profesores eficaces son en principio y antes que nada organizadores eficaces. Las estrategias utilizadas por los expertos en gestión del comportamiento de los alumnos son bien conocidas. Los profesores eficaces elaboran estructuras y rutinas claras.

(Siedentop, 2008, p.46)

Em termos de rotinas posso referir que, em consonância com o meu colega de estágio e a nossa orientadora, começámos por elaborar um plano estratégico para receber a turma do 5º ano da melhor forma, visto que esta não tinha hábitos adquiridos acerca desta disciplina. Optámos então por recebê-los de uma forma empática, criando um ambiente com pouca tensão. Antes de iniciar o diálogo e de explicarmos as regras da disciplina e da utilização do espaço, começámos por fazer a chamada. De seguida, explicámos que estes só podiam entrar no espaço da aula com autorização do docente

que estava a lecionar e que, de seguida, se deviam de sentar no banco sueco ou, caso a aula fosse no exterior, no banco junto ao balneário, para que assim fosse realizada a chamada sem demoras. Todas estas ações estavam inicialmente previstas no plano de aula, como demonstra a figura seguinte.

Figura 2: Plano de Aula - Ações Previstas

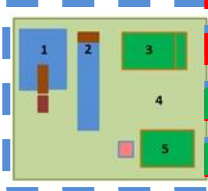
T.T	T.P	Objectivo da Tarefa/Variantes	Acções Motoras/Critérios de Êxito	Parte Preparatória	
				Esquema	Estratégias de Intervenção
151:80 151:151	15'				<b>Momento de Organização</b> -Os exercícios estão antecipadamente organizados. -Alunos sentam-se nos bancos suecos disponíveis, conforme o esquema ao lado (se não houver lugar para todos sentam-se no chão à frente dos colegas). -Realizar a Chamada. Pedir aos alunos para tirarem relógios, pulseiras, fios, anéis, etc. e Atarem os cabelos c/ um elástico.
					<b>Momento de Informação</b> -Divulgar os conteúdos e objectivos da aula.
Tarefa 1-Jogo dos Passes					<b>Momento de Informação</b> -Alunos continuam no Banco Sueco, enquanto divulgo os objectivos e as acções motoras desta tarefa.

Na turma de 8º ano não houve problemas a este nível pois estes alunos já estavam familiarizados com este tipo de estratégia, apenas apresentavam algumas dificuldades em acalmarem-se antes de iniciar a chamada.

Foram implementadas outras estratégias de organização em aula, tal como a seguinte, por exemplo: sempre que os alunos ouvissem o estímulo sonoro do apito, isso significava que tinham de suspender a tarefa que estavam a realizar e, se por ventura eu levantasse o braço, teriam de reunir à minha frente em semicírculo. Normalmente este tipo de estímulo servia para momentos de organização relacionados com a distribuição ou a reorganização de equipas, para momentos de transição de exercícios, ou para momentos de instrução coletivos. No 5º ano optei por efetuar sempre este tipo de paragem no centro do espaço da aula e, se necessário, obrigava os alunos a sentarem-se no chão, para facilitar a comunicação e assim perder o mínimo de tempo possível nestes mesmos momentos. Pois, tal como refere Albuquerque (2010, p.10), a comunicação é “um requisito para o êxito de, praticamente, todas as profissões. Para o professor, é uma habilidade essencial e indispensável”. Já no 8º ano estes momentos aconteciam normalmente na periferia da tarefa que estava a ser realizada, pois “crianças mais velhas têm maior capacidade de resistir à distração por estímulos irrelevantes à tarefa. Crianças menores têm dificuldades em ignorar distrações na medida que sejam salientes, novas ou similares ao estímulo que é relevante para a tarefa” Wagner (2003, p.15) citando (Lewis, 1995; Rutter,1994; Wiener,1991).

Em termos de planeamento da própria sessão já havia muitos momentos deste tipo planeados, para que estes fossem o mais eficazes possível, pois assim seria só escolher o momento ideal para introduzi-los, como demonstrado a vermelho na figura seguinte.

Figura 3: Exemplo – Plano de Aula nº79 e 80 - 8º B - Dia 22 de Abril 2014 - (Momentos de Aula; Esquema de Estações / Tarefas; Planeamento Grupos).

T.T	T.P	Objectivo da Tarefa/Variantes	Ações Motoras/Critérios de Êxito	Contexto (Esquema)	Estratégias de Intervenção
			Parte Principal		
	10:40h 40'	<p><b>Objectivos, Estação 1:</b> N.I. Realiza uma corrida de balanço seguida de uma chamada, para conseguir executar um salto ao eixo no Boque ou no Plinto Transversal. Realiza o rolamento à frente no plinto longitudinal. N.E. Salta ao eixo com o plinto numa posição longitudinal.</p> <p><b>Variáveis, Estação 1:</b> No salto ao eixo, o aluno começa por ficar em cima do plinto, até adquirir técnica e confiança suficiente para transpor o mesmo.</p> <p><b>Objectivos, Estação 2:</b> N.I. Realizar o pino com a ajuda do plinto/boque. N.E. De seguida realizar uma sequência gimnica: realizam a roda ou o rolamento à frente ou à retaguarda.</p>	<p><b>Ações Motoras, Estação 1:</b> N.I. Os alunos realizam uma série de saltos ao eixo com o plinto na transversal. Os alunos realizam uma serie de rolamentos em cima do plinto. N.E. Os alunos realizam uma serie de saltos ao eixo no plinto longitudinal. <b>Critérios de êxito, Estação 1:</b> Os alunos realizam uma corrida de balanço e executam a chamada no Reuter. De seguida executam o salto de eixo, ou seja, contactam com as mãos no plinto, enquanto afastam as pernas para passarem pelo mesmo. Os alunos devem terminar o exercício em pé.</p> <p><b>Ações Motoras, Estação 2:</b> Os alunos começam por executar um pino com ajuda do plinto. De seguida os alunos realizam uma sequência gimnica ao seu critério, onde podem e devem realizar o rolamento à frente ou à retaguarda e a roda. <b>Critérios de Êxito, Estação 2:</b> O aluno executa o movimento com o alinhamento e extensão dos segmentos corporais; Olhar dirigido para as mãos, estando estas afastadas à largura dos ombros, terminando a acção retornando à posição inicial (de sentido com os membros superiores em elevação superior), ou saindo em rolamento à frente. Rolamento à frente: Colocar as palmas das mãos no solo, à largura dos ombros, à frente das pernas e com os dedos afastados; Elevar o assento e apoiar a nuca no tapete. Rolar o corpo sobre as costas, mantendo o queixo junto ao peito; Avançar o tronco e os braços para sair do solo sem a ajuda das mãos. Rolamento atrás: desequilibrar o corpo para trás, aproximando o tronco das pernas; Rolar sobre as costas, apoiando as mãos no tapete ao lado da cabeça; Empurrar o tapete, juntando as pernas depois destas terem ultrapassado o plano vertical. O aluno realiza este gesto técnico com os segmentos corporais em extensão, apoio alternado das mãos no solo, alinhando todos os apoios numa mesma linha recta, pernas afastadas, terminando em equilíbrio com os braços em elevação superior.</p>		<p><b>Momento de Organização:</b> -Solicito aos alunos que se juntem para começar a explicar os conteúdos, objectivos e critérios de êxito das várias estações.</p> <p><b>Momento de Informação:</b> -Começo por explicar os conteúdos, objectivos e critérios de êxito das várias estações. -Durante a explicação, percorro as duas estações com os alunos, e demonstro as acções motoras a realizar, para facilitar o entendimento. -Informo os alunos que a troca entre estações acontecerá ao fim de 8 minutos. -De seguida, informo os alunos acerca dos grupos de trabalho, realizados seguindo o nível de aprendizagem dos alunos na matéria de Ginástica de Aparelhos. -Grupo 1: -Grupo 2: -Grupo 3: -Grupo 4: -Grupo 5:</p> <p><b>Momento de Transição:</b> -Solicito aos alunos que se distribuam pelo espaço. E que iniciem a sua prática.</p> <p><b>Momento de Prática:</b> -Mantenho-me na periferia da estação 1 e 5, para prestar auxílio. -Certifico que os alunos se estão a exercitar. -Confiro os ciclos de feedback.</p> <p><b>Momento de Transição e Informação:</b> -Ao fim de 8 minutos, solicito que os alunos troquem de estação. -Retiro dúvidas ou elaboro alguma correção, caso seja necessário. -Solicito que os alunos iniciem as novas tarefas. -Repeto este procedimento, até que todos os grupos passem por todas as estações.</p>

Em termos organizacionais definimos também que os alunos tinham um papel preponderante na organização da aula. Como tal, logo no início da mesma os alunos auxiliavam o docente a montar as estações/tarefas. No 5º ano os alunos foram sempre muito voluntariosos e bastou ensiná-los como pegar no material e como o teriam de dispor no espaço. Na turma de 8º nem sempre foi fácil incitar os alunos a auxiliar na organização das tarefas mas, com o passar do tempo, eles foram-se acostumando a essa minha exigência.

Em termos de planeamento de aula posso referir que tive sempre um especial cuidado em planear tarefas cujo tempo de organização e de transição fosse muito curto, de forma a haver mais tempo disponível para a prática. Para o conseguir optei por trabalhar por estações a maior parte das vezes, nas quais as tarefas já estavam previamente expostas no espaço de aula, exponenciando o tempo de empenhamento motor. Em termos de organização destas tarefas é de salientar que houve sempre um

especial cuidado em assegurar a segurança dos alunos durante a realização das mesmas. Para facilitar este período de organização de tarefas, tanto para mim como para os alunos, demonstrava em todos os planos de aula o material necessário e como era para ser exposto, tal como estava exposto a azul na figura anterior.

Em termos de gestão de tempo, penso que consegui na maior parte das aulas realizar uma gestão eficaz do mesmo, ou seja, permiti que os alunos ficassem o máximo de tempo em empenhamento motor, pois o tempo de “empenhamento motor do aluno é decisivo para as suas aprendizagens e para alcançar os efeitos desejados nas aulas de EF”. Moreira, Faria, Silva, Costa & Neves (2009), citado por Dias (2011, p.17). Na turma de 5º ano nem sempre foi fácil agilizar este tipo de procedimentos, visto que os alunos nem sempre estavam todos equipados à hora do segundo toque (toque de tolerância – 5 minutos), enquanto que na turma de 8º o maior constrangimento teve a ver com a assiduidade irregular por parte de alguns alunos. Estes constrangimentos perturbavam um pouco em termos de organização, pois os grupos de trabalho estabelecidos em aulas anteriores tinham que ser refeitos. O que eu fazia normalmente nestes casos, à medida que a aula fosse avançando, era ir colmatando a falta de alguns elementos da turma com a reorganização dos grupos de trabalho ou, por vezes, tendo de reorganizar a própria tarefa, sem alterar todavia os objetivos inicialmente propostos.

Outra estratégia utilizada na organização da aula, referida por Onofre (1995), foi a determinação das equipas ou grupos de trabalhos apenas uma vez fazendo com que estas seguissem quase inalteráveis até ao final da aula, como é demonstrado a verde na figura anterior.

Para terminar este tópico acerca da dimensão da organização, devo acrescentar que por vezes a estratégia utilizada para que a aula prosseguisse de forma dinâmica foi arranjar uma recompensa para o final da mesma. A maior parte das vezes, esta recompensa passava por deixar sair os alunos um pouco mais cedo para o balneário, o que, para a maior parte dos alunos, funcionava muito bem como fator motivacional.

## 2.6.2. Dimensão Instrução

“Una presentación es eficaz cuando los alumnos escuchan y comprenden la información, y cuando esta información les permite empeñarse en la actividad descrita” (Siedentop, 2008, p.257)

O momento de instrução é fulcral no desenrolar da aula e na dinâmica da mesma. Por este motivo, este momento deve ser planeado com muito cuidado. No plano da aula (Anexo XI p.113) devem de estar expostos de forma muito clara os conteúdos e objetivos da sessão, como se pode verificar na figura seguinte, retirada de um plano de aula:

Figura 4: Exemplo - Descrição de Conteúdos e Objetivos de Aprendizagem

Aula nº: 79 e 80	Data: 22/04/2014	Duração: 90 minutos	Instalações: G2	Materiais: CD de Música (Quadrada), Rádio, 7 Colchoes Verdes, 5 Colchoes Azuis, 1 Minitrampolim, 1 Reuther, 1 Plinto, 1 Bock, 3 Colchões de Queda.
Ano/Turma: 8ºB Nº de Alunos: 20	Níveis de Desempenho: Aeróbica – Introdutório; Ginástica de Solo – Introdutório e Elementar. Ginástica de Aparelhos – Introdutório e Elementar.			Matérias e Nº de Aulas: Aeróbica – 5ª Aula (1ª nesta etapa). Ginástica de Solo – 10ª Aula (2ª nesta etapa). Ginástica de Aparelhos – 6ª Aula (2ª nesta etapa).
Etapas (Funções Didáticas): 3ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação	Conteúdos: Aeróbica – Marcha, Passo e Toque; Elevação do Joelho/Calcanhar, Passo Cruzado, Passo “V”/“A” e Mambo. Ginástica de Solo – Roda, Rolamento à frente e à retaguarda, Pino. Ginástica de Aparelhos – Salto ao eixo e rolamento no plinto. No minitrampolim, salto em extensão, engrupado, meia pirueta, pirueta vertical e carpa.		Objectivos de Aprendizagem: Aeróbica – Acompanha o professor no “estilo coreografado”, com ambiente musical adequado, de acordo com as unidades musicais constituídas por 32 tempos; Desloca-se percorrendo todas as direcções e sentidos combinando passos básicos: Marcha; Passo e Toque; Elevação do Joelho/Calcanhar, Passo Cruzado Passo “V”, Passo em “A” e Mambo. Elabora uma pequena coreografia em grupo com os elementos trabalhados em aulas anteriores. Ginástica de Solo – N.I. Rolamento à frente e à retaguarda, em plano inclinado. Pino com ajuda do plinto. N.E. Realiza seqüências no solo: Rolamento à frente e à retaguarda. Rolamento à frente saltada. Roda com extensão dos segmentos corporais. Ginástica de Aparelhos – N.I. Realiza corrida de balanço e chamada: Salta ao eixo no Boque ou Plinto Transversal. Realiza o rolamento à frente no Plinto longitudinal. No minitrampolim, o aluno realiza o salto em extensão, engrupado e meia pirueta. N.E. Salto de eixo no plinto longitudinal. No minitrampolim o aluno realiza a pirueta vertical e carpa de pernas afastadas.	

Em termos práticos, estes conteúdos e objetivos de aprendizagens são divulgados na instrução inicial, ou seja, antes de a aula iniciar, ou sempre que iniciamos uma tarefa. Visto o grau de maturidade dos alunos ser diferente nas minhas duas turmas, tive de me adaptar para tornar a minha preleção o mais eficaz possível, “pois a forma como o professor se expressa, em sala de aula, parece estar implicada não só na compreensão do conteúdo, como também na motivação e no interesse para o melhor desempenho e participação do aluno” (Albuquerque, 2010, p.67). Nas duas turmas, a estratégia principal utilizada era ter um discurso o mais simples e o mais objetivo e conciso possível, para que as indicações ou instruções se tornassem rápida e claramente compreendidas por todos os alunos, atendendo ao ensinamento de Siedentop (2008, p.258), “los profesores de Educación Física utilizan habitualmente más tiempo del necesario para presentar una tarea. A menudo, suministran más información de las que el alumno pueda utilizar cuando empiece a practicar una tarea”.

Efetivamente, a maior dificuldade prendeu-se com o facto de, por vezes, ser necessário dar informação mais detalhada sobre os conteúdos e objetivos da tarefa, explicando todos os pormenores de um determinado gesto ou de uma determinada forma tática. Sempre tive em consideração que :

La gran parte de los alumnos aprenden más eficazmente cuando tienen una idea precisa de lo que deben cumplir y cuando están atentos a los aspectos técnicos fundamentales de la habilidad o de la estrategia, sin preocuparse por los detalles. Los detalles de una tarea pueden aprenderse en las tareas de perfeccionamiento, no deben ser introducidos en las tareas de iniciación.

Siedentop (2008, p.258).

Outra estratégia utilizada durante a instrução foi a de só iniciar a mesma quando todos os alunos estivessem em silêncio, para que eu tivesse a certeza de que todos os alunos me estavam a ouvir. A verdade é que na turma de 5º ano nem sempre foi fácil conseguir essa proeza, pelo que era necessário, por vezes, mandá-los sentar e interromper mesmo a tarefa.

No fim de qualquer instrução é sabido que é necessário que haja um momento de questionamento, de forma a averiguar se os alunos entenderam as informações prestadas. Esta foi sem dúvida, uma dificuldade que senti e que mencionei, por exemplo, na observação efetuada depois da aula do 5ºA, onde refiro e passo a citar:

Na sessão 70 e 71...notei alguma dificuldade por parte dos alunos em iniciarem a tarefa de Voleibol da forma pretendida, provavelmente este facto deveu-se ao momento de instrução, onde pequei pelo excesso de informação exposta aos alunos e talvez pela velocidade com que esta foi exposta. Futuramente e para que não haja mais acontecimentos do género devo questionar os alunos de forma a averiguar se estes perceberem o que foi solicitado na tarefa.

Observação da Aula 70 e 71 do dia 17/03/2014

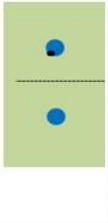
À medida que o tempo foi avançando e que eu fui refletindo acerca desta dificuldade, esta foi sendo ultrapassada. Se no início do ano letivo este momento era um pouco menosprezado, no caso da turma de 5º ano rapidamente me apercebi de que havia alunos que não tinham percebido as instruções pois, assim que acabava o momento de instrução, deslocavam-se para o espaço da tarefa mas não a realizavam. Na turma de 8º ano tal não acontecia, pois mais tarde ou mais cedo os alunos questionavam o que era para fazer. Deste modo, comecei a tentar melhorar este aspeto e, frequentemente, no final dos momentos de instrução, não me limitava a interrogar se os alunos tinham percebido o que era para fazer e escolhia um aluno ao acaso para que este explicasse a todos algumas regras, alguns critérios de êxito e até os objetivos das tarefas em causa.

Muitas vezes também utilizei o método de questionamento quando os alunos já estavam em empenhamento motor, procurando fazer chegar a informação aos alunos mais distraídos e obtendo feedback essencial durante o decorrer da aula.

Outra estratégia utilizada durante a fase de instrução foi a demonstração. Esta “passa por proporcionar a ideia de como executar, fazendo sentido que o momento mais adequado seja os que antecedem a prática”, Santos (2011) citando Shea *et al* (2000) e Weiss *et al* (1998). O que acontecia a maior parte das vezes era escolher alguns alunos para demonstrarem uma determinada tarefa, tendo o cuidado de verificar se o exemplo prestado era o mais fidedigno e correto possível. Nesta estratégia tentei ao máximo que não fossem sempre os mesmos alunos e os melhores a fazerem a demonstração e, que por vezes, alguns alunos com índices mais fracos também demonstrassem algo que fizessem bem, de modo a aumentar a sua autoconfiança e autoestima. Outras vezes acabei por eu próprio a demonstrar algumas ações, para ter a certeza de que a demonstração era a mais correta.

Em termos de feedback, ou seja, de instrução enquanto os alunos estão no decorrer da tarefa, optei por acima de tudo estar bem preparado e atualizado quanto às regras e aos critérios de êxito das matérias que estava a abordar na aula, para que não corresse o risco de estar a induzir em erro algum aluno. Tal como demonstra a figura seguinte:

Figura 5: Plano de Aula: Ações Motoras e Critérios de Êxito

Tarefa 2 – Voleibol		Parte Principal	
40:00 5:00	20'	<p><b>Objectivos da Tarefa:</b> Executar toques de sustentação, em regime de cooperação, sem que a bola contacte com o solo.</p> <p><b>Variáveis:</b> Executar em cooperação com um companheiro passes acima da cabeça, fazendo com que a bola passe de um lado do campo para outro, sem que esta contacte com o chão. Executar um serviço por baixo, antes de realizar os passes de sustentação.</p>	<p><b>Ações Motoras:</b> O aluno troca passes com um companheiro, sem que a bola contacte com o solo. Numa progressão mais à frente, o aluno começa por realizar um serviço por baixo, e continua executando passes até que a bola entre em contacto com o chão.</p> <p><b>Critérios de Êxito:</b> Realizar o contacto com a bola acima da cabeça, mantendo uma posição base correcta. Em machete, contactar a bola com o antebraço. Evitar que a bola entre em contacto com o solo. Executar o passe de forma a deixar a bola jogável para o companheiro que está do outro lado da rede. De forma a motivar os alunos pedir para eles contarem o número de passes que conseguem executar. Realizar o serviço por baixo com o pé esquerdo à frente, as pernas devem estar semi-flectidas e braço esquerdo segura a bola à altura dos joelhos. Ao mesmo tempo que se solta a bola com a mão esquerda, o jogador faz um movimento de baixo para cima com o braço direito, tocando a bola com a mão aberta e os dedos unidos, ou então, com a mão fechada.</p>
			<p><b>Momentos de Informação</b> -Começo por informar os grupos de trabalho, estes tendo em conta o nível dos alunos no Futebol. -Grupo 1: -Grupo 2: -Grupo 3 e Grupo 4: Não é necessário haver grupos. -Grupo 1 e 2 vão primeiro para a tarefa 2. -Informo os grupos acerca dos objectivos e dos critérios de êxito das duas tarefas (Voleibol e Futebol). -Solicito aos dois grupos que comecem a executar as tarefas.</p> <p><b>Momento de Prática</b> -Mantenho-me na periferia dos dois exercícios. E certifico-me que os alunos se estão a exercitar. -Confiro os ciclos de feedback.</p>

Nem sempre foi fácil gerir os ciclos de feedback, pois normalmente a aula estava organizada por estações, e não é fácil chegar a todo o lado. Optei assim por ficar colocado de modo a visualizar o melhor possível as tarefas que estavam a ser desenvolvidas, normalmente na periferia das mesmas e perto o suficiente para que, sempre que fosse necessário, pudesse abordar diretamente determinados alunos, entrando aí sim para o espaço onde se realizava a tarefa. Normalmente o feedback pedagógico utilizado nesse momento era mais detalhado e tinha por objetivo colmatar algumas lacunas na aprendizagem do aluno. Como exemplo disso, passo transcrever o referido na observação da aula 79 e 80 da turma de 8º ano: “o aluno X, Y, W e V demonstraram melhorias no salto ao eixo, principalmente depois da adaptação efetuada no plinto longitudinal e de algumas instruções”.

Para finalizar este tópico, devo ainda referir que na parte final da aula, após o retorno à calma ou dentro do mesmo, havia sempre um momento de balanço final. Este tinha como principais objetivos lembrar os conteúdos e objetivos trabalhados, refletir acerca do modo como tinha corrido a aula e conseguir a informação necessária para as aulas seguintes. Nos dias em que tinha existido uma situação de avaliação, este momento também era utilizado para elaborar um pequeno balanço das avaliações realizadas.

### 2.6.3. Dimensões Clima e Disciplina

Começo por referir que juntei ambas as dimensões por estas se associarem muito no que em termos de funcionalidade diz respeito. Para que haja um clima propício para a criação de novas aprendizagens é fulcral que “os alunos sejam disciplinados e que



cumpram aquilo que lhes é solicitado, e que exista uma boa relação entre os alunos e entre o docente e os seus educandos” (Onofre, 1995).

É normal que um estagiário ao efetuar a sua PES e a ter um primeiro contacto com a escola, noutra papel que não o de aluno, queira fazer boa figura perante os seus educandos, e garantir que estes o respeitem e que se comportem corretamente para que ele possa lecionar as suas aulas sem perturbações. A verdade é que nem todas as turmas são iguais, nem todos os alunos são iguais. Como tal, o docente tem de arranjar forma de se adaptar aos alunos que tem à sua frente, e dessa forma criar um clima relacional favorável, pois só assim os alunos irão tirar um maior partido das aulas. Por outro lado, sabemos que a imagem que os alunos constroem do professor pode rapidamente inviabilizar ou, pelo contrário, fortalecer uma boa relação e a empatia entre alunos e professor. A primeira imagem que os alunos criam do professor é efetivamente fundamental no relacionamento com os alunos, pelo que o professor deve ter logo um especial cuidado na forma como se apresenta à turma.

O docente deve ser uma unidade que exponencia a motivação e o gosto de realizar EF pois, se não, será ainda mais complicado conseguir melhorar as aprendizagens dos alunos. Como tal, o professor deve preparar uma aula dinâmica e desafiante para que, qualquer que seja o aluno, este consiga obter pequenos sucessos e assim encontrar motivação para se empenhar mais durante a sua prática. Pierón (1996) frisa isso mesmo, referindo que se os alunos estão longos períodos à espera, sem qualquer atividade ou tarefa para executar, rapidamente evidenciam comportamentos desviantes que perturbam a atenção e a concentração do grupo turma, os quais obrigam o professor a intervir e, muitas vezes, a aplicar medidas corretivas, devido a problemas de ordem disciplinar.

Na minha prática letiva não tive problemas que mereçam referência, nem de ordem disciplinar nem de clima relacional. Contudo, tal como referi anteriormente, tive de me adaptar aos dois contextos turma em que estive inserido. Na turma de 5º ano, estes ainda eram muito imaturos e como tal, tinham grandes dificuldades em acalmar, principalmente à quinta-feira quando vinham do intervalo das 11 horas. Por outro lado, em termos de clima relacional, por vezes era difícil gerir as quezílias entre alguns

alunos aquando da realização de tarefas com um cariz mais competitivo, algo que com o passar do tempo foi apaziguando.

Já na turma de 8º, havia frequentemente pequenos problemas em termos de indisciplina, pois havia alunos que nem sempre tinham atitudes corretas perante os colegas o que fazia com que o professor, neste caso, eu, tivesse que intervir para repreender ou apresentar alguma penalização. Em termos de clima relacional, os alunos interagiam e cooperavam uns com os outros natural e ordeiramente, o que foi muito positivo para a organização das aulas visto que os alunos conseguiam trabalhar muitas vezes de forma quase autónoma.

Claro está que tive necessidade de seguir algumas estratégias para que o controlo da turma fosse o mais eficaz possível, como por exemplo, deslocar-me sempre na periferia das tarefas de forma a observar sempre todos os alunos, não criar apenas tarefas de cariz competitivo mas também cooperativo, e criar tarefas que fossem motivantes e do agrado da maioria dos alunos da turma.

Para finalizar, devo ainda citar Siedentop (2008) que considera que “para que haja aprendizagem o aluno terá que estar motivado”, e como tal, este, juntamente com o fomentar do gosto pela prática de Atividade Física foram os meus maiores objetivos, sempre num clima de respeito, de partilha e de diálogo, acima de tudo, num clima de satisfação de estar naquele contexto de aula de EF.

## **2.7. Observação no Ensino Secundário**

Esta prática realizou-se durante duas semanas, de 09 a 21 de maio, em aulas de 90 minutos à quarta e à sexta-feira, pelas 10:05 horas da manhã, na Escola Secundária Gabriel Pereira, numa turma do 12º ano.

Numa fase inicial houve um breve diálogo com o docente responsável pela turma, para que houvesse um melhor entendimento deste ciclo de ensino, das características desta e de outras turmas do mesmo ciclo mas de áreas científicas diferentes. Também conversámos acerca das práticas realizadas pelo docente e do contexto escolar específico da escola secundária, tendo em conta aquilo que está preconizado nos

PNEF. Em jeito de caracterização, o docente da turma do 12º ano referiu nesse diálogo que a classificação desta disciplina ainda iria contar para a nota final de curso dos alunos (não estando, por isso abrangida pelo Decreto Lei 139/2012). Esta turma era composta por 31 alunos, embora só 25 estivessem inscritos nesta disciplina. Destes, 16 eram raparigas e nove eram rapazes. Era uma turma da área de Ciências e Tecnologias, na qual, à exceção de dois alunos, todos pertenciam à mesma turma desde o 10º ano de escolaridade. Devo referir ainda que durante estas duas semanas houve cinco alunos que não realizaram as aulas observadas, devido a lesões ou com atestados médicos. Uma grande parte dos alunos praticavam algum desporto como federados o que se fazia notar na dinâmica incutida nas aulas. Segundo o professor, apenas dois a três alunos não gostavam muito da disciplina, mas até estes eram contagiados pelo potencial da turma. As modalidades preferidas dos alunos desta turma eram o Futebol, o Futsal e o Voleibol.

Durante as observações facilmente nos apercebemos da grande dinâmica da turma, assim como uma grande autonomia da maior parte dos alunos. Apercebi-me também de que os alunos estão muito à vontade com os métodos de lecionação do professor, sendo que até os alunos que estão de fora intervêm na sessão, como árbitros, ajudantes ou dando apoio à organização das tarefas.

No que diz respeito ao PAT do 12ºC, o docente utilizou um modelo de lecionação por etapas, tendo iniciado o ano letivo com várias semanas de Avaliações Iniciais, identificando os níveis dos alunos nas diferentes matérias (tal como preconizam os PNEF), seguido de mais três etapas, diferenciadas entre aprendizagem, aplicação e consolidação.

Este modelo de lecionação é muito semelhante ao modelo utilizado em outros anos de escolaridade e ao que eu próprio lecionei durante a minha PES.

Outro aspeto semelhante à minha prática foi o facto de as aulas serem politemáticas, com o roulement/rotação dos espaços. Todas as semanas os alunos mudavam de espaço, o qual estava tripartido em Rua, Interior Grande e Interior Fora.

Relativamente às matérias prioritárias, o docente referiu que os alunos apresentavam maiores dificuldades nas matérias de Ginástica de Solo e de Voleibol.

No que respeita à avaliação dos alunos, estes escolhiam as matérias às quais pretendiam ser avaliados, nomeadamente, duas entre as matérias desportivas coletivas e, nas matérias individuais, os alunos escolhiam entre os dois grandes grupos Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática) e Atletismo (Corridas e Saltos). Já em termos de matérias alternativas, os alunos escolhiam duas, entre Badmínton, Rugby, Dança, Ténis e Corfebol. Segundo o PNEF secundário, o conjunto das matérias escolhidas é fundamental pois pode “determinar ou aferir o sucesso pode ser diferente de aluno para aluno” (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001b, p.39).

Essa escolha é efetuada em consonância com o docente e logo após a etapa de avaliação inicial. Efetivamente, os autores do PNEF referente ao ensino secundário referem que, “de todas as matérias em que o aluno foi previamente avaliado, seleciona-se um conjunto de referência para o seu sucesso” (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001b, p.39).

Segundo o PNEF correspondente ao ensino secundário, a forma de organização das três áreas de competência específicas: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos são as seguintes:

- Atividades Físicas:

No que respeita aos JDC, os alunos beneficiavam de aulas de Voleibol, Futebol, Andebol e Basquetebol. Já nos desportos individuais podiam contar com aulas de Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática, Atletismo, e trabalhar as submatérias de saltos e corridas. Já nas matérias alternativas, os alunos tinham Corfebol, Dança, Orientação, Rugby, Ténis, Badmínton e Ténis de Mesa.

Quanto aos níveis de aprendizagem era suposto os alunos atingirem o nível avançado em todas as matérias até ao final do ano segundo o PNEF.

- Aptidão Física:

O docente optou por realizar em todas as aulas atividades relacionadas com esta área, tanto no início da aula, durante o aquecimento, como no fim da mesma, durante o retorno à calma. Esta área era avaliada com o auxílio da bateria de testes do *FitnessGram*, havendo em todos os períodos escolares uma semana específica em que todas as turmas da escola realizavam os testes desta bateria.

- Conhecimentos:

Nesta área, o Grupo de EF da escola optou por realizar em todos os períodos escolares um teste de avaliação, cujos temas avaliados eram os estipulados no PNEF, tal como a seguinte citação expressa:

1. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:

- Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
- Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;
- Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.

2. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

(Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001a, p.37)

Segundo os PNEF, o ensino da EF no secundário visa essencialmente orientar e habilitar os alunos a praticarem desporto de uma forma autónoma, regrada e regular. Como tal, o docente deve ter fomentado essas características, sem nunca perder o rigor que esta disciplina merece, principalmente na realização específica de cada uma das matérias.

Ao longo desta prática foi visível que o grau de maturação dos alunos é claramente maior do que o dos alunos de ciclos de estudos inferiores, tal como era esperado. Daí a postura do docente ser um pouco diferente da que é habitual noutros ciclos, sendo um pouco mais flexível e condescendente. Apesar disso o professor deve ter alguns cuidados, pois também tem forçosamente de transmitir conhecimentos teóricos, e normalmente os alunos desta faixa etária são muito mais críticos neste aspeto do que os alunos de ciclos mais baixos.

A interação entre o docente e os alunos do 2º e do 3º ciclo torna-se mais difícil nomeadamente em períodos de instrução e de demonstração, por dificuldades de concentração dos alunos. No ensino secundário, este facto nota-se menos e os alunos são mais autónomos pelo que o docente pode aproveitar para dar mais tempo de prática aos alunos ao invés de o ocupar com instrução ou organização.

Em termos de autonomia, em conversa com o professor, este referiu que nem todas as suas turmas revelavam a autonomia desta turma. Mas a verdade é que nesta o docente já conseguiu impor as suas estratégias, fazendo com que os alunos estejam praticamente todo o tempo da aula em atividade e permitindo que todos contribuam para a organização da aula, principalmente aqueles que não realizam a aula por motivos devidamente justificados. Acima de tudo, foi muito interessante verificar o modo como todos os alunos cooperavam entre si e com o professor, contribuindo bastante para o atingir dos objetivos definidos.

No que respeita às tarefas, observei que este docente utilizava em quase todas as suas sessões um momento de corrida contínua para aquecimento, seguido de um aquecimento articular mais específico. Nas tarefas presentes na parte principal da sessão, o docente optou por utilizar muitos exercícios do tipo formal, o que, tendo em conta o momento do ano letivo e o ano de escolaridade, considerei espetável que assim fosse.

Em termos globais posso referir que de maneira geral os alunos desta turma foram assíduos, havendo apenas um caso de uma aluna que chegava atrasada a todas as aulas, mas com o consentimento do professor. Os alunos eram muito interventivos na organização da classe e na montagem das tarefas. Os alunos perdiam muito pouco

tempo em instrução, acatando rapidamente o que era solicitado pelo professor e sendo interventivos só se necessário. Normalmente o questionamento acontecia durante a execução de um determinado gesto técnico ou de uma situação de jogo. Já as tarefas de retorno à calma recaíam essencialmente em tarefas da área de aptidão física.

Em conversa com o professor, este explicou que a motivação variava de turma para turma, e que era notório que em turmas de artes ou da área de humanidades esta não era tão frequente. O docente referiu ainda que este aspeto da motivação é notório neste ano de escolaridade onde a classificação final da disciplina ainda conta para a média final de curso, enquanto que no 10º e 11º o empenho e a motivação são inferiores, de um modo geral em todas as turmas.

Outro aspeto que diferencia o ensino secundário do 2º e 3º ciclos prende-se com a cordialidade e cooperação que existe entre os alunos, pelo menos dentro desta turma. Esta era uma turma onde os alunos mais capacitados auxiliavam muito os alunos com mais dificuldades, e não tendiam a por a sua segurança em risco, como por vezes acontece nos ciclos mais baixos. Este tipo de estratégia tem apresentado múltiplas vantagens, pois a verdade é que se pode colher muitos frutos deste tipo de parceria, tal como refere Moreira (2014) citando Johnson e Johnson (1989) “a aprendizagem cooperativa melhora o desempenho académico e a integração social dos alunos” (p.23).

Tendo em conta o nível desta turma, o docente não tinha de se preocupar muito com o *feedback* motivacional, tendo de intervir apenas por vezes em termos de *feedback* prescritivo e descritivo. O conhecimento das várias matérias estava mais consolidado comparativamente com o dos alunos do 2º e 3º ciclos, o que permitia ao professor reforçar outras áreas como, por exemplo, aumentar a complexidade das tarefas.

No final destas observações pude concluir que a principal diferença entre este nível de ensino e os 2º e 3º ciclos onde fiz a PES é de facto a maior maturidade dos alunos do secundário, a qual lhes permitiu fazer algumas escolhas, nomeadamente ao nível da sua avaliação e das metodologias de trabalho, revelando uma maior autonomia que permite rentabilizar o tempo disponível para a prática. Contudo, esta maior

maturidade obriga também o docente a prestar informações mais detalhadas e aprofundadas aos seus alunos, pois estes questionam muito mais os pormenores dos conhecimentos transmitidos.



### 3. Participação na Escola e Relação com a Comunidade

#### 3.1. Participação nas Atividades do Grupo de Educação Física

Com o decorrer da nossa PES foi essencial dedicar também algum tempo a toda a comunidade escolar e não só aos nossos alunos. Como tal, foi-nos proposto pelos nossos orientadores que concebêssemos e organizássemos dois eventos, um que já estivesse no plano de atividades desportivas da escola e um que nós criaríamos de raiz.

Antes de descrever mais detalhadamente esses dois eventos que desenvolvemos, devo salientar ainda que todo o núcleo de estágio de EF teve intervenção direta nos outros eventos desportivos que ocorreram na escola, como podemos verificar no quadro seguinte.

Quadro 12: Eventos Desportivos Realizados na EBCV

Modalidade	Data	Género	Escalão Etário	Metas
Maratona/Atletismo	18 Novembro	Mas/Fem	1º, 2º e 3º Ciclos	Dia do Não Fumador (inicio 10 horas)
Corta-Mato	16 Dezembro	Mas/Fem	1º, 2º e 3º Ciclos	Criação de Hábitos de Corrida em Competição (inicio às 9 horas)
Torneio de Andebol	13 Dezembro	Mas/Fem	3º Ciclo	Promoção da Modalidade Andebol
Mega Quilómetro Mega Sprinter Mega Salto Mega Lançamento	6 e 7 Março	Mas/Fem	2º e 3º Ciclos	Apuramento Fase Escola Competição Individual
Dia das Estafetas	2 de Abril	Mas/Fem	2º e 3º Ciclos	Competição por Equipas
Torneio de Basquetebol	2 de Abril	Mas/Fem	2º Ciclo	Promoção da Modalidade Basquetebol (3x3) (Apuramento das Equipas que Participarão no "Compal Air")
Actividades dos Núcleos de Estágio	3 e 4 Abril	Mas/Fem	2º e 3º Ciclos	Competição por Equipas
Pentatlo/Atletismo	23 e 24 Abril	Mas/Fem	2º e 3º Ciclos	Competição/Superação Individual
Torneio de Futebol	5 Junho	Mas/Fem	2º e 3º Ciclos	Promoção da Modalidade Futebol

#### 3.2. Projeto "MEGAS"

Enquanto grupo de estágio considerámos logo que o Projeto "MEGAS" iria ser fundamental no desenvolvimento da nossa PES, visto que não se tratava apenas de uma componente do plano de atividades do GEF para o presente ano letivo, mas também por ser uma referência organizativa anual em praticamente todas as escolas,

dado que esta envolve o Desporto Escolar (DE). Como tal, foi essencial entender que competências deveríamos dominar neste tipo de eventos, como a logística e a metodologia a utilizar, para que a atividade fosse dinâmica e para que os objetivos propostos fossem atingidos.

No que diz respeito ao projeto em si, os “Megas” inserem-se na 4ª Dimensão do Projeto Educativo da EBCV, no qual se pretende que o Agrupamento se torne um veículo promotor de educação para a saúde, visando abranger toda a população do 2º e 3º ciclos em 4 escalões etários, masculino e feminino. Pretende promover também o bem-estar e a saúde, a oportunidade de praticar atletismo num contexto diferente do das aulas, a criação de laços de amizade e companheirismo e a seleção de alunos para representarem a nossa Escola nos Megas da Fase Regional, que este ano foi realizado em Vendas Novas.

Como objetivo comum, este projeto pretende motivar e sensibilizar os alunos para a prática da modalidade de Atletismo, tentando encontrar alguns talentos existentes que percorrerão várias fases eliminatórias e quiçá poderão mais tarde vir a ser integrados nos programas existentes na Federação Nacional de Atletismo.

O projeto “Megas” abrange 3 fases, a saber, a 1ª fase, ESCOLA, contempla torneios intra e inter-Turmas, a 2ª fase – CLDE, inclui torneios inter-Escolas e, por último, a 3ª fase – Fase Nacional, envolvendo o torneio inter-CLDE’s.

Apresentando mais concretamente a 1ª fase, a que nós organizámos, coube ao professor responsável pela turma selecionar os seus melhores alunos durante a fase intra-Turmas. Por exemplo, no salto em comprimento, na velocidade e no lançamento foram selecionados os dois melhores alunos e as duas melhores alunas, contabilizando um total de quatro selecionados por turma, nestas modalidades. De referir que um aluno/a só podia participar em duas provas, como por exemplo, na corrida de velocidade e no salto em comprimento. Nos 1000 metros a seleção consistiu em eleger o melhor aluno e a melhor aluna contabilizando dois selecionados por turma para esta modalidade, sendo que o/a aluno/a que estivesse integrado nesta prova não podia participar em mais nenhuma. De forma a resumir toda esta metodologia de seleção podemos visualizar o seguinte quadro.

Este projeto foi concebido para alunos nascidos entre os anos de 1998 e 2004, divididos pelos escalões Infantis A, Infantis B, Iniciados e Juvenis.

A atividade do Megas realizou-se durante as manhãs dos dias 18 e 19 de fevereiro, no espaço exterior da EBCV. No dia 18 realizaram-se, em simultâneo, as atividades do MegaSalto (MS) e do MegaSprint (MSp). No dia 19 realizaram-se as provas do MegaLançamento (ML) e do MegaKM (MKm). De referir que as provas iniciavam com os escalões mais baixos e, conforme iam sendo realizadas, o escalão ia aumentando. Os resultados iam sendo expostos à medida que as provas se desenrolavam.

De salientar que a EBCV tinha todos os materiais e equipamentos necessários para a realização deste tipo de evento e que contamos com a colaboração de todos os professores do grupo nesta fase de seleção.

Em termos logísticos e metodológicos, foram tratadas as fichas de recolha de dados da fase turma (Anexo XII p.117), bem como as séries por escalões. Foi também elaborada a calendarização dos dois dias do evento, a especificação das provas, o sistema de apuramento e, por último, a organização dos recursos materiais e humanos, por prova.

Seguidamente foi exposta a convocatória dos alunos para previamente ficarem informados acerca das provas que integram os megas e os respetivos escalões. Simultaneamente foi colocada em várias zonas estratégicas da escola (como, a porta da entrada, o bar e a entrada do pavilhão gimnodesportivo) a informação detalhada sobre os horários e distribuição das provas para dar conhecimento desta programação a toda a comunidade educativa (Anexo XIII p.119).

No próprio dia, foi elaborada pelo núcleo de estágio com a colaboração dos Professores Orientadores Cooperantes a distribuição dos recursos humanos e materiais necessários para os vários locais de controlo das provas, após ter sido realizada a chamada de todos os alunos inscritos e de termos constatado algumas faltas.

### **3.2.1. Balanço da Atividade**

No primeiro dia de prova, o espaço necessário à concretização das provas poderia ter sido restringido de forma mais eficaz, para que os alunos que não participavam na atividade não perturbassem o bom funcionamento da mesma. No segundo dia, este aspeto foi devidamente tratado, ficando quer o espaço do lançamento, quer o espaço do quilómetro, delimitados por fita balizadora, facilitando o enquadramento dos participantes nas provas.

Em termos de cumprimentos de horários, podemos referir que a atividade no primeiro dia se atrasou ligeiramente devido às condições do piso, o que fez com que as provas de MS e Msp não tivessem decorrido em simultâneo, como estava inicialmente previsto. Iniciámos primeiro a prova do MS e, logo que houve condições para iniciar a prova do Msp, assim o fizemos. O segundo dia a este nível decorreu da forma planeada.

Especificamente para a prova do MS, foram necessários 4 elementos do grupo de EF, para que a prova tivesse início, sendo que dois elementos mediam as marcas dos alunos, outro elemento registava e o quarto elemento organizava as séries dos alunos. Foram necessárias a fita métrica, o ancinho, as fichas de registo com os nomes dos participantes, canetas, mesas, cadeiras e pinos (balizadores), para além das instalações onde temos o equipamento necessário ao salto (caixa de areia, corredor para a corrida de balanço e tábua de chamada). Após um breve aquecimento, orientado pelo núcleo de estágio, deu-se início à prova, que durou cerca de 2 horas.

A prova do MSp envolveu uma logística mais complexa, pelo facto de serem realizadas várias eliminatórias. Esta prova envolveu cinco elementos da organização, estando dois na zona de partida e três na zona de chegada, controlando e registando os tempos, com o intuito de garantir que todos os requisitos eram cumpridos e que os resultados saíssem na hora.

Assim que terminaram as provas, procedeu-se à arrumação de todo o material, e á exposição dos resultados do dia.

Na segunda manhã de atividade, concretizaram-se as 2 provas em falta, o ML e o MKm.

No que diz respeito ao ML foram necessários 3 elementos do *staff* para o bom funcionamento da prova. Enquanto dois se responsabilizavam por tirar as medidas, o terceiro elemento certificava-se da organização do espaço e dos alunos participantes e não participantes.

Em simultâneo decorreu o MKm que contou com a participação dos vários elementos do grupo de Educação Física da Escola, sendo que dois elementos controlavam os tempos, outros dois registavam-nos, dois Professores ficaram com a responsabilidade de fazer a chamada e organizar a partida dos alunos, enquanto os restantes davam apoio a toda a organização.

Seguidamente procedeu-se ao tratamento dos dados, para que os resultados das duas últimas provas fossem divulgados o mais rapidamente possível a toda a comunidade escolar. Essa informação seguiu entretanto para a base de dados do Desporto Escolar, com o propósito da participação da escola na fase seguinte – Fase Distrital.

Para terminar o balanço desta(s) atividade(s), posso referir que a(s) mesma(s) decorreu / decorreram como o previsto, tendo atingido os objetivos a que nos propusemos. Alguns dos constrangimentos que surgiram foram ultrapassados e todos aprendemos com os aspetos positivos e negativos que passo a explicar.

#### **Aspetos Negativos (Dia 18):**

- Dado ter chovido horas antes da prova, o piso estava impraticável, não garantindo a segurança dos alunos, o que fez com que a prova se atrasasse ligeiramente.
- No que concerne ao aquecimento, este deveria ter sido mais desenvolvido de acordo com os grupos musculares mais diretamente implicados na prova a realizar, pois como todos sabemos, o aquecimento é parte fundamental para um melhor desempenho desportivo, bem como para prevenir lesões.

- No início da prova de saltos deveríamos de ter colocado fita balizadora a vedar a zona do salto em comprimento pois a prova coincidiu com um dos intervalos e verificou-se um maior aglomerado de alunos, o que provocou alguma confusão.
- A comunicação entre os professores que estavam na zona de partida e na zona de chegada, na prova de velocidade, não foi bem conseguida, pois a informação acerca dos alunos que continuavam em prova e dos alunos que tinham sido eliminados, tardava em chegar. Esta dificuldade foi rapidamente colmatada, com a utilização de *Walkie Talkies/Telemóveis*.

#### **Aspetos Positivos (Dia 18):**

- A presença e participação de todos os estagiários nas duas provas;
- A boa coordenação entre docentes e estagiários;
- A colocação de cones na linha de chegada dos 40 metros, pois esta era pouco perceptível;
- A organização inicial e a chamada de todos alunos no salto em comprimento;
- Apesar de pequenas falhas em algumas séries e partidas, as grelhas e series estavam formuladas o que facilitou o trabalho;
- Os recursos materiais necessários estavam presentes, não tendo havido nenhum esquecimento ou falha a este nível.

#### **Aspetos Negativos (Dia 19):**

- Neste dia, não registámos aspetos negativos consideráveis durante a atividade, a qual decorreu como tínhamos previsto, não tendo ocorrido nenhum imprevisto nem nenhum erro da nossa parte.

#### **Aspetos Positivos (Dia 19):**

- No segundo dia da atividade, realizaram-se o MKm e o ML e neste dia não houve atrasos devido ao piso e tudo decorreu como o previsto;

- A boa organização dos alunos nas provas;
- A sequencialidade das provas, que foram realizadas fluentemente;
- A colocação dos pinos na zona de partida do mega km, evitando alguma confusão;
- A vedação da zona do lançamento do peso com fita balizadora de modo a garantir a segurança dos participantes e não participantes;
- O material necessário para a atividade estava presente e em condições;
- A divisão dos estagiários pelas duas provas otimizou a realização das mesmas.
- Rapidez na divulgação dos resultados dos dois dias e na qualificação para a fase regional.

Para terminar não devo deixar de salientar a experiência e competências acumuladas durante estes dias de organização e conceção da(s) atividade(s), que servirão certamente para provas futuras.

### **3.3. Projeto Páscoa Ativa.**

No âmbito da PES fez parte dos trabalhos a organização e realização de uma atividade pelo núcleo de estágio, a qual não deveria constar no plano de atividades da escola. Como tal, e aproveitando o convite que a Câmara Municipal de Évora fez à EBCV para integrar as suas atividades de final do 2º período no evento existente por estes dias na cidade denominado de “Desafio pela Saúde”.

O Grupo de Estágio de EF decidiu a este propósito organizar um evento que apresentasse um vasto número de atividades a realizar no dia 4 de abril, último dia do 2º período letivo. Decidimos então dar-lhe o nome de “Páscoa Ativa”, e estava previsto iniciar-se às 08:30 e terminar por volta das 18:30 horas.

Para este dia, tentámos diversificar as atividades abrangendo várias áreas. Assim programámos as seguintes atividades: prevenção rodoviária (já há muito realizada neste dia na escola); uma palestra sobre *bullying*; uma demonstração de defesa pessoal; uma aula de *fitness*, mais propriamente zumba; um workshop de socorrismo, uma aula de pilates; um jogo de futebol e um lanche para convívio e confraternização.

De acordo com o Projeto Educativo da EBCV, e integrando as mais-valias do núcleo de estágio a nível pessoal e profissional, este evento teve os seguintes objetivos:

- Promover atividades de parceria com outros projetos de escola;
- Promover hábitos de vida saudável;
- Proporcionar a toda a comunidade educativa, estratégias de defesa pessoal;
- Sensibilizar para a necessidade de aquisição de noções básicas de primeiros socorros;
- Proporcionar aos alunos situações que façam do seu comportamento e dos colegas como elementos formadores da educação para a cidadania;
- Alterar nos alunos os seus comportamentos, resgatando valores morais desprezados que acabam por gerar ações e situações de violência;
- Compreender alguns conceitos a respeito de valores como meio para uma boa convivência na escola e na sociedade;
- No encontro da escola, aluno e família construir uma relação de troca mútua que possibilite a todos educar e serem educados;
- Possibilitar ao aluno a percepção de que a disciplina escolar está diretamente relacionada a questões de cidadania;
- Desenvolver no educando a construção de que os seus atos em sala de aula refletem e são reflexo da violência na sociedade.

Em termos de metodologia e de logística é de salientar que todo o material e equipamentos necessários para as atividades estavam diariamente disponíveis na escola, e que foram antecipadamente distribuídos *flyers* (Anexo XIV p.120) e cartazes (Anexo XV p.121) na escola para que houvesse uma grande divulgação e promoção do evento, assim como foram ainda lançadas as inscrições para a aula de Pilates e o Jogo de Futebol.

A primeira atividade programada, denominada prevenção rodoviária, consistia num pequeno percurso efetuado de bicicleta, no qual os alunos tinham de respeitar variadas sinalizações e marcas existentes no solo, tal como se de uma estrada se tratasse.



A palestra acerca de *Bullying* ficou a cargo da Dr.<sup>a</sup> Helena Figueiredo, psicóloga e especialista nesta temática. Esta sessão tinha como objetivos principais alertar os alunos para os perigos relacionados com o tema, explicar-lhes como agir, e sensibilizá-los para evitarem e denunciarem casos de que tivessem conhecimento.

As aulas de Zumba, juntamente com a demonstração de Defesa Pessoal, foram monitorizadas pelo grupo de estágio, com a ajuda de alguns colaboradores de forma a tornar as coreografias mais ricas. Estas tinham como objetivos animar e exercitar os alunos, e também demonstrar algumas técnicas de defesa pessoal.

Já o *Workshop* sobre primeiros socorros tinha outro público-alvo, nomeadamente docentes e funcionários da escola. Esta foi outra atividade inteiramente monitorizada pelo grupo de estágio e abordou diferentes temas como engasgamentos, corte/feridas, entorses, queimaduras e posição lateral de segurança.

No final do dia seguia-se a aula de Pilates em simultâneo com o jogo de Futebol. A aula de Pilates estava mais direcionada para um grupo feminino, e aceitavam-se até 30 inscrições. O jogo de Futebol estava mais direcionado para um público masculino e as inscrições estavam abertas a alunos e pais / encarregados de educação.

Segundo a nossa programação, este dia deveria ter terminado com um pequeno lanche, um momento que se esperava fosse de confraternização, aberto a todos os elementos da comunidade escolar.

### **3.3.1. Balanço da(s) Atividade(s):**

#### **1ª Atividade: Prevenção Rodoviária.**

Esta foi a primeira atividade realizada no último dia de aulas do 2º período. Já é habitual acontecer esta atividade na escola e, desta vez, fomos nós, o grupo de estagiários, que a organizámos e monitorizámos. Consistiu na realização de um minicircuito citadino, onde os alunos se deslocam de bicicleta (e outros a pé, no papel de peões), como se se deslocassem num espaço urbano, respeitando tudo o que diz respeito a sinalização e marcas existentes na estrada. Esta atividade estava prevista apenas para os alunos de 2ºCiclo.

O espaço planeado para a atividade encontrava-se como o pretendido, o que ajudou a na realização da mesma. Embora tenha existido alguma dificuldade na montagem do material, não houve atrasos, decorreu sem sobressaltos e contou com muita adesão por parte dos alunos. Os objetivos foram plenamente atingidos e não se registaram aspetos negativos.

### **2ª Atividade: Aula de Zumba.**

Para a concretização desta aula contámos com a participação e a orientação da professora de zumba, Maria Paulo. Foi com enorme energia e vitalidade que todos os presentes “zumbaram” durante aproximadamente 40 minutos. Entre alunos de diferentes anos de escolaridade, pessoal docente e não docente, todos dançaram e se divertiram bastante.

Nós, os anfitriões, demos apoio na monitorização da atividade, orientando todos aqueles que decidiram participar, mas também dançámos e incentivámos à dança e à diversão de todos e com todos os presentes.

### **3ª Atividade - Demonstração de Defesa Pessoal**

A Demonstração de Defesa Pessoal era sem dúvida um dos momentos do dia e como tal teve muita adesão por partes dos alunos da escola. Esta estava preparada para ser realizada duas vezes no pavilhão (G1), uma para os alunos do 2º ciclo, e outra para os alunos do 3º ciclo. Esta atividade foi preparada pelo núcleo de estágio de EF, que realizou a demonstração das diferentes técnicas, em parceria com alguns monitores especializados na área e que convidámos para nos auxiliarem nesta demonstração.

Apesar de a atividade ter sido um sucesso, poderemos referir que, depois da execução da mesma, alteraríamos alguns aspetos, como por exemplo, o som que não esteve em boas condições (tornou-se mais fácil falar sem microfone do que com o mesmo). Outra situação que teria tornado esta atividade ainda mais dinâmica prende-se com a interatividade entre os monitores e os alunos, podendo estes últimos ter, também eles, executado e demonstrado alguns movimentos de defesa pessoal.

Em termos da coreografia trabalhada, pensamos que esta resultou na perfeição, com todos os intervenientes a demonstrarem a mesma conforme havia sido planeada e com grande sintonia entre todos.

O *feedback* foi muito positivo de uma maneira geral, e constatámos que causou um grande impacto entre os alunos, tanto que, na demonstração ao terceiro ciclo, alguns alunos do 2º ciclo insistiram muito para ver de novo, o que causou alguma confusão no momento da entrada e saída de alunos. Contudo, as demonstrações ocorreram conforme o desejado e dentro dos tempos previstos.

#### **4ª Atividade - Palestra sobre Bullying**

Esta palestra realizada pelos Professores Estagiários teve como alvo os alunos das suas turmas de 5º ano, assim como os delegados de turma das restantes turmas de 5º ano da escola.

De referir que esta palestra decorreu da forma esperada e sem contrapartidas. Contou com a oradora e psicóloga Dr.ª Helena Figueiredo que, durante a sessão, falou acerca dos vários tipos e situações de bullying, e dos cuidados a ter para o (s) evitar bem como o que fazer em caso de bullying.

A palestra decorreu de forma muito interativa e dinâmica, tendo os alunos relatado algumas experiências pessoais. A sessão começou à hora prevista mas prolongou-se um pouco mais para além do tempo inicialmente previsto.

#### **5ª Atividade - Workshop Primeiros Socorros**

Este *workshop* foi realizado no G2, e começou à hora delineada. Primeiramente, o grupo de estágio fez uma breve introdução explicando o que se iria passar e, de seguida, cada elemento do grupo apresentou diversas temáticas tentando sempre que, para além da explicação inicial, acontecessem várias demonstrações envolvendo o público presente. No momento da apresentação do *workshop* decidimos permitir a participação de alguns alunos, já que estes estavam muito interessados no mesmo.

Houve aspetos que considerámos muito positivos como o facto de as explicações terem sido realizadas usando uma linguagem simples. As diferentes demonstrações

que fizemos dos vários temas também foram muito importantes e elucidativas, e pensamos que vieram reforçar a compreensão e memorização das técnicas utilizadas.

### **6ª Atividade – Jogo de Futebol**

Quanto ao futebol, esta atividade foi realizada no espaço G1 e começou à hora marcada. Compareceram 10 alunos e a organização foi simples pois fizeram-se duas equipas de 5 e jogaram 5x5. Os professores estagiários também entraram no jogo a fim de promover a convivência entre professores e alunos. A atividade durou cerca de 45 minutos e decorreu sem sobressaltos.

### **7ª Atividade – Aula de Pilates**

Para efetuar a aula de pilates compareceram 15 pessoas, sendo 8 professoras, 5 alunas e 2 senhoras convidadas pela monitora, uma das estagiárias de EF. Previamente foi criado um ambiente relaxante e extremamente acolhedor, com velas para obter uma luz reduzida, e uma temperatura ambiente amena no ginásio 2 (condições ideais para realizar uma aula de pilates).

Foi pena não terem participado mais pessoas, pois tínhamos previsto até 30 inscrições. Estes momentos foram, além de muito relaxantes, extremamente proveitosos no fortalecimento e flexibilização do corpo, bem como na atenção à correção postural. Por outro lado, tratando-se do último dia de aulas, ao final da tarde, já esperávamos que não houvesse muito movimento pela escola, e assim foi.

### **8ª Atividade - Lanche partilhado**

Foi com imensa pena que este momento final de convívio e de descontração e lazer não se concretizou, devido à ausência na escola de alunos, pais e funcionários da escola. Desta forma, o grupo de professores estagiários e orientadores decidiu terminar o longo dia de atividades, com as atividades desportivas anteriores e sem lanche.

## **3.4. Balanço Final e Aprendizagens Obtidas.**

Em jeito de balanço final, foi muito importante para o grupo de estágio de EF a organização desta(s) atividade(s) pois ajudou-nos a perceber como se organiza um evento de raiz, dado que foi inteiramente planeado e organizado por nós. Por outro lado, este evento teve como principal pressuposto o de qualificar os melhores alunos da escola para competições externas à escola, isto é, para o DE, fator que o tornou ainda mais relevante e aliciante para nós.

Participar na organização deste tipo de eventos foi também muito importante para nós visto que, ao abraçar esta profissão, teremos de estar preparados para realizar futuramente este tipo de atividades que são as que, normalmente, se concretizam nas escolas, como é o caso dos MEGAS.

Em termos específico, ficámos com a noção de quais os principais aspetos a dar mais atenção durante a preparação deste tipo de atividades, como por exemplo, a divulgação do evento, a simplicidade e a dinâmica das atividades e, se for necessário, a divulgação rápida e atempada das classificações e resultados.

## 4. Desenvolvimento Profissional

### 4.1. Professor Investigador e Reflexivo

Pensar curricularmente significa tão só assumir conscientemente uma postura reflexiva e analítica face ao que constitui a sua prática quotidiana, concebendo-a como campo de saber próprio a desenvolver e aprofundar e não como normativo que apenas se executa sem agir sobre ele.

Roldão (2000, p.17)

Para que o docente realize a sua atividade profissional da melhor forma possível tem que apresentar um forte espírito reflexivo e investigativo. No que respeita ao espírito reflexivo este ajudará o docente a melhorar e adaptar as suas práticas. É sabido que no final de qualquer aula nem tudo correu como o planeado, nem como esperado, ou que algum ou alguns objetivos da aula não foram atingidos, e é nesse momento que o docente pode e deve realizar uma reflexão acerca do que aconteceu e tentar arranjar soluções para aulas futuras.

A melhor forma de encontrar soluções é investigando e atualizando-se, daí ser importante o docente ter uma atitude investigativa. Segundo Alarcão (2000, p.5) “todo o professor verdadeiramente merecedor deste nome é, no seu fundo, um investigador e a sua investigação tem íntima relação com a sua função de professor.” É inconcebível que este não se questione acerca das suas práticas e que, acima de tudo, não analise de forma crítica o seu desempenho ou o sucesso ou insucesso dos seus alunos. Ser um “professor investigador é ser capaz de se organizar para, perante uma situação problemática, se questionar intencional e sistematicamente com vista à sua compreensão e posterior solução” (Cochram-Smith et Lytle, 1993).

Essa solução não tem somente que ser descoberta nos manuais ou em artigos científicos e pode ser encontrada em diálogos com o grupo, neste caso de EF, ou até mesmo em diálogos com os alunos. “Ser professor investigador implica desenvolver competências para investigar na, sobre e para a ação educativa e para partilhar resultados e processos com os outros, nomeadamente com os colegas” (Alarcão, 2000 p.6). Ao expor uma situação que levantou alguma problemática, o professor reflete

com outros a melhor forma de contornar a mesma. Esse conhecimento é também importante para resolução de situações futuras. Nem sempre será fácil arranjar soluções, e nem sempre haverá soluções. É função do professor esforçar-se por inovar e tentar fazer com que um determinado aluno consiga melhorar o seu desempenho ou atingir uma determinada meta. O mundo está em constante mudança e, tal como o mundo, o conhecimento não é estanque. Como tal, cabe também ao docente adaptar-se às novidades que vão surgindo sem nunca perder de vista os objetivos delineados.

Para terminar este pequeno tópico de introdução a uma das investigações que realizei durante a minha PES, cito Beillerot (1991), o qual refere que existem três condições fundamentais para a realização de um projeto de investigação-ação, a saber: “a produção de conhecimentos novos, o processo de investigação rigoroso (sistemático, suscetível de ser reproduzido) e por último, a comunicação dos resultados que permita a discussão crítica, a verificação e a construção sucessiva.” Foi com base nestes pressupostos que elaborei o meu projeto de investigação-ação cujo objetivo era colmatar um défice na minha turma, na modalidade de Voleibol, em termos de *skills* e de conhecimento do jogo em si.

## **4.2. Projeto de Investigação-Ação: “Aprendizagem do Voleibol sob a forma de Jogos Reduzidos”**

### **4.2.1. Introdução**

Depois do término da 1ª Etapa - Avaliação Inicial, pudemos constatar que na turma do 8ºB da EBCV, havia vários alunos com alguns défices de aprendizagem em relação ao que é mencionado no PNEF do 3ºCiclo.

Uma das matérias em que a generalidade dos alunos revelou mais dificuldades foi na modalidade de Voleibol, uma vez que apenas foi possível situar seis alunos no nível Introdutório, enquanto que os restantes 14 alunos da turma demonstraram ainda não atingir o nível Introdutório. Segundo o PNEF um aluno no 8º de escolaridade deve estar a concluir as aprendizagens que dizem respeito ao nível Elementar, como tal,

esta matéria foi considerada como prioritária e, ao nível do planeamento, teve uma maior preponderância no que diz respeito ao número e tempo de aulas.

Outros dos motivos teve a ver com o facto de eu próprio sentir que seria um grande desafio trabalhar na preparação de aulas de voleibol, para ganhar mais experiência nesta área de ensino. Como tal, este projeto de investigação-ação pretendia ajudar os alunos a apreender de uma forma mais eficaz os conteúdos relacionados com esta modalidade, assim como dar-me mais conhecimentos e experiência para preparar as aulas desta modalidade de forma mais eficiente.

Tendo em conta o facto de o voleibol ser uma modalidade muito técnica, é habitual que o docente introduza nas suas sessões uma metodologia mais analítica, o que foge um pouco ao que os novos estudos têm mencionado. Segundo estes, a metodologia que promove uma maior aprendizagem da modalidade do Voleibol é a mesma que é utilizada nos jogos desportivos coletivos de invasão, ou seja, os jogos reduzidos.

Assim, esta foi a abordagem escolhida para utilizar no âmbito deste projeto, para que no final do ano pudesse haver uma aprendizagem notória, traduzida na concretização daquilo que foram os níveis prognosticados.

#### **4.2.2. Objetivos**

Este trabalho de investigação-ação tem com principal objetivo a melhoria das aprendizagens e competências dos meus alunos de oitavo ano, na modalidade de Voleibol.

#### **4.2.3. Fundamentação Teórica**

O Voleibol é uma modalidade desportiva coletiva que, ao contrário das restantes, não tem na sua génese a invasão de um determinado território, tratando-se assim de uma modalidade cujo objetivo é fazer a bola contactar com o solo adversário. Este facto faz com que exista pouco *transfer* em relação a outra modalidade, tendendo então a tornar-se uma modalidade de maior especificidade em relação aos outros jogos desportivos coletivos.



Como vem sendo hábito na maioria das escolas, a especificidade faz com que a maioria dos professores tenda a ter uma abordagem mais analítica desta modalidade, introduzindo nas sessões tarefas onde os alunos trabalham os diversos gestos que compõem o Voleibol, separadamente do contexto de jogo. Como poderemos aferir mais à frente neste trabalho, existem abordagens que são mais eficazes no que diz respeito às aprendizagens dos alunos, nomeadamente a abordagem que utiliza pequenos jogos reduzidos como base.

Como um professor se quer eclético, reflexivo e atualizado, isto é, que realize uma constante investigação, penso que poderei tirar partido deste trabalho para enriquecer ainda mais as minhas competências e qualidades enquanto professor.

Contudo, o principal foco deste projeto são os alunos e, com este, pressupõe-se que os mesmos tirem partido das nossas próprias aprendizagens enquanto professores, que experimentem novas práticas e que consigam atingir o prognosticado durante a Avaliação Inicial.

Segundo Clemente (2012, p.316), os “professores que seguem um método de ensino mais tradicional escolhem tarefas que decompõem o jogo em diferentes fases, exaltando o processo analítico como garante da qualidade do ensino”. Esta ideia tem vindo cada vez mais a ser discutida, graças ao surgimento de novos modelos cujo pressuposto é centrar o processo de ensino no aluno, enfatizando a necessidade de contextualizar a prática e procurando exponenciar a participação do aluno na sua própria aprendizagem.

Dois dos modelos com mais seguidores são os “*Teaching Games for Understanding*” (TGFU) de Bunker e Thorpe (1986) e o modelo da Pedagogia Não-Linear de Chow et al (2006). Estes modelos vieram de certa forma revolucionar os métodos de ensinios tradicionais, pois “respeitam a integridade do jogo em cada momento e em cada tarefa implementada. Estes são possíveis de serem desenvolvidos em qualquer modalidade e prática desportiva” (Clemente, 2012, p.316). Ambos têm como princípio fundamental o “ensino de descoberta guiada, em que o aluno é exposto a uma situação de jogo com os seus problemas táticos” (Teoldo, I., Greco, P.J., Mesquita, I., Graça, A., & Garganta,

J., 2010, p.4) e onde o aluno é estimulado a tomar uma decisão e a resolver os problemas que lhe surgem no caminho, de uma forma consciente.

Clemente (2012,p.316), citando alguns estudos efetuados por Hopper (2002) e Araújo (2006) refere que estes tinham como objetivo verificar a real valia destes modelos, tendo concluído que:

- Uma grande percentagem de jovens obtinha escasso sucesso como consequência da ênfase técnica;
- Os alunos ensinados através de modelos analíticos conheciam superficialmente o jogo e, por conseguinte, demonstravam fragilidade na forma de como abordar o mesmo;
- Os alunos com elevadas qualidades técnicas possuíam escassa capacidade de decisão em jogo;
- Os alunos possuem ainda escassez de criatividade e reflexão sobre o desporto por parte dos agentes do mesmo.

Habitualmente as estratégias utilizadas neste tipo de modelos têm a ver com a utilização dos jogos reduzidos, pois estes têm na sua génese o ensino guiado através de constrangimentos pertinentes que levem os alunos, percertivamente, a consomar os objetivos pretendidos pelo docente. Este tipo de tarefa está longe de ser meramente um jogo livre ou formal e não orientado. Muito pelo contrário, a tarefa deve ter em conta os conteúdos táticos específicos de uma modalidade, assim como o grau de complexidade da mesma. Neste tipo de abordagem, o professor conduz os alunos numa prática simplificada do jogo e, à medida que os alunos vão evoluindo, este vai aumentando a sua complexidade.

Para Pereira, Mesquita e Graça (2009), “o professor deve conceder espaço de autonomia aos alunos, para que estes sintam que são também responsáveis pela sua prática”. Para tal acontecer, é necessário dar as ferramentas ao aluno para se tornar mais autónomo, e para que este consiga interpretar as situações-problema que irão decorrendo durante a tarefa.

“Estes presságios didáticos mostraram a sua eficácia num estudo empírico aplicado no contexto escolar, em Educação Física, pela aplicação de um modelo de ensino do Voleibol, designado de Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo” (Mesquita, Graça, Gomes & Cruz, 2005, p.475). Segundo estes autores, vários estudos demonstraram que quanto mais responsabilização os alunos têm nas tarefas de aprendizagem, mais autonomia existe na tomada de decisão, na procura de soluções e na adoção de comportamentos substantivos, principalmente em alunos com níveis de desempenho inferiores. Gonçalves (2009), refere ainda acerca do tema o seguinte:

Ajustar os jogos desportivos tem o intuito de promover um maior número de intervenções dos praticantes com a bola havendo sempre uma continuidade nas ações de jogo. Este ajuste do jogo não é mais do que modificar, dentro da essência da modalidade, as regras do jogo formal, o número de participantes, tamanho do campo e as características do objeto de jogo, sempre tendo em consideração visar o sucesso dos aprendizes, ajustando a dificuldade dos exercícios às suas capacidades, ... pois assim é possível que haja um gosto natural pela prática, havendo sempre objetivos para as suas execuções desafiantes mas alcançáveis

(pp.34-39).

Para que a evolução dos alunos aconteça de uma forma mais concisa e eficaz, todo este processo de ensino-aprendizagem necessita de uma constante e metódica avaliação das aprendizagens dos alunos. À medida que os alunos vão apreendendo os objetivos que o professor pretende, este deve de inserir um aumento de complexidade, no que respeita aos exercícios

Para finalizar, é importante ainda mencionar aquilo que Rosado e Mesquita (2009), citados noutra estudo de Mesquita em 2009, referem que “o erro deve ser encarado pelo professor e pelos alunos como algo crucial no efeito que o mesmo tem sobre a aprendizagem e como algo natural e implícito à prática” (p.3). Como tal, “devemos acentuar a atenção dos jovens para o questionamento e compreensão do erro, possibilitando-lhes o acesso à construção de respostas, suportadas numa

interpretação situada das ações. São as experiências de aprendizagem que são interpretadas e compreendidas e não o resultado obtido” (Mesquita, 2009, p.3)

#### **4.2.4. Desenho Metodológico do Estudo.**

Neste projeto de investigação-ação a abordagem implementada foi baseada naquela que se encontra descrita no livro “Voleibol, Ensina Jogando” de Gonçalves (2009). Este autor refere que no Voleibol o passe deve ser o primeiro gesto técnico a aprender, uma vez que se trata da habilidade básica deste jogo. Logo, este gesto deve ser automatizado para garantir um maior sucesso no jogo.

Seguindo a abordagem de Gonçalves (2009) existem estratégias que devem ser implementadas a partir do primeiro contacto com a modalidade, como por exemplo:

- Os Jogos Reduzidos devem seguir uma lógica progressiva de complexidade e portanto a sua aplicação deve estar dividida por etapas de aprendizagem;
- A primeira etapa de aprendizagem, consiste na conservação da bola no ar e seguidamente o jogo coletivo numa forma simplificada (cooperação);
- Os campos devem de ser bastante reduzidos de forma a facilitar os deslocamentos e equilíbrio dos alunos quando visam contactar a bola;
- Na fase seguinte de aprendizagem, na forma de jogo 2x2, existe diferenciação do papel do aluno receptor e do não receptor, mantendo-se a obrigatoriedade de dar os 3 toques antes de enviar a bola para o campo adversário;
- Numa última fase de aprendizagem, a mais evoluída a ser aplicada, a qual recai igualmente na forma de jogo 2x2 ou 3x3, os deslocamentos são bastante importantes e requer-se que os alunos tenham uma capacidade de tomada de decisão descobrindo o aluno que realiza o 1º toque ou o remate para finalizar.

(Gonçalves, 2009, pp.138-142)

#### 4.2.4.1. Participantes no Estudo.

Este estudo foi realizado com os alunos da turma do 8ºB da EBCV. Esta turma era constituída na sua totalidade por 20 alunos, 16 deles do género masculino e quatro do género feminino.

#### 4.2.4.2. Estratégias Metodológicas.

Com base nas orientações referidas anteriormente, repliquei a metodologia de etapas aconselhada por Gonçalves (2009), ajustando-a às instruções dos PNEF.

As cinco etapas escolhidas designam-se consoante o seu objetivo prioritário: 1ª Etapa – Conservar a Bola no Ar; 2ª Etapa – Jogar Coletivamente; 3ª Etapa – Atacar em Passe; 4ª Etapa – Rematar sem Incerteza; 5ª Etapa – Rematar com Incerteza. Cada uma destas etapas representa parte de um nível de Aprendizagem definido pelo PNEF, isto é, I-, I, I+, E-, E. Isto porque, como podemos observar, o passe é uma aprendizagem base do Voleibol e, como tal, começa a ser trabalhado logo na 1ª Etapa. Para que um aluno atinja o nível Elementar tem que dominar este gesto perfeitamente, daí só transitar de etapa quando e revelar ter adquirido esta aprendizagem.

Efetivamente, para que o aluno consiga transitar de nível é necessário que este consiga realizar praticamente todos os aspetos técnicos e táticos definidos para esse mesmo nível sem cometer erros, ou cometer erros de forma esporádica.

Quadro 133: Metodologia Utilizada Neste Estudo - Nível I- e I.

Metodologia - "Aprendizagem do Voleibol sob a Forma de Jogos Reduzidos"						
Etapas	Objetivos	Tipo de Jogo	Principais Condutas / Competências		Situações de Aprendizagem	Níveis de Aprendizagem
1ª Etapa	Conservar a Bola no Ar	Jogo Inofensivo	Técnico-Táticas	Serviço em passe: colocar a bola no adversário; Passe: executá-lo colocando debaixo da bola, com as duas mãos e em equilíbrio.	Jogo 1x1 em passes: Trabalhar a auto-sustentação da bola e a sustentação com o adversário.	I -
			Tático-Estratégicas	Conservar a bola entre os colegas, dando a equipa no mínimo dois toques; Diferenciar o recebedor do não recebedor (eventual distribuidor); Ocupar o espaço de jogo de forma racional.	Jogo 2x2 em passes: Diferenciação do papel de recebedor e não recebedor. Jogo 3x3 em passes: Não perder o ponto, sustentando colectivamente a bola.	
2ª Etapa	Jogar Colectivamente		Técnico-Táticas	Serviço em passe e por baixo: ampliar a trajetória; Passe: executá-lo com as duas mãos; produzir uma trajetória alta; Manchete: executá-la de acordo com a dinâmica e disponibilidade dos jogadores	Jogo 1x1 em passe e manchete: Trabalhar a auto-sustentação da bola e a sustentação com adversário Jogo 2x2 em passe e manchete: 2º toque em passe - Diferenciação do papel de recebedor e não recebedor.	I
			Tático-Estratégicas	Conservar a bola entre os colegas, dando a equipa no mínimo três toques, sendo o primeiro efectuado por um dos jogadores mais recuados e o segundo pelo jogador mais próximo da rede, diferenciando-se perfeitamente os papéis de recebedor e passador.	Jogo 3x3: Diferenciação do papel de recebedor e não recebedor: jogar com 3 toques.	

Quadro 144 - Metodologia Utilizada Neste Estudo - Nível I + e E-.

3ª Etapa	Atacar Em Passe	Jogo Usado	Técnico-Táticas	Serviço por baixo: contactar a bola com a palma da mão, em equilíbrio; Passe: diferenciar trajectória altas (conservar/progredir) de tensas (ataque); realizar a chamada de acção de ataque de acordo com a estrutura rítmica assíncrona; Manchete: contactar a bola com os antebraços, em equilíbrio.	Jogo 1x1 em passe e manchete: Trabalho individual de diferenciação da trajectória da bola em altura e proximidade da rede no 1º, 2º e 3º toques: 2º toque em passe.	I +
			Tático-Estratégicas	Conservar a bola entre os colegas, dando a equipa no mínimo três toques, para que a devolução se faça de forma intencional para o fundo do campo adversário; Orientar as bolas para um espaço determinado, permitindo ao colega que desempenha a função de passador jogar a bola em passe (trajectória lenta e alta); Acelerar a bola na acção de ataque para limitar o tempo de reacção dos adversários ou enviar a bola para os espaços livres (entre dois jogadores); Melhorar a ocupação do terreno de jogo a fim de suprimir o espaço livre no fundo do campo.	Jogo 1x1 em manchete: Execução em equilíbrio.  Jogo 2x2 em passe e manchete com 2º toque em passe: Diferenciação da utilização do passe e manchete no 1º toque: introdução do remate em jogo.  Jogo 3x3: Consolidar os 3 toques: colocar com intencionalidade a bola no meio campo adversário, incentivando à utilização do remate e do bloco	
4ª Etapa	Rematar Sem Incerteza		Técnico-Táticas	Serviço: executá-lo prioritariamente tipo ténis em apoio; contactar a bola com a palma da mão, em equilíbrio; Manchete: contactar a bola com os antebraços, enquadrado e em equilíbrio; Recepção: enviar a bola com uma trajectória mais alta e precisa; Defender: utilizar ajustadamente o passe ou a manchete, enviando a bola para a zona favorável ao passe de ataque; Passe: diferenciar trajectória alta (conservar/progredir) e tensa (ataque); Remate: realizar a chamada de acordo com uma estrutura rítmica assíncrona e contactar a bola com a palma da mão; Ataque: diferenciar quando se deve atacar em passe, amorti ou em remate.	Jogos 1x1 e 2x2 com 2º toque em passe, com remate em apoio, com ataque em passe em suspensão, com intardição de queda da bola na zona de ataque: Incentivar o remate a melhorar a eficácia defensiva.  Jogo 1x1 em manchete: Melhorar a eficácia da recepção.	E -
			Tático-Estratégicas	Enviar a bola com precisão para perto da rede na acção do passe de ataque, para posteriormente ser rematada; Colocar em dificuldades a equipa adversária enviando a bola para zonas próximas e afastadas da rede, discriminando antecipadamente os espaços livres e ocupados.	Jogos 3x3 e 4x4: incentivo à utilização do remate e do bloco: Diferenciar temporalmente as diferentes acções do jogo - 1º defender, 2º preparar o ataque e 3º ataque.	

Quadro 155 - Metodologia Utilizada Neste Estudo - Nível E.

5ª Etapa	Rematar Com Incerteza	Jogo Matador	Técnico-Táticas	Serviço: executá-lo prioritariamente tipo ténis em apoio; conseguir dossear a força imprimida à bola e precisar a direcção; Manchete: contactar a bola com os antebraços, enquadrado e em equilíbrio; colocar a bola alta e precisa no distribuidor Passe: diferenciar trajectória alta (conservar/progredir) e tensa (ataque); Remate: melhorar a respectiva técnica, permitindo intervir sobre a bola num espaço mais próximo da rede; Ataque: trabalhar a eficácia do remate; diferenciar quando se deve executar amorti ou remate; Defesa: melhorar a sua eficácia, diferenciando claramente quando se deve utilizar manchete ou passe na acção de defesa.	Jogos 1x1 e 2x2 com 2º toque em passe, com remate em apoio, com ataque em suspensão ou com remate com a palma da mão: Realizar a acção de ataque de forma sistemática: trabalhar o serviço tipo ténis.  Jogo 1x1 em manchete: Trabalhar o equilíbrio.	E
			Tático-Estratégicas	Utilizar preferencialmente o remate para o colocar em dificuldades a equipa adversária; utilizar também o amorti e o passe colocado, para o envio da bola para os espaços livres; Ocupar racionalmente a área de jogo, tendo em conta a posição de partida da bola na acção de ataque.	Jogo 3x3 e 4x4 com o mínimo de 2 toques: Rematar sistematicamente e sustentar um número significativo de bolas provenientes do ataque.	

#### 4.2.4.3. Calendarização do Programa de Intervenção

Esta metodologia começou a ser aplicada no dia 21 de janeiro e terminou no dia 20 de maio, e foi aplicada durante 16 sessões de 45 minutos.

Como se pode constatar no quadro seguinte, começou-se com uma avaliação da 1ª Etapa e, de seguida, foi realizada uma sessão prática intermédia, durante a qual os alunos trabalharam tanto os conteúdos/objetivos de aprendizagem da 1ª Etapa como da 2ª Etapa, consoante a avaliação realizada na aula anterior. Durante todo o projeto, os alunos puderam executar tarefas de acordo com o seu nível de aprendizagem e ir progredindo de acordo com o seu próprio ritmo.

Quadro 166: Planeamento/Calendarização deste projeto

Calendarização / Planeamento							
Data	Dia	Nº Aula	Tempo	Espaço	Conteúdos	Etapas a Trabalhar	Avaliação
21 Jan.	3ª Feira	48 e 49	90'	P2 (G1)	Serviço em Passe, Passe, Ocupação do Espaço	1ª	1ª Avaliação
24 Jan.	6ª Feira	50	45'	P2	Serviço em Passe, Passe, Manchete, Ocupação do Espaço, Deslocamento	1ª, 2ª	
28 Jan.	3ª Feira	51 e 52	90'	G1 (P1)	Serviço em Passe, Passe, Manchete, Ocupação do Espaço, Deslocamento	1ª, 2ª	2ª Avaliação
25 Fev.	3ª Feira	63 e 64	90'	G1 (P1)	Serviço em Passe, Passe, Manchete, Ocupação do Espaço, Deslocamento, Orientar o Passe/Manchete	1ª, 2ª, 3ª	
18 Mar.	3ª Feira	70 e 71	90'	P2 (G1)	Serviço em Passe, serviço por Baixo, Passe, Manchete, Ocupação do Espaço, Deslocamento, Orientar o Passe/Manchete	1ª, 2ª, 3ª	
25 Mar.	3ª Feira	73 e 74	90'	G1 (P1)	Serviço em Passe, Serviço por Baixo, Passe, Manchete, Ocupação do Espaço, Deslocamento, Orientar o Passe/Manchete	1ª, 2ª, 3ª	3ª Avaliação
02 Mai.	6ª Feira	83	45'	P2	Serviço em Passe, Serviço por Baixo, Passe, Manchete, Ocupação do Espaço, Deslocamento, Orientar o Passe/Manchete, Serviço por Cima, Acção de Ataque	1ª, 2ª, 3ª, 4ª	
13 Mai.	3ª Feira	87 e 88	90'	G1 (P1)	Serviço em Passe, Serviço por Baixo, Passe, Manchete, Ocupação do Espaço, Deslocamento, Orientar o Passe/Manchete, Serviço por Cima, Acção de Ataque	1ª, 2ª, 3ª, 4ª	
20 Mai.	3ª Feira	90 e 91	90'	P1 (G2)	Serviço em Passe, Serviço por Baixo, Passe, Manchete, Ocupação do Espaço, Deslocamento, Orientar o Passe/Manchete, Serviço por Cima, Acção de Ataque	1ª, 2ª, 3ª, 4ª	Avaliação Final

A estratégia utilizada para avaliar o nível de aprendizagem dos alunos baseou-se na observação direta e conseqüente preenchimento de grelhas de avaliação preparadas especificamente para avaliar cada uma das etapas (Anexo XVI p.122). Salientamos que os objetivos de aprendizagem observados / avaliados estão de acordo com a metodologia de Gonçalves (2009) e com os PNEF.

Durante o processo considerámos que os alunos ascenderiam de nível / etapa quando conseguissem realizar com sucesso todos os objetivos de aprendizagem exceto dois, os quais poderiam ser realizados com erros ou com pouca frequência. No entanto, se um


aluno não conseguisse realizar de todo um desses objetivos, o aluno não completaria o/a respetivo/a nível/etapa. Estas situações estão exemplificadas na legenda de cada uma das grelhas de observação direta / avaliação utilizadas.

Acrescentamos ainda que, depois de cada avaliação houve um período de experimentação e de consolidação das aprendizagens referentes aos vários objetivos, dependendo da progressão ou da manutenção de nível dos alunos. Por este motivo, as tarefas foram sempre selecionadas tendo em conta os diferentes níveis de aprendizagem em que os alunos se encontravam atendendo, desta forma, à diferenciação do ensino.

#### 4.2.5. Resultados e Discussão

Ao fim de nove sessões, onde foi aplicada a metodologia de Voleibol elaborada por Gonçalves (2009), foi possível a obtenção dos resultados expostos no quadro 18.

Quadro 177: Evolução dos Níveis de Aprendizagem dos Alunos.

		8ºB						
		Resultados Finais						
		1ªEtapa	2ªEtapa	3ªEtapa	4ªEtapa	5ªEtapa	Nível Avaliação Inicial (1ºPeríodo)	Nível de Conclusão (3ºPeríodo)
1		x					NI	NI
2				√	x		I	I+
3				√	x		I	I+
4		√	x				NI	I-
5				√	x		NI	I+
6			√	x			NI	I
7				√	x		I	E-
8				√	x		I	E-
9		x					NI	NI
10				√	x		I	E-
11				√	x		NI	I+
12				√	x		NI	E-
13				√	x		I	I+
14				√	x		NI	I+
15				√	x		NI	I+
16		x					NI	NI
17		√	x				NI	I-
18				√	x		NI	E-
19		x					NI	NI
20		√	x				NI	I-
Nº de Alunos:		3	1	7	5	0		
		<b>Legenda:</b>						
		√	Nível Completo					
		x	Nível Incompleto					



De uma forma geral, podemos observar evoluções na grande maioria dos alunos, tendo os mesmos adquirido competências, sem que tivessem ocorrido regressões, isto é, com o decorrer destas sessões, os alunos melhoraram e consolidaram práticas sem terem ocorrido retrocessos na aprendizagem da modalidade de Voleibol.

Como podemos observar, na coluna dos níveis obtidos pelos alunos, durante a avaliação inicial a que foram sujeitos no 1º Período, apenas quatro alunos, ou seja, 20% dos alunos da turma, não conseguiram transitar para o nível seguinte, embora tivessem revelado evolução no seu desempenho ao longo destas aulas. De forma mais específica, podemos referir que os quatro alunos que não conseguiram atingir tudo aquilo que preconizava o nível, estiveram perto de o fazer, pois apenas ficaram limitados a pequenos erros, como por exemplo, no que respeita à posição base ou no que respeita à conservação da bola no ar em regime de cooperação.

No que diz respeito aos restantes 16 alunos, ou seja, 80% dos alunos da turma, estes melhoraram a vários níveis nesta matéria, tendo a maior parte destes revelado uma melhor e efetiva compreensão desta modalidade, o que é essencial, de acordo com o que Gonçalves refere ao longo do seu livro. Em relação às etapas propriamente ditas podemos referir que três alunos cumpriram os objetivos de aprendizagens da 1ªEtapa, um aluno ficou posicionado na 2ªEtapa, enquanto que na 3ªEtapa e na 4ªEtapa ficaram sete e cinco alunos respetivamente. Uma vez que cinco alunos concluíram esta última etapa, houve necessidade de se avaliarem os mesmos nos objetivos de aprendizagens da 5ªEtapa. Contudo, devido à complexidade dos respetivos objetivos do quinto nível, os alunos sujeitos a esta avaliação não conseguiram cumprir os vários requisitos desta etapa.

Quadro 188: Evolução dos alunos com este projeto

Avaliação Inicial - 1ºPeríodo			Avaliação Final - 3ºPeríodo		
Alunos Não Introdutório	Alunos Introdutório	Alunos Elementar	Alunos Não Introdutório	Alunos Introdutório	Alunos Elementar
14	6	0	4	11	5

Embora todos os alunos tenham demonstrado evolução nas suas práticas, apenas 65%, ou seja 13 alunos, é que transitaram de nível naquilo que é preconizado pelos PNEF estando uns no Nível Introdutório e tendo outros passado para o Nível Elementar

Considerando as maiores dificuldades sentidas pelos alunos, podemos concluir que estas diferem de acordo com o nível dos mesmos. Os alunos nos níveis mais baixos apresentam maiores dificuldades de ordem técnica, como por exemplo na manutenção de uma boa posição base, na execução do gesto do passe ou manchete. Os alunos nas etapas mais avançadas revelam maiores dificuldades a nível tático, principalmente ao nível da perceção dos momentos do jogo. Este facto acontece de um modo geral, pois nesta fase estes alunos já se sentem mais à vontade na execução dos vários gestos técnicos associados à modalidade de Voleibol.

Todavia, poderemos acrescentar que se verificaram dificuldades na realização de deslocamentos na generalidade dos alunos, independente do grupo/nível em que os mesmos se situavam.

#### **4.2.6. Conclusões**

Ao fim de nove semanas de trabalho foi notória a evolução de todos os alunos, o que nos leva a crer que esta é uma metodologia que pode e deve ser replicada nas aulas de EF.

Esta metodologia facilmente se ajustou ao nível de aprendizagem dos alunos, tem em conta a evolução dos mesmos e os diferentes ritmos de aprendizagem.

Um fator que, no nosso entender, proporcionou a evolução dos alunos é o facto de haver uma ligação entre a técnica e a compreensão do jogo, permitindo aos alunos entenderem “os porquês” da realizarem de determinadas ações, e se as mesmas são as mais adequadas. Desta forma os alunos apercebem-se da sua própria evolução ou da necessidade de maior empenho para atingir os objetivos pretendidos. Este carácter pedagógico e lúdico desta metodologia foi também um fator motivante para os alunos.

Outro apontamento favorável ao desenvolvimento e sucesso desta metodologia foi o facto de podermos utilizar os muitos exemplos de tarefas e exercícios, que o autor aconselha para aplicação da mesma.

Mas “nem tudo são rosas”, e existiram algumas dificuldades na aplicação da metodologia. Uma das dificuldades prendeu-se com o facto de esta não ter em conta os PNEF, pelo que teve de ser ajustada, para que a avaliação fosse realizada da forma coerente.

Em suma, podemos frisar que, de um modo geral, este projeto foi muito positivo, pois ajudou os alunos a progredirem numa matéria onde tinham muitas dificuldades, tendo sido por isso considerada prioritária.

No que diz respeito à nossa prática docente, houve da nossa parte um grande empenho e uma significativa aprendizagem. Podemos vislumbrar que, apesar de esta metodologia ainda não ser muito utilizada nas escolas, a mesma deverá começar a ser replicada para melhorar o desempenho dos alunos na modalidade de Voleibol.

## 5. Conclusão

Com o chegada ao fim desta etapa da minha formação acadêmica cabe-me agora chegar a algumas conclusões durante e após este processo, no qual, para além de ter sido professor fui também aluno. A primeira conclusão que posso retirar acerca do meu processo de ensino-aprendizagem é que ser professor de EF, é ser mais que a pessoa que transmite conhecimentos, pois é também a pessoa que motiva e que transmite o gosto pela prática da atividade física.

A verdade é que no fim desta PES, posso dizer que sou melhor professor agora do que era no início deste processo. Adquiri muitas ferramentas fundamentais como, por exemplo, a forma de elaborar avaliações e planeamentos. Aprendi a forma de trabalhar em contexto de grupo de professores de EF e, obtive muitos conhecimentos de ordem teórica e prática. Viver, conviver e experimentar permite uma constante atualização de conhecimentos. Sei que esta é uma disciplina em contante mudança, tal como qualquer ramo do saber, pelo que devo de manter o meu espírito investigativo e reflexivo para me manter atualizado e assim poder adaptar-se às práticas e métodos inovadores, para ser sempre um melhor professor no futuro.

Sei que aprendi muito e que tenho ainda muito para aprender. Sei que o centro da minha atenção enquanto professor é o processo de ensino-aprendizagem dos meus alunos, isto é as aprendizagens que conseguem realizar. É por isso que é tão importante continuar a investir e a empenhar-me numa contínua melhoria das minhas práticas.

Do meu ponto de vista, durante o PES consegui atingir o meu principal objetivo, ou seja, fazer com que os meus alunos melhorassem as suas aprendizagens. E serão sempre os pequenos momentos em que observo tais melhorias e a satisfação dos meus alunos que me motivarão nesta exigente e singular profissão.

Para concluir, acrescento que foi com satisfação que vi chegar ao fim esta dura etapa, que, apesar de muito trabalhosa, foi muito gratificante por tudo o que referi.

## 6. Bibliografia

- Alarcão, I. (2000). Professor-Investigador: que sentido? Que formação? In Campos, Bártolo (org.), *Formação Profissional de Professores no Ensino Superior*. Cadernos de Formação de Professores (pp.21-30). Porto: Porto Editora.
- Albuquerque, C. (2010). Processo Ensino-Aprendizagem: Características do Professor Eficaz. *Millenium*, 39: 55-71.
- Beillerot, J. (1991). La “recherché”, essai d’analyse. *Recherche et Formation*, nº 9 (Avril, 1991), pp. 17-31.
- Bento, J.O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bratfische, S. (2003). Avaliação em Educação Física: um Desafio. *Revista da Educação Física/UEM*,14 (2), 21-31.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em EF. *Boletim SPEF*, 10/11, 135-151.
- Chow, J. Y.; Davids, K.; Button, C.; Shuttleworth, R.; Renshaw, I.; Araújo, D. *Nonlinear pedagogy: A constraints-led framework to understand emergence of game play and skills*. *Nonlinear Dynamics, Psychology and Life Sciences*, Pewaukee, v. 10, n.1, 71-104, 2006.
- Clemente, F. (2012.). Princípios Pedagógicos dos Teaching Games for Understanding e da Pedagogia Não-Linear no Ensino da Educação Física. *Movimento*, 18(2), 315-335.
- Cochram-Smith, M., & Lytle, S. L. (1993). *Inside outside: Teacher research and knowledge*. New York, NY: Teachers College Press.
- Decreto-Lei nº139/2012 (em vigor), Diário da Republica, 1.ª série — N.º 129 — 5 de julho de 2012. Ministério da Educação e Ciência. Gabinete da Secretária de Estado do Ensino Básico e Secundário. Lisboa.

Despacho Normativo nº14/2011 (em vigor), *Diário da República*, 2.ª série — N.º 222, de 18 de Novembro de 2011. Ministério da Educação e Ciência. Gabinete da Secretária de Estado do Ensino Básico e Secundário. Lisboa.

Dias, V (2011). *Análise de Ensino de Educação Física no 1º Ciclo, Comparando Professores Generalistas e Especialistas*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Física e Desporto.

Gonçalves, J (2009). *Ensino do Voleibol: Ensinar Jogando*. Lisboa Horizonte.

Luckesi, .C. (2002). *Avaliação da aprendizagem escolar*. 14ª ed. São Paulo: Cortez.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001a). *Programa de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico (Reajustamento)*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação.

Jacinto, J. (Coord.), Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001b). *Programas de Educação Física do 10º, 11º e 12ºanos*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação/Departamento do Ensino Secundário.

Mesquita, I. (2009). *Desafios da Educação Física no novo Século: entre a pedagogia do ensino e a pedagogia da aprendizagem*. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

Mesquita, A.; Graça, A.; Gomes, A. & Cruz, C. (2005). Examining the impact of a step game approach to teaching volleyball on student tactical decision making and skill execution during game play. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 469-492.

Moreira, D. (2014). *A atitude dos alunos em relação à inclusão nas aulas de EF – As estratégias de cooperação centradas na relação*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa.

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

Pereira, I.; Mesquita, I. & Graça, A. (2009). Accountability systems and instrucional approaches in youth volleyball training. *Journal of Sports Science and Medicine*. 8, 366 – 373.

Pierón, M. (1996). *Formação de Professores: Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Cruz Quebrada. Edições FMH.

Roldão, M. C. (2000) *Formar professore.: Os desafios da profissionalidade e o currículo*. CIFOP. Universidade de Aveiro.

Rosado, A. & Dias, L. (2002). Caracterização do pensamento dos professores de Educação Física relativamente à avaliação das aprendizagens. *Revista Ludens*. Volume 17, Nº 1, pp. 19-27.

Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In Rosado, A & Mesquita, I. (Eds.), *Pedagogia do Desporto*, pp. 69-130. Lisboa: Edições FMH – UTL.

Rosado, A (n.d). Planeamento da Educação Física Extraído a 03 de Maio de 2010 de: [http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021\\_ficheiros/frame.htm](http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021_ficheiros/frame.htm)

Santos, E. (2011). *Os efeitos da demonstração e da instrução em vídeo na aprendizagem da pirueta*. (Dissertação de Mestrado). Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro.

Siedentop, D. (2008) *Aprender a Enseñar la Educación Física*. 2ª Edición INDE Publicaciones.

Teoldo, I. ; Greco, P.J. ; Mesquita, I. ; Graça, A. ; Garganta, J. (2010. O Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, v. 10, p. 69-77.

Thorpe, R.; Bunker, D.. *A changing focus in games teaching*. In: ALMOND, L. (Ed.). The place of physical education in schools. London: Kogan Page, 1989. p. 42-71.

Wagner, C. (2003). Atenção Visual em Crianças e Adolescentes: Um estudo a partir do paradigma de tempo de reação. Curso de pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

# Anexos



Anexo I: Ficha Utilizada na Caraterização da Turma.



Escola Básica Conde de Vilalva  
FICHA DE CARATERIZAÇÃO DO ALUNO

Lê atentamente as seguintes questões e responde a todas elas com a maior sinceridade.

**DADOS PESSOAIS**

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

Ano: \_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_ Número: \_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Naturalidade: \_\_\_\_\_ Nacionalidade: \_\_\_\_\_

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

Localidade: \_\_\_\_\_ Código-Postal: \_\_\_\_ - \_\_\_\_

Telemóvel: \_\_\_\_\_ Telefone em caso de urgência: \_\_\_\_\_

**AGREGADO FAMILIAR**

Nome do Pai: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Escolaridade: \_\_\_\_\_

Nome da Mãe: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Escolaridade: \_\_\_\_\_

Número de Irmãos: \_\_\_\_\_ Idades: \_\_\_\_\_

Idade do Pai: \_\_\_\_\_ Idade da Mãe: \_\_\_\_\_

**ENCARREGADO(A) DE EDUCAÇÃO**

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

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

Grau de parentesco: \_\_\_\_\_ Escolaridade: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Telef. Casa: \_\_\_\_\_ Telef. Emprego: \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_

**PERFIL DE SAÚDE**

Tens alguma doença? Quali/Quais? \_\_\_\_\_

Devido a essa doença, tomas algum medicamento? Sim  Não

Com que regularidade vais ao médico? Uma vez por mês  De 3 em 3 meses

De 6 em 6 meses  Uma vez por ano  Apenas quando estou muito doente

### VIDA SOCIO ESCOLAR

Quanto tempo levas de casa até a escola (em minutos)? \_\_\_\_\_

Como vens para a escola? De autocarro  de automóvel  de bicicleta  de motorizada  a pé  Outro: \_\_\_\_\_

Depois de acabar as aulas, quanto tempo demoras a chegar a casa? \_\_\_\_\_

Em que local gostas de estudar? \_\_\_\_\_ Onde estudas normalmente? \_\_\_\_\_

Estudas sozinho ou acompanhado? \_\_\_\_\_ Com quem? \_\_\_\_\_

Estudas diariamente  raramente  nas vésperas de testes  ou nunca  ?

Com quem é que mais gostas de estudar? \_\_\_\_\_

Qual/Quais a(s) disciplina(s) de que mais gostas? \_\_\_\_\_

Qual/Quais a(s) disciplina(s) em que tens mais dificuldade? \_\_\_\_\_

Tens alguém que te ajuda a estudar? \_\_\_\_\_ Quem? \_\_\_\_\_

### HÁBITOS DESPORTIVOS

Qual é a tua modalidade preferida? \_\_\_\_\_

Qual é a modalidade que menos gostas? \_\_\_\_\_

Praticas alguma modalidade fora da escola? \_\_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_

És federado em alguma modalidade? \_\_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_ Onde? \_\_\_\_\_

Praticas alguma modalidade no Desporto Escolar? \_\_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_

Com que frequência praticas Atividade Física? Menos de 3 x semana  3 x semana   
 Mais de 3 x semana

### **O que pensas da Educação Física?**

Serve para passar o tempo

Serve para me divertir um pouco na Escola

Serve para aprender e descobrir modalidades desportivas

É importante para a saúde

Permite-me conviver com os meus colegas e ajuda-me a perceber quais são os hábitos de vida mais saudáveis

Outras: \_\_\_\_\_

### HÁBITOS ALIMENTARES

Tomas o pequeno-almoço: Sempre  Quase Sempre  Quase Nunca  Nunca

Onde? Em Casa  na Escola  Outros: \_\_\_\_\_

Qual o local onde almoças? Na Escola  em Casa  Outro: \_\_\_\_\_

Quantas refeições tomas por dia? 6  5  4  3  2  1  0

Gostas de comer no Bar? \_\_\_\_\_ e na cantina da Escola? \_\_\_\_\_ É saudável? \_\_\_\_\_

Obrigado pela tua colaboração! Um bom ano letivo para todos.

## Anexo II: Protocolo de Avaliação (2º e 3º Ciclo).

### Metodologia/Simbologia (Símbolos e Justificação)












O tipo de simbologia a utilizar em cada uma das grelhas é enunciado nas próprias, pois difere de matéria para matéria.

- ❖ F = Faz
- ❖ NF = Não
  
- ❖ R = Realiza
- ❖ E = Realiza com Erros
- ❖ N = Não realiza
  
- ❖ S = Sempre
- ❖ NS = Nem Sempre
- ❖ N = Nunca

*Simbologia a utilizar em cada uma das Matérias do 2º Ciclo:*

<i>Simbologia</i>	<i>Matérias</i>
Faz ou Não Faz (F ou NF)	Atletismo 
	Raquetes 
	Atividades Rítmicas e Expressivas 
	Ginástica Rítmica 
	Ginástica de Aparelhos 
Faz ou Não Faz (F ou NF) + Realiza, Realiza com Erros e Não Realiza (R, E e N)	Ginástica de Solo 
	Jogos Pré-Desportivos 
Realiza, Realiza com Erros e Não Realiza (R, E e N) + Sempre, Nem Sempre e Nunca (S, NS e N)	Andebol 
	Voleibol 
	Futebol 
Sempre, Nem Sempre e Nunca (S, NS e N)	Basquetebol 

*Simbologia a utilizar em cada uma das Matérias do 3º Ciclo:*

<i>Simbologia</i>	<i>Matérias</i>
Faz ou Não Faz (F ou NF)	Atletismo 
	Atividades Rítmicas e Expressivas/ Danças Tradicionais
	Ginástica de Aparelhos 
	Ginástica Aeróbica 
	Ginástica Acrobática 
Faz ou Não Faz (F ou NF) + Realiza, Realiza com Erros e Não Realiza (R, E e N)	Ginástica de Solo 
	Badminton 
Realiza, Realiza com Erros e Não Realiza (R, E e N) + Sempre, Nem Sempre e Nunca (S, NS e S)	Andebol 
	Voleibol 
	Futebol 
	Ténis 
	Basquetebol 



***Crêterios de Registo de  
Observa o***

### Crêterios de registo de observa o

- ❖ F = Faz – tratam-se de aspetos técnicos muito específicos e facilmente perceptíveis, pois a a o motora   abarcada por pouquíssimos pormenores e condicionantes, logo verificamos rapidamente se o aluno faz (Ex. O aluno faz 5 saltos consecutivos para a frente com a Corda! – Ginástica Rítmica).
- ❖ NF = Não Faz – na mesma linha de pensamento que o parâmetro anterior, indagamos facilmente se o aluno não consegue fazer, pois   um gesto técnico tão particular, que não há a hipótese de o executar com erros (Ex. O aluno não faz 5 saltos consecutivos para tr s com a Corda! – Ginástica Rítmica).









*Nota:* Considerámos que este tipo de registo   o mais adequado para a grande maioria das modalidades individuais, onde muitas das vezes um pormenor pode fazer toda a diferença. Portanto, como são gestos técnicos com pormenores muito bem definidos, o aluno ou consegue ou não consegue executá-los.

- ❖ R = Realiza – para aspetos técnicos que envolvem várias condicionantes/pormenores, o aluno que “realiza” f -los de forma correta, sem apresentar nenhuma imperfei o (Ex. O aluno realiza o passe de forma correta!)
- ❖ E = Realiza com Erros – para aspetos técnicos abarcados por várias condicionantes, o aluno pode conseguir realizar grande parte da técnica, embora apresente algumas imperfei es (registamos “E”, tanto num aluno que faz quase tudo bem, como num aluno que faz quase tudo mal) (Ex. O aluno conduz a Bola com alguns erros!).
- ❖ N = Não realiza – o aluno simplesmente não tem a mínima no o daquilo que deve fazer (sem competência), como tal verificamos que nas suas execu es não se encontra presente nenhum dos pormenores requeridos para que o seu gesto técnico seja considerado como se tivesse erros (O aluno não consegue executar gesto técnico!) (Ex. O aluno não consegue receber a Bola!).

*Nota:* este tipo de registo   mais maioritariamente utilizado nas modalidades coletivas, principalmente no que concerne aos aspetos técnicos destas.

*Agora, tendo em considera o uma escala de frequência, avaliamos de acordo com os seguintes símbolos:*

- ❖ S = Sempre – sempre que o aluno executa determinada a o motora f -lo da forma mais desejada, ou seja, cumpre sempre a a o tático-técnica mais desejada (Ex. Sempre que recebe a Bola enquadra-se ofensivamente!).
- ❖ NS = Nem Sempre = o aluno, considerando todas as suas execu es, não cumpre sempre a a o tático-técnica mais desejada (Ex. Nem sempre cria linhas de passe!).
- ❖ N = Nunca – O aluno nunca cumpre a a o tático-técnica mais desejada (Ex. Nunca passa a um colega desmarcado!).



Matérias	Critérios
<b>Andebol</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnostica-se o nível <u>Não Introdutório</u> quando o aluno não cumpre um dos critérios de êxito (não faz, ou não realiza, ou nunca faz) do nível Introdutório ou quando realiza com erros 3 dos critérios de êxito desse mesmo nível, ou seja, assumimos que ao realizar com erros 3 critérios (ou de acordo com a escala de frequência, 3 “nem sempre”) é o mesmo que não cumprir um critério;</li> <li>• Diagnostica-se o nível <u>Introdutório</u> quando o aluno cumpre todos os critérios de êxito do nível Introdutório (sempre, realiza ou faz), ou cumpre com erros apenas 2 critérios de êxito no nível Introdutório (ou 2 “nem sempre”, de acordo com a escala de frequência), ou não cumpre um dos critérios de êxito do nível Elementar, ou cumpre com erros 2 critérios de êxito no nível Elementar (ou 2 “nem sempre”, de acordo com a escala de frequência);</li> <li>• Diagnostica-se o nível <u>Elementar</u> quando o aluno cumpre todos os critérios de êxito do nível Elementar, ou cumpre com erros apenas 1 dos critérios de êxito (ou 1 “nem sempre”, de acordo com a escala de frequência), ou não cumpre um dos critérios de êxito do nível Avançado;</li> <li>• Diagnostica-se o nível <u>Avançado</u> quando o aluno cumpre todos os critérios de êxito desse mesmo nível. Neste caso, contrariamente aos tipos de diagnósticos que se fazem nos níveis antecedentes, o aluno não pode apresentar erros (cumprir com erros, ou “nem sempre”) em nenhum dos critérios de êxito.</li> </ul>
<b>Basquetebol</b> 	
<b>Ginástica de Solo</b> 	
<b>Raquetes (de madeira)</b> 	
<b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> 	
<b>Jogos Pré-Desportivos</b> 	
<b>Voleibol</b> 	
<b>Futebol</b> 	


### Fitnessgram – 2.º Cido

Níveis de Aptidão Física:	
1 -	Aquém da ZSAF em 3 TAREAS
2 -	Dentro da ZSAF nenhuma
3 -	Dentro da ZSAF em 1 ou 2 TAREAS
4 -	Dentro da ZSAF nos 3 TAREAS



## Exceções



Matérias	Critérios
<b>Atletismo</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consideramos que um aluno está no nível Introdutório, quando se encontra no nível Introdutório numa das matérias inerentes aos saltos, numa das matérias referentes às corridas e no lançamento do peso/bola, ou seja, tendo isto em conta, tem que estar no nível Introdutório em 3 matérias (obrigatoriamente) – Valorizamos o aluno eclético!</li> </ul>
i) Salto em altura	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diagnostica-se o nível Não Introdutório quando o aluno não cumpre um dos critérios de êxito (não faz);</li> <li>Diagnostica-se o nível Introdutório quando cumpre todos os critérios de êxito (faz);</li> </ul>
ii) Velocidade	
iii) Salto em comprimento	
iv) Lançamento da bola/peso	
v) Corrida Contínua	
<b>Ginástica de Aparelhos</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Considerando que em cada ano deste ciclo, se abordam 4 aparelhos, diagnosticamos que um aluno se encontra no nível introdutório ou em parte do nível elementar, quando está num destes níveis num aparelho onde se concretizem saltos (boque/plinto ou minitrampolim) e num aparelho onde o aluno faça a saída em apoio (barra fixa ou trave). De referir que este tipo de seleção foi acordada em conjunto com o nosso orientador e com o Professor José Calado (professor na escola com mais conhecimentos ao nível da ginástica)</li> </ul>
i) Plinto (longitudinal)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diagnostica-se o nível Não Introdutório quando o aluno não cumpre um dos critérios de êxito (não faz)</li> </ul>


ii) Trave	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnostica-se o nível Introdutório quando cumpre todos os critérios de êxito (faz), ou quando não cumpre um dos critérios de êxito do nível Elementar</li> </ul>
iii) Barra Fixa	
iv) Mini-Trampolim	
v) Boque	
<b>Ginástica Rítmica</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para cada ano existem apenas 2 critérios de êxito, logo não fazendo um deles, o aluno encontra-se no nível Não Introdutório (Introdutório = faz todos)</li> </ul>

## 3.º Ciclo

Matérias	Crítérios
Andebol 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnostica-se o nível <u>Não Introdutório</u> quando o aluno não cumpre um dos critérios de êxito (não faz, ou não realiza, ou nunca faz) do nível Introdutório ou quando realiza com erros 3 dos critérios de êxito desse mesmo nível, ou seja, assumimos que ao realizar com erros 3 critérios (ou de acordo com a escala de frequência, 3 "nem sempre") é o mesmo que não cumprir um critério;</li> <li>• Diagnostica-se o nível <u>Introdutório</u> quando o aluno cumpre todos os critérios de êxito do nível Introdutório (sempre, realiza ou faz), ou cumpre com erros apenas 2 critérios de êxito no nível Introdutório (ou 2 "nem sempre", de acordo com a escala de frequência), ou não cumpre um dos critérios de êxito do nível Elementar, ou cumpre com erros 2 critérios de êxito no nível Elementar (ou 2 "nem sempre", de acordo com a escala de frequência);</li> <li>• Diagnostica-se o nível <u>Elementar</u> quando o aluno cumpre todos os critérios de êxito do nível Elementar, ou cumpre com erros apenas 1 dos critérios de êxito (ou 1 "nem sempre", de acordo com a escala de frequência), ou não cumpre um dos critérios de êxito do nível Avançado;</li> <li>• Diagnostica-se o nível <u>Avançado</u> quando o aluno cumpre todos os critérios de êxito desse mesmo nível. Neste caso, contrariamente aos tipos de diagnósticos que se fazem nos níveis antecedentes, o aluno não pode apresentar erros (cumprir com erros, ou "nem sempre") em nenhum dos critérios de êxito.</li> </ul>
Ginástica Acrobática 	
Basquetebol 	
Ginástica de Solo 	
Tênis 	
Atividades Rítmicas Expressivas 	
Dança Aeróbica 	
Voleibol 	
Futebol 	
Badminton 	

## Exceções

Matérias	Critérios
<b>Atletismo</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consideramos que um aluno está no nível introdutório, quando se encontra no nível introdutório numa das matérias inerentes aos saltos, numa das matérias referentes às corridas e no lançamento do peso/bola, ou seja, tendo isto em conta, tem que estar no nível introdutório em 3 matérias (obrigatoriamente) – Valorizamos o aluno esportivo!</li> <li>Em relação ao nível Elementar, além de respeitar o definido no ponto anterior, o aluno tem de estar no nível Elementar em 2 matérias inerentes às "corridas", em vez de apenas numa delas</li> </ul>
I) Salto em altura	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diagnostica-se o nível Não Introdutório quando o aluno não cumpre um dos critérios de êxito (não faz)</li> <li>Diagnostica-se o nível Introdutório quando cumpre todos os critérios de êxito (faz), ou quando não cumpre um dos critérios de êxito do nível Elementar</li> </ul>
II) Velocidade	
III) Salto em comprimento	
IV) Lançamento do peso	
V) Estátuas	
VI) Barras/Ostáculos	
<b>Ginástica de Aparelhos</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aluno está no nível introdutório, quando se encontra no nível introdutório num aparelho onde se concretizam saltos (boque/plinto ou mini-trampolim) e num aparelho onde o aluno faça a saída em apoio (barra fixa ou trave). De referir que este tipo de seleção foi acordada em conjunto com o nosso orientador e com o Professor José Galado (professor na escola com mais conhecimentos ao nível da ginástica)</li> <li>Aluno está no nível Elementar, quando obtém nível Elementar em pelo menos 3 aparelhos, caso contrário, estará no nível introdutório</li> </ul>

Ginástica de Aparelhos – Continuação	
I) Boque ou Plinto (o reuther)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diagnostica-se o nível Não Introdutório quando o aluno não cumpre um dos critérios de êxito (não faz)</li> <li>Diagnostica-se o nível Introdutório quando cumpre todos os critérios de êxito (faz), ou quando não cumpre um dos critérios de êxito do nível Elementar</li> </ul>
II) Trave	
III) Barra Fixa	
IV) Mini-Trampolim	
<b>Atividades Rítmicas</b> – Danças Tradicionais 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diagnostica-se o nível Não Introdutório ou Introdutório, quando o aluno não cumpre um dos critérios de êxito (não faz) do nível Introdutório ou Elementar, respetivamente</li> </ul>

## Fitnessgram – 3.º Ciclo

### Níveis de Aptidão Física:





Nível 2 = Aquém da Z. S. em 4 testes

Nível 3 = Aquém da Z. S. em 3 testes

Nível 4 = Aquém da Z. S. em 1 ou 2 testes

Nível 5 = Dentro da Z. S. em todos os testes

## Prognósticos – 2.º e 3.º Ciclo

Aluno no Nível Não Introdutório		Prognostica-se o Nível Introdutório
Aluno no Nível Introdutório		Prognostica-se o Nível Elementar
Aluno no Nível Elementar		Prognostica-se o Nível Avançado
Aluno no Nível Avançado		Prognostica-se o Nível Avançado

Anexo III: Grupos de Níveis.

Matérias	Grupos de Níveis			
	Não Introdutório	Introdutório	Elementar	Avançado
Andebol			Nenhum	Nenhum
Basquetebol			Nenhum	Nenhum
Futebol				Nenhum
Voleibol			Nenhum	Nenhum
Corrida de Barreiras			Nenhum	Nenhum
Corrida de Estafetas			Nenhum	Nenhum
Corrida de Resistência			Nenhum	Nenhum
Corrida de Velocidade			Nenhum	Nenhum
Lançamento do Peso			Nenhum	Nenhum

Anexo IV: PAT: 5ªA (1ª e 2ª Etapa).

Plano Anual de Turma - 5ªA (2013/2014)						
Periodos	1ºPeriodo				2ºPeriodo	
Etapas	1ªEtapa		2ªEtapa			
Funções Didactivas	Avaliação Inicial		Aprendizagem e Desenvolvimento			
Meses	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro
Datas	17 Set. a 24 Out.		28 Out. a 27 Fev.			
NºSemanas	6		4	2	4	4
Espaços	P1/G2/P2/G1		P2/G1/P1/G2			
Matérias	Jogos Pré-Desportivos / Futebol / Voleibol / Gin.Solo / Gin.Aparelhos / Gin.Rítmica / Raquetes / FitnessGram / Conhecimentos		Jogos Pré-Desportivos / Voleibol / Atletismo / Gin.Solo / Gin.Aparelhos / Conhecimentos	Jogos Pré-Desportivos / Voleibol / Atletismo / Gin.Solo / Gin.Aparelhos	Jogos Pré-Desportivos / Futebol / Voleibol / Atletismo / Gin.Rítmica / Gin.Aparelhos / Gin.Solo / Raquetes	Jogos Pré-Desportivos / Futebol / Voleibol / Atletismo / Gin.Rítmica / Gin.Aparelhos / Gin.Solo
Objectivos	Rever algumas matérias; Diagnosticar competências e dificuldades nos alunos; Criar rotinas e estratégias; Avaliar a Aptidão Física de todos os alunos.					

Anexo V: Ficha de Auto e Hétero Avaliação.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS Nº4 DE ÉVORA  
ESCOLA BÁSICA CONDE DE VILALVA

Nome do aluno: \_\_\_\_\_  
Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

Adequações Curriculares  
**EDUCAÇÃO FÍSICA - 3ºciclo**

<i>Aptidão Física</i>		1º	2º	3º
		*	*	*
Distinguir algumas capacidades físicas (resistência, velocidade/agilidade, força, flexibilidade e coordenação).				
Distinguir a inspiração e a expiração na função do aparelho respiratório.				
Identificar as alterações na Frequência Respiratória e Frequência Cardíaca, resultantes do esforço físico - controle pela Frequência Cardíaca.				
Referir alguns efeitos da actividade física sobre a musculatura e o esqueleto.				
Identificar o material que vai utilizar: Material portátil (bolas, cordas e arcos); Material fixo (baliza, tabelas e espaldares); Material semi-móvel (plinto, boque, colchões, mini-trampolim e banco sueco).				
Diferenciar trabalho:	Sem ambiente musical			
Individual; Pares; Grupo/equipa; Classe.	Com ambiente musical			
Identificar as várias partes do seu corpo.				
Identificação e aplicação de regras e cuidados de higiene				
Diferenciar situações de cooperação (equipa/ataque/defesa) e de oposição (contra quem joga).				
Identificar alguns gestos técnicos (passe, drible, remate, lançamento, manchete e serviço da bola) e elementos gímnicos (enrolamento, roda, pino e saltos).				
Identificar nomeadamente no Atletismo - Corridas, Saltos e Lançamentos.				
Desenvolver noções espaciais: Relação objecto/campo; Relação campo/aluno.				
Identificar a posição corpo/espço (frente, atrás, lado, dentro, fora, cima, baixo e entre).				

\*- Conteúdos trabalhados em cada período

<i>Atitudes e Valores</i>		1º	2º	3º
		*	*	*
Aceitar a derrota e a vitória com espírito desportivo.				
Adquirir a noção de equipa como um todo colectivo.				
Respeitar os árbitros aceitando as suas decisões.				
Reconhecer as suas faltas de forma positiva tal como as dos colegas.				
Assiduidade				



Empenho/ Interesse			
--------------------	--	--	--

\*- Conteúdos trabalhados em cada período

<i>Aptidão Desportiva</i>	1º	2º	3º
• <i>Futebol</i>	*	*	*
Conhece as principais regras			
Conhece o objectivo do jogo			
Em situação de jogo 4x4:			
Passa ao colega e desmarca-se para receber			
Faz marcação ao jogador com bola			
Remata em situação vantajosa			
• <i>Basquetebol</i>			
Conhece as principais regras			
Conhece o objectivo do jogo			
Em situação de jogo realiza as seguintes acções técnico-táticas:			
Passe de peito e picado			
Drible de progressão e de protecção			
Lançamento em apoio			
Lançamento na passada			
Em situação de jogo reduzido:			
Passa ao colega e desmarca-se para receber			
Realiza defesa individual a partir do meio campo			
Lança em condições favoráveis			
• <i>Andebol</i>			
Continuação	1º	2º	3º
	*	*	*
Conhece as principais regras			
Conhece o objectivo do jogo			
Domina os gestos técnicos:			
Passe e recepção			

Drible de progressão (ofensivo)			
Remate em apoio e/ou em suspensão			
Em situação de jogo reduzido:			
Passa ao colega e desmarca-se para receber			
Realiza defesa individual a partir do meio campo			
Remata em condições favoráveis			
<b>• Voleibol</b>			
Conhece as principais regras			
Conhece o objectivo do jogo			
Conhece as faltas técnicas:			
Dois toques			
Violação da rede			
Falta ao serviço			
Em situação de jogo:			
Nº de toques por equipa			
Bola fora			
Rotação da equipa e pontuação			
Executa serviço por baixo			
Recepção do serviço em manchete			
Executa passe ou manchete para um colega			
<b>• Badminton</b>			
Executa diferentes deslocamentos			
Devolve o volante em movimento (direita e esquerda)			
<b>• Atletismo</b>			
Velocidade - corrida à velocidade máxima sem desaceleração			
Continuação	1º	2º	3º
	*	*	*
Resistência - corrida prolongada e contínua			
Estafetas - recepção e transmissão do testemunho			

Salto em Comprimento - chamada, voo e recepção ao solo			
Salto em Altura - técnica de "tesoura"			
Lançamento do Peso - lançamento parcial (posição lateral)			
<b>• Ginástica Desportiva</b>			
Enrolamento à frente			
Enrolamento à retaguarda			
Posição de equilíbrio			
Posição de flexibilidade			
Executa sequência de elementos gímnicos			
<b>• Ginástica Acrobática</b>			
O "base" suporta o "volante" equilibrado de pé nas suas coxas			
"Prancha baixa"			
O "base", de joelhos, sentado sobre os pés, o "volante" realiza equilíbrio de pé nos ombros do "base"			
<b>• Trampolins</b>			
Salto em extensão			
Salto engrupado			
Salto de "Carpa", pernas afastadas			
Salto em meia pirueta			
<b>• Orientação</b>			
Saber orientar um mapa			
Saber ler um mapa			
Saber encontrar as balizas			

\* - Conteúdos trabalhados em cada período

Évora, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_\_

O/A Professor/a de Educação Física

\_\_\_\_\_

Anexo VI: Exemplo: Grelha de Avaliação Sumativa.

Nível Introdutório												
Recepção		Passe		Linhas de Passe		Drible			Lançamentos			
Recebe c/ as duas mãos	Enquadra-se ofensivamente	Passa a um colega desmarcado	Passa com segurança	Desmarca-se oportunamente	Cria linhas de passe	Realiza drible de progressão	Progride no campo	Controla a bola	Lança na passada	Lança de curta distância		
1	R	NR	NR	R	NR	NR	NR	NR	NR	NR	RE	
2	R	R	R	R	R	R	R	R	R	RE	RE	
3	R	R	R	R	R	R	R	R	R	RE	RE	
4	R	R	RE	R	NR	NR	R	R	RE	NR	RE	
5	R	R	R	R	R	R	R	R	R	RE	RE	
6	R	R	R	R	R	RE	R	R	R	RE	RE	
7	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	RE	
8	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	RE	
9	R	RE	RE	R	NR	NR	NR	RE	RE	RE	NR	
10	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	RE	
11	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	RE	
12	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	
13	R	R	R	R	R	R	R	R	R	RE	RE	
14	R	R	R	R	R	R	R	R	R	RE	RE	
15	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	RE	
16	R	RE	NR	R	NR	NR	NR	NR	RE	RE	NR	
17	R	RE	R	R	RE	RE	RE	RE	RE	RE	RE	
18	R	R	R	R	R	R	R	R	R	RE	R	
19	R	RE	NR	R	NR	NR	NR	NR	RE	NR	NR	
20	R	RE	R	R	RE	RE	RE	RE	RE	NR	RE	

Anexo VII: Exemplo: Grelha de Avaliação Formativa.

Avaliação Formativa - 8ºB																
Badminton																
Nível Introdutório																
	Posição Base					Deslocamentos		Pega				Serviço Curto/Comprido				
	Pés afastados	Peso do corpo distribuído	Tronco inclinado à frente	Joelhos ligeiramente flectidos	Raquete à altura da cabeça	Regressa à posição após batimento	Desloca-se para conseguir o batimento	Pulso Livre	Pega esquerda	Pega direita	Polegar e indicador de forma correcta	Um pé à frente do outro	volante seguro pelo polegar e indicador	Batimento curto	Batimento Comprido	Introduz a bola no campo contrário
1												NR	R	R	RE	R
2												R	R	R	R	R
3												R	R	R	R	R
4												RE	R	R	RE	R
5												RE	R	R	R	R
6												R	R	R	R	R
7												R	R	R	R	R
8												R	R	R	R	R
9												R	R	R	RE	R
10												R	R	R	R	R
11												R	R	R	R	R
12												R	R	R	R	R
13												RE	R	R	R	R
14												RE	R	R	R	R
15												R	R	R	R	R
16												RE	R	R	R	R
17												R	R	R	R	R
18												R	R	R	R	R
19												NR	R	R	RE	R
20												R	R	R	R	R



Anexo IX: Exemplo: Grelha de Avaliação Aptidão Física.

				Senta Alcança			
		Vai e Vem	Abs	Perna Direita	Perna Esquerda	Extensão do Tronco	Total
1		42	46	22	18	42	4
2		46	25	19,5	15	23	3
3		79	55	21	23	25	5
4		23	15	25	29,5	25	3
5		77	52	29	29	26	5
6		25	51	23	24	32	4
7		77	50	30	28	27	5
8		77	60	20	24,5	27	5
9		23	66	30	31	31	5
10		42	24	15	15,5	34	3
11		66	39	26,5	26	28	5
12		24	45	17	19	23	2
13		25	14	21	21	24	3
14		44	48	18	19	32	3
15		43	70	27	25	31	5
16		26	49	27	25	32	4
17		23	66	30,5	30	37	5
18		43	66	27	31	35	5
19		26	34	27	35	32	5
20		39	64	32	30	23	5



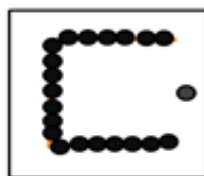

Anexo X: Exemplo: Grelha de Avaliação Final.

8ºB		Atividades Físicas	Atitudes	Conhecimentos	Aptidão Física	Total
Nº	Alunos	0,6	0,2	0,1	0,1	1
1		3	3	4	4	3
2		3	3	4	3	3
3		4	5	4	5	4
4		3	5	3	3	3
5		4	5	4	5	4
6		3	3	4	4	3
7		4	3	5	5	4
8		4	4	4	5	4
9		3	3	4	5	3
10		4	3	4	3	4
11		4	5	4	5	4
12		4	4	3	2	4
13		4	3	3	5	4
14		3	3	4	3	3
15		4	4	3	5	4
16		3	3	3	4	3
17		4	5	5	5	4
18		5	4	4	5	5
19		3	3	3	5	3
20		4	4	4	5	4




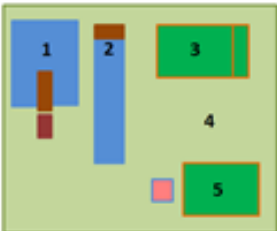
Anexo XI: Exemplo: Plano de Aula.





Aula nº: 79 e 80		Data: 22/04/2014	Duração: 90 minutos	Instalações: G2	Materiais: CD de Música (Quadrada), Rádio, 7 Colchoes Verdes, 5 Colchoes Azuis, 1 Minitrampolim, 1 Reuther, 1 Plinto, 1 Bok, 3 Colchões de Queda.	
Ano/Turma: 8ºB Nº de Alunos: 20		Níveis de Desempenho: Aeróbica – Introdutório; Ginástica de Solo – Introdutório e Elementar. Ginástica de Aparelhos – Introdutório e Elementar.			Materias e Nº de Aulas: Aeróbica – 5ª Aula (1ª nesta etapa). Ginástica de Solo – 10ª Aula (2ª nesta etapa). Ginástica de Aparelhos – 6ª Aula (2ª nesta etapa).	
Etapa (Funções Didácticas): 3ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação		Conteúdos: Aeróbica – Marcha, Passo e Toque; Elevação do Joelho/Calcanhar, Passo Cruzado, Passo “V”/“A” e Mambo. Ginástica de Solo – Roda, Rolamento à frente e à retaguarda, Pino. Ginástica de Aparelhos – Salto ao eixo e rolamento no plinto. No minitrampolim, salto em extensão, engrupado, meia pirueta, pirueta vertical e carpa.			Objectivos de Aprendizagem: Aeróbica – Acompanha o professor no “estilo coreografado”, com ambiente musical adequado, de acordo com as unidades musicais constituídas por 32 tempos; Desloca-se percorrendo todas as direcções e sentidos combinando passos básicos: Marcha; Passo e Toque; Elevação do Joelho/Calcanhar, Passo Cruzado Passo “V”, Passo em “A” e Mambo. Elabora uma pequena coreografia em grupo com os elementos trabalhados em aulas anteriores. Ginástica de Solo – N.I. Rolamento à frente e à retaguarda, em plano inclinado. Pino com ajuda o plinto. N.E. Realiza sequências no solo: Rolamento à frente e à retaguarda. Rolamento à frente saltada. Roda com extensão dos segmentos corporais. Ginástica de Aparelhos – N.I. Realiza corrida de balanço e chamada; Salta ao eixo no Boque ou Plinto Transversal. Realiza o rolamento à frente no Plinto longitudinal. No minitrampolim, o aluno realiza o salto em extensão, engrupado e meia pirueta. N.E. Salto de eixo no plinto longitudinal. No minitrampolim o aluno realiza a pirueta vertical e carpa de pernas afastadas.	
<b>Parte Preparatória</b>						
T.T	T.P	Objectivo da Tarefa/Variantes	Acções Motoras/Critérios de Êxito		Contexto (Esquema)	Estratégias de Intervenção
Introdução à aula						
10:05h	15'					<p><b>Momento de Organização</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Os exercícios estão antecipadamente organizados.</li> <li>-Alunos sentam-se nos bancos suecos disponíveis, conforme o esquema ao lado (se não houver lugar para todos sentam-se no chão à frente dos colegas).</li> <li>-Realizo a Chamada.</li> <li>-Solicito aos alunos para retirarem relógios, pulseiras, fias, anéis, etc. E atarem os cabelos com um elástico.</li> </ul> <p><b>Momento de Informação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Divulgo os conteúdos e objectivos da aula.</li> </ul>
Tarefa 1- Aquecimento: Coreografias de Aeróbica / Aquecimento Articular Especifico						
10:20h	20'	<p><b>Objectivos da Tarefa:</b> Acompanhado pelo professor, realiza duas coreografias.</p> <p><b>Aquecimento Especifico:</b> Preparar os alunos para as tarefas a realizar na aula.</p>	<p><b>Acções Motoras:</b> Os alunos realizam duas coreografias, seguindo os passos do professor de forma fluida e coordenada.</p> <p><b>Critérios de Êxito:</b> Os alunos devem de executar as coreografias de forma coordenada e seguindo o ritmo da música. Os alunos devem imitar os passos do professor.</p> <p><b>Aquecimento Especifico:</b> Os alunos aquecem zonas como: o pescoço, os ombros, os membros superiores, a bacia, os joelhos, os membros inferiores, os tornozelos e os punho). Os alunos realizam uma série de alongamentos específicos, tendo em vista a preparação das proximas tarefas.</p>		<p>Início a aula com a seguinte organização:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alunos dispersos pelo espaço disponível, virados para o professor.</li> </ul> 	<p><b>Momento de Informação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alunos continuam no Banco Sueco, enquanto divulgo os objectivos e as acções motoras desta tarefa.</li> <li>-Informo que todos os alunos realizam a tarefa.</li> </ul> <p><b>Momento de Transição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Solicito que os alunos se dispersem pelo espaço preparado para a prática da tarefa.</li> <li>-Posiciono-me à frente da turma.</li> <li>-Certifico-me que todos os alunos me conseguem observar.</li> </ul> <p><b>Momento de Prática</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Inicio a tarefa.</li> <li>-Certifico que os alunos se estão a exercitar.</li> <li>-Confiro os ciclos de feedback.</li> <li>-Realizo duas coreografias.</li> <li>-Dou a tarefa por terminada.</li> </ul> <p><b>Momento de Organização</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Solicito aos alunos que ajudem na organização da próxima tarefa.</li> </ul>

Parte Principal

10:40-11:00	40'	<p><b>Objectivos, Estação 1:</b> N.I. Realiza uma corrida de balanço seguida de uma chamada, para conseguir executar um salto ao eixo no Boque ou no Plinto Transversal. Realiza o rolamento à frente no plinto longitudinal. N.E. Salta ao eixo com o plinto numa posição longitudinal.</p> <p><b>Variáveis, Estação 1:</b> No salto ao eixo, o aluno começa por ficar em cima do plinto, até adquirir técnica e confiança suficiente para transpor o mesmo.</p> <p><b>Objectivos, Estação 2:</b> N.I. Realizar o pino com a ajuda do plinto/boque. N.E. De seguida realizar uma sequência gímica: realizam a roda ou o rolamento à frente ou à retaguarda.</p>	<p><b>Ações Motoras, Estação 1:</b> N.I. Os alunos realizam uma série de saltos ao eixo com o plinto na transversal. Os alunos realizam uma série de rolamentos em cima do plinto. N.E. Os alunos realizam uma série de saltos ao eixo no plinto longitudinal. <b>Crítérios de êxito, Estação 1:</b> Os alunos realizam uma corrida de balanço e executam a chamada no Reuter. De seguida executam o salto de eixo, ou seja, contactam com as mãos no plinto, enquanto afastam as pernas para passarem pelo mesmo. Os alunos devem terminar o exercício em pé.</p> <p><b>Ações Motoras, Estação 2:</b> Os alunos começam por executar um pino com ajuda do plinto. De seguida os alunos realizam uma sequência gímica ao seu critério, onde podem e devem realizar o rolamento à frente ou à retaguarda e a roda. <b>Crítérios de Êxito, Estação 2:</b> O aluno executa o movimento com o alinhamento e extensão dos segmentos corporais; Olhar dirigido para as mãos, estando estas afastadas à largura dos ombros, terminando a acção retornando à posição inicial (de sentido com os membros superiores em elevação superior), ou saindo em rolamento à frente. Rolamento à frente: Colocar as palmas das mãos no solo, à largura dos ombros, à frente das pernas e com os dedos afastados; Elevar o assento e apoiar a nuca no tapete. Rolar o corpo sobre as costas, mantendo o queixo junto ao peito; Avançar o tronco e os braços para sair do solo sem a ajuda das mãos. Rolamento atrás: desequilibrar o corpo para trás, aproximando o tronco das pernas; Rolar sobre as costas, apoiando as mãos no tapete ao lado da cabeça; Empurrar o tapete, juntando as pernas depois destas terem ultrapassado o plano vertical. O aluno realiza este gesto técnico com os segmentos corporais em extensão, apoio alternado das mãos no solo, alinhando todos os apoios numa mesma linha recta, pernas afastadas, terminando em equilíbrio com os braços em elevação superior.</p>		<p><b>Momento de Organização:</b> -Solicito aos alunos que se juntem para começar a explicar os conteúdos, objectivos e critérios de êxito das várias estações.</p> <p><b>Momento de Informação:</b> -Começo por explicar os conteúdos, objectivos e critérios de êxito das várias estações. -Durante a explicação, percorro as duas estações com os alunos, e demonstro as ações motoras a realizar, para facilitar o entendimento. -Informo os alunos que a troca entre estações acontecerá ao fim de 8 minutos. -De seguida, informo os alunos acerca dos grupos de trabalho, realizados seguindo o nível de aprendizagem dos alunos na matéria de Ginástica de Aparelhos.</p> <p>-Grupo 1: -Grupo 2: -Grupo 3: -Grupo 4: -Grupo 5:</p> <p><b>Momento de Transição:</b> -Solicito aos alunos que se distribuam pelo espaço. E que iniciem a sua prática.</p> <p><b>Momento de Prática:</b> -Mantenho-me na periferia da estação 1 e 5, para prestar auxílio. -Certifico que os alunos se estão a exercitar. -Confiro os ciclos de feedback</p> <p><b>Momento de Transição e Informação:</b> -Ao fim de 8 minutos, solicito que os alunos troquem de estação. -Retiro dúvidas ou elaboro alguma correcção, caso seja necessário. -Solicito que os alunos iniciem as novas tarefas. -Repito este procedimento, até que todos os grupos passe m por todas as estações.</p>
-------------	-----	--	---	---	--

	<p><b>Objectivos da Estação 3:</b> N.I. Realiza um rolamento à frente ou à retaguarda com ajuda do plano inclinado. N.E. Realiza um rolamento saltado</p> <p><b>Objectivos da Estação 4:</b> Realizam uma coreografia em grupo utilizando os passos aprendidos em aulas anteriores incluindo esta.</p> <p><b>Objectivos da Estação 5:</b> N.I. Executar o salto de extensão, engrupado e meia pirueta, utilizando o minitrampolim. N.E. Executar também a pirueta vertical e a carpa de pernas afastadas.</p>	<p><b>Ações Motoras, Estação 3:</b> Os alunos realizam os três tipos de rolamentos referidos ao lado esquerdo. Rolamento à frente/atrás e saltado. <b>CrITÉRIOS de Éxito, Estação 3:</b> Os alunos nos rolamentos do nível Introdutório, devem seguir à risca os critérios de Éxito referidos anteriormente. Já o rolamento saltado deve ser executado uma impulsão a pés juntos, seguido da projecção do corpo para à frente; Lançamento dos membros superiores; Saída dos pés do solo com elevação da bacia; Apoio das mãos à largura dos ombros o mais longe possível, com flexão dos cotovelos; Apoio da nuca no solo, seguido do rolamento progressivo sobre a coluna, mantendo o corpo engrupado; Contacto da bacia com o solo e colocação dos pés junto à bacia; Projecção dos membros superiores para a frente em elevação anterior, terminando na posição de sentido com os membros superiores em elevação superior e no prolongamento do tronco.</p> <p><b>Ações Motoras, Estação 4:</b> Os alunos realizam uma coreografia em grupo. <b>CrITÉRIOS de Éxito, Estação 4:</b> Os alunos devem seguir o ritmo da música e executar todos os tipos de passos aprendidos nas últimas aulas.</p> <p><b>Ações Motoras, Estação 5:</b> Os alunos nesta estação devem de executar vários saltos no trampolim: extensão, engrupado e meia pirueta, pirueta vertical e carpa de pernas afastadas.</p> <p><b>CrITÉRIOS de Éxito, Estação 5:</b> Os alunos devem executar uma corrida de balanço constante. A chamada, deve ser executada no trampolim, com os pés juntos e paralelos. <b>Extensão:</b> Faz impulsão com os membros inferiores ligeiramente flectidos, mantendo os braços junto ao corpo; Ao sair do aparelho, estende o corpo elevando os braços, olhando em frente; Termina o salto apoiando os pés juntos com membros inferiores ligeiramente flectidos. <b>Engrupado:</b> Ao sair do aparelho eleva os braços flectindo as pernas, juntando os joelhos à altura do peito; Ao contactares com o colchão mantém o tronco direito, o olhar dirigido para a frente e uma ligeira flexão dos membros inferiores. <b>Meia Pirueta:</b> Mantem o tronco direito, os braços junto ao corpo e olhar dirigido para a frente. Impulsão com os membros inferiores flectidos; À saída do aparelho eleva-se os braços e ao atingir o ponto mais alto, roda o corpo de forma a ficar voltado de frente para o aparelho; O contacto com o colchão é executado mantendo os membros inferiores unidos e flectidos, com os braços elevados superiormente. Já a Pirueta vertical diverge apenas no facto de o aluno ter de executar uma volta de 360 graus. <b>Carpa:</b> Colocar as mãos sobre o dorso dos pés, depois de afastar os m.i.; Ligeira inclinação do tronco à frente; Flectir as coxas sobre a bacia, mantendo os m.i. em extensão; Definir a posição de carpa no ponto mais alto da trajectória aérea.</p>		
--	---	---	---	--

Tarefas 4-Alongamentos				Parte Final	
11:20h	5'	Retorno à Calma (Alongamentos)			<p><b>Momento de Organização e Transição:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Solicito a alguns alunos, aleatoriamente, que recolham o material e juntem-no ao pé do restante material.</li> </ul> <p><b>Momento de Prática:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Refiro, quais são os alongamentos e observo a execução dos alunos.</li> <li>-Coloco-me na frente do semicírculo para assegurar que todos os alunos se encontram a alongar de forma pertinente.</li> <li>-Se necessário, efectuo um breve rescaldo da aula.</li> <li>-Dou a aula como terminada.</li> </ul>
Observações					



## ESCOLA BÁSICA CONDE DE VILALVA

### Mega Kilómetro Apuramento – Fase Turma

Data \_\_/\_\_/\_\_

Nome	Turma	Infantis A		Infantis B		Iniciados		Juvenis		Juniors	
		Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.

O Professor(a) \_\_\_\_\_

## ESCOLA BÁSICA CONDE DE VILALVA

### Mega Salto Apuramento – Fase Turma

Data \_\_/\_\_/\_\_

Nome	Turma	Infantis A		Infantis B		Iniciados		Juvenis		Juniors	
		Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.

O Professor(a) \_\_\_\_\_

# Apuramento Megas

As provas de Sprinter e Salto decorrerão na Terça-Feira, dia 18 de Fevereiro, a partir das 8h15m, no campo de jogos exteriores.

As provas de Kilómetro e Lançamento decorrerão na Quarta-Feira, dia 19 de Fevereiro, a partir das 8h15m, no campo de jogos exteriores.

## Uma Páscoa Ativa “Desafio pela Saúde”

- 4 de Abril -

Manhã	Tarde
<p>8h30m / 9h45m – Prevenção Rodoviária – 2º ciclo (Espaço contíguo ao G2)</p> <p>9h 00m / 9h30m - Zumba Kids (Rossio de S. Brás)</p> <p>10h 00m / 11h – Zumba / Localizada (G1)</p> <p>11h00m / 11h30m – Demonstração de Defesa Pessoal – 2º ciclo (G1)</p> <p>11h30m / 12h00m – Demonstração de Defesa Pessoal – 3º ciclo (G1)</p> <p>12h 00m - “Palestra sobre Bulling” com a Dr.ª Helena Figueiredo, na Sala B9 (colaboração dos alunos mediadores de conflitos).</p>	<p>15h00m / 16h30m – Workshop de 1.ºs Socorros (G2)</p> <p>16h45m / 17h15m – Aula de Pilates / Jogo de Futebol - Pais/Filhos (G2 / G1/ Espaço Exterior)</p> <p>17h30m / 19h00m – Lanche Saudável Partilhado (Refeitório).</p>





Anexo XV: Cartaz Páscoa Ativa.



Anexo XVI: Exemplo: Grelha de Avaliação Projeto de Investigação-Ação.

Avaliação Formativa - 8ºB												
Voleibol												
1ª Etapa - "Conservar a Bola no Ar"												
Técnico - Táticas						Tático - Estratégias					Nível de Aprendizagem I-	
Passe												
Colocar-se debaixo da bola	Contactar a bola na vertical da testa	Contactar-se a bola com todos os dedos	Realizar-se o passe com os dois apoios em contacto com o solo (em equilíbrio)	Realiza o contacto enquadrado com o local pretendido para o envio da bola	Total extensão dos membros superiores após o contacto com a bola	Colocar a bola no adversário	Conservar a bola entre colegas	Mínimo de dois toques em equipa	Diferenciar recebedor	Ocupar espaço de forma racional		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
Situações de Aprendizagem												
<p><b>Jogo 1x1</b> em passes: trabalhar a auto-sustentação da bola e a sustentação com o adversário.</p> <p><b>Jogo 2x2</b> em passes: diferenciação do papel de recebedor e não recebedor.</p> <p><b>Jogo 3x3</b> em passes: não perder o ponto, sustentando colectivamente a bola.</p>												
Completa o Nível:												
<p>O aluno que tiver apenas um ou dois critérios de êxito (RE/NS), isto é:</p> <p>1 RE;</p> <p>2 RE;</p> <p>1 RE e 1 NS;</p> <p>1 NS;</p> <p>2 NS.</p>												

Legenda:	
Aspecto Técnico	
R	Realiza
RE	Realiza C/Erros
NR	Não Realiza
Aspecto Tático	
S	Sempre
NS	Nem Sempre
N	Nunca