**UNIVERSIDADE DE ÉVORA**

**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS**

DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÂO

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por Philipe Rodrigues, na Escola Básica Conde Vilalva, Évora.**

**Philipe Ramos Rodrigues**

Orientação: Dr. António José Marques Monteiro

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários**

Relatório de Estágio

Évora, 2014

**UNIVERSIDADE DE ÉVORA**

**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS**

DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÂO

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por Philipe Rodrigues, na Escola Básica Conde Vilalva, Évora.**

**Philipe Ramos Rodrigues**

Orientação: Dr. António José Marques Monteiro

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários**

Relatório de Estágio

Évora, 2014

# Agradecimentos

Não teria conseguido terminar este percurso, sem algumas pessoas. Desta forma, em primeiro lugar, e como não poderia deixar de ser, quero agradecer à minha família. Especialmente aos meus pais que me deram a possibilidade de alcançar tudo o que sou e tenho hoje. Sem todo aquele apoio prestado desde tenra idade, possivelmente não estaria aqui. Além desse apoio, sempre me disponibilizaram tudo o que fosse necessário para que o meu sucesso escolar dependesse apenas de mim, incutindo-me ao mesmo tempo o sentido de responsabilidade necessário para que lutasse sempre pelo sucesso.

Em seguida, um especial obrigado a todos os meus amigos que me acompanharam ao longo dos anos e convivem comigo no dia-a-dia, fazendo de mim a pessoa que sou hoje. Para não deixar nenhum esquecido, estas palavras de apreço servem para todos os que tenho presentes no coração.

Não menos importante que os outros, antes pelo contrário, sinto-me na obrigação de referenciar aqui duas pessoas amigas que formaram comigo um núcleo de estágio exemplar, sempre disposto a apoiarem-se. Ao Filipe Sustelo e Luís Teves, o meu muito obrigado por permanecerem a meu lado durante o ano de estágio e conseguimos fazer desta etapa tão importante da nossa vida todos os dias, mais um momento alegre que nos proporcionava novas aprendizagens. Por tudo o que passamos juntos no “grupo da luta”, estarão sempre presentes.

A aturar este “grupo da luta” todos os dias com boa disposição, surge uma das pessoas mais importantes no meu ano de estágio. À professora cooperante Paula Escada ficarei eternamente grato por ter tornado este ano de estágio um momento de aprendizagem muito especial. Todos os momentos eram de boa disposição. A forma como me recebeu naquela escola ficará para sempre na minha memória.

À escola básica Conde de Vilalva e todos os que participam diariamente no bom funcionamento da mesma, agradeço a forma como me receberam e ajudaram em todos os momentos que me perdia entre secretaria e sala de professores. Os alunos com quem tive o privilégio de conviver e ensinar, vão ficar sempre recordados como as minhas duas primeiras turmas.

À professora doutora Clarinda Pomar, agradeço toda a ajuda prestada desde o primeiro dia que ingressei no Mestrado em ensino da Educação Física nos ensinos básicos e secundários, bem como toda a sua disponibilidade, sabedoria e ensinamentos que fazem muito de mim como professor.

Ao Professor António Monteiro, fico eternamente grato, por toda a orientação prestada ao longo do período de estágio, assim como toda a confiança depositada em mim que serviu de pilar para conseguir concluir esta etapa.

A todos vocês, obrigado pela amizade.

Relatório da prática de ensino supervisionada, realizada por Philipe Ramos Rodrigues na Escola Básica Conde de Vilalva, Évora

# Resumo

O presente documento, surge no âmbito da minha Prática de Ensino Supervisionada (PES), realizada no ano letivo de 2011/2012.

Este relatório associa uma reflexão do trabalho desenvolvido ao longo do ano escolar na Escola Básica Conde Vilalva (EBCV) à componente científica adquirida por mim enquanto aluno do Mestrado em Ensino da Educação Física. Este fortemente apoiado pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF). Pretende descrever de forma crítica o que aconteceu ao longo do ano letivo, seguindo uma ordem cronológica na qual se abordam as quatro dimensões profissionais de formação do futuro professor: dimensão profissional social e ética, dimensão de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, dimensão da participação na escola e relação com a comunidade, dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida.

**Palavras-chave:** Prática de Ensino Supervisionada, Educação Física, Formação de Professores, Planeamento, Avaliação, Ensino Básico e Ensino Secundário.

Report of supervised teaching practice report conductied by Philipe Ramos Rodrigues, at basics school Conde Vilalva, in Évora.

# Abstract

The present document appears in the context of my Supervised Teaching Practice (PES) accomplished in the school year 2011/2012.

This report combines a reflection of the work done throughout the school year in elementary school Conde de Vivalva and the scientific component acquired by me as a student of masters in teaching physical education, and strongly supported by the National Program of Physical Education (PNEF). Intended to describe critically what happened throughout the school year, following a chronological order based on the PNEF. In chronological order, the report describes the four dimensions of professional training of future teacher: dimension professional, social and ethical; dimension of development of teaching and learning; participation in school and relation with community; and professional development dimension throughout of life.

**Keywords:** Supervised Teaching Practice, Physical Education, Teacher Training, Planning, Evaluation, Basic Education and Secondary Education.

Índice

[Agradecimentos III](#_Toc447548544)

[Resumo V](#_Toc447548545)

[Abstract VI](#_Toc447548546)

[Índice de Quadros X](#_Toc447548547)

[Índice de Figuras XI](#_Toc447548548)

[Lista de abreviaturas XII](#_Toc447548549)

[Introdução 1](#_Toc447548550)

[Capítulo I – Contextualização da prática Profissional 4](#_Toc447548551)

[1.1 - Caracterização da Escola 4](#_Toc447548552)

[1.2 – Caracterização das turmas 6](#_Toc447548553)

[1.2.1 - Ensino Básico 2º Ciclo – 5º Ano 6](#_Toc447548554)

[1.2.2 – Ensino Básico 3º Ciclo – 7º Ano 7](#_Toc447548555)

[1.3 – O currículo na disciplina de Educação Física 8](#_Toc447548556)

[1.3.1 - 2º Ciclo 12](#_Toc447548557)

[1.3.2 - 3º Ciclo 13](#_Toc447548558)

[Capítulo II – A Formação nas dimensões profissionais dos professores do ensino Básico e Secundário 15](#_Toc447548559)

[2.1 – Dimensão Profissional, social e ética 15](#_Toc447548560)

[2.2 – Dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem 17](#_Toc447548561)

[2.2.1 - Planeamento 17](#_Toc447548562)

[2.2.1.1 – Modelo de planeamento por etapas 18](#_Toc447548563)

[2.2.1.2 - 1ª Etapa – Avaliação Inicial 19](#_Toc447548564)

[2.2.1.3 - 2ª Etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento 24](#_Toc447548565)

[2.2.1.4 - 3ª Etapa – Desenvolvimento e aplicação 27](#_Toc447548566)

[2.2.1.5 - 4ª Etapa – Aplicação e consolidação 28](#_Toc447548567)

[2.2.2 - Avaliação na Educação Física 29](#_Toc447548568)

[2.2.2.1 - Tipos de Avaliação 30](#_Toc447548569)

[2.2.2.2 - Articulação entre a avaliação Formativa/Sumativa 31](#_Toc447548570)

[2.2.2.3 – Metodologia de recolha e Registo da avaliação formativa e sumativa 33](#_Toc447548571)

[2.2.3 – Análise da condução do ensino 39](#_Toc447548572)

[2.2.3.1 - Dimensão Instrução 41](#_Toc447548573)

[2.2.3.2 - Dimensão Gestão 43](#_Toc447548574)

[2.2.3.3 - Dimensões Clima e Disciplina 45](#_Toc447548575)

[2.3 Plano de aula 46](#_Toc447548576)

[2.4 Análise e reflexão do processo de ensino e aprendizagem 48](#_Toc447548577)

[2.5 - Observação e análise do processo de ensino e aprendizagem no Ensino Secundário 52](#_Toc447548578)

[2.5.1 - Planeamento Anual 53](#_Toc447548579)

[2.5.2 - Condução do Ensino 57](#_Toc447548580)

[Capítulo III – Dimensão da Participação na Escola e Relação com a Comunidade 60](#_Toc447548581)

[3.1 – Inter-turmas de Basquetebol “Compal air” 60](#_Toc447548582)

[3.1.1 – Organização da Atividade 61](#_Toc447548583)

[3.1.2 – Participantes 62](#_Toc447548584)

[3.1.3 – Balanço Final 62](#_Toc447548585)

[3.2 - Projeto “Dia do Pai” 63](#_Toc447548586)

[3.2.1 – Organização da Atividade 63](#_Toc447548587)

[3.2.2 – Participantes 65](#_Toc447548588)

[3.2.3 – Balanço Final 65](#_Toc447548589)

[Capítulo IV – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida 66](#_Toc447548590)

[4.1 – Justificação do estudo 66](#_Toc447548591)

[4.2 - O Estudo “O processo inclusivo de uma aluna com Síndrome de Down, numa turma regular no 7º ano de escolaridade” 67](#_Toc447548592)

[4.2 – Objetivos do estudo 68](#_Toc447548593)

[4.3 - Enquadramento Metodológico 68](#_Toc447548594)

[4.4 - Procedimentos 68](#_Toc447548595)

[4.5 - Instrumentos 69](#_Toc447548596)

[4.6 - Estratégias de intervenção na aula 69](#_Toc447548597)

[4.7 - Apresentação e interpretação dos resultados 70](#_Toc447548598)

[4.8 - Conclusões 73](#_Toc447548599)

[Capítulo V – Considerações Finais 75](#_Toc447548600)

[VI - Bibliografia 76](#_Toc447548601)

[Anexos 79](#_Toc447548602)

[Anexo 1 – Ficha de identificação do aluno 80](#_Toc447548603)

[Anexo 2 – Auto Avaliação na disciplina de Educação Física 81](#_Toc447548604)

[Anexo 3 – Plano geral de etapas 82](#_Toc447548605)

[Anexo 4 – Quadro diagnóstico e prognóstico da A.I 83](#_Toc447548606)

[Anexo 5 – Exemplo grelha de registo da A.I 85](#_Toc447548607)

[Anexo 6 – Plano anual de turma 7ºD 86](#_Toc447548608)

[Anexo 7 – Objetivos intermédios 92](#_Toc447548609)

[Anexo 8 – Ficha de registo da Avaliação Formativa 94](#_Toc447548610)

[Anexo 9 – Calendarização dos momentos de avaliação 95](#_Toc447548611)

[Anexo 10 – Resultados Bateria de testes Fitnessgram aplicados na turma 7ºD 97](#_Toc447548612)

[Anexo 11 – Ficha relatório de aula 98](#_Toc447548613)

[Anexo 12 – Ficha de Assiduidade 100](#_Toc447548614)

[Anexo 13 – Teste de avaliação sumativa 101](#_Toc447548615)

[Anexo 14 – Plano de aula e reflexão critica 105](#_Toc447548617)

[Anexo 15 - Perguntas do teste sociométrico 111](#_Toc447548618)

[Anexo 16 – Videoscopias 115](#_Toc447548619)

# Índice de Quadros

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Quadro 1 | Distribuição do número de alunos 2º e 3º ciclos | 5 |
| Quadro 2 | Matérias a abordar e competências a desenvolver em cada ciclo de ensino | 11 |
| Quadro 3 | Categorização dos alunos nas diferentes matérias na tuma do 7ºD | 25 |
| Quadro 4 | Matérias prioritárias | 25 |
| Quadro 5 | Componentes avaliativas dos alunos na dimensão das atitudes e valores | 37 |
| Quadro 6 | Ponderações para alunos com NEE | 38 |
| Quadro 7 | Ponderações para avaliação do 2º e 3º Ciclos | 39 |
| Quadro 8 | Regras de seleção das matérias | 54 |
| Quadro 9 | Critérios de sucesso para o 3º Ciclo | 55 |
| Quadro 10 | Critérios de sucesso para o Ensino Secundário | 55 |
| Quadro 11 | Conteúdos a serem selecionados nos diferentes níveis de Ensino | 56 |
| Quadro 12 | Programa da atividade | 61 |
| Quadro 13 | Participantes na atividade | 62 |
| Quadro 14 | Programa da atividade | 64 |

# Índice de Figuras

Imagem 7 – Necessidades básicas humanas 69

# Lista de abreviaturas

PES – Prática de Ensino Supervisionada

EBCV – Escola Básica Conde Vilalva

PNEF – Programa Nacionais de Educação Física

CEB – Ciclo do Ensino Básico

GEF – Grupo de Educação Física

# Introdução

O relatório de seguida apresentado, integra-se na Unidade Curricular “Prática de Ensino Supervisionada”, (PES) do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários. Este mestrado é promovido pela Universidade de Évora, mais propriamente pela Escola de Ciências Sociais – Departamento de Pedagogia e Educação. A PES é uma unidade curricular que habilita profissionalmente para o desempenho de atividades inerentes à atividade profissional, enquanto professor de educação física e desporto, desde o 1º ciclo do Ensino Básico ao Ensino Secundário segundo a lei que regulamenta a habilitação profissional para o ensino, presente no decreto de lei nº 43/2007, publicada em Diário da República a 22 de Fevereiro de 2007.

O seu conteúdo, encontra-se em articulação com o disposto decreto-lei 43/2007, que entre outros aspetos, nos indica “ O presente decreto de lei define as condições necessárias à obtenção de habilitação profissional para a docência num determinado domínio e determina, ao mesmo tempo, que a posse deste título constitui condição indispensável para o desempenho docente, nos ensinos público, particular e cooperativo e nas áreas curriculares ou disciplina abrangidas por esse domínio” (Diário da República, 1ª série nº38 a 22 de fevereiro de 2007). Desta forma, e como o Mestrado em Ensino da Educação Física me permite a lecionação desta disciplina desde o 1º ciclo até ao ensino secundário, no meu estágio foi-me pedido que convivesse com todos estes ciclos, contudo a minha passagem pelo 1º ciclo não foi possível.

Pretendo assim descrever de forma fundamentada e numa perspetiva critica aquilo que aconteceu no decorrer desta prática ao longo do ano letivo. Neste documento, vamos averiguar de que forma foi elaborada o plano anual de turma, o planeamento e os procedimentos das etapas. Analisaremos também como foi realizada o planeamento das aulas, a elaboração do plano de aula tendo em consideração pressupostos indispensáveis como a articulação que deve ser feita com os “programas nacionais de educação física”, (PNEF). Os fatores da avaliação formativa/sumativa tendo sempre em consideração as características de cada turma assim como a caracterização da escola que nos permite seguir uma linha delineada na escola através de documentos elaborados por parte do grupo de educação física. Veremos e analisaremos os instrumentos de avaliação utilizados, e como um professor não se deve apenas limitar ao ato de lecionação da aula. Vão ser abordados temas que realçam a importância do clima da aula assim como a sua organização/gestão.

Um outro aspeto não menos importante prende-se com a participação na escola, assim como a relação com a comunidade escolar. Desta forma, face às exigências inerentes à ação docente, e tendo em consideração as constantes mudanças que se verificam no ensino tornou-se necessário proceder a uma constante renovação de conhecimentos para conseguir estar à altura das necessidades educativas das diferentes comunidades escolares.

Neste documento será analisado também o trabalho de investigação-ação que tem como problemática, a inclusão de uma aluna com “necessidades educativas especiais”, (NEE) nas aulas de educação física no sétimo ano de escolaridade do ensino básico na EBCV. Ao longo do documento será possível perceber como as ações desenvolvidas durante a PES contribuíram para a minha formação enquanto agente de ensino.

Durante o estágio, tive o prazer de ser seguido pelo professor António Monteiro e pela professora Paula Escada. Tinham como função, no caso do professor António Monteiro orientar o meu desempenho a nível universitário e pela professora Paula Escada orientar todo o meu desenvolvimento na lecionação das aulas na escola Básica Conde de Vilalva (EBCV). Nesta escola estagiei em dois ciclos diferentes, numa turma de 5º ano de escolaridade (turma partilhada com os colegas de núcleo de estagio) que se insere no 2º ciclo e numa turma de 7º ano que se insere no 3º ciclo. Tive o prazer de partilhar o meu núcleo de estágio com os colegas, Filipe Sustelo e Luís Teves.

O meu primeiro contato com a escola foi no dia 15 de setembro de 2011, foi neste dia que tive a oportunidade de conhecer as instalações da escola, assim como o corpo docente que a escola integra. Neste dia tanto eu como os meus colegas fomos apresentados à Diretora da Escola que nos deu as boas vindas e conheci a minha orientadora cooperante da escola. Para o 3º ciclo e em completa sintonia com os restantes colegas do núcleo de estágio, escolhi o 7ºD. Para o contato com o ensino secundário, tive a oportunidade de realizar um período de observação das aulas na escola Secundária André de Gouveia. Este período de observação durou quatro aulas de noventa minutos, observando o meu colega de estágio Marcelo Ribeiro na turma de 11º CT2, que tinha o professor José Soares como professor cooperante. O principal objetivo destas observações foi perceber as diferenças inerentes aos diferentes ciclos de ensino.

O presente relatório, tem como principal objetivo realizar uma análise crítica e reflexiva das tarefas e atividades realizadas nas diferentes dimensões que envolvem a PES. Será desenvolvido de forma linear e consoante as minhas vivências durante o ano letivo. Poderemos observar que irão ser abordados os assuntos consoante uma linha temporal estruturada com base nas quatro dimensões do perfil do desempenho profissional do professor do ensino básico e secundário.

Num primeiro capítulo, será efetuada a caracterização da escola, das turmas onde se desenvolveu o processo ensino aprendizagem.

Num segundo capítulo, serão abordados os assuntos relacionados com a dimensão profissional, social e ética bem como o desenvolvimento de todo o processo ensino-aprendizagem nas turmas onde tive o privilégio de ensinar os conteúdos da disciplina de Educação Física. Todas as decisões tomadas ao longo do ano nas três grandes áreas da Educação Física (atividades físicas, aptidão física e conhecimentos) estarão presentes nesta dimensão, tanto a nível do planeamento, da avaliação e do ensino.

No terceiro capítulo iremos analisar o trabalho desenvolvido na comunidade escolar e sua relação com a comunidade educativa efetuada através de projetos inseridos no plano anual de atividades da escola e elaborados ao longo do ano letivo. Poderemos observar um projeto desenvolvido apenas para a comunidade escolar e outro aberto a todos os alunos e familiares da instituição.

Para finalizar, no quarto capítulo, irei descrever o projeto de investigação-ação desenvolvido durante o ano letivo. Um estudo bastante relevante para o professor atual que nos ajuda a perceber as dificuldades na inclusão de alunos com Síndrome de Down nas aulas de Educação Física, abordando formas de as combater.

Este relatório pretende realizar uma análise crítica e reflexiva sobre todas as decisões tomadas por parte do professor estagiário, assim como toda a estrutura delineada por parte do mesmo nas quatro áreas de formação do futuro professor. O decreto-lei Nº 240/2001, de 30 de Agosto considera quatro áreas profissionais: I- Dimensão profissional, social e ética; II – Dimensão de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; III – Dimensão da participação na escola e relação com a comunidade; IV – Dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida.

# Capítulo I – Contextualização da prática Profissional

## 1.1 - Caracterização da Escola

A iniciação de um processo de aprendizagem numa nova escola é sempre algo novo e que se faz acompanhar de novas experiências, novos contextos, novas pessoas e novas aprendizagens.

Para que possamos desenvolver a atividade a que nos propusemos, há que integrar o novo envolvimento como um todo para que possamos compreender os alunos, os auxiliares educativos, colegas docentes e todo o grupo de pessoas que está implícito no processo de funcionamento da escola. É preciso compreender e apreender o meio no qual a escola está inserida. Para que tal possa acontecer é importante conhecer todo o conjunto de recursos humanos e materiais, de espaços físicos e da organização da escola. Daí a importância de iniciar esta nossa “chegada” à escola com a caraterização, da mesma e o modo como esta está organizada.

A EBCV, em Évora, fica localizada sensivelmente a 1,5km do centro da cidade, num bairro eminentemente habitacional, da freguesia do Bacelo. A escola, está vocacionada para receber os alunos provenientes desta freguesia e das freguesias rurais que constituem o agrupamento, (Nossa Srª de Machede, Graça do Divor, S. Miguel de Machede e Azaruja). Neste contexto, a escola apresenta diferentes características socioculturais dos vários núcleos populacionais. Por conseguinte, não só os horários estão adaptados às crianças do meio rural, de forma a facilitar o transporte para a zona de residência, como também as atividades curriculares e extracurriculares (como por exemplo, projetos Eco -Escolas e Promoção e Educação para a Saúde, Desporto Escolar, Clubes Temáticos) vão ao encontro da heterogeneidade da população alvo e dos objetivos e finalidades do Projeto Educativo.

A EBCV é sede de agrupamento e conta com um total de 602 alunos, separados pelos vários ciclos de ensinos e turmas profissionalizantes, o que se pode verificar através do quadro seguinte.

Quadro – Distribuição do número de alunos do 2º ciclo e 3º ciclo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Número de Turmas | Total de Alunos |
| 5º Ano | 7 | 142 |
| 6º Ano | 5 | 103 |
| Total 2º Ciclo | 12 | 245 |
| 7º Ano | 7 | 131 |
| 8º Ano | 5 | 109 |
| 9º Ano | 4 | 86 |
| Total 3º Ciclo | 16 | 326 |
| Turmas Profissionalizantes | 2 | 31 |
| Total | 30 | 602 |

Relativamente às instalações desportivas existentes na escola, estas parecem adequadas à população escolar. No que se refere aos recursos materiais, a escola está bem equipada, possuindo duas arrecadações que permitem separar o material utilizado no pavilhão gimnodesportivo do material utilizado nos campos exteriores.

O pavilhão gimnodesportivo (G1), é uma instalação que permite a prática principalmente de modalidades desportivas coletivas. Neste espaço estão marcados vários campos com as medidas adaptadas (Basquetebol; Andebol; Badmington; Futsal; Voleibol). Não existem condicionamentos do piso, oferecendo a esta instalação, todas as condições de segurança necessárias para a prática desportiva.

O pavilhão gimnodesportivo (G2), é uma instalação que está vocacionada essencialmente para a prática de modalidades gímnicas tais como: Ginástica de aparelhos, ginástica de solo, ginástica acrobática e ginástica rítmica. Também se podem desenvolver neste espaço, as aulas relacionadas com luta, dança e salto em altura.

Os espaços exteriores (P1 e P2), estão ambos equipados com piso sintético. Em relação ao campo, este está preparado, para a prática de modalidades desportivas coletivas como o Andebol; Basquetebol e Futsal. No que diz respeito à pista de atletismo esta mede 200 metros e é composta por 3 pistas diferentes, permitindo a prática de corridas de variadas distâncias e variados recursos. Para além das pistas, no limite do campo sintético apresenta-se uma caixa de areia onde se realiza o salto em comprimento e perpendicularmente a esta caixa já exteriormente ao piso sintético existe uma área para o lançamento do peso.

Além destas instalações desportivas, alunos e professores podem usufruir do espaço contíguo ao bar da escola, para a realização de ténis de mesa, bem como de jogos de mesa, sempre que não existam salas de aula disponíveis e sempre que as condições climatéricas ou de segurança, não permitam a realização de aulas práticas de Educação Física.

## 1.2 – Caracterização das turmas

Para atingir o sucesso no planeamento do ano letivo, conhecer os alunos é algo extremamente importante para conseguir um processo de ensino aprendizagem o mais adequado possível à necessidade dos alunos.

Assim, procedi à caracterização das turmas do 5ºF e do 7ºD da EBCV, de forma a conhecer os seus dados biográficos, local de residência, modalidade favorita, modalidade praticada, problemas relacionados com a saúde do aluno e hábitos alimentares de cada um.

Como tal, para caracterizar a turma foi entregue um questionário aos alunos, que se encontra em anexo (Anexo I, questionário aos alunos), que permitiu recolher e analisar dados que nos forneceram informação sobre as dimensões descritas anteriormente. Estes dados foram uma mais-valia para o professor, permitiram conhecer os alunos em aspetos diretamente ligados ao planeamento das aulas de Educação Física, assim como nos maus hábitos alimentares, e nas modalidades desportivas praticadas fora da escola. Com esta informação, e com a ajuda da avaliação inicial foi-me possível proceder à elaboração de grupos de trabalho.

Deverão constar do Projeto de EF decisões sobre a composição do currículo dos alunos, no quadro das orientações programáticas em vigor, incluindo opções sobre as atividades de enriquecimento curricular (Desporto Escolar e outras), considerando as características gerais da população escolar (escolas donde provêm, currículos anteriores, etc.), as características dos recursos e o seu plano de desenvolvimento, as possibilidades e limitações de professores e o seu plano de formação (Jacinto et al. 2001, pág.19).

### 1.2.1 - Ensino Básico 2º Ciclo – 5º Ano

Relativamente à turma do 2º Ciclo, mais propriamente o 5º F, composta por 20 alunos nos quais 12 alunos rapazes (60%) e 8 alunos raparigas (40%), em que dois deles com NEE. Um desses alunos apresenta como patologia diagnosticada um tipo de autismo, requerendo assim cuidados especiais. O outro aluno apresenta problemas cognitivos, não influenciando a sua aptidão e capacidade de aprendizagens motoras.

Nesta turma, apenas um aluno é repetente. Sendo, uma turma de transição de ciclo, com um leque variado de disciplinas com as quais os alunos terão o seu primeiro contato, não foi claro identificar a disciplina de eleição. No que diz respeito à preferência da modalidade das quais são lecionadas na aula de educação física o futebol foi eleito por oito alunos, seguido da ginástica escolhida por seis alunos e o basquetebol eleito por quatro alunos.

Os restantes alunos elegeram o ténis e a natação como modalidades de eleição. No que diz respeito à prática de uma modalidade extra curricular, verificamos que apenas oito alunos praticam um desporto, destaque para a natação e o futebol. Doze alunos (60%), não realizavam qualquer atividade física fora do período escolar.

Pelas respostas dos alunos foi com agrado que se verificou que todos eles dizem tomar o pequeno-almoço. Relativamente ao tipo de alimentação, os cereais estavam presentes no pequeno-almoço de quase metade dos alunos da turma. De realçar que o leite, pão e fruta também estavam presentes em quantidades consideráveis. É importante que os alunos tenham consciência da importância do pequeno-almoço e de comer a meio da manha especialmente quando vão fazer atividade física.

Mais de metade da turma afirmou não comer nada a meio da manha. Sendo as aulas desta turma às 11h45, tornou-se um fator preocupante, uma vez que os alunos ficam horas a mais sem comer o que não é aconselhável, muito menos para praticar atividade física. Relativamente ao número de refeições diárias 80% dos alunos afirmou fazer entre 4 a 5 refeições que é o indicado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Deste questionário retirou-se dados importantes e após uma análise cuidada tive a possibilidade de iniciar uma aula a abordando o assunto. Foi importante para mim dar-lhes a conhecer os benefícios de uma dieta equilibrada, frisando alguns pontos essenciais, tais como, a escolha certa na compra dos cereais, optar por cereais integrais e não açucarados que para além de muito calóricos, estudos indicam que se tornam nocivos para os dentes. Dei também a conhecer a importância de comer antes e depois da atividade física.

### 1.2.2 – Ensino Básico 3º Ciclo – 7º Ano

No que diz respeito à turma do 3º ciclo, concretamente o 7º D, esta era composta por 20 elementos, estando uma aluna referenciada como aluna com NEE. Esta aluna é portadora da síndrome de down, o que requer bastantes cuidados na sua integração nas aulas de Educação Física.

No que diz respeito à constituição da turma, onze (55%) alunos são do sexo masculino e nove (45%) são do sexo femenino. Grande parte deste alunos residem em Évora, embora existam alunos da turma a residir nas aldeias vizinhas, mais propriamente na Azaruja e Nossa senhora de Machede. Através do inquérito realizado à turma, conseguimos saber que a maioria dos alunos nasceram no ano de 1998/99, tendo a idade esperada para este ano de escolaridade.

Na turma existem dois repetentes que elegeram a disciplina de Educação Física como preferencial. Estes alunos apresentavam um repertório motor mais vasto que em alguns momentos poderam servir de modelo aos restantes alunos. Na sua generalidade a turma mostrava gostar da disciplina de educação física, factor que me ajudou bastante para a boa prática da disciplina, assim como o sucesso do processo de ensino aprendizagem.

O futebol surge novamente no topo como modalidade preferida, seguindo-se do basquetebol e da ginástica que se encontram em pé de igualdade.

Existia um número interessante de alunos (60%) a praticar atividade desportiva extra curricular. Estes alunos praticavam modalidades como o futebol, o hip-hop ou a natação. Assim como na turma do 5º ano, todos os alunos dizem tomar o pequeno almoço. Este dado é bastante positivo e demonstra a consciencialização dos pais na importância do pequeno almoço como refeição. Relativamente ao tipo de alimentação, os cereais estão presentes na dieta da maioria dos alunos, o leite, pão e fruta também estão presentes em quantidades consideráveis. A percentagem (80%) de alunos que diz comer a meio da manhã também é bastante positiva. Tal como na turma do 5º ano, tive a possibilidade de iniciar uma aula com alguns pontos nutricionais mantendo a mesma abordagem. Relativamente ao número de refeições diárias, a maioria dos alunos faz entre 4 a 5 refeições que é o indicado pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

## 1.3 – O currículo na disciplina de Educação Física

Uma vez que a Educação Física abrange todos os ciclos de ensino, desde o 1º ciclo ao ensino secundário, torna-se importante a diferenciação em cada ciclo de ensino. Esta diferenciação está contemplada no PNEF desenhando-se um bloco estratégico que vai desde o 5º ano de escolaridade até ao final do ensino secundário. Este documento refere o seguinte:

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

Um profissional de Educação Física apenas irá desenvolver corretamente a sua atividade docente se apresentar um conhecimento profundo de todos os domínios transversais à disciplina. Para isso foi importante que realizasse uma rigorosa análise aos Programas Nacionais de Educação Física utilizando-os como guias na minha ação de professor. Estes documentos assumiram não só um papel orientador na minha preparação antes do ano letivo se iniciar, assim como um papel de consulta ao longo do ano, tentando sempre documentar o meu trabalho consoante esta “ferramenta de trabalho”.

De seguida irei abordar os Planos nacionais de Educação Física, segundo os ciclos de ensino Básico dando referência ao 2º e 3º ciclo, uma vez que a minha intervenção pedagógica se centrou fundamentalmente nestes ciclos.

O programa de Expressão e Educação Físico-motora é, no 1º ciclo do Ensino Básico (1º CEB), a referência fundamental para o desenvolvimento global do aluno, na valorização da motricidade com estimulação das capacidades, construção e aperfeiçoamento das aptidões (Cruz, Carvalho, Rodrigues, Mira & Fernandes, 1992).

O programa do 1º CEB encontra-se separado em oito blocos diferentes sendo eles:

* Perícias e Manipulação
* Deslocamentos e Equilíbrios
* Jogos
* Ginástica
* Patinagem
* Atividade Rítmicas Expressivas
* Percursos na Natureza
* Natação (Programa opcional)

Estes oito blocos apresentam objetivos específicos de cada matéria para cada ano de escolaridade. Os blocos de perícias e manipulações e deslocamentos e equilíbrios incidem essencialmente no 1º e 2º ano de escolaridade. Enquanto os blocos da ginástica e da patinagem, incidem essencialmente no 3º e 4º ano de escolaridade, Já os restantes blocos, Jogos, Atividades rítmicas expressivas e Percursos na natureza, estão bem definidos para os 4 anos de escolaridade do 1º CEB. O bloco da natação é opcional, essencialmente devido às infraestruturas necessárias para se conseguir realizar a matéria podendo ser abordado nos 4 anos do 1º CEB.

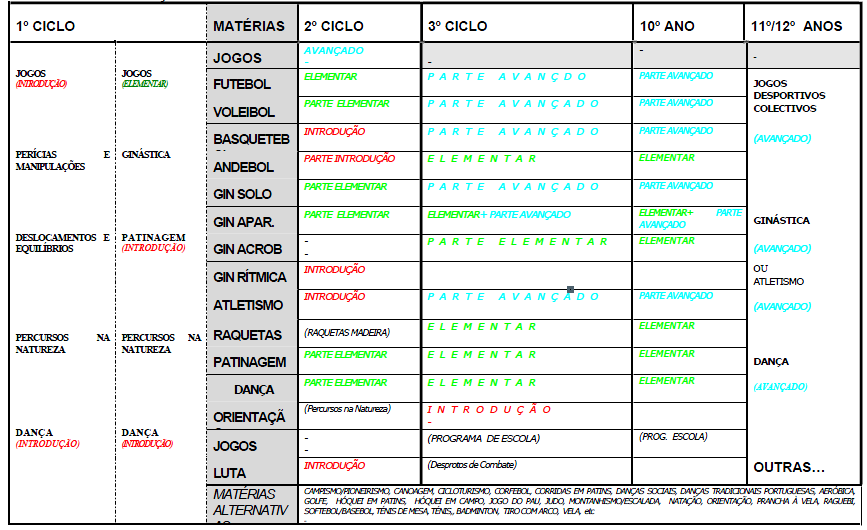
Segundo Fonseca (1988), ao longo da vida o individuo conduz o seu processo evolutivo através de vivências e necessidades, viabilizado tanto pelo processo biológico como social. As necessidades na execução de tarefas vão proporcionar ao ser humano uma evolução neural e sensório motor que lhe vai permitir realizar operações cada vez mais complexas.

As vivências da criança vão ter repercussões no seu desenvolvimento. Tudo o que seja vivido e descoberto por parte da criança influência a aquisição ou aparição de “skills” na criança. Assim sendo, Fonseca (1998), dá-nos a entender que uma criança habituada a trocas de experiências com o meio, apresentará melhores resultados a nível das aquisições coordenativas.

Segundo Romanelli (2003), as crianças da primeira infância que estão entre os dois e os seis anos de idade, estão em pleno desenvolvimento. As suas habilidades motoras desenvolvem-se consoante as oportunidades de trocas de experiências e vivências no meio ambiente, a troca de informação.

Os diferentes anos letivos devem basear-se nas fases de maturação das crianças para poderem ser trabalhados de forma correta.

A necessidade de criar nas escolas as condições materiais e pedagógicas para que cada aluno possa usufruir dos benefícios da Educação Física exige a definição de uma proposta que adote uma perspetiva de desenvolvimento. Pretende-se tornar a Educação Física o mais eclética possível e proporcionar um desenvolvimento multilateral ao aluno. Podemos observar um vasto leque de modalidades. Os PNEF para o 2º e 3º ciclo no que se refere às matérias nucleares definidas contêm na sua composição curricular uma parte comum.

Neste sentido, e através das referências incluídas nos programas podemos reconhecer as matérias a abordar e as competências a desenvolver em cada ciclo de ensino, assim como os níveis a atingir em cada uma, referidos por Jacinto et al. (2001, pág. 14).

Quadro 2 - Matérias a abordar e as competências a desenvolver em cada ciclo de ensino (Retirado de Jacinto et al, 2001. Pág. 17)

Embora esta tabela refira segundo o PNEF as matérias a abordar em cada ciclo de ensino e as competências a atingir em cada uma, não nos podemos desfasar da realidade educativa. É necessário uma adequação à realidade da turma assim como conseguir adequar a cada aluno os objetivos a trabalhar dentro da aula. Essa adequação só pode ser realizada pelo professor e deve ter em atenção a rotação dos espaços, a distribuição dos tempos atribuídos à disciplina, os recursos materiais disponíveis, as atividades instituídas na própria escola assim como já referido o contexto escolar de cada turma.

A partir do 2º ciclo estabelecem-se três grandes áreas como referência fundamental para o sucesso na Educação Física:

* Atividades físicas;
* Aptidão física;
* Conhecimentos.

Estas são, por assim dizer a base do professor na avaliação do aluno. No quadro de composição curricular definida nos PNEF para cada um dos ciclos de ensino estão especificadas as matérias que integram a área das atividades físicas. Nas restantes áreas (aptidão física e conhecimentos), as referências para a aptidão física estão presentes na zona saudável da bateria de testes do fitnessgram, assim como para os conhecimentos nos temas a serem abordados nos diferentes ciclos de ensino. Significa que estas áreas devem aparecer conectadas à atividade motora do aluno, em conformidade com as exigências de cada aula.

Em contexto diferente, o PNEF torna-se também um instrumento fundamental para o professor na ajuda à consciencialização da atividade física pedagogicamente orientada na aula de Educação Física como um agente de desenvolvimento harmonioso dos alunos. Torna-se fundamental também como sendo uma componente curricular imprescindível para a estimulação de conhecimentos desportivos virados essencialmente para a atividade física na saúde. A adaptação de estilos de vida saudável recorrendo à atividade física regular, o desenvolvimento das interações sociais e da responsabilidade pessoal, da ética desportiva e respeito pelos colegas, e a promoção de princípios ecológicos e de higiene são outros dos pressupostos contidos nos PNEF.

O ensino secundário caracteriza-se pelo poder de escolha dos alunos. Assim, e segundo, Jacinto, et al, (2001) considera-se que no ensino secundário interessa consolidar e, eventualmente, completar a formação diversificada do ensino básico. É sobretudo com este conceito de revisão que o PNEF dá aos alunos a hipótese de escolha das matérias que pretendem aprender.

### 1.3.1 - 2º Ciclo

Relativamente à intervenção pedagógica no 2º ciclo de ensino, mais especificamente na turma do 5ºF é importante referir, mais uma vez, que a turma foi partilhada pelos três estagiários presentes no núcleo de estágio. A minha intervenção consistia no planeamento e condução da aula de vinte e um em vinte e um dias (três em três semanas), conseguindo lecionar todo o tipo de matéria seguindo sempre o planeamento anual. Apesar de existir rotação por parte dos estagiários na lecionação das aulas, os restantes assistiam às aulas lecionadas pelos colegas para elaborar relatórios críticos que englobassem sobretudo a dimensão do clima/disciplina, assim como a dimensão da gestão da aula e dimensão instrução.

No que diz respeito à composição curricular para o 5º ano, tive em consideração o proposto pelos PNEF, embora com algumas alterações estabelecidas pelo grupo disciplinar. Estas pequenas alterações prenderam-se à falta de material para abordar certas matérias. Relativamente à área das atividades físicas, foram abordados os jogos pré desportivos. O núcleo de estágio achou por bem abordar estes jogos em inúmeras aulas, para que os alunos adquirissem aptidões e competências que permitam uma correta aprendizagem dos jogos desportivos coletivos.

Para o 5º ano, por decisão do grupo disciplinar, as matérias coletivas lecionadas foram o futebol e o voleibol. As restantes matérias nucleares presentes no currículo também foram lecionadas, referindo-me assim à ginástica (solo e aparelhos) e ao atletismo. Os desportos de combate, as atividades rítmicas expressivas e os desportos de raquetes, foram abordados com materiais que proporcionem o correto desenvolvimento dos alunos nas matérias indicadas. No caso dos desportos de combate, através de formas de luta que opunha os alunos frente a frente, para que estes tivessem conhecimento das regras de combate, respeitando sempre a integridade física do parceiro. Nas atividades rítmicas expressivas, através das danças tradicionais, os alunos tiveram oportunidade de conhecer parte da cultura portuguesa. Nos desportos de raquetes, os alunos tiveram oportunidade de manipular a raquete com bolas de esponja, característico da iniciação.

Para as áreas da aptidão física e para a área dos conhecimentos, o grupo de educação física aborda-as consoante o previsto nos programas nacionais para o 2º ciclo.

No que diz respeito à área da aptidão física, esta foi avaliada através da bateria de testes Fitnessgram no final de cada etapa. Para aumentar os níveis de força e resistência, durante as aulas eram planeados exercícios que incidiam essencialmente nesses pontos.

Para a área dos conhecimentos efetuei um teste no final de cada período para avaliar os conhecimentos do aluno sobre as matérias abordadas no decorrer do mesmo.

### 1.3.2 - 3º Ciclo

Relativamente ao 3º ciclo, mais propriamente à turma do 7ºD, é de salientar que o grupo de educação física, decidiu reformular o conjunto de matérias para integrar o currículo, retirando algumas matérias nucleares da composição curricular. Nos jogos desportivos coletivos, foram abordados o futebol, o basquetebol e o voleibol. De matérias individuais à semelhança do 2º ciclo, abordou-se as ginásticas (solo e aparelhos), o atletismo e a dança. Os desportos de raquetes incidiram sobretudo no badminton, com a ajuda do meu colega de estágio pois tinha facilidade em arranjar material de ténis, o que me permitiu dar a conhecer aos alunos a modalidade.

Depois de uma análise cuidada, a matéria mais flagrante que se encontra excluída da composição curricular é o andebol, seguindo-se matérias como a ginástica rítmica, ginástica acrobática, Orientação e jogos tradicionais. Esta decisão advém do grupo disciplinar que alegou retirar estas matérias do currículo do 7ºano em prol de uma maior consolidação das restantes matérias. A patinagem também não foi lecionada por falta de material adequado à sua prática. As restantes matérias fizeram parte do planeamento anual, foram abordadas em menor ou maior número de vezes consoante o seu grau de prioridade. De salientar também que esta turma foi afetada em relação às restantes nas aulas de Educação Física devido ao elevado número de feriados que lhe roubou muitos blocos de aulas de 90 minutos. Desta forma tiveram que surgir alguns ajustes no planeamento anual. Algumas matérias foram abordadas menos vezes para reforçar as necessidades da turma no sentido de alcançar o sucesso no processo ensino-aprendizagem.

Para as áreas da aptidão física e dos conhecimentos, o grupo de educação física aborda consoante o previsto nos programas nacionais para o 3º ciclo.

A forma de abordar os conteúdos relativos à aptidão física e conhecimentos é idêntica ao 2º ciclo. Para a aptidão física, foi avaliado através da bateria de testes do Fitnessgram no final de cada etapa. Para os conhecimentos como foi referido a elaboração de um teste no final de cada período a avaliar as matérias lecionadas no mesmo.

# 

# Capítulo II – A Formação nas dimensões profissionais dos professores do ensino Básico e Secundário

Em reunião de início de estágio, fui solicitado para produzir um documento cujo objetivo era realizar um projeto individual de trabalho que definisse as linhas orientadoras dos meus objetivos na prática de ensino supervisionada. Esse projeto foi uma ferramenta que serviu de guião ao longo do ano, encontrando nele um cronograma com todas as atividades a realizar ao longo do ano letivo. Assim, este capítulo vai abordar de forma reflexiva e crítica as quatro áreas presentes no projeto individual de trabalho (PIT), do programa da PES. A reflexão fornece oportunidades para voltar atrás e rever acontecimentos e práticas. Segundo Dewey (1933), A expressão “prática reflexiva” aparece muitas vezes associada à investigação sobre as práticas. Uma prática reflexiva confere poder aos professores e proporciona oportunidades para o seu desenvolvimento.

## 2.1 – Dimensão Profissional, social e ética

Nesta dimensão será referenciada essencialmente a forma como foi organizado o meu processo de ensino e aprendizagem. Antes de se dar início ao ano letivo, reuni-me com a minha professora orientadora da escola a fim de ficar a conhecer as instalações e definir as turmas que iria acompanhar, assim como os meus colegas de núcleo de estágio. Nessa reunião, tive também a oportunidade de conhecer os elementos da direção da escola e tomar conhecimento de alguns regulamentos da escola que me foram facultados. Nestes regulamentos inserem-se o plano anual de atividades, o projeto curricular da disciplina de Educação Física e o projeto educativo da escola.

No primeiro dia de aulas tive a possibilidade de conhecer grande parte dos professores que integram o núcleo de docentes daquela escola, assim como os auxiliares que contribuem para o bom funcionamento da mesma. No que diz respeito ao relacionamento com esta comunidade, rapidamente percebi que tudo fariam para que me sentisse perfeitamente integrado.

Em relação à minha PES, ao longo de todo o ano letivo, preocupei-me em cumprir sempre as minhas tarefas de professor estagiário, assim como aluno da universidade de Évora. Participei em todas as atividades desenvolvidas pelo núcleo de educação física da escola, assim como ao apoio à direção de turma do 7ºD.

Por diversas vezes estive presente nas aulas de formação cívica, lecionadas pela professora diretora de turma. Esta situação, permitiu-me envolver em situações extra disciplina de Educação Física. Nas reuniões de entregas de fichas de registo da avaliação sumativa de final de período, tive a possibilidade de conviver com assuntos de direção de turma, perceber a relação existente entre a professora Paula Escada, responsável pela turma onde eu frequentei o meu ano de estágio e os encarregados de educação.

No que diz respeito às atividades organizadas pelo grupo de educação física (GEF), tive a oportunidade de ajudar a desenvolver todas as atividades presentes no plano de atividades.

A primeira que desenvolvemos, data de 17 de Novembro, celebrando-se o dia do não fumador com uma maratona na pista de atletismo, sensibilizando os alunos para os malefícios do tabaco.

No dia 07 de Dezembro organizou-se o corta mato escolar, montando-se o percurso num descampado junto à escola com início às 09 horas. Uma atividade que sensibiliza para a criação de hábitos de corrida em competição.

A atividade final do primeiro período teve data marcada para 15 de Dezembro, desenvolveu-se durante todo o dia com um torneio de andebol para promover a modalidade.

No segundo Período, a 23 de Fevereiro deram-se os megas, fase de apuramento individual de escola. Nesta atividade apuraram-se os melhores alunos no salto em altura, sprint e corrida de fundo.

Mais à frente para celebrar o final do segundo período, o “+ desporto” contou com a presença do 1º CEB e o 5º ano, numa competição por equipas de jogos desportivos coletivos.

No terceiro período, deu-se o pentatlo a 13 de Abril e para terminar o ano letivo, um torneio de futebol entre equipas de turmas.

Em relação aos trabalhos da universidade tive em atenção os prazos de entrega para nunca falhar com os compromissos.

Por outro lado, a nível social, liguei-me bastante à comunidade presente, tentei sempre manter contacto quando possível, relacionar-me com os presentes na sala de professores e procurar saber mais sobre as restantes disciplinas lecionadas na escola. Tentar perceber as relações professor aluno numa sala de aulas e discutir uma problemática que surge muitas vezes entre professores de Educação Física e professores das restantes disciplinas, as diferenças entre controlar uma turma numa sala de aulas e num espaço exterior ou pavilhão. O que pode ser considerado indisciplina numa sala de aula, num pavilhão pode considerar-se um comportamento normal do aluno.

Em relação às atividades de escola, tive o prazer de participar no jantar de natal que teve lugar no refeitório da escola. Foi uma maneira de socializar com os vários professores da escola num ambiente diferente e ficar a conhecer as pessoas que se convive no dia-a-dia num ambiente mais descontraído.

## 2.2 – Dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem

Nesta dimensão irei centrar-me em três pontos-chave do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem: planeamento, avaliação e condução do ensino. Irei dar início ao sub capítulo através do planeamento, dos objetivos a médio e longo prazo e na previsão dos meios e formas para que esses objetivos tenham maiores probabilidades de acontecer. Abordando o assunto numa sequência lógica irei iniciar com a variável da avaliação, fundamental para o planeamento. Por fim toda a minha intervenção será abordada na variável ensino, as minhas decisões baseadas no quê e no porquê. Construo esta dimensão de uma forma cronológica que no meu entender permite uma interpretação mais facil por parte do leitor, pois o documento segue uma ordem temporal lógica.

## - Planeamento

Planear é uma realidade que sempre acompanhou o ser humano. O homem sempre teve a necessidade de pensar nas suas ações, embora não soubesse que deste modo estaria a planear.

Segundo Martinez e Oliveira (1997, p. 11). “Entende-se por planeamento um processo de previsão de necessidades e racionalização de emprego dos meios materiais e recursos humanos disponíveis a fim de alcançar objetivos concretos em prazos determinados por etapas”.

Quanto a nós, parece-nos que esta racionalização de emprego dos meios materiais e recursos humanos é elaborada através de um trabalho precoce, ou seja, acontece antes do primeiro contacto com a turma. Isto para se ter conhecimento dos recursos materiais assim como dos recursos humanos disponíveis e se planear consoante estas variáveis. Na frase anterior onde se refere Martinez e Oliveira percebemos que o modelo selecionado e desenvolvido durante a PES é o planeamento por etapas, modelo este que me permite desenvolver um trabalho coerente que promova, de forma eficaz o processo ensino-aprendizagem entre professor e aluno. O modelo selecionado está em conformidade com o modelo adotado pela escola e proposto pelos PNEF.

No que diz respeito à previsão das necessidades, esta nunca pode ser precoce, pois é impossível ser feita sem conhecer a turma.

## – Modelo de planeamento por etapas

Como já foi referido anteriormente, o processo de ensino-aprendizagem realizado ao longo do ano letivo foi desenvolvido através dos princípios do modelo de planeamento por etapas. Este modelo já se encontra incutido no GEF da escola o que tornou a nossa integração mais facilitada no seio do grupo de educação física. Seguir este modelo foi algo natural, porque é o modelo aconselhado por parte do PNEF e no qual nos adaptamos e aceitamos como professores.

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

No que diz respeito à estruturação das etapas (Anexo II, plano geral de etapas), este modelo caracteriza-se por ser constituído por quatro etapas que deverão possuir características diferentes ao longo do ano letivo, em que cada etapa vai sempre de encontro aos objetivos da anterior.

* **1ª Etapa – Avaliação Inicial**, nesta etapa conseguiu-se observar as dificuldades dos alunos nas diferentes matérias. Com estas informações não me baseei apenas nos resultados do ano anterior, mas sim realizei uma atualização dos mesmos. Esta etapa permitiu-me também em cooperação com a orientadora, a revisão das matérias, o aumento e recuperação dos níveis de aptidão física, bem como criar rotinas para o bom funcionamento das aulas. Consegui detetar os alunos com maior dificuldade, para elaboração do plano anual.
* **2ª Etapa – Desenvolvimento e Aprendizagem**, etapa que a seguir à avaliação inicial é planeada no plano anual segundo os resultados obtidos nos primeiros momentos de avaliação. Nesta etapa o principal objetivo, é os alunos adquirirem novos conhecimentos nas diferentes áreas de extensão da Educação Física (Atividades físicas, aptidão física e conhecimentos).
* **3ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação**, Esta etapa pode sempre sofrer alterações, consoante os resultados obtidos na avaliação da 2ª etapa. Aqui essencialmente, desenvolvem-se as competências adquiridas durante as aulas anteriores. Os níveis de exigência nos exercícios podem ser superiores, consoante a resposta dos alunos. Dá-se prioridade a exercícios de forma jogada.
* **4ª Etapa – Revisão e Consolidação**, Nesta etapa é altura de avaliar tudo o que foi aprendido e se necessário rever alguns aspetos em que os alunos apresentam maior dificuldade. Consolidar as matérias desenvolvidas ao longo das restantes etapas.

## - 1ª Etapa – Avaliação Inicial

Segundo as orientações e princípios metodológicos propostos pelo PNEF, o plano de turma é elaborado segundo os resultados provenientes da avaliação inicial. Assim, de uma forma cronológica irei abordar em primeiro lugar a avaliação inicial, a forma como foi aplicada, a sua operacionalização e a sua importância como documento orientador do plano anual de turma.

De seguida, será apresentada a organização do planeamento anual e das restantes etapas. De salientar que o planeamento das duas turmas é semelhante, sofrendo alterações apenas nos aspetos relacionados com a especificidade do ciclo.

O objetivo da primeira etapa de trabalho com a turma, no começo do ano letivo, é a avaliação inicial, cujo propósito fundamental consistiu em determinar as aptidões e dificuldades de todos os alunos nas diferentes matérias do respetivo ano letivo.

Com base na avaliação inicial realizei um diagnóstico e consequentemente um prognóstico para cada um dos alunos (Anexo III, quadros referentes ao diagnóstico e prognóstico da avaliação inicial), na área das atividades físicas. Este procedimento foi realizado com base no protocolo de avaliação inicial elaborado pelo DEF que serve de modelo guia para todos os professores. Na área da aptidão física, para retirar dados o núcleo de estágio baseou-se na bateria de teste fitnessgram, pois o protocolo não engloba esta área de avaliação. A área dos conhecimentos não foi alvo de avaliação, pois esta também não se encontra presente no protocolo. Este fato aconteceu também devido à minha falta de experiência. Posso assim concluir que a informação que obtive no princípio do ano relativa à 1ª etapa não foi a mais completa para elaboração do plano anual de turma. Faltou-me atingir alguns pontos cruciais na área dos conhecimentos para perceber o quanto necessitavam de algumas aulas teóricas.

Embora não tenha sido o mais completa possível, tornou-se, uma etapa bastante importante para o meu processo de ensino-aprendizagem, pois Identificou-me aspetos como:

* Os alunos que vão precisar de maior acompanhamento, que apresentam mais dificuldades
* As matérias em que os alunos se encontram mais distantes do nível de objetivos do programa, e que deverão merecer mais atenção (no tempo e tratamento a disponibilizar)
* As capacidades motoras que merecem uma atenção especial (em alunos ou grupo de alunos)
* Os aspetos críticos no tratamento das matérias e na organização da turma, etc.

**Operacionalização da Avaliação Inicial**

Esta etapa foi realizada segundo os princípios estipulados para o plano anual de ambas as turmas. Como tal, decorreu segundo as regras estabelecidas pelo DEF, que provocam algumas limitações a nível dos espaços devido à operacionalização da rotação existente. Como os vários espaços da escola definem as modalidades praticadas assim como os recursos materiais, a avaliação inicial teve uma duração um pouco mais alargada. Foi importante seguir o protocolo em todas as matérias e para isso esperar segundo a rotação a possibilidade de passar por todos os locais desportivos.

Esta etapa decorreu ao longo de 5 semanas, correspondendo a 5 aulas de 90 minutos e 5 aulas de 45 minutos. As avaliações feitas indicaram sobretudo valores acerca das atividades físicas e da aptidão física, ficando a faltar os conhecimentos como já foi referido anteriormente. Nas atividades físicas avaliaram-se todas as matérias nucleares, que foram lecionadas ao longo do ano letivo. Existe o exemplo do andebol, matéria nuclear que não sofreu avaliação inicial, pois segundo o DEF foi opção não ser lecionado no 7º ano de escolaridade.

No que requer à aptidão física, o protocolo não contempla nenhuma avaliação. Foi assim decidido por parte de núcleo de estágio recorrer à bateria de testes do Fitnessgram, pois segundo o presente no manual da bateria de testes do Fitnessgram (Clara. 2012, p.1), “O programa fitnessgram avalia três componentes da aptidão física consideradas importantes pela sua relação com a saúde e o bom funcionamento do organismo. As três componentes são a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular”. Esta bateria foi concebida para auxiliar os professores de educação física na consecução de uma das finalidades educativas expressas no currículo da disciplina de educação física, nomeadamente a de enquadrar a atividade física como parte do quotidiano.

As aulas destinadas à avaliação inicial foram para mim, muito enriquecedoras, pois permitiram-me o primeiro contato com a turma, integrando-me aos poucos na condução do ensino. Com a ajuda da minha orientadora, foi possível retirar informação pertinente do comportamento e da capacidade geral de cada aluno nas diferentes matérias. Nesta altura a lecionação das aulas foi partilhada com a professora orientadora. Aos poucos fui-me familiarizando com a turma, acabando mesmo por ser eu a lecionar na totalidade as duas últimas aulas da primeira etapa. A partir deste momento, a responsabilidade de lecionação das aulas era minha, com a minha orientadora a intervir apenas quando necessário e a fornecer-me feedback no final de cada aula.

Como já foi referido, as avaliações foram realizadas com o protocolo que se encontra em vigor na escola. Este descreve inequivocamente os exercícios a realizar, tanto de forma analítica como jogada para classificar cada aluno nos três diferentes níveis de classificação existentes segundo o PNEF. Assim o protocolo de avaliação inicial vai de encontro com os critérios definidos, diagnosticando os alunos em três níveis de especificação e organização curricular (Jacinto et al, 2001. pp 6-7).

* **Introdução** - nível onde se prevê os fundamentos básicos de cada matéria. Incluem-se as habilidades, técnicas e conhecimentos de cada matéria através de uma preparação base apoiando-se essencialmente em exercícios analíticos.
* **Elementar** – Já requer um carácter mais formal dos exercícios de cada matéria, através de formas jogadas discriminam-se os conteúdos que representam o domínio da matéria.
* **Avançado** – prevê um domínio completo da matéria, desempenhando os exercícios da melhor forma possível.

Estes três níveis representam as etapas de aquisição das competências de desempenho de cada uma das matérias. Os alunos são classificados numa grelha de registos (Anexo IV, grelha de registo da Avaliação Inicial),onde se encontra claramente identificados os critérios e as competências específicas para cada exercício. Assim, podemos enquadrar o aluno nos diferentes níveis consoante o seu desempenho nas tarefas elaboradas, e em seguida elabora-se uma análise comparativa em relação aos desempenhos dos alunos (classificação no nível) e ao nível pedido segundo o PNEF. Estas análises permitem ao professor elaborar cuidadosamente o seu plano anual de turma e eleger de forma cuidada as matérias mais prioritárias.

Torna-se importante analisar que o protocolo de avaliação inicial prognostica o nível do aluno, desta forma um aluno que lhe seja prognosticado o nível introdutório é diagnosticado e classificado como aluno no nível **Não Introdutório**. Esta classificação surge de forma a facilitar as classificações, pois os PNEF apenas preveem três níveis distintos.

Como existem diferentes protocolos de avaliação inicial para os diferentes ciclos, os mesmos irão ser analisados separadamente.

**2º Ciclo**

O núcleo de estágio partilhou a turma do 2º ciclo, nomeadamente o 5ºF. De salientar que todos os estagiários tiveram a oportunidade de seguir de perto as avaliações efetuadas durante a avaliação inicial. O protocolo conta com exercícios orientados para habilidades motoras de base, inerentes às diferentes matérias das atividades físicas e aptidão física, que compunham o currículo deste ano de escolaridade.

Aprofundando o tema, o protocolo separava as situações de avaliação nas diferentes capacidades motoras coordenativas e condicionais. Para o controlo da atitude e postura, efetuavam-se exercícios de caminhar sobre um banco sueco em posição invertida. Para coordenação oculomotora exercícios relacionados com os jogos pré desportivos coletivos, Na coordenação locomotora exercícios relacionados com a ginástica de aparelhos e para terminar nos lançamentos, na resistência e velocidade exercícios relacionados com o atletismo. Para a aptidão física, o protocolo engloba exercícios que avaliam a flexibilidade, a força média e a força inferior.

O protocolo apresentava formas simples e diretas de avaliar o aluno. Apesar de não ser totalmente completo e apresentar algumas falhas, este torna-se simples de por em prática. A forma de registo, bastante simples, ficando apenas classificado com Sim/Não, no que na minha opinião torna o resultado bastante vago. Como esta avaliação ocorre no início do ano, época em que o professor conhece “mal” os alunos, uma classificação destas torna-se bastante vaga, pois passado algum tempo o professor já não se vai conseguir lembrar se o aluno realiza com algumas dificuldades ou se realiza de forma correta no caso do sim. Por outro lado existiram vários níveis de alunos que não realizavam o exercício.

Depois de uma análise ao programa previsto para este ciclo de escolaridade, alguns alunos desta turma não apresentam as competências desejáveis e previstas no PNEF. Na minha opinião este facto deve-se essencialmente à disciplina de Atividade Física Desportiva fazer parte de um plano de enriquecimento curricular, o que torna a disciplina optativa e muitas vezes desvalorizada no 1º ciclo. Desta forma, houve necessidade de promover situações de ensino adequadas ao nível dos alunos para que adquiram aprendizagens de uma forma consistente.

**3º Ciclo**

O protocolo de avaliação inicial do 3º ciclo, nomeadamente para o 7º ano contempla todas as matérias que compõem o currículo definido pelo grupo disciplinar, mais a modalidade andebol, que por decisão do DEF não é lecionada nesse ano. Este aborda os jogos desportivos coletivos (Futebol, Voleibol, Basquetebol e andebol), atletismo (Corridas, saltos e lançamentos), Ginástica (solo e aparelhos), desportos raquetes (Badminton) e dança.

No que diz respeito aos jogos desportivos coletivos, estes eram avaliados com duas situações distintas. O primeiro exercício mais analítico avaliava ações técnicas como o drible, passe ou o remate. A segunda situação em jogo reduzido, avaliava critérios para o ataque e para a defesa. Apenas realizavam o segundo exercício os alunos que conseguissem cumprir os critérios de avaliação da primeira situação.

Apesar de estarem bem pensados, na minha opinião os critérios de avaliação estão muitos vagos, não respeitando o princípio da equidade entre professores. Isto deve-se ao facto do critério de avaliação apenas referir “Realiza com correção global e oportunidade as ações”.

Nos desportos individuais, estando descritos os exercícios a realizar, mas com falta de critérios de avaliação, o professor tem a possibilidade de escolher o que significa “realiza” de forma pessoal.

A avaliação da aptidão física é algo que não está presente no protocolo, o que me levou a optar pela bateria de testes do fitnessgram. Esta bateria avalia capacidades motoras como a resistência, a flexibilidade e a força média. Foram ainda retirados valores dos alunos que me permitiram calcular o índice de massa corporal. Com estes valores é possível verificar se o aluno se encontra no peso ideal, aspeto muito importante que liga a educação física à saúde.

Como acontece no 2º ciclo, os conhecimentos não são sujeitos a avaliação inicial, algo que não está contemplado no protocolo e não foi realizado por falta de experiência dos estagiários. Este ponto foi muitas vezes conversado por parte do núcleo de estágio que passado um ano de estágio consegui perceber o erro grave que cometeu em não avaliar inicialmente a área dos conhecimentos.

### 2.2.1.3 - 2ª Etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento

A segunda etapa está ligada à primeira, através dos resultados obtidos na AI. Estes resultados são analisados para elaboração do plano anual de turma (Anexo V, Plano Anual de Turma – 7ºD) (PAT). É no início desta etapa que é elaborado o PAT tendo em conta os resultados da AI de forma a propor objetivos alcançáveis para as próximas etapas.

Neste quadro, a Avaliação Inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário (Jacinto et,al. 2001. Pág.20).

Os planos de etapa decorrem do PAT, é este que nos permite tomar decisões fundamentais de planeamento como as matérias prioritárias a abordar, os objetivos intermédios de cada matéria tendo em conta as características da turma e o número de aulas que necessito para conseguir alcançar estes objetivos.

Analisando os resultados da avaliação inicial, o professor deteta as disciplinas em que os alunos apresentam maior dificuldade. Tratando estes resultados forma-se então a ordem prioritária das matérias que vai permitir ao professor analisar o número de aulas a lecionar para cada matéria. O quadro seguinte indica-nos o número de alunos em cada nível para cada matéria.

Quadro 3 – Categorização dos alunos nas diferentes matérias na turma do 7ºD

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Níveis/Modalidades | Badminton | Atletismo corridas | Atletismo Saltos | Atletismo Lançamento | Basquetebol | Voleibol | Futebol | Ginástica de solo | Ginástica de aparelhos |
| Sem Observação/Não Introdutório | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Introdutório | 18 | 17 | 13 | 16 | 13 | 18 | 8 | 13 | 13 |
| Elementar | 1 | 2 | 1 | 2 | 6 | 1 | 11 | 5 | 5 |
| Avançado | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |

Assim, observando o número de alunos, conseguimos perceber quais as matérias que necessitam maior prioridade, referidas no quadro seguinte:

Quadro 4 – Matérias prioritárias

|  |  |
| --- | --- |
| Voleibol | Matérias prioritárias |
| Badminton |
| Dança |

A **formação dos grupos** é um elemento chave na estratégia de diferenciação do ensino. Os diferentes modos de agrupamento (por exemplo por sexos ou por grupos de nível) devem ser considerados processos convenientes, em períodos limitados do plano de turma, como etapa necessária à formação geral de cada aluno (Jacinto et al, 2001. Pág. 22).

Como referido no PNEF, a divisão dos alunos por grupos permite ao professor controlar os níveis da turma e com isso coloca-los por níveis. Este tipo de divisão é benéfico para ambas as partes, permitindo ao professor adequar os exercícios ao nível de cada grupo.

Com o PAT elaborado, o professor dá enfase à 2ª etapa que se denomina “ Aprendizagem e desenvolvimento” e decorreu entre 25 de outubro de 2011 a 24 de janeiro de 2012. Aparece logo de seguida à avaliação inicial e termina sensivelmente apos ⅓ das aulas do 2º período lecionadas. Consiste num momento extremamente importante, é nesta fase que os alunos têm o primeiro contacto de forma a adequar aos seus conhecimentos.

Em relação ao 7º ano, propus um conjunto de 29 blocos de 45 minutos, já para o 5º ano 30 blocos de 45 minutos. Caracteriza-se por ser a etapa que mais se prolongou, devido à sua importância. Sendo a etapa extremamente importante, pois os alunos têm um primeiro contacto com as matérias, eu como professor tive o cuidado de transmitir gestos técnicos básicos, utilizando sempre exercícios complementares na forma de jogos reduzidos (nos desportos coletivos os jogos reduzidos permitem que o aluno tenha mais contacto com a bola). Nesta fase tive também algum cuidado no questionamento, é da competência do professor compreender se os alunos são conhecedores das regras de cada modalidade e perceber as suas “dificuldades” na leitura das ações ofensivas e defensivas de cada modalidade. Este trabalho evolutivo com a turma não se prende apenas às matérias lecionadas, na minha opinião nesta altura o professor deve ser capaz de aumentar/promover conhecimentos de toda a educação física: matérias, condição física, saúde e bem-estar.

Neste sentido, a construção desta etapa segui as mesmas orientações metodológicas para ambas as turmas que lecionei durante o ano letivo, tendo considerado as diferenças a nível de exigências, tanto a nível de matérias a abordar, a nível de robustez física para alcançar o sucesso na condição física e de conhecimentos que diferencia consoante o ano letivo.

Abordando as três áreas de avaliação em separado, no que diz respeito às atividades físicas, como já foi referido as situações de aprendizagem assumiram um carácter predominantemente analítico em relação aos desportos coletivos, por exemplo no futebol, os exercícios efetuados foram essencialmente de condução de bola, passe-receção e 3x0+GR. O PNEF (2001, p.21) indica-nos que “ na organização dos processos de aprendizagem e aperfeiçoamento em cada matéria, aplica-se o princípio segundo a atividade formativa, sendo tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário”. Já nos desportos individuais como a ginástica é uma etapa que requer muita atenção por parte do professor. Nesta etapa preocupei-me sobretudo com a forma da execução, para que eles percebessem essencialmente a forma correta de executar um elemento gímnico e não apenas executá-lo com movimentos incorretos.

Relativamente à aptidão física, esta etapa serviu para melhorar os índices dos diferentes exercícios avaliados na bateria de testes do fitnessgram. Como avaliei os alunos inicialmente através desta bateria, nesta etapa tentei sempre trabalhar no sentido de evoluir, nunca descorando esta variável nas aulas já que o progresso destas capacidades físicas é inerente à prática de qualquer atividade física.

Os conhecimentos são uma variável presente em todas as aulas, pessoalmente terminei sempre que possível as aulas com um pequeno questionamento aos alunos do que tinha sido abordado na aula. Tive também em atenção nesta etapa em iniciar a lecionação das diferentes modalidades com pequenas explicações no quadro, dos diferentes gestos técnicos assim como regras.

Como a etapa teve um período alongado, foi necessário proceder a um balanço, balanço esse que me permitiu analisar se os alunos estão a trabalhar positivamente para alcançar o nível prognosticado. Assim procedi a uma avaliação intermédia, avaliando assim os objetivos definidos para cada matéria. Este balanço só é possível se proceder a uma avaliação formativa que me vai permitir retirar conclusões sobre as formas que têm sido trabalhadas nas aulas. Foi algo fundamental para o meu processo ensino-aprendizagem, pois deu-me a possibilidade de rever e ajustar alguns prognósticos em determinados alunos. Depois de ajustado os níveis a atingir por parte dos alunos, tive a possibilidade de aferir os objetivos para a seguinte etapa (ANEXO VI, Objetivos intermédios).

### 2.2.1.4 - 3ª Etapa – Desenvolvimento e aplicação

A terceira etapa tem a denominação de “Desenvolvimento e Aplicação” e decorreu entre os dias 26 de janeiro e 12 de Abril de 2012 para o 7º ano e entre os dias 30 de janeiro e 18 de Abril de 2012 para o 5º ano. Nesta etapa, em relação aos jogos desportivos coletivos, tive como principal objetivo desenvolver e aplicar em situações de jogo reduzido os gestos técnicos adquiridos na 2ª etapa. Para desportos individuais os princípios são os mesmos, como professor centrei-me sempre na melhoria dos gestos técnicos de cada modalidade.

Esta etapa teve a duração de 28 blocos de 45 minutos para o 7ºano e 27 blocos de 45 minutos para o 5º ano.

Nesta etapa, a minha estratégia, foi concentrar o desenvolvimento dos gestos técnicos, aplicando-os em situações de jogo reduzido e alguns exercícios complementares, que permitiram o aluno melhorar as suas competências. Aliado a estes fatores esteve sempre uma instrução cuidada da minha parte. Os alunos necessitam conhecer as regras do jogo, assim como os princípios fundamentais da modalidade para conseguirem perceber a dinâmica do jogo e respeitarem o adversário ao praticá-lo.

A construção da 3ª etapa, surge através das conclusões retiradas após o balanço da 2ª etapa. Tendo sido uma etapa bastante atribulada, nomeadamente por fatores meteorológicos o PAT sofreu algumas mudanças de força maior. De seguida e à semelhança da 2ª etapa irei abordar de forma crítica e em separado as três áreas da avaliação.

Relativamente às atividades físicas, como já foi referido anteriormente apliquei os gestos técnicos trabalhados na etapa anterior em situações de jogo. Centrei-me essencialmente na explicação do jogo reduzido e condicionado, para o alcançar. Ao longo da etapa fui registando de forma formativa, para perceber se é necessário reorganizar o PAT. Neste aspeto, o mesmo teve sujeito a algumas alterações devido a fatores externos.

Relativamente à aptidão física, em todas as aulas estavam presentes exercícios que exercessem as capacidades físicas do aluno. Como esta etapa termina com o culminar do período apliquei pela 2ª vez a bateria de testes do fitnessgram. Os resultados obtidos deram-me a possibilidade de avaliar o aluno quantitativamente e perceber se existiu uma evolução em relação à avaliação inicial.

Para a área dos conhecimentos, todo o trabalho desenvolvido é idêntico à 2ª etapa. Um cuidado na instrução inicial das aulas e na parte final questionando os alunos sobre a matéria desenvolvida naquela aula.

### 2.2.1.5 - 4ª Etapa – Aplicação e consolidação

A 4ª etapa como o nome indica, finaliza um processo desenvolvido ao longo do ano. É à semelhança da avaliação inicial uma etapa menos extensa, onde foram disponibilizados 22 blocos de 45 minutos para o 7º ano e 24 blocos para o 5º ano.

Esta etapa pretende sobretudo consolidar todas as matérias lecionadas ao longo do ano aplicando-as em situações formais. Assim os exercícios escolhidos por mim nesta etapa baseavam-se nos jogos formais para as modalidades coletivas ou nas sequências gímnicas para os desportos gímnicos.

Os alunos que demonstram maior dificuldade, têm nesta etapa a oportunidade de rever diferentes conteúdos em diferentes modalidades. Assim conseguem recuperar gestos técnicos importantes nas diferentes matérias para o próximo ano estarem num patamar idêntico à restante turma.

Avaliando o aluno nesta fase, e comparando-o à avaliação inicial é possível observar a sua evolução ao longo do ano.

## - Avaliação na Educação Física

Segundo os PNEF, os objetivos de cada ciclo constituem as principais referências no processo de avaliação dos alunos, incluindo o tipo de atividade em que devem ser desenvolvidas e demonstradas atitudes, conhecimentos e capacidades, comuns às áreas e subáreas da Educação Física e as que caracterizam cada uma delas. Considera-se então que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que decorrem dos objetivos específicos de cada matéria. Serão portanto os critérios de avaliação definidos pela escola, pelo grupo de educação física e pelo próprio professor que permitirão determinar esse grau de sucesso (Jacinto et al. 2001, pág.27).

Depois de uma pesquisa elaborada, podemos observar afirmações que atestam a avaliação como sendo uma questão complexa, em permanente discussão e geradora de muitas tensões (Abrantes, 2002).

Para Peralta (2002), a avaliação define-se como uma recolha sistemática de informação sobre a qual se possa formular um juízo de valor que facilite a tomada de decisões. (Carvalho, 1994), vai mais longe e afirma que o instrumento de avaliação do professor é por excelência a observação. Neste sentido encontramos o problema da subjetividade de critérios, o que um professor observa o outro pode observar de maneira diferente, tornando a avaliação algo subjetiva.

Abrantes, (2002) afirma que avaliar envolve necessariamente subjetividade, apesar disso refere também que não se trata de um defeito, mas sim de uma característica que se encontra inerente à avaliação de aprendizagens, pois refere ainda que é preciso combater a todo o custo, não a subjetividade, mas sim a arbitrariedade (ausência de critérios). Estes critérios vão permitir que a subjetividade seja menor, existindo assim uma referência comum, tendo a subjetividade um papel menos incidente, o que depende de cada professor.

A avaliação dos alunos processa-se de maneira equivalente às restantes disciplinas dos planos curriculares aplicando-se normas e princípios gerais que a regulam. Assim e segundo a Lei Nº 46/86 de 14 de Outubro artigo 10º, “O regime de avaliação dos alunos deve estimular o sucesso educativo de todos os alunos, favorecer a confiança própria e contemplar os vários ritmos de desenvolvimento e progresso”.

A avaliação surge como uma recolha de informação o mais vasta possível com vista a melhorar o processo de ensino e de aprendizagem, procurando identificar as áreas fortes e fracas dos alunos para que o professor possa tomar as decisões de acordo com os objetivos e ajustar o processo de ensino e aprendizagem. Desta forma, poderemos referenciar três tipos de avaliação que vão estar subjacentes às decisões do professor, sendo elas as descritas seguidamente:

### 2.2.2.1 - Tipos de Avaliação

A **avaliação inicial** tem cada vez mais relevância no âmbito da educação física, este facto é justificável através do número de escolas que caminham para um modelo por etapas, onde esta avaliação é um elemento fundamental do processo. A duração da avaliação inicial não deve exceder as 4 ou 5 semanas de aulas, neste período de tempo devem ser confrontados com todas as matérias e adaptações se o grupo de educação física assim o entender.

A avaliação inicial foi a melhor forma de iniciar a lecionar as aulas. Como durante este período de tempo devemos seguir o planeado pelo protocolo de avaliação inicial, planear os exercícios tornou-se fácil para mim.

Dada a minha pouca experiência em lecionar, estas aulas ajudaram-me a ganhar confiança com a turma e em relacionar-me com os alunos.

As avaliações realizadas durante este período foram de encontro ao protocolo de avaliação inicial presente na escola. Este foi concebido pelo grupo de educação física e deve descrever todos os exercícios para que qualquer professor consiga ler os exercícios e implementá-los na avaliação. Deve especificar os critérios de avaliação. Isto deve ser implementado por todos os professores do grupo de igual forma para que todos os alunos sejam classificados numa lógica coerente sem prejudicar nenhum aluno.

No meu ponto de vista o protocolo está bem conseguido, identificando os exercícios de forma simples e concreta, a forma de avaliar os alunos em três níveis está de acordo com a realidade escolar e o preconizado pelos programas nacionais (Jacinto et al, 2001, pp.6-7):

A **avaliação formativa** assume um papel preponderante no quadro das avaliações.Com um carácter contínuo e sistemático, tendo como uma das principais funções a regulação do ensino e da aprendizagem. Em termos normativos, assume um papel preponderante na recolha e tratamento com carácter sistemático e continuo dos dados relativos aos vários domínios da aprendizagem, apresentando sempre um carácter descritivo e qualitativo.

Esta modalidade destina-se a informar o aluno, os encarregados de educação, e os professores, dos objetivos a atingir, das metas intermédias, sendo que permite o professor estar informado sobre o nível dos alunos, para que possa manter ou alterar o processo o que pode ser visível na ficha de registo da avaliação que consta em anexo. (Anexo VII, ficha de registo formativo de uma modalidade).

A avaliação formativa tem o poder de informação, ou seja, cada aluno deve ser conhecedor do seu resultado, para ser de seu conhecimento os aspetos que tem a melhorar. Deve ser uma avaliação formalizada no final de cada período. O professor pretende essencialmente recolher dados de uma forma sistematizada que permitam reorganizar o processo de ensino, isto é ajustar o planeamento do professor consoante os resultados que os alunos obtêm. A avaliação formativa deve ser realizada de forma contínua, mantendo uma função motivadora para o aluno.

A avaliação formativa pode assumir duas modalidades distintas, mas complementares: uma normalmente designada de avaliação continua que ocorre informalmente em todas as aulas, e outra de carácter formal e pontual (Carvalho, 1994).

A **avaliação sumativa** ou do produto, trata-se de um juízo globalizante sobre o desenvolvimento dos conhecimentos e competências, capacidades e atitudes do aluno, no final de um período de ensino e de aprendizagem. É a avaliação de certificação do nível final de aprendizagem face aos objetivos definidos. Assim e segundo Fernandes, (2008, p.358) “ A avaliação sumativa faz uma súmula do que os alunos sabem e são capazes de fazer num dado momento”. Pretende representar um sumário, uma apreciação quantitativa, de resultados obtidos numa situação educativa, por exemplo no fim de um curso, de um ano, de um período letivo ou de uma unidade de ensino.

### 2.2.2.2 - Articulação entre a avaliação Formativa/Sumativa

Quando referimos um eficaz processo de ensino aprendizagem não podemos esquecer uma correta articulação entre a avaliação formativa e sumativa. No meu ponto de vista, estes dois tipos de avaliação são fortes ferramentas de trabalho para o professor. Ambas têm um papel fundamental no processo ensino-aprendizagem, no sentido em que fornecem ao professor e aos alunos informações significativas sobre o seu desenvolvimento ao longo do ano letivo.

Com isto podemos perceber que as duas formas de avaliação articulam-se de forma natural, para que possam alcançar um objetivo comum.

A avaliação **formativa** deve ser realizada sempre que o professor o entender de forma aberta aos alunos. Assim o aluno fica a conhecer o seu desempenho, e onde necessita melhorar. Deve ocorrer em exercícios já conhecidos pelos alunos e não deve intrometer um momento formal de avaliação. Este tipo de avaliação deve surgir sempre que o professor entender que os alunos evoluíram no sentido de perceber onde ocorreu essa evolução, se ocorreu ou se é necessário alterar o processo ensino-aprendizagem para ocorrer.

Neste tipo de avaliação deve ser tido em conta o nível de competências de cada aluno ou de cada grupo de alunos, para que a avaliação seja feita de acordo com o nível de cada um. As fichas de registo devem ser adequadas com o exercício desenvolvido na aula e com as competências exigidas durante esse exercício. Outro ponto importante na avaliação formativa é a informação que ela nos atribui para se necessário alterar os grupos de trabalho, conforme o nível de aprendizagem dos alunos. Devido aos processos evolutivos e níveis de desenvolvimento de cada aluno, os grupos de trabalho encontram-se sempre em constante reformulação por parte do professor. Na minha opinião, esta forma de avaliação pode assumir-se como uma forma de motivação para os alunos. A partilha de informação entre o professor e o aluno deve ser realizada no sentido de motivar o aluno a atingir os objetivos delineados consoante a matéria.

Por sua vez, a avaliação sumativa acontece de forma mais esporádica. Normalmente acontece no final de cada período. Esta avaliação pretende essencialmente fazer um balanço de resultados sobre um vasto conjunto de objetivos definidos com a finalidade de classificar os alunos. Contudo, este momento de avaliação não deve ser obrigatoriamente utilizado se tivermos dados suficientes através da avaliação formativa. Por vezes a utilização de um momento formal de avaliação inibe determinado tipo de alunos. Tem sentido realizar uma avaliação sumativa, sempre que os dados recolhidos de uma matéria não sejam suficientes para classificar o aluno. Os critérios de êxito devem estar bem definidos e o exercício critério a realizar não deve fugir aos realizados nas aulas.

Falando particularmente do meu caso, não fazia sentido formalizar situações de avaliação sumativa no final do 1º período, já que após a avaliação inicial o tempo disponibilizado para cada matéria é curto. Os alunos não têm tempo de desenvolver significativamente as suas capacidades. Uma boa avaliação formativa indica-nos os resultados desenvolvidos neste curto espaço de tempo.

Já no segundo período e terceiro período, em que o processo ensino-aprendizagem é mais comprido e apresenta maiores resultados a avaliação sumativa torna-se importante no final, pois indica-nos o trabalho desenvolvido ao longo de cada período. Ela é mais abrangente e vai diretamente aos objetivos propostos, quer intermédios quer finais.

Para terminar, uma boa articulação entre elas, permite o professor realizar uma boa avaliação individual de cada aluno e conseguir mantê-los sempre informados do seu nível de desempenho. Estas avaliações devem ser realizadas o mais informalmente possível para que os alunos não se sintam nervosos e consigam o máximo rendimento.

A avaliação dos alunos deve também, constituir um fator coerente da estratégia pedagógica e do plano da EF no âmbito das escolas em curso, da escola e do ano de escolaridade. O próprio Projeto de educação física e o planeamento do processo educativo deve integrar a avaliação como fator de dinâmica desse processo, tal como encontramos explicitado nos PNEF (Jacinto et al, 2001, pág.25)

Se necessária, a avaliação sumativa pode ser realizada para pormenores que faltem avaliar. Isto muitas vezes acontece, pois durante a avaliação formativa, escapam-nos alguns pormenores e não conseguimos avaliar tudo ou todos, pois existem alunos que passam despercebidos ou até mesmo por falta de tempo que não nos permite realizar a avaliação por completo. Assim e quando chegamos ao final do período não é de todo descabido realizar uma avaliação sumativa, salientando apenas o que nos falta.

### 2.2.2.3 – Metodologia de recolha e Registo da avaliação formativa e sumativa

A avaliação em Educação Física é feita ao longo do ano e deve ser contínua e regular. Cabe assim aos professores estarem regularmente a recolher informação significativa, para essa poder ser tratada. Com a informação em posse o professor deve conseguir orientar ou se necessário reorientar o processo de ensino aprendizagem.

Existem diversas formas de o conseguir, observando diretamente os comportamentos presentes na tarefa ou fora dela. O questionamento à turma, ou ao aluno individualmente é sempre uma boa forma de perceber se a informação ficou retida. Normalmente são utilizadas no início ou final da aula, para não interromper o foco principal. Por outro lado existe a recolha através de trabalhos escritos, relatórios de aulas ou testes.

Contudo, não podemos esquecer que na Educação Física, muito do trabalho efetuado é prático, abordando essencialmente as matérias desportivas, assim a observação é algo muito importante. Torna-se a sua principal “ferramenta” de trabalho aliado ao registo em papel para uma análise futura.

Para eficácia deste processo, tornou-se imprescindível garantir as seguintes situações:

1º Utilizar um sistema de recolha da informação simples e focado exclusivamente naquilo que se pretende avaliar

2º Recolher informações relativas às dificuldades ou progressos dos alunos, assim como das suas atitudes;

3º Interpretar informações que estão na origem das dificuldades de aprendizagem dos alunos e motivos de interesse;

4º Adaptar atividades e situações de aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas.

Garantindo as situações acima referidas, os momentos de avaliação, quer fossem formativos ou sumativos que decorreram ao longo do ano serviram como “auxiliares” ao meu processo de avaliação para as turmas que seguia. Estavam devidamente calendarizados (ANEXO VIII, Calendarização dos momentos de avaliação)para que pudesse informar os alunos e não ocorresse nenhum esquecimento da minha parte.Contudo, devido a fatores externos ao planeamento existiram alguns momentos que sofreram alterações. Estas alterações foram sempre para benefício dos alunos.

As avaliações formativas e sumativas representaram uma enorme importância no processo de ensino-aprendizagem. Estes momentos de avaliação ajudaram-me a recolher informação acerca dos alunos.

No que diz respeito à avaliação **formativa**, guiei-me pelo despacho normativo nº 1/2005 de 5 de Janeiro retificado pelo despacho nº 6/2010 de 19 de Fevereiro “a avaliação formativa é a principal modalidade de avaliação do ensino básico, assume carácter contínuo e sistemático e visa a regulação do ensino e da aprendizagem, recorrendo a uma variedade de instrumentos de recolha de informação, de acordo com a natureza das aprendizagens e dos contextos em que ocorrem”.

Dei prioridade à avaliação formativa, nunca descurando a sumativa e privilegiei contextos em aula ditos “normais” para recorrer a uma variedade de instrumentos de recolha. Esta metodologia ocorreu de forma semelhante para ambas as turmas. Apenas referir que no 5º ano foi realizado através do núcleo de estágio e no 7º ano individualmente.

**Avaliação Formativa**

Referente à avaliação formativa da área das atividades físicas, a recolha de informação foi realizada sobretudo através da observação do comportamento e desempenho dos alunos nas diferentes matérias. Os dados retirados eram posteriormente comparados com a avaliação anterior, numa primeira fase comparados à avaliação inicial e seguidamente à anterior avaliação formativa.

Foram elaboradas grelhas de registo para todas as matérias que permitiram registar todo o processo de observação. Estas grelhas foram construídas de forma a registar rapidamente o que era observado por mim, sem dificultar e em conformidade aos objetivos a atingir dos conteúdos presentes no PNEF. Cada aluno classificado com o seu nível tinha o seu objetivo a cumprir.

A avaliação formativa sucedeu durante a 2ª e 3ª etapa coincidindo com o final do primeiro e segundo período. Como já foi dito anteriormente, proporcionei aos alunos momentos não formais de avaliação para que não ficassem inibidos perante a situação. Os momentos de avaliação realizados nestas etapas permitiram-me sobretudo identificar os alunos que conseguiam evoluir de nível (introdutório, elementar e avançado) e os alunos que necessitavam consolidar melhor os conteúdos do nível onde se encontravam.

Sempre que sentia necessidade em realizar um momento de avaliação, este era partilhado com os alunos estando os critérios bem clarificados para cada matéria.

Relativamente à avaliação formativa da área da aptidão física, foi elaborada uma grelha de registo resultante dos exercícios da bateria de testes do fitnessgram. Esta ficha é sobretudo de carácter quantitativo, quer isto dizer que dá realce ao número de repetições que o aluno executa.

A bateria de testes apresenta exercícios que têm como principal objetivo desenvolver a força superior e abdominal, assim como a resistência aeróbia e a flexibilidade.

No planeamento a bateria de teste estava prevista no final de cada etapa. Isto para permitir ao professor se necessário reestruturar o planeado para a etapa seguinte, analisar os resultados, compara-los com os valores a atingir para estar na zona saudável de aptidão física (Anexo IX, Bateria de testes do Fitnessgram), proporcionando aos alunos a hipótese de obter melhores resultados com vista a alcançar o sucesso nesta área.

No que diz respeito à área dos conhecimentos, elaborei uma prática existente, questionar os alunos no final de todas as aulas acerca das matérias desenvolvidas naquela aula. O questionamento centrava-se no que foi abordado na aula. As questões incidiam sobre as regras de jogo, os regulamentos no atletismo ou os critérios de êxito para execução correta de um determinado gesto técnico na ginástica. Sempre que surgia oportunidade tirava uns minutos finais para dar ênfase à importância da higiene na saúde e da atividade física na saúde. Outra prática elaborada por mim que funcionou essencialmente no início do ano quando necessário, foi tirar uns minutos no início da aula das diferentes matérias coletivas para ensinar as regras do jogo assim como as líneas que delimitavam o campo.

A Matéria onde senti maior necessidade foi no voleibol para explicar a rotação das posições no campo quando a equipa ganha o serviço. Para os alunos que não realizavam aula por algum motivo, possuía uma ficha pré concebida (Anexo X, ficha para alunos que não realizam aula).

Em todas as aulas os alunos eram avaliados na assiduidade, na pontualidade, na presença de material adequado para a aula e nas atitudes. Estas componentes são integradas na avaliação formativa, pois decorrem durante todo o ano letivo, com conhecimento dos alunos e sem ser em momento formal. Estas componentes devem ser registadas em ficha própria (Anexo XI, ficha de assiduidade), e partilhadas com os alunos uma vez que serão ponderadas na nota do aluno em final de cada período.

Quadro 5 - Componentes avaliativas dos alunos na dimensão das atitudes e valores

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Atitudes** | **3º Ciclo** | **%** |
| Comportamento sempre adequado | 5 | 5% |
| Comportamento quase sempre adequado | 4 |
| Comportamento fora da tarefa esporádico | 3 |
| Comportamento fora da tarefa frequente | 2 |
| Comportamento de desvio frequente | 1 |
| **Assiduidade/Pontualidade** | 3º Ciclo |
| Regista 1 / 2 faltas justificadas / Sem atrasos | 5 |
| Regista 3 / 4 faltas justificadas /Um atraso | 4 |
| Regista 5 / 6 faltas justificadas/ Dois atrasos | 3 |
| Regista 7 / 8 faltas justificadas/Três atrasos | 2 |
| Regista 9 ou mais faltas justificadas/ Mais de três atrasos | 1 |
| **Falta de Material** | 3º Ciclo |
| Zero faltas | 5 |
| Uma falta | 4 |
| Duas faltas | 3 |
| Três faltas | 2 |
| Mais de três faltas | 1 |

**Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa pretende identificar exatamente quais os objetivos atingidos por cada aluno, sendo os resultados quantificáveis no sentido de atribuir um nível representativo do seu desempenho da disciplina de Educação Física no final de cada período.

No meu caso, e no que diz respeito à área das atividades físicas, a avaliação sumativa estava prevista acontecer no final de cada período. Esta, iria ocorrer em situação formal de avaliação, através da aplicação de grelhas de registo com um exercício critério e os respetivos critérios de êxito bem definidos que permitiam verificar o nível do “aluno”. Contudo, com o 1º período a terminar e 14 aulas lecionadas na 2ª etapa, os resultados obtidos na avaliação inicial e mais alguns momentos de avaliação formativa para reestruturar algumas falhas da avaliação inicial, verifiquei que os resultados obtidos nas matérias abordadas eram suficientes para a atribuição de uma nota.

No que diz respeito ao final do 2º período, este acaba a faltar duas aulas para terminar a 3ª etapa. Para um correta avaliação de todos os alunos, nesta fase foi necessário recorrer a uma avaliação formativa de determinadas matérias. Este processo permitiu-me classificar quantitativamente os alunos no final do período e reestruturar a 4ª etapa.

A área da aptidão física foi avaliada de forma meramente formativa. Como foi referido anteriormente, este processo decorreu com a ajuda da bateria de testes do fitnessgram.

Por sua vez, a avaliação sumativa dos conhecimentos foi elaborada por mim, através de três testes, um no final de cada período (Anexo XII, teste de avaliação).

Na última aula de cada período, realizava-se a auto avaliação de cada aluno através de uma ficha própria. Com isto, pretendia essencialmente perceber/comparar qual a noção que os alunos tinham do seu próprio desempenho e prestação, considerando uma avaliação global das dimensões que compõe a disciplina.

Por fim, foi definido pelo grupo disciplinar de Educação Física, e encontra-se presente no documento dos critérios de avaliação da escola que “ Aos alunos que apresentam patologias físicas ou mentais que impossibilitam a prática motora da disciplina de Educação Física e estando devidamente atestado pelo médico de família deverá levar a cabo as seguintes ponderações:”

Quadro 6 - Ponderações para alunos com NEE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3º Ciclo** | **Conhecimentos** | **Atitudes e Comportamentos** |
| 70% | 30% |

Na turma do 7º ano, tive necessidade em recorrer a um programa educativo individual (PEI), para uma aluna portadora da Síndrome de Down. Esta aluna realizava todos os períodos um teste de respostas diretas relacionando as matérias abordadas nas aulas. Contudo a aluna também era avaliada consoante o seu desempenho, pois a mesma foi ao longo do ano, parte integrante de um projeto de investigação-ação que pretendia incluir a mesma nas aulas de Educação Física.

Quadro 7 – Ponderações para avaliação do 2º e 3º Ciclos

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2º e 3º Ciclo** | **Actividades Físicas**  80%  **Desportivas** | | **Conhecimentos** | **Aptidão Física** |
| Matérias  60% | Atitudes e Valores  20% | 10% | 10% |

## – Análise da condução do ensino

Bento (1998) afirma que a aula é um trabalho duro para o professor. Significa 90 minutos de atenção concentrada e esforço intenso, que solicita as capacidades volitivas para por em prática através da mobilidade, flexibilidade e adaptação a novas situações o que foi planeado. Na aula é realmente onde o professor mete em prática tudo o que foi planeado, assim é necessário que a sua condução seja tão eficaz quanto a sua planificação.

Assim irei neste tópico, refletir através de uma análise cuidada todas as estratégias que utilizei durante a lecionação das aulas. Para Graça (1991), para um professor de Educação Física, a aprendizagem deve ser o seu principal objetivo, embora a grande heterogeneidade dos níveis iniciais dos alunos cause grande dificuldade na preparação e realização do processo ensino-aprendizagem.

Assim, temos que adequar o ensino e conseguir equilibrar numa balança o nível dos alunos com as tarefas a desempenhar por parte dos mesmos. A observação é uma tarefa fulcral do professor, diretamente ligada à instrução dependendo da gestão do tempo de aula e do controlo dos alunos da turma (indisciplina).

Autores como Carreiro da Costa (1991), Pierón (1993) e Siedentop (1991), são fulcrais na relação entre associar a qualidade do ensino à capacidade do professor em utilizar os princípios que trazem qualidade ao ensino. Para isto existe uma lógica capacidade do professor em utilizar o seu conhecimento e consegui-lo implementar nas aulas através de procedimentos técnicos.

Segundo Carreiro da Costa (1991, p.14) “a competência pedagógica pode ser concretizada de formas diversificadas e varia de acordo com o contexto em que o ensino decorre”. Todas as situações imprevisíveis que ocorrem no seio de uma aula, obrigam a um conjunto de tomadas de decisões por parte do professor que só serão possíveis com conhecimento de causa.

Siedentop (1998) refere que existe necessidade de ter uma finalidade, criar objetivos permite ao professor chegar a uma causa. A pedagogia não difere e necessita de intervenientes com conhecimento para aprendizagens desejadas.

Muitos são os autores que defendem o sucesso pedagógico em Educação Física através de um professor eficaz e a capacidade de articular a sua intervenção pedagógica de forma a possibilitar o aluno de ter mais oportunidades de exercitação, maximizando o tempo de prática reduzindo os tempos de espera e clarificando as instruções.

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

Segundo Siedentop (1983) existem quatro dimensões de intervenção pedagógica dentro do ensino, que classificam uma forma de serem estudadas individualmente. A dimensão da instrução, a dimensão da gestão, a dimensão do clima e a dimensão da disciplina. Quando vistas individualmente, estas ajudam o professor a perceber onde pode intervir no sentido de melhorar o seu processo ensino aprendizagem, nunca perdendo a visão global da aula.

Parecem-nos de extrema importância as dimensões referidas por Siedentop, pois delas, depende também o processo de ensino e aprendizagem dos alunos e consequentemente o sucesso destes.

De facto o sentimento de capacidade do professor para resolver os problemas inerentes à prática de ensino está relacionada com o conhecimento que o próprio tem dessas mesmas causas, ou seja, uma cultura técnica elevada (Onofre, 2003; Carreiro da Costa e Onofre 1995).

Já afirmado anteriormente, autores como Siedentop (1998) Carreiro da Costa e Onofre (1995), consideram que um professor para ser eficaz deve questionar-se quanto às suas decisões, ao insucesso dos seus alunos, isto elaborando planos de aulas prevendo várias possibilidades procurando nos manuais propostas de tarefas de acordo com os conteúdos e as aprendizagens.

Siendentop (1998) refere que o professor eficaz favorece o desenvolvimento dos alunos nas suas múltiplas vertentes, enquanto um professor competente, manifesta os mesmos cuidados mas de uma forma mais criteriosa.

Enquanto isto, para Carreiro da Costa (1996), ao nível da Educação Física um professor com conhecimento científico profundo encontra-se apetrechado para responder às perguntas – o que ensinar? E como ensinar? Considera-os especialistas em Educação Física.

Assim, e para que conseguisse, como professor de Educação Física, pôr em prática muitos dos aspetos citados anteriormente, conseguindo uma gestão e organização eficaz da aula, aumentando o tempo de empenhamento motor num clima positivo, tive em conta vários aspetos onde irei centrar-me nas dimensões de intervenção pedagógica de Siedentop (1998): Dimensão Instrução, Dimensão Gestão, Dimensão Cima, Dimensão Disciplina.

### 2.2.3.1 - Dimensão Instrução

Segundo Graça (2006, p.169-70), “ o termo instrução aparece frequentemente confinado às intervenções verbais do professor relativas à transmissão de informação, às explicações, chamadas de atenção, acompanhadas ou não de demonstração”. Desta forma, como professor estagiário, iniciei o ano letivo com muita atenção a estes aspetos mas também muitas lacunas, encontrando-me numa realidade com a qual não estava familiarizado. Sentir a responsabilidade de lhes transmitir informação cuidada e objetiva durante o tempo de aula é algo que faz prevalecer o estado de ansiedade e nervosismo nas primeiras aulas.

Para Siedentop (1998) um professor de Educação Física ocupa grande parte da aula em instrução, podendo mesmo chegar aos 50%. Foi nesse aspeto que a minha orientadora de estágio me focou inicialmente, chamando-me sempre a atenção para conseguir instruções iniciais breves e clarificadoras dos objetivos assim como uma instrução conclusiva breve e de forma interrogativa para conseguir observar o interesse dos alunos na aula.

Para Siedentop (1998) a instrução torna-se eficaz, quando o aluno está atento a ela, retendo a informação necessária para depois conseguir empenhar-se na atividade tentando por em prática os critérios de êxito descritos na informação.

Assim sendo, as minhas instruções sendo o mais breve possível não podiam descurar a nível de qualidade. Com uma melhoria ao longo do ano, muito graças a ajuda da orientadora de estágio fui percebendo que a qualidade da preleção, a seleção dos conteúdos a abordar, os critérios de êxito assim como as componentes críticas dos exercícios deveriam constar no discurso de forma clarificadora. Uma forma de comunicação clara, objetiva, sucinta e pertinente permitiam um processo de ensino-aprendizagem mais eficiente.

De salientar para mim, dois momentos fulcrais da aula que serviam de ponte na aquisição das aprendizagens. A parte inicial e final permitiam-me dar continuidade aos aspetos abordados através do questionamento aos alunos. Inicialmente o questionamento baseava-se sobretudo na matéria abordada na aula anterior, permitindo que os alunos se relembrassem da matéria abordada anteriormente. Na parte final o meu discurso centrava-se essencialmente na matéria abordada na aula e na futura matéria a abordar na próxima aula.

No decorrer da aula, parte fundamental da mesma onde se realizam os exercícios planeados, procurava sempre visualizar o máximo possível de trabalho realizado por parte dos alunos através de uma regular circulação no espaço e adotando sítios estratégicos que me permitiam captar num todo as estações de trabalho equilibradamente para quando necessário corrigir ou motivar através de feedbacks. Optei sempre por circular de forma periférica para conseguir observar todas as estações. Também no planeamento das estações e no caso de matérias como a ginástica de solo existem sempre exercícios de maior risco onde tive a preocupação de permanecer mais tempo e elaborá-los em posições estratégicas para não perder o contacto com o resto da aula.

Pereira et al (1994, cit. por Walberg 1986), consideram o feedback como uma componente com valor altamente positivo. Durante as aulas tive sempre em atenção os feedbacks de carácter prescritivo e descritivo, pois segundo Rosado (1997, cit. por Carreiro da Costa (1988), este tipo de feedback permite ao aluno alcançar maiores ganhos. Com o passar do tempo e corrigido pela minha orientadora fui percebendo também que os feedbacks de reforço eram uma boa aposta no processo de ensino-aprendizagem para aumentar os níveis de motivação dos alunos. Não menos importante e que tentei sempre pôr em prática, foram os ciclos de feedbacks, ou seja, o aluno recebia um feedback e assim que executava novamente o exercício era novamente guiado pelo professor com palavras orientadoras. Este tipo de atitude por parte do professor demonstra ao aluno uma preocupação constante motivando-o para a prática.

Sempre que necessário utilizei para aumentar o nível de instrução a demonstração tanto por parte do professor como de um aluno, ou por meios gráficos. Estes meios devem ser tidos em conta como ajudas eficazes e facilitadoras da compreensão, levando à aprendizagem por observação.

Analisando a dimensão individualmente, esta surge com algumas diferenças de intervenção por parte do professor nos diferentes ciclos de ensino. A instrução inicial deve ser mais breve em anos de escolaridade mais baixos, pois os momentos de concentração dos alunos são menores. O português utilizado por parte do professor deve ser direto e sempre que forem utilizadas palavras específicas explicar-lhes o significado para reterem a informação. No que diz respeito aos anos de escolaridade mais avançados, o professor deve ter em atenção a forma como explica os critérios de êxito para não induzir o aluno em erro. Deve ter conhecimento do que é transmitido aos alunos e estar preparado para esclarecer dúvidas que possam surgir por parte dos alunos.

### 2.2.3.2 - Dimensão Gestão

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

De acordo com o referido anteriormente, o professor deve manifestar todo um conjunto de atitudes de forma a realizar uma boa gestão dos aspetos inerentes à aula Santos, M. (2007), citando Gilberts e Lignugaris-Kraft (1997), referem aspetos inerentes à gestão que o professor deve fazer nas suas intervenções pedagógicas. Desta forma, o professor deve ter cuidado na disposição do espaço/ambiente físico de forma a facilitar uma visão global dos alunos, no entanto é necessário que os alunos tenham conhecimento e apresentem padrões de comportamento, para que estes sejam adequados, para que o processo ensino aprendizagem promova o sucesso dos alunos.

Tendo em consideração o que foi mencionado, relativamente à gestão do tempo, primeiramente houve a tendência para uma excessiva dependência do plano de aula, essencialmente com a preocupação de não se conseguir cumprir o planeado previamente. Ao longo do tempo, apercebemo-nos que nem sempre é conseguida uma boa gestão. No início ouve alguma dificuldade na gestão da organização/transição para as tarefas seguintes, na questão do feedback, por vezes esses aspetos faziam com que fosse retirado algum tempo ao momento final da aula

Tive então a necessidade de recorrer a algumas estratégias de gestão/organização da aula. Vários autores, Siedentop (1991), Piéron, (1996) e Carreiro da Costa (1995) reconhecem uma enorme importância em maximizar as oportunidades para a prática e, por consequência, para ocorrência de aprendizagem das habilidades motoras e desportivas abordadas nas aulas de educação física.

Seguindo uma linha orientadora comecei por perceber que preparando toda a disposição antes de começar a aula e perdendo mais algum tempo na instrução inicial dando a conhecer todos os momentos da aula, o tempo de prática para os alunos iria aumentar, pois segundo Piéron (1996), a gestão do tempo de aula é um elemento chave na eficácia do ensino. O empenhamento motor do aluno nas tarefas que lhe são propostas representa uma condição essencial para facilitar as aprendizagens.

Quando nos referimos à gestão da aula, e para que ela funcione da melhor maneira existe um ponto extremamente importante, conseguir motivar a turma para a aula e proporcionar-lhes o máximo possível de tempo de prática. Estes dois pontos vão conseguir afastar todos os comportamentos desviantes dos alunos à matéria abordada na aula. Para isso e como já foi referido anteriormente é necessário uma grande preocupação na gestão e organização da aula.

Sempre que planeava as aulas tinha em atenção a formação de grupos de trabalho, disposição dos materiais no espaço utilizado, rotinas de trabalho implementadas em determinadas fases da aula, com o objetivo de rentabilizar o espaço disponível, possibilitando a atividade dos alunos em simultâneo quer através de situações analíticas, quer através de situações de jogo.

No que diz respeito à organização da aula, estas foram quase sempre organizadas da seguinte forma:

* Aquecimento (geral ou específico, consoante as necessidades da matéria abordada);
* Desenvolvimento dos conteúdos da matéria a abordar, seguindo o planeamento;
* Arrumação do material com ajuda dos alunos, seguindo-se o retorno à calma com balanço final de aula;

### 2.2.3.3 - Dimensões Clima e Disciplina

Relativamente a estas duas dimensões, irei abordá-las conjuntamente, porque para mim as mesmas influenciam-se diretamente. Para que exista uma disciplina positiva, é necessário criar um conjunto de estratégias que consigam atenuar os comportamentos indesejados atenuando assim a indisciplina.

Para Siedentop (1998), um clima dito enriquecedor entre professor e alunos não significará obrigatoriamente uma educação eficaz. Se tivermos em atenção esta frase temos que ter em conta que o professor deve ser capaz de constituir um clima relacional assente em regras, não obstante enquanto líder, esteja aberto a sugestões de alunos salvaguardando o respeito mutuo. Estas regras são a base para a implementação de um clima agradável de aula que se torna importante na aquisição de competências pretendidas.

É fundamental que o estudante adquira uma compreensão e uma preparação nítida dos valores. Tem de aprender a ter um sentido bem definido do belo e do normalmente bom (Einstein s/d, cit por Mateus 2011, p. 24)

Desta forma, como professor estagiário tentei sempre ir de encontro a uma base de regras, valores e padrões de forma a criar um clima agradável e favorecer a aquisição dessas competências, estimulando e motivando os alunos.

Assim, e para que fosse possível implementar toda esta base de regras e conseguir motivação nas aulas por parte dos alunos, planeei as aulas consoante as suas necessidades, interesses e níveis. Preocupei-me em tornar as aulas as mais apelativas possíveis, não desgastando os alunos em exercícios repetitivos e procurei estar o mais presente possível fornecendo feedbacks pertinentes na evolução dos alunos a nível assertivo assim como motivador das suas prestações. Procurei sempre encorajar os alunos e fazer saber que o trabalho de grupo é importante na ajuda dos colegas a superar dificuldades, assim como fazer acreditar nas capacidades do colega.

Carreiro da Costa (1995) afirma que as funções do Feedback são decisivas no processo de ensino-aprendizagem uma vez que pela sua natureza substantiva constituem “momentos de ensino propriamente ditos” conduzindo as melhores aprendizagens. Assim e ao nível do feedback tive em atenção não estar demasiado tempo sem indicar uma palavra à turma, isto é sem comentar as prestações dos alunos.

Na minha opinião o papel mais importante do professor é mostrar que está atento ao desempenho dos alunos, mostrando-se presente corrigindo o necessário sempre num sentido motivador dos alunos.

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

Segundo Siedentop (1998), nas aulas de Educação Física, existem dois comportamentos de indisciplina mais notados, como os atrasos e o exibicionismo dos alunos mais capacitados.

Durante o meu estágio e especificamente nas turmas onde lecionei, estes comportamentos foram fáceis de atenuar. A primeira aula do ano letivo serviu para expor algumas regras em que uma delas era deixar bem claro aos alunos que o intervalo que antecede as aulas de Educação Física servia para equipar, permitindo ao aluno chegar à aula a horas evitando atrasos. No que diz respeito aos comportamentos de exibicionismo e talvez por ser uma turma muito chegada, em que se notava amizades muito fortes, mesmo no relacionamento após aulas nos intervalos, e também com algumas instruções iniciais percecionando o clima de respeito nunca foi muito notório esse tipo de comportamentos no seio da turma. Antes pelo contrário, os alunos mais dotados e com maiores capacidades eram vistos como exemplos e muitas vezes abordados pelos colegas para fazerem parte dos seus grupos de trabalho.

## Plano de aula

Para Bossle (2002), o plano de aula é a base do planeamento, é uma forma do professor ter sempre consigo detalhadamente e pormenorizadamente o que foi elaborado anteriormente. Neste contexto, é extremamente importante que o professor planeie a sua aula consoante os objetivos e conteúdos a trabalhar com a turma. Para conseguir conduzir uma aula eficaz e totalmente focada na necessidade dos alunos da turma, foi necessário seguir as orientações dos programas nacionais, assim como os planos anuais de turma. Seguindo uma línea orientadora, os planos de aula foram sempre elaborados consoante as aulas lecionadas anteriormente e os objetivos que se pretendiam alcançar no final de cada etapa. Para que este trabalho tenha valor positivo na evolução individual de cada aluno, os exercícios foram elaborados consoante o nível dos grupos de trabalho, algo que requer uma constante pesquisa de exercícios.

Segundo Bento (1987), a aula é o momento em que o professor coloca em prática tudo o que elaborou anteriormente, é o momento de ação de todo o seu pensamento efetuado previamente.

Para que esta convergência seja eficaz, realmente é necessário planear e elaborar de forma cuidada o plano de aula. Este assume grande importância no que realmente são as preocupações do professor.

Assim, a quando da conceção do esboço base para os planos de aula (Anexo XIII, Plano de aula) das turmas onde lecionei, constava no cabeçalho todo um conjunto de aspetos importantes à vista do leitor. Matérias nucleares a abordar, a instalação onde iria decorrer a aula, o tempo de duração da aula, o número da aula, o ano escolar, a turma, os recursos materiais necessários à aula, os conteúdos a abordar das matérias e o nível das mesmas matérias. Estes aspetos eram importantes para que nos momentos que antecedem a aula o professor possa organizar o espaço e repensar alguns pormenores que possam escapar.

No início surgem ainda os objetivos da aula, assim como os grupos de trabalho definidos para as matérias em causa. Em todas as aulas são definidos objetivos específicos que o professor deve ter em conta, os exercícios são construídos de forma a atingir esses objetivos. Para facilitar uma leitura dos grupos estes são colocados logo no início do plano de aula para que seja de fácil acesso.

De seguida o plano de aula apresenta um quadro, que se divide em colunas. As colunas iniciais, indicam-nos o tempo total, o tempo de prática e a sequência de tarefas. Assim, podemos ver a duração da aula, o tempo dedicado a cada exercício e em que fase da aula se encontra o mesmo exercício.

Podemos observar de seguida no plano de aula a descrição da tarefa. Esta coluna indica-nos o exercício a efetuar, apoiado por um esquema gráfico do mesmo. Na coluna seguinte aparecem as estratégias de intervenção para cada exercício, fator importante ao apoio do professor para rentabilizar ao máximo o exercício ou até mesmo os momentos de instrução. Estas estratégias foram muitas vezes o meu suporte na rentabilização do tempo de prática da aula, tanto na elaboração do esquema de aula, como na descrição de critérios de êxito. Estes (critérios de êxito), aparecem na última coluna e indicam as formas corretas de realização dos exercícios. São uma mais-valia no decorrer da aula, através deles os professores conseguem corrigir os alunos indicando feedback precisos.

Relativamente às fases da aula, o plano de aula encontra-se dividido em três partes: A parte inicial, onde o professor indica os objetivos da aula, e fornece exercícios de aquecimento que preparam a parte principal. Nesta fase da aula, são assimilados os principais conteúdos mas matérias abordadas na aula. Por último a parte final, onde o professor interrogava os alunos dos conteúdos abordados e executava um retorno à calma.

Por último, referir apenas que o plano de aula deve ser um apoio à aula e não um documento para ser seguido de forma linear. Cabe ao professor gerir o tempo despendido na operacionalização de cada exercício consoante a motivação e assimilação dos conteúdos por parte dos alunos. O professor deve conseguir se necessário adaptar ou adequar os exercícios sempre que os constrangimentos da aula o justifiquem.

## Análise e reflexão do processo de ensino e aprendizagem

Refletindo sobre todo o meu processo de ensino aprendizagem, seguindo uma ideia cronológica irei começar por abordar e analisar a reflexão de cada aula. Após a lecionação de cada aula, tinha como trabalho desenvolver/estruturar uma análise que abordasse de forma aberta alguns pontos fundamentais da minha forma/conduta na orientação da aula com o intuito de perceber se os objetivos propostos para a aula tinham sido alcançados.

Esta reflexão era elaborada depois de uma pequena conversa com a minha orientadora de estágio, alusiva ao nível da gestão/ organização da aula, dos exercícios elaboradas de forma adequada às necessidades dos alunos, do controlo da turma (disciplina, clima, feed-back) e principalmente dar destaque aos aspetos positivos e aos aspetos a melhorar nas aulas seguintes.

Estas reflexões tornaram-se um alicerce essencial à minha prática pedagógica, pois sempre que as estava a elaborar percebia e interiorizava qual a melhor estratégia a utilizar com cada turma e até mesmo a personalidade de cada aluno. Na elaboração destes pequenos textos percebe-se que existe sempre algo que pode ser melhorado, existe sempre algum aspeto que possibilita aumentar o tempo de prática e proporcionar um clima positivo durante a aula, existe sempre forma de chegar aos alunos. Permitiram-me adequar o ensino às necessidades dos alunos de cada turma.

Fazendo assim uma resenha final do que foi a minha prática pedagógica, a bibliografia consultada, as trocas de ideias com colegas de estágio, outros docentes, professora orientadora ou análises de observação de aulas pelo orientador da universidade. Reconheço que com o passar do tempo, muitos aspetos foram tidos em conta para melhorar, nos aspetos cruciais da gestão/organização das aulas. Aumentar o tempo de empenhamento motor nas tarefas, criar um clima positivo de aula mantendo a disciplina no seio da turma.

Analisando de forma mais rigorosa o que foi o meu desempenho no processo ensino aprendizagem, devemos ter em conta as três grandes áreas da educação física:

* Atividades Físicas (Matérias);
* Aptidão Física;
* Conhecimentos;

Desta forma, conseguimos perceber mais facilmente onde incide o processo de ensino aprendizagem. No que diz respeito à área das Atividades Físicas (Matérias), é onde o professor deve estar em constante desenvolvimento. O trabalho de pesquisa em diversos sítios como os manuais dedicados à Educação Física ou a internet são uma mais-valia na obtenção de informação importante. Eu, como professor, apresentava algumas lacunas, nomeadamente na matéria de dança (totalmente compreensível, nenhum professor domina todas as matérias, deve sim ter a capacidade de se instruir nas matérias onde apresenta lacunas e procurar informação no sentido de a conseguir ensinar), que frequentemente foi ultrapassada com o apoio da professora orientadora. Procurei também combater essa lacuna através de uma colega de profissão, professora no departamento que se sentia perfeitamente à vontade com a dança inclusive lecionava a matéria no desporto escolar. Assim se deve combater as lacunas numa perspetiva de evoluir as nossas capacidades adquirindo bases que suportem a nossa lecionação das aulas.

Referente à aptidão física, que como referido anteriormente é avaliado através da bateria de testes fitnessgram. Tentei desenvolver as capacidades motoras condicionais (força, resistência, flexibilidade e velocidade) e as coordenativas num determinado período de aula ou integrado nas matérias. Planeado de diferentes formas para as diferentes aulas, para não desmotivar os alunos, tratando-se de um trabalho pouco motivador e algo monótono, estas capacidades foram uma constante nas minhas aulas.

Na área dos Conhecimentos, o meu processo de ensino e aprendizagem centrou-se na área da saúde, tentando sempre relacionar os benefícios da educação física na saúde, assim como os hábitos de higiene. Contudo nunca descurei os conhecimentos relacionados com as atividades físicas e a aptidão física. Dar a conhecer ou transmitir as regras das matérias, assim como o sucesso na aptidão física, como atingir a zona saudável e alertá-los para os diferentes grupos musculares trabalhados nos diferentes exercícios.

De seguida irei analisar as turmas individualmente, para perceber se o processo de ensino e aprendizagem tido em conta surtiu efeito nos alunos.

**5º F**

Tratando-se de uma turma de quinto ano, muitos alunos vivem em contacto direto com certas modalidades pela primeira vez na escola, assim sendo ao nível dos *conhecimentos*, tive sempre uma preocupação na abordagem à explicação de regras e normas de jogo de cada matéria. Assim, no final do ano letivo, os alunos ficaram a conhecer as principais ações técnico-táticas e regras das mesmas. No que diz respeito à saúde, nas aulas teóricas foram ensinados os benefícios que a educação física traz, assim como a sua higiene depois de praticada, tendo sido avaliados nesse sentido no teste de avaliação.

Para a *aptidão física*, o objetivo que pretendíamos era conseguir colocar todos os alunos na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), contudo tal resultado não foi atingido. Apesar de se notar uma notória melhoria ao nível das capacidades coordenativas e condicionais, nem todos os alunos apresentaram nota positiva em todos os testes da bateria Fitnessgram. Outro objetivo, e esse concretizado por parte do grupo de estagiários que lecionava as aulas a esta turma foi, planear em todas as aulas, momentos integrados ou separados dos exercícios que possibilitassem a melhoria das capacidades condicionais e coordenativas.

Relativamente às *Atividades Físicas* estávamos perante uma turma bastante homogénea, que apesar de entrar para o 5º ano e em muitas matérias conviver com o primeiro contacto, os objetivos delineados foram alcançados. A aquisição e desenvolvimento das competências nas diferentes modalidades foi surgindo naturalmente.

Nos desportos coletivos (jogos pré-desportivos, futebol e voleibol), a maioria dos alunos da turma atingiram o nível prognosticado após a avaliação inicial. De salientar este facto positivo, pois os níveis prognosticados iam de encontro com os níveis descritos no PNEF para o ano de escolaridade referente.

Já nos desportos individuais, fazendo uma análise diferenciada, no que toca a ginástica de solo, a totalidade dos alunos encontrava-se no nível introdutório, com as competências bem consolidadas.

Referente à ginástica de aparelhos, toda a turma conseguiu desempenhos bastantes satisfatórios. Foi uma modalidade que a turma praticava com bastante motivação, e por isso depressa conseguiram atingir o nível desejado (introdutório), terminando mesmo o ano letivo com alguns alunos a elaborarem exercícios de nível elementar e inclusive avançado.

Relativamente ao atletismo, a turma apresentou os resultados esperados. As lacunas que iam aparecendo eram corrigidas por parte dos professores que tentavam incentivar e motivar no sentido de evoluírem. A turma era bastante recetiva e tanto na técnica de corrida como na transmissão do testemunho para a corrida de estafetas os alunos foram progredindo ao longo do ano. A técnica de salto em comprimento foi abordado no mesmo sentido e assim os alunos terminaram o ano no nível esperado (introdutório).

**7ºD**

No que diz respeito ao 7º ano, o trabalho desenvolvido é idêntico ao referido anteriormente para o 5º ano de escolaridade, avaliando-se o processo ensino-aprendizagem desenvolvido através das três grandes áreas. Contudo a linha orientadora que se segue para cada ano deve ser seguida segundo o PNEF.

Analisando a área da *Aptidão Física*, o objetivo final passa igualmente por conseguir colocar todos os alunos na ZSAF, tal feito não foi conseguido contudo como nas aulas do 5º ano, tive o cuidado de incluir em todos os planos de aula exercícios que englobassem as capacidades condicionais e coordenativas, no sentido de as melhorar ao longo do ano. No final do ano e fazendo a avaliação da bateria Fitnessgram verificou-se uma melhoria dos resultados por parte dos alunos.

Concluindo com a área das *Atividades Físicas*, os alunos desta turma demonstraram durante o ano letivo bastante vontade e motivação em adquirir novos conhecimentos nas diferentes matérias.

Para os jogos desportivos coletivos, nas diferentes matérias os alunos terminaram o ano letivo consolidando o conhecimento nas principais ações técnico-táticas, assim como das regras de jogo, atingindo assim o objetivo. No que diz respeito a gestos técnicos das diferentes matérias, alguns alunos terminaram o ano com algumas dificuldades ao nível do controlo e condução de bola (Futebol), lançamento na passada e drible (Basquetebol) e no passe e manchete (Voleibol). Contudo, os objetivos foram atingidos.

Falando numa perspetiva global, a turma desenvolveu boas competências a nível dos desportos individuais. Analisando as matérias separadamente, nas ginásticas, a turma teve resultados bastante positivos. No solo os alunos executavam os elementos gímnicos de forma correta, preocupando-me assim em dar-lhes a conhecer a importância dos elementos de ligação para a beleza das sequências. Na ginástica de aparelhos, surgiram algumas dificuldades em certos alunos, sobretudo no cavalo e no boque. Estas dificuldades foram combatidas através da motivação dos alunos no sentido de melhorarem a sua performance. No mini trampolim os alunos não apresentaram dificuldades de maior, sendo uma matéria que despertou bastante interesse aos mesmos.

No que diz respeito ao Atletismo, de uma forma global nas diferentes matérias, os alunos desenvolveram as suas capacidades como esperado ao longo do ano. A matéria onde apresentaram melhores resultados foi na corrida de estafetas. Os alunos assimilaram corretamente as formas de passagem do testemunho, a zona de transmissão e os tempos de transmissão para não perder velocidade na mesma. No salto em altura, no lançamento do peso, no salto em comprimento e na corrida de barreiras, o trabalho desenvolvido surtiu efeito nos alunos que terminaram o ano no nível prognosticado.

Acrescentar uma nota muito positiva para os desportos de raquetes (badmington), onde a turma no geral praticava a matéria com muita motivação, sendo inclusive muitas vezes pedida por alguns alunos para ser abordada nas aulas.

## - Observação e análise do processo de ensino e aprendizagem no Ensino Secundário

Como já foi referido, tive a oportunidade de observar outro ciclo de ensino. Este tópico centra-se na minha observação no ensino secundário, que teve como objetivo observar um ciclo de aulas diferente dos ciclos onde exerci a minha prática de ensino supervisionada.

Esta intervenção decorreu apenas no segundo semestre e teve a duração de 8 blocos de aulas de 45 minutos numa turma do 11º ano da Escola Secundária André de Gouveia.

Irei essencialmente abordar as diferenças entre ciclos, deixando de parte a lecionação do meu colega. Primeiramente, irei analisar o planeamento anual, estratégias utilizadas, conteúdos a lecionar, entre outros aspetos importantes que alteram consoante os diferentes níveis e diferentes anos de escolaridade. De seguida, vou apresentar uma breve caracterização da turma, para conseguir perceber os recursos que são normalmente utilizados na turma consoante as matérias a lecionar, assim como as diferentes formas de ajudas que se podem realizar. No final, vou elaborar uma pequena conclusão, em forma de balanço da observação.

## 2.5.1 - Planeamento Anual

No início, tive necessidade de me encontrar com o professor estagiário da turma que observei. Esta necessidade surge na tentativa de perceber o tipo de planeamento que é seguido naquele ciclo de ensino. Rapidamente percebi que o planeamento é elaborado a seguir à avaliação inicial seguindo parâmetros idênticos aos outros ciclos de ensino. Os resultados obtidos na avaliação inicial vão permitir elaborar o planeamento anual.

Assim, o planeamento elaborado é por etapas que se identificam pela seguinte ordem, Avaliação Inicial, Desenvolvimento e Aplicação, Aplicação e Consolidação. Estas etapas podem ter duração diferente, consoante a concretização dos objetivos para cada etapa. Observamos que as características do planeamento por etapas assemelham-se em todos os ciclos de ensino, sendo as aulas politemáticas que rodem pelos espaços requerendo assim uma boa organização, material e espacial. Na avaliação inicial a forma de classificar os alunos, observar as dificuldades dos mesmos, classificar os alunos críticos ou as matérias prioritárias são semelhantes nos diferentes ciclos de ensino. O professor obtém a informação necessária para conseguir elaborar um plano anual com objetivos realistas que os alunos consigam alcançar.

Na avaliação, podemos observar a grande diferença entre o 3ºCEB e o ensino secundário. O quadro seguinte, mostra-nos as diferenças existentes entre elas. A seleção das matérias assim como o sucesso em Educação Física nas três grandes áreas que definem a disciplina. A informação retida foi retirada dos PNEF, segundo Jacinto et al, (2001, pág. 30-33).

Quadro 8 – Regras de seleção das matérias

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ciclo de ensino | Regras de seleção das matérias: | |
| 3º Ciclo | * São selecionadas as **7** “melhores matérias” de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação). * São selecionadas **matérias de 6 ou 5 categorias**. Obrigatoriamente são consideradas **2 matérias da Categoria A**. No caso de se considerarem apenas 5. * Para além das 2 matérias da categoria A, devem escolher-se 2 matérias da categoria B. | Categoria A – FUT, VOL, BASQ, AND  Categoria B – GIN SOL, GIN AP, ACRO  Categoria C – ATLETISMO  Categoria D – PATINAGEM  Categoria E – DANÇA  Categoria F - RAQUETAS |
| Ensino Secundário | A escolha das matérias a avaliar deverá ser feita pelo aluno, o que este modelo nos traz é que existe uma maior facilidade em ter boas notas logo promovemos o desaparecimento das repetições de ano e existe maior progresso. | As matérias selecionadas devem estar de acordo com a composição curricular logo com os PNEF, assim a escolha das matérias deverá ser 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica ou Atletismo, 1 Dança e 2 Outras (Raquetas, Combate, Natação, Patinagem, Atividades Exploração Natureza, etc.) |

Com a ajuda do quadro referido anteriormente, podemos verificar que a seleção das matérias para o 3º ciclo de escolaridade é feito pelo professor consoante os resultados da avaliação inicial. Depois de uma análise aos resultados obtidos, são escolhidas as matérias.

No ensino secundário, no que diz respeito à seleção das matérias difere, a grande diferença surge no 11º e 12º anos, onde o aluno é detentor do poder de escolha das matérias em que quer ser avaliado dentro de um código de regras presente no quadro anterior. Os alunos aqui têm o poder de escolherem as suas matérias preferidas, aquelas em que conseguem alcançar melhores resultados. Os professores neste caso têm um papel preponderante, devendo intervir no sentido de encaminhar e enquadrar os alunos nas suas melhores escolhas através de resultados obtidos na avaliação inicial.

Em relação às áreas de avaliação e ponderações específicas presentes no PNEF, iremos observar as diferenças nas tabelas seguintes que referenciam o sucesso em educação física para o 3º ciclo e ensino secundário:

**3º Ciclo:**

Quadro 9 – Critérios de sucesso para o 3º ciclo

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Atividades Físicas** - o aluno, nas matérias selecionadas de acordo com os critérios das presentes normas, evidencia competências de | | | | |
| **6 Níveis Introdutórios**  **1 Nível Elementar** | **4 Níveis Introdutórios**  **2 Nível Elementares**  a) | **2 Níveis Introdutórios**  **2 Nível Elementares**  a) | **5 Níveis Introdutórios**  **1 Nível Avançado**  a) | **3 Níveis Introdutório**  **1 Nível Elementar**  **1 Nível Avançado**  a) |
| **Aptidão física –** o aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (b) | | | | |
| **Conhecimentos –** o aluno revela os conhecimentos definidos pelo Departamento de Educação Física, relativos aos objetivos do Programa do 3º Ciclo | | | | |

1. – nas restantes matérias selecionadas para aplicação desta norma, admite-se que o aluno não atinge o nível introdutório.
2. – Bateria de teste do fitnessgram

**Ensino Secundário:**

Quadro 10 – Critérios de sucesso para o ensino secundário

|  |
| --- |
| **Atividades Físicas** - o aluno, nas matérias selecionadas, evidencia competências de:   * **3 Níveis Introdutório** * **3 Níveis Elementar** |
| **Aptidão física –** o aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (b) |
| **Conhecimentos -** O aluno revela os conhecimentos definidos pelo departamento de Educação Física, relativos aos objetivos do Programa do ensino Secundário |

(b) – Bateria de testes do fitnessgram

As tabelas anteriores indicam-nos como o aluno consegue atingir o sucesso na educação física. Podemos verificar que a única diferença surge nas atividades físicas. Um aluno no 3º Ciclo do ensino básico, pode conjugar várias possibilidades entre níveis (introdutório, elementar e avançado). No que diz respeito ao Ensino Secundário o aluno para atingir o sucesso necessita alcançar três níveis introdutórios e três níveis elementares.

A Aptidão Física é avaliada da mesma forma através da bateria de testes do Fitnessgram alterando os valores que o aluno deve atingir para se encontrar na zona saudável.

Por último, a área dos conhecimentos é em ambos os ciclos definida pelo departamento de Educação Física.

No que diz respeito aos conteúdos de cada matéria, depois de uma observação criteriosa aos PNEF conseguimos perceber que à medida que aumenta o ano de escolaridade, aumenta o grau de complexidade. Contudo, algumas modalidades apenas começam a ser lecionadas no Secundário, aplicando-se o nível introdutório. Ao observar o PNEF, damo-nos conta de competências a atingir bastante otimistas que obriga muitas vezes o professor a reestruturar o planeamento com conteúdos de anos do ensino básico.

De seguida irá ser apresentada uma tabela que nos vai permitir fazer um termo de comparação entre estes mesmos ciclos de ensino. Irão ser colocadas algumas matérias que começam a ser abordadas logo no 2º Ciclo para perceber como vai aumentando o nível de complexidade. Todas as competências presentes na tabela seguinte foram retiradas dos PNEF e organizadas por tabela para serem referidas e mais facilmente analisadas.

Quadro 11 – Conteúdos a serem selecionados nos diferentes níveis de ensino

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Matéria | 2º Ciclo | 3º Ciclo | Ensino Secundário |
| Futebol | Em situação de jogo 7 x 7:  4.1 Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:  4.1.1 Remata, se tem a baliza ao seu alcance.  4.1.2 Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.  4.1.3 Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.  4.2 Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque. | Em situação de jogo 7 x 7:  4.1 - **Recebe** a bola, controlando-a **e enquadra-se** ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:  4.1.1 - **Remata,** se tem a baliza ao seu alcance.  4.1.2 - **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.  4.1.3 - **Conduz** a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. | 4- Em situação de *jogo 7 x 7 ou 11 x 11* (preferencialmente):  4.1- Quando a sua equipa está de posse da bola, colabora com os companheiros, cumprindo os princípios do jogo, de modo a permitir a **manutenção da posse de bola**, a **progressão** para a baliza e a **finalização**:  4.1.1 - **Penetra** na direção da baliza, atacando o seu adversário direto, quando portador da bola, procurando criar situações de vantagem numérica ou posicional.  4.1.2- **Apoia** o companheiro com a bola, quando é o jogador mais próximo, procurando criar linhas de passe e garantir a primeira fase do equilíbrio defensivo.  4.1.3- Procura criar linhas de passe mais ofensivas, através de **desmarcações de apoio ou de rutura**, ocupando espaços livres e aclarando para provocardesequilíbrios e ruturas na estrutura defensiva adversária.  4.1.4- **Participa** com os seus companheiros em ações coletivas de ataque que visem dar maior largura e profundidade às ações ofensivas. |
| Ginástica de solo | 4.1- Cambalhotas à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e estendidas, com apoio das mãos no solo junto da bacia, mantendo a direção do ponto de partida.  4.2- Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio.  4.3- Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas na direção do ponto de partida. | 2.4 - **Pino de braços,** com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), **terminando em cambalhota à frente** com braços em elevação anterior e em equilíbrio.  2.5 - **Roda,** com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida. | 2.10 - ***Flic-flac* à retaguarda**, na sequência da rodada, mantendo o corpo em extensão durante o voo, com impulsão de braços e fecho enérgico das pernas em relação ao tronco, para receção no solo em equilíbrio.  2.11 - **Mortal engrupado à retaguarda**, na sequência da rodada, abrindo com movimento ântero-superior dos braços à passagem pela vertical. Receção no solo em equilíbrio. |

A tabela acima referida, permite-nos conhecer uma eventual sugestão de sequência de conteúdos a serem abordados do 2º ciclo ao ensino secundário.

As competências das diferentes matérias presentes nos PNEF estão organizadas por níveis de desempenho, contudo seguem uma sugestão de progressão da aquisição das competências por matérias ao longo do percurso escolar. Nada impede, antes pelo contrário que caso surja um aluno muito bom a ginástica, que se trabalhe níveis mais avançados no 2º ciclo.

Observamos uma matéria de desportos coletivos e outra de desportos individuais. Tanto o Futebol, como a ginástica de solo são duas matérias em que os PNEF são bastante rigorosos, pois no plano curricular começam a ser lecionadas logo no 1ºCEB. Para ambas foi retirado um pequeno excerto que nos indica duas ou três competências a serem atingidas por parte do aluno. Para o Futebol, no 2º Ciclo o PNEF indica-nos que o aluno deve atingir o nível elementar. Já no 3º ciclo tem que adquirir competências do elementar e parte do avançado. No ensino secundário, as aquisições são totalmente do nível avançado. Conhecendo a realidade das escolas hoje em dia, podemos afirmar que estes níveis apresentam uma sequência lógica de progressão, contudo também sabemos que se torna algo muito difícil de atingir. Na minha forma de pensar não será correto afirmar que os PNEF estão desenquadrados com a realidade das escolas. Devemos pensar sim que estes foram concebidos de forma a motivar o trabalho dos professores e alunos. O problema número um muitas vezes encontra-se na falta de condições presentes nas escolas para conseguir realizar os conteúdos pedidos. Podemos retirar um exemplo rápido presente na tabela anterior, no caso do futebol, o exercício pedido é um 7x7. Como podemos conviver com essa realidade quando a maior parte dos campos nas escolas são do tamanho de pavilhão que requer o futebol 5x5.

Em relação à ginástica de solo, conseguimos observar uma sequência lógica. Com apenas dois conteúdos selecionados em cada ciclo de ensino, podemos perceber que o nível de exigência vai aumentando conforme aumenta a escolaridade. Observando pormenorizadamente o rolamento à frente, conseguimos observar que se inicia com as pernas unidas passa por afastadas e termina com estendidas sendo depois incorporado no apoio facial invertido com saída em rolamento. Um bom exemplo de como devemos desenvolver uma matéria com sequência no passar dos anos.

## 2.5.2 - Condução do Ensino

Ao compararmos ciclos de ensino, é fácil perceber que vamos observar público-alvo com idades diferentes. A forma de comunicação é algo que devemos ter em atenção. Tratando-se de alunos do 11º ano, idades compreendidas entre os 15-16 anos os termos que o professor utiliza podem ser muito mais complexos que no 2º e 3º ciclo. Quando nos referimos a idades mais novas, a linguagem deve ser simples e quando requer termos técnicos deve englobar demonstração na instrução inicial ou no balanço final para que o aluno retenha a informação. Já em idades mais avançadas, devemos ter cuidado na utilização dos termos corretos para não confundir os alunos, utilizar uma linguagem direta e concreta. Uma boa forma de perceber se os alunos retiveram a informação nos mais jovens é o questionamento. Para idades mais avançadas devemos conseguir fazer a instrução voltada para a prática.

No que diz respeito ao material utilizado, as diferenças não são muitas. Quanto mais novas são as idades, mais o professor tem a preocupação de chamar a atenção para o cuidado do material. Conforme vai aumentando a idade, mais conscientes devem ser os alunos e esta preocupação deve estar implementada. Contudo a utilização do material varia de professor para professor, tudo depende da imaginação ou capacidade do professor aplicar exercícios com material. Conforme vai aumentando a idade, mais complexo podem ser os exercícios e mais variada pode ser a utilização de material.

Como já foi referido no planeamento no secundário os conteúdos programáticos devem ser mais complexos e as regras de jogo das modalidades já devem ser do conhecimento dos alunos. Estes fatores permitem ao professor uma maior liberdade na altura de execução do jogo formal para se focar em alunos críticos que necessitam maior atenção.

Relativamente aos períodos de instrução, transição e organização no ensino secundário são consideravelmente mais fáceis de gerir que nos ensinos básicos. Durante o meu período de observação, notei que as estratégias utilizadas passavam essencialmente por conseguir motivar os alunos com exercícios que promovessem a competição. Para conseguir estes aspetos importantes, o professor deve ser enérgico e direto nos momentos referidos anteriormente.

Na transmissão de Feedback, enquanto observava a turma percebi que no secundário os ciclos de feedback funcionam muito bem e muitas vezes trazem retorno por parte do aluno o que ajuda o professor a perceber onde se encontra a dificuldade do mesmo no exercício. Os alunos mais velhos já tem perfeita noção no que estão a errar e o diálogo facilita o professor na transmissão de feedback. Nos ensinos básicos isto não acontece, pois muitas vezes as matérias são novidade para os alunos e tudo o que lhes é transmitido é novidade.

Tive ainda a oportunidade de observar a forma como as modalidades são lecionadas, percebi que no ensino secundário muitas vezes o professor optava por abordá-las em simultâneo. O conhecimento dos alunos permite uma maior autonomia ao professor e abordar uma modalidade coletiva com uma individual em simultâneo permite ao professor reduzir os tempos de espera à modalidade individual.

## Capítulo III – Dimensão da Participação na Escola e Relação com a Comunidade

O Professor de Educação Física deve participar ativamente em todas as situações e procurar sempre o sucesso da comunidade educativa. Assim, torna-se relevante a sua participação nas atividades anuais, participando ativamente.

De seguida irei analisar as atividades elaboradas em conjunto com os restantes elementos do meu núcleo de estágio. Tivemos em atenção a elaboração de duas atividades que integraram o plano anual de atividades (PAA) de forma a conseguir chegar ao maior número possível de participantes da comunidade escolar.

Estas atividades seguem o regulamento da PES, que envolvia a organização de duas atividades. Em conformidade com os meus colegas, organizamos o “Compal Air”, torneio de basquetebol (3x3) e o “Dia do Pai” que consistia num dia de jogos tradicionais em família, seguido de uma aula de relaxamento.

## 3.1 – Inter-turmas de Basquetebol “Compal air”

Com o PAA já elaborado, o meu núcleo de estágio encontrou alguma dificuldade em integrar outro projeto, assim vimos com bons olhos ficar com a responsabilidade na organização do Compal Air. Sugerido pela professora orientadora cooperante na escola, esta atividade já integrava o PAA.

A atividade realizou-se no dia 15 de Dezembro, no final do 1º Período. Os jogos tiveram lugar no ginásio (G1) da Escola Básica Conde de Vilalva. Destinava-se apenas a alunos da escola e as equipas integravam apenas alunos da mesma turma, contando com equipas masculinas e femininas.

A atividade destinava-se a alunos do 3º ciclo. Esta decisão foi tomada na medida em que a matéria de Basquetebol apenas começa a ser lecionada no 6ºano. Os elementos das equipas (4 elementos por equipa) eram da mesma turma com o intuito de premiar a melhor turma de cada ciclo de escolaridade.

O torneio seguiu sempre as normas oficiais do Compal Air, sendo disputado em meio campo de basquetebol, através de situação de jogo 3x3. As orientações do torneio pediam para operacionalizar da seguinte forma:

* 1º - Fase de Grupos
* 2º - Eliminatórias

### 3.1.1 – Organização da Atividade

Apesar da parte organizacional ter sido na íntegra assumida pelo núcleo de estágio, para o desenvolvimento da atividade foi efetuado um trabalho de cooperação entre os professores do grupo de educação física e colegas do núcleo de estágio, nomeadamente no que se refere à logística (disposição dos recursos materiais pelos espaços físicos). Para ajudar no controlo das mesas de jogo e arbitragem dos jogos, foram chamados alguns alunos mais velhos.

No dia anterior, foram afixados pela escola cartazes com a ordem dos jogos, numa perspetiva de rentabilizar o tempo de organização. Este sistema só foi possível utilizar, pois marcamos um prazo de entregas de inscrição para conseguir elaborar o programa de jogos.

O pavilhão da escola foi o palco escolhido para esta atividade, tendo sido montado no próprio dia, foram sinalizados os campos de basquetebol, colocada uma mesa para cada campo e as respetivas fichas de jogo.

Para que todos os intervenientes tivessem conhecimento do horário e facilitar na organização foi elaborado um programa de atividade:

Quadro 12 – Programa da atividade

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

### – Participantes

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

Quadro 13 – Participantes na atividade

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

### 3.1.3 – Balanço Final

Fazendo um balanço geral da atividade, esta decorreu de forma bastante positiva. A adesão foi bastante satisfatória nomeadamente dos alunos do 7º ano, que representaram metade das equipas participantes.

A atividade teve início às 8h30, os alunos foram recebidos por parte da organização. Foi transmitido aos mesmos como iria decorrer a atividade, onde essencialmente deveriam estar atentos ao horário dos jogos. Às 13h30 deu-se um intervalo para o almoço tendo sido retomado por volta das 14h30. Cerca das 16h terminou a atividade já com os vencedores apurados.

Um dos aspetos mais difíceis de controlar foi o momento de início dos jogos, o previsto inicialmente era conseguir iniciar quatro jogos em simultâneo, contudo apenas aconteceu na primeira chamada das equipas. Este facto condicionou o normal funcionamento, pois a partir dai os campos passaram a ter inícios e finais de jogos individualizados. Este fator ultrapassou-nos já que algumas equipas não respeitaram a hora de início dos jogos. Convém referir que o não respeito dos horários se deve a presenças nas aulas.

Em suma, os objetivos propostos foram alcançados, apesar de um pequeno atraso de cerca de 30 minutos da parte da manha. Os jogos foram todos realizados e decorreram sem se verificar problemas de indisciplina, realçando o espirito de equipa e fair-play que esteve presente ao longo do dia.

## 3.2 - Projeto “Dia do Pai”

A presente atividade realizou-se no dia 19 de Março de 2012, tendo como tema principal o “Dia do Pai”. Pretendeu-se incentivar e promover a interação entre pais e alunos, professores e funcionários de toda a comunidade escolar.

A atividade que nos propusemos elaborar, teve como principal objetivos, conseguir juntar o máximo de famílias da nossa comunidade escolar. Através dos jogos tradicionais, fazendo para muitos pais relembrar as suas brincadeiras de crianças e para os mais novos dar a conhecer o que era antigamente. Tentamos elaborar um leque alargado de jogos propícios à diversão. Sabendo que existiam algumas limitações à participação massiva nesta atividade, entre as quais devido ao horário da mesma, as atividade foram pensadas de forma a agradar pais e alunos. Para isso elaboramos um projeto que englobou jogos tradicionais, seguido de uma sessão de relaxamento e para finalizar um lanche tradicional alentejano.

Os jogos tradicionais pretendiam oferecer um momento em família, divertido de brincadeira e boa disposição. De seguida, estava preparada uma aula de relaxamento que ajudasse a retirar o stress do dia-a-dia e permitir recuperar de dores musculares. Estudos demonstram que esta técnica ao final do dia é ótima para evitar doenças relacionadas com o stress, aprender a lidar com a ansiedade e melhorar o relacionamento interpessoal. Posteriormente, e como nada melhor que regressar às origens estava programado um lanche tradicional alentejano.

### 3.2.1 – Organização da Atividade

A atividade teve início às 17 horas, com concentração marcada no ginásio 1 da Escola Básica Conde de Vilalva. Foi elaborada uma pequena sessão de abertura para dar as boas vindas aos participantes e dar a conhecer o desenrolar dos acontecimentos.

Seguindo uma ordem cronológica, logo após apresentação no mesmo espaço físico, acompanhando a sessão de abertura, o grupo de atividades rítmicas expressivas brindou-nos as boas vindas com uma demonstração de dança. Em forma de darem a conhecer à comunidade escolar o seu trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo, as coreografias apresentadas foram ao estilo hip-hop e aeróbica.

Feitas as apresentações decorreu o peddy-paper pelos vários espaços da escola. É uma prova pedestre, que consiste num percurso ao qual estão associadas perguntas ou tarefas correspondentes aos diferentes postos intermédios e que podem determinar a passagem à parte seguinte do percurso. Existiram dois percursos diferentes, em que o local de partida e chegada foram os mesmos, pretendendo-se assim, que os vários participantes ao realizarem a atividade não se concentrassem nos mesmos postos, evitando momentos de espera prolongados. Associada a cada posto, encontrava-se uma atividade física:

* Campo minado;
* Corrida de sacos;
* Jogo das latas;
* Jogo da malha;
* Jogo da mimica;
* Rolo ao arco;
* De garrafa em garrafa;
* Assopra no balão;

Seguidamente, a sessão de relaxamento decorreu no ginásio 2, todo ele foi preparado para receber os participantes de forma acolhedora à luz das velas. Os alunos envolvidos formaram pares e distribuíram-se pelos colchões dispostos no espaço. As tarefas foram acompanhadas de uma música calma e relaxante, pretendendo-se que os participantes desfrutassem de um momento calmo e relaxante.

Para finalizar a atividade, no espaço do refeitório da escola, foi servido um lanche para os participantes, promovendo o convívio entre todos. No final foi foram entregues diplomas de participação.

Para facilitar a organização foi elaborado um programa de atividade:

Quadro 14 – Programa da atividade

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

### 3.2.2 – Participantes

Participaram na atividade sensivelmente 80 pessoas, incluindo encarregados de educação, pais, avós, mães, irmãos. De salientar que nem todos os participantes foram membros ativos nos jogos e na aula de relaxamento.

Os jogos propostos, procuraram envolver toda a comunidade escolar num ambiente lúdico, com variabilidade de experiências. Os mesmos tiveram a oportunidade de desenvolver competências de equilíbrio, coordenação espaço temporal, coordenação óculo manual e coordenação óculo pedal, memória auditiva, precisão, cooperação, comunicação não-verbal num clima de lazer competitivo.

Em todos os postos foram atribuídas pontuações às equipas participantes. Contámos com alunos da escola que se disponibilizaram para controlar as pontuações nos respetivos postos dos jogos. A pontuação das equipas foi divulgada somente no dia seguinte, sendo que os diplomas de participação foram entregues no final do lanche partilhado.

Após a realização da atividade contámos com a ajuda dos alunos para arrumar os materiais utilizados e limpeza do refeitório, deixando os espaços tal como os encontramos.

### 3.2.3 – Balanço Final

Apesar de estarmos algo apreensivos com a adesão à atividade, esta foi por parte da comunidade escolar positiva. A maioria dos participantes foram alunos e familiares das turmas nas quais o núcleo de estágio lecionava as aulas.

Considero que a atividade teve sucesso e o número de participantes foi adequado. Os espaços disponíveis para as atividades ficaram bem preenchidos, com uma moldura humana bastante considerável a encher os ginásios. De acordo com opiniões imediatas de alguns participantes, os mesmos divertiram-se e gostaram do convívio proporcionado depois de um dia de trabalho. Para muitos, foi a primeira vez que experimentaram uma aula de relaxamento, o que rasgou variados elogios pela novidade.

Contudo, e depois de refletido em conjunto, o núcleo de estágio pensa que a atividade poderia ter tomado maiores proporções se a sua divulgação tivesse sido mais elaborada, à imagem do que foi feito nas outras atividades.

## Capítulo IV – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

### 4.1 – Justificação do estudo

Numa perspetiva de inclusão, e como educadores de uma nova geração, cabe ao professor estar preparado para defender os princípios consignados na constituição portuguesa, na lei de bases do sistema educativo e no DL Nº 3/2008, de 7 de Janeiro, que proclama que toda a criança deve ser tratada em pé de igualdade e de imparcialidade em matéria de educação. Cada vez mais, a palavra de ordem é inclusão. Será que o professor está preparado? Será que o professor conhece as características de um aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE)? Este projeto de investigação-ação visa responder a estas perguntas cada vez mais presentes na escola, com o professor a ter que lidar com turmas cada vez mais heterogéneas.

Não existe nenhuma criança que não queira aprender. Segundo Smith, Polloway, Patton e Dowdy (2001) a inclusão é a inserção física, social e académica na classe regular do aluno com NEE durante uma grande parte do dia escolar. Esta definição pode e deve ser discutida. Será que o aluno com NEE necessita receber temporariamente apoio fora da classe regular? Um aluno necessita sentir conforto, para que a inclusão seja adequada, é necessário que existam reuniões entre os intervenientes responsáveis pela educação do aluno. A análise cuidada dos registos médicos e escolares do aluno alvo de inclusão devem ser tidos em atenção. Assim, o professor orientador do ensino especial segue o aluno com frequência. Dependendo do seu grau de deficiência, o mesmo deve ou não ser inserido na classe regular nas disciplinas. Deve haver uma especial atenção com disciplinas mais práticas que vão ser a grande inclusão na dimensão social.

Os alunos que necessitem de ensino especial, podem ser classificados com NEE ligeiras, moderadas ou severas. Esta classificação vai determinar e facilitar a caracterização do aluno quanto ao tipo de necessidades manifestadas, para posteriormente determinar quais as aulas que pode integrar com a classe regular e as horas de apoio com o professor do ensino especial, traçando assim o plano educativo individual que irá beneficiar. Segundo Correia (2003, pág.23), “Se, por um lado a integração dá, na maioria dos casos, relevância a apoios educativos diretos para alunos com NEE fora da classe regular, a inclusão proclama esses apoios, na maioria das vezes indireto, dentro da sala de aula e só em casos excecionais”.

O processo de inclusão é nomeadamente recente, pois durante muitos anos os portadores de deficiências mentais foram rotulados como “elementos incapacitados”, pior ainda como sendo pessoas que “não são úteis à sociedade”.

Em Portugal existe um momento importante que revolucionou a visão dos portugueses no que diz respeito à inclusão de alunos com NEE. A publicação de lei nº 46/86, 14 de Outubro – Lei de bases do sistema educativo, diz-nos que um dos principais objetivos é “ assegurar às crianças com NEE, devidas designadamente a deficiências físicas e mentais, condições adequadas ao seu desenvolvimento e pleno aproveitamento das suas capacidades” (Artigo 7º, alínea j). Este foi essencialmente um ponto de viragem no nosso país. Um pouco mais tarde, publicado a 7 de janeiro, a lei nº 3/2008 e diz-nos o seguinte, “Constitui desígnio do XVII governo constitucional promover a igualdade de oportunidades, valorizar a educação e promover a melhoria da qualidade do ensino. Um aspeto determinante dessa qualidade é a promoção de uma escola democrática e inclusiva, orientada para o sucesso de todas as crianças e jovens”.

### 4.2 - O Estudo “O processo inclusivo de uma aluna com Síndrome de Down, numa turma regular no 7º ano de escolaridade”

Neste estudo requeresse principalmente identificar e perceber de que forma o professor pode incluir uma aluna com a síndrome de Down nas suas aulas de Educação Física. Criar uma relação entre a aluna, o professor e os restantes colegas, adaptar o currículo da aluna ou adaptar as tarefas às suas características, são elementos a ter em conta para o processo inclusivo.

Para esta investigação, foi utilizado um método de investigação-ação. Pareceu-me ser o mais apropriado. Só a investigação por si só não é suficiente, é necessário também colocar em prática, agir, para realmente compreender e saber se resulta o que pensamos ser o correto. Este estudo fornece resultados de extrema relevância para professores de educação física em fase inicial de carreira, bem como, professores com maiores dificuldades em lidar com alunos referenciados com NEE. Os resultados que poderemos apresentar serão posteriormente aplicados para melhorar o processo ensino-aprendizagem.

O estudo em causa foi desenvolvido em pequena escala, o que segundo Cohen & Manion (1994) “Este tipo de investigação permite uma análise detalhado dos efeitos desta investigação”.

### 4.2 – Objetivos do estudo

Os objetivos deste estudo centram-se essencialmente no processo de inclusão de uma aluna com Síndrome de Down, saber que lugar ocupa no grupo de pares, conhecer melhor as suas características, definir e encontrar estratégias para a incluir nas aulas de educação física.

Assim, foi possível elaborar um conjunto de estratégias a adotar para incluir a aluna nas aulas de educação física de forma a trabalhar os três níveis de desenvolvimento essenciais, académico, sócio emocional e pessoal

### 4.3 - Enquadramento Metodológico

Neste ponto, considerando os objetivos de estudo, far-se-á a fundamentação das opções metodológicas contextualizando as respetivas ações de pesquisa. O respetivo estudo teve essencialmente, um carácter quantitativo.

Participaram neste estudo 20 alunos, sendo estes constituídos por 11 do sexo masculino e 9 do sexo feminino. Esta amostra corresponde a uma turma do 7º ano da Escola Básica Conde de Vilalva.

### 4.4 - Procedimentos

Esta investigação desenvolveu-se em duas fases:

Fase I:

Inicialmente foi aplicado um teste sociométrico aos alunos presentes na turma. Este teste foi importante nas informações sobre a natureza da turma enquanto grupo e sobre as características individuais de cada um. Como já foi referido, são os resultados deste teste que nos permitiram escolher os grupos de trabalho e os intervenientes na inclusão do participante.

Fase II:

De seguida recorreu-se à filmagem do participante na aula de educação física para analisar os comportamentos dos intervenientes, tanto na inclusão como do participante incluído. Esta aula foi analisada e permitiu elaborar um conjunto de estratégias para incluir a aluna nas aulas seguintes.

No final recorreu-se novamente a uma filmagem da aula para analisar os pontos de estratégia adotados na inclusão do participante. Comparar e analisar se existe por parte do participante um maior nível de independência.

### 4.5 - Instrumentos

O primeiro instrumento a ser utilizado foi o teste sociométrico, este é um instrumento de grande utilidade que é utilizado há muito tempo no ensino para conhecer a natureza da turma enquanto grupo e as características individuais dos alunos, no que respeita a aspetos de relacionamento, integração e sociabilidade.

Segundo Bastin (1980), esta técnica foi criada pelo psiquiatra Romeno J.L.Moreno em 1934, fornecendo um importante contributo preditivo, do possível desenvolvimento de problemas de comportamentos e relacionamentos (Arias, 2003).

O segundo instrumento a ser utilizado, foi a captação de imagens através de videoscopias. Foram filmadas duas aulas, uma no início do projeto e outra no final. Estas aulas foram filmadas com recurso a câmara de filmar com registo de áudio. Estas permitiram-nos registar os comportamentos da turma, do participante e da reação do professor estagiário a estes comportamentos.

### 4.6 - Estratégias de intervenção na aula

Segundo Lang e Berberich (1995), criar um ambiente de interação positivas, citados por Smith e Cols (2001), sugerem que a sala de aula deve ser um local onde as necessidades humanas básicas devem ser tidas em consideração.

Imagem 1 - Necessidades Básicas Humanas (adaptado de Nielsen)

Podemos verificar na ilustração acima representada as necessidades básicas de uma criança em sala de aula. Segundo Nielsen (1999),

“Os alunos têm que se aperceber que todos os seus companheiros têm sentimentos. Os professores podem encorajar os alunos a analisar o que sentem quando alguém os provoca, por contraste com o que sentem quando recebem um feedback positivo. Só neste último contexto estará aberta ao aluno com NEE a possibilidade de desenvolver a consciência do seu próprio valor” (p. 124).

Assim, e para completar a ideia de Nielsen, Luís Miranda de Correia afirma, “As expectativas devem ser igualmente altas aos alunos com NEE e os seus conhecimentos devem permitir-lhes responder às suas necessidades individuais, reconhecendo que a atenção à diversidade exige um conjunto de estratégias de ensino diferenciadas. O professor deve ainda ser um modelo para os alunos, proporcionando-lhes um ambiente acolhedor, que suscite o aumento das interações entre alunos sem NEE e alunos com NEE, fomentando entre eles sentimentos de amizade e de valorização da diferença” (p. 96). Smit e Cols (2001) afirmam que os alunos com NEE só se sentem verdadeiramente incluídos na classe regular quando são academicamente apreciados pelo professor e socialmente aceites pelos colegas. Para que isso aconteça, deverá ser selecionado um aluno popular, com a ajuda dos testes sociométricos realizados para que funcione como “companheiro mais intimo”. Este pequeno gesto torna-se muito importante para que sejam retirados os estereótipos em relação ao aluno com síndrome de down. Retirar as imagens incutidas nestas pessoas, para isso o professor deve estar sempre disponível aos alunos para retirar qualquer questão que possam ter sobre o síndrome de down, se possível dando-lhes a conhecer casos de sucesso. Nielsen (1999) afirma ainda, “Ao aluno com síndrome de down devem ser dadas todas as oportunidades para ser bem-sucedido. São várias as técnicas que podemos recorrer, a fim de reforçar determinados conceitos. Entre elas, contam-se por exemplo o recurso a material audiovisual e o adequado ajustamento do tipo de tarefa a realizar e da respetiva extensão” (p.124).

### 4.7 - Apresentação e interpretação dos resultados

A realização deste teste sociométrico, relembramos teve como principal objetivo conhecer como os alunos se relacionam na turma, a posição social que ocupam e o papel de cada um no seio do grupo. O teste foi realizado com quatro perguntas. Sendo três delas com carácter positivo e uma com carácter negativo. As perguntas eram:

* Quando trabalhas a pares nas aulas de educação física, que colega escolheria para trabalhar contigo?
* Indica que colega escolheria para ser capitão nas aulas de educação Física?
* Indica qual o colega com quem mais gostas de estar no intervalo das aulas?
* Quando trabalhas nas aulas de educação física, que colega não escolheria para trabalhar contigo?

Analisadas as perguntas e com três respostas possíveis para cada aluno em cada pergunta, podemos analisar que na pergunta 1, 51,9% dos alunos tiveram escolhas mútuas. Isto significa quem estes alunos escolheram-se uns aos outros. No que concerne as pessoas mais escolhidas temos 83,3% das pessoas da turma a escolher os mesmos alunos para trabalhar com eles, ver anexo XIV. Estes dados são bastante relevantes para a escolha dos alunos no grupo de pares. Já na questão 2, as percentagens parecem ser menos conclusivas. Apenas 18,5% dos alunos responderam de forma mútua e 38,9% dos alunos elegeram o mesmo aluno para capitão de equipa, ver anexo XV. A pergunta três, que foge ao ambiente de sala de aula, mas é muito importante para perceber o grau de amizade na turma, podemos observar que existe 59,3% dos alunos que tiveram escolhas mútuas, ou seja elegeram-se como companheiros de intervalo. Já no que diz respeito ao aluno escolhido, 94,4% dos alunos elegeram o mesmo companheiro. Este resultado indica-nos claramente qual o aluno mais popular da turma, ver anexo XVI. A única pergunta negativa realizada no teste, indica-nos o aluno que normalmente é excluído das escolhas em exercícios de pares ou grupos. Podemos verificar que uma pequena percentagem, apenas 29,9% dos alunos se elegeram mutuamente. Este resultado pode indicar bom ambiente, a conclusão que podemos retirar é que poucos são os alunos que não gostam de trabalhar juntos. Já 61,1% dos alunos elegeram a mesma pessoa, o que mostra claramente qual é o aluno que mais dificuldade traz na execução de exercícios em grupo. Para que o nosso estudo obtenha êxito, é muito importante, não colocar a aluna com NEE a trabalhar no grupo do respetivo aluno, ver anexo XVII.

A primeira aula filmada (Anexo XVIII), foi lecionada no dia 13 de março de 2012 e teve como matérias abordadas o futebol e o basquetebol. Foi uma aula um pouco diferente das outras, constituída por exercícios maioritariamente de jogo formal. O objetivo principal da aula era aperfeiçoar o jogo formal, assim como as capacidades técnicas, remate, passe e condução de bola. A aula pertence à 3ª etapa do plano anual de turma, desenvolvimento e aplicação e realizou-se no espaço interior 1 do pavilhão gimnodesportivo, no 1º tempo letivo da manhã (08h15 às 10h45), onde estiveram presentes todos os elementos da turma. Nesta aula, a aluna observada teve um comportamento idêntico às restantes aulas, pois não foram adotadas estratégias de integração. Muito do seu tempo foi analisado como sendo outros comportamentos, comportamentos esses que se referem a situações completamente fora do contexto da aula. Estes comportamentos são uma constante, ou a aluna passa a aula sentada ou recorre muito a fugidas para o balneário. Do tempo de aula 64% foi ocupado com estes comportamentos inerentes à aula do restante tempo de aula foi ocupado em situações fora da atividade motora, 14% em comportamentos fora da tarefa, embora aqui ela esteja integrada na aula não executa os mesmos exercícios que os colegas e 4% em tempo de espera e 18% com atenção à informação. Estes resultados são diretos e conclusivos, podemos perceber que a aluna não se encontrava incluída nas aulas de educação física.

No que diz respeito à segunda aula (Anexo XIX), esta foi lecionada no dia 26 de abril de 2012 e teve como matérias abordadas o futebol e o basquetebol. A aula tem os mesmos objetivos, para que se possa comparar os comportamentos do aluno de forma correta. A aula pertence à 4ª etapa do plano anual de turma, consolidação e avaliação. Como na 1ª filmagem, a aula realizou-se no espaço interior 1 do pavilhão gimnodesportivo, no 1º tempo letivo da manha (08h15 às 10h45), onde estiveram presentes todos os elementos da turma. Esta aula tem características totalmente diferentes da primeira em relação à inclusão da aluna portadora de síndrome de down. Através dos valores registados, podemos observar que apenas 20% do seu comportamento na aula foi considerado outros comportamentos. Temos um valor bastante significativo de comportamento fora da tarefa, 36% o que significa que pelo menos está incluída na aula a realizar as tarefas pedidas. Em comparação à primeira aula que não registamos atividade motora da aula, nesta aula 30% do seu comportamento observado foi em atividade motora, um resultado bastante positivo que demonstra bem a sua evolução nas aulas. Registamos ainda alguns valores pouco significativos para o estudo como 7% de manipulação do material, 2% de deslocamentos e 5% gasto em momentos de espera. Podemos observar no vídeo que houve uma melhoria bastante significativa, embora se houvesse mais alguns momentos de registo existia alguns aspetos a melhorar. A aluna executa os exercícios quase sempre de mão dada com o aluno selecionado para a acompanhar nas tarefas solicitadas. Podemos realçar o fato de a aluna facilmente “amuar” no decorrer da tarefa, pois tem algumas dificuldades na realização dos exercícios e leva-a a facilmente sair da tarefa o que a leva a praticar outros comportamentos. As aulas observadas foram com modalidades de difícil execução para um aluno com síndrome de down, acredito que com modalidades individuais como a ginástica de solo o tempo de prática da aluna teria sido mais representativo.

### 4.8 - Conclusões

Através da comparação entre as duas aulas, é possível verificar que existem estratégias de inclusão que resultam muito bem na inclusão de um aluno com síndrome de down. O estudo revelou aspetos muitos positivos. Na análise dos dados recolhidos, foi possível verificar que o trabalho investido na inclusão da aluna teve frutos para que no futuro se consiga fazer mais e melhor. Verificámos uma melhoria do aluno nos três níveis de desenvolvimento essenciais. A nível académico a aluna ainda pouco teve oportunidade de aprender, embora não esteja registado no trabalho a excelente performance que a aluna tem vindo a desenvolver na ginástica de solo, sendo já um modelo na demonstração de alguns elementos gímnicos. A nível sócio emocional, a aluna revela maiores ligações de amizade com os seus colegas de turma. Podemos observar a aluna a ir almoçar com os colegas à cantina, quando antigamente tinha que ser acompanhada pela auxiliar dos alunos com NEE. A nível pessoal, o sorriso na cara da aluna a poder realizar exercícios em grupos de pares é sinónimo de todo o trabalho desenvolvido. Não existe forma de demonstrar a alegria presente em mim quando vejo uma aluna com NEE ser parte integrante da aula, quando antes apenas ia para a aula e sentava-se no banco a assistir aos colegas na aula.

Para estes resultados tão positivos, a aplicação da estratégia do “companheiro mais intimo”, foi sem dúvida a que mais contribuiu para aumentar a sua prática de empenhamento motor. Todavia durante a implementação também foi preciso ter em atenção os gostos pessoais da aluna. Foi necessário trocar de parceiro a meio do ano, a aluna assim como outro ser humano desenvolveu outra amizade e sentia-se mais confortável com o seu “companheiro mais intimo” novo.

Embora os dados recolhidos tenham sido positivos, o estudo poderia ter sido mais complexo. O tempo para o fazer foi reduzido. Como se chegou a este nível, era engraçado aprofundar o estudo e perceber se a aluna consegue realizar exercícios de forma mais autónoma. Tentar dar alguma responsabilidade a aluna permitia absorver alguns dados importantes para conseguir aprofundar o estudo.

A nível pessoal, este trabalho teve uma enorme importância e contributo para uma reflexão sobre as diferenças na inclusão, Perceber as diferenças de cada um é algo de extraordinário, conseguir colocar uma turma com tantas diferenças alcançam um fim comum.

# 

# Capítulo V – Considerações Finais

Através deste relatório observamos todo o trabalho desenvolvido durante a minha PES.

Para Lourenço (1944), o ensino é justamente uma prática, uma técnica, uma arte, assim deve ser ensinado como tal e para isso há que o saber fazer, não simplesmente chegar perto dos alunos e dizê-lo como se faz, mas conseguir captar a atenção e comunicá-lo fazendo. Porque se aprende a fazer fazendo. Para se formar professores, estes aprendem fazendo, ou seja, a melhor forma é colocá-los em situações reais de ensino, vivendo e crescendo com experiências reais.

Durante este ano as situações reais de ensino mostraram-se de enorme importância relativamente a muitos aspetos. Saber lidar com certas situações no decorrer da aula, saber lidar e ter a responsabilidade na assiduidade, pontualidade e ética profissional perante a escola e departamento de trabalho. Ainda a nível pessoal, o ano de estágio na escola ajudou-me muito nas tomadas de decisões em situações específicas, pude adquirir experiências significativas que melhoraram o meu desempenho para a profissão de docente. Desde o planeamento, passando pela lecionação das aulas até ao processo de avaliação, posso afirmar que estar inserido no meio escolar resultou de forma positiva para adquirir conhecimento.

Os objetivos foram cumpridos, tive a possibilidade de desempenhar o papel de docente em duas turmas distintas e acompanhar todas as atividades realizadas pelo departamento de Educação Física durante o ano. Motivado por um bom clima de trabalho, o meu núcleo de estágio esteve sempre presente para em conjunto superar as dificuldades, potencializadas pela professora Paula Escada que desde o primeiro dia assumiu da melhor forma o papel de orientadora de escola.

Para finalizar, queria apenas deixar como sugestão e depois de refletir sobre a realização do estágio a possibilidade de os alunos da prática de ensino supervisionada poderem passar pela experiência de colaborar nas aulas do 1º ciclo.

Agradeço também a possibilidade que me deram, considero ter superado as minhas próprias expetativas iniciais, contudo, a PES foi o início de uma nova aprendizagem, aprendizagem essa que nunca está terminada, sendo ela um processo contínuo na minha formação.

# VI - Bibliografia

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

Agrupamento de Escolas Nº4 de Évora (Ano letivo 2011-2012). Guião correspondente à comunidade educativa da Escola Básica Conde de Vilalva. Documento não publicado.

Alarcão, I. (1996). Reflexão crítica sobre o pensamento de D. Schön e os programas de formação de professores. In I. Alarcão (Org.), *Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão.* Porto: Porto Editora.

Escola Básica Conde de Vilalva (2011). Critérios de Avaliação Ano letivo 2011-2012. Departamento de Educação Física. Documento não publicado.

Escola Básica Conde de Vilalva (2011). Protocolo de Avaliação Inicial. Departamento de Educação Física. Documento não publicado.

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

Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na Educação Física - Uma contribuição ao colectivo docente. *Movimento* , 8 (1), pp. 19 - 42.

Cardoso, A. M., Peixoto, A. M., Serrano, M. C., & Moreira, P. (1996). O movimento da autonomia do aluno: Estratégias a nível da supervisão. In I. Alarcão (Org.), *Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão.* Porto: Porto Editora.

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

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

Cooper Institute for Aerobics Research (2002). Fitnessgram: Manual de aplicação de testes. Lisboa: Ed. Faculdade de Motricidade Humana.

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

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

Departamento de Pedagogia e Educação (Ano letivo 2011-2012). Guião para elaboração do relatório correspondente à unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada. Universidade de Évora. Documento não publicado.

Graça, A. (2006). A Instrução como sucesso. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* , 20 (5), pp. 169 - 170 .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Anexos

## Anexo 1 – Ficha de identificação do aluno

ESCOLA BÁSICA 2,3 CONDE DE VILALVA

2011 / 2012

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

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

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

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

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

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

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

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

|  |
| --- |
| Agregado Familiar |

Com quem vives?

Encarregado de Educação: Pai Mãe Outro Quem ?

|  |
| --- |
| Prática Desportiva |

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

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

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

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

|  |
| --- |
| Saúde |

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

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

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

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

*Hábitos Alimentares:*

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

*Leite Pão Cereais Fruta Sumos Doces*

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

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

## Anexo 2 – Auto Avaliação na disciplina de Educação Física

BOM ANO de trabalho !

|  |
| --- |
| Auto - Avaliação na disciplina de Educação Física |

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

OBRIGADO !

## Anexo 3 – Plano geral de etapas

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Planeamento Anual da Turma do 7ºD | | | | | | | | | | | |
| Periodo | 1º Periodo | | | | 2º Periodo | | | | 3º Periodo | | |
| Etapas | 1ª Etapa  Avaliação Inicial | | 2ª Etapa  Aprendizagem/Desenvolvimento | | | 3ª Etapa  Desenvolvimento/Aplicação | | | 4ª Etapa  Consolidação/Avaliação | | |
| Meses | Setembro | Outubro | Novembro | Dezembro | Janeiro | Fevereiro | Março | Abril | Abril | Maio | Junho |
| Datas | 13/09/2011  20/10/2011 | | 25/10/2011  24/01/2012 | | | 26/01/2012  12/04/2012 | | | 17/04/2012  14/06/2012 | | |
| Nº de semanas | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 5 | 2 |
| Nº de aulas | 6 | 6 | 10 | 3 | 7 | 9 | 7 | 2 | 4 | 9 | 3 |
| Espaço | G1/G2/P1/P2 | | G1/G2/P1/P2 | | | G1/G2/P1/P2 | | | G1/G2/P1/P2 | | |
| Matérias | Bateria de testes (Fitnessgram)  Todas as matérias presentes no protocolo de avaliação inicial | | Voleibol, Ginástica de solo, Ginástica de aparelhos, Basquetebol, Futebol, Atletismo, Dança, Badmington, Ténis, Conhecimentos, FitnessGram | | | Voleibol, Ginástica de solo, Ginástica de aparelhos, Basquetebol, Futebol, Atletismo, Dança, Badmington, Ténis, Conhecimentos, FitnessGram | | | Voleibol, Ginástica de solo, Ginástica de aparelhos, Basquetebol, Futebol, Atletismo, Dança, Badmington, Ténis, Conhecimentos, FitnessGram | | |
| Objectivos | Determinar aptidões e dificuldades dos alunos. Criar rotinas de aprendizagem e identificar alunos críticos. | | Objectivos intermédios – definidos no plano desta etapa de acordo com o planeamento de cada matéria. | | | Objectivos intermédios – definidos no plano desta etapa de acordo com o planeamento de cada matéria. | | | Objectivos finais - Consolidação e revisão das matérias, recuperação de alunos/matérias mais atrasadas, possível abordagem de matérias alternativas. | | |

## Anexo 4 – Quadro diagnóstico e prognóstico da A.I

**Quadro de avaliação diagnóstico**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7ºD  2011/2012 | | Desportos colectivos | | | Ginástica | | Atletismo | | | Desp. De Raquetes | Dança |
| *Nº* | ***Alunos*** | ***Voleibol*** | ***Basquetebol*** | ***Futebol*** | ***Solo*** | ***Aparelhos*** | ***Corridas*** | ***Saltos*** | ***Lançamentos*** | ***Badmington*** | ***Folclore*** |
| 1 |  | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **NI** | **NO** |
| 2 |  | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **NI** | **I** | **I** | **NO** |
| 3 |  | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **NO** |
| 4 |  | **I** | **E** | **E** | **E** | **E** | **I** | **I** | **I** | **I** | **NO** |
| 5 |  | **I** | **I** | **I** | **E** | **E** | **I** | **I** | **I** | **I** | **NO** |
| 6 |  | **I** | **E** | **E** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **NO** |
| 7 |  | **I** | **E** | **E** | **E** | **E** | **I** | **I** | **I** | **I** | **NO** |
| 8 |  | **I** | **I** | **E** | **I** | **I** | **I** | **NI** | **I** | **I** | **NO** |
| 9 |  | **I** | **I** | **E** | **I** | **I** | **I** | **NI** | **I** | **I** | **NO** |
| 10 |  | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **NO** |
| 11 |  | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **NI** | **I** | **I** | **NO** |
| 12 |  | **I** | **E** | **E** | **E** | **E** | **E** | **I** | **I** | **I** | **NO** |
| 13 |  | **I** | **I** | **E** | **I** | **I** | **I** | **NI** | **I** | **I** | **NO** |
| 14 |  | **I** | **I** | **E** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **NO** |
| 15 |  | **E** | **E** | **E** | **A** | **A** | **E** | **E** | **E** | **E** | **NO** |
| 16 |  | **I** | **E** | **E** | **E** | **E** | **I** | **I** | **I** | **I** | **NO** |
| 17 |  | **I** | **I** | **E** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **NO** |
| 18 |  | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **NO** |
| 19 |  | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **NI** | **I** | **NO** |
| 20 |  | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **E** | **I** | **NO** |

**NO – Não Observado NI – Não Identificado I – Introdutório E – Elementar A - Avançado**

**Quadro de avaliação prognóstico**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7ºD  2011/2012 | | Desportos colectivos | | | Ginástica | | Atletismo | | | Desp. De Raquetes | Dança |
| *Nº* | ***Alunos*** | ***Voleibol*** | ***Basquetebol*** | ***Futebol*** | ***Solo*** | ***Aparelhos*** | ***Corridas*** | ***Saltos*** | ***Lançamentos*** | ***Badmington*** | ***Folclore*** |
| 1 |  | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** | **I** |
| 2 |  | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **I** | **PE** | **PE** | **I** |
| 3 |  | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** |
| 4 |  | **E** | **PA** | **PA** | **PA** | **PA** | **PE** | **PE** | **PE** | **E** | **I** |
| 5 |  | **PE** | **E** | **PE** | **PA** | **PA** | **PE** | **PE** | **PE** | **E** | **I** |
| 6 |  | **PE** | **PA** | **PA** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **I** |
| 7 |  | **PE** | **PA** | **PA** | **PA** | **PA** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **I** |
| 8 |  | **PE** | **PE** | **PA** | **PE** | **PE** | **PE** | **I** | **PE** | **PE** | **I** |
| 9 |  | **PE** | **PE** | **PA** | **PE** | **PE** | **PE** | **I** | **PE** | **PE** | **I** |
| 10 |  | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **I** |
| 11 |  | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **I** | **PE** | **PE** | **I** |
| 12 |  | **E** | **PA** | **PA** | **PA** | **PA** | **PA** | **PE** | **PE** | **E** | **I** |
| 13 |  | **PE** | **PE** | **PA** | **PE** | **PE** | **PE** | **I** | **PE** | **PE** | **I** |
| 14 |  | **PE** | **PE** | **PA** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **E** | **I** |
| 15 |  | **PA** | **PA** | **PA** | **A** | **A** | **PA** | **PA** | **PA** | **PA** | **I** |
| 16 |  | **E** | **PA** | **PA** | **PA** | **PA** | **PE** | **PE** | **PE** | **E** | **I** |
| 17 |  | **PE** | **PE** | **PA** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **I** |
| 18 |  | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** |
| 19 |  | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **I** | **PE** | **I** |
| 20 |  | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PE** | **PA** | **PE** | **I** |

**I – Introdutório PE – Parte do elementar E – Elementar PA – Parte do Avançado A - Avançado**

## Anexo 5 – Exemplo grelha de registo da A.I

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercício Critério** | | **Futebol** | | | | | | | | | | | |  |
| **Introdutório** | | | | | | **Elementar** | | | | | |  |
| **ATAQUE** | | | |  | | **ATAQUE** | | | | **DEFESA** | |  |
| **Turma:**  **Nomes:** | | **Conduz a bola sem perder o controlo**  **da mesma** | | **Passa e recebe em progressão, sem perder a bola** | | **Remata quando está enquadrado com a baliza** | | **Após passe, torna-se ofensivo, correndo na direcção da baliza** | | **Realiza quando necessárias as acções de passe, recepção, condução de bola e remate** | | **Mantém-se entre a baliza e o atacante directo, pressionando quando necessário** | | **Nível** |
| **F** | **NF** | **F** | **NF** | **F** | **NF** | **F** | **NF** | **F** | **NF** | **F** | **NF** |  |
| **1** |  |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** | **NI** |
| **2** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** |  | **X** | **I** |
| **3** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** |  | **X** | **I** |
| **4** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **5** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** | **X** |  | **I+** |
| **6** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **7** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **8** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **9** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **10** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** |  | **X** | **I** |
| **11** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** |  | **X** | **I** |
| **12** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **13** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **14** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **15** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **16** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **17** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **18** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** |  | **X** | **I** |
| **19** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** |  | **X** | **I** |
| **20** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** | **I** |

Obs. Um aluno que execute corretamente 4 conteúdos passa para a avaliação do nível elementar e encontra-se automaticamente no nível introdutório. Estes alunos são sinalizados a negrito. \*Troca os passos

## Anexo 6 – Plano anual de turma 7ºD

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1º PERÍODO | | | | | | |
|  | Data | Dia | Tempo | Espaço | Matéria | Conteúdo/Estratégia |
| 1ª Etapa | 13 Setembro | 3ª Feira | 45´ | P2 | Apresentação |  |
| 15 Setembro | 5ª Feira | 90´ | P2 | Preenchimento de fichas Identificação dos alunos |  |
| 20 Setembro | 3ª Feira | 45´ | G1 | Ginásio Indisponível |  |
| 22 Setembro | 5ª Feira | 90´ | G1 | Ginásio Indisponível |  |
| 27 Setembro | 3ª Feira | 45´ | P1 | Basquetebol/Futebol | Protocolo de Avaliação Inicial |
| 29 Setembro | 5ª Feira | 90´ | P1 | Atletismo/Cond. Física |
| 04 Outubro | 3ª Feira | 45´ | G2 | Ginástica de solo/Cond. Física |
| 06 Outubro | 5ª Feira | 90´ | G2 | Ginástica de Aparelhos |
| 11 Outubro | 3ª Feira | 45´ | P2 | Atletismo |
| 13 Outubro | 5ª Feira | 90´ | G2 | Fitnessgram/Dança |
| 18 Outubro | 3ª Feira | 45´ | G1 | Fitnessgram |
| 20 Outubro | 5ª Feira | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington |
| 2ª Etapa | 25 Outubro | 3ª Feira | 45´ | P1 | Atletismo | Corrida de 1000m, Estafetas |
| 27 Outubro | 5ª Feira | 90´ | G1 | **Basquetebol/Futebol** | Futebol – Aperfeiçoamento dos gestos técnicos (passe, receção e condução de bola).  Basquetebol - Aperfeiçoamento dos gestos técnicos (passe, receção e condução de bola). |
| 03 Novembro | 5ª Feira | 90´ | G2 | Ginástica solo e aparelhos | Ginástica solo – Aperfeiçoar sequência de elementos (Rolamento à frente, Rolamento à retaguarda, posição flexibilidade e posição equilíbrio)  Ginástica aparelhos – Andamentos na trave e subida e rolamento na barra fixa – |
| 08 Novembro | 3ª Feira | 45´ | P2 | Atletismo | Velocidade 40 metros – **Avaliação Formativa**  Corrida 1000metros |
| 10 Novembro | 5ª Feira | 90´ | G2 | Ginástica solo e aparelhos | Ginástica solo – Aperfeiçoar sequência de elementos (Rolamento à frente, Rolamento à retaguarda, posição flexibilidade e posição equilíbrio)  Ginástica aparelhos – Andamentos na trave e subida e rolamento na barra fixa – **Avaliação Formativa** |
| 15 Novembro | 3ª Feira | 45´ | G1 | Voleibol/Badmington | Voleibol – aperfeiçoamento dos gestos técnicos (passe e manchete).  Badmington – aperfeiçoamento dos gestos técnicos (clear e lob). |
| 17 Novembro | 5ª Feira | 90´ | G1 | **Voleibol/Badmington** | Voleibol – aperfeiçoamento dos gestos técnicos (passe e manchete).  Badmington – aperfeiçoamento dos gestos técnicos (clear e lob). – **Avaliação Formativa** |
| 22 Novembro | 3ª Feira | 45´ | P1 | Conhecimentos | Teste de Avaliação |
| 24 Novembro | 5ª Feira | 90´ | G1 | Futebol/Basquetebol | Futebol – Aperfeiçoamento dos gestos técnicos (passe, recepção e condução de bola).  Basquetebol - Aperfeiçoamento dos gestos técnicos (passe, recepção e condução de bola). **Avaliação Formativa** |
| 29 Novembro | 3ª Feira | 45´ | G2 | Ginástica solo | Ginástica solo – aperfeiçoar sequência de elementos (rolamento à frente, rolamento à retaguarda, posição flexibilidade, posição equilíbrio, posição A.F.I e elementos de ligação) **Avaliação Formativa** |
| 06 Dezembro | 3ª Feira | 45´ | P2 | Atletismo | Aperfeiçoamento da corrida de barreiras e aperfeiçoamento do lançamento do peso **Avaliação Formativa** |
| 13 Dezembro | 3ª Feira | 45´ | G1 | **Voleibol**/Auto Avaliação | **Avaliação Formativa voleibol** |
| 15 Dezembro | 5ª Feira | 90´ | G1 | Inter Turmas |  |
|  | | | | | |
| 03 Janeiro | 3ª Feira | 45´ | P2 | **Fitnessgram** |  |
| 05 Janeiro | 5ª Feira | 90´ | P2 | Atletismo/Futebol | Atletismo - Aperfeiçoamento salto em cumprimento  Futebol – Jogo 2x2 (aperfeiçoamento gestos (passe, recepção, desmarcação, remate, drible e condução de bola) |
| 10 Janeiro | 3ª Feira | 45´ | G1 | Voleibol/Badmington | Voleibol – aperfeiçoamento dos gestos técnicos (passe e manchete).  Badmington – aperfeiçoamento dos gestos técnicos (clear e lob). |
| 12 Janeiro | 5ª Feira | 90´ | G1 | **Ginástica Solo/Aparelhos** | Ginástica solo – aperfeiçoar sequência de elementos (rolamento à frente, rolamento à retaguarda, posição flexibilidade, posição equilíbrio, posição A.F.I e elementos de ligação)  Ginástica aparelhos – Andamentos na trave e subida e rolamento na barra fixa |
| 17 Janeiro | 3ª Feira | 45´ | P1 | Atletismo/Basquetebol | Atletismo – Corrida 1000 metros  Basquetebol – jogo 2x2 (aperfeiçoamento gestos técnicos presente no jogo) |
| 19 Janeiro | 5ª Feira | 90´ | G1 | **Basquetebol/Futebol** | Futebol – Aperfeiçoamento dos gestos técnicos (passe, receção e condução de bola).  Basquetebol - Aperfeiçoamento dos gestos técnicos (passe, receção e condução de bola). |
| 24 Janeiro | 3ª Feira | 45´ | G2 | **Fitnessgram** | Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. |
| 3ª Etapa | 26 Janeiro | 5ª Feira | 90´ | G2 | Atletismo (Salto em altura) /Ginástica solo | Força - O aluno realiza com correcção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:  Salto em altura – Efetua salto em altura com técnica de tesoura  Ginástica solo - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: Cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, elemento flexibilidade, elemento equilíbrio e apoio facial invertido. |
| 31 Janeiro | 3ª Feira | 45´ | P2 | Atletismo (Salto em comprimento) | Efetua uma corrida de estafetas de 4 m x 50 m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.  Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. |
| 02 Fevereiro | 5ª Feira | 90´ | P2 | Atletismo/**Ginástica de solo** | Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito.  Ginástica solo - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas. |
| 07 Fevereiro | 3ª Feira | 45´ | G1 | **Aptidão Física**/Basquetebol | Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. |
| 09 Fevereiro | 5ª Feira | 90´ | G1 | **Basquetebol Futebol** | Futebol -**Remata,** se tem a baliza ao seu alcance. **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. **Conduz** a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.  Basquetebol - **Dificulta o drible, o passe e o lançamento,** colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola. |
| 14 Fevereiro | 3ª Feira | 45´ | P1 | **Futebol /Atletismo** | Efetua uma **corrida de velocidade (40 m a 60 m).** Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.  Em situação de jogo 5x5, recebe a bola e enquadra-se ofensivamente. Remata sempre que está em posição adequada. Passa a bola a um companheiro melhor posicionado, conduz a bola em progressão para a baliza e desmarca-se sempre que necessário. |
| 16 Fevereiro | 5ª Feira | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington | Voleibol – aprendizagem e desenvolvimento dos gestos técnicos em exercício critério - passe, receção, posição base, manchete e serviço por baixo;  Badmington – aprendizagem e desenvolvimento dos gestos técnicos, pega da raquete, lob (esquerda e direita) e clear; |
| 23 Fevereiro | 5ª Feira | 90´ | G2 | Ginástica de solo/Aparelhos | Força - O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:  Ginástica solo - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: Cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, elemento flexibilidade, elemento equilíbrio e apoio facial invertido. |
| 28 Fevereiro | 3ª Feira | 45´ | P2 | Atletismo **/ Aptidão Física** | Efetua corrida contínua de 1000m cooperando com os colegas e cumprindo as regras na pista de atletismo;  Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. |
| 01 Março | 5ª Feira | 90´ | P2 | **Realização dos megas** |  |
| 06 Março | 3ª Feira | 45´ | G1 | **Futebol/Basquetebol** | Futebol -**Remata,** se tem a baliza ao seu alcance. **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. **Conduz** a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.  Basquetebol - **Dificulta o drible, o passe e o lançamento,** colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola. |
| 08 Março | 5ª Feira | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington | Voleibol – aprendizagem e desenvolvimento dos gestos técnicos em exercício critério - passe, receção, posição base, manchete e serviço por baixo;  Badmington – aprendizagem e desenvolvimento dos gestos técnicos, pega da raquete, lob (esquerda e direita) e clear; |
| 13 Março | 3ª Feira | 45´ | P1 | **Voleibol/Corrida de Barreiras** | Voleibol – aprendizagem e desenvolvimento dos gestos técnicos em exercício critério - passe, receção, posição base, manchete e serviço por baixo;  Corrida de barreiras -Efetua corrida de barreiras com partida em pé**.** “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. |
| 15 Março | 5ª Feira | 90´ | G1 | **Futebol/basquetebol** | Força - O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor.  Futebol -**Remata,** se tem a baliza ao seu alcance. **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. **Conduz** a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.  Basquetebol - **Dificulta o drible, o passe e o lançamento,** colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola. |
| 20 Março | 3ª Feira | 45´ | G2 | **Corrida de barreiras**/Ginástica de solo | Corrida de barreiras -Efetua corrida de barreiras com partida em pé**.** “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque.  Ginástica solo - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: Cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, elemento flexibilidade, elemento equilíbrio e apoio facial invertido. |
| 22 Março | 5ª Feira | 90´ | G2 | Ginástica de solo/aparelhos | Ginástica solo - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:  Ginástica aparelhos - Salto de eixo(boque), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos. |
| 3º Período | | | | | |
| 10 Abril | 3ª Feira | 45´ | P2 | Atletismo/**Aptidão Física** | Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito.  Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação. |
| 12 Abril | 5ª Feira | 90´ | G2 | Ginástica de solo/aparelhos | Ginástica solo - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:  Ginástica aparelhos - Salto de eixo(boque), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos. |
| 4ª Etapa | 17 Abril | 3ª Feira | 45´ | G1 | Badmington/Voleibol | Voleibol – consolidação dos gestos técnicos em exercício jogo 4x4 - passe, receção, posição base, manchete e serviço por baixo;  Badmington – consolidação dos gestos técnicos em situação de jogo: Pega da raquete, lob e clear; |
| 19 Abril | 5ª Feira | 90´ | G1 | Fitnessgram | Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente |
| 24 Abril | 3ª Feira | 45´ | P1 | Atletismo | Corrida de barreiras -Efetua corrida de barreiras com partida em pé**.** “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque.  Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. |
| 26 Abril | 5ª Feira | 90´ | G1 | Basquetebol/Futebol | Futebol-Consolidação dos gestos técnicos do futebol através de jogo reduzido 3x3 ou 4x4,compreensão dos princípios ofensivos e princípios defensivos;  Basquetebol-consolidação dos gestos técnicos do basquetebol através de jogo reduzido 3x3 ou 4x4, compreensão dos princípios ofensivos e defensivos; |
| 03 Maio | 5ª Feira | 90´ | G2 | Dança/Ginástica solo | Ginástica solo - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas.  **Realiza e apresenta,** *em pequenos grupos,* **composições livres de movimentos,** as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço. |
| 08 Maio | 3ª Feira | 45´ | P2 | Atletismo | Efetua uma corrida de estafetas de 4 m x 50 m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.  Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. |
| 10 Maio | 5ª Feira | 90´ | G2 | Atletismo/Ginástica Aparelhos | Corrida de barreiras -Efetua corrida de barreiras com partida em pé**.** “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque.  Ginástica aparelhos - Salto de eixo(boque), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos. |
| 15 Maio | 3ª Feira | 45´ | G1 | Futebol/Basquetebol | Futebol-Consolidação dos gestos técnicos do futebol através de jogo reduzido 3x3 ou 4x4,compreensão dos princípios ofensivos e princípios defensivos;  Basquetebol-consolidação dos gestos técnicos do basquetebol através de jogo reduzido 3x3 ou 4x4, compreensão dos princípios ofensivos e defensivos; |
| 17 Maio | 5ª Feira | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington | Voleibol – consolidação dos gestos técnicos em exercício jogo 4x4 - passe, receção, posição base, manchete e serviço por baixo;  Badmington -consolidação dos gestos técnicos em situação de jogo: Pega da raquete, lob e clear; |
| 22 Maio | 3ª Feira | 45´ | P1 | Futebol/Atletismo | Futebol-Consolidação dos gestos técnicos do futebol através de jogo reduzido 3x3 ou 4x4,compreensão dos princípios ofensivos e princípios defensivos;  Efetua corrida contínua 1000m; |
| 24 Maio | 5ª Feira | 90´ | G1 | Badmington/Voleibol | Voleibol – consolidação dos gestos técnicos em exercício jogo 4x4 - passe, receção, posição base, manchete e serviço por baixo;  Badmington – consolidação dos gestos técnicos em situação de jogo: Pega da raquete, lob e clear; |
| 29 Maio | 3ª Feira | 45´ | G2 | Dança/ Ginástica solo | Ginástica solo - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas.  **Realiza e apresenta,** *em pequenos grupos,* **composições livres de movimentos,** as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço. |
| 31 Maio | 5ª Feira | 90´ | G2 | Dança/Ginástica aparelhos | **Realiza e apresenta,** *em pequenos grupos,* **composições livres de movimentos,** as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço.  No *plinto,* após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim *(reuther ou sueco) e* chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:  2.1 - **Salto de eixo** *(plinto transversal),* realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.  2.2 - **Salto de eixo** *(no plinto longitudinal),* com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). |
| 05 Junho | 3ª Feira | 45´ | P2 | Atletismo/Basquetebol | Salto em altura – Efetua salto em altura com técnica de tesoura ou técnica de costas (fosbury flop);  Basquetebol-consolidação dos gestos técnicos do basquetebol através de jogo reduzido 3x3 ou 4x4, compreensão dos princípios ofensivos e defensivos; |
| 12 Junho | 3ª Feira | 45´ | G2 | Aula Livre | Os alunos escolhem a modalidade que querem praticar; |
| 14 Junho | 5ª Feira | 90´ | G1 | Aula Livre | Os alunos escolhem a modalidade que querem praticar; |

## Anexo 7 – Objetivos intermédios

**Exemplo definição dos objetivos intermédios de Futebol**

|  |  |
| --- | --- |
| Futebol | Competências nível Elementar |
| Conteúdos:   * Regras do jogo * Remate * Passe * Recepção * Condução de bola * Desmarcação * Drible * Marcação * Finta | *O aluno:*  1- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.  2- Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.  3- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: **a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorrecções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo**, adequando as suas acções a esse conhecimento.  4- Em situação de *jogo 7 x 7:*  4.1- **Recebe** a bola, controlando-a **e enquadra-se** ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:  4.1.1- **Remata**, se tem a baliza ao seu alcance.  4.1.2- **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.  4.1.3- **Conduz** a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.  4.2- **Desmarca-se** utilizando fintas e mudanças de direcção, para oferecer linhas de passe **na direcção da baliza e ou de apoio** (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.  4.3- **Aclara** o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.  4.4- Logo que perde a posse da bola (defesa), **marca** o seu atacante, procurando dificultar a acção ofensiva.  4.5- Como *guarda-redes*, **enquadra-se** com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, **passa** a um jogador desmarcado.  5- Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exercícios critério, as acções: **1) recepção de bola, 2) remate, 3) remate de cabeça, 4) condução de bola, 5) drible, 6) finta, 7) passe, 8) desmarcação e 9) marcação.** |
| Futebol | Competências parte do nível Avançado |
| Conteúdos:   * Regras do jogo * Jogo 5x5 | *O aluno:*  1 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, e aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que permitam a sua melhoria.  2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.  3 - Adequa a sua actuação quer como jogador, quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais acções técnico-tácticas e às regras do jogo.  4 - Em situação de *jogo 7* x *7 ou 11* x *11:*  4.1 - Logo que recupera a posse da bola, reage de imediato, colaborando na organização das acções ofensivas. **Enquadra-se ofensivamente,** controlando a bola, e realiza a acção mais adequada, com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo:  4.1.1 - **Penetra,** protegendo a bola, fintando ou driblando **para finalizar ou fixar** a acção do adversário directo e/ou outros defensores.  4.1.2 - **Remata,** se conseguir posição vantajosa.  4.1.3 - **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio, utilizando, conforme situação, **passes rasteiros ou passes por alto.**  4.1.4 - Após passe a um companheiro próximo, **desmarca-se** (“sai”) **no mesmo corredor ou em diagonal** para outro corredor (sentido contrário ao passe), de acordo com a posição do companheiro e adversários, criando nova linha de passe mais ofensiva.  4.1.5 - **Devolve a bola,** colocando-a à frente do receptor (de forma a permitir a continuidade da acção ofensiva), se a recebeu de um **companheiro** próximo que, entretanto, abriu linha de passe.  4.2 - **Desmarca-se,** para oferecer linha de passe **para penetração ou remate ou linha de passe de apoio** (de acordo com a movimentação geral), procurando criar situações de superioridade numérica favoráveis à continuação das acções ofensivas da sua equipa, garantindo a largura e a profundidade do ataque. |

## Anexo 8 – Ficha de registo da Avaliação Formativa

**Exemplo ficha de registo da A.F de futebol**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data:** | | **Futebol** | | | | | | | | | | | |  |
| **Introdutório/Parte do elementar (Situação de jogo 3x3)** | | | | | | | | | | | |  |
| **ATAQUE** | | | | | | | | | | **DEFESA** | |  |
| **Turma: 7ºD**  **Nomes:** | | **Remata**, se tem a baliza ao seu alcance. | | **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. | | **Conduz** a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. | | **Desmarca-se** utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe **na direção da baliza e ou de apoio** | | **Aclara** o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. | | Como *guarda-redes*, **enquadra-se** com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, **passa** a um jogador desmarcado. | | **Nível** |
| **F** | **NF** | **F** | **NF** | **F** | **NF** | **F** | **NF** | **F** | **NF** | **F** | **NF** |  |
| **1** |  |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** | **NI** |
| **2** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** | **X** |  | **I** |
| **3** |  |  | **X** | **X** |  |  | **X** | **X** |  |  | **X** | **X** |  | **I** |
| **4** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **5** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** | **X** |  | **X** |  | **I** |
| **6** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **7** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **8** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** | **X** |  | **I** |
| **9** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** | **X** |  | **I** |
| **10** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** | **X** |  | **I** |
| **11** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** | **X** |  | **I** |
| **12** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  | **E** |
| **13** |  | **X** |  | **X** |  | **X** |  |  | **X** |  | **X** | **X** |  | **I** |

Obs.

Um aluno que execute corretamente 4 conteúdos passa para a avaliação do nível elementar e encontra-se automaticamente no nível introdutório. Estes alunos são sinalizados a negrito.

## Anexo 9 – Calendarização dos momentos de avaliação

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1º PERÍODO | | | | | | |
|  | Data | Dia | Tempo | Espaço | Matéria | Momentos de Avaliação |
|  | 27 Setembro | 3ª Feira | 45´ | P1 | Basquetebol/Futebol | Protocolo de Avaliação Inicial |
| 29 Setembro | 5ª Feira | 90´ | P1 | Atletismo/Cond. Física |
| 04 Outubro | 3ª Feira | 45´ | G2 | Ginástica de solo/Cond. Física |
| 06 Outubro | 5ª Feira | 90´ | G2 | Ginástica de Aparelhos |
| 11 Outubro | 3ª Feira | 45´ | P2 | Atletismo |
| 13 Outubro | 5ª Feira | 90´ | G2 | Fitnessgram/Dança |
| 18 Outubro | 3ª Feira | 45´ | G1 | Fitnessgram |
| 20 Outubro | 5ª Feira | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington |
| 08 Novembro | 3ª Feira | 45´ | P2 | Atletismo | **Avaliação Formativa** |
| 10 Novembro | 5ª Feira | 90´ | G2 | Ginástica solo e aparelhos | **Avaliação Formativa** |
| 17 Novembro | 5ª Feira | 90´ | G1 | **Voleibol/Badmington** | **Avaliação Formativa** |
| 22 Novembro | 3ª Feira | 45´ | P1 | Conhecimentos | **Avaliação Sumativa** |
| 24 Novembro | 5ª Feira | 90´ | G1 | Futebol/Basquetebol | **Avaliação Formativa** |
| 29 Novembro | 3ª Feira | 45´ | G2 | Ginástica solo | **Avaliação Formativa** |
| 06 Dezembro | 3ª Feira | 45´ | P2 | Atletismo | **Avaliação Formativa** |
| 13 Dezembro | 3ª Feira | 45´ | G1 | **Voleibol**/Auto Avaliação | **Avaliação Formativa voleibol** |
|  | | | | | |
| 03 Janeiro | 3ª Feira | 45´ | P2 | **Fitnessgram** | **Avaliação Sumativa** |
| 05 Janeiro | 5ª Feira | 90´ | P2 | Atletismo/Futebol |  |
| 10 Janeiro | 3ª Feira | 45´ | G1 | Voleibol/Badmington |  |
| 12 Janeiro | 5ª Feira | 90´ | G1 | **Ginástica Solo/Aparelhos** | **Avaliação Formativa** |
| 17 Janeiro | 3ª Feira | 45´ | P1 | Atletismo/Basquetebol |  |
| 19 Janeiro | 5ª Feira | 90´ | G1 | **Basquetebol/Futebol** | **Avaliação Formativa** |
| 24 Janeiro | 3ª Feira | 45´ | G2 | **Fitnessgram** | **Avaliação Sumativa** |
| 3ª Etapa | 26 Janeiro | 5ª Feira | 90´ | G2 | Atletismo (Salto em altura) /Ginástica solo |  |
| 31 Janeiro | 3ª Feira | 45´ | P2 | Atletismo (Salto em comprimento) |  |
| 02 Fevereiro | 5ª Feira | 90´ | P2 | Atletismo/**Ginástica de solo** | **Avaliação Formativa** |
| 07 Fevereiro | 3ª Feira | 45´ | G1 | **Aptidão Física**/Basquetebol | **Avaliação Sumativa** |
| 09 Fevereiro | 5ª Feira | 90´ | G1 | **Basquetebol Futebol** | **Avaliação Formativa** |
| 14 Fevereiro | 3ª Feira | 45´ | P1 | **Futebol /Atletismo** | **Avaliação Formativa** |
| 16 Fevereiro | 5ª Feira | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington |  |
| 23 Fevereiro | 5ª Feira | 90´ | G2 | Ginástica de solo/Aparelhos |  |
| 28 Fevereiro | 3ª Feira | 45´ | P2 | Atletismo **/ Aptidão Física** | **Avaliação Formativa** |
| 01 Março | 5ª Feira | 90´ | P2 | **Realização dos megas** | **Avaliação Sumativa** |
| 06 Março | 3ª Feira | 45´ | G1 | **Futebol/Basquetebol** | **Avaliação Formativa** |
| 08 Março | 5ª Feira | 90´ | G1 | Voleibol/Badmington |  |
| 13 Março | 3ª Feira | 45´ | P1 | **Voleibol/Corrida de Barreiras** | **Avaliação Formativa** |
| 15 Março | 5ª Feira | 90´ | G1 | **Futebol/basquetebol** | **Avaliação Formativa** |
| 20 Março | 3ª Feira | 45´ | G2 | **Corrida de barreiras**/Ginástica de solo | **Avaliação Formativa** |
| 22 Março | 5ª Feira | 90´ | G2 | Ginástica de solo/aparelhos |  |
|  | | | | | |
| 10 Abril | 3ª Feira | 45´ | P2 | Atletismo/**Aptidão Física** | **Avaliação Formativa** |
| 12 Abril | 5ª Feira | 90´ | G2 | Ginástica de solo/aparelhos |  |

## Anexo 10 – Resultados Bateria de testes Fitnessgram aplicados na turma 7ºD

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nome** | **Data de Nascimento** | **Sexo** | **Estatura**  **(mts)** | **Peso**  **(Kg)** | **IMC** | **Aptidão aeróbia**  **T. Vaivém** | **Abdominais**  **(26/09/08)** | **Força Superior**  **(suspensão)** | **Extensão do Tronco**  **(cm)** | **Flexibilidade**  **Senta e Alcança**  **(Dto/Esq–cm)** | **Totais** |
| **1** |  |  | F | - | - | - |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  | 15/03/97 | F | 1,63 | 45 | 16,9 | 16 | 22 |  | 33 | 35/29 |  |
| **3** |  | 21/05/99 | F | 1,54 | 44 | 18,5 | 22 | 28 |  | 23 | 47/44 |  |
| **4** |  | 22/07/99 | M | 1,46 | 36 | 16,8 | 49 | 67 |  | 23 | 3/2 |  |
| **5** |  | 30/08/98 | F | 1,54 | 37 | 15,6 |  | 27 |  | 23 | 18/25 |  |
| **6** |  | 14/08/99 | M | 1,54 | 59 | 24,8 | 43 |  |  |  |  |  |
| **7** |  | 21/04/99 | M | 1,48 | 40 | 18,2 | 50 | 80 |  | 22 | 24/29 |  |
| **8** |  | 03/06/99 | M | 1,56 | 54 | 22,1 | 23 | 21 |  | 25 | 25/20 |  |
| **9** |  | 28/07/99 | M | 1,63 | 55 | 20,7 | 39 |  |  |  |  |  |
| **10** |  | 09/08/99 | F | 1,68 | 55 | 19,4 | 17 | 28 |  | 23 | 12/18 |  |
| **11** |  | 15/09/97 | F | 1,53 | 49 | 20,9 | 9 | 22 |  | 24 | 18/13 |  |
| **12** |  | 09/08/99 | M | 1,59 | 40 | 15,8 | 27 | 39 |  | 23 | 23/24 |  |
| **13** |  | 10/06/99 | M | 1,55 | 65 | 27,0 |  | 9 |  | 25 | 24/24 |  |
| **14** |  | 09/10/97 | M | 1,63 | 53 | 19,9 | 37 | 39 |  | 14 | 7/7 |  |
| **15** |  | 19/11/99 | M | 1,52 | 41 | 17,7 | 54 |  |  |  |  |  |
| **16** |  | 06/05/99 | M | 1,53 | 51 | 21,7 | 46 | 25 |  | 23 | 20/18 |  |
| **17** |  | 01/03/99 | M | 1,48 | 44 | 20,0 |  | 80 |  | 23 | 20/8 |  |
| **18** |  | 07/07/99 | F | 1,55 | 42 | 17,4 | 23 | 29 |  | 23 | 36/32 |  |
| **19** |  |  | F | 1,59 | 61 | 24,1 |  | 44 |  | 29 | 30/33 |  |
| **20** |  | 23/05/98 | F | 1,64 | 49 | 18,2 | 20 |  |  |  |  |  |

## Anexo 11 – Ficha relatório de aula

**Exemplo de ficha para alunos que não realizam aula prática**

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

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

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

* Motivo da dispensa:

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

* Qual o material utilizado durante a aula?

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

* Quais as modalidades abordadas durante a aula?

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

* Qual o aluno que melhor se comporta na aula?

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

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

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

* Quais os comportamentos de indisciplina mais frequentes na aula?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Anexo 12 – Ficha de Assiduidade

**Exemplo ficha de assiduidade**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7ºD | | SETEMBRO | | | | | | OUTUBRO | | | | | | | | | NOVEMBRO | | | | | | | | | DEZEMBRO | | | | |
| 13 | 15 | 20 | 22 | 27 | 29 | 4 | 6 | 11 | 13 | 18 | 20 | 25 | 27 |  | 3 | 8 | 10 | 15 | 17 | 22 | 24 | 29 |  | 6 | 13 | 15 |  | Data Nasc. |
| 1 |  | P | P | A | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | F | P |  | F | P | P |  |
| 2 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | FM | P |  |
| 3 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P |  |
| 4 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P |  |
| 5 |  | P | P | P | P | P | A | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | F | P |  | P | P | P |  |
| 6 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | F | P |  | P | P | P |  |
| 7 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | A | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | F | P |  |
| 8 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P |  |
| 9 |  | P | P | P | P | P | P | P | A | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | F | P |  | P | P | P |  |
| 10 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | F | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P |  |
| 11 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P |  |
| 12 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | FM | P |  |
| 13 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P |  |
| 14 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P |  |
| 15 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P |  |
| 16 |  | P | P | P | P | P | P | P | A | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P |  |
| 17 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P |  |
| 18 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P |  |
| 19 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | FM |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | FM | P |  |
| 20 |  | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P | P | P | P | P | P |  | P | P | P |  |
|  | Observações : (P) Presente; (F) Falta; (A) atrasado; (FM) - falta material; (PS) – pastilha elástica; (AM) – Atestado médico/Justificação | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## Anexo 13 – Teste de avaliação sumativa

**Exemplo ficha de avaliação 7º ano**

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

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

**A – O nosso corpo**

**1- O que é a frequência cardíaca?**

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

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

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

**B – Na aula de educação física**

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

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

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

**2 - Voleibol**

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

**3- Basquetebol**

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

**­­­­­­­­­­­­­­­­­­**

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

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

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

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

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

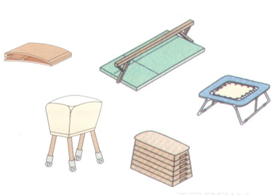
**3 -** Indica o nome dos gestos técnicos apresentados nas figuras. ****

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

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

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

**4 - Ginástica**

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

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

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

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

Com os dois pés paralelos

Com um pé

Com um pé mais à frente

No Rolamento à Frente e à Rectaguarda deve-se:

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

Afastar o queixo do peito.

Olhar para o lado.

**3 - Na trave olímpica:**

Executamos marcha para a frente, marcha para trás, meia volta e avião.

Executamos marcha para a frente, marcha para trás, cambalhota e avião.

Executamos avião, marcha rápida, meia volta e avião.

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





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

5- Atletismo

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

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

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

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

## Anexo 14 – Plano de aula e reflexão critica

**Exemplo plano de aula do 7º ano**

**Plano de aula**

**CONTEÚDOS:**

Voleibol – Passe, manchete e serviço por baixo e jogo Reduzido

Badmington – Clear e lob e jogo reduzido

**NÍVEIS:**

Parte do nível elementar.

**Recursos Materiais:**

Bolas de voleibol (10), raquetes de badmington (20), volantes (10), sinalizadores (10) e arcos (10)

**Data:** 08-03-2012

**Ano:** 7º

**Turma:** D

**Nº de alunos:** 20

**Professor:** Philipe Rodrigues

**MATÉRIAS NÚCLEARES:**

Voleibol e Badmington

**INSTALAÇÃO:** G1 Escola Conde Vilalva

**AULA Nº: 65/66**

**ETAPA:** 3ª

**TEMPO HORÁRIO:** 90 minutos

**HORA:**



**Grupos de Trabalho**

**OBJECTIVOS:**

* Voleibol – aprendizagem e desenvolvimento dos gestos técnicos em exercício critério - passe, recepção, posição base, manchete e serviço por baixo;
* Badmington – aprendizagem e desenvolvimento dos gestos técnicos, pega da raquete, lob (esquerda e direita) e clear;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tempo total** | **Tempo Prático** | **Sequência de Tarefas/Fase** | **Descrição da Tarefa/Esquema gráfico** | **Estratégias de Intervenção** | **Critérios de Êxito** |
| 0´ | 15´ | Instrução/  Organização | Fazer a chamada  Explicação dos conteúdos e dos objectivos da aula, em diálogo com os alunos. Explicação de forma clara dos exercícios a realizar durante a aula.  Breve enquadramento teórico das regras do voleibol, assim como do sistema de rotação, do número de cada posição e do sistema de pontuação. Principais ações técnico táticas do voleibol. | Colocar a turma em xadrez, posição combinada com eles para os momentos de instrução ou balanço final. | Explicar de forma clara os exercícios a realizar. Ouvir com atenção e interiorizar as informações fornecidas pelo professor. |
| 15´ | 10´ | **Parte**  **Inicial**  Aquecimento | Os alunos fazem o jogo do “rato e do gato”.  Colocados em xadrez os alunos fazem uma mobilização articular.   * Cintura escapular * Ombros * Pulsos * Mãos * Cintura pélvica * Circundação da bacia * Aquecimento membros inferiores | Os alunos são informados dos limites do campo e para controlo da turma explicar algumas regras básicas.  Em frente ao professor os alunos ficam expostos em xadrez, como é costume nas aulas. |  |
| 25´ | 10´ | Transição/  Organização | Explicar os conteúdos do exercício seguinte, assim como os seus objectivos; | Colocar a turma em xadrez, posição combinada com eles para os momentos de instrução ou balanço final. |  |
| 35´  55´ | 20´  25´ | **Parte**  **Principal** | **Os alunos realizam as tarefas em simultâneo separado por grupos de nível. O grupo de trabalho começa um grupo no voleibol enquanto o grupo de trabalho começa no badmington. De seguida trocam.**  **Voleibol**  Os alunos a pares, frente a frente, realizam os seguintes exercícios:  **Exercício (1)**  **-** Realizam auto passe e passe para o colega;  **Exercício (2)**  - Realizam o maior número de passes consecutivos que conseguirem;  **Exercício (3)**  **-** Após passe do colega, o aluno realiza manchete;  **Exercício (4)**  - Após passe do colega, o aluno realiza manchete seguida de passe;  **Exercício (5)**  - Serviço por baixo direccionando a bola para o arco;  No final dos exercícios, os alunos realizam jogo reduzido 2x2 ou 3x3.  **Badmington**  Os alunos a pares, frente a frente, realizam os seguintes exercícios:  **Exercício (1)**  Realizam batimentos de esquerda e direita (lob), entre si;  **Exercício (2)**  Trocam o volante entre si, através de batimentos de clear;  **Exercício (3)**  Os alunos realizam batimentos entre eles, diferenciando o lob do clear consoante a trajectória da bola;  No final dos exercícios, os alunos realizam jogo a pares no campo de badmington. | Antes de iniciar o exercício, demonstrar o mesmo com os alunos todos voltados para o professor e com atenção ao que vai ser feito.  Quando for para trocar de exercício esperar que os alunos tenham todos as bolas paradas e que estejam todos com atenção à instrução.  http://fotos.sapo.pt/at6ugnNRqQrfB12iivW8/  http://fotos.sapo.pt/IedgjmQZ9MrHGZHnhcYz/  http://fotos.sapo.pt/QldZWYebsB2f7b0frZjT/  Antes de iniciar o badmington relembrar a pega da raqueta. | **Posição Básica:**   * Colocar os pés afastados à largura dos ombros; * As pernas ficam ligeiramente flectidas com os pés virados para a frente;   **Passe:**   * Colocar as mãos acima do nível da cabeça e com os braços ligeiramente flectidos; * As mãos formam um triângulo entre os dedos indicadores e o polegar; * Bater a bola com os dedos afastados;   **Manchete:**   * Braços totalmente estendidos e unidos; * Bater a bola nos antebraços; * Mãos sobrepostas uma à outra;   **Serviço por baixo:**   * Apoios colocados em planos diferenciados (o pé mais adiantado é o contrário ao MS de batimento), à largura dos ombros e direccionados para o alvo; * Flexão do tronco; * Bola colocada no prolongamento do MS de batimento, e a mão que a sustenta situada sensivelmente ao nível do joelho; * Mão do MS de batimento é colocada junto à bola, executando posteriormente um movimento para trás e para cima de modo a preparar o batimento; * Manutenção do MS de batimento em extensão durante o movimento de trás para a frente; * Batimento da bola com a mão aberta e na sua parte inferior; * Peso do corpo transferido para o pé da frente   **Posição Básica**:   * Flectir ligeiramente os joelhos; * Pés ligeiramente afastados à largura dos ombros e virados para a frente; * Tronco direito e olhar dirigido para o volante;   **Lob**:   * Batimento abaixo da cintura; * Bater o volante num movimento contínuo; * Avançar a perna do lado da raqueta em afundo;   **Clear:**   * Batimento do volante acima do nível da cabeça; * Movimento contínuo à frente do corpo; * Rotação do tronco; |
| 75´ | 5´  80´ | **Parte**  **Final** | Obter um feedback do decorrer da aula e tirar algumas dúvidas que possam existir.  Arrumar o material se necessário; | Colocar a turma em xadrez, posição combinada com eles para os momentos de instrução ou balanço final. Depois da posição adquirida iniciar os exercícios de força.  Se necessário não deixar a turma sair antes de arrumar o material; | Os alunos realizam os alongamentos e o trabalho de força nos respectivos colchões e no final arrumam o material dois a dois. |

**Reflexão:**

A aula decorreu no ginásio principal, e teve como matérias o voleibol e o badmington. Para aquecimento, os alunos realizam o jogo do rato e do gato, um jogo que chama bastante à concentração do aluno e que trabalha muito a lateralidade dos alunos, algo muito importante nestas idades. De seguida realizaram em xadrez um aquecimento articular a ter em atenção principalmente os braços. Montou-se as redes, situação que se tem que ter em atenção para os postes não caírem. Os alunos formaram grupos e realizaram passes sem que a bola caísse no chão. A parte principal foi dividida por duas estações, a primeira realizava-se o badmington e na segunda o voleibol. A turma foi separada em dois grupos para que os exercícios se pudessem realizar em simultâneo, forma utilizada para aumentar o tempo disponível para a prática. No voleibol os exercícios trabalhavam sobretudo o passe e a manchete. Os alunos apresentam muitas dificuldades por isso os exercícios têm que ser o mais básico possível. Os exercícios utilizados para a aula estão de acordo com o nível da turma embora o último não tenha sido realizado, pois eles ainda não têm a capacidade de realizar jogo reduzido. No badmington os exercícios privilegiavam o clear e o lob, realizados a pares os alunos estavam bastante motivados, pois é uma matéria que apreciam bastante.

Resumindo, podemos observar que a turma tem bastantes dificuldades no voleibol e que é uma matéria algo “chata” para alguns alunos. No badminton a generalidade dos alunos tem evoluído muito e já conseguem diferenciar bem a pega de direita e de esquerda assim como os batimentos (clear e lob). A minha colocação no espaço tentou sempre ser a correta e disponibilizar me para as dúvidas dos alunos, consegui rentabilizar o tempo de forma a potencializar o tempo disponível para a prática. No final os alunos desmontaram as redes e realizou-se um pequeno momento de tira dúvidas.

**Aspetos Positivos:**

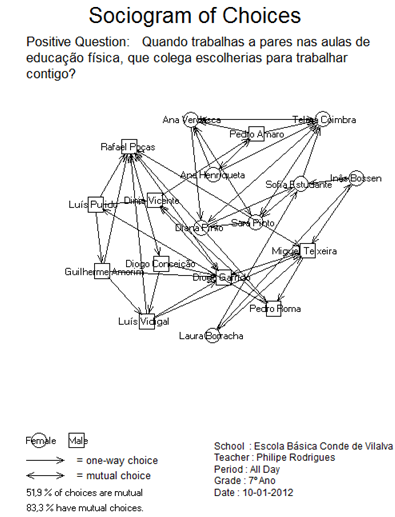
De salientar como aspeto positivo, a forma como as aulas decorrem com bastante confiança entre os alunos e o professor. Com algum trabalho no início, o professor conseguiu dar a entender que as aulas podem ser feitas através de formas divertidas de aprender, onde não é necessário estar sempre sério e onde existem momentos para “brincar” e momentos para se trabalhar na aprendizagem do aluno com o professor e do professor com o aluno. Outro aspeto bastante positivo é a integração da Alice nas aulas, desde o início foi incutido um trabalho nesse sentido e que ao longo das aulas se tem vindo a colher os frutos desse mesmo trabalho.

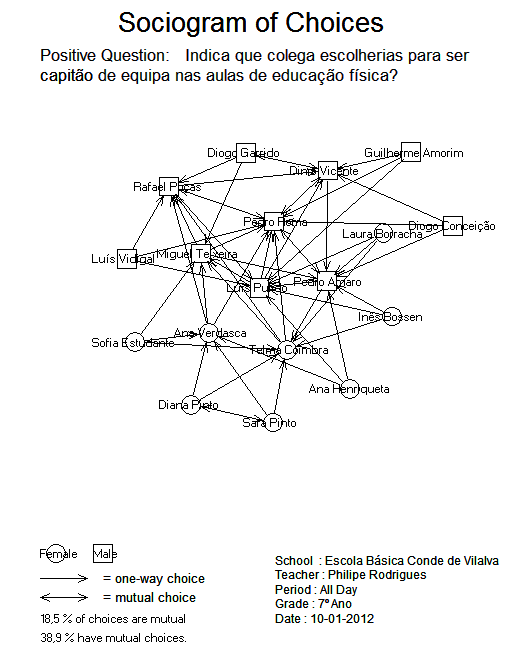
**Aspetos negativos (a melhorar):**

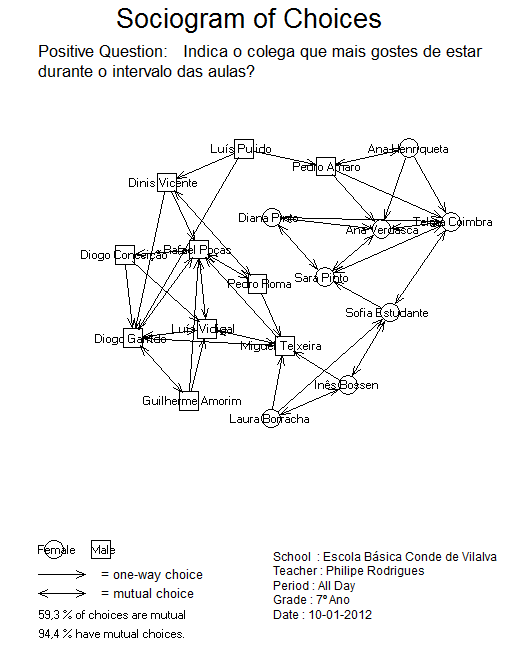
Podemos colocar nesse ponto a necessidade que os alunos têm em melhorar na matéria de voleibol, esta turma apresenta um nível muito baixo na matéria de voleibol e os exercícios implementados nas aulas tem sido cumpridos com alguma dificuldade.

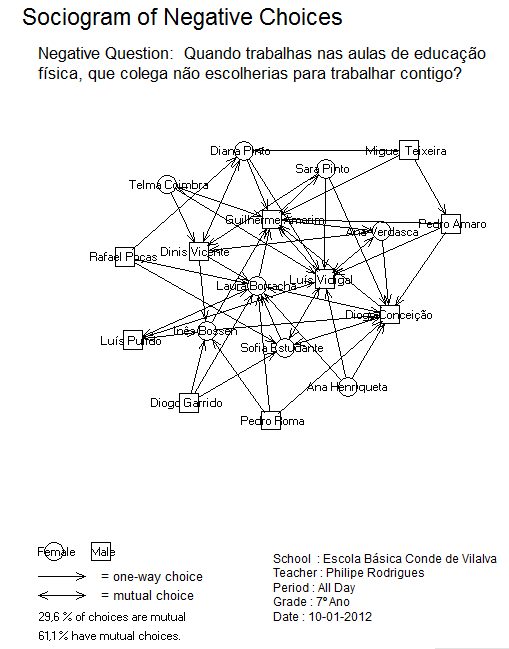
## Anexo 15 - Perguntas do teste sociométrico

**Teste sociométrico:**

****No gráfico abaixo representado podemos verificar o gráfico referente à questão número um do teste sociométrico realizado no âmbito do projeto investigação-ação que tem como objetivo a inclusão de uma aluna com síndrome de down nas aulas de educação física.

No gráfico abaixo representado podemos verificar o gráfico referente à questão número dois do teste sociométrico realizado no âmbito do projeto investigação-ação que tem como objetivo a inclusão de uma aluna com síndrome de down nas aulas de educação física.

No gráfico abaixo representado podemos verificar o gráfico referente à questão número três do teste sociométrico realizado no âmbito do projeto investigação-ação que tem como objetivo a inclusão de uma aluna com síndrome de down nas aulas de educação física.

No gráfico abaixo representado podemos verificar o gráfico referente à questão número quatro do teste sociométrico realizado no âmbito do projeto investigação-ação que tem como objetivo a inclusão de uma aluna com síndrome de down nas aulas de educação física.

## Anexo 16 – Videoscopias

Observador: Philipe Rodrigues

Observado:

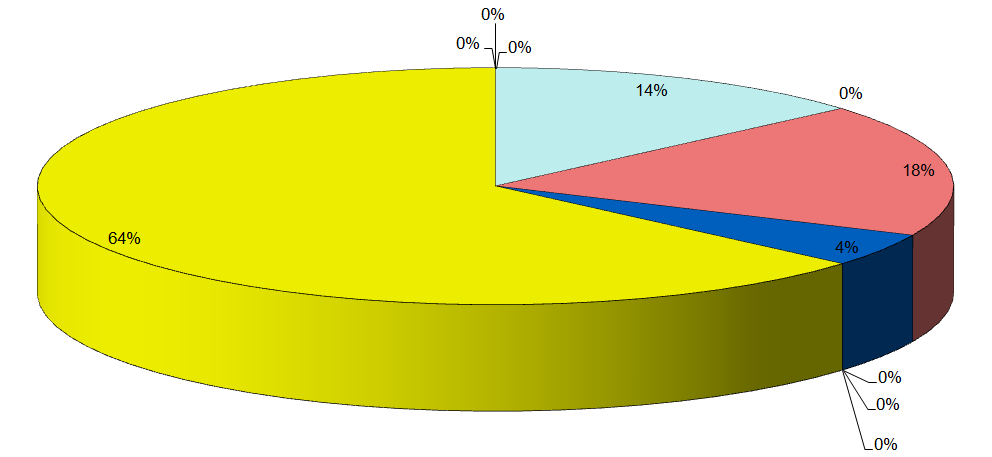
Aula: Basquetebol e Futebol

Data: 15-03-2012

Abaixo referido temos uma tabela com o comportamento do aluno observado, seguido do gráfico que contabiliza em percentagem com os comportamentos adquiridos.



Tabela referente ao comportamento do aluno



|  |  |
| --- | --- |
| Cor: | Comportamento: |
| 64% | Outros |
| 14% | Comportamento fora da tarefa |
| 4% | Espera |
| 18% | Atenção à informação |

Gráfico referente ao comportamento do aluno

Observador: Philipe Rodrigues

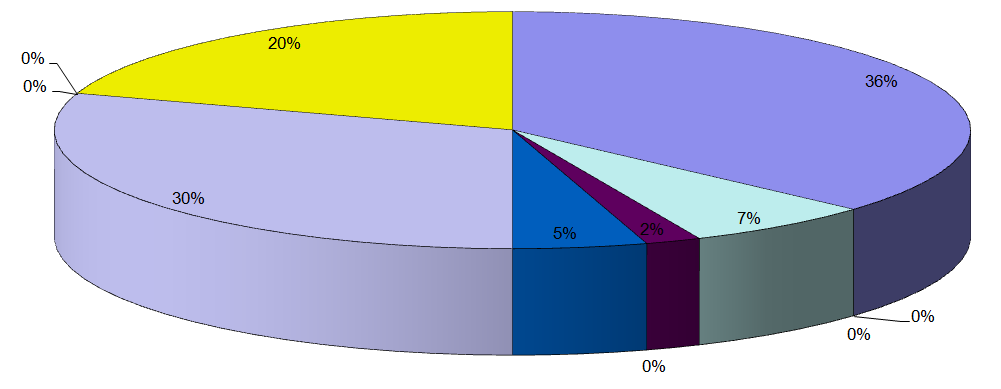
Observado: Alice Guerra

Aula: Basquetebol e Futebol

Data: 26-04-2012

Abaixo referido temos uma tabela com o comportamento do aluno observado, seguido do gráfico que contabiliza em percentagem com os comportamentos adquiridos.

Tabela referente ao comportamento do aluno



|  |  |
| --- | --- |
| Cor: | Comportamento: |
| 20% | Outros |
| 7% | Manipulação de material |
| 2% | Deslocamentos |
| 5% | Espera |
| 36% | Comportamento fora da tarefa |
| 30% | Atividade Motora |

Gráfico referente ao comportamento do aluno