



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS

DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÃO

**Título: Relatório da Prática de Ensino
Supervisionada em Educação Física: Estratégias
de motivação para as aulas de Educação Física**

Diogo Veiga e Albuquerque

Orientação: Clarinda de Jesus Banha Pomar

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

Relatório de Estágio

Évora, 2018

UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS

DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA E EDUCAÇÃO

**Título: Relatório da Prática de Ensino
Supervisionada em Educação Física: Estratégias
de motivação para as aulas de Educação Física**

Diogo Veiga e Albuquerque

Orientação: Clarinda de Jesus Banha Pomar

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

Relatório de Estágio

Évora, 2018

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar quero agradecer aos meus pais, Joaquim Albuquerque e Maria Júlia Veiga, e à minha avó Ciete que são os meus três grandes companheiros que me têm apoiado ao longo de toda a minha vida. Estes são, sem dúvida nenhuma, os meus grandes pilares, transmitindo-me valores indispensáveis para conseguir conquistar tudo aquilo que venho conseguindo ao longo do tempo. Se agora termino o meu percurso académico, este só foi possível graças aos seus sacrifícios e esforços diários para que nunca me faltasse nada durante este período. O meu muito obrigado e dedico a conclusão desta etapa da minha vida a vocês.

À restante família, também deixo aqui o meu muito obrigado por estarem presentes ao longo desta caminhada fantástica. Gostaria de agradecer especialmente ao meu “irmão” Paulo Sérgio por todos os conselhos e força que me foi transmitindo ao longo dos anos, sem nunca esquecer os meus primos (Wilson, Rute e Sofia) e o meu tio Nuno.

Aos meus amigos, que sei que foram fundamentais para terminar isto, com quem partilhei alegrias, tristezas, experiências e conquistas que fui alcançado ao longo da vida. Agradecer ao Amendoeira, ao Filipe, ao Gonçalo e ao Nuno, colegas de curso que levo para a minha vida todos os momentos que passei na vossa companhia; ao Miguel, ao Gil e ao Rosa com quem partilhei dias e noites inesquecíveis durante a minha estadia em Évora e por tudo o que me aturaram; à Micaela que foi a pessoa que mais me chamou à razão e esteve sempre presente quando precisei; aos Diabos do Alentejo por todos os jogos, as deslocações e os festejos que guardo na memória; aos “Olavos” Hugo, Afonso, Zé e André por estarem presentes sempre que ia de fim-de-semana à terra natal; e ao meu grande amigo Pedro Almeida que sei que mesmo longe tem um grande orgulho de me ver tornar mestre em Educação Física.

À Professora Orientadora Doutora Clarinda Pomar, por toda a sua disponibilidade para se reunir comigo, tirar dúvidas, sabedoria, ensinamentos e incentivos que me deu, para ultrapassar os obstáculos que foram surgindo neste percurso que se revelou tão difícil.

Ao Professor Cooperante João Padilha quero agradecer o ano que vivenciei ao seu lado enquanto estagiário, todos os conhecimentos que me transmitiu e a disponibilidade que sempre apresentou. Um exemplo de sabedoria, presença e relação com os alunos.

Agradecer a forma como fui integrado na Escola Secundária Gabriel Pereira, quer por professores (especialmente no Grupo de Educação Física), quer funcionários, sempre dispostos a ajudar caso alguma dúvida surgisse, o que me fez sentir parte integrante da escola.

Para finalizar, dar uma palavra aos meus colegas de mestrado com quem partilhei estes meus últimos dois anos de vida académica nesta Universidade que tanto gosto, assim como os meus alunos do 11ºE por tudo aquilo que me ensinaram ao longo deste ano de estágio.

É a todos vocês que este trabalho é dedicado!

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física: Estratégias de motivação para as aulas de Educação Física

Resumo

O Relatório de Estágio simboliza o documento final do Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário da Universidade de Évora. Neste documento pretendo realizar uma reflexão sobre o meu percurso na Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física, realizada na Escola Secundária Gabriel Pereira, no ano letivo 2016/1017, com uma turma do 11ºano.

Sendo a Prática de Ensino Supervisionada parte fundamental da nossa formação enquanto futuros professores em Educação Física, ao longo deste documento, irei descrever e analisar criticamente todo o trabalho que desenvolvi no último ano letivo. Início com uma revisão bibliográfica relativamente à Educação Física, as minhas expectativas em relação ao estágio e uma abordagem sobre as competências fundamentais para um ensino eficaz. Continuo pela dimensão do desenvolvimento do ensino e aprendizagem, onde descrevo a escola, a turma e todo o processo que guiou a construção do plano anual de turma, bem como os processos de avaliação e de condução de ensino. Posteriormente, apresento as actividades realizadas pelo núcleo de estágio da escola, a minha investigação-ação *“Estratégias de Motivação para a Aula de Educação Física”*, onde abordo todo o processo de realização da mesma e as suas conclusões e ainda apresento as minhas considerações sobre a experiência que foi trabalhar durante algumas semanas no 3º ciclo do ensino básico.

Por último, estão presentes as considerações finais sobre as aprendizagens mais enriquecedoras de todo o meu caminho académico que agora finda.

Palavras-chave: Educação Física; Prática de Ensino Supervisionada; Formação de professore; Ensino secundário; Ensino básico

Report of Supervised Teaching Practice in Physical Education: Motivation Strategies for the Physical Education Class

Abstract

The final document of Master's degree in Physical Education in Basic and Secondary education at Évora University is symbolized by the Internship Report. In this document, I intend to reflect about my journey in Supervised Teaching Practice in Physical Education, that took place at Escola Secundária Gabriel Pereira, in the 2016/2017 school year, with a grade 11 class.

Being the Supervised Teaching Practice a fundamental part of our training as future teachers in Physical Education, throughout this document, I will critically describe and analyze all the work that I developed in the last school year. I start with a bibliographical review regarding Physical Education, my expectations about the internship, and an approach on the fundamental competencies for effective teaching. I continue with the dimension of the development of teaching and learning, where I describe the school, the class and the whole process that guide the construction of the annual class plan, as well as the processes of evaluation and conduction of teaching. Subsequently, I present the activities carried out by the school's internship group, my action research "*Motivation Strategies for the Physical Education Class*", where I cover the entire process of its completion and conclusion. I also present my considerations on my experience, working during a few weeks in the 3rd cycle of basic education.

Finally, are presented some considerations about the most enriching learning of my entire academic journey that is now over.

Keywords: Physical Education; Supervised Teaching Practice; Teacher training; Educação Física; Prática de Ensino Supervisionada; Formação de professores; High school; Basic education.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	iii
RESUMO	v
ABSTRACT	vi
ÍNDICE DE TABELAS	x
ÍNDICE DE QUADROS	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xii
ÍNDICE DE APÊNDICES	xiii
ÍNDICE DE ANEXOS	xiv
LISTA DE ABREVIATURAS	xv
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – A Disciplina de Educação Física	5
1.1 – O valor educativo da Educação Física	5
1.2 – O Professor de Educação Física: as suas funções e competências	9
CAPÍTULO II – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem	15
2.1 – Expectativas Iniciais	15
2.2 – A Escola Secundária Gabriel Pereira	17
2.2.1 – Recursos Espaciais	18
2.2.2 – Recursos Materiais	20
2.2.3 – Recursos Humanos	21
2.3 – Caracterização da Turma – 11º Ano	21
2.4 – Planeamento do Processo Ensino-Aprendizagem	23
2.4.1 – Plano Anual de Turma – o guião do ano letivo	24
2.4.2 – Plano de aula – o companheiro de todas as aulas	32
2.5 – A Avaliação em Educação Física	37
2.5.1 – Avaliação Inicial – a sua importância	39
2.5.2 – Avaliação Formativa e Sumativa	41

2.5.3 – Procedimentos de Avaliação	43
2.5.4 – Instrumentos de Avaliação	47
2.5.5 – Resultados da Avaliação e sua Evolução	50
2.6 – Condução do Ensino: o meu maior receio	55
2.6.1 – Dimensão Instrução	56
2.6.2 – Dimensão Organização/Gestão da aula	59
2.6.3 – Dimensão Disciplina	61
2.6.4 – Dimensão Clima Relacional	62
CAPÍTULO III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	65
3.1 – Participação nas atividades do grupo de Educação Física	65
3.1.1 – Basquetebol 3x3 – apuramento para a fase distrital	65
3.1.2 – Corta-Mato	66
3.1.3 – Voleibol 4x4 – fase distrital	66
3.1.4 – Tag-Rugby	67
3.1.5 – Mega Atleta	67
3.1.6 – Badminton 2x2	68
3.1.7 – Basquetebol 3x3 – fase distrital	68
3.1.8 – Basquetebol 3x3 – fase regional	69
3.2 – Atividades Desenvolvidas pelo Grupo de Estágio	70
3.2.1 – Torneio Inter-Turmas de Futsal	70
3.2.2 – RunKid's	74
CAPÍTULO IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	78
5.1 – Professor Investigador – a sua importância para o ensino	78
5.2 – Trabalho de Investigação-Ação – “Estratégias de Motivação para a Aula de Educação Física	80
5.2.1 – Resumo	80
5.2.2 – Justificação do Estudo	80
5.2.3 – Enquadramento Teórico	81
5.2.4 - Metodologia	84
5.4.5 – Apresentação e Discussão dos Resultados	87

5.4.6 - Conclusão	101
CAPÍTULO V – A Intervenção no 3º Ciclo do Ensino Básico: Um 7º ano e agora?	103
CAPÍTULO VI – Considerações Finais	108
Referências Bibliográficas	111
Apêndices	115
Anexos	132

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Número de Aulas por Matéria	26
Tabela 2 – Avaliação final do período no Ensino Secundário	49
Tabela 3 – Comparação entre os resultados da Avaliação Inicial e Final do Ano, nas Atividade Físicas (nº de alunos em cada nível de matéria)	50
Tabela 4 – Comparação entre os resultados da Avaliação Inicial e Final do Ano, na Aptidão Física	53
Tabela 5 – Comparação dos resultados finais da disciplina de EF	54
Tabela 6 – Evolução dos resultados do 1º para o 3º Período (nº de alunos)	55
Tabela 7 – Análise do conteúdo das respostas dos alunos	92
Tabela 8 – Planeamento das aulas do 3º Período	105

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Análise descrita dos itens de motivação intrínseca da primeira aplicação do questionário	87
Quadro 2 - Análise descrita dos itens de motivação extrínseca da primeira aplicação do questionário	90
Quadro 3 – Comparação dos resultados das duas aplicações dos questionários à pergunta A1.	95
Quadro 4 – Comparação dos resultados das duas aplicações dos questionários à pergunta A2.	96
Quadro 5 – Comparação dos resultados das duas aplicações dos questionários à pergunta A3.	97
Quadro 6 – Comparação dos resultados das duas aplicações dos questionários à pergunta B1.	98
Quadro 7 – Comparação dos resultados das duas aplicações dos questionários à pergunta B2.	99
Quadro 8 – Comparação dos resultados das duas aplicações dos questionários à pergunta B3.	100

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Gráfico da análise descritiva dos itens de motivação intrínseca do questionário.	89
Figura 2 – Gráfico da análise descritiva dos itens de motivação extrínseca do questionário.	91
Figura 3 – Gráfico comparativo da análise descritiva das duas aplicações do questionário à pergunta A1.	95
Figura 4 – Gráfico comparativo da análise descritiva das duas aplicações do questionário à pergunta A2.	96
Figura 5 – Gráfico comparativo da análise descritiva das duas aplicações do questionário à pergunta A3.	97
Figura 6 – Gráfico comparativo da análise descritiva das duas aplicações do questionário à pergunta B1.	98
Figura 7 – Gráfico comparativo da análise descritiva das duas aplicações do questionário à pergunta B2.	99
Figura 8 – Gráfico comparativo da análise descritiva das duas aplicações do questionário à pergunta B3.	100

ÍNDICE DE APÊNDICES

Apêndice I – Ficha Biográfica do Aluno	116
Apêndice II – Planeamento Anual das Aulas	120
Apêndice III – Plano de Aula	123
Apêndice IV – Ficha de Avaliação Formativa	128
Apêndice V – Ficha de Avaliação Sumativa	130

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I – Plano Curricular da Escola	133
Anexo II – Plano Anual de Atividades	137
Anexo III – Mapa de Rotações de Espaços	139
Anexo IV – Protocolo de Avaliação Inicial	143
Anexo V – Ficha de Observação da Avaliação Inicial	153
Anexo VI – Ficha de Registo de Aptidão Física	155
Anexo VII – Teste de Avaliação de Conhecimentos	159
Anexo VIII – Grelha de Correção dos Trabalhos de Grupo	163
Anexo IV – Questionário de Motivação dos Alunos Face à Disciplina de Educação Física	165

LISTA DE ABREVIATURAS

AI – Avaliação Inicial

EF – Educação Física

ESGP – Escola Secundária Gabriel Pereira

FB – *Feedback*

GEF – Grupo de Educação Física

MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

PAT – Plano Anual de Turma

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PNEF – Planos Nacionais de Educação Física

RAI – Relatório de Avaliação Inicial

ZNSAF – Zona Não Saudável de Aptidão Física

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

INTRODUÇÃO

Licenciado em Ciências do Desporto pela Universidade de Évora, iniciei, posteriormente, os estudos no Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário (MEEFEBS), na mesma instituição.

Com o intuito de finalizar mais uma etapa do meu percurso académico, elaboro este relatório, que surge no âmbito da unidade curricular Prática e Ensino Supervisionada (PES), que decorreu na Escola Secundária Gabriel Pereira (ESGP) no ano letivo 2016/2017.

A base deste relatório consiste em mostrar o meu trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo, onde acompanhei uma turma de 11ºano, sobre a orientação do Professor João Padilha.

Enquanto estudante da PES desenvolvi todas as atividades previstas, concluindo todas as etapas: planeamento da atividade lectiva, onde acompanhei toda a sua evolução; conceção de aulas e respetiva intervenção pedagógica; planeamento e avaliação de todo o processo de ensino e aprendizagem. A organização curricular e as tarefas realizadas permitiram que eu crescesse e evoluísse, através do desenvolvimento da capacidade de trabalho individual, bem como da capacidade de trabalhar com os colegas de estágio, professor orientador e todo o Grupo de Educação Física (GEP) da ESGP.

Sendo o principal objetivo deste relatório, fazer uma reflexão crítica e fundamentada de todo o meu trabalho na PES, apresento os objetivos gerais que guiaram todo o trabalho desenvolvido na mesma e que se encontram incluídos no Programa da PES do MEEFEBS ano letivo 2016/2017:

1. Conhecer o funcionamento da instituição escolar.
2. Desenvolver a consciencialização da dimensão cívica e formativa das funções docentes, com as inerentes exigências éticas e deontológicas.
3. Conceber planos anuais de turma, de etapa e de aula, tomando decisões pedagogicamente consistentes e justificadas,

expressando preocupação com a diferenciação e a progressão das aprendizagens.

4. Conceber e operacionalizar um processo integrado e coerente de avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

5. Durante a condução do ensino, desenvolver estratégias eficazes de gestão do tempo, de apresentação das tarefas de aprendizagem e de acompanhamento da prática, de forma a garantir aprendizagens significativas e um clima positivo.

6. Conceber e dinamizar atividades de complemento curricular e de relação com a comunidade, enquadradas no projeto educativo da escola.

7. Desenvolver um trabalho de investigação-ação centrado sobre a sua prática de ensino ou a aprendizagem e desenvolvimento dos alunos.

Para cumprir os objetivos acima apresentados, ao longo de todo o estágio pedagógico tive que aplicar, em contexto prático, os princípios teóricos que me foram transmitidos ao longo do primeiro ano do mestrado, bem como nas unidades curriculares de Didáctica de toda a licenciatura. Este tipo de experiências possibilitou a aquisição de novas capacidades que me irão ser bastante úteis no futuro. Os trabalhos de planeamento do professor de educação Física relacionam os conteúdos programáticos com a situação pedagógica do professor, pois estes são a expressão de personalidade do mesmo, do seu conhecimento e competência do seu estilo de ensino (Bento, 1998).

Para além desta introdução e das considerações finais, este relatório encontra-se organizado em cinco grandes capítulos onde irei abordar os seguintes tópicos:

- A disciplina de Educação Física - um capítulo mais teórico, onde vou abordar o contexto da Educação Física na escola, juntamente com as minhas expectativas iniciais em relação ao estágio (aquilo que ambicionei, o que me motivou, o que julgava encontrar e as competências fundamentais para um ensino eficaz). Posto isto, irei

fazer uma breve revisão de literatura acerca das competências a adquirir e os métodos de ensino mais eficazes.

- Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem, onde irei abordar a ESGP no seu contexto geral. Para além de caracterizar o agrupamento, os espaços físicos, as instalações desportivas e os recursos materiais, irei também caracterizar a “minha” turma do 11ºano, e todo o processo de ensino-aprendizagem que levei a cabo: irei referir como construí o Plano Anual de Turma (PAT) e os princípios pedagógicos para a elaboração de todos os planos de aula ao longo do ano letivo. Outro aspeto essencial que será tido em conta é a avaliação em Educação Física, onde irei falar sobre como se procedeu a Avaliação Inicial, descrever os dois tipos de avaliação (formativa e sumativa), e mostrar todos os procedimentos e instrumentos que utilizei para realizar a avaliação e apresentar os seus resultados ao longo dos três períodos letivos. Termino este capítulo a falar sobre a condução do ensino e a grande experiência que foi ser professor pela primeira vez. Para tal, irei considerar as seguintes dimensões do ensino; a instrução, a organização e gestão da aula, disciplina e clima na turma.
- Participação na Escola e Relação com a Comunidade, que terá todas as atividades organizadas pelo GEF, às quais eu colaborei, bem como as atividades realizadas por mim e pelo meu colega de estágio: a organização de um Torneio de Futsal Inter-Turmas e o Projeto Papaléguas. Irei falar do porquê destas atividades, os seus objetivos, as dificuldades que encontramos para as realizar, os aspectos positivos e negativos das mesmas, e onde poderá haver melhorias em iniciativas como estas no futuro.
- Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida, onde irei fazer um enquadramento teórico sobre o Professor Investigador, a sua definição e a sua importância para o ensino. Dentro desta temática, surge o meu projeto de investigação-ação *“Estratégias de Motivação para a Aula de Educação Física”*, onde irei apresentar o meu estudo, justificar o tema, e mostrar as estratégias pedagógicas utilizadas e aplicadas ao longo do ano letivo. Por fim, apresentarei uma discussão dos resultados obtidos, bem como um balanço final deste trabalho.

- Por último, mas não menos importante, irei falar sobre a experiência que foi realizar uma intervenção num ciclo de ensino diferente (7º ano, 3ºciclo). Irá ser abordado o choque de realidades entre este ciclo e o secundário, bem como todo o processo de ensino-aprendizagem.
- No final do documento irei fazer um balanço final da minha PES, através de uma análise global sobre o meu estágio curricular, com as considerações finais daquilo que foi esta minha etapa.

Assim, espero conseguir descrever de forma rigorosa, precisa e justificada a forma como realizei a PES e elaborei este relatório, tentando mostrar a forma como fui dominando as competências que um professor competente deve apresentar, bem como expondo as dificuldades encontradas ao longo desta etapa, que foi a mais enriquecedora de todo o meu percurso académico.

CAPÍTULO I – A Disciplina de Educação Física

1.1 – O valor educativo da Educação Física

O desporto constitui um dos fenómenos sociais com maior impacto e a sua correta prática, representa uma importante forma de valorização das pessoas e da sua qualidade de vida. Por este motivo, se consagrou internacionalmente a EF e o desporto como elementos essenciais da educação e da cultura e a sua prática como um direito fundamental (Catalão, Viegas, Ferreira, & Boto, 2009).

A escola é a principal instituição influenciadora da adoção de um estilo de vida saudável por parte das pessoas. Se os professores de EF conseguirem, através de programas precisos e de qualidade, promover o desenvolvimento da motivação, do gosto pela prática desportiva de um modo que os alunos sejam capazes de dominar o seu corpo com participações entusiasta e gratificantes nas mais diversas atividades físicas e desportivas ao longo da vida, o caminho para o combate ao sedentarismo está facilitado (Martins, 2015).

Ao frequentarem e permanecerem durante muito tempo na escola, os alunos acabam por, inevitavelmente, ter os seus comportamentos influenciados por esta, através do contacto que estes mantêm com colegas e professores. Para juntar a isso, a escola apresenta ainda recursos materiais e espaciais adequados à prática de atividade física, bem como a presença de recursos humanos especializados para a sua promoção como são os casos dos professores de EF (Martins, 2015).

Para além destas influências, a escola ainda dá a possibilidade dos jovens poderem realizar atividade física nas mais diversas circunstâncias, quer em momentos mais informais, como é o caso dos intervalos ou na utilização espontânea dos espaços desportivos depois das aulas, ou nos momentos formais, participando nos torneios promovidos pela escola ou através da oferta de prática de várias modalidades no âmbito do Desporto Escolar (Martins, 2015).

A maior parte das pessoas que não são da área do Desporto ou mesmo alunos com quem eu tenho contacto na minha atividade profissional, ainda se referem à EF como a aula de ginástica, não lhe atribuindo o verdadeiro significado e o valor que esta disciplina merece. Grande percentagem da sociedade ainda vê esta disciplina como a menos importante do currículo escolar, sendo apenas um espaço onde os alunos se podem divertir no meio das disciplinas que realmente interessam (Martins, 2015).

A postura de muitos dos professores de EF ao longo dos anos contribuiu para este estigma social. Para que a EF seja respeitada e sobreviva como uma disciplina importante na escola actual, os Professores têm que conseguir transmitir aos alunos e Encarregados de Educação a importância da sua disciplina, esbatendo a ideia que a EF é um “intervalo” no currículo escolar das “verdadeiras” disciplinas. Esta disciplina não se limita apenas à melhoria da aptidão física e das habilidades motoras dos alunos, sendo da obrigação dos professores desta disciplina conseguir que esta ideia se distancie, se queremos que a EF seja valorizada pela sociedade (Crum, 2002).

Só iremos conseguir transmitir o verdadeiro valor da EF para a sociedade quando esta disciplina for entendida como uma mais-valia no processo educativo, onde se dá aos alunos a oportunidade de adquirirem conhecimentos, competências e atitudes dignas para uma correta participação, ao longo na vida, em qualquer atividade da cultura física (Crum, 2002).

Como nos diz Crum (2002, p.65) “a missão da EF é possibilitar aos jovens a aquisição de conhecimentos, competências e atitudes necessárias para uma participação emancipada, recompensadora e duradoura na cultura do movimento”.

Ao longo de todo o percurso educativo do aluno, há um conjunto de competências presentes nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), que devem estar sempre bem presentes, com vista a promover melhorias na perspectiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar. Tal como se encontra referenciado no PNEF para o 3º ciclo do ensino básico (ME, 2001):

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:
 - actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, táctica, regulamentar e organizativa;
 - actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;
 - actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
 - jogos tradicionais e populares.
- Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando:
 - a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
 - a ética desportiva;
 - a higiene e a segurança pessoal e colectiva;
 - a consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

(p.6)

Acho importante falar um pouco dos objetivos gerais da EF, comuns a todas as áreas, pois é com base nestes que o nosso trabalho do dia-a-dia se deve basear (ME, 2001).

É fundamental que os alunos participem ativamente em todas as situações, procurando alcançar o êxito pessoal e do grupo. Devemos garantir que os alunos se tratem com cordialidade e respeito, independentemente de serem parceiros ou adversários e que assumam o compromisso de realizar as atividades com empenho e brio (ME, 2001).

Como disciplina, a EF deve fortalecer o espírito de amizade e cooperação entre os alunos nas situações de aprendizagem, promovendo a entreaajuda, aceitando e apoiando os esforços dos companheiros, de modo a manter um ambiente saudável nas aulas (ME, 2001).

Como a EF não é apenas praticar desporto sem saber as regras inerentes, os alunos devem ter conhecimentos da esfera desportiva, possuindo cultura desportiva que lhes permita compreender as atividades físicas e as condições da sua prática.

Devemos conseguir que os alunos identifiquem e interpretem fenómenos de industrialização e poluição como factores que limitam a prática de atividade física, trazendo prejuízo para a sua aptidão física. Que percebam os riscos associados à prática desportiva de modo a que as regras de higiene e segurança sejam cumpridas, diminuindo esses mesmo riscos (ME, 2001).

Para além de todos os ensinamentos fornecidos em relação às modalidades desportivas, é extremamente importante que os alunos conheçam e apliquem diversos processos para elevarem e manterem a sua condição física de forma autónoma no seu dia-a-dia. Deste modo é importante que os alunos consigam elevar as suas capacidades condicionais e coordenativas gerais como a resistência, a força resistente, força rápida, velocidade de reação, de execução, de deslocamento e de resistência (ME, 2001).

Assim, a EF deve motivar e consciencializar os alunos para a importância do movimento, as suas causas, os seus objetivos, criando condições para que cada aluno possa sentir o movimento de formas diferentes, atribuindo um significado e uma relação com o seu quotidiano. Há que reconhecer que a EF tem um papel importante para a sociedade pois contribuiu

de forma ativa para a formação educacional e desportiva da população (Etchepare, 2000, citado por Loureiro, 2013).

1.2- O Professor de Educação Física: as suas funções e competências

O ensino de EF tem como principal objetivo garantir um nível elevado de formação corporal e desportiva de todos os alunos. Como disciplina escolar, constitui a forma mais importante de formação corporal das crianças e jovens, na qual só será eficaz com um processo de educação e de aprendizagem motora e desportiva conduzida de forma correta pelo professor (Bento, 1998).

De forma a conseguirmos perceber melhor a disciplina de EF, é fundamental falarmos do papel que o professor tem. É fundamental que o professor seja visto como um educador desportivo ao invés de um treinador de alta competição.

Não há maior responsável pela fomentação da prática desportiva nas crianças e jovens que o professor de EF. Grande parte do sucesso de aprendizagem dos alunos e da sua continuação como sujeitos com estilos de vida ativos ou como praticantes de alguma modalidade está directamente relacionada e depende da capacidade que o professor tem para analisar e seleccionar os meios e as estratégias adequadas a uma correta aprendizagem. Se conseguirmos fazer com que as crianças ganhem o gosto pela atividade física desde cedo, conseguimos que estas sejam pessoas mais ativas e mais saudáveis no futuro, dando um grande contributo para a sociedade (Onofre, 1995).

Ao longo do meu tempo de aluno fui-me deparando com professores de EF que davam pouca importância à sua disciplina, e as suas aulas não eram mais que jogos desportivos à escolha dos alunos. Infelizmente a maioria dos meus professores de EF estavam neste lote e pouco dignificavam a profissão que escolheram.

Desde pequeno que escrevo nas minhas fichas biográficas que quero ser professor de EF o que me fez sempre estar atento ao comportamento dos meus professores ao longo da minha formação académica.

Para tentar combater estes exemplos que tive durante a minha formação, e sabendo da tarefa que iria ter ao longo deste ano letivo, sempre procurei proporcionar condições de aprendizagem propícias para a evolução dos meus alunos, tanto a nível da aptidão física como do desenvolvimento das habilidades motoras e competências das várias atividades físicas que constituem o currículo de EF.

Para além do desenvolvimento das habilidades motoras, em que dei muito de mim para possibilitar a evolução dos meus alunos, também os tentei educar dentro da cultura desportiva, falando de diversas características das modalidades desportivas abordadas, de modo a que todas as aulas os alunos saíssem mais ricos desportivamente.

Crum (2002) diz-nos que para um professor ser realmente eficaz no seu compromisso educativo tem que realizar funções em três níveis ou “camadas”:

1. Nível micro, que é o centro da profissão de professor, onde se incluem as funções de planejar, conduzir e avaliar as situações do processo ensino-aprendizagem.
2. Nível meso, que está relacionado com o enquadramento da escola e da comunidade
3. Nível macro, onde o professor tem responsabilidades sociais com ligação a clubes locais, ginásios e outras instituições ligadas ao desporto.

Enquanto aluno da PES tentei sempre desempenhar funções nos três níveis (com maior preponderância para o nível micro) de modo a ser o mais completo possível na minha função de professor. Através da atuação nestes três níveis de ensino espero estar mais próximo daquilo que penso ser um professor eficaz.

Ao nível macro, não sendo, propriamente uma “ponte” direta entre os alunos e outras instituições desportivas da cidade, procurava sempre saber se

os alunos se mantinham ativos fora da escola e no caso de serem atletas federados como corria a sua semana de treinos ou jogos.

Ao nível meso participei em todas as reuniões do GEF, sempre atento ao que lá se discutia, não como mero espectador, mas a intervir em questões em que achasse que a minha participação fosse oportuna, dando ideias e entrando nos debates, considerando-me um elemento ativo no GEF. Organizei, em conjunto com o meu colega de estágio um torneio interno de futsal e o “Run Kids” onde procuramos envolver os pais nas tarefas realizadas na escola e participei ainda, sempre que requisitado, em todas as atividades desportivas que a ESGP organizou como torneios de basquetebol 3x3, voleibol ou corta mato. Todas estas atividades aqui faladas irão ser descritas no capítulo “III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade”.

Neste sentido, e considerando o nível micro que tem correspondência com a dimensão da PES designada de “Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem”, procurei que as aulas tivessem um clima pedagógico que envolvesse os meus alunos nas tarefas, definindo objetivos claros para cada exercício, com situações de aprendizagem apropriadas ao seu nível. Durante a minha prática tentava sempre que os meus feedbacks fossem adequados de modo a que os alunos se sentissem apoiados por mim e soubessem se estavam a evoluir no sentido esperado.

Tentei sempre ser o mais eficiente possível, sendo que a eficácia de um professor pode ser expressa pela forma como este selecciona as tarefas e as adapta às dificuldades e características de cada um dos seus alunos. É fundamental para mim, enquanto professor, aprender a seleccionar, adaptar, hierarquizar e variar os exercícios que escolho para as minhas aulas. Para conseguir que os meus alunos tenham uma correta aprendizagem, tenho que conhecer e dominar as características das tarefas, dos meus alunos e os efeitos que esta vai produzir nos mesmos (Pomar, 2016).

Como professor procurei sempre dar respostas às preocupações pedagógico-didáticas na selecção das tarefas que escolhia para as aulas. Procurei sempre seleccionar tarefas que fossem atractivas (componente afectivo-emocional), de fácil compreensão (componente cognitiva) e adequadas à

capacidade de execução motora que os meus alunos apresentavam (componente psicomotora) (Pomar, 2016).

Desafiar os alunos é fundamental para que estes consigam evoluir ao nível das suas competências motoras. Ao pensar na realização de um exercício temos que considerar a sua variabilidade, a capacidade de interpretação e de desempenho perceptivo-motor o aluno. O grande objetivo é encontrar tarefas que não sejam nem muito fáceis nem muito difíceis, de modo a que os alunos não se desmotivem porque não sentem evolução (tarefas demasiado simples) nem desistam ao verem que não as conseguem realizar (tarefas demasiado complexas) (Pomar, 2016).

Como base no que nos diz Carreiro da Costa (1995) procurei ser um professor eficaz e, para tal, preciso de me distinguir através da capacidade de gerir o tempo e aula. Em situações específicas, dei instruções de maior qualidade a nível científico e técnico, através de demonstrações e feedbacks focados em aspetos críticos do desempenho. Desta forma, consegui obter um maior desempenho dos alunos a nível motor e cognitivo.

É fundamental estar bem consciente de todas as dimensões do ensino e garantir o cumprimento dos seus princípios, para que a condução das aulas decorra da melhor forma possível. Irei falar desta questão ao pormenor no capítulo “3.5 – Condução do Ensino – o meu maior receio”. Contudo, posso, desde já apontar que, segundo Siedentop (1990) as dimensões do ensino são as seguintes:

- Instrução: introdução, avaliação geral das atividades e acompanhamento das atividades de aprendizagem.
- Organização: rotinização das atividades organizativas da aula e gestão do tempo, dos espaços, dos materiais e da turma.
- Disciplina: prevenção da disciplina e remediação da indisciplina
- Clima relacional: que engloba o clima relacional entre alunos, entre professor e alunos e a relação do aluno com a matéria de aprendizagem.

Considerando as competências didáticas do professor e a forma como estas se desenvolvem, será bastante pertinente sublinhar as diversas áreas do conhecimento do professor que Shulman (1987) citado por Crum (2002) distinguiu e que passo, resumidamente, a apresentar.

- Conhecimento Pedagógico Geral – refere-se às estratégias de gestão da turma e organização da aula.
- Conhecimento dos alunos e das suas características – refere-se a questões de desenvolvimento e aprendizagem motora.
- Conhecimento do contexto educativo – refere-se ao conhecimento sobre as escolas e políticas escolares, financiamento e caracter da comunidade escolar.
- Conhecimento dos valores, fins e objetivos educativos e a sua base filosófica e histórica.
- Conhecimento do conteúdo – refere-se ao conhecimento sobre o movimento, exercício, desporto, regras e experiência pessoal e da prática desportiva.
- Conhecimento do currículo – refere-se ao conhecimento sobre as matérias curriculares bem como parra a realização dos planos de trabalho e materiais para as aulas.
- Conhecimento pedagógico do conteúdo – refere-se ao conhecimento partilhado pelos professores de EF, que lhes permite transformar o conhecimento sobre os desportos e o movimento, desempenho motor, atitudes e valores em acções pedagógicas. Através deste também permite perceber o que dificulta ou facilita as aprendizagens.

De acordo com Shulman, nas quatro primeiras áreas está presente o conhecimento comum a todos os professores, independentemente da sua disciplina. As últimas três categorias dizem respeito ao conhecimento específico relacionado com a disciplina a lecionar.

O conhecimento pedagógico do conteúdo pode ser considerada a área mais importante, na medida em que este conhecimento tem como principal função integrar o conhecimento dos alunos, da matéria e do contexto, havendo

uma transformação dos conhecimentos do conteúdo em conhecimentos práticos ensináveis e compreensíveis para os alunos (Marcon, Graça & Nascimento, 2010)

Assim, através do conhecimento pedagógico do conteúdo, este dá-nos condições para que consigamos resolver os problemas que nos surgem durante as aulas, por mais inesperados que estes sejam. É de extrema importância ao longo da nossa via profissional colocar em prática estes ensinamentos para termos um maior à vontade na nossa profissão e conseguirmos ser competentes.

Deste modo, o professor de EF deve ser criativo, flexível e adaptar-se às situações, conseguindo dominar as diferentes matérias, exercícios e forma capacidade de os transmitir, ajustando-os ao nível dos seus alunos, fazendo com que estes evoluem e se sintam motivados para a prática desportiva, sem num clima positivo de aprendizagem.

CAPÍTULO II – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

2.1 - Expectativas Iniciais

A PES, o momento pelo qual tanto aguardei desde a minha inscrição no MEEFEBS. Desde pequeno que tenho o gosto pelo desporto em geral, e pela EF em particular. Nascido numa família de professores de EF (tio e primo), desde que me lembro que é esta a profissão que quero seguir. Por isso mesmo, iniciei este ano letivo com as expectativas bastante elevadas, daquela que seria a experiência que tanto esperava, desde que entrei nesta faculdade com o intuito de ser licenciado em Ciências do Desporto.

Concluído o primeiro ano do MEEFEBS, apesar de ter sido um ano bastante trabalhoso, foi muito importante na medida em que me preparou para aquilo que seria este segundo ano de mestrado. De um primeiro ano bastante teórico, ainda que, com algum contacto na prática em intervenções pontuais que realizei na Colégio dos Salesianos de Évora ou na Escola Secundária André de Gouveia, foi-me transmitido uma série de componentes que vim a perceber serem fundamentais para que este ano fosse bem sucedido.

Toda a excitação de começar a ser “professor” numa escola secundária, fez-me sentir como se o meu primeiro dia de aulas se tratasse. O regresso ao secundário que ainda estava tão presente na minha memória (pois ainda há cinco anos era eu aluno desta disciplina) tornou este momento ainda mais desejável. Dei por mim a relembrar exemplos de professores de EF, onde agora consigo entender quais foram mesmo os meus Professores; o conhecer o meu Professor Orientador, que foi uma peça fundamental de todo este processo; o relacionamento com os futuros colegas; o relacionamento com os restantes Professores do GEF; o relacionamento com os alunos que são pouco mais novos do que eu; a realidade do ensino no Alentejo... tudo isto eram questões que pairavam na minha cabeça e que me faziam ter ainda mais vontade de começar este ano letivo.

Desde logo, senti ansiedade em relação à nova Escola que iria encontrar. Uma escola que nunca tinha frequentado. O primeiro contacto que

iria com esta seria enquanto estagiário. Todos aqueles espaços iriam ser novos para mim, e as expectativas sobre estas eram elevadas pois das informações que recolhi, junto de antigos alunos da mesma eram positivas. Sabia que era uma escola moderna, recentemente intervencionada e com boas condições a nível desportivo o que por si só era animador para este início da aventura que foi a PES.

O primeiro impacto de uma reunião de professores era algo que ansiava pois via-me mais como um aluno do que como um professor. Desde sempre que quis saber como funcionavam as reuniões entre professores, qual o ambiente no GEF e a forma como me iam receber. O facto de ser bastante jovem no meio de professores experientes criava alguma apreensão na forma como estes me iam receber e me integrar. Era a primeira vez que ia estar do “lado” dos professores, pois durante este tempo todo tinha sido aluno e esta passagem causava um pouco de confusão na minha cabeça.

Todas as atividades de responsabilidade do GEF também criavam grandes expectativas em mim, porque durante toda a minha formação participei em diversas dessas atividades (corta-matos, torneios internos, atividades do desporto) e agora faria parte da equipa que planeia e as organiza. Queria ficar a saber tudo o que envolve uma atividade dessas e o trabalho necessário para as realizar.

A minha maior perspectiva e receio era em relação ao “meus” novos alunos. O facto de saber que iria trabalhar com uma turma do secundário, mais propriamente um 11º ano, criou em mim um misto de sensações. Primeiro feliz por ir trabalhar com jovens mais maduros, que já compreendiam melhor o meu papel e onde o nível, pensava eu, seria mais elevado, o que me possibilitava a realização de aulas mais exigentes e competitivas. Por outro lado, o facto de estes alunos serem pouco mais novos do que eu, criando em mim o receio de os alunos me virem como um deles, um simples professor estagiário, onde a minha figura de professor nunca estaria realmente presente para eles.

Passado a fase de relacionamento com a Escola, colegas e alunos, a minha expectativa centrava-se em mim e em como iria ser enquanto professor. Vários eram os pensamentos, incluindo, será que vou ser capaz de realizar

isto? Será que os meus métodos são eficazes? Conseguirei eu transmitir aquilo que quero? Será que os alunos me levam a sério? Conseguirei exemplificar as atividades de uma forma clara e correta? Tenho capacidades para assumir as aulas? Como posso melhorar? Como irei trabalhar modalidades que estou menos à vontade? Será que estou a fazer as coisas bem? Será que os alunos gostam de mim?

Todas estas questões surgiam com uma vontade enorme de conseguir encontrar estas respostas e dar de mim o melhor possível para um ano inesquecível.

Por último, o meu receio de conseguir conciliar o trabalho neste estágio com todos os documentos teóricos que a PES envolve. A elaboração de documentos como o Relatório de Avaliação Inicial (RAI) ou o Plano Anual de Turma (PAT) eram grandes desafios que agora surgiam, onde eu esperava desenvolver competências a nível e organização do tempo de trabalho para que estes documentos fossem realizados com o resultado que eu pretendia alcançar.

Assim, parti para esta aventura com o intuito de aproveitar ao máximo este ano, de forma a conseguir o maior conhecimento possível para me tornar um futuro professor de excelência.

2.2- A Escola Secundária Gabriel Pereira

Enquanto estagiário foi fundamental conhecer o contexto em que estava inserido durante todo o ano letivo.

Com as novas legislações e orientações governamentais, formaram-se diversos agrupamentos escolares, que são a função de vários estabelecimentos de ensino que vão desde o pré-escolar ao ensino secundário.

A Escola Secundária Gabriel Pereira (ESGP) está inserida no Agrupamento de Escolas nº2 de Évora (AGE 2) sendo a sede do mesmo. Para além da ESGP, este agrupamento é constituído por dois jardins de infância (Jardim de Infância Garcia Resende e Jardim de Infância do Bairro de Santo

António), seis escolas do 1º Ciclo (Escola Básica da Avenida Heróis do Ultramar, Escola Básica do Bairro da Câmara, Escola Básica do Bairro da Comenda, Escola Básica do Chafariz D' El-Rei, Escola Básica do Rossio de São Brás e Escola Básica da Ventinha) e pela Escola Básica André de Resende.

Através de informações recolhidas no site da ESGP, esta teve a sua origem na Escola Industrial da Casa Pia de Évora, fundada em 17 de Setembro de 1914 e funcionava na antiga Casa Pia de Évora que tinha como morada o Colégio do Espírito Santo, onde agora se situa a Universidade de Évora. Em 1919 passa a ter o nome de Escola Industrial e Comercial Gabriel Pereira. Esta escola sofre nova alteração de nome no ano de 1948 quando se passa a chamar de Escola Industrial e Comercial de Évora. No ano letivo 1970/71, a Escola passa a ter um edifício novo, o atual, situado na Rua Dr. Domingos Rosado. A 22/11/79 o nome da escola é alterado para o actual, ESGP. Em 2009, a ESGP sofreu obras de requalificação do Parque Escolar, contando com instalações novas e modernas.

A ESGP tem nos seus quadros alunos do 9º ao 12º ano. O seu lema “*formar para valorizar*”, tendo uma oferta educativa diversificada, apresentando cursos científico-humanísticos (Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas, Línguas e Humanidades e Artes Visuais), cursos profissionais (Técnico de Manutenção Industrial com variante eletromecânica e aeronaves, Técnico de Gestão de Programação de Sistemas Informáticos, Técnico de Auxiliar de Saúde e Técnico de Ação Educativa) e ainda Educação de Adultos.

2.2.1 – Recursos Espaciais

Como espaços físicos, os alunos da ESGP têm à sua disposição um refeitório, um polivalente (equipado com reprografia, papelaria, bar, sala da associação de estudantes, um palco e a secretaria) e quatro pavilhões (A1, A2, A3 e A4).

O pavilhão A1 é composto pelo gabinete dos directores de turma, gabinete do ensino especial, gabinete de línguas e dez salas de aula. No pavilhão A2 situa-se a sala dos professores e dez salas de aulas. O pavilhão

A3 é o maior da escola onde se incluem os gabinetes das expressões, das ciências, das ciências sociais, de orientação e psicologia, de matemática e de educação para a saúde, laboratórios, duas salas de desenho e ainda dezasseis salas de aula. Por último, o pavilhão A4 onde se encontra a sala da direcção, duas salas de informática, o auditório, as oficinas e a biblioteca.

Em relação aos espaços disponíveis para a leccionação da disciplina de EF, a ESGP estava equipada com o pavilhão polidesportivo interior, dividido em dois espaços (espaço grande e espaço pequeno) e o espaço exterior composto por dois campos, uma pista de velocidade de 60 metros, uma pista de saltos para a caixa de areia e ainda uma sala de esgrima.

O pavilhão polidesportivo estava equipado com uma sala de arrumações onde se encontrava o material para as aulas, um gabinete dos professores com dois computadores e cacifos, uma casa de banho e um balneário exclusivo para professores, um posto médico com maca, frigorífico e máquina de lavar roupa e ainda quatro balneários, dois masculinos e dois femininos.

Quanto às características dos espaços em si, o designado “Grande” é constituído por cerca de 2/3 do pavilhão, sendo utilizado para abordar, preferencialmente, as matérias de desportos colectivos (Basquetebol, Andebol, Voleibol e Futebol) e Badminton. Também poderá ser utilizado para leccionar matérias como as Ginásticas, Atletismo (preferencialmente barreiras e salto em altura) e Dança. Quando um professor opta por leccionar Ginástica neste espaço, tem que verificar se o colega que está a dar aula no espaço Pequeno não está a utilizar os materiais, pois esse espaço tem prioridade no que toca à matéria de Ginástica. As avaliações de Aptidão Física também são facilmente abordadas neste espaço.

O espaço Pequeno corresponde a 1/3 do pavilhão sendo utilizado, sobretudo, para abordar matérias como a Ginástica, Dança e salto em altura. Por vezes, através da montagem de uma corda também se aborda o Badminton ou o Voleibol. Por ser pequeno, não é um espaço que permita grande abordagem às modalidades colectivas ou restantes modalidades do atletismo. Como o Grande, este espaço permite também a abordagem às questões da aptidão física.

No espaço Exterior, por norma, são abordadas as matérias de desportos colectivos (Andebol, Basquetebol e Futebol), o Atletismo e também matérias alternativas como o caso do Tag-Rugby. Não é permitida a leccionação de Voleibol neste local pois não há local para se efectuar a montagem da rede e as bolas desta modalidade não são permitidas do exterior. Aproveitando a pista de atletismo de 60 metros, abordamos a corrida de velocidade e a corrida de barreiras. O salto em comprimento é abordado na pista de saltos para a caixa de areia. Quando queremos abordar o lançamento do peso, utilizamos um espaço em terra lateral, encostado ao pavilhão.

Quando as condições climatéricas não permitem a realização da aula no exterior, utiliza-se um quarto espaço disponível que é a Sala de Esgrima. Este espaço tem as dimensões idênticas ao espaço Pequeno. É composta por colchões de ginástica e duas mesas de ténis de mesa. Neste espaço aborda-se preferencialmente a Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática, Dança ou Ténis de mesa.

2.2.2 – Recursos Materiais

Em relação aos recursos materiais, a escola encontrava-se bastante bem equipada tanto para as modalidades colectivas como para as modalidades individuais.

Ao nível da ginástica, apresentava vários materiais interessantes de utilizar de modo a realizar aulas dinâmicas em circuito e progressões pedagógicas para que os alunos conseguissem evoluir. A título de exemplo destaco o carrinho de transporte de colchões, que facilitava bastante a montagem e desmontagem das estações, diminuindo assim o tempo de organização ou o plinto de espuma que retirava um pouco do fator medo que está implícito no plinto convencional de madeira.

As bolas dos desportos coletivos encontravam-se, quase todas, em bom estado para todas as modalidades, com bolas para o interior e o exterior, bastantes fitas, cintas tag's para o Tag-Rugby e cones em número suficiente para todos os professores.

Para os testes de aptidão física a escola estava igualmente bem equipada, com balança, equipamento próprio para medir a altura dos alunos, cd e aparelhagem para o áudio do Fitescola, tapetes individuais, fitas métricas e caixa de teste de flexibilidade.

A ESGP tinha como particularidade a não utilização de coletes, substituindo-os por fitas para os alunos porem à volta da cintura. Apesar desta estratégia ser mais higiénica, pois muitas vezes os coletes não são devidamente lavados, tendo um mau cheiro associado, estas fitas, por vezes, não apertavam bem, caindo e não eram tão eficazes para os colegas distinguirem os seus parceiros de equipa.

2.2.3 – Recursos Humanos

Em relação ao pessoal não docente, estavam sempre dois funcionários presentes no pavilhão polidesportivo, sempre bastante atenciosos e com grande disponibilidade para ajudar no que lhes fosse pedido. De notar que nas primeiras aulas fui confundido como aluno, sendo advertido quando entrei no pavilhão antes da hora da aula.

Em relação aos restantes professores de EF, estes foram sempre cordiais e tenho a agradecer-lhes a sua disponibilidade. Foram prestáveis quando foi preciso alguma troca de espaço, e muito atenciosos nos conselhos que me foram dado em períodos pré ou pós aluna.

2.3 – Caracterização da Turma – 11ºAno

No processo de ensino-aprendizagem há a necessidade de conhecer bem cada aluno, o seu contexto e a sua realidade, pois como afirma Onofre, o clima relacional entre professor e alunos é fundamental, de modo a que os alunos sintam que o professor se interessa por eles e pelos seus interesses pessoais.

O principal objetivo da caracterização da turma do décimo primeiro ano de escolaridade foi a recolha de informações pessoais. Deste modo, o núcleo de estágio actualizou a ficha biográfica dos directores de turma da ESGP,

documento já existente na Escola (que se encontra no apêndice I) para servir como instrumento auxiliar de intervenção pedagógica e também, para enriquecer o conhecimento sobre os nossos alunos. O preenchimento e análise desta ficha foi bastante importante para nós, professores, pois possibilitou a compreensão das características pessoais de cada aluno e deu-nos uma perceção global da turma o que facilitou algumas decisões pedagógicas e contribuiu para planear as matérias de forma mais eficaz consoante os gostos da maioria dos alunos.

A turma do 11º ano da ESGP frequentava o curso de Línguas e Humanidades, sendo uma turma predominantemente de raparigas e bastante extensa pois era composta por 30 alunos, sendo 20 do sexo feminino e 10 do sexo masculino. As suas idades variavam entre os 15 e os 17 anos.

A maioria dos alunos vivia em Évora (26) o que fazia com que quase metade dos alunos (13) se deslocassem a pé até à escola. Igual número deslocavam-se de carro até à escola e 4 faziam-no de autocarro.

Quanto às disciplinas favoritas dos alunos, a escolha era muito equilibrada entre várias disciplinas. A EF estava entre as favoritas, sendo referida por 8 alunos, sendo que destes 8 alunos 6 eram rapazes, seguida da Filosofia, Inglês e História com 7 alunos e Língua portuguesa por 6.

Apesar de a EF ser uma das disciplinas favoritas dos alunos, esta turma apresentava problemas no aproveitamento. Existiam três alunos que traziam negativa do 10º ano e dois que transitaram com 10 valores na nota final. Contudo, a média dos alunos na disciplina no ano transacto foi de 13.46 valores.

Relativamente à importância que os alunos dão à disciplina de Educação Física 1 aluno disse que não era Nada Importante, 6 disseram que eram Pouco Importante, 8 Relativamente Importante, 7 disseram que era Importante e 8 disseram que era Muito Importante.

Ao nível das preferências dos alunos, estas encontravam-se distribuídas por diversas modalidades, sendo o badminton a que recolhe a preferência da maior parte dos alunos (11). De seguida aparece o futebol como modalidade

favorita de 9 alunos, sendo que oito são rapazes, seguindo-se o voleibol e basquetebol com 5 e o andebol e a ginástica com 4 alunos. Das modalidades que os alunos gostam menos, a grande maioria (16 alunos) refere a ginástica, seguido de 7 alunos que referem o voleibol, 6 raparigas que referem o futebol e o andebol e por último, o basquetebol e o atletismo que aparecem referidos por 4 alunos cada.

O nível de actividade física fora da aula de EF é muito reduzido, pois apenas 9 alunos frequentavam o Desporto Escolar e a prática de actividades desportivas extracurriculares.

Foi extremamente importante perceber se existia algum problema de saúde ou algum constrangimento clínico para a realização das aulas de EF. Neste ponto apenas uma aluna informou acerca de um problema cardíaco - arritmia.

Os hábitos alimentares têm um papel crucial na rotina do aluno, pois a EF está associada ao bem-estar e ao estilo de vida saudável. Ao analisar os resultados do questionário, observa-se que 7 alunos fazem apenas a primeira refeição ao almoço, o que é extremamente prejudicial à sua saúde, principalmente quando se tem uma aula de EF no primeiro tempo de um dos dias da semana. Para além destes 7 alunos, outros 5 não comem nada durante a manhã, ficando até ao almoço sem consumir algum tipo de alimento.

2.4 – Planeamento do Processo Ensino-Aprendizagem

Durante todo o primeiro ano no MEEFEBS, sempre nos foi alertado que o planeamento na EF era o passo fundamental para o sucesso no ensino desta disciplina. O planeamento é de uma importância extrema na estruturação e como guia do nosso processo de ensino-aprendizagem.

Planear é uma construção orientadora da nossa acção como professor, organizando e direccionando a prática com os objetivos a que nos propomos, sendo fundamental responder às seguintes questões: Como? Com quê? O quê? Para quê? Para quem? (Bossle, 2002)

Durante o planeamento devemos ter em conta o papel das atividades nos alunos e no seu desenvolvimento, sendo que esta atividade deve ser ativa, consciente, progressivamente autónoma e criativa. É fundamental que consigamos analisar todos os detalhes que vão ser determinante ao longo da nossa prática pedagógica pois, muitas vezes, são os pormenores que podem ditar o sucesso dos nossos alunos (Bento, 1998).

Não nos podemos esquecer que ao estarmos a planear, estamos a antecipar cenários, estamos a criar um ponto de partida para aquilo que será todo o trabalho de um ano letivo. Enquanto docentes temos que ter um pensamento ativo, crítico e conhecimentos específicos na preparação e realização do ensino, sabendo assumir quando falhamos e sermos capazes de fazer ajustes ao longo do ano.

Todo o planeamento que vou apresentar de seguida, realizado durante o PES, teve em consideração o meio e contextualização em que estava inserido, os recursos existentes, os PNEF's e a caracterização da turma.

Em seguida, irei mostrar como procedi na construção do Plano Anual de Turma (PAT) e do Plano de Aula, descrevendo as decisões que tomei perante a construção destes documento e a forma como atuei perante a turma.

2.4.1 – Plano Anual de Turma – o guião do ano letivo

O PAT foi um dos meus primeiros grandes desafios. A sua realização consistiu em conseguir realizar um documento orientador de todo o ano letivo, que fosse coerente e organizasse todo o processo de ensino e aprendizagem.

O PAT é um documento fundamental durante todo o ano letivo pois é neste que se definem as metas de aprendizagem dos alunos de forma organizada, enquadrada e justificada. Para um melhor ensino devemos realizar este plano de forma global, integral e realista da nossa intervenção durante o ano, sendo a partir deste documento que se determinam momentos fundamentais. Este documento deve ter em conta as indicações que os PNEF nos dão, bem como as condições que a escola nos oferece (Bento, 1998).

Para Bento (1998), os trabalhos de planeamento do professor de Educação Física relacionam os conteúdos programáticos com a situação pedagógica do professor, pois estes são a expressão de personalidade do mesmo, do seu conhecimento e competência do seu estilo de ensino.

De acordo com o parágrafo anterior, na altura da construção do meu PAT, foi fundamental ter conta vários documentos como:

- O modelo de leccionação vigente na escola (modelo por etapas, tal como aconselhado pelo PNEF).
- Os PNEF, que é o documento referência da EF e onde qualquer professor se deve basear.
- O novo projeto de EF da escola que determina o plano curricular da ESGP ao nível das atividades físicas, da aptidão física e dos conhecimentos (anexo I)
- Os resultados obtidos na avaliação inicial (AI)
- O calendário escolar, que permitiu contabilizar o número de aulas que tinha durante o ano letivo. O reinício das aulas após as férias deve ser contemplado, de modo a que haja uma revisão das matérias abordadas no período anterior, bem como a recuperação de aptidão física que pode ter diminuído.
- O Plano Anual de Atividades (PAA) (anexo II), que influenciou o número de aulas de EF devido às atividades previamente planeadas.
- O mapa de rotações de espaços (anexo III), pois é fundamental ter em conta as características dos espaços uma vez que a rotação se efectuava de 3 em 3 semanas. Ao sabermos o espaço que vamos ter disponível devemos considerar as possibilidades de matérias a abordar naqueles locais devido às características dos mesmos. Com bases nas rotações dos espaços, os professores devem marcar com antecedência datas para avaliações, competições, festas e convívios desportivos. (Bento, 1998)
- As características da turma e as suas preferências dentro das matérias de EF.

De todos os documentos que consultei para a realização do meu PAT, os PNEF, juntamente com os resultados da AI, foram os documentos que mais influência tiveram. Com base nestes resultados e com o que determina os PNEF para as mais diversas matérias consegui determinar objetivos de acordo com as dificuldades dos alunos; prever o número de aulas em que vou abordar as diferentes matérias; estabelecer matérias prioritárias, dividindo-as pelo número de aulas disponíveis (ver a tabela em baixo apresentada) e definir grupos de trabalho.

Tabela 1 - Número de Aulas por Matéria

Número de Aulas por Matéria				
Matérias		Etapas:		
		2ª Etapa	3ª Etapa	Total
Matérias Prioritárias	Andebol	10	4	14
	Basquetebol	12	3	15
	Badminton	11	2	13
	Ginástica Acrobática	5	4	9
	Dança	5	4	9
	Atletismo	12	5	17
	Voleibol	7	2	9
	Futebol	6	2	8
	Ginástica de Solo	4	0	4
	Ginástica de Aparelhos	5	0	5
	Matérias Alternativas	Tag-Rugby	3	0
Corfebol		3	0	3

Na tabela 1 estão demonstradas as matérias que considerei na realização do PAT, onde das matérias obrigatórias escolhi, em concordância com o professor João Padilha, as matérias prioritárias para a turma (Andebol e Basquetebol) e as matérias alternativas a leccionar (Tag-Rugby e Corfebol). De realçar que todas as matérias estavam de acordo com as referências do PNEF para o 11º ano. Esta escolha das matérias foi feita em reunião do GEF, contudo, como está contemplado nas recomendações dos PNEF o regime de escolhas para o 11º ano, os alunos tiveram voz ativa nas mesmas, sendo que o futebol e a ginástica de solo e aparelhos foram as matérias menos escolhidas pelos alunos, tendo assim menos aulas planeadas para estas.

Seguindo aquilo que está presente nos PNEF, numa turma de 11º ano deveria trabalhar a um nível avançado (A) em todas as matérias. Contudo, isso não aconteceu, pois a realidade dos alunos nas escolas de hoje em dia não é a

prognosticada nos PNEF. Quanto à minha experiência com a turma em questão, o nível dos alunos diagnosticado na AI encontrava-se maioritariamente no nível não introdutório (NI). Sendo assim, o trabalho realizado incidia, essencialmente, sobre as componentes do nível introdutório (I), pois o grande objetivo era que todos os alunos chegassem a este nível nas matérias nucleares. Aos alunos que já tinham as capacidades do nível I bem consolidadas, o objetivo era alcançar parte do nível E ou atingi-lo na sua plenitude.

Uma das estratégias utilizadas para conseguir atingir os objetivos propostos no PAT foi a adoção do modelo de leccionação por etapas, onde a questão da individualização e o respeito por ritmos diferentes de aprendizagem estivessem presentes. Este modelo é bastante flexível, o que possibilita uma maior distribuição dos conteúdos, com aulas politemáticas, onde é possível abordar a mesma matéria em diferentes níveis de ensino. Este modelo, como o nome diz, encontra-se dividido por etapas, tendo estas características diferentes, consoante a altura do ano letivo, as aprendizagens dos alunos e os objetivos a atingir em cada uma.

De modo a organizar o meu planeamento, este foi dividido em três níveis interligados. Com os resultados da AI construí o PAT onde falo das diferentes etapas do planeamento, com objetivos intermédios e finais e, no final, elaborei os planos de aula de acordo com as estratégias e as matérias definidas no planeamento, com a finalidade de atingir os objetivos que propus alcançar.

Colocado no apêndice II podemos observar o calendário das diferentes etapas ao longo dos três períodos lectivos, a sua durabilidade em termos semanais, o número de aulas, os espaços onde estas vão ser realizadas e as matérias abordadas.

Ao utilizar este modelo de leccionação, o meu plano está dividido em etapas interligadas, de modo a que a evolução dos alunos fosse uma constante ao longo destas, onde a estruturação de cada uma está dependente dos objetivos alcançados na etapa anterior, sempre com o propósito de os alunos desenvolverem e consolidarem as matérias de uma forma progressiva.

Assim, organizei o ano letivo em 3 etapas (1^a – Avaliação Inicial, 2^a – Aprendizagem e Desenvolvimento e 3^a – Conclusão – Desenvolvimento/Aplicação/Consolidação) sendo que esta foi a divisão que considerei mais pertinente para a turma em que estava a intervir.

A 1^a Etapa – Avaliação Inicial realiza-se durante as primeiras seis semanas do ano letivo e tem como objetivo principal conhecer a turma como grupo e cada aluno individualmente. Nesta etapa pretende-se identificar as aptidões e dificuldades de cada aluno nas diferentes matérias a abordar ao longo do ano letivo, avaliar a aptidão física e identificar as matérias prioritárias e não prioritárias. Para além disto, o professor deve utilizar estas semanas para fazer revisão de algumas aprendizagens anteriores, consolidar outras, criar rotinas de trabalho bem como um clima de aprendizagem agradável. Em 2.5.1. está descrita – de forma mais pormenorizada, como se realizou esta avaliação.

No final desta etapa e através da informação recolhida nestas semanas, com uma observação cuidada das aulas, registos efectuados e análise dos mesmos, construí o Relatório de Avaliação Inicial (RAI) onde estava incluída informação sobre a metodologia de avaliação, calendarização da etapa, métodos de registo e organização das aulas.

No RAI, foi apresentado e discutido os resultados desta avaliação na componente da atividade física e aptidão física, pois a ESGP não faz uma avaliação diagnóstica da área dos conhecimentos.

Finalizada a 1^a Etapa e após a construção do RAI, tinha condições para começar a construir o PAT, definindo hierarquias nas matérias, planeando e objectivando as etapas seguintes, sempre privilegiando a diferenciação do ensino. É através da AI e dos seus resultados que se consegue prognosticar o desenvolvimento dos nossos alunos nas restantes etapas, sendo todas estas influenciadas pela primeira.

A 2^a Etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento tem como grande desafio a aprendizagem e o desenvolvimento das competências motoras dos alunos, melhorando o seu desempenho nas diferentes matérias, tentando que estes atinjam os objetivos intermédios definidos no PAT. Deseja-se que os

alunos aprendam mais sobre a EF, não só pela prática de atividade física mas também pela transmissão de conhecimentos teóricos, sem nunca esquecer a melhoria da sua aptidão física.

Esta foi a etapa mais longa do ano letivo, tendo a duração de 18 semanas, entre os dias 3 de Novembro e 4 de Abril. Com o período das férias de Natal, houve a possibilidade de uma primeira reflexão e análise dos resultados obtidos no 1º período, percebendo onde o trabalho no segundo período tinha que incidir para se cumprir os objetivos a que me propus.

Pretende-se que os alunos, nesta etapa, evoluam e aprendam o mais possível, conseguindo desenvolver aprendizagens já abordadas em anos anteriores, bem como novas, possibilitando assim a sua evolução enquanto atletas. Para que tal aconteça, o professor deve começar por utilizar exercícios mais formais, com situações mais analíticas. Com o evoluir dos alunos nesta etapa, os exercícios devem ser um pouco mais complexos, estimulando as novas aprendizagens nos alunos bem como a sua autonomia e iniciativa.

Para que o professor consiga observar a evolução dos seus alunos ao longo desta etapa tão longa, é fundamental a realização de uma avaliação formativa, que será descrita em 2.5.2.

Por último, mas não menos importante a 3ª Etapa – Conclusão-Desenvolvimento/Aplicação/Consolidação onde o grande objetivo é consolidar as aprendizagens efectuadas nas etapas anteriores, mas também recuperar alguns alunos com mais dificuldades.

É nesta etapa que conseguimos observar, efectivamente, a progressão dos alunos ao longo do ano. Para tal, é preciso por em prática as aprendizagens obtidas em situações de exercício critério ou jogo, sempre de acordo com os objetivos finais que estabelecemos para os nossos alunos. Esta evolução não se pretende que seja apenas visível ao nível da atividade física mas sim extensível às restantes. Pretende-se portante, que os alunos atinjam também os seus objetivos na parte da aptidão física, com todos os alunos na zona saudável de atividade física, bem como apresentarem nota positiva na avaliação dos conhecimentos teóricos.

Falando agora da minha experiência na PES, sempre me esforcei para tentar aplicar, da forma mais rigorosa possível, o planeamento por mim efectuado bem como todos os seus procedimentos metodológicos, tentando abordar todas as matérias deste ciclo de ensino, sem nunca descurar as matérias prioritárias.

Ao realizar o planeamento, tive sempre em consideração o número de aulas total que achei necessário para que os objetivos finais pudessem ser atingidos, disponibilizando mais tempo de leccionação às matérias prioritárias. Para esta distribuição do tempo, em muito contribuiu as aulas politemáticas, ferramenta essencial para um ensino eficaz.

Estando habituado, enquanto aluno, a aulas monotemáticas e uma organização por blocos, admito que no início, senti alguma estranheza na construção destas aulas e deste planeamento. Contudo, todo este receio foi facilmente ultrapassado pois ao leccionar as aulas de forma politemática, consegui sempre abordar mais que uma matéria por aula. Na minha opinião, esta estratégia é fundamental, pois conseguimos fazer com que os alunos passem por diversas modalidades ao longo da aula, aumentando o seu tempo potencial de aprendizagem e evitando que estes estejam muitas aulas consecutivas a realizar apenas matérias que não são do seu interesse.

No início da minha intervenção, estava muito focado no controlo da turma, do tempo, se os exercícios estavam a correr como o pretendido, se o meu plano estava a ser eficaz. Com o passar das aulas, consegui-me “soltar” mais da minha planificação, deixando de cronometrar os exercícios ao minuto, passando a observar mais as limitações dos meus alunos, ver onde a intervenção era mais necessária, sempre com feedbacks de correção e positivos mantendo os alunos motivados para a prática.

Com a elaboração do PAT, houve a criação de grupos de nível dentro da turma, onde os objetivos do tipo de atividades variavam de grupo para grupo. Inicialmente comecei a organizar os grupos de trabalhos por estes grupos de nível, através da criação de três grupos homogéneos na turma. Rapidamente deparei que esta situação não era a melhor para a turma. Se no grupo mais avançado, os alunos continuavam motivados para a prática e realizavam os

exercícios de forma independente e eficaz, os outros dois grupos não funcionavam tão bem. Maioritariamente constituídos por raparigas, estes grupos facilmente se perdiam em conversas, deixando de efectuar os exercícios com o empenho que se pretendia, necessitando de muito tempo da minha intervenção, essencialmente como motivador, tentando demonstrar os benefícios que aqueles exercícios teriam na sua evolução.

Contornando esta situação, optei pela criação de grupos heterogéneos de trabalho, para que os alunos com maior nível de desempenho conseguissem ajudar e motivar aqueles que tinham menor nível de desempenho e, frequentemente, menor motivação pela prática. Com a criação destes grupos senti os alunos mais empenhados, pois aqueles com maiores dificuldades faziam um esforço maior para acompanhar os alunos mais evoluídos. Em matérias como a dança ou ginástica acrobática, em que o contacto físico é recorrente, dei liberdade aos alunos para escolherem os seus grupos/pares, fazendo pequenas alterações apenas se visse que esses grupos não estavam a funcionar.

Durante a segunda etapa, o planeamento das minhas aulas tinha sempre duas fases, umas onde apresentava exercícios mais analíticos, sempre com os principais objetivos presentes, seguido de jogo, pois toda a avaliação final dos alunos era em situação de jogo. Ao explicar as atividades, tentei sempre demonstrá-las. Contudo, em matérias como a ginástica ou a dança, onde não me sentia tão confiante para efectuar uma demonstração eficaz, recorri à ajuda de alunos ou através de suporte digital em vídeo. Na terceira etapa as aulas incidam mais em situação de jogo, diminuído de forma progressiva os exercícios analíticos.

É importante frisar que nunca descurei a parte da Aptidão Física, com exercícios incluídos em várias aulas, de modo a que quando chegasse a semana de aplicação da bateria Fitescola, os alunos conseguissem obter resultados positivos, pois só assim poderiam transitar de ano letivo.

Quanto aos conhecimentos, estes foram abordados através de um teste teórico no 1º Período. A matéria do teste foi dada por mim, com momentos teóricos no início de quatro aulas, onde expunha oralmente a matéria aos

alunos e fazia pequenos apontamentos no quadro. No segundo período, optou-se pela realização de um trabalho de grupo, onde os alunos puderam escolher os seus grupos, e sempre que tinham dúvidas eu estava disposto que os ajudar no que fosse preciso.

Para conseguir ver se os métodos de trabalho estavam a ser eficazes, bem como a evolução dos meus alunos, fui efectuando, ao longo da segunda etapa registo de avaliação formativa. Tive dificuldades em conseguir efectuar a avaliação ao mesmo tempo que estava a dar a aula, pois ou me focava muito na avaliação retirando apontamentos ou começava a dar feedbacks e não realizava esses apontamentos. Ligar esta avaliação formativa com a sumativa também se representou um desafio, contudo foi bastante importante em momentos de discussão de notas pois tinha o registo dos alunos ao longo do ano.

Apesar de todas as dificuldades sentidas ao longo destas etapas, não tenho dúvidas que este modelo de planificação é o mais eficaz, sendo este o recomendado nos PNEF. Este é o modelo que mais se adapta às necessidades e capacidades dos alunos, pois é mais enriquecedor e motivador para estes, pois há um reforço das matérias ao longo do ano letivo, evitando o esquecimento e o desinteresse, e sendo possível a utilização de diversos níveis de exercícios ao longo da mesma aula.

Assim, o PAT não é mais que uma interpretação pessoal do professor sobre o desenvolvimento dos alunos, tendo em conta as suas capacidades condicionais e coordenativas, a sua atitude para com a actividade física, a sua capacidade motora e os seus conhecimentos (Bento, 1998).

2.4.2 – Plano de aula – o companheiro de todas as aulas

A aula é o palco do professor. É lá onde devemos brilhar e para tal esta precisa de uma boa preparação. As aulas devem conseguir estimular o desenvolvimento dos alunos, sendo momentos de felicidade tanto para alunos como para professores (Bento, 1998).

É na aula que o pensamento e a acção do professor convergem e que conseguimos saber se as nossas ideias, passadas para prática são eficazes.

Quando tal acontece, o professor deve sentir-se realizado e satisfeito por ter conseguido operacionalizar o que tinha idealizado, proporcionando uma boa aula aos seus alunos (Bento, 1998).

De modo a concretizar as nossas ideias numa aula, é fundamental a criação de um plano de aula, sendo este fundamental para um ensino de qualidade. Com a construção deste pretende-se melhorar a qualidade das aulas bem como antecipar situações que possam ocorrer no decorrer desta.

Durante todo o ano que foi a PES, realizei planos para todas as aulas de forma criteriosa tendo por base o conhecimento, a competência, as necessidades dos alunos e as condições do ensino (Bento, 1998).

Para a realização dos meus planos, adoptei uma estrutura tripartida (como podemos observar no apêndice III), dividida em parte inicial, parte fundamental e retorno à calma. Esta estrutura é defendida por Bento (1998), sendo a que me pareceu mais de acordo com as funções de cada parte da aula.

A parte inicial corresponde a cerca de 10/15 minutos da aula de EF. Serve para fomentar um clima positivo para o resto da aula, dando as boas vindas aos alunos, realizar a verificação das presenças e do equipamento necessário para a prática. A aula seguia com a apresentação das matérias que vamos abordar e os objetivos para aquela aula. Normalmente os aquecimentos eram específicos de acordo com a matéria da parte fundamental, utilizando na maioria das vezes jogos lúdicos ao invés da famosa corrida à volta do campo e posterior mobilização articular. Ao dizer isto não quer dizer que também tenha efectuado essa mesma corrida contínua para trabalhar a componente cardiovascular de modo a preparar o teste do vaivém. Por vezes utilizei a estratégia de abordar a Dança como aquecimento. Como no diz Bento (1998, p. 153) a parte inicial “não deve ser entendida apenas como um “aquecimento”, mas sim inerentes à preocupação de criar uma situação pedagógica, psicológica e fisiológica, favorável à realização da função principal da aula.”

A parte fundamental, como o nome indica, é a parte mais importante da aula, sendo determinante para o processo de aprendizagem do aluno. Ocupa

cerca de 1h de aula e é aqui que se ensina os conteúdos, que se realizam os exercícios com base nos objetivos da aula e dos alunos, com estratégias e organização que vão ao encontro desses mesmo objetivos. Como eram aulas politemáticas utilizei sempre a estratégia de estações com rotações, de modo a ter todos os alunos a realizar atividade física, com exercícios lúdicos e situação de jogo, de forma a que a aula fosse variada e motivante para os alunos. Bento (1998, p. 158) diz-nos "... devem predominar, na parte principal, exercícios e formas de exercitação alternadas, a fim de evitar cargas corporais unilaterais, bem como monotonia."

No retorno à calma, normalmente os últimos 5 minutos da aula, onde se pretende que os alunos baixem a intensidade através de exercícios de recuperação, mais propriamente alongamentos estáticos ou dinâmicos. Utilizei sempre esta parte da aula para o esclarecimento de dúvidas, fazendo uma análise à aula e antecipando a aula seguinte, referindo as matérias que iriam ser trabalhadas. Nesta fase da aula Bento (1998, p. 160) afirma que "a parte final é organizada sob o ponto de vista fisiológico (retorno do organismo (...) a valores iniciais da carga), como para a criação de condições favoráveis às aulas seguintes."

Como sempre fui um aluno mais virado para a prática, onde por vezes a presença dos papéis me atrapalha, tentei ao máximo focar-me no essencial, não ocupando os meus planos de aula com demasiada informação. É fundamental, para mim enquanto professor, olhar para o plano de aula e saber o que vou realizar, sem perder tempo em leituras excessivas. Sendo assim, na construção dos meus planos utilizei os seguintes parâmetros:

- Espaço e Material – pois é fundamental saber o espaço que vai ser utilizado naquela aula, bem como os materiais que necessitamos para os exercícios planeados.
- Conteúdos e Objetivos – enquanto professor temos que ter a perfeita noção quais os objetivos a trabalhar em cada aula e assim, definir as tarefas e os conteúdos a abordar. Devemos conseguir encadear uma sequência lógica de conteúdos, tentando sempre relacionar os conteúdos.

- Grupos de trabalho – ter já os grupos de trabalho previamente selecionados de modo a diminuir o tempo de organização. No plano identificar se os grupos de trabalhos são homogéneos ou heterogéneos, procurando assim escolher os exercícios adaptados a estes grupos.
- Tempo – para que o tempo de aula esteja bem distribuído é fundamental uma organização temporal da mesma. O maior tempo deve ser despendido nos exercícios, tentando minimizar tempos de espera, de organização e transição.
- Descrição e Objetivos da tarefa – descrever a tarefa e os objetivos da mesma acompanhada, sempre que possível, do esquema, o que facilita a leitura do plano, a explicação do exercício e a montagem deste.
- Variantes e Hierarquização das tarefas – para diferenciar o nível dos alunos, entre grupos ou dentro do mesmo grupo, muitas vezes, recorre-se à inclusão de variantes, de dificuldade ou facilidade, tornando-as hierarquicamente superiores ou inferiores.
- Critérios de Êxito – é fundamental dizer aos alunos o que se pretende com base em informações objetivos de cada exercício. Nos meus planos tentei colocar sempre estes critérios por tópicos para facilitar a sua leitura, transmitindo-os aos meus alunos.
- Estratégias de Intervenção – pequenos apontamentos daquilo que deveria fazer, antecipando cenários, de acordo com a melhor estratégia possível.

Com a elaboração destes planos de aula, tentei sempre ir de encontro ao que Bento (1998) refere como os fatores determinantes que devem estar presentes na preparação de uma aula de EF. Dentro dos **objetivos da aula**, hierarquizei-os sempre por níveis, considerando os diversos níveis de desempenho que estavam presentes na turma. Os **conteúdos da aula**, sempre presentes no cabeçalho dos meus planos, e ditos aos meus alunos no início de cada aula. O meu **método** de ensino, onde procurei incentivar ao máximo todos os alunos, não deixando nenhum para trás, procurando os exercícios mais adequados ao nível de cada aluno, dando feedbacks sempre

que possível e contribuindo para um clima positivo para a sala de aula. As **particularidades do rendimento dos alunos**, através da criação de grupos de nível, da possibilidade de estes escolherem os seus pares em diversas matérias, no tempo que disponibilizava para cada aluno nas matérias fundamentais, procurando que no final todos chegassem ao objetivo traçado. As **condições externas da aula**, pois por vezes tinha que adaptar os meus planos em função do clima, afectando a escolha das matérias ou através da escolha dos materiais necessários, utilizando outros materiais para fazer aquilo que pretendia. E o **tempo de empenhamento motor**, que foi a minha maior preocupação sempre que realizava os planos das aulas, pois quanto maior este for, mais tempo o aluno está em aprendizagem, estando mais perto de atingir os seus objetivos.

Para além da realização dos planos, no final de cada aula, efectuei sempre uma reflexão crítica do mesmo e da aula em si. Essa reflexão é fundamental pois faz-nos realizar uma análise cuidada de como correu a aula e do nosso papel enquanto professores. Procurei sempre falar dos aspectos positivos e negativos de cada aula, focando-me nos exercícios que melhor funcionaram mas também onde houve aspectos menos positivos, procurando não repetir esses mesmos erros.

Tal como os meus planos foram evoluindo ao longo do tempo, tenho noção que as minhas reflexões também melhoraram, devido ao facto de no início do ano letivo estar mais centrado no cumprimento com rigor do plano para que nada do que estava planeado falhasse. Com o tempo fui-me desligando mais dessa função organizativa, podendo centrar-me mais nos alunos, com feedbacks mais precisos e mais confiante nas minhas intervenções, o que gerou assim, reflexões mais rigorosas das aulas.

Para finalizar, não tenho dúvidas que o plano de aula é essencial, sendo o primeiro passo para traçar o caminho mais indicado para atingir os objetivos a que nos propomos com os alunos. Ao longo das minhas aulas tinha sempre o plano comigo, pois sentia-me mais confiante e tinha ali um apoio no caso de haver alguma dúvida durante a aula.

2.5 – A Avaliação em Educação Física

Segundo o Dicionário Priberanm da Língua Portuguesa, avaliar significa “determinar o valor de, compreender, apreciar, prezar”. Já Peralta (2002, p. 27) diz-nos que a “avaliação é a recolha sistemática de informação sobre a qual se possa formular um juízo de valor que facilite a tomada de decisões.”

Segundo o Despacho Normativo nº 185/2015 de 22 de Setembro, a avaliação apresenta diversos objectivos que passam por apoiar o processo educativo, sustentando o sucesso de todos os alunos, verificando as disparidades existentes nas aprendizagens adquiridas pelos discentes, melhorando a qualidade do ensino. Verificar se os alunos adquiriram as competências no final de cada ciclo, como proposto inicialmente. Contribuir para melhor a qualidade do sistema educativo, com decisões que contribuam para o seu aperfeiçoamento e funcionamento.

Para além de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e apoiar o aluno na procura do sucesso na disciplina, o processo da avaliação deve, também, contribuir para que os alunos vivenciem estas atividades e experiências, que marcam o período da sua educação.

A avaliação tem que incidir sobre as aprendizagens e competências definidas, pretendendo acompanhar o progresso do aluno ao longo do ano, identificando o que este já conseguiu alcançar, mas também, o que ainda falta alcançar e as dificuldades que está a sentir, fazendo com que o professor encontre estratégias para melhorar essa aprendizagem. (Carvalho, 1994)

Durante o processo de avaliação em EF, a observação é um dos instrumentos fundamentais para a sua realização. De modo a reduzir a subjectividade inerente a uma observação, é importante a criação de critérios, precisos e objetivos, de avaliação previamente estabelecidos, de modo a que o professor os tenha presente no momento de avaliar, informando também os seus alunos sobre os aspetos fundamentais nessa observação.

A observação efetuada nas aulas deve ir de acordo com os aspectos que se quer avaliar nas situações adequadas ao efeito. Através da construção destes objetivos, estes permitem ao professor fazer uma análise das

características dos seus alunos. Através da definição dos objectivos como referência do processo de avaliação dos alunos, devem-se desenvolver actividades que permitem que estes demonstrem atitudes, conhecimentos e capacidades relativamente às áreas onde estão a ser avaliados (ME, 2001).

Na ESGP, a determinação das competências a adquirir pelos alunos nos respectivos anos lectivos, está contemplado no documento “Novo Projeto de EF” onde se encontra todo o plano curricular da escola, os critérios de avaliação e os indicadores de observação, nas diferentes matérias, para os diferentes níveis de desempenho.

Como o aluno é parte integrante neste processo de avaliação, é fundamental que este saiba qual é o foco da avaliação e quais os seus critérios. Durante toda a minha intervenção sempre tive este cuidado, esclarecendo sobre os alunos os objectivos e os critérios de avaliação, garantindo assim a transparência deste processo.

O processo de avaliação ocorre, normalmente, durante três etapas que se encontram interligadas. Primeiro no decorrer da aula, onde o professor deve realizar observações e registos que lhe permitam ver o nível de desempenho dos alunos relativamente ao foco de avaliação da aula. Na parte final da aula, o professor deve realizar, com os alunos, uma retrospectiva da mesma, de modo a que estes façam uma avaliação intrínseca do seu trabalho. E após a aula, em casa, onde o professor deve fazer uma análise das observações que registou durante a aula.

Assim, a avaliação deve fazer parte do processo ensino-aprendizagem, onde devidamente estruturada e planeada deve valorizar a evolução do aluno, conseguindo responder às necessidades individuais de cada um.

O processo anual de avaliação foi organizado em três momentos: avaliação inicial, avaliação formativa e avaliação sumativa, que irão ser explicados nos próximos pontos.

2.5.1 – Avaliação Inicial – a sua importância

A primeira etapa do plano anual é a AI, que é o ponto de partida de toda a acção educativa. Esta apresenta como grande objetivo, diagnosticar as dificuldades que os alunos apresentam em relação às aprendizagens que seriam previstas e prognosticar o seu desenvolvimento, percebendo o que estes poderão atingir na aula de EF (Carvalho, 1994).

Esta avaliação é bastante importante pois fornece ao professor dados que lhe permitem adequar o tipo de trabalho que vai ter que fazer ao longo do ano letivo, que modo a conseguir desenvolver as capacidades que pretende, em cada um dos seus alunos (Cortesão, 2002)

Com esta avaliação, o professor consegue orientar e organizar o seu trabalho na turma, tomando decisões curriculares, adequando objetivos e/ou realizar alterações na composição curricular da turma (ME, 2001).

Para Carvalho (1994, p.139-140), esta primeira etapa de avaliação apresenta características bastante específicas e tem como grandes objetivos os seguintes:

- Conhecer as competências e as aptidões dos alunos nas matérias seleccionadas.
- Apresentar o programa de EF deste ano para os alunos.
- Rever aprendizagens e recuperar a aptidão física.
- Criar rotinas de trabalho.
- Criar um bom clima na aula.
- Identificar os alunos com mais dificuldades e as matérias prioritárias.
- Recolha de dados que permita definir os objetivos para a etapa seguinte.
- Recolha de dados que permitam formar futuros grupos de trabalho.

Ao longo desta etapa devemos dar a possibilidade aos alunos de passarem pelas diversas matérias de EF que foram seleccionadas pelo GEF. O

contexto das aulas durante a AI deve ser idêntico ao de uma aula normal, com um clima de desafio constante e não apenas centrado em questões de observação. Para tal, o professor deve optar por aulas politemáticas, com várias matérias e tarefas de aprendizagem, de modo a ter todos os alunos motivados. O ensino e a aprendizagem têm que estar sempre presentes em todas as aulas, com o professor a interagir com os alunos no que achar pertinente. É importante que os alunos passem por todos os espaços de EF, para que estes os conheçam, e para facilitar tarefas de organização futuras. (Carvalho, 1994).

Após realizada esta avaliação, os dados devem ser analisados e interligados, de forma a elaborar o PAT, bem como proceder a alguma alteração ou reajuste no plano curricular da escola (Carvalho, 1994)

Para que a AI seja coerente e igual para todos os alunos da ESGP, todos os professores do GEP devem utilizar os mesmos critérios de avaliação, estando estes perfeitamente definidos no protocolo de AI (colocado no anexo IV).

Ao longo desta avaliação senti que o trabalho realizado por mim e pelo Professor orientador João Padilha ia nesse sentido. Para tal, analisamos o protocolo acima referido bem como analisamos as fichas de observação previamente construídas pelo GEF, onde se encontra um exemplo no anexo V.

No início desta avaliação estava um pouco nervoso pois foi nesta etapa que tive o primeiro contacto com a turma. Com o passar das aulas comecei a ter mais contacto com os alunos e a sentir-me mais confiante nas minhas observações, levando a que quase sempre a minha observação fosse ao encontro da realizada pelo professor João Padilha.

Durante esta etapa há que realçar que não me limitei a um papel de observador, dando feedbacks constante aos alunos ao longo deste período em todos os momentos, tentando sempre ajudar os alunos e corrigindo-os, de modo a que as aulas não fossem apenas de avaliação mas também de aprendizagem.

O tempo dado para a avaliação inicial foi de seis semanas, o que para turma de 30 alunos é um período curto, pois algumas vezes os alunos tiveram poucas oportunidades de treinar os exercícios visto que a falta de tempo foi uma constante, o que levou a que houvesse alunos que não realizaram a AI em algumas matérias por terem faltado em alguma aula.

Os resultados obtidos nesta etapa, permitiram-me efectuar o diagnóstico de cada aluno e prognosticar o nível que cada um poderia atingir nas mais diversas matérias, sendo fundamental para a construção do meu PAT, orientando assim todo o processo e avaliação formativa e sumativa ao longo do ano.

2.5.2- Avaliação Formativa e Sumativa

Levando em linha de conta o que nos diz Harlen (1997, citado por Fialho e Fernandes 2011) “a distinção entre avaliação formativa (avaliação para as aprendizagens) e avaliação sumativa (avaliação das aprendizagens) está essencialmente dependente dos respetivos propósitos, dos momentos em que ocorrem e das utilizações dadas à informação recolhida.”

O despacho normativo nº 185/2015 de 22 de Setembro aponta que a avaliação formativa é a principal e a mais importante forma de avaliação, devendo ser contínua e sistemática, regulando o processo de ensino aprendizagem, através da recolha de informação sobre o estado de aprendizagem dos nossos alunos.

Segundo este despacho normativo a avaliação formativa fornece, ao professor, ao aluno e ao encarregado de educação, informações acerca do desenvolvimento das aprendizagens, de modo a que se possa rever e melhorar os métodos de trabalho. A principal preocupação é recolher dados como insuficiências, falhas, aprendizagens que ainda não estão consolidadas e, aspectos a melhorar, que permitem ao professor reorientar o processo de ensino e, assim, ajudar o aluno a melhorar as suas aprendizagens.

Para além destes factores, a avaliação formativa apresenta um fator motivador para professores e alunos, pois permite aos professores observar e perceber se a estratégia delineada está ou não a funcionar, e aos alunos

permite saber o seu estado de evolução e o que necessitam fazer para atingir os seus objetivos. Este tipo de avaliação não se deve exprimir por uma nota, mas sim, por comentários e apreciações (Carvalho, 1994).

Tal como aponta Carvalho (1994), a avaliação formativa apresenta um conjunto de dificuldades que eu senti ao longo da minha intervenção. Temos muitos objetivos para observar, a turma é grande e com diferentes níveis de aprendizagem e o tempo é sempre escasso. Com estas dificuldades surgem questões como: Quando devemos realizar esta avaliação? O que devemos avaliar? Como é que vamos realizar esta avaliação?

Para responder a estas dúvidas Carvalho (1994) diz-nos que a avaliação formativa deve ser realizada durante um período de tempo em que o professor necessita de saber se o aluno está a ir de encontro aos objetivos traçados e se está a aprender aquilo que é pretendido. Devemos avaliar as aprendizagens. Não todas, mas apenas as que são decisivas para o processo de aprendizagem dos alunos. A forma que devemos utilizar para realizar esta avaliação é através de observação com rigor, fazendo uma selecção prévia daquilo que queremos observar, através de situações de avaliação com critérios específicos, de acordo com o pretendido.

Para completar esta avaliação surge a avaliação sumativa, que tem como grande objetivo, traduzir a distância a que o aluno ficou do objetivo que o professor pretendia que este atingisse. O resultado desta avaliação surge normalmente quantificado (no caso de um 11ºano numa escala de 0-20 valores), mas não pode acabar nem se confundir com a nota. De salientar ainda que, mesmo através desta quantificação do trabalho, o professor não deve perder o carácter descritivo da avaliação (Cortesão, 2002).

No momento da avaliação deve haver uma selecção rigorosa dos objetivos mais importantes e mais representativos do trabalho desenvolvidos para estes serem observados. Esta avaliação ocorre em momentos específicos, normalmente no final de um período letivo ou quando o professor prevê que já não vai abordar mais esta matéria nas aulas (Cortesão, 2002).

A avaliação sumativa pode também assumir uma função formativa, pois ao explicarmos ao aluno o porquê desta, este tem a oportunidade de no próximo momento de avaliação ter melhores resultados (Cortesão, 2002)

Estes dois tipos de avaliação não são independentes um do outro, devendo ocorrer sempre uma articulação constante entre estas avaliações, pois só deste modo é que as suas realizações fazem sentido. Apesar de existirem diferenças entre ambas, estas são bastante importantes para o desenvolvimento dos alunos, sendo, por isso, complementares (Fialho & Fernandes, 2011).

Assim, os processos de avaliação devem ser organizados e realizados de modo a que haja uma interligação entre o ensino e a aprendizagem, com os momentos de informação bem explícitos daquilo que se vai avaliar, com uma maior interação e envolvimento dos alunos e professores durante todas as etapas do desenvolvimento curricular (Fialho & Fernandes, 2011).

Ao realizar a avaliação sumativa, recorri, diversas vezes, aos resultados da avaliação formativa, o que me ajudou bastante, pois já tinha bastantes registos daquilo que os alunos iam fazendo nas aulas. Contudo, e mesmo com os registos da avaliação formativa, nunca foi tarefa fácil realizar esta avaliação, pois tinha receio de não estar a ser totalmente justo com os meus alunos. De realçar que realizei sempre um balanço desta avaliação do final da mesma, para que os meus alunos não ficassem com dúvidas da sua nota e soubessem o que precisavam de fazer para a melhorar.

2.5.3 – Procedimentos de Avaliação

O grande objetivo da avaliação passa por apoiar o processo educativo, de forma a sustentar o sucesso de todos os alunos, certificar as aprendizagens adquiridas pelos discentes e contribuir para uma melhor qualidade do sistema educativo (Carvalho, 1994).

A avaliação dá-nos informações referentes ao progresso dos nossos alunos ao longo do seu percurso, identifica o que já foi alcançado e onde existem mais dificuldades, de forma a que se possam encontrar melhores soluções (Peralta, 2002).

De modo a garantir a transparência do processo de avaliação, e como os alunos são parte integrante deste processo, aqueles tiveram conhecimento dos critérios logo nas primeiras aulas. Estes critérios de avaliação foram definidos pelo GEF e foram-me apresentados na primeira reunião pelo Professor Orientador João Padilha. Após tomar conhecimento destes, pude constatar que se encontravam de acordo com os PNEF.

Como Carvalho (1994) sugere, os alunos foram sujeitos aos três tipos de avaliação acima apresentados: Avaliação Inicial, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

Tal como é referido nos PNEF, a avaliação em EF está assente em três grandes áreas: atividades físicas, aptidão física e conhecimentos. A área das atividades físicas é a mais importante e a que exige mais da parte do professor no momento de avaliação. Por ser a área das matérias mais práticas, esta avaliação ocorre por observação, exigindo bastante ao professor de EF. As áreas da aptidão física e conhecimentos, embora importantes, possuem procedimentos de avaliação mais específicos. Os alunos têm que apresentar resultados positivos nas três áreas para transitarem de ano no final do 3º período.

Durante o período de avaliação inicial o registo de observações da AI, no que toca à parte das Atividades Físicas, foi realizado directamente a partir da prática dos alunos durante as aulas de EF. Através da realização de aulas politemáticas, e de acordo com o pretendido nos critérios de avaliação, eu e o professor João Padilha, realizávamos as observações dos alunos e o registo dos seus desempenhos nas grelhas de registo dadas pela escola. Nestas grelhas (exemplo de uma no anexo V) estavam descritos os critérios a observar, sendo que, após se realizar a observação, deveríamos preencher o nível diagnosticado para cada aluno.

Colocados em locais opostos do campo, observávamos os alunos preenchendo as fichas de observação. No final de cada aula, discutíamos os resultados dessas observações de modo a verificar se existiam diferenças e acordámos os níveis a atribuir.

Os alunos foram avaliados em situação de jogo nas matérias de Futsal, Basquetebol, Andebol. Em relação a matérias como o Voleibol, o Badmínton, a Ginástica (de solo e aparelhos) e Atletismo (corrida de velocidade e barreiras, salto em comprimento e altura e lançamento do peso), os alunos foram avaliados através de exercícios critério. A avaliação foi efectuada em 12 matérias, tendo faltado apenas avaliar as matérias de Ginástica Acrobática e a Dança que constam na composição curricular elaborada pelo Grupo de EF da Escola para o presente ano lectivo. Estas matérias, em conjunto com as matérias alternativas, não foram avaliadas pois, em concordância com o Professor João Padilha considerou-se que, devido ao tempo disponível para a avaliação inicial, as 12 matérias acima referidas eram as que necessitavam de uma maior avaliação.

Em reunião do GEF ficou definido que, na modalidade de atletismo, o nível seria determinado consoante a sua prestação em todas as matérias do atletismo. Para que o aluno atingisse um nível introdutório (I) no atletismo, teria que apresentar nível I em todas as suas modalidades. Esta decisão não foi unânime no grupo, pois se o aluno tivesse nível não introdutório (NI) numa das matérias, ficava automaticamente com NI a atletismo.

Procedimento idêntico foi utilizado na ginástica. Contudo, esta modalidade foi dividida em ginástica de solo, aparelhos e acrobática. Apesar desta divisão, para o aluno atingir nível I na ginástica de solo, tinha que realizar o conjunto de exercícios pedidos e como a escola não adopta níveis intermédios de classificação, bastava o aluno não fazer um elemento gímnico que lhe era atribuído o nível NI.

A adoção de níveis intermédios de classificação é a alteração que eu faria neste protocolo pois permite uma maior diferenciação ente alunos, tornando mais fácil a sua divisão em grupos de nível.

Ao nível da avaliação da Aptidão Física, utilizou-se a bateria de testes adoptada este ano nas escolas portuguesas - o FITescola. Estas avaliações ocorreram em aulas específicas, no final da AI, e todas as turmas presentes no pavilhão no mesmo horário, realizavam esta bateria de testes. As avaliações decorreram durante duas aulas, onde metade dos alunos

realizavam os exercícios, e a outra metade controlava a sua realização, apontando os resultados dos colegas. Este procedimento foi efectuado em todos os períodos.

Ao nível dos Conhecimentos, o GEF determinou que não seria necessário uma AI, e que a avaliação sumativa iria ser realizada através de teste escrito no primeiro período. Esta decisão deveu-se ao facto de haver pouco tempo disponível e se privilegiar a área das Atividades Físicas.

A realização da avaliação formativa foi feita ao longo de quase todo o segundo período e início do terceiro. Esta teve como principal objetivo identificar as principais dificuldades dos meus alunos, de modo a poder fazer uma análise do meu método de ensino e quais as estratégias necessárias a utilizar para ultrapassar essas dificuldades.

A avaliação formativa era realizada através de registos elaborados ao longo das aulas em que eu observava os grupos de trabalho, primeiro em situações de exercício critério e depois em situação de jogo. Esta observação permitiu-me acompanhar de perto a evolução nas atividades físicas dos meus alunos, bem como ter uma melhor visão sobre o nível de participação nas aulas.

Senti algumas dificuldades no início desta avaliação pois, ou me centrava muito na observação dos alunos, registando os seus desempenhos, ou me centrava no feedbacks que lhes ia dando, acabando por não preencher as folhas de registo. Com o avançar do período e a evolução dos alunos, fui-me sentindo mais confortável conseguindo realizar as duas tarefas simultaneamente, conseguindo realizar o registo e não descurando os feedbacks necessários.

No final de cada período e com a necessidade de atribuir uma nota aos alunos em função das suas aprendizagens e da distância a que estes ficaram dos objetivos que seria suposto atingir, realizou-se a avaliação sumativa.

Ao nível das atividades físicas, esta avaliação era efectuada por mim e pelo Professor João Padilha, através de observação direta registando o desempenho dos alunos.

Um fator fundamental para a realização desta avaliação foram os resultados elaborados para a avaliação formativa pois, diversas vezes, foi necessário tirar dúvidas sobre a classificação a atribuir a um aluno na sua avaliação sumativa, o que tornou esta avaliação mais justa e adequada.

Em relação à Aptidão Física esta avaliação era sempre realizada a meio do período, em semanas específicas para a realização da bateria de testes FITescola. Para obter classificação positiva na parte da aptidão física, os alunos necessitavam de se encontrar na zona saudável no teste da aptidão aeróbica, no teste dos abdominais e qualquer um dos restantes testes. Caso não o conseguissem na semana destinada à realização destes testes, tinham outra oportunidade no final do período para os realizar.

Ao nível dos conhecimentos a avaliação foi efectuada através de um teste escrito no primeiro período e um trabalho de grupo no segundo período. O teste abordou matérias como as capacidades motoras, os processos de treino e relação entre intensidade e duração, que foram explicadas por mim no início das aulas, com recurso ao quadro onde fazia pequenos resumos da mesma. O trabalho de grupo foi teórico-prático onde se abordou a matéria relativa aos sintomas de fadiga e controlo da frequência cardíaca. O registo da frequência cardíaca dos alunos foi efectuado em períodos específicos da aula à minha ordem. Para encontrar a classificação dos conhecimentos no terceiro período, realizou-se a média aritmética das avaliações nos dois períodos anteriores.

Para acompanhar a avaliação sumativa, na última aula de cada período realizou-se a auto-avaliação, para entender a perceção que os alunos tinham do seu desempenho. Considero este tipo de avaliação muito positivo de modo a que o aluno faça uma introspectiva do trabalho realizado ao longo do período e ver se este está de acordo com a avaliação por mim efectuada.

2.5.4 – Instrumentos de Avaliação

Para efectuar todas as avaliações previstas é necessário a existência de instrumentos que permitam o registo daquilo que é observado. De modo a

efetuar o registo das habilidades motoras de cada aluno, o GEF disponibilizou as grelhas de registo da avaliação inicial feitas por este.

Relativamente à avaliação formativa e sumativa, o GEF não dispunha de grelhas de registo das habilidades motoras dos alunos. Neste sentido, eu e o meu colega de estágio procedemos à elaboração das mesmas que podem ser consultadas no apêndice IV e V.

Para conseguirmos elaborar uma grelha com estas funções, tivemos a preocupação de identificar muito bem quais as dimensões que pretendíamos avaliar, de modo a conduzir o nosso ensino para que os alunos tivessem sucesso nas mesmas dimensões. O protocolo da escola com os critérios de avaliação bem definidos, foi o nosso guia fundamental para a construção deste instrumento tão valioso.

A avaliação da aptidão física foi efectuada através da aplicação da bateria de testes do FITescola. Esta nova bateria de testes, com valores de referência nacionais, veio substituir os testes do Fitnessgram. Esta bateria tem como objetivo avaliar várias áreas da aptidão física relacionados com a saúde dos alunos. Para que o aluno atinga a Zona Saudável nos diferentes testes, este tem que atingir os valores de referência, de acordo com a sua idade e género.

Os testes aplicados pela bateria do FITescola foram os seguintes:

- Teste do Vaivem ou Teste da Milha, de modo a avaliar a aptidão aeróbia.
- Teste dos Abdominais, para avaliar a força de resistência abdominal.
- Teste das Flexões, para avaliar a força de resistência dos membros superiores.
- Teste da Impulsão Horizontal, para avaliar a força explosiva dos membros inferiores.
- Teste Senta e Alcança, para avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.
- Teste de Flexibilidade dos membros superiores.

Para além da realização destes testes, os alunos ainda foram pesados e medidos para se calcular o seu Índice de Massa Corporal. Todos os resultados foram apontados numa folha própria disponibilizada pelo GEF e que pode ser consultada no anexo VI.

Para saber se os alunos se encontravam ou não nos valores de referência para a Zona Saudável, os registos efectuados nestas aulas eram colocados numa zona específica da página na internet do FITescola, que originava um documento em PDF identificando o intervalo da zona saudável de cada teste e se o aluno se encontrava ou não nesta.

Para realizar a avaliação na área dos Conhecimentos os instrumentos utilizados foram: no 1º Período um teste escrito, previamente elaborado pelos colegas do GEF que tinham turmas do 11º ano (pode ser consultado no anexo VII) e no 2º Período um trabalho de grupo. Os critérios de avaliação dos trabalhos e respetiva grelha de registo de avaliação está presente no anexo VIII. Esta grelha já se encontrava elaborada de anos anteriores, não se tendo feito qualquer alteração.

Para encontrar a classificação final dos alunos no final do período, foi preenchida uma folha de *Excel* que traduzia os níveis dos alunos nas 3 áreas específicas de avaliação: Atividade Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos e calculava a sua nota final quantitativa aplicando as respectivas ponderações determinadas pela Escola como podemos observar na tabela 2:

Tabela 2 – Avaliação final do período no Ensino Secundário

Ensino Secundário							
Atividades Físicas				Aptidão Física	Conhecimentos	Média Apt.F./Conhec.	Classif.
10º Ano	11º Ano	12º Ano	Classificação.				
-3 N	-3 N	-3 N	1 - 4	Não Apto	Não Revela	Média ≥ 4	1 - 4
-1 N	-1 N	-1 N	5 - 9	Não Apto	Não Revela	Média ≤ 5	5
						Média = 6	6
						Média = 7	7
						Média = 8	8
						Média ≥ 9	9
5 I + 1 E	4 I + 2 E	3 I + 3 E	10 - 13	Apto (ZSAF: aptidão aeróbia + abdominais + 1)	Revela	Média = 10	10
						Média = 11	11
						Média = 12	12
						Média ≥ 13	13
+2 N	+2 N	+2 N	14 - 17	Apto (+ 2 ZSAF)	Revela	Média ≤ 14	14
						Média = 15	15
						Média = 16	16
+4 N	+4 N	+4 N	18 - 20	Apto (todos testes ZSAF)	Revela	Média ≥ 17	17
						Média ≤ 18	18
						Média = 19	19
						Média = 20	20

2.5.5 – Resultados da Avaliação e sua Evolução

Começando pela área das Atividades Físicas e olhando para os resultados dos alunos, construí a seguinte tabela de modo a ser possível observar a evolução que os alunos tiveram, desde a avaliação inicial à avaliação final do 3º período.

Tabela 3 – Comparação entre os resultados da Avaliação Inicial e Final do Ano, nas Atividades Físicas (nº de alunos em cada nível da matéria).

11ºano		Níveis	Av. Inicial	Av. Final
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	N. Introdutório	21	20
		Introdutório	9	7
		Elementar	0	3
		Avançado	0	0
	Andebol	N. Introdutório	17	4
		Introdutório	13	23
		Elementar	0	3
		Avançado	0	0
	Basquetebol	N. Introdutório	15	4
		Introdutório	15	24
		Elementar	0	2
		Avançado	0	0
	Voleibol	N. Introdutório	19	5
		Introdutório	11	21
		Elementar	0	4
		Avançado	0	0
Atletismo	N. Introdutório	20	8	
	Introdutório	10	20	
	Elementar	0	2	
	Avançado	0	0	
Ginástica	Solo	N. Introdutório	26	18
		Introdutório	3	10
		Elementar	1	2
		Avançado	0	0
	Aparelhos	N. Introdutório	25	24
		Introdutório	5	4
		Elementar	0	2
		Avançado	0	0
Raquetes	Badmínton	N. Introdutório	1	0
		Introdutório	26	26
		Elementar	3	4
		Avançado	0	0

Na tabela 3 apenas se encontram as matérias onde se realizou a avaliação inicial, pois apenas nestas existe termos de comparação entre a primeira e a última avaliação. Para além destas avaliações realizadas, todos os alunos atingiram o nível Elementar (E) nas matérias de ginástica acrobática e dança.

Como é facilmente perceptível nesta tabela, a maior parte dos alunos, na avaliação inicial, encontrava-se no nível NI na grande maioria das matérias. Alguns destes NI eram devido ao facto dos alunos terem faltados nas aulas de AI, onde essa falta levava à não realização da avaliação inicial nas matérias avaliadas nessas mesmas aulas. As exceções são as matérias de Basquetebol, onde metade estava no nível NI e outra metade no nível I, e do Badmínton, onde a grande maioria da turma estava no nível I e três alunos obtiveram o nível E.

Olhando para os resultados da AI, e tendo em conta o facto de a turma ser de 11º ano, a escolha das matérias prioritárias foi efectuada com base no sucesso que os alunos poderiam ter nestas e não onde estes mais necessitavam de evoluir. Sendo assim, e em conformidade com o Professor João Padilha, a escolha das matérias prioritárias recaiu sobre o Basquetebol e o Andebol, o que significou um maior número de aulas despendido para estas matérias.

Comparando os resultados podemos constatar que existe uma evolução dos alunos na maior parte das matérias avaliadas. Começando pelas matérias prioritárias, observamos que no Andebol, dos 17 alunos que apresentaram nível NI na AI, apenas 4 o mantiveram na avaliação final, sendo que 3 alunos conseguiram mesmo chegar ao nível E na modalidade. No basquetebol a evolução também foi evidente, onde dos passámos de 15 para 4 o número de alunos com nível NI na modalidade e 2 alunos chegaram mesmo ao nível E. De realçar que os 4 alunos que apresentaram nível NI são os mesmo nas duas modalidades, sendo alunos com grande dificuldades no que toca à prática de atividade física. É natural que estas matérias tenham tido uma maior evolução pois foi nestas que foi despendido o maior tempo para a prática ao longo de todo o ano letivo.

Considerando as restantes modalidades colectivas, o voleibol também foi uma modalidade onde os alunos evoluíram de uma forma significativa. Recorrendo apenas aos aspetos técnicos mais básicos da modalidade, foi possível uma evolução da maior parte dos alunos, chegando ao final do ano apenas com 5 alunos no nível NI (em relação aos 19 identificados na AI) e onde 4 alunos atingiram mesmo o nível E. No futebol esta evolução foi mais complicada, pois como a turma era maioritariamente constituída por raparigas, estas não gostavam da modalidade e não se empenhavam na mesma, havendo assim maiores dificuldades de evolução.

A ginástica de solo e aparelhos foram as matérias onde investi menos tempo de aula, pois para além de os alunos gostarem pouco destas, estes tinham grandes dificuldades de base, sendo frequente a não realização de um rolamento à frente ou a recusa em saltarem o boque ou o plinto, alegando medo. Contudo, gostava de realçar a evolução de alguns alunos ao longo do ano, mudando a sua postura em relação a estas matérias. Na ginástica de solo a evolução foi mais evidente conseguindo reduzir o número de NI de 26 para 18 e aumentando para 2 os alunos que atingiram o nível E. Esta evolução foi conseguida com base na realização de progressões básicas, começando a trabalhar com os alunos desde os elementos de base da ginástica de solo, de modo a que estes conseguissem realizar todos os elementos gímnicos pretendidos para o nível I. Na ginástica de aparelhos foi mais difícil combater o medo dos alunos, onde a grande parte continuou com medo de realizar o rolamento em cima do plinto longitudinal, salto obrigatório para atingirem o nível I.

Em relação à matéria de atletismo a evolução também foi notória, onde o número de NI baixou dos 20 para os 8 alunos. de salientar também os dois alunos que conseguiram atingir o nível E. Recorde-se que para que o aluno atingisse um determinado nível no atletismo, este tinha que ter esse nível em todas as suas modalidades (corrida de velocidade, corrida de barreiras, lançamento do peso, salto em comprimento e salto em altura).

No Badmínton, embora esta fosse a modalidade favorita dos alunos, a evolução não foi muito notória. Foi a única modalidade em que nenhum aluno

teve nível NI, mas em que também apenas um conseguiu passar do nível I ao nível E no final do ano, sendo que todos os outros mantiveram o nível I observado na AI.

Passando à área da Aptidão Física, podemos observar os resultados globais na seguinte tabela.

Tabela 4 – Comparação entre os resultados da Avaliação Inicial e Final do Ano, na Aptidão Física

11ª ano	Zona Saudável de Aptidão Física	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Vaivém ou Milha	ZSAF	27	27
	FZSAF	3	3
Flexões	ZSAF	24	21
	FZSAF	6	9
Abominais	ZSAF	29	30
	FZSAF	1	0
Senta e Alcança	ZSAF	17	19
	FZSAF	13	11
Flexibilidade do Ombro	ZSAF	25	25
	FZSAF	5	5
Impulsão Horizontal	ZSAF	24	25
	FZSAF	6	5

Legenda da tabela 3:

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

FZSAF – Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

Como podemos observar na tabela 3 a turma encontrava-se, na sua globalidade, na ZSAF. Estes resultados foram positivos, o que me levou a trabalhar esta área normalmente durante o aquecimento, com uma corrida continua, ou utilizando uma estação de aptidão física, quando o espaço não me permitia realizar mais atividades, de forma a que os alunos não estivessem parados e lhes fosse possibilitado, dessa forma, desenvolver alguns parâmetros da sua aptidão física.

De modo a atingirem nota positiva na área das Aptidões Físicas, os alunos tinham que estar na ZSAF nos testes do Vaivém ou Milha, nos Abdominais e mais um dos restantes. Olhando para a tabela 3 podemos ver que 3 alunos não conseguiram atingir a ZSAF nos testes do Vaivém ou da milha o que não permitiu a sua positiva na disciplina. Estes 3 alunos em

questão são alunos com bastantes dificuldades e já não tinham conseguido atingir a positiva na área das Atividades Físicas.

Na generalidade, a evolução nesta área não apresentou resultados relevantes, podendo ser salientados dois pontos: a totalidade dos alunos encontrava-se na ZSAF no teste dos abdominais, sendo este obrigatório pelos critérios da escola; houve regressão nos resultados no teste das flexões, pois como os alunos sabiam que se encontravam na ZSAF nos testes da flexibilidade, não se esforçavam para atingirem também a zona saudável neste teste.

Os resultados da área dos Conhecimentos foram alcançados através da resposta a um teste escrito no 1º Período e de um trabalho de grupo no 2º Período. Os resultados em ambas as avaliações foram positivas em todos os alunos da turma. No teste escrito as notas variaram entre 10 e 20 valores, com a média da turma a ser de 14,8 valores. Quanto aos trabalhos de grupo, as notas variaram entre o 10 e o 19. Em relação aos trabalhos, apareceram alguns bastante bons, com classificações de 19 e 17 valores, mas também trabalhos plagiados, que foram devolvidos aos alunos, e só após as alterações efectuadas é que obtiveram classificações positivas.

Para que os alunos atingissem nota positiva no final do ano letivo em EF, estes tinham que apresentar, na área das Atividades Físicas, duas matérias com níveis E e quatro níveis I; avaliação positiva na área da Aptidão Física; e avaliação positiva na área dos Conhecimentos.

Assim, a evolução das notas dos alunos do 1º Período para o 3º Período foi a seguinte:

Tabela 5 – Comparação dos resultados finais da disciplina EF

	Med.	8val	9val	10val	11val	12val	13val	14val	15val	16val	17val	18val
1ºP	11,9	6	4	0	0	1	13	2	1	0	3	0
3ºP	14,3	0	5	0	1	0	4	2	4	8	3	3

Tabela 6 – Evolução dos resultados do 1º para o 3º Período (nº de alunos)

Mesma nota	0
+ 1 valor	10
+ 2 valores	7
+ 3 valores	8
+ 4 valores	5

Como podemos perceber pela tabela 5 que apresenta a evolução dos alunos traduzida nas suas notas finais de período, a média da turma passou de 11,9 valores para 14,3 valores. Este aumento de mais 2 valores é bastante positivo e reflete o trabalho de professores e alunos ao longo de todo o ano.

É de realçar a redução para metade das negativas ao longo do ano (de 10 para 5 negativas) e do aumento das notas finais de todos os alunos da turma. Lamentar a existência de 5 negativas no final do ano justificadas não só pelas grandes dificuldades dos alunos, como também pela sua manifesta falta de empenho e determinação para subir as notas.

É com extrema satisfação que apresento os resultados da tabela 6, com perfeita noção de que os objetivos traçados no início do ano letivo foram amplamente atingidos, o que significa que todo o processo de ensino esteve à altura do desafio.

2.6 – Condução do Ensino: o meu maior receio

É na condução do ensino que o professor consegue provar o seu valor. Por muito boa que seja a sua preparação da aula, se este não conseguir passar para a aula aquilo que planeou, nunca irá ser um professor eficaz. Para conseguir ensinar bem, o professor tem que ser capaz de criar contextos de aprendizagem favoráveis a todos os alunos (Onofre, 1995).

Segundo Onofre (1995) para um professor ser realmente eficaz, este tem que conseguir que os seus exercícios permitam aos alunos terem tempo

de empenhamento motor com quantidade e qualidade, para que o seu tempo potencial de aprendizagem seja mais elevado.

Para que as condições adequadas para as aprendizagens dos alunos estejam criadas, o professor deve ter em conta um conjunto de princípios e técnicas de intervenção pedagógica que o potenciem. Assim, Siedentop (1983, citado por Onofre 1995) apresenta quatro dimensões dos princípios de intervenção pedagógica:

1. Dimensão Instrução
2. Dimensão Organização
3. Dimensão Disciplina
4. Dimensão Clima Relacional

Irei, de seguida, realizar uma análise crítica da minha condução do ensino, considerando esta sistematização do ensino.

2.6.1 – Dimensão Instrução

É fundamental que as nossas instruções, enquanto professores, sejam o mais concisas, claras e objectivas, de maneira a que o aluno não se perca na explicação, pois as intervenções têm uma relação direta com as aprendizagens dos alunos e são importantes na sua evolução.

Onofre (1995) divide esta dimensão em dois grandes momentos: instrução durante a introdução geral das atividades, e durante o acompanhamento das atividades de aprendizagem.

A instrução é dada no início ou no fim das atividades e é fundamental que o professor consigo captar a atenção de todos os alunos durante a explicação dos exercícios, minimizando o tempo despendido na informação, transmitindo a informação necessária para que os alunos entendam os exercícios, os seus objetivos e sintam que aprenderam algo importante para a sua evolução (Onofre, 1995).

Durante este ano tentei sempre transmitir a instrução de forma clara e objectiva com uma linguagem de fácil compreensão, focando os pontos essenciais de cada exercício, os objetivos do mesmo e o que esperava que os

alunos alcançassem com estes. Durante a explicação dos exercícios utilizei, por vezes, meios auxiliares como o recurso ao vídeo (na matéria de dança), para facilitar a compreensão da mensagem e demonstrar de forma correta. A demonstração foi, na grande maioria dos casos, a forma utilizada para explicar melhor os exercícios. Muitas das vezes, fui o modelo de demonstração nas modalidades em que me sentia mais à vontade e sabia que conseguia transmitir uma imagem correta do movimento. Nas modalidades em que me sentia menos à vontade (ginástica de solo ou aparelhos), utilizei alunos com melhores desempenhos motores nessas disciplinas para servirem como modelos nos exercícios dessas modalidades. Tive sempre o cuidado de conseguir utilizar exemplos o mais corretos possíveis, pois uma má demonstração dos exercícios é o primeiro passo para um exercício falhado, na medida em que os alunos tendem a reproduzir aquilo que viram como exemplo.

Com o decorrer do ano letivo, as minhas estratégias de instrução foram evoluindo. Se no início do ano, e por trabalhar com uma turma de 11^o ano, pensava que dizer os nomes das linhas do campo chegava para os alunos perceberem onde iam realizar o exercício, em pouco tempo percebi que tinha que abandonar essa estratégia, pois muitos dos alunos são sabiam os nomes das linhas. Assim, mesmo após lhes ter ensinado quais os nomes das linhas das diversas modalidades, utilizei sempre os cones e dizia a cor das linhas para uma melhor orientação espacial dos meus alunos.

No final das aulas tinha por hábito realizar um breve resumo da mesma, onde fazia um balanço geral da aula, com os seus pontos positivos e negativos, e aproveitava também para lançar sempre a aula seguinte.

Durante a realização dos exercícios é fundamental que o professor consiga garantir o controlo das atividade de toda a turma, gerindo de forma adequada o equilíbrio da informação individualizada e para o grupo, transmitindo feedbacks com qualidade, fazendo com que os alunos não reincidam nos mesmos erros e garantindo um elevado nível de empenhamento motor, tentando que o máximo de alunos esteja em prática simultaneamente (Onofre, 1995).

O controlo da turma sempre foi relativamente fácil de realizar, pois a turma era bem comportada e não apresentava grandes problemas neste sentido. O meu papel neste controlo, era mais, garantir que os alunos se encontravam todos empenhados a realizar as atividades, pois, por vezes, bastava eu desviar a atenção de uma estação que alguns alunos relaxavam e não se esforçavam nas tarefas. Tentei sempre estar atento a estas situações, de modo a que a turma tivesse sempre um nível elevado de intensidade ao longo dos noventa minutos de aula.

Relativamente ao *feedback* (FB) pedagógico durante as atividades, senti que foi um dos itens em que mais evolui ao longo desta PES. Se no início estava mais observador e preocupado com o controlo do tempo e das tarefas, rapidamente consegui ultrapassar essa limitação e centrar-me nas dificuldades dos meus alunos. Com o passar das aulas, através de um maior domínio das matérias que estava a leccionar, tornou-se mais fácil conseguir identificar os erros dos alunos e saber como os corrigir.

Segundo Onofre (1995) o FB pedagógico é importante para que o aluno consiga ultrapassar as suas dificuldades e pode ser de diversas formas: avaliativo, prescritivo, descritivo e interrogativo. Na maioria das minhas aulas privilegiei os primeiros três tipos de FB de modo a corrigir os alunos, para estes perceberem onde estavam a errar e o que necessitavam fazer para melhorar a sua performance. Utilizei o FB interrogativo apenas em questões pontuais como falta de empenho ou distração dos alunos, interrogando a sua postura na aula e tentando perceber o porquê da mesma.

Quanto à direcção do FB, este foi sempre mais individualizado do que coletivo. Senti sempre mais necessidade em fazer as correcções mais técnicas, falando com o aluno individualmente, identificando os erros que estes estavam a cometer e aquilo que deveriam fazer para os ultrapassar. Durante estas conversas, transmiti sempre o FB com uma afectividade positiva, de modo a que o aluno encarasse o erro como instrumento de aprendizagem e não de desmotivação. O FB colectivo foi mais utilizado em situações onde o grupo não estava a realizar a atividade de forma correta ou não estava a imprimir a intensidade desejada para o exercício. Se no primeiro caso voltava a explicar o

exercício, no segundo questionava os alunos para a falta de intensidade verificada e o porquê da mesma.

Em suma, a instrução assume um papel fundamental para a aprendizagem. Neste caso, tentei sempre que esta fosse clara e objectiva, focada nos pontos fundamentais, transmitindo apenas o essencial para os alunos, não os sobrecarregando com informação desnecessária. Tentei sempre dar FB constantes e adequados para que os alunos tivessem noção do seu estado de aprendizagem, identificando os aspectos positivos, os negativos e o que estes necessitavam de fazer para atingir o nível que pretendiam.

2.6.2 – Dimensão Organização/Gestão da aula

Uma das funções do professor na gestão da sua aula é a organização e estruturação da mesma, tendo como objetivo maximizar o tempo de aula dos alunos e diminuir os seus comportamentos negativos (Arends, 2005, citado por Figueira & Claro, 2009).

Durante uma aula de EF existem diversos períodos de tempo, sendo que estes estão distribuídos por: momentos de instrução, momentos de organização (preparação das atividades e dos alunos), momentos de transição (tempo que ocorre entre a mudança das atividades) e momentos de prática.

Para efectuar uma gestão eficaz da aula, tenho que conseguir maximizar os momentos de prática para que os meus alunos passem o máximo de tempo possível em atividade motora, diminuindo os comportamentos fora da tarefa, aumentando assim, o tempo potencial de aprendizagem.

Os professores mais eficazes são capazes de conseguir gerir da melhor forma o seu tempo de aula, conseguindo rentabilizar o tempo despendido na gestão dos espaços, matérias e grupos de trabalho, promovendo mais tempo para a prática de exercício físico. Assim, o professor deve criar rotinas nos alunos, estabelecendo tarefas que promovam hábitos de responsabilidade nos momentos organizativos da aula (Onofre, 1995).

Carreira da Costa (1995) revela-nos que os professores de turmas que apresentaram mais progressos ao longo do ano manifestaram a capacidade

de conseguir disponibilizar mais tempo de atividade motora individual, através de uma melhor organização do espaço e da criação de um clima positiva e favorável à aprendizagem.

De modo a conseguir diminuir este tempo de organização ao máximo, Onofre (1995) mostra-nos uma série de comportamentos que o professor deve adoptar. Assim, o professor deve incluir os alunos nos seus procedimentos organizativos, responsabilizando-os com algumas funções. Uma das primeiras atitudes que o professor deve tomar, segundo este autor, é garantir que os alunos cheguem à hora acordada, fazendo um registo de presenças rápido, seguido de uma rápida e correta montagem do material, com a ajuda dos alunos, evitando situações de risco. Outra das medidas que este autor aponta, é uma prévia formação dos grupos de trabalho, bem como valorizar os alunos pelos seus desempenhos nas tarefas organizativas.

Para maximizar o tempo de prática, chegava sempre mais cedo às aulas, para efetuar a montagem dos exercícios antes da aula, diminuindo assim o tempo de organização. No início do ano, foi acordado com os alunos o limite de 5 minutos depois do toque para estes se apresentarem na aula devidamente equipados, ou 10 minutos no caso de a aula ser ao primeiro tempo. Após esse período de tempo os alunos arriscavam-se a ter falta de atraso. Aproveitava o aquecimento para realizar o registo das presenças dos alunos. Para tal, utilizava os grupos de trabalho que tinha previamente planeados e, caso fosse necessário, procedia à sua reformulação. Havendo alunos presentes na aula que não realizassem a mesma, auxiliavam-me sempre na organização das estações e ficavam no final da aula a arrumar o material comigo enquanto os colegas iam tomar banho.

A gestão do tempo das aulas começou em casa, onde através da construção do plano de aula, procurei planejar cada aula ao pormenor, tentando sempre maximizar o tempo de empenhamento motor dos alunos, focando ao máximo o tempo potencial de aprendizagem, isto é, tentei sempre arranjar tarefas adequadas ao seu nível de desempenho mas que fossem do seu agrado.

Todas as aulas que realizei foram politemáticas com os exercícios organizados por estações. Como a turma era extensa (30 alunos) a grande maioria das aulas tinham 3 estações a trabalhar simultaneamente. Com estas estações procurei ter sempre todos os alunos em atividade, reduzindo assim os tempos de espera. As transições entre estações eram sempre feitas ao som do apito e os alunos já sabia para onde rodar, pois realizava a demonstração dos exercícios no início da aula e dizia sempre tal a estação seguinte.

Como já referi anteriormente, no início da minha intervenção da PES, esta era a dimensão onde mais me focava, pois queria que a minha aula corresse toda como tinha planeado, com os tempos a serem cumpridos e os exercícios a terem o tempo que eu desejava para os mesmos. Senti sempre que este foi um dos pontos fortes da minha PES pois conseguia manter a organização das aulas, com um controlo do tempo eficaz das tarefas. O facto de a turma ser de 11^o ano também ajudou, pois os alunos colaboravam nos momentos de instrução, ouviam aquilo que lhes transmitia o que facilitava toda a tarefa.

2.6.3 – Dimensão Disciplina

A disciplina é a forma encontrada pelo professor para ajudar os seus alunos a trabalhar de forma satisfeita nas atividades, com empenho e respeitando o espaço dos colegas (Onofre, 1995).

Para garantir a disciplina na aula é fundamental que o professor consiga promover comportamentos responsáveis dos alunos. Para isso, tornava-se importante que o professor seja um exemplo a nível ético-social, que demonstrando entusiasmo durante as aulas e que seja uma referência de liderança, demonstrando confiança na voz e na sua postura ao longo das aulas (Figueiras & Claro, 2009)

Nesta dimensão, Onofre (1995) refere que devemos atuar em dois níveis: através da prevenção da disciplina e na remediação da indisciplina.

Prevenindo a disciplina, o professor deve garantir que os seus alunos apresentem atitudes responsáveis, respeito pelas regras e que se sintam valorizados pelos seus comportamentos adequados. Enquanto professores,

não devemos apenas intervir quando acontecem questões de indisciplina, mas também, devemos realçar e motivar os alunos quando estes demonstram comportamentos apropriados na aula (Onofre, 1995)

Por outro lado, há que conseguir remediar a indisciplina, garantindo que os alunos conheçam as consequências de realizarem comportamentos inapropriados, para que os modifiquem, comprometendo-se que não voltam a acontecer depois da intervenção do professor (Onofre, 1995).

A turma onde realizei a minha PES não manifestou problemas de indisciplina, sendo uma turma bastante bem comportada. O problema desta turma era a falta de motivação para a atividade física de grande maioria dos alunos. Assim, senti necessidade em encontrar estratégias que motivassem os alunos. Assim, a minha investigação-ação, centrou-se sobre esta temática. Para perceber melhor os motivos dos alunos, apliquei um questionário e uma pergunta aberta para perceber o que os motivava para a aula e quais os seus motivos desta desmotivação. Após a análise às suas respostas adotei estratégias como a utilização de grupos heterogéneos de trabalho, situações de competição e cooperação entre alunos pois, assim, estes encontravam-se mais empenhados nas minhas aulas e estas fluíam como o desejado.

De realçar que não houve nenhum comportamento de desvio grave, apenas pequenos casos que necessitaram de uma chamada de atenção (conversa entre alunos, pontapés em bolas que não as de futebol ou não realização da atividade quando o professor não estava a olhar), ao qual ou alunos corresponderam sempre com um pedido de desculpas, admitindo o seu comportamento e modificando-o de imediato.

2.6.4 – Dimensão Clima Relacional

Onofre (1995) apresenta vários tipos de relações na sala de aula que o professor deve ter em consideração: clima relacional entre alunos, clima relacional entre professor e alunos e relação do aluno com a matéria de aprendizagem.

Entre alunos, o professor deve garantir a harmonia entre os alunos, através da forma de trabalho cooperativo entre estes, suscitando a simpatia a amizade e a tolerância com os colegas (Onofre, 1995)

Nesta turma, o clima relacional entre alunos não era o melhor pois existiam grupos de amigos distintos. Sentia-se alguma crispação entre colegas, não havendo grande relação de amizade entre os alunos da turma. Contudo, nunca houve problemas de maior entre colegas. Este facto foi importante na criação de grupos de trabalho (principalmente na ginástica acrobática, na dança ou nos grupos do trabalho teórico) onde deixei que os alunos trabalhassem com as pessoas que escolhessem, de modo a haver uma maior cumplicidade nas tarefas.

A relação entre professor e alunos é fundamental para um a criação de um clima positivo na aula. Os alunos devem sentir que o professor gosta daquilo que ensina e que podem confiar neste, sentindo que se interesse por eles e os trata todos com igual respeito e acredita nas suas capacidades de aprendizagem. É fundamental que os alunos não sejam o professor como alguém que está permanentemente a avaliar as suas atividades, mas sim como alguém que está ali para ajudar e se interessa pelos seus interesses pessoais (Onofre, 1995).

A minha relação com os alunos sempre foi bastante positiva, tentando criar empatia com eles logo desde do primeiro dia. Estava com algum receio devido ao facto de os alunos serem quase da minha idade, me retirasse autoridade e não me vissem realmente como professor. Contudo, e ao longo do tempo, percebi que a pouca diferença de idade entre mim e eles me aproximou, pois eles identificavam-se comigo e eu interessava-me por bastantes coisas em comum com estes. Criou-se com clima relacional muito positivo, com os alunos a respeitarem-me na plenitude, sabendo distinguir momentos em que era para brincar comigo e momentos em que era para trabalhar. Realçar que aprendi bastante na forma de me relacionar com os alunos com o Professor João Padilha, pois este foi um exemplo extraordinário nesta relação professor-aluno. Era notório o bom relacionamento que o

professor tinha com os seus alunos, não só os da minha turma, como de outras turmas onde o professor já tinha leccionado.

Na relação do aluno com a matéria de aprendizagem o professor tem que ser capaz de realizar exercícios variados e adequados ao nível de desempenho motor dos alunos. O professor deve saber ouvir as críticas dos alunos, deixando que estes manifestem as suas opiniões sobre as aulas. É bastante importante que o professor consiga motivar os alunos mais fracos nas tarefas mais complexas, não deixando nenhum aluno para trás, de modo a que estes se sintam integrados nas atividades (Onofre, 1995)

Nesta relação ouvi sempre o que os alunos acharam sobre a aula, permiti que estes tivessem voz ativa na escolha das modalidades a abordar durante o ano. Tentei sempre motivar os meus alunos ao máximo, tendo, por vezes, conversas individuais com alguns destes que se recusavam a fazer alguma atividade com medo de serem julgados pelos colegas. A escolha dos exercícios foi sempre bastante criteriosa, tendo, quase sempre aplicado variantes de facilidade ou dificuldade, consoante os alunos em questão.

Em suma, penso que o clima relacional, de uma forma geral era positivo, com aulas alegres, em que eu tinha bastante gosto naquilo que estava a fazer, com os alunos que estava a trabalhar e com o professor orientador em questão.

CAPÍTULO III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

3.1 – Participação nas atividades do grupo de Educação Física

A PES pressupõe uma dimensão de participação na escola e relação com a comunidade onde se pretendia desenvolver competências relacionadas com a dinamização de atividades extracurriculares e iniciativas da escola abertas às comunidades exteriores.

O trabalho que vou apresentar neste capítulo foi baseado na colaboração que tive com o GEF da ESGP, onde tive papel ativo na preparação e organização dos mais variados eventos.

Entre as atividades apresentadas no plano anual de atividades (anexo III) irei apresentar as que colaborei, falando do meu papel nestas e fazendo um balanço geral das mesmas. Para além destas, em colaboração com o meu colega de estágio, realizámos mais duas atividades extra, nomeadamente um Torneio Inter-Turmas de Futsal e o RunKids.

De entre as atividades organizadas pelos GEF estive presente e colaborei com as seguintes atividades:

- Basquetebol 3x3 – apuramento para a fase distrital
- Corta-Mato
- Voleibol 4x4 - fase distrital
- Tag-Rugby
- Mega Atleta
- Badminton 2x2
- Basquetebol 3x3 - fase distrital
- Basquetebol 3x3 - fase regional

3.1.1 – Basquetebol 3x3 – apuramento para a fase distrital

Esta atividade realizou-se no dia 15 de dezembro e foi realizada com o intuito de apurar as equipas do agrupamento (EBAR e ESGP) para a fase distrital.

Os jogos decorreram nas instalações da ESGP, havendo jogos no pavilhão e no campo exterior. A atividade durou toda a manhã e contou com diversas equipas, femininas e masculinas, com escalões compreendidos entre os infantis A e os juniores.

O meu papel nesta atividade foi a montagem dos campos antes do início dos jogos, delimitando-os com os separadores e colocando as mesas de apoio para os árbitros. Ao longo do dia fui acompanhando os atletas, tirando dúvidas que pudessem surgir. No final da atividade arrumámos todo o material e fez-se um balanço geral.

3.1.2 – Corta-Mato

Previamente planeado para o dia 14 de dezembro, apenas foi realizado no dia 11 de Janeiro devido às condições climatéricas adversas que se fizeram sentir na primeira data planeada.

Esta atividade foi realizada no campo de futebol do Sport Lisboa e Évora, sendo que o percurso delineado já tinha sido utilizado em anos anteriores. No próprio dia, eu e os restantes professores do GEF traçámos o percurso no campo com a ajuda de vigas de ferro e fita sinalizadora. Ao longo das provas fiquei responsável por distribuir elásticos aos atletas, que representavam o número de voltas que estes já tinham dado ao percurso.

O corta-mato por norma é sempre uma atividade com elevada participação dos alunos, sendo uma prova masculina e feminina com escalões compreendidos entre os infantis A e os juvenis. De realçar a vitória do escalão de juvenis masculinos de um aluno da minha turma.

No final da atividade, procedeu-se à remoção das vigas e das fitas, fazendo um balanço global da atividade que correu como o planeado por todos.

3.1.3 – Voleibol 4x4 – fase distrital

Uma das jornadas da fase distrital de voleibol feminino 4x4 foi disputada nas instalações da ESGP. Nesta jornada participaram equipas dos escalões iniciadas e juvenis da ESGP, Escola Secundária Severim de Faria, Escola

Secundária André de Gouveia, Escola Secundária Rainha Santa Isabel de Estremoz e a Escola Secundária de Mora.

A organização da atividade resumiu-se à montagem prévia das redes de voleibol, delimitação dos campos com a colocação de cones e separadores, bem como a arbitragem de alguns jogos.

No final desta atividade, prosseguiu-se com a arrumação do material que estava distribuído pelo pavilhão, bem como uma análise aos resultados da equipa da ESGP e um balanço da atividade no geral.

3.1.4 – Tag-Rugby

O torneio de Tag-Rugby foi realizado no dia 25 de janeiro e ocorreu nas instalações desportivas da EBAR.

Foi a primeira vez que assisti a um torneio de Tag-Rugby e fiquei de certa forma impressionado com a quantidade de participantes do torneio. Jogado em equipas mistas, houve participação em todos os escalões (desde iniciados A aos juvenis), com bastantes participantes e com uma intensidade de jogo muito interessante. O rugby é uma modalidade muito apreciada em Évora, o que justifica esta participação em massa dos alunos.

O meu papel na organização deste torneio foi a delimitação dos campos e a arbitragem dos jogos juntamente com o meu colega de estágio. Com o elevado número de participantes a atividade acabou ligeiramente mais tarde que o previsto. No entanto, como balanço geral, foi um evento muito positivo.

3.1.5 – Mega Atleta

As provas do Mega Atleta foram realizadas nas instalações da EBAR no dia 8 de fevereiro, com vista ao apuramento destes atletas para a fase distrital.

Durante esta tarde muitos foram os alunos, do sexo masculino e feminino, dos escalões de infantis A e B, iniciados e juvenis que competiram entre si nas provas de sprint (6^o metros), salto em comprimento, lançamento do peso e prova de 1 km.

Colaborei na organização de todas as provas com a delimitação das zonas das mesmas. Na realização das provas, eu e o meu colega de estágio ficámos colocados sobre a meta de chegada no *sprint*, divulgando os resultados à professora que dava a partida.

Esta atividade foi das mais trabalhosas a nível da logística, pois tivemos que planear e organizar as quatro provas em simultâneo. Foi um trabalho cansativo mas bastante recompensador, pois correu tudo como estava planeado. As atividades foram bem-sucedidas, com alunos bastante empenhados em darem o seu melhor, sendo que os dois primeiros lugares em cada prova garantiam o passaporte para os distritais.

3.1.6 – Badminton 2x2

O torneio de badminton 2x2 organizado pelo GEF juntou na ESGP alunos desta escola e da EBAR para esta competição que ocorreu no dia 15 de Fevereiro. Participaram alunos dos mais variados escalões (infantis A, B, iniciados e juvenis) em equipas de pares, com a opção de serem ou não mistos.

A adesão a este torneio foi bastante conseguida, sendo o badminton uma das modalidades que os alunos mais apreciam nas aulas de EF. Não foi, portanto, de estranhar o grande número de alunos que se deslocou ao pavilhão nesta tarde.

Mais uma vez o meu trabalho resumiu-se à montagem das redes, dos campos e a arbitragem de alguns jogos durante a tarde. No final da atividade, procedeu-se à desmontagem e à arrumação do material, seguindo-se de uma breve apreciação global da atividade.

3.1.7 – Basquetebol 3x3 – fase distrital

A fase distrital de basquetebol 3x3 realizou-se no dia 16 de março na Escola Secundária de Vila Viçosa. Devido ao elevado número de equipas que a ESGP apurou para esta fase, foi necessário o acompanhamento de diversos professores. Desde logo me mostrei interessado em acompanhar o Professor

João Padilha e ter a oportunidade de ver como se realiza e funciona esta fase da competição.

No dia marcado, apresentei-me na ESGP ainda antes das 8 da manhã, pois a partida de autocarro para Vila Viçosa estava marcada para as 8. A acompanhar as equipas apuradas da minha escola também seguiam connosco as equipas da EBAR e respectivos professores de EF.

Chegados a Vila Viçosa pelas 9:30 da manhã, procedeu-se a uma reunião entre todos os professores presentes, sendo dadas as indicações pelo coordenador de basquetebol da Associação de Basquetebol do Alentejo. Posteriormente a esta reunião foi-nos dado as indicações dos campos e dos horários dos jogos.

Acompanhei os atletas durante todo o dia, acompanhando sempre os jogos e os momentos em equipa fora de campo. De realçar a presença de equipas, tanto da EBAR como ESGP, na maioria dos pódios, o que valeu a essas equipas a qualificação para a fase regional a disputar na ESGP no mês seguinte. O dia terminou por volta das 17horas, hora a que chegámos à ESGP.

De todas as atividades em que participei, esta foi a que mais me deixou memórias, pois tive a oportunidade de conviver com uma realidade mais séria aliada ao desporto. Habitado apenas a organizar as atividades, montar o material e arbitrar jogos, desta vez fui conhecer outra escola, acompanhei de forma mais direta as equipas, convivi com professores de outras escolas e disfrutei de um dia bastante proveitoso.

3.1.8 – Basquetebol 3x3 – fase regional

A fase regional do basquetebol 3x3 teve lugar nas instalações desportivas da ESGP no dia 28 de abril. Esta atividade teve a presença de todas as equipas apuradas na região do Alentejo, desde o escalão de infantis A a juniores, em masculinos e femininos, com vista à qualificação para os Campeonatos Nacionais de Desporto Escolar a decorrer na Maia.

A organização da mesma foi realizada pelo departamento do Desporto Escolar da Direção Regional do Alentejo, que contou também com o apoio de

todo o GEF da ESGP. Foi a atividade que mais preparação prévia necessitou pois foi a mais importante e a que teve com mais participantes do ano.

Durante todo o dia (das 10h às 16h) procederam-se a diversos jogos competitivos, onde os alunos deram o seu melhor para conseguirem o passaporte para a fase nacional. No final do dia procedeu-se à entrega das medalhas às equipas premiadas. De realçar a qualificação da equipa feminina de iniciadas e juvenis da EBAR e ESGP para a fase nacional.

O meu papel nesta atividade foi o acompanhamento das equipas, ajudar os participantes no caso de alguma dúvida que pudesse surgir e, no final do dia, ajudar na arrumação do pavilhão.

Fazendo um balanço geral de todas as atividades, gostei bastante de participar em todas as que descrevi nos pontos anteriores e considero que estas foram extremamente importantes para a minha formação profissional, enquanto futuro professor de EF, e para o meu desenvolvimento pessoal. De realçar que fui muito bem integrado pelo GEF, sentindo-me bastante à vontade em todas as atividades, tendo autonomia para dar opiniões. Desta forma, senti-me um elemento importante ao longo do ano e não apenas mais um.

3.2 – Atividades Desenvolvidas pelo Grupo de Estágio

De seguida serão abordadas as duas atividades que o grupo de estágio organizou para a comunidade escolar. A escolha das atividades foi feita por nós com a devida opinião do professor orientador João Padilha. Assim, passo a apresentar as atividades que foram por nós concebidas.

3.2.1 – Torneio Inter-Turmas de Futsal

Com vista à realização das actividades concebidas no âmbito PES, decidimos realizar um torneio de futsal, masculino e feminino, a realizar na ESGP. Através de uma discussão com o professor orientador João Padilha, chegamos à conclusão que a realização deste torneio seria algo que iria gerar bastante interesse na comunidade escolar pois um torneio deste género já não se realizava há algum tempo naquela escola.

Sendo o futebol o desporto Rei em Portugal achámos pertinente a realização deste torneio pois iria de encontro àquilo que os alunos procuravam, esperando, deste modo, uma forte adesão por parte dos alunos.

O torneio começou no dia 22 de março e finalizou-se dia 10 de Maio. Durante este período houve algumas interrupções devido às férias da páscoa e à realização de alguns eventos desportivos (torneio de badminton) na escola, o que não nos permitiu terminar mais cedo. Os jogos eram realizados às quartas-feiras à tarde porque era o único dia da semana em que os alunos tinham tarde livre e a escola tinha os campos disponíveis.

Com a realização deste torneio tínhamos um conjunto de objetivos que pretendíamos alcançar e que eram os seguintes:

- Incentivar os alunos a participarem em atividades desportivas escolares e não escolares;
- Consciencializar os alunos da importância da atividade física para a saúde e o desenvolvimento corporal;
- Promover a atividade física;
- Proporcionar práticas desportivas educativas, para uma melhor compreensão do corpo, conhecer os seus limites, autodomínio e carácter pessoal;
- Aplicar as regras básicas que se encontram no regulamento durante os jogos;
- Estimular o desenvolvimento integral do aluno;
- Participar nas atividades desportivas, estado disposto à cooperação e solidariedade;
- Aceitar a disputa como elemento da competição e não como atitude de rivalidade
- Desenvolver a liderança desportiva e o espírito de equipa;
- Valorizar o respeito às diferenças de cada um;

Para começar a divulgar a atividade construámos o cartaz do torneio, espalhámos por diversos locais da escola. Entregámos a ficha de inscrição na Associação de Estudantes e aos professores de EF, para que estes

divulgassem a atividade aos seus alunos, sendo feita a inscrição junto aos mesmos.

As inscrições para o torneio abriram 2 semanas antes do primeiro dia de jogos. Inscreveram-se 11 equipas, o que dava um total de 89 participantes. Das 11 equipas, 3 pertenciam ao 9º ano, 1 ao 10º ano, 4 ao 11º ano e por fim 3 ao 12º ano. A estrutura da competição foi feita por 3 grupos, 1 de 9º ano, 1 de 11º ano e outro de 12º ano. Colocámos assim os grupos devido ao facto de só termos uma equipa de 10º ano inscrita, ficando assim com as turmas de 9º ano porque o grupo de 11º ano já tinha 4 equipas inscritas.

Dentro dos grupos, cada equipa realizava 3 jogos com exceção do 12º ano que só tinha 3 turmas inscritas. Passava uma equipa por grupo e o melhor segundo classificado dos 3 grupos. Em caso de empate a nível pontual, os critérios de desempate eram os seguintes: 1. Número de pontos; 2. Diferença de golos; 3. Golos marcados; 4. Nível de disciplina.

A atividade ocorreu durante 5 quartas-feiras onde tivemos sempre o apoio da Associação de Estudantes local, que nos disponibilizava membros da mesma para arbitrar jogos ou fazer mesa e de todos os professores do GEF, que desde o primeiro momento nos apoiaram neste torneio.

A arbitragem dos jogos foi sempre da nossa responsabilidade sendo, por vezes, auxiliados por alunos da escola. O respeito pelos árbitros foi um ponto sempre presente ao longo do torneio, havendo a compreensão dos alunos para os nossos erros

Durante a fase de grupos estava previsto a realização de 15 jogos, tendo sido realizados 11 encontros devido a falta de comparência de algumas equipas. Nestes 11 jogos foram marcados 79 golos. Também de referir, que foram mostrados 2 cartões amarelos ao longo desta primeira fase da competição, o que demonstra bem o espírito de *fair-play* presente ao longo deste período.

Após a realização da fase de grupos estava definida a realização de mais 4 jogos, sendo duas meias-finais, um terceiro e quarto lugar e a final. As meias-finais foram jogos bastante bem disputados e intensos contando com a

participação de uma equipa do 10º ano, uma do 11º e duas do 12º ano. Nestes dois jogos resultou a final entre a turma do 10º ano com a turma do 11º ano. O jogo do terceiro e quarto lugar não chegou a ser disputado porque as duas equipas não compareceram. Na final a turma do 10º ano levou a melhor sobre a turma do 11º, sendo a grande vencedora do torneio.

A nível coletivo decidimos entregar medalhas para os três primeiros classificados deste torneio. A nível individual resolvemos entregar dois prémios, um para o melhor marcador e outro para o melhor jogador do torneio. Se para o melhor marcador, os critérios para a atribuição do prémio era o número de golos, onde em caso de empate ganhava o atleta que tinha efetuado menos jogos, no prémio do melhor jogador, este foi atribuído ao jogador com mais votos por jogo e também porque na nossa opinião foi o jogador mais influente durante o torneio inteiro.

Como pontos menos positivos, temos de salientar que não tivemos um número de inscrições que desejávamos, pois tencionávamos ter pelo menos 16 equipas presentes no torneio (4 por cada anos de ensino). A falta de comparência de algumas equipas também é uma situação a merecer reflexão, principalmente dos mais novos (9º ano) onde faltou sempre uma equipa por jornada.

Como pontos positivos, de referir a ajuda de todos os alunos ao longo deste torneio (atletas e representantes da associação de estudantes), ajuda dos funcionários que estavam sempre à hora combinada prontos para abrir os balneários e ajudar com a montagem do placar electrónico e também agradecer aos professores de EF pela divulgação do torneio e total disponibilidade mostrada para ajudar em tudo o que precisávamos ao longo do tempo. Não podemos deixar de referir, mais uma vez, toda a ajuda dada pelo professor João Padilha que nos incentivou a ir para a frente com este torneio desde da primeira vez em que lhe apresentámos a ideia.

Como sugestões de melhoramento para o futuro, penso que durante a divulgação do torneio, podíamos ter ido às turmas apresentar o torneio e não apenas afixar os cartazes e distribuir as fichas de inscrição. Por outro lado, as

datas dos jogos também poderiam ter sido mais divulgadas pela escola de modo a ter mais alunos nas bancadas a ver o jogo.

Em suma, o torneio foi uma actividade muito bem conseguida uma vez que alcançamos os objetivos a que nos propusemos. Esperamos que a Associação de Estudantes da escola possa aproveitar o trabalho realizado, tornando o torneio um marco desportivo de uma escola que apresenta excelentes condições, materiais e humanas, para a realização do mesmo.

3.2.2 – RunKid's

A organização do evento RunKid's estava integrada no âmbito do projeto Pápa Léguas em que a escola participou ao longo do ano.

Este projeto destinava-se a escolas do ensino pré-escolar até ao 2º ciclo do ensino básico e tinha como objetivo incentivar as crianças, pais e professores a utilizar meios de transporte sustentáveis como andar a pé, de bicicleta, de transportes públicos ou a partilhar o carro nas viagens casa-escola. Com este projeto, pretendia-se modificar algumas perceções negativas em relação às alternativas ao automóvel, particularmente a preocupação excessiva com a exposição das crianças ao risco no ambiente rodoviário, promovendo meios de transporte sustentáveis como uma alternativa divertida e saudável, tanto para os pais como para os filhos.

Ao andar a pé e de bicicleta, as crianças tornam-se mais cientes do meio onde se deslocam e desenvolvem conhecimentos sobre segurança rodoviária, e melhoram ainda a sua capacidade de antecipar os comportamentos dos outros utentes do meio rodoviário. Além disso, caminhar e andar de bicicleta ajuda a alcançar a quantidade recomendada de exercício diário que as crianças necessitam. Tudo isto, permitirá também, reduzir o congestionamento de trânsito e a pressão do estacionamento ao redor das comunidades escolares.

Esta atividade realizou-se a nível nacional e foi composta por duas fases distintas. A primeira fase consistia num período de sensibilização, para alunos e encarregados de educação, acerca dos meios de transporte sustentáveis. Ao longo do primeiro período e durante duas semanas, realizaram-se inquéritos

aos alunos, onde se procurou saber qual o meio de transporte que estes utilizavam para se deslocar para a escola e, ao mesmo, mostrar as vantagens da utilização dos meios de transporte sustentáveis (a pé, bicicleta, autocarro ou carro partilhado) em detrimento dos meios de transporte não sustentáveis (carro individual).

Neste período tiramos fotos à entrada da escola nas horas mais críticas de trânsito (de manhã e hora de almoço) tentando mostrar que através deste meios sustentáveis podemos reduzir o trânsito nas imediações da escola e conseqüentemente baixar os níveis de poluição ao redor desta. Todo este processo foi realizado durante o mês de novembro.

Num dia da 3ª semana após a primeira realização do questionário, voltou-se a questionar as crianças acerca do transporte utilizado para a escola naquele dia e recolheram-se esses dados de modo a verificar se houve alguma melhoria na utilização de modos de transporte sustentáveis em relação ao cenário anterior ao jogo.

Neste contexto, surge a segunda parte deste projeto e que foi a nossa atividade para a comunidade, o Run Kid's. Esta decorreu no dia 24 de maio na EBAR e consistia num jogo de interação de pais e filhos, participando num conjunto de provas desportivas (lançamento da bola, saltos à corda e salto em altura), finalizando com uma caminhada na EcoPista. Os objetivos que determinamos para a atividade eram os seguintes:

- Incentivar os alunos a participarem em atividades desportivas;
- Promover a atividade física;
- Proporcionar práticas desportivas educativas partilhadas com os encarregados de educação;
- Estimular o desenvolvimento integral do aluno;
- Participar nas atividades desportivas, estando dispostos à cooperação e solidariedade;
- Aceitar a disputa como elemento da competição e não como atitude de rivalidade;
- Desenvolver a liderança desportiva e o espírito de equipa;

- Valorizar o respeito às diferenças de cada um;
- Valorizar o contacto com outras comunidades;
- Incentivar a utilização de meios de transporte sustentáveis;
- Promover a mobilidade sustentável para as crianças, pais e professores;
- Incentivar a utilização de meios de transporte sustentáveis a longo prazo.

Três semanas antes do dia da atividade, esta começou a ser preparada com uma reunião na EBAR com o professor João Padilha e uma Professora da escola, responsável pelo projeto a nível do agrupamento. Nesta reunião ficou decidido a data do RunKids e o local da caminhada segura a realizar.

Na semana a seguir procedemos à elaboração do cartaz do torneio, das fichas de inscrição e das autorizações para os encarregados de Educação. A divulgação do mesmo foi feita através da distribuição dos cartazes na EBAR, pelos professores de EF e pelos directores de turma, pois foi-lhes enviado um *email* sobre o conhecimento da prova.

No dia antes da realização da prova efetuámos mais uma reunião onde tratámos questões relacionadas com a disposição das provas no pavilhão bem como fizemos o reconhecimento do percurso da caminhada.

Chegado o dia da prova deparámo-nos com um calor intenso que se fazia sentir em Évora e com uma fraca participação dos alunos, sendo a aderência dos encarregados de educação nula. Devido a este facto a caminhada na EcoPista foi anulada para não expor os alunos ao forte sol que se fazia sentir.

Apesar da fraca aderência dos alunos, os que participaram gostaram imenso e efectuaram todas as provas com o máximo empenho e dedicação, sendo, deste modo, o ponto mais positivo de uma atividade que teve uma boa organização, com as atividades a decorrer sem problemas.

O principal ponto negativo da mesma foi o facto de nenhum encarregado de educação ou outro familiar mais velho (irmãos, avós, tios) terem participado numa atividade pensada também para eles. Numa época que se tenta puxar os

pais para a escola, foi evidente a falta de interesse demonstrada pelos encarregados de educação numa atividade que seria divertida e onde poderiam passar tempo com os seus filhos a realizar atividade física. Contudo será de deixar um agradecimento especial a todos os alunos que participaram e que, mesmo em época de testes, na única tarde livre que possuíam e com o calor que se fez sentir, estiveram presentes para que a atividade fosse concretizada.

Como pontos a melhorar nesta atividade acho que a data escolhida não foi a melhor, sendo que teria sido melhor ter feito esta atividade numa altura mais precoce do período (início do 3º Período). Contudo, as diversas atividades de desporto escolar e o facto de a quarta-feira à tarde ser o único dia livre para realizar esta atividade, fez com que esta data fosse a única possível para a atividade.

Em suma, dizer que me senti bastante honrado em participar num projeto nacional como o Papa-Léguas e orgulhoso na organização da atividade que foi o RunKids. Mais uma vez, deixar um agradecimento especial ao professor orientador João Padilha por todos os contactos efectuados e a disponibilização que teve para connosco nas reuniões e no dia da prova, bem como à professora coordenadora, pela oportunidade que nos deu de fazer parte de um projeto como este, pela sua disponibilidade em nos tirar todas as dúvidas e estar presente em todos os momentos em que necessitámos da sua ajuda.

Capítulo IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

5.1 – Professor Investigador – a sua importância para o ensino

Ao longo do meu percurso no MEEFEBS sempre me foi transmitida a ideia de o professor ser, também, um investigador. Só deste modo é que conseguimos ser eficientes na nossa função, refletindo sobre o processo ensino e aprendizagem e, percebendo a importância que esta assumo, tanto no nosso sucesso profissional, como no desenvolvimento dos nossos alunos e da escola onde estamos inseridos.

Desde os anos 30 existem registo de investigações de professores sobre a sua ação, onde estes procuravam estudar o ensino que os rodeava. Contudo, é a partir da década de 60 que o termo professor-investigador começa a surgir (Alarcão, 2000).

Este conceito surge pela insatisfação sentida por professores com a sua preparação profissional e pela necessidade que estes tiveram em questionar as suas práticas de ensino, rever acontecimentos e práticas e, como poderiam melhorar enquanto docentes (Oliveira & Serrazina, 2002).

Através desta prática reflexiva, os professores têm a oportunidade de evoluir, realizando uma introspeção do seu trabalho, o que os leva, no futuro, a progredir enquanto profissionais de EF (Oliveira & Serrazina, 2002).

Alarcão (2000) sugere, que o professor não pode apenas ser um gestor dos currículos que lhe são impostos, mas sim gerir situações reais que lhe forem surgindo. Pede-se que o professor tenha voz ativa e crítica na construção do destes mesmos currículos, realizando-a com os seus colegas do GEF e com os seus alunos.

Para que tal aconteça, os professores de EF devem possuir um espírito de pesquisa, que lhes permita contribuir para a evolução e qualidade do ensino da EF nas escolas onde estes se encontram. É fundamental que o professor seja capaz de reconhecer e reflectir sobre as suas aulas e encontre estratégias que possa melhorar a qualidade da sua prática (Alarcão, 2000)

Este autor refere que é importante que o professor apresente uma postura interrogativa sobre as ações educativas, sobre o insucesso dos alunos e sobre os métodos utilizados, sendo esta a postura que lhe confere o estatuto de professor-investigador.

É importante que o professor investigue de acordo com o seu contexto específico, pois o seu papel de investigador deve estar relacionado com o seu papel enquanto professor e os desafios que se vai deparando ao longo do tempo. É através do confronto com os problemas da prática educativa que o professor deve planear as suas ações, aplica-las e, posteriormente, realizar uma reflexão e investigação sobre os acontecimentos (Alarcão, 2000).

Assim, Alarcão (2000) apresenta dois princípios acerca do que é ser um professor-investigador:

1º princípio: todo o professor verdadeiramente merecedor deste nome é, no seu fundo, um investigador e a sua investigação tem íntima relação com a função de professor.

2º princípio: formar para ser professor investigador implica desenvolver competências para investigar na, sobre e para a ação educativa e para partilhar resultados e processos com os outros, nomeadamente com os colegas. (p.6)

Com base no que disse este autor, ao iniciar a minha PES e fui confrontado com uma situação problemática da minha turma sentindo necessidade de compreendê-la e resolvê-la.

Ao longo desse ano letivo e perante a desmotivação apresentada pelos alunos para a prática de EF, achei que seria oportuno desenvolver um Projeto de Investigação-Ação sobre o tema em questão de modo a conseguir compreendê-lo e supera-lo.

De modo a conseguir superar este desafio, apresento, de seguida, o meu projeto, onde, segundo aquilo que constatei com os autores referenciados, investiguei a problemática em questão, apliquei questionários aos alunos tentando perceber o que sentiam e procurei aplicar estratégias eficazes no combate à desmotivação da turma.

5.2 – Trabalho de Investigação-Ação – “Estratégias de Motivação para a Aula de Educação Física”

5.2.1 – Resumo

O presente estudo tem como objectivo perceber o grau de motivação intrínseca e extrínseca dos alunos para a aula de Educação Física e implementar estratégias que possam melhorar o seu nível de participação nas aulas, agindo sobre alguns dos indicadores de motivação. Os participantes no estudo foram os 30 alunos (20 raparigas e 10 rapazes) de uma turma do 11º ano da Escola Secundária Gabriel Pereira, em Évora. Foi aplicado o Questionário de Motivação dos Alunos Face à Disciplina de Educação Física (Rosa, 2012) e completou-se estes resultados com uma questão aberta sobre os factores que cada aluno entendia que poderiam melhorar o gosto e a vontade de participar nas aulas. Após a aplicação dos instrumentos de investigação e conseqüente análise de resultados, desenvolveu-se uma intervenção de semanas, com estratégias que tinham como intuito melhorar determinados indicadores de motivação. No final voltou a aplicar-se o questionário. Os resultados revelaram que houve melhorias de motivação, passando os alunos a terem mais gosto pela prática das aulas de EF.

Palavras-chave: Prática de Ensino Supervisionada, Educação Física, Formação de professores, Motivação; Estratégias de ensino.

5.2.2. – Justificação do Estudo

Um futuro professor de Educação Física tem que ter a capacidade de observar a turma como um todo, de forma a conseguir analisar e resolver problemas que poderão surgir no dia-a-dia de trabalho com a mesma. Sendo assim, e ao começar a trabalhar com a turma de 11º ano na ESGP no âmbito da PES. O maior problema que encontrei foi a desmotivação em grande parte dos alunos o que repercutia no seu nível de participação nas aulas e nos resultados da aprendizagem.

A motivação tem sido um factor alvo de muitas investigações e discussões em diferentes contextos. Na Educação Física enfrenta um grande

desafio, uma vez que sem motivação, não há empenhamento motor, o que leva a que as tarefas realizadas, não o sejam feitas de forma correta.

Ao longo de todo o primeiro período, tanto durante o tempo em que estive a observar as aulas, como quando comecei a intervir directamente nas mesmas, senti que a maioria dos alunos não se envolviam verdadeiramente nas tarefas, realizando-as apenas por obrigação.

Sendo a motivação um dos grandes alicerces para uma correta aprendizagem das matérias, é fundamental que eu enquanto professor consiga dar resposta a este tema, sendo bastante útil para o futuro. Ao conseguir ter os alunos motivados estes empenham-se de forma mais eficiente nas tarefas, ficam mais autoconfiantes e são maiores conhecedores do seu desempenho. (Kobal, 1996)

Ao longo deste caminho encontrei algumas dificuldades na conversa que tive com os alunos pois muitas vezes não é fácil conseguir que estes falem abertamente sobre as suas motivações e os seus gostos, principalmente com o professor da matéria em questão. Contudo, como os alunos já são adolescentes, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos, compreenderam o porquê da realização deste estudo e as suas respostas foram ponderadas e de acordo com o que eles realmente pensavam.

5.2.3 – Enquadramento Teórico

Existe um grande interesse em estudar a motivação a nível educacional, pois esta é uma componente importantíssima dos resultados da aprendizagem que os alunos adquirem (Chen, 2001, citado por Pereira, Costa e Diniz, 2009).

Segundo Cratty (1894, citado por Marzinek, 2004), entende-se por motivação os factores e processos que levam as pessoas a realizarem uma acção ou à inercia. Estes factores e processos são fundamentais para o bom funcionamento das aulas de Educação Física, pois, se estas forem motivadoras, será mais fácil de conquistar o aluno devido ao facto de este não irá criar resistência à aprendizagem. Caso aconteça o contrário, o aluno irá excluir-se do grupo, tornando a sua aprendizagem mais difícil.

Marzinek (2004) refere-nos que a motivação é bastante importante na Educação Física pois permite que o professor consiga despertar a atenção dos alunos para as suas actividades. Através da análise da motivação conseguimos compreender os factores que levam uma pessoa a praticar uma actividade com mais vontade e mais empenho em detrimento de outra.

A motivação dos desportistas vem de diferentes interesses: há aqueles que são motivados pela necessidade de se movimentarem e libertarem energia, outros que procuram afirmarem-se a si mesmos, através do seu feito pessoal, e outros que procuram utilizar o desporto como forma de compensarem os seus fracassos familiares, nos estudos ou trabalho (Marzinek, 2004).

Existem dois tipos de motivação, extrínseca e intrínseca. A motivação extrínseca está relacionada com factores externos como a influência de colegas, de pais e do professor. Por outro lado, a motivação intrínseca está relacionada com factores internos com o gosto pela actividade, a satisfação ou a força de vontade.

No caso da motivação extrínseca, o aluno realiza a actividade procurando obter uma recompensa exterior a esta actividade, isto é, esperando um retorno da mesma. O aluno participa na actividade, não pelo prazer de participar, sem sim para se sobressair em relação a outros colegas ou para ganhar o prémio em questão (Kobal, 1996).

Segundo este autor, a motivação intrínseca ocorre quando uma actividade atrai a pessoa ao ponto de a manter interessada tanto pela sua execução como pelo facto de vir a realiza-la outra vez ou uma tarefa semelhante posteriormente. Assim, o aluno participa numa actividade sem procurar objetivos externos da mesma, apenas pelo gosto de praticar a actividade

A maneira como cada pessoa se relaciona com as actividades e tudo o que está ao seu redor depende de uma série de factores internos e externos, que estão muitas vezes ligados e que produzem certos tipos de comportamentos, constituindo assim a motivação humana como uma das

principais formas que se pode explicar o comportamento do ser humano (Kobal, 1996).

Segundo Sprinthall e Sprinthall (1993, citado por Rosa 2012), a influência da motivação no sucesso educativo do aluno é determinante, tanto positivamente como negativamente, no rendimento do aluno, sendo que as variantes motivacionais e emocionais desempenham um papel crucial no sucesso deste.

Muitas vezes encontramos os alunos passivos, acomodados e desmotivados, estando afastados da escola e das actividades, não se interessam por esforçar-se, fazendo apenas o que lhes agrada. (Kobal, 1996)

Logan (1970, citado por Kobal, 1996) apresenta uma combinação entre motivação e aprendizagem, onde estas combinam para determinar o rendimento, sendo que este só ocorre quando há envolvimento da aprendizagem e da motivação. Em casos de elevada motivação, o nível de aprendizagem tem tendência a aumentar. A motivação é, assim, considerada um fator psicológico fundamental, tanto na aprendizagem como no rendimento (Mayor e Cantón, 1995, citado por Pereira, Costa e Diniz, 2009)

Analisando os resultados dos estudos de Kobal (1996) e Rosa (2012), podemos observar que os alunos se encontram intrinsecamente motivados para as aulas de educação física, o que leva a crer que estes participam nas aulas de EF porque gostam de actividade física e de aprender novas habilidades. Ao nível da motivação extrínseca os estudos também mostram que os alunos estão extrinsecamente motivados para as aulas, onde acham importante o facto de terem boas notas e de participarem nas aulas com os amigos.

O professor deve ter o papel de motivador. Embora, obviamente, a motivação não dependa apenas dele, sem dúvida que é o principal responsável por criar condições que motivem o aluno a aprender procurando proporcionar exercícios estimulantes de forma a potenciar a aprendizagem dos alunos.

5.2.4 - Metodologia

Objetivos

O objectivo geral deste estudo é compreender os processos motivacionais que ocorrem no contexto da disciplina de EF, e em particular numa turma de 11º ano, de modo a desenvolver estratégias que permitam melhorar os níveis motivacionais desses alunos e, conseqüentemente, o seu nível e participação nas aulas e os resultados da aprendizagem.

Decorrente deste objetivo geral, podemos delinear as seguintes questões de investigação:

- Qual o nível de motivação desses alunos para as aulas de EF?
- Quais os factores implicados na motivação dos alunos de uma turma do 11º ano para as aulas de EF?
- Como posso intervir nas aulas de forma a aumentar a motivação dos alunos para a EF?

Participantes

Participaram neste estudo os 30 alunos, 20 raparigas (66,6%) e 10 rapazes (33,3%), com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos ($16,33 \pm 0,55$), da turma do 11º ano, onde estava a realizar a PES, na ESGP.

Instrumentos

Neste estudo foram utilizados dois tipos de instrumento:

- a) Questionário de Motivação dos Alunos Face à Disciplina de Educação Física (Rosa, 2012).

O questionário “Motivação dos Alunos Face à Disciplina de Educação Física” é uma versão adaptada por Rosa (2012) do questionário original realizado por Kobal (1996), após uma tradução e adaptação efetuada para a língua portuguesa. O questionário utiliza uma escala tipo Likert com 5 níveis (1- “concordo muito”, 2- “concordo”, 3- “estou em dúvida”, 4- “discordo” e 5- “discordo muito”). A primeira parte diz respeito às motivações intrínsecas dos alunos, onde os alunos fazem corresponder um número a cada uma das

dezasseis afirmações presentes nesta parte do questionário. Estas 16 questões estão divididas em 3 grupos, A1- “Participo nas Aulas de Educação Física porque:”, A2- “Eu gosto das aulas de Educação Física quando:”, A3- “Não gosto das aulas de Educação Física quando:”. A segunda parte do questionário está relacionada com questões relativas à motivação extrínseca dos alunos. Nesta parte os alunos respondem a 17 questões, divididas igualmente em 3 grupos, B1- “Participo nas Aulas de Educação Física quando:”, B2- “Eu gosto das aulas de Educação Física quando:” e B3- “Não gosto das aulas de Educação Física quando:”. Pode-se consultar este questionário no anexo IX

- b) Um questionário com uma única pergunta aberta: “Como gostaria que fosse a sua aula de Educação Física? Refere 4/5 fatores que permitem melhorar o seu gosto e a vontade de participar nas aulas,”.

Esta questão pretendeu aprofundar melhor as questões dos alunos e servir de suporte à planificação de estratégias de ensino que conseguissem ir de encontro à melhoria da motivação dos alunos.

Fases do estudo

Este estudo foi realizado em três fases distintas:

1º Fase – Diagnóstico da situação:

Nesta primeira fase começou-se por analisar qual o problema existente na turma e a maneira de melhor estudá-lo. Para analisar esse problema, aplicou-se o questionário à turma no mês de Novembro. Os dados foram tratados e analisados posteriormente. De modo a definir estratégias de intervenção utilizadas na fase seguinte, senti a necessidade de complementar os resultados com a questão aberta que apliquei numa aula do mês de Dezembro.

2ª Fase – Intervenção:

Nesta fase, que durou todo o segundo período, definiram-se e aplicaram-se as estratégias de intervenção. Estas estratégias de intervenção foram de encontro àquilo que os alunos responderam na questão que lhe foi

dirigida. Depois do preenchimento do questionário e resposta à questão, os meus planos de aula tiveram em consideração as respostas dos alunos, começando a aplicar estratégias motivacionais nas aulas.

3ª Fase – Análise de Resultados e conclusões:

No início do 3º período, voltou-se a aplicar o mesmo questionário aos alunos de modo a perceber se as estratégias utilizadas foram as mais corretas e tiveram resultados benéficos para os alunos.

Procedimentos

Após uma informação inicial dos motivos da investigação e a obtenção do consentimento dos alunos, foi aplicado o questionário, sendo pedido que respondessem de forma sincera e sendo-lhes garantido o anonimato e a confidencialidade das suas respostas. Assim, foi entregue a cada aluno o questionário utilizado nesta investigação. Na folha de rosto do questionário apenas era pedido que identificassem o seu sexo.

O questionário foi respondido no início da aula de EF e os alunos demoraram, sensivelmente, 10 minutos para o preencherem na sua totalidade. A aplicação do questionário foi da minha responsabilidade, onde falei aos alunos o que se pretendia com o preenchimento do mesmo e qual o objetivo do estudo em questão.

De seguida, comecei a inserir os dados recolhidos no Excel e, procedeu-se a uma breve análise estatística descritiva onde se analisou, por sexo, as médias e os desvios-padrões de cada resposta, dentro de cada grupo.

Após a análise destes resultados foi aplicada a questão “*Como gostaria que fosse a sua Aula de Educação Física? Refere 4/5 factores que permitem melhorar o gosto e a vontade de participar nas aulas.*” para melhor perceber os motivos das respostas dos alunos ao questionário.

Com os esclarecimentos da questão acima referida procedi à realização de uma análise de conteúdo categoria temática (Bardin, 1995), agrupando as respostas em categorias e subcategorias. Através das respostas mais

significativas, pude orientar a minha intervenção, focando-me mais naquelas que foram referidas por mais alunos.

5.4.5 – Apresentação e Discussão dos Resultados

A apresentação dos resultados será organizada em duas partes. A primeira fase diz respeito aos resultados da primeira aplicação do questionário e da análise do conteúdo e a segunda onde irei comparar as respostas entre a primeira e a segunda aplicação do questionário.

Primeira Fase – Análise descritiva dos dados

A análise descritiva dos dados da aplicação do primeiro questionário mostra-nos, para cada um dos itens, o valor médio de resposta. Refira-se que, tendo em conta, o significado dos níveis da escala, valores inferiores a 3 expressam concordância com as afirmações do questionário, enquanto que níveis superiores a 3 expressam discordância com as afirmações.

Quadro 1: Análise descrita dos itens de motivação intrínseca da primeira aplicação do questionário.

	Motivação Intrínseca															
	A1. Participo nas aulas de E.F. porque:					A2. Gosto das aulas de EF quando:						A3. Não gosto das aulas de EF quando:				
	1.	2.	3.	4.	5.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	1.	2.	3.	4.	5.
Média	2,33	3,10	2,43	2,77	2,53	2,83	2,63	2,53	2,60	3,07	2,50	2,90	2,83	2,97	3,30	2,10
DP	1,14	1,04	1,12	1,12	1,02	1,04	1,22	0,88	1,17	1,15	1,06	1,31	1,15	1,30	1,06	1,00
Média Rapazes	1,60	2,50	1,60	2,60	2,50	2,30	2,10	2,40	2,20	2,80	2,10	3,40	3,30	3,30	3,60	1,80
DP Rapazes	0,52	1,08	0,70	1,17	1,08	1,16	1,20	1,07	1,23	1,32	0,88	1,58	1,42	1,70	1,20	0,42
Média Raparigas	2,70	3,40	2,85	2,85	2,55	3,10	2,90	2,60	2,80	3,20	2,70	2,80	2,55	2,85	3,15	2,40
DP Raparigas	1,22	0,94	1,09	1,14	1,05	0,91	1,21	0,82	1,15	1,11	1,13	1,01	1,03	1,09	1,05	0,99

Analisando os resultados sobre a motivação intrínseca podemos destacar na questão *A1. Participo nas aulas de EF porque* os seguintes aspectos:

- O item mais concordante entre rapazes e raparigas é o 1. *porque gosto de atividades físicas.*
- O item que os alunos apresentam mais discordância é o 2. *As aulas dão-me prazer*
- Os rapazes apresentam igual concordância nos itens 1. *Porque gosto de atividades físicas* e o 3. *Gosto de aprender novas habilidades.* Sendo o desvio padrão menor no item 1, mostra que há mais proximidade nos resultados de todos os rapazes que no item 3.
- As raparigas, de todos os itens, concordam mais com o 5. *Sinto-me saudável com as aulas,*
- O item que apresenta valores mais díspares entre géneros é o 3. *Gosto de aprender novas habilidades.*

Na questão A2. *Eu gosto das aulas de EF quando* destaco os seguintes aspectos:

- O item mais concordante entre rapazes e raparigas é o 6. *Movimento o meu corpo.*
- O item que os alunos apresentam mais discordância é o 5. *O que aprendo faz-me querer praticar mais*
- Os rapazes apresentam igual concordância nos itens 2. *Dedico-me ao máximo às atividades* e o 6. *Movimento o meu corpo.* O desvio padrão é inferior no item 6, havendo mais proximidade entre todos os rapazes nesta resposta
- As raparigas apresentam maior concordância com o item 3. *Compreendo os benefícios das atividades propostas nas aulas.*
- O item 1. *Apreendo uma habilidade nova,* é o que apresenta uma maior disparidade nas respostas dadas entre rapazes e raparigas.

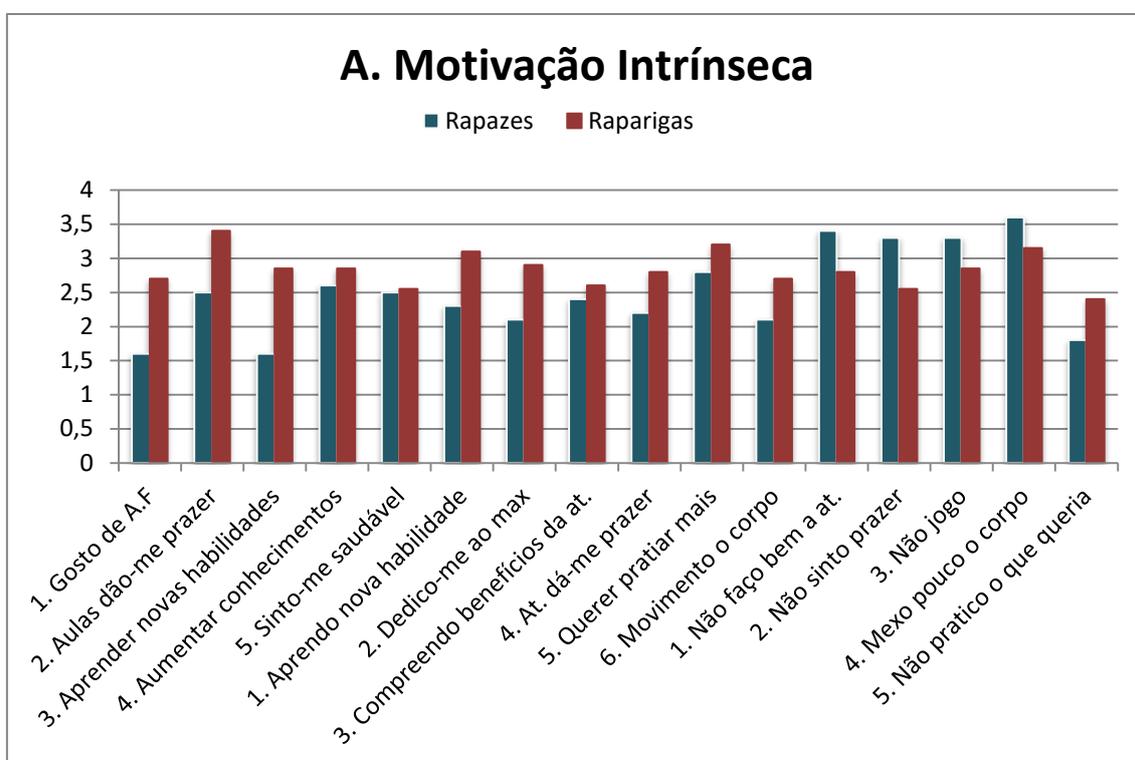
Relativamente à questão A3. *Não gosto das aulas de EF quando,* os aspectos a destacar são:

- Os alunos de ambos os sexos apresentam maior concordância no item 5. *Não há tempo para praticar tudo o que gostaria.*

- O item de maior discordância dos alunos é o 4. *Exercito pouco o meu corpo.*
- O item 5. *Não há tempo para praticar tudo o que gostaria* é o que apresenta maior concordância entre os rapazes e raparigas.
- Os itens com maior disparidade entre sexo são o 1. *Não sinto prazer nas atividades propostas.*

Através da análise do quadro 1, podemos chegar ao seguinte gráfico de resultados:

Figura 1: Gráfico da análise descritiva dos itens de motivação extrínseca do questionário



Referente agora aos resultados da motivação extrínseca, podemos chegar à observação do quadro 2.

Quadro 2: Análise descrita dos itens de motivação extrínseca da primeira aplicação do questionário.

	B. Motivação Extrínseca																
	B1. Participo nas aulas de EF porque:				B2. Eu gosto das aulas de EF quando:					B3: Não gosto das aulas de EF quando:							
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	5.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
Média	1,40	2,43	3,73	2,40	2,97	2,87	2,53	2,73	3,87	3,20	3,27	3,07	2,83	2,23	2,77	3,17	
DP	0,84	1,20	1,15	1,31	1,38	1,15	1,20	1,26	1,23	1,38	1,46	1,36	1,34	1,15	1,26	1,16	
Média Rapazes	1,60	2,30	3,10	2,20	2,40	3,20	2,60	3,10	3,40	4,10	3,80	3,90	3,00	2,00	2,90	3,70	
DP Rapazes	1,26	1,16	1,60	1,62	1,51	1,62	1,71	1,66	1,71	1,52	1,48	1,29	1,76	1,25	1,60	1,34	
Média Raparigas	1,30	2,50	4,05	2,50	3,25	2,70	2,50	2,55	4,10	2,75	3,00	2,65	2,75	2,35	2,70	2,90	
DP Raparigas	0,57	1,28	0,76	1,19	1,29	0,86	0,95	1,05	0,91	1,12	1,45	1,27	1,16	1,14	1,13	1,02	

Analisando os resultados sobre a motivação extrínseca, podemos destacar na questão *B1. Participo nas aulas de EF porque*, os seguintes aspectos:

- O item 1. *Faz parte das disciplinas da escola* é aquele que tem apresenta maior concordância entre todos os alunos.
- 3. *O meu rendimento é melhor que o dos meus colegas* é o item que apresenta maior discórdia entre os alunos.
- Tanto rapazes como raparigas apresentam o item 1 como o mais concordante.
- O item 3. para além de ser o item mais discordante no geral é o que apresenta maior disparidades entre sexos.

Na questão *B2. Eu gosto das aulas de EF quando*, destaco os seguintes aspectos:

- O item 3. *Sinto-me integrado na turma* é aquele que apresenta um maior nível de concordância.
- Por sua vez, o item 5. *Sou melhor que os meus colegas* é o que apresenta um maior nível de discordância.
- Os rapazes concordam mais com o item 1. *Esqueço-me das outras aulas*.

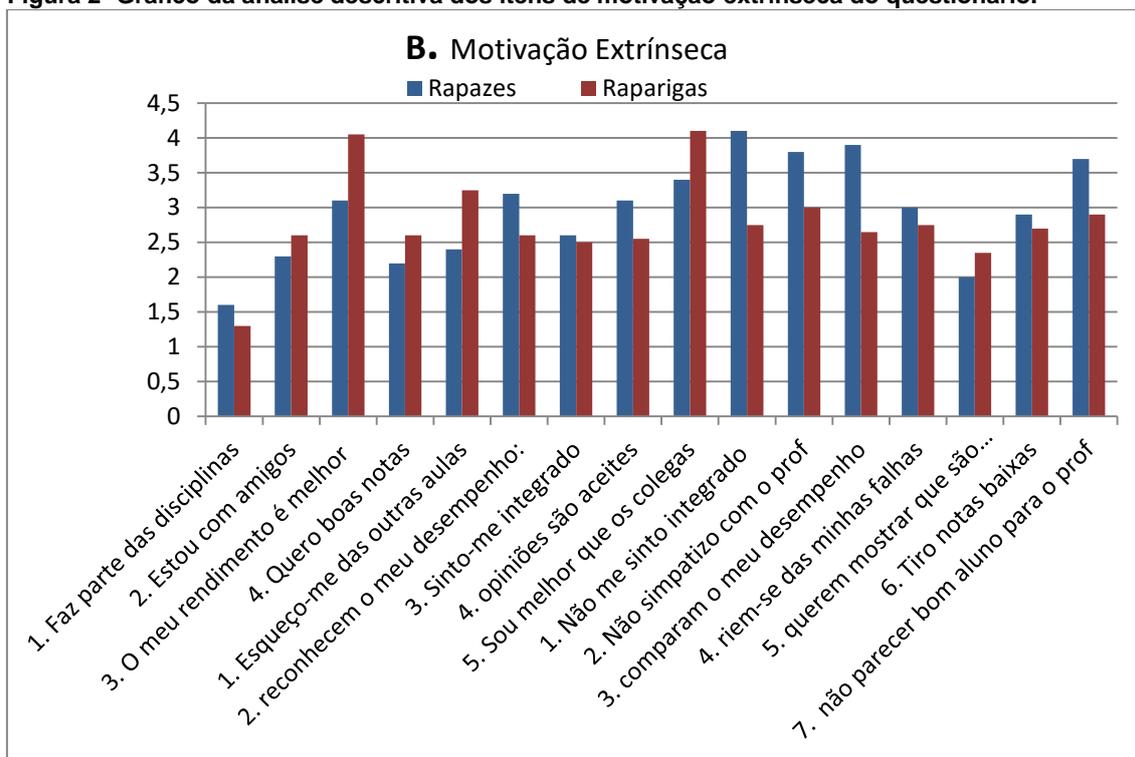
- As raparigas apresentam maior concordância no item 3.
- O item com mais disparidade entre sexos é o 1.

Relativamente à questão B3. *Não gosto das aulas de EF quando,* destaca-se os seguintes aspectos:

- O item mais concordante, no geral, como em ambos os sexos é o 5. *Alguns colegas querem demonstrar que são melhores que os outros.*
- O item 2. *Não simpatizo com o professor,* é aquele onde a turma apresenta maior discordância.
- O item 1. *Não me sinto integrado na turma* é o que apresenta maior disparidade entre sexos

Através da leitura do quadro 2 podemos construir o seguinte gráfico de resultados:

Figura 2- Gráfico da análise descritiva dos itens de motivação extrínseca do questionário.



Para perceber melhor as respostas a este questionário, os alunos responderam à seguinte pergunta “*Como gostaria que fosse a sua Aula de Educação Física? Refere 4/5 factores que permitem melhorar o gosto e a vontade de participar nas aulas.*”.

A análise de conteúdo revelou os resultados que se apresentam na tabela 7.

Tabela 7- Análise do conteúdo das respostas dos alunos.

Análise de Conteúdo				
Categorias	Sub-categorias	Rapazes	Raparigas	Total
Modalidades e matérias abordadas	Mais futsal	6	1	7
	Menos ginástica	8	3	11
	Mais andebol	1	0	1
	Menos dança	4	0	4
	Menos badminton	1	0	1
	Menos voleibol	1	1	2
	Mais voleibol	1	0	1
	Mais desportos coletivos	2	4	6
	Mais corrida de resistência	1	0	1
	Mais diversidade de desportos	3	6	9
	Mais aulas no exterior	1	0	1
	Alongamentos mais prolongados	1	2	3
	Menos atletismo	0	3	3
	Mais ginástica	0	1	1
	Menos basquetebol	0	2	2
	Menos andebol	0	1	1
	Mais fitness	0	1	1
	Mais diversidade de exercícios	0	8	8
	Exercícios mais apelativos	0	1	1
	Totais:	30	34	64
Horário e tempo de Aula	Aulas mais tarde	4	2	6
	Pausa a meio da aula	1	0	1
	Menos tempo de aula	0	7	7
	Totais	5	9	14
Formação de grupos de trabalho	Grupos mistos	1	8	9
	Grupos homogéneos	0	1	1
	Grupos à escolha dos alunos	0	1	1
	Totais	1	10	11
Participação dos intervenientes	Participação do professor estagiário	1	0	1
	Mais vontade dos colegas	1	4	5
	Totais	2	4	6
Critérios de avaliação	Mais individuais	0	1	1
	Mais justos	0	3	3
	Mudar os critérios	0	2	2
	Totais	0	6	6
Tipos de aulas	Aulas teóricas	0	1	1
	Aulas livres	0	4	4
	Totais	0	5	5
Música nas aulas		2	10	12
Atitude mais positiva do professor		1	0	1
Fazer desporto		1	0	1
Métodos de avaliação mais individuais		1	0	1
Não haver discriminação de sexos		0	1	1
Mais tempo para quem toma banho		0	1	1
Mais trabalhos teóricos		0	1	1
Um professor com capacidade de ensinar:		0	1	1
Total:		43	82	125

Analisando o quadro acima podemos ver que as respostas mais significativas recaíram sobre o tempo da aula, onde os alunos gostariam que as aulas fossem mais tarde e mais curtas; sobre as matérias e modalidades abordadas onde os alunos querem mais futsal (os rapazes), menos ginástica, mais desportos colectivos, e uma variedade maior de desporto em si; sobre a formação de grupos de trabalho, os alunos preferem trabalhar em grupos mistos (heterogéneos); estes acham importante a presença de música durante as aulas. De realçar que apenas as raparigas referiram os critérios de avaliação onde acham que os critérios devem ser alterados e mais justos.

Segunda fase – Intervenção

Após esta primeira fase e tendo em conta os resultados obtidos depois da análise às respostas dos alunos ao questionário e à perguntar, foi fundamental definir estratégias de intervenção para ir de encontro às suas respostas.

Se o questionário me permitiu saber que os alunos gostam de participar nas aulas de EF, procurei, com a utilização de grupos de trabalho heterogéneos, explicando os benefícios das atividades e contribuindo sempre para um bom ambiente nas aulas, que o gosto de participar nestas aulas aumentasse ao longo do tempo.

Ao nível do desempenho dos alunos, e através das suas respostas, percebi que o reconhecimento do seu desempenho era importante para estes, passando a realçar mais o que estes faziam de bem, ao invés de me focar mais nas suas falhas.

A análise do conteúdo foi fundamental para perceber melhor as respostas dos alunos ao questionário. Assim, tentei ir de encontro àquilo que os alunos mais referiram como sendo importante para gostarem de EF, pois era impossível conseguir intervir em tudo o que os alunos se referiam.

Quanto às aulas serem mais curtas ou num horário mais tarde, infelizmente, era impossível a minha intervenção nesta questão. Contudo,

compreendo os alunos na medida em que aulas às oito e um quarto da manhã é bastante cedo, principalmente nos meses de inverno em que o frio é intenso.

As matérias e modalidades abordadas foi onde realizei uma maior intervenção. Sendo assim, possibilitei que os rapazes, por vezes, jogassem futebol, em detrimento de outra modalidade, fazendo duas rotações por aula, com dois grupos de trabalho distintos. A questão de os alunos terem menos ginástica, também sofreu intervenção da minha parte onde, ao invés das aulas que tinha planeadas só de ginástica, coloquei outras estações com desportos diferente de modo a que os alunos não passassem os 90 minutos a praticar ginástica. Quanto à variedade de desportos e exercícios, procurei sempre inovar nas aulas tentando, dentro objectivos, arranjar exercícios diferentes para os mesmos.

Na formação dos grupos de trabalho, sempre que possível, organizei-os por grupos heterogéneos, sendo estes mistos. Houve aulas que era impossível tão acontecer devido a avaliações.

Tive também em consideração o facto de os alunos quererem música nas aulas, passando a maior parte das aulas no pavilhão a terem música ambiente escolhida pelos alunos.

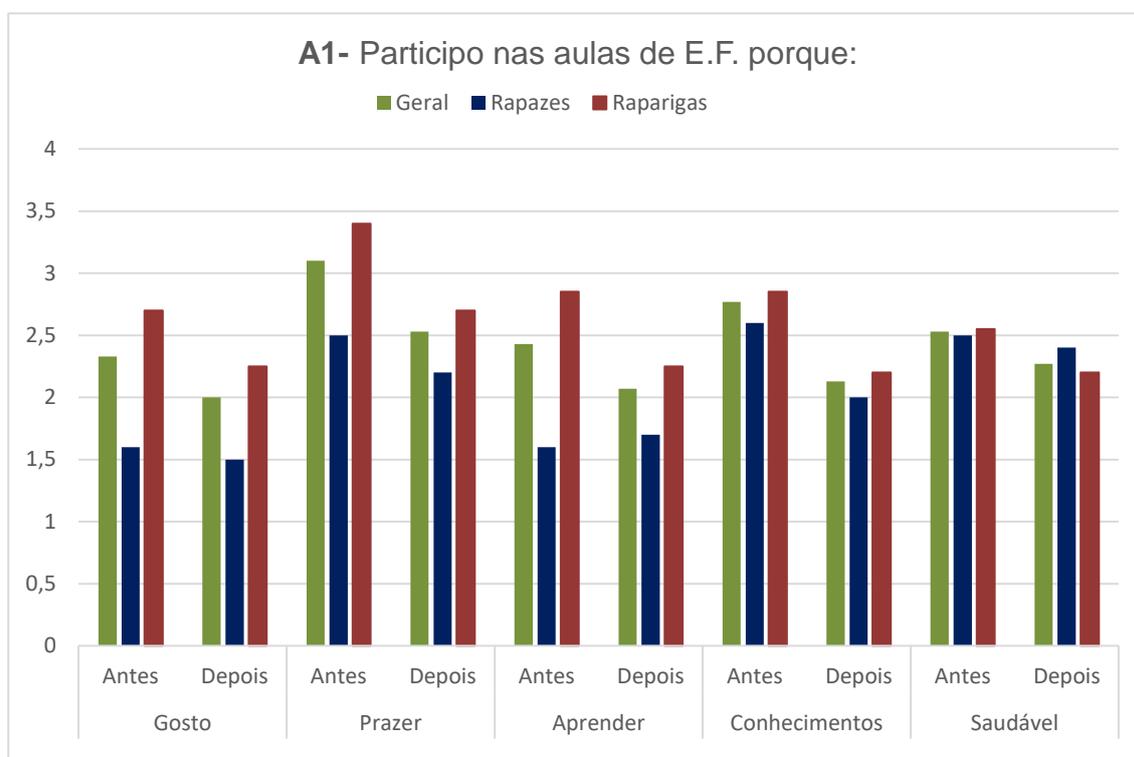
Terceira Fase – Análise comparativa dos dados antes e após a intervenção

Após a minha intervenção nas aulas, de modo a ir de encontro às respostas mais significativas dos alunos, voltei a aplicar o questionário, onde obtive os seguintes resultados, onde se pode ver uma melhoria na maior parte dos itens analisados.

Quadro 3 – Comparação dos resultados das duas aplicações dos questionários à pergunta A1

	A1. Participo nas aulas de E.F. porque:									
	Gosto		Prazer		Aprender		Conhecimentos		Saudável	
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois
Geral	2,33	2,00	3,1	2,53	2,43	2,07	2,77	2,13	2,53	2,27
Rapazes	1,6	1,50	2,5	2,20	1,6	1,70	2,6	2,00	2,5	2,40
Raparigas	2,7	2,25	3,4	2,70	2,85	2,25	2,85	2,20	2,55	2,20

Figura 3- Gráfico comparativo da análise descritiva das duas aplicações do questionário à pergunta A1.



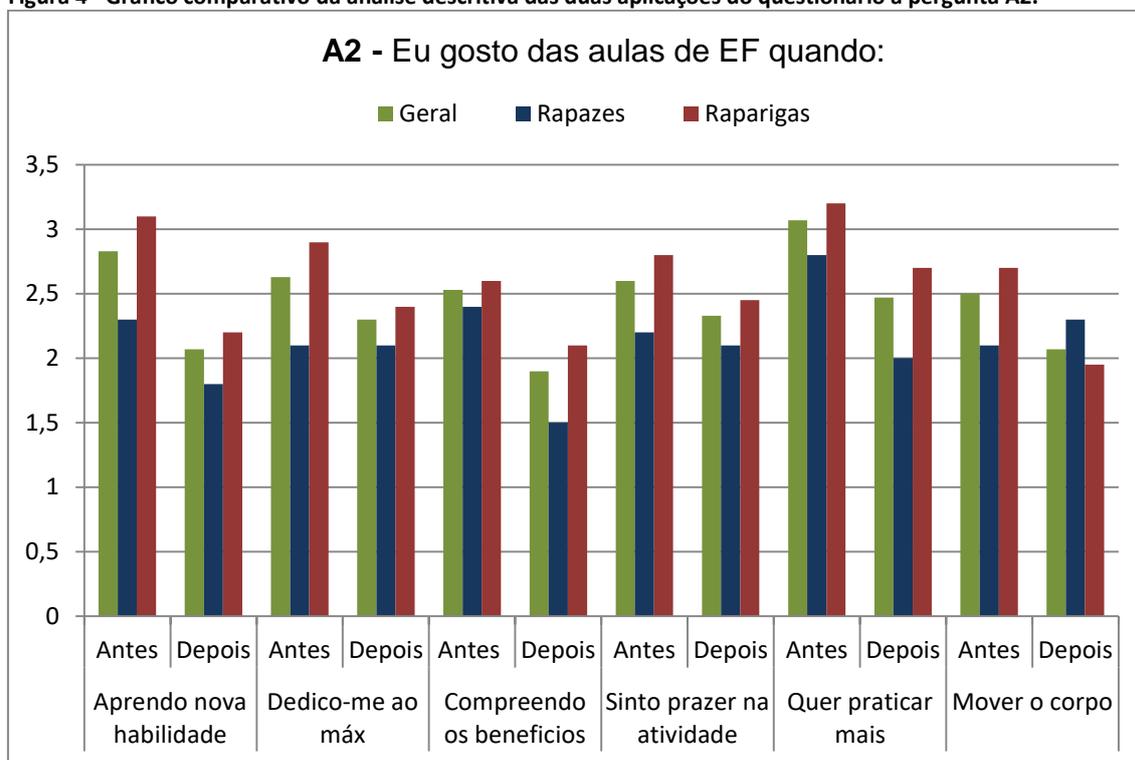
Com a segunda aplicação do questionário, podemos observar que todos os itens se aproximam mais dos valores *1.concordo muito* e *2.concordo*. Esta aproximação foi mais acentuada, no geral, no item 4. *Acho importante aumentar os meus conhecimentos sobre os desportos e outros conteúdos*. Após nova aplicação do questionário, o item 1. *Gosto de atividades físicas* continuou a ser o que apresentou mais concordância entre todos os alunos, assim como o 2. *As aulas dão-me prazer*, continuou a ser o mais discordante. Os rapazes que apresentavam igual concordância entre os itens 1 e 3, com a nova aplicação do questionário, apresentam maior concordância no item 1. O item 4 foi o que apresentou maior diferença de valores. As raparigas

apresentam concordância bastante similar entre os itens 1, 3, 4, e 5. O item 1 apesar de ser o mais concordante no geral é o que apresenta valores mais díspares entre géneros

Quadro 4 - Comparação dos resultados das duas aplicações dos questionários à pergunta A2

	A2- Eu gosto das aulas de EF quando:											
	Aprendo nova habilidade		Dedico-me ao máx		Compreendo os benefícios		Sinto prazer na atividade		Quer praticar mais		Mover o corpo	
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois
Geral	2,83	2,07	2,63	2,30	2,53	1,90	2,6	2,33	3,07	2,47	2,5	2,07
Rapazes	2,3	1,80	2,1	2,10	2,4	1,50	2,2	2,10	2,8	2,00	2,1	2,30
Raparigas	3,1	2,20	2,9	2,40	2,6	2,10	2,8	2,45	3,2	2,70	2,7	1,95

Figura 4 - Gráfico comparativo da análise descritiva das duas aplicações do questionário à pergunta A2.



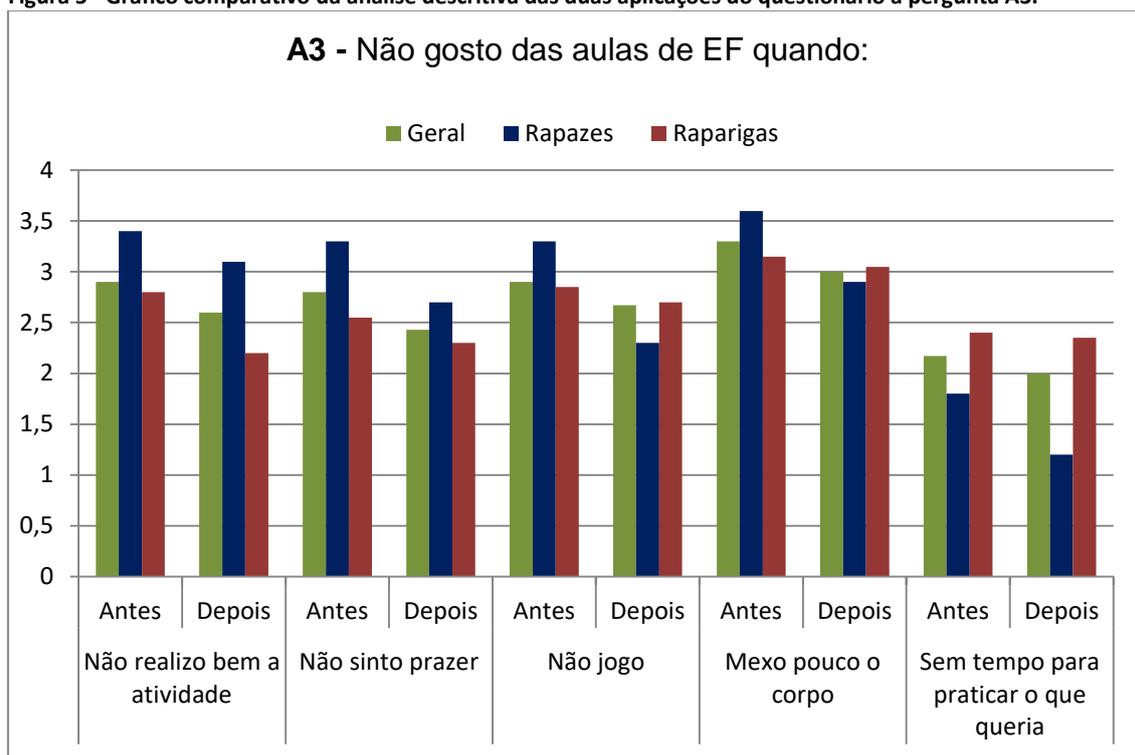
No geral e nas raparigas o item 1. *Aprendo uma nova habilidade* foi o que apresentou uma maior diferença entre o primeiro e o segundo questionário. Por seu lado, a resposta que apresentou maior diferença nos rapazes foi a 3. *Compreendo os benefícios das atividades propostas nas aulas*, passando este a ser o item mais concordante entre os alunos do sexo masculino. O ítem 5. *O que eu aprendo faz-me querer praticar mais*, após a segunda aplicação do

questionário foi aquele onde houve maior disparidade nas respostas entre rapazes e raparigas.

Quadro 5 - Comparação dos resultados das duas aplicações dos questionários à pergunta A3.

	A3- Não gosto das aulas de EF quando:									
	Não realizo bem a atividade		Não sinto prazer		Não jogo		Mexo pouco o corpo		Sem tempo para praticar o que queria	
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois
Geral	2,90	2,6	2,80	2,43	2,90	2,67	3,30	3	2,17	2
Rapazes	3,4	3,10	3,3	2,7	3,30	2,3	3,60	2,9	1,8	1,20
Raparigas	2,80	2,20	2,55	2,3	2,85	2,70	3,15	3,05	2,4	2,35

Figura 5 - Gráfico comparativo da análise descritiva das duas aplicações do questionário à pergunta A3.



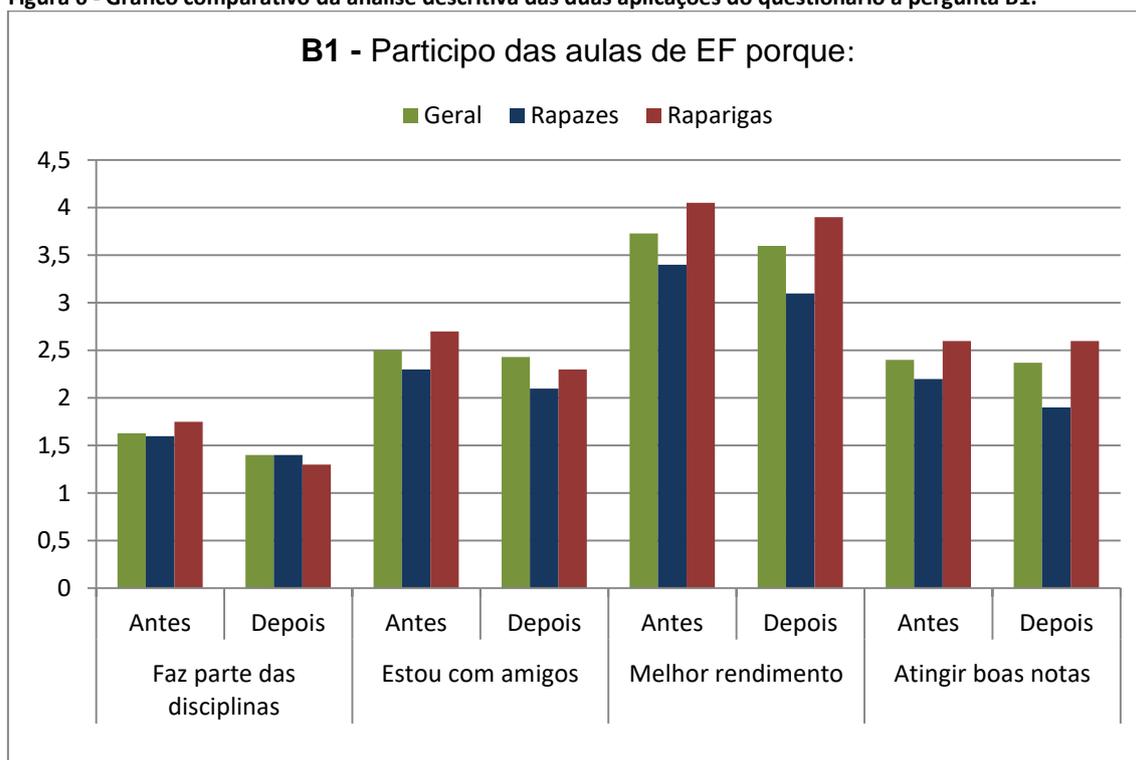
Nesta questão a descida dos valores foi menos acentuada, contudo a resposta à questão 5. *Não há tempo para praticar tudo o que gostaria*, manteve-se como a que apresentou mais concordância no geral. Entre os rapazes, o item 5 passou, também, a ser o item mais concordante em substituição do 4 a quando da primeira realização do questionário. No caso das

raparigas, estas apresentaram maior nível de concordância no item 1. *Não consigo realizar bem as atividades*, mantendo assim o resultado da primeira aplicação do questionário. O item 5 para além de ser a resposta mais concordante no geral é, também, aquela onde os valores dessa concordância mais diferem entre rapazes e raparigas.

Quadro 6 - Comparação dos resultados das duas aplicações dos questionários à pergunta B1.

	B1- Participo nas aulas de EF porque:							
	Faz parte das disciplinas		Estou com amigos		Melhor rendimento		Atingir boas notas	
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois
Geral	1,63.	1,40	2,50	2,4	3,73	3,63	2,4	2,37
Rapazes	1,6	1,40	2,3	2,10	3,40	3,10	2,2	1,90
Raparigas	1,75	1,3	2,6	2,30	4,05	3,90	2,60	2,60

Figura 6 - Gráfico comparativo da análise descritiva das duas aplicações do questionário à pergunta B1.



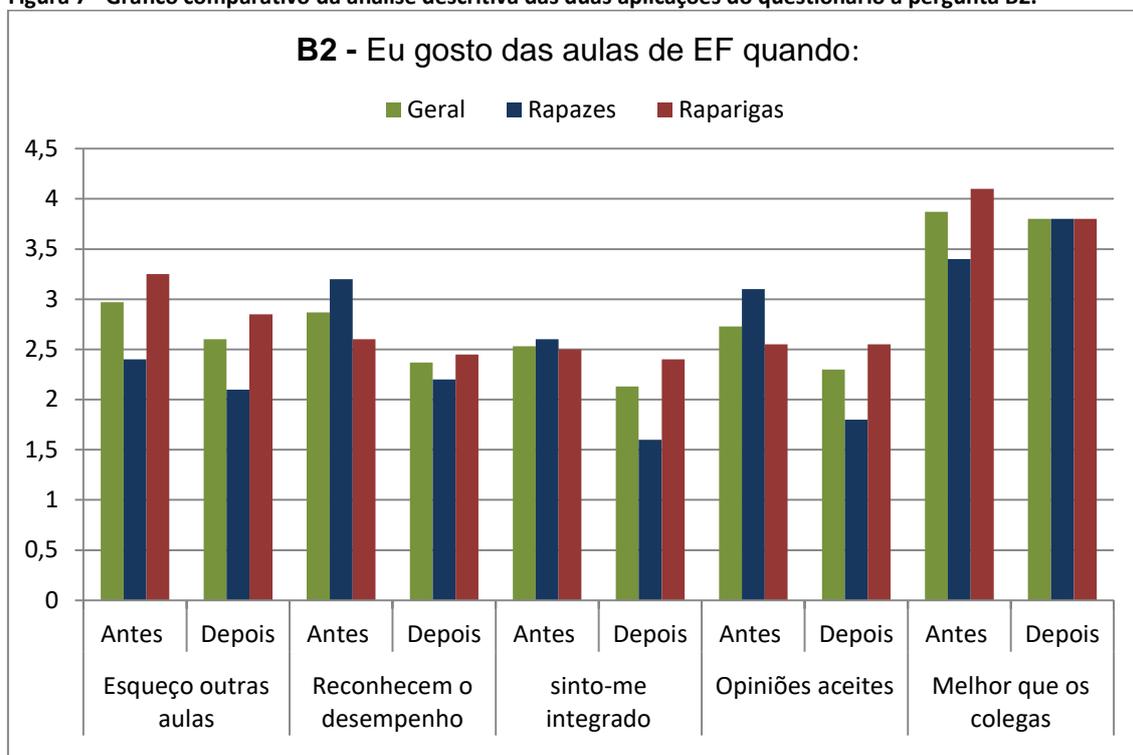
Esta pergunta é a que apresenta resultados mais idênticos à primeira aplicação do questionário. Apesar de a concordância aumentar ligeiramente em todos os itens, o 1. *Faz parte das disciplinas da escola* continua a ser o mais concordante entre todos os alunos. O item 3. *O meu rendimento é melhor que*

o dos meus colegas, também continua como o mais discordante e o que apresenta maior disparidade entre sexos.

Quadro 7 - Comparação dos resultados das duas aplicações dos questionários à pergunta B2.

	B2- Eu gosto das aulas de EF quando:									
	Esqueço outras aulas		Reconhecem o desempenho		Sinto-me integrado		Opiniões aceites		Melhor que os colegas	
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois
Geral	2,97	2,60	2,87	2,37	2,53	2,13	2,73	2,30	3,87	3,80
Rapazes	2,4	2,10	3,2	2,20	2,6	1,60	3,1	1,80	3,4	3,80
Raparigas	3,25	2,85	2,6	2,45	2,5	2,40	2,55	2,55	4,1	3,80

Figura 7 - Gráfico comparativo da análise descritiva das duas aplicações do questionário à pergunta B2.



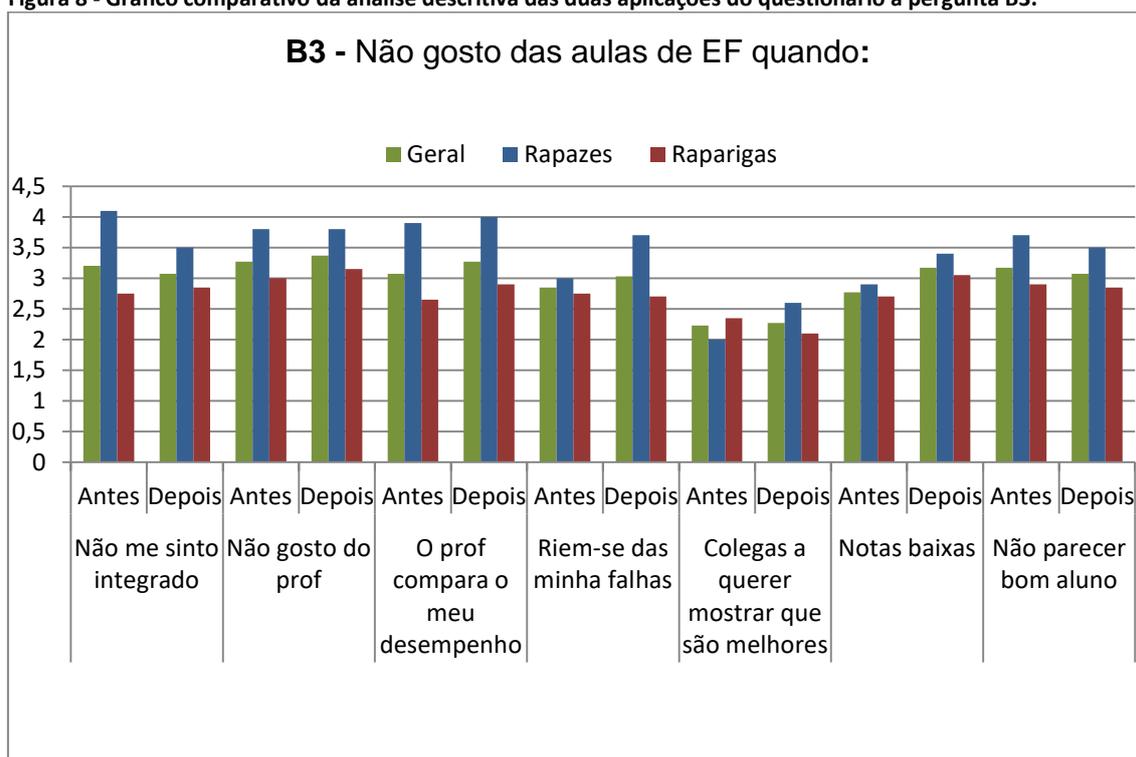
Após a nova aplicação do questionário, o item 3. *Sinto-me integrado na turma* continuou como o mais concordante no geral, sendo-o também entre os rapazes, que na primeira aplicação apresentaram o item 1. *Esqueço-me das outras aulas* como o mais concordante, e as raparigas. O item 5. *Sou melhor que os meus colegas* continua como o mais discordante no geral. O item 2. *O professor e/ou meus colegas reconhecem o meu desempenho* foi aquele em

que houve mais diferença entre os valores do primeiro e segundo questionário. O item 3 foi o que apresentou maior disparidade entre sexos.

Quadro 8 - Comparação dos resultados das duas aplicações dos questionários à pergunta B3.

	B3- Não gosto das aulas de EF quando:													
	Não me sinto integrado		Não gosto do prof		O prof compara o meu desempenho		Riem-se das minha falhas		Colegas a querer mostrar que são melhores		Notas baixas		Não parecer bom aluno	
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois
Geral	3,2	3,07	3,27	3,37	3,07	3,27	2,85	3,03	2,23	2,27	2,77	3,17	3,17	3,07
Rapazes	4,1	3,50	3,8	3,80	3,9	4,00	3	3,70	2	2,60	2,9	3,40	3,7	3,50
Raparigas	2,75	2,85	3	3,15	2,65	2,90	2,75	2,70	2,35	2,10	2,7	3,05	2,9	2,85

Figura 8 - Gráfico comparativo da análise descritiva das duas aplicações do questionário à pergunta B3.



Com a nova aplicação do questionário, o item 5. *Alguns colegas querem demonstrar que são melhores que os outros* continuou a ser o item mais concordante, tanto no geral, como em ambos os sexos. O item 2. *Não simpatizo com o professor* continuou, também, a ser o que a turma apresentou mais discordância. O item 3. *O professor compara o meu rendimento com o de outro colega* passou a ser o que apresentou maior disparidade entre sexos.

5.4.6 – Conclusão

Como refere Kobal (1996) a motivação intrínseca ocorre quando o aluno se sente interessado pela atividade apenas pela sua execução ou interesse de voltar a realizar a mesma, isto é, tem gosto de a praticar. Observando o que nos diz os resultados da motivação intrínseca, podemos ver que no geral os alunos gostavam de participar nas aulas de E.F. mas que após a intervenção ao longo das aulas esse gosto acentuou-se.

Estes resultados são importantes pois mostram que, através da análise efectuada às respostas dos alunos, as estratégias planeadas e executadas durante as aulas foram eficazes pois conseguiu-se que os alunos gostassem mais de desporto em geral, indo para a aula de E.F. mais motivados, o que aumenta a sua capacidade de aprender, pois vão mais predispostos para tal.

Kobal (1996) refere que o aluno, muitas vezes, realiza a atividade com o intuito de obter uma recompensa com esta, isto é, espera retirar retorno da mesma. Sendo assim, e analisando os gráficos de comparação em relação à motivação extrínseca, podemos observar que houve melhorias desde da aplicação do primeiro questionário.

Esta intervenção acima descrita relevou-se muito pertinente pois houve uma aproximação aos valores 1 e 2 (concordo muito e concordo) na maioria dos itens do segundo questionário, o que mostra a evolução que houve durante esta etapa de aprendizagem.

Realçar os resultados atingidos com os alunos do sexo feminino, pois eram as que apresentavam uma maior desmotivação. Assim sendo, os resultados mostram que as alunas passaram a gostar mais das aulas, a tirar um maior prazer desta o que fez baixar a resposta de só participarem nas aulas por fazer parte das disciplinas da escola e sentiram-se mais integradas na turma depois desta intervenção.

É importante o professor conseguir motivar os alunos nas suas aulas pois, só assim, é que este consegue que todos os alunos estejam na aula com o verdadeiro intuito de aprender, não indo para a mesma apenas por ser mais

uma disciplina da escola, mas sim para ir para um local de aprendizagem onde passe por novas experiências e desafios constantes.

Sendo assim, o professor deve saber ouvir os seus alunos, perceber onde pode melhorar e o que os alunos gostariam que fosse, ou não fosse, feito durante as aulas.

Os resultados do estudo mostraram que existe uma ligeira motivação para a prática da disciplina de EF, principalmente nos rapazes como evidenciados nos estudos acima referidos.

Através das estratégias aplicadas na turma, depois de analisar os resultados, consegui ir de encontro àquilo que procurava nesta investigação, que era melhorar o nível de motivação dos alunos.

As estratégias mais simples, muitas vezes, revelam-se as mais acertadas, e através da mudança dos grupos de trabalhos, colocação de música nas aulas ou abordagem de matérias que fossem de acordo com os gostos dos alunos, consegui que estes ficassem mais cativados pelas minhas aulas, o que levou a um empenho dos mesmo e com isto, uma subida das notas no final do segundo período e do ano letivo.

Em suma, é fundamental que o professor não se acomode à sua profissão e seja um eterno investigador dentro do seu trabalho, observando aquilo que está menos bem nas suas turmas, procurando soluções para a resolução desses problemas, de modo a melhorar todos os dias enquanto professor e ser humano.

Capítulo V – A Intervenção no 3º Ciclo do Ensino Básico: Um 7º ano e agora?

A PES pressupunha a realização de uma pequena intervenção noutra ciclo de ensino diferente daquele em que estava a trabalhar na ESGP. Assim, e como havia três colegas a realizar a sua PES na Escola Básica Conde Vilalva (EBCV), houve um período em que realizei a minha intervenção numa turma desta escola.

A turma onde realizei esta intervenção foi um 7º ano, onde uma colega de Curso estava a realizar a sua PES, sob a orientação do professor Sérgio Magalhães.

Para realizar esta intervenção, durante três semanas fui observar as aulas dadas pela minha colega, de modo a conhecer a escola, apresentar-me aos alunos da turma, ficar inteirado do método de trabalho efetuado naquela escola e conhecer os espaços e materiais disponíveis para a EF.

Antes de realizar esta intervenção estava um pouco nervoso com a turma que ia encontrar, devido ao FB que a minha colega me passava desta. Estar a trabalhar com alunos de secundário e, de repente, ir trabalhar com alunos de 3º ciclo, causa-me dúvidas sobre as competências que ia conseguir apresentar. Uma das principais dúvidas era a forma como os alunos me iam receber, a meio do ano, já com o 3º período em andamento, e se ia conseguir estabelecer com estes uma relação professor-alunos positiva, de modo a contribuir para o bom ambiente na sala.

Durante o período de observação da turma essas dúvidas e receios foram sendo ultrapassados. Ao longo das três semanas fui efetuando registos acerca da turma e dos métodos de trabalho utilizados pela minha colega. Esta turma era composta por 22 alunos, com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos, o que pressupunha a existência de repetentes entre estes. A partir da primeira observação e, como já estava à espera, existiu, de imediato, um choque de realidades face às diferenças que é lecionar uma turma de 11º ano e uma de 7º ano.

Destas observações pude concluir que um 7º ano, mesmo sendo uma turma mais pequena que a do 11º ano onde realizava a minha PES, exige um controlo da turma muito maior, pois os alunos são muito mais irrequietos. Fruto da sua idade, os comportamentos desviantes são mais frequentes o que leva o professor a chamar a sua atenção diversas vezes durante a aula. A explicação dos exercícios tem que ser mais detalhada, pois o nível de compreensão dos alunos é, naturalmente, diferente. Uma correta demonstração é o método através do qual os alunos estão mais atentos. O cuidado a ter com a montagem do material também é importante, devendo ter em conta situações de risco, tentando ao máximo evitá-los. Em algumas destas observações, participei em alguns exercícios, normalmente fazendo par com algum aluno caso houvesse número ímpar na turma, ou ajudando na organização de alguma tarefa. Estas pequenas situações ajudaram-me quando realizei a minha intervenção, pois comecei a interagir com os alunos desde cedo, servindo para criar alguma empatia junto à grande maioria da turma.

O processo ensino-aprendizagem é idêntico nas duas escolas, pois a EBCV também utiliza o planeamento das suas aulas por etapas. Durante as aulas de 90 minutos foram sempre abordadas mais que uma modalidade, sendo que nas aulas de 45 minutos, devido ao curto tempo de aula, a minha colega apenas lecionava uma matéria.

Existem, contudo, algumas alterações nos métodos de trabalho. Como o controlo da turma se torna muito mais difícil trabalhando por estações, e a turma era bastante homogênea, a minha colega realizava, normalmente, os mesmos exercícios para todos os alunos, com exercícios dinâmicos para estes estarem todos em prática. Ao invés de estarem a realizar duas matérias em simultâneo na aula, os alunos trabalhavam os primeiros 45 minutos numa matéria e os segundos 45 minutos noutra diferente, mantendo-os sempre motivados para a prática.

Quanto aos recursos espaciais, a EBCV era composta pelo pavilhão (G1), onde se leccionava, preferencialmente, as matérias inerentes aos desportos colectivos; sala de ginástica (G2), onde se leccionava a ginástica e a dança; e os passos exteriores (P1 e P2), compostos pela pista de atletismo e o

campo exterior. Quanto aos recursos materiais para a prática de EF, a EBCV está bem equipada, com bolas para todas as modalidades, cones em número levado, bons carrinhos de transporte de bolas e bons equipamentos de ginástica.

Quanto à minha intervenção propriamente dita, esta decorreu durante 6 semanas, o que resultou na lecionação de três aulas de 90 minutos e três aulas de 45 minutos. Esta intervenção foi realizada entre os dias 2 e 18 de Maio de 2017.

O trabalho que realizei foi de encontro àquilo que a minha colega tinha planeado no seu PAT para as aulas neste período de tempo em que eu intervim na turma:

Tabela 8 - Planeamento das aulas do 3º Período

3ª Etapa			
3º Período			
73 e 74	2-05	G2	Ginástica de Solo – sequência gímnica; Ginástica de Aparelhos – mini trampolim: salto em extensão (saída ventral/dorsal)
75	4-05	P2	Basquetebol – lançamento na passada
76 e 77	9-05	P2	Voleibol – passe, manchete, serviço e jogo; Futebol (Avaliação) – jogo 5x5
78	11-05	G1	Teste de Avaliação de Conhecimentos
79 e 80	16-05	G1	Voleibol (Avaliação) – Jogo 4x4; Badminton (Avaliação) – Lobe Clear
81	18-05	P1	FitEscola (Avaliação)

Na tabela 7 encontram-se as aulas em que realizei a minha intervenção. A única alteração efectuada no planeamento diz respeito à aula 78 em que, ao invés de efectuar o teste de avaliação de conhecimentos, lecionei uma aula de voleibol. Esta alteração deu-se ao facto de eu intervir durante as seis aulas seguidas, passando o teste de conhecimentos para o fim do período, de modo a não alongar a minha intervenção na turma.

Quanto aos conteúdos abordados, segui o que estava planeado pela minha colega. Todas as aulas que planeei foram apreciadas previamente, tanto pela minha colega como pelo professor Sérgio, de modo a que estes me pudessem dar algum FB. Relativamente à aula de voleibol realizada na aula

78, abordei os mesmos conteúdos que tinha posto em prática na aula anterior (passe, manchete, serviço e jogo 4x4).

No planeamento das minhas aulas, utilizei os grupos de trabalho formados pela minha colega, não alterando os hábitos de trabalho que a turma criou ao longo do ano.

Quanto aos exercícios escolhidos por mim, estes foram bastante simples, tento sempre em atenção o nível dos alunos e a maximização do tempo de empenhamento motor. Todos os exercícios foram planificados com variantes de dificuldade e facilidade para utilizar consoante as dificuldades ou não de realização dos alunos. A grande diferença na realização dos exercícios é que estes não foram organizados por estações, com exceção da ginástica de aparelhos, optando por realizar o mesmo exercício para toda a turma. A turma trabalhava por grupos, mas o exercício proposto era o mesmo. As variantes eram utilizadas consoante a dificuldade dos alunos. Este método tornava o controlo da turma mais fácil e permitia-me observar melhor todos os alunos, dando os FB que achava necessários.

A minha adaptação à turma foi rápida e senti que os alunos gostaram de mim pois receberam-me bastante bem, o que facilitou o meu trabalho. De referi que estes apresentaram, na grande maioria das vezes, uma postura adequada na aula, colaborando comigo, realizando os exercícios de forma correta e empenhada. Apenas uma aula não correu como o esperado, onde os alunos não tiveram a postura desejada, como referi na reflexão da aula do dia 11 de Maio:

“Os exercícios do voleibol não correram como o esperado, pois houve muita desconcentração por parte dos alunos. (...) a aula não foi produtiva como devia ser e não gostei da postura dos alunos.”

Durante a condução da aula tive que fazer alguns ajustes relativamente ao que estava habituado a fazer no 11º ano. Utilizava essencialmente FB correctivos e demonstrava várias vezes os exercícios durante a sua realização. Senti a necessidade de ir andando de grupo em grupo a realizar exercícios com os alunos, pois assim sentia-os mais motivados e empenhados nas

tarefas, tornado as aulas com mais qualidade. Os FB interrogativos foram mais utilizados para questionar os alunos daquilo que estes estavam a fazer e o porquê de um comportamento menos correto. O tempo de instrução e organização também foi mais elevado, pois precisava de mais tempo para explicar os exercícios e, por vezes, tinha que dizer mais do que uma vez os grupos de trabalho porque os alunos estavam distraídos.

Em suma, senti que cresci enquanto futuro docente com esta intervenção no 7º ano. Foi fundamental para a minha formação, esta passagem por um ciclo de ensino tão diferente daquele em que intervim o ano todo. Adorei todo o trabalho efetuado com esta turma e senti que ajudei na sua evolução enquanto alunos. Quero deixar um enorme agradecimento ao professor Sérgio Magalhães que desde do primeiro momento me pôs totalmente à vontade, dando-me total liberdade para eu realizar as aulas que planei, dando-me conselhos e tirando qualquer dúvida que fosse surgindo, quer durante a observação das aulas como, posteriormente, na construção das minhas intervenções. Não esquecer também a minha colega e Curso sempre disponível para me ajudar e esclarecer alguma dúvida que tivesse.

Capítulo VI – Considerações Finais

Através da elaboração deste relatório fui capaz de reflectir criticamente e construtivamente sobre o trabalho que foi realizado ao longo da PES. A concretização desta etapa, marca uma experiência bastante intensa e interessante, que sempre esperei alcançar durante todo o trajeto académico que começou em 2012 com a entrada para a Licenciatura em Ciências do Desporto.

Ao chegar ao final desta longa etapa, recorro às expectativas iniciais, os receios e as inseguranças que tinha, mas também a vontade de aprender e todo o entusiasmo inerente ao estágio. Foi um percurso duro, difícil e com bastantes obstáculos que me fizeram crescer, tanto como pessoa como com professor de EF.

O ser professor de EF foi algo que sempre ambicionei desde cedo e, durante este ano, tive a oportunidade de obter essa experiência. Através desta, cada vez mais, tenho a certeza, que é esta a profissão que quero exercer no futuro, mesmo sabendo que este não será um caminho fácil que tenho pela frente.

A PES foi, até ao momento, um marco muito importante da minha vida, pois representa uma altura de diversas aprendizagens, onde tive a possibilidade de transmitir os conhecimentos que fui adquirindo ao longo de todo o MEEFEBS.

Este ano fica marcado como o mais importante de toda a minha formação académica, pois foi uma experiência bastante enriquecedora onde tive o meu primeiro contacto directo com a realidade ao nível do ensino de EF durante todo um ano letivo.

Foram inúmeras as experiências vividas e os conhecimentos adquiridos no decorrer deste ano letivo e que levo para a minha prática profissional futura, onde tenho a certeza que estas irão ser bastante úteis. De destacar todo o ambiente escolar, desde os funcionários do pavilhão, que se revelaram excelentes profissionais e sempre prestáveis quando necessitava da sua ajuda,

como todos os professores do GEF, que me receberam de forma bastante positiva, sentindo-me integrado desde o primeiro momento.

O convívio semanal com um grupo de alunos tão distinto, com diferentes personalidades e feitios, permitiu-me adquirir aprendizagens únicas, fazendo-me evoluir como pessoa e como professor. Este foi um grande desafio, mas sinto que foi superado com distinção, pois olhando para todo o percurso efetuado, consigo encontrar alterações nas atitudes, tanto dos alunos, como nas minhas.

Todo o processo de construção das aulas foi um constante desafio, pois levou-me, sempre, a procurar exercícios novos, dinâmicos e motivadores para os alunos, mas sempre de acordo com o seu nível, os seus objetivos e as suas dificuldades. Este compromisso com o planeamento das aulas, com base nas aprendizagens dos meus alunos, permitiu-me evoluir, tornando-me uma pessoa mais responsável e rigorosa.

O estágio mostrou-me a importância da organização e do planeamento, sendo estes parâmetros indispensáveis aos compromissos propostos pela PES, fundamentais para garantir o êxito do processo ensino-aprendizagem, contribuindo, também, para a minha evolução pessoal e profissional.

As atividades em que participei e desenvolvi ao longo da PES foram bastante enriquecedoras para mim, pois contribuíram para compreender como muitas destas se realizavam. Ao participar nas atividades da escola (corta-mato ou torneios internos), consegui compreender a dinamização por detrás destas, percebendo todo o processo que envolve a concepção e organização das mesmas. Através destas aprendizagens, foi possível organizar o Torneio InterTurmas de Futsal e o RunKids, eventos que ficaram na minha memória, devido a todo o seu processo de planeamento, execução e participação ativa de dezenas de estudantes.

O trabalho de investigação-ação, veio reforçar o papel do professor investigador, que procurar actualizar-se e dar respostas às dificuldades que lhe vão surgindo no caminho. Com esta investigação, percebi que devo ir de encontro aos problemas que identifico na turma, tentando perceber mais sobre

o assunto de modo a conseguir resolvê-lo. Só assim poderei ser um professor capaz de enfrentar as situações que me vão surgindo na minha vida profissional, tentando tornar-me, o máximo que conseguir, num profissional de excelência.

No caso da minha turma de 11º ano, tentei combater a desmotivação encontrada no 1º período de modo a que esta fosse desaparecendo ao longo do ano. Com todo o trabalho desenvolvido, através da pesquisa de documentos sobre o tema, aplicação de questionários e definição de estratégias a adotar, consegui, não só, que a desmotivação fosse progressivamente, diminuindo, como que os resultados dos alunos melhorassem.

Assim, tenho plena consciência que o trabalho desenvolvido ao longo da PES foi fruto do meu esforço e das competências que fui adquirindo durante este ciclo de ensino que agora termina. Espero, num futuro próximo, ter a oportunidade de lecionar aulas de EF pois, para mim, não existe nada mais gratificante nesta profissão do que expressar os conhecimentos adquiridos ao longo destes anos em aprendizagens significativas para os nossos alunos.

Referências Bibliográficas

Alarcão, I. (2000). Professor-Investigador: que sentido? Que formação? In Campos, Bártolo (org.), *Formação Profissional de Professores no Ensino Superior. Cadernos de Formação de Professores* (pp.21-30). Porto: Porto Editora.

Araújo, P. A. (2013). *Entre a Motivação e a Desmotivação na Prática de Educação Física 2º ciclo do Ensino Básico*. (Tese de mestrado não publicada). Universidade do Minho.

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

Bossle, F. (2002). *Planejamento de ensino na Educação Física*. Uma contribuição ao coletivo docente. Movimento – Revista de Educação Física da UFRGS, 8(1), 31-39.

Carreiro da Costa, F. (1995). *O sucesso pedagógico em Educação Física: Estudo das condições e fatores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

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

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

Crum, B. (2002). Funções e Competências dos Professores de EF: Consequências para a Formação Inicial. *Boletim SPEF*, 23, pp. 61-76.

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

Fialho, N. & Fernandes, D. (2011). Práticas de Professores de Educação Física no Contexto da Avaliação Inicial numa Escola Secundária do Concelho de Lisboa. *Meta: Avaliação*, 3 (8), 168-191.

Filgueiras, I. & Claro Jr, R. (2008). Dificuldades de gestão de aula de professores de Educação Física em início de carreira na escola. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 8(2), 9-25.

Graça, A. (2001). Breve roteiro da investigação empírica na Pedagogia do Desporto: a investigação sobre o ensino da educação física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 104-113.

Jacinto J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas de Educação Física do Ensino Básico 3º Ciclo*. Lisboa: Editorial do ME/DES.

Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J. & Carvalho, L. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º ano, Cursos Gerais e Tecnológicos*. Lisboa: Ministério da Educação Departamento do Ensino Secundário. Lisboa: Editorial do ME/DES

Kobal, M. C. (1996). *Motivação Intrínseca e Extrínseca nas Aulas de Educação Física*. (Tese não publicada). Campinas: Universidade Estadual de Campinas.

Marcon, D., dos Santos Graça, A. B., & do Nascimento, J. V. (2010). Estruturantes da base de conhecimentos para o ensino de estudantes-professores de Educação Física. *Motriz: Revista de Educacao Fisica*, 16(3), 776-787.

Marques, A., Leal, C., Costa, F. C., & Porfírio, M. (Janeiro/Julho de 2012). Desporto Escolar – Comparação do estilo de vida entre jovens praticantes de atividade de desporto escolar. *Boletim SPEF*, 36, 73-84.

Martins, J. F. (2015). *Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in)ativos?* (Tese de Douturamento Não Publicada). Lisboa: Universidade de Lisboa

Marzinek, A. (2004). A motivação de adolescentes nas aulas de Educação Física. *Revista efdeportes.com*, 11(105).

Oliveira, I., & Serrazina, L. (2002). A reflexão e o professor como investigador. *Reflectir e investigar sobre a prática profissional*, 29, 29-42.

Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didática em educação física. *Boletim SPEF*, 12: 75-97.

Peralta, H. (2002). Como avaliar competências? Algumas considerações. *In Ministério da Educação, Reorganização Curricular do Ensino Básico - Avaliação das Aprendizagens: das concepções às práticas*. Lisboa: Ministério da Educação. Departamento de Educação Básica.

Pereira, P., da Costa, F. C., & Diniz, J. A. (2009). A motivação dos alunos em Educação Física: Um estudo na perspectiva da orientação de objectivos de realização. *Boletim SPEF*, 34, 109-120.

Rosa, A. J. P. (2012). *A motivação intrínseca e extrínseca na disciplina de educação física: as diferenças de género em alunos do ensino básico*. (Relatório de Estágio de Mestrado Não Publicado). Covilhã: Universidade da Beira Interior.

Teixeira, F., & Moletta, A. (2011). Motivação nas aulas de Educação Física. *Anais do X Encontro nacional de Educação–EDUCERE*. Pontifícia Universidade Católica do Paraná-PUC, Curitiba.

Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. Acedido a 12 de Novembro de 2017, em O portal dos psicólogos: http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A_495.

Outra Documentação:

Escola Secundária Gabriel Pereira, acedido a 15 de Janeiro de 2018. <http://aegp.edu.pt/web/pt-pt/gabriel-pereira>,

Despacho normativo nº 185/2015 de 22 de Setembro, retificado pela Declaração de Retificação n.º830/2015, de 18 de Setembro – Finalidades da Avaliação. *Diário da República*, Série 2-A.

Pomar, C. (2016). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. Documento de apoio à disciplina de Didática da Educação Física do Mestrado

em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. (não publicado). Évora: Universidade de Évora.

APÊNDICES

APÊNDICE I

(Ficha Biográfica do Aluno)



FICHA BIOGRÁFICA

ENSINO SECUNDÁRIO

1. O ALUNO

NOME: _____ Nº: _____ TURMA: _____ ANO: _____ CURSO: _____
 DATA DE NASCIMENTO: ____ / ____ / ____ IDADE: _____ NACIONALIDADE _____
 FILHO DE: _____ E DE: _____
 MORADA: _____
 CÓDIGO POSTAL: _____ - _____ TELEFONE/TELEMÓVEL: _____

2. O ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

NOME: _____ GRAU DE PARENTESCO: _____
 IDADE: _____ ESCOLARIDADE: _____ PROFISSÃO: _____
 MORADA: _____
 CÓDIGO POSTAL: _____ - _____
 TELEFONE/TELEMÓVEL: _____ / _____ ENDEREÇO DE ELETRÓNICO _____

3. O AGREGADO FAMILIAR

PARENTESCO	PAI	MÃE	OUTROS ELEMENTOS DO AGREGADO FAMILIAR		
IDADE					
ESCOLARIDADE					
PROFISSÃO					

4. SOBRE A VIDA ESCOLAR, INDIQUE:

4.1. O MOTIVO PORQUE FREQUENTA ESTA ESCOLA:

FICA MAIS PERTO TEM MELHOR ACESSO TEM A OPÇÃO PRETENDIDA OUTRO(S) QUAL (AIS)? _____

4.2. COMO SE DESLOCA PARA A ESCOLA E DELA PARA A RESIDÊNCIA:

A PÉ DE TRANSP. PART. DE AUTOCARRO OUTRO(S) QUAL(AIS)? _____ TEMPO DE PERCURSO _____

4.3. SE DURANTE O PERCURSO ESCOLAR FICOU RETIDO NALGUM ANO DE ESCOLARIDADE:

NÃO SIM SE SIM, EM QUE ANO(S) DE ESCOLARIDADE? _____

4.4. PARA O ANO LECTIVO ANTERIOR:

a) O CURSO QUE FREQUENTOU: _____ ANO: _____ TURMA: _____ ESCOLA _____

b) A(S) DISCIPLINA(S) EM QUE OBTVEU:

CLASSIFICAÇÕES/NÍVEIS NEGATIVOS _____

MELHORES RESULTADOS _____

c) SE TEVE APOIO PEDAGÓGICO: SIM NÃO SE SIM, INDIQUE A(S) DISCIPLINA(S)? _____

d) SE FREQUENTOU ACTIVIDADE(S) DE COMPLEMENTO CURRICULAR (TEATRO, RÁDIO DA ESCOLA, CLUBES ESCOLARES,...):

SIM NÃO SE SIM, INDIQUE QUAL(AIS): _____

4.5. PARA O PRESENTE ANO LECTIVO:

- a) SE O AGRUPAMENTO/CURSO QUE FREQUENTA FOI A PRIMEIRA OPÇÃO DE ESCOLHA:
SIM NÃO SE NÃO, INDIQUE QUAL: _____
- b) A(S) DISCIPLINA(S) EM QUE PREVÊ TER:
MAIORES DIFICULDADES _____
MELHORES RESULTADOS _____
- c) SE PENSA FREQUENTAR ALGUMA ACTIVIDADE DE COMPLEMENTO CURRICULAR (CLUBES ESCOLARES,...):
SIM NÃO SE SIM, INDIQUE QUAL(AIS): _____
- d) A(S) DISCIPLINA(S) PREFERIDA(S) _____

5. O ESTUDO

5.1. COMO ESTUDA:

- a) FREQUÊNCIA: DIÁRIA SEMANAL ESPORÁDICA APENAS EM VÉSPERAS DOS TESTES
- b) LOCAL DE ESTUDO: EM CASA NOUTRO(S) LOCAL(AIS) QUAL(AIS)? _____
- c) GOSTA MAIS DE ESTUDAR? SOZINHO EM GRUPO
- d) ALGUÉM TE AJUDA NO ESTUDO? SIM NÃO SE SIM, INDIQUE QUEM: _____
- e) A FREQUÊNCIA DA CONVERSA EM CASA, SOBRE OS TEUS ESTUDOS E A ESCOLA, É?
DIÁRIA SEMANAL APENAS NO FIM DO PERÍODO NULA

5.2. QUE MATERIAIS UTILIZAS PARA ESTUDAR:

- a) MANUAIS ESCOLARES LIVROS CIENTÍFICOS ENCICLOPÉDIAS
- b) COSTUMA UTILIZAR LIVROS DA BIBLIOTECA? SIM NÃO
EM CASO AFIRMATIVO, A BIBLIOTECA É? PARTICULAR DA ESCOLA PÚBLICA
- c) COSTUMA UTILIZAR O COMPUTADOR/INTERNET PARA OS TRABALHOS ESCOLARES? SIM NÃO
EM CASO AFIRMATIVO, O COMPUTADOR É? PESSOAL DA ESCOLA DE OUTRA ENTIDADE

5.3. GRAU DE INTERESSE PELOS ESTUDOS/VIDA PROFISSIONAL:

- a) SE DEPENDESSE DE TÍ, CONTINUARIAS A ESTUDAR? SIM NÃO PORQUÊ? _____
- b) QUE HABILITAÇÕES GOSTARIAS DE ALCANÇAR ? 12º ANO CURSO PROFISSIONAL LICENCIATURA
DOUTORAMENTO
- c) QUE PROFISSÃO GOSTARIAS DE EXERCER? _____

6. TEMPOS LIVRES:

6.1. COMO COSTUMA OCUPAR OS TEMPOS LIVRES FORA DA ESCOLA? ORDENE POR ORDEM DE PRIORIDADE (1º a 3º)

- a) A OUVIR MÚSICA? _____
- b) A PRATICAR DESPORTO? _____
- c) A VER TELEVISÃO? _____
- d) A LER? _____
- e) A VER FILMES? _____
- f) OUTRA(S) ACTIVIDADE(S)? QUAL(AIS): _____

7. A SAÚDE

7.1. INDIQUE SE APRESENTA ALGUNS DOS SEGUINTE PROBLEMAS:

- a) DIFICULDADES: VISUAIS AUDITIVAS MOTORAS DE LINGUAGEM
- b) DOENÇA(S): DIABETES EPILEPSIA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR ALÉRGICA

OUTRA(S) QUAL(AIS)? _____

SISTEMA DE SAÚDE/ Nº DE BENEFICIÁRIO: _____ / _____ GRUPO SANGUÍNEO: _____

7.2. INDIQUE SE JÁ FOI ACOMPANHADO PELOS SERVIÇOS DE APOIO EDUCATIVO:

- a) PSICOLOGIA: NÃO SIM SE SIM, QUANDO? _____ (ANO LECTIVO)
- b) ENSINO ESPECIAL: NÃO SIM SE SIM, QUANDO? _____ (ANO LECTIVO)

DOSSIER DT

8. A EDUCAÇÃO FÍSICA

a) Quais as modalidades que mais gostas em Educação Física: _____

b) Quis as modalidades que menos gostas em Educação Física: _____

9. ATIVIDADE DESPORTIVA EXTRACURRICULAR

a) Realizas alguma actividade extracurricular? Sim Não

Qual/Quais: _____

Quanto tempo por semana: _____

b) Praticas desporto federado? Sim Não

Quantos treinos tens por semana? _____

Quanto tempo semanal? _____

c) Costumas participar no Desporto Escolar? Sim Não

Em que modalidade e há quanto tempo? _____

Se tivesse oportunidade de praticar uma modalidade no Desporto Escolar, qual escolherias?

10. HÁBITOS ALIMENTARES

10.1. Que refeições costumam comer durante o dia? (Assinala com um "x")

Pequeno-almoço _____	Meio da manhã _____	Almoço _____	Lanche _____	Jantar _____
7 horas <input type="checkbox"/>	10 horas <input type="checkbox"/>	12 horas <input type="checkbox"/>	15 horas <input type="checkbox"/>	19 horas <input type="checkbox"/>
8 horas <input type="checkbox"/>	11 horas <input type="checkbox"/>	13 horas <input type="checkbox"/>	16 horas <input type="checkbox"/>	20 horas <input type="checkbox"/>
9 horas <input type="checkbox"/>		14 horas <input type="checkbox"/>	17 horas <input type="checkbox"/>	21 horas <input type="checkbox"/>
		15 horas <input type="checkbox"/>		Depois das 21 horas

Costumas comer antes das aulas de Ed. Física? Sim Não

Se respondeste "sim", O que costumam comer/beber ?

Sandes iogurtes fruta chocolates Leite Sumos Outros

Quais? _____

Com que tempo de antecedência?

Menos de 15 minutos mais de 15 minutos mais de 30 minutos

APÊNDICE II

(Planeamento Anual das Aulas)

Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Etapa	Data	Aula	Espaço	Matéria	
1ª ETAPA	15-09-2016	1 e 2	Exterior	Basquetebol	
	20-09-2016	3 e 4	Pequeno	Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Badminton	
	22-09-2016	5 e 6	Exterior	Basquetebol e Atletismo	
	27-09-2016	7 e 8	Pequeno	Ginástica de Aparelhos e Voleibol	
	29-09-2016	9 e 10	Exterior	Atletismo, Futebol e Andebol	
	04-10-2016	11 e 12	Grande	Voleibol, Salto em Altura e Futebol	
	06-10-2016	13 e 14	Pequeno	Ginástica de Aparelhos, Andebol e Badminton	
	11-10-2016	15 e 16	Grande	Andebol, Flexões e Abdominais	
	13-10-2016	17 e 18	Pequeno	Trave, Badminton, Abdominais e Flexões	
	18-10-2016	19 e 20	Exterior	Futebol, Lançamento do Peso e Andebol	
	20-10-2016	21 e 22	Grande	Badminton, Voleibol, Basquetebol e Corrida de Resistência	
	25-10-2016	23 e 24	Grande	Fitescola	
27-10-2016	25 e 26	Grande	Fitescola		
2ª ETAPA	03-11-2016	27 e 28	Exterior	Futebol e Basquetebol	
	08-11-2016	29 e 30	Pequeno	Visionamento de um filme (aula de Português)	
	10-11-2016	31 e 32	Exterior	Basquetebol e Andebol	
	15-11-2016	33 e 34	Pequeno	Dança e Ginástica Acrobática	
	17-11-2016	35 e 36	Exterior	Teste de Conhecimentos, Futebol e Basquetebol	
	22-11-2016	37 e 38	Grande	Basquetebol, Voleibol e Badminton	
	24-11-2016	39 e 40	Pequeno	Dança e Ginástica Acrobática	
	29-11-2016	41 e 42	Grande	Basquetebol, Andebol e Badminton	
	06-12-2016	43 e 44	Grande	Basquetebol, Andebol e Badminton (avaliação)	
	13-12-2016	45 e 46	Grande	Dança e Ginástica Acrobática (avaliação)	
	15-12-2016	47 e 48	Pequeno	Realização do torneio de Basquetebol 3x3	
	2º Período				
	03-01-2017	49 e 50	Exterior	Futsal, Tag-Rugby e Atletismo	
	05-01-2017	51 e 52	Grande	Basquetebol, Atletismo e Badminton	
	10-01-2017	53 e 54	Exterior	Andebol, Tag-Rugby e Atletismo	
	12-01-2017	55 e 56	Grande	Basquetebol, Voleibol e Badminton	
	17-01-2017	57 e 58	Exterior	Andebol, Tag-Rugby e Atletismo	
	19-01-2017	59 e 60	Grande	Basquetebol, Voleibol e Atletismo	
	24-01-2017	61 e 62	Pequeno	Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos	
	26-01-2017	63 e 64	Exterior	Atletismo, Futebol e Andebol	
	31-01-2017	65 e 66	Pequeno	Ginástica de Aparelhos e Badminton	
	02-02-2017	67 e 68	Exterior	Atletismo, Basquetebol e Andebol	
	07-02-2017	69 e 70	Pequeno	Ginástica de Aparelhos e Ginástica de Solo	
	09-02-2017	71 e 72	Exterior	Atletismo, Futebol e Andebol	
	14-02-2017	73 e 74	Grande	Atletismo, Voleibol e Badminton	
	16-02-2017	75 e 76	Pequeno	Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos (Avaliação)	
	21-02-2017	77 e 78	Grande	Atletismo (avaliação), Badminton e Voleibol	
	23-02-2017	79 e 80	Pequeno	Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos (Avaliação)	
	02-03-2017	81 e 82	Pequeno	Ginástica Acrobática e Dança	
	07-03-2017	83 e 84	Grande	Corfebol, Voleibol e Badminton	
	09-03-2017	85 e 86	Pequeno	Ginástica Acrobática e Dança	
	14-03-2017	87 e 88	Exterior	Atletismo, Andebol e Basquetebol	
16-03-2017	89 e 90	Grande	Corfebol, Voleibol e Badminton (avaliação, excepto no Corfebol pois é a segunda aula)		
21-03-2017	91 e 92	Exterior	Atletismo, Futebol e Andebol (avaliação)		
23-03-2017	93 e 94	Grande	Corfebol, Badminton e Voleibol (avaliação)		

Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

	28-03-2017	95 e 96	Exterior	Fitescola e Andebol (avaliação)
	30-03-2017	97 e 98	Grande	Fitescola e Basquetebol (avaliação)
	04-04-2017	99 e 100	Exterior	Auto-avaliação e modalidades à escolha dos alunos
3º Período				
3ª ETAPA	20-04-2017	101 e 102	Exterior	Atletismo, Futebol e Andebol
	27-04-2017	103 e 104	Exterior	Atletismo (avaliação), Basquetebol e Andebol
	02-05-2017	105 e 106	Pequeno	Ginástica Acrobática e Dança
	04-05-2017	107 e 108	Exterior	Atletismo (avaliação) e Futebol (avaliação)
	09-05-2017	109 e 110	Grande	Atletismo, Voleibol e Badminton
	11-05-2017	111 e 112	Pequeno	Ginástica Acrobática e Dança
	16-05-2017	113 e 114	Grande	Atletismo, voleibol e Badminton (avaliação)
	18-05-2017	115 e 116	Pequeno	Ginástica Acrobática e Dança (avaliação)
	23-05-2017	117 e 118	Grande	Andebol e Basquetebol (avaliação)
	25-05-2017	119 e 120	Pequeno	Ginástica Acrobática e Dança (avaliação)
	30-05-2017	121 e 122	Exterior	Fitescola e Andebol (avaliação)
	01-06-2017	123 e 124	Grande	Fitescola e Basquetebol (avaliação)
06-06-2017	125 e 126	Exterior	Auto-avaliação e modalidades à escolha dos alunos	

APÊNDICE III

(Plano de Aula)



Universidade de Évora
Agrupamento nº2 de Escolas de Évora
Escola Secundária Gabriel Pereira



<p>Plano de Aula – Turma: 11ºE Docente: Diogo Albuquerque; Professor Orientador: João Padilha Futebol Andebol Atletismo- Corrida de Barreiras</p>	<p>Aula: 91 e 92 Data: 21 de Março de 2017 Duração: 90 min Nº de Alunos: 30 Local: Escola Secundária Gabriel Pereira Espaço: Exterior 1 Material: 5 bolas de andebol, 1 cronómetro, 8 cones, 8 barreiras, 5 bolas de futebol e 10 fitas</p>
<p>Conteúdos: Andebol – Passe em desmarcação, remate em suspensão; Futebol – Passe e desmarcação, remate; Atletismo – Corrida de barreiras Objetivos: Futebol: Alunos no nível NI: Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: Remata, se tem a baliza ao seu alcance. Passa a um companheiro desmarcado. Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar. Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. Na defesa, marca o adversário escolhido.; Aluno no nível I: 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: 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 (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. Andebol – Aluno no nível NI: Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.; Alunos no nível I: Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. Corrida de Barreiras: Alunos no Nível NI: Combinar fluidez, coordenação à corrida/ impulsão/voo/ recepção; Alunos no nível I - Olhar dirigido para a meta; Alunos no nível E – Chamada longe, elevação do joelho e extensão da perna de ataque e olhar dirigido para a meta</p>	

Grupo 1				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

Grupo 2				
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

Grupo 3				
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60

Os grupos estão organizados de forma homogénea

Parte Inicial					
Momento de Instrução					
Saudação inicial aos alunos, explicando o que vão fazer durante a aula. Tempo de instrução: 5 minuto					
Momento de Organização					
Não tem momento de organização					
T.T	T.P	Tarefa	Variantes e Hierarquização	Crítérios de êxito:	Estratégias de intervenção:
11:50	10 min	Tarefa 1: Alunos divididos em dois grupos na pista de atletismo, realizam os exercícios de mobilização articular que o professor vai dizendo.		Na mobilização articular, realizar de forma correta os exercícios que o professor vai dizendo. Realizar o jogo de forma fluida, com competitividade e ritmo.	T1: professor encontra-se na pista de atletismo virado para os alunos e vai dizendo os exercícios. T2/T3: percorrer os vários grupos incentivando-os.
12:00	5 min	Tarefa 2: Dividir a turma em metade e jogar futebol humano.			
12:05	5 min	Tarefa 3: Jogo bola ao capitão com a bola de andebol Material: três bolas de andebol			

Momento de transição: 2 min

Parte Fundamental					
Momento de Organização					
Professor separa a turma em 3 grupos (G1, G2 e G3), dizendo as equipas dentro de cada grupo e distribuindo os coletes. Neste momento, vou com os alunos a cada campo de modo a explicar os exercícios da aula a todos. Tempo de organização: 3 minutos					
Momento de Instrução					
Professor explica os exercícios vão realizar, pedindo que o aluno David Azevedo demonstre a técnica de corrida de barreiras. Tempo de Instrução: 5 minutos					
T.T:	T.P:	Tarefa	Variantes e Hierarquização:	Crítérios de êxito:	Estratégias de intervenção:
G1:12:20 G2:12:34 G3:12:48	G1: 7 min G2: 7 G3: 8	Tarefa 4: Corrida de barreiras de 40 metros. Os alunos realizam a corrida uma vez para treinarem e depois são avaliados. Material: cronómetro, apito e 8 barreiras		Combinar fluidez, coordenação à corrida/ impulsão/voo/ receção Olhar dirigido para a meta. Chamada longe, elevação do joelho e extensão da perna de ataque	Incentivar a competitividade. Alunos escolhem as barreiras onde se sentem mais confortáveis, realizando a corrida nas mais baixas ou nas mais altas.

Tempo de transição: 1 minuto.

T.T:	T.P:	Tarefa 5: Jogo de futebol 5x5 para avaliar os alunos em situação de jogo.	Variante e Hierarquização:	CrITÉrios de êxito:	EstratÉgias de intervenção:
G1:12:20 G3:12:34 G2:12:48	G1:14min G3:14min G2:15min			NÍvel I: Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: Remata, se tem a baliza ao seu alcance. Passa a um companheiro desmarcado. Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar. Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. Na defesa, marca o adversário escolhido; NÍvel E: 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: 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 mudanças 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. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.	Incentivar a competição entre os alunos. Caso o número de aluno seja ímpar, um dos alunos fica como joker da equipa que ataca.
Material: 1 bola de futebol e 5 fitas					

Tempo de transição: 1 minuto.

T.T:	T.P:	Tarefa 8:	Variante e Hierarquização	CrITÉrios de êxito:	EstratÉgias de intervenção:
G3:12:20 G1:12:34 G2:12:48	G3: 7min G1: 7min G2: 8min	G1: Exercício 3x2+GR em meio campo com espaço lateral condicionado. Jogadores saem com a posse de bola e realizam passe de ombro entre si encontrando dois defesas ativos aos 9	Colocar 3x1 caso haja muita dificuldade. Aumentar o espaço lateral.	Passe de ombro: braço dominante flectido, armado à retaguarda, formando um ângulo de 90º com o antebraço; palma da mão virada	O aluno que efectuo o remate vai para GR, o colega que atacou vai para defensor.

<p>G3:12:27 G1:12:41 G2:12:56</p>	<p>G3: 7min G1: 7min G2: 7min</p>	<p>metros, tendo que finalizar em suspensão aos 6 metros.</p>  <p>Tarefa 9: Jogo de Andebol 5x5</p> <p>Material: 5 bolas de andebol, 2 cones e 5 fitas</p>	<p>Permitir a realização de drible</p>	<p>para o local do passe; rodar o tronco para a frente simultaneamente ao movimento de extensão do braço dominante.</p> <p>Remate em Suspensão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar os 3 apoios: esquerdo-direito-esquerdo; - Saltar sobre a perna do último apoio; - Rotação do tronco; - Rematar só no momento mais alto do salto; <p>Defesa HxH com esta pressão sobre o portador da bola</p> <p>Realizar passe e desmarcação criando novas linhas de passe mais ofensivas</p>	<p>Rapidez de execução, sendo o contra-ataque efectuado com velocidade.</p> <p>Caso haja número ímpar de alunos, um aluno faz de joker da equipa que ataca.</p> <p>Se houver um aluno que esteja a monopolizar o jogo este não pode finalizar.</p>
---	---	---	--	---	--

Retorno à calma					
T.T	T.P	Descrição da atividade	Variantes e Hierarquização	Critérios de êxito:	Estratégias de intervenção:
13:03	3 min	<p>Juntar à volta do professor e alongar. Sentar os alunos em meia lua, fazendo alongamentos nos membros inferiores, puxando a perna atrás e joelho à frente. Flexibilidade, uma perna estendida e outra dobrada, os alunos tentam tocar com as mãos nas pontas dos pés..</p> <p>Conclusões da aula tendo em conta aspectos positivos e negativos, esclarecimento de dúvidas.</p>			<p>Incentivar os alunos à realização dos alongamentos de forma eficaz, explicando os benefícios destes.</p>

APÊNDICE IV

(Ficha de Avaliação Formativa)



UNIVERSIDADE
DE ÉVORA

Escola Secundária Gabriel Pereira

Avaliação Formativa

Futebol

Nº	Nome	Nível Introdutório				Nível Elementar				Nível do aluno
		A bola sai poucas vezes do campo	Muitas situações de finalização não protagoniza das pelo mesmo	Em situação de progressão no ataque, a bola circula por mais do que 1	Na defesa vêem-se pares	Defesa pressionante com poucas faltas	Organização equilibrada com ocupação dos corredores	Passa, desmarca e equilibra	Explora 1x1	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										

APÊNDICE V
(Ficha de Avaliação Sumativa)

 UNIVERSIDADE DE ÉVORA		Escola Secundária Gabriel Pereira										
		Avaliação Sumativa										
		Atletismo										
		Salto em comprimento										
Nº	Nome	Nível Introdutório					Nível Elementar					Nível do aluno
		Corrida de balanço em aceleração (6 a 10 passadas)	Impulsão na zona de chamada	Apoio ativo e extensão da perna de impulsão	Elevação da perna livre	Queda a pés juntos	Corrida de balanço (8 a 11 passadas)	Impulsão na tábua de chamada	Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito	Puxa a perna de impulsão junto ao à perna livre	Flexão do tronco à frente	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												

ANEXOS

ANEXO I
(Plano Curricular da Escola)

QUADRO 1 – Plano Curricular de Escola – Domínio Atividades Físicas

DOMÍNIO ATIVIDADES FÍSICAS						
Ciclos/Cursos	2º CICLO	3º CICLO	CEF / PIEF / CV	SECUNDÁRIO	CURSOS PROFISSIONAIS	
SUBDOMÍNIOS	JOGOS	Jogos Pré-desportivos				
	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Andebol Basquetebol Futebol / Futsal Voleibol	Andebol Basquetebol Futebol / Futsal Voleibol	Andebol Basquetebol Futebol / Futsal Voleibol	Andebol Basquetebol Futebol / Futsal Voleibol	Andebol Basquetebol Futebol / Futsal Voleibol
	GINÁSTICA	Ginástica no Solo Ginástica de Aparelhos Ginástica Rítmica*	Ginástica Acrobática Ginástica de Aparelhos Ginástica no Solo			
	ATLETISMO	Corridas, Lançamentos e Saltos	Corridas, Lançamentos e Saltos	Corridas, Lançamentos e Saltos	Corridas, Lançamentos e Saltos	Corridas, Lançamentos e Saltos
	DANÇA	Dança Danças Tradicionais* Danças Sociais*	Dança Danças Tradicionais Danças Sociais	Aeróbica Danças Tradicionais Danças Sociais	Dança Danças Tradicionais Danças Sociais Aeróbica*	Danças Tradicionais Danças Sociais
	RAQUETES	Badmínton*	Badmínton Ténis de Campo*	Badmínton Ténis de Campo	Badmínton Ténis de Campo* Ténis de Mesa*	Badmínton Ténis de Campo Ténis de Mesa
	PATINAGEM				Patinagem artística*	Patinagem artística
	OUTRAS	Luta* Orientação* Escalada* Tag Râguebi*	Luta* Orientação (9º ano) Escalada* Tag Râguebi*	Luta Orientação	Luta* Orientação* Tag Râguebi* Corfebol*	Orientação

* Matérias alternativas

QUADRO 2 – Plano Curricular de Escola – Domínio da Aptidão Física

DOMÍNIO APTIDÃO FÍSICA					
Capacidades Motoras	2º CICLO	3º CICLO	CEF / PIEF / CV	SECUNDÁRIO	CURSOS PROFISSIONAIS
RESISTÊNCIA	Acções motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.				
FORÇA	Acções motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contracção muscular. Acções motoras de contracção muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada acção, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.				
VELOCIDADE	Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando acções motoras previstas globais ou localizadas. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando acções motoras globais ou localizadas, em situação de selecção, combinação ou correcção de resposta. Realiza acções motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. Realiza acções motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos. Realiza acções motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. Realiza acções motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.				
FLEXIBILIDADE	Realiza acções motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas acções).				
DESTREZA GERAL	5. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.				

QUADRO 3 – Plano Curricular de Escola – Domínio dos Conhecimentos

SECUNDÁRIO	PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA	INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRAESCOLARES NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS
10º ANO	1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afectividade e a qualidade do meio ambiente.	1. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
11º/12º ANOS	1. Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando a dosificação da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.	1. Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas AFD, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; • Corrupção vs verdade desportiva.

ANEXO II
(Plano Anual de Atividades)



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES – Educação Física

ATIVIDADE	ORGANIZAÇÃO	PERÍODO	DATA PREVISTA
Corta-Mato	EBAR e ESGP	1º	14 Dez (4ª manhã)
Baskt – 3vs3	EBAR e ESGP	1º	15 Dez (5ª manhã)
Bola ao capitão	EBAR	1º	16 Novembro (4ª)
Xadrez	EBAR e ESGP	1º	?
Projeto “Papa Léguas” Mobilidade Sustentável	EBAR e ESGP	1º, 2º e 3º	Ao longo do ano
Tag-Rugby	EBAR e ESGP	2º	25 Jan (4ª tarde)
Mega Atleta	EBAR e ESGP	2º	8 Fev (4ª tarde)
Badmínton – 2vs2	EBAR e ESGP	2º	15 Fev (4ª tarde)
Voleibol – 4vs4 e 2vs2	EBAR e ESGP	3º	31 Maio (4ª tarde)
Xadrez	ESGP	3º	?

Coordenador Desporto Escolar

Joana Jerónimo

ANEXO III
(Mapa de Rotações de Espaços)



MAPA DE OCUPAÇÃO DE ESPAÇOS DESPORTIVOS 2016/2017

		1ª Rotação - 15/09 a 30/09				4ª Rotação - 31/10 a 18/11			7ª Rotação - 23/01 a 10/02			10ª Rotação - 19/04 a 05/05							
Tempos		SEGUNDA				TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA				
Espaços		G	P	E	SE	G	P	E	G	P	E	G	P	E	G	P	E	SE	
08,15-09,00		10ª I	11ª D	12ª D		9ª B	11ª C	11ª B	12ª E	12ª A	10ª H	11ª G	12ª G	11ª E	11ª B	12ª H	10ª G		
09,00-09,45		8	1	10		2	7	5	6	10	9	7	1	5	5	8	6		
10,05-10,50		10ª H	12ª F	12ª C		11ª J/L	12ª I	12ª B	11ª F	12ª C	12ª F	11ª I	9ª E - 9	10ª C	12ª B	9ª G	12ª E		
10,50-11,35		9	5	10		2	3	10	8	10	5	7	9ª D - 9	6	10	4	6		
11,45-12,30		9ª E	11ª H/H1	11ª G	9ª I - 3	12ª G	10ª G	10ª A	10ª E	10ª D	11ª A	11ª D	10ª B	9ª A	12ª A	10ª F	10ª E	9ª I	
12,30-13,15		9	2	7		1	6	9	6	7	5	1	9	2	10	8	6	3	
13,30-14,15																			
14,30-15,15		9ª C	11ª F			9ª F - 3			ESPORTO ESCOLAR Judo - Futsal Voleibol - Xadrez Badminton Basquetebol Boccia					12ª D			9ª C - 3		
15,15-16,00		3	8			9ª A - 2		9ª G - 4					12ª I - 3	10	9ª B - 2	11ª A	9ª F	VOC 3H - 2	
16,10-16,55		10ª B	10ª C			10ª F		9ª D					10ª D	10ª A	10ª J/J1	5	3	11ª C	
16,55-17,40		9	6	12ª H - 8		8	VOC 3H	9					7	9	6		11ª J/L	7	
17,45-18,30							2										2		
Profs:		1 - Catarina Correia				2 - José Soares			3 - Jorge Santos			4 - Hugo Batalha			5 - João Padilha				
		6 - Joana Jerónimo				7 - Hugo Cerqueira			8 - Arménio Reis			9 - Isabel Gancho			10 - José Rosa				

Espaços: G (grande); P (pequeno); E1 (campo grande + atl.); E2 (campo pequeno + sala de esgrima).



MAPA DE OCUPAÇÃO DE ESPAÇOS DESPORTIVOS 2016/2017

2ª Rotação - 03/10 a 14/10		5ª Rotação - 21/11 a 16/012						8ª Rotação - 13/02 a 10/03			11ª Rotação - 08/05 a 26/05									
Tempos	SEGUNDA				TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA						
Espaços	E	G	P	SE	E	G	P	E	G	P	E	G	P	E	G	P	SE			
08,15-09,00	10ª I 8	11ª D 1	12ª D 10		9ª B 2	11ª C 7	11ª B 5	12ª E 6	12ª A 10	10ª H 9	11ª G 7	12ª G 1	11ª E 5	11ª B 5	12ª H 8	10ª G 6				
09,00-09,45																				
10,05-10,50	10ª H 9	12ª F 5	12ª C 10		11ª J/L 2	12ª I 3	12ª B 10	11ª F 8	12ª C 10	12ª F 5	11ª I 7	9ª E - 9 9ª D - 9	10ª C 6	12ª B 10	9ª G 4	12ª E 6				
10,50-11,35																				
11,45-12,30	9ª E 9	11ª H/H1 2	11ª G 7	9ª I - 3	12ª G 1	10ª G 6	10ª A 9	10ª E 6	10ª D 7	11ª A 5	11ª D 1	10ª B 9	9ª A 2	12ª A 10	10ª F 8	10ª E 6	9ª I 3			
12,30-13,15																				
13,30-14,15																				
14,30-15,15	9ª C 3	11ª F 8			9ª F - 3			ESPORTO ESCOLAR Judo - Futsal Voleibol - Xadrez Badminton Basquetebol Boccia					12ª D 10			9ª C - 3				
15,15-16,00					9ª A - 2		9ª G - 4					12ª I - 3		9ª B - 2	11ª A 5	9ª F 3	VOC 3H - 2			
16,10-16,55	10ª B 9	10ª C 6			10ª F 8		9ª D 9					10ª D 7		10ª A 9	10ª J/J1 6					11ª C 7
16,55-17,40			12ª H - 8			VOC 3H 2													11ª J/L 2	
17,45-18,30																				
Profes:	1 - Catarina Correia 6 - Joana Jerónimo				2 - José Soares 7 - Hugo Cerqueira			3 - Jorge Santos 8 - Arménio Reis			4 - Hugo Batalha 9 - Isabel Gancho			5 - João Padilha 10 - José Rosa						

Espaços: G (grande); P (pequeno); E1 (campo grande + atl.); E2 (campo pequeno + sala de esgrima).



MAPA DE OCUPAÇÃO DE ESPAÇOS DESPORTIVOS 2016/2017

3ª Rotação - 17/10 a 28/10				6ª Rotação - 03/01 a 20/01				9ª Rotação - 13/03 a 04/04				12ª Rotação - 29/05 a 14/06								
Tempos	SEGUNDA				TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA						
Espaços	P	E	G	SE	P	E	G	P	E	G	P	E	G	P	E	G	SE			
08,15-09,00	10ª I	11ª D	12ª D		9ª B	11ª C	11ª B	12ª E	12ª A	10ª H	11ª G	12ª G	11ª E	11ª B	12ª H	10ª G				
09,00-09,45	8	1	10		2	7	5	6	10	9	7	1	5	5	8	6				
10,05-10,50	10ª H	12ª F	12ª C		11ª J/L	12ª I	12ª B	11ª F	12ª C	12ª F	11ª I	9ª E - 9	10ª C	12ª B	9ª G	12ª E				
10,50-11,35	9	5	10		2	3	10	8	10	5	7	9ª D - 9	6	10	4	6				
11,45-12,30	9ª E	11ª H/H1	11ª G	9ª I - 3	12ª G	10ª G	10ª A	10ª E	10ª D	11ª A	11ª D	10ª B	9ª A	12ª A	10ª F	10ª E	9ª I			
12,30-13,15	9	2	7		1	6	9	6	7	5	1	9	2	10	8	6	3			
13,30-14,15																				
14,30-15,15	9ª C	11ª F			9ª F - 3			DESPORTO ESCOLAR					12ª D			9ª C - 3				
15,15-16,00	3	8			9ª A - 2		9ª G - 4	Judo - Futsal Voleibol - Xadrez Badminton Basquetebol Boccia				12ª I - 3	10	9ª B - 2	11ª A	9ª F	voc3H - 2			
16,10-16,55	10ª B	10ª C			10ª F		9ª D					10ª D	10ª A	10ª J/J1			11ª C			
16,55-17,40	9	6	12ª H - 8		8	VOC 3H	9					7	9	6		11ª J/L	7			
17,45-18,30						2										2				
Profs.:	1 - Catarina Correia 6 - Joana Jerónimo				2 - José Soares 7 - Hugo Cerqueira				3 - Jorge Santos 8 - Arménio Reis				4 - Hugo Batalha 9 - Isabel Gancho				5 - João Padilha 10 - José Rosa			

Espaços: G (grande); P (pequeno); E1 (campo grande + atl.); E2 (campo pequeno + sala de esgrima).

ANEXO IV
(Protocolo de Avaliação Inicial)

1.1. Protocolo de Avaliação Inicial

Considerando a avaliação inicial um momento decisivo na aferição das decisões coletivas de orientação e compromisso curricular, é fundamental que os procedimentos e os instrumentos utilizados por todos os professores sejam, na sua essência, equivalentes.

Dado que um dos seus objectivos é a “colocação” do aluno relativamente aos objectivos de ano/ciclo de cada uma das matérias, será determinante utilizar o mesmo modo de “olhar” para os alunos em actividade, em todos os momentos de avaliação.

Então, para a concretização da avaliação inicial, serão utilizadas as fichas de caracterização das matérias, já mencionadas no capítulo da avaliação do domínio das actividades físicas (anexo 1).

Nesta etapa, os professores terão de efectuar a avaliação inicial em todas as matérias nucleares excepto a dança (em todos os anos de escolaridade) e a ginástica acrobática (no 3º ciclo e no secundário), bem como a avaliação da aptidão física.

5.1. Anexo 1

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS - ANDEBOL

Introdução		Comum ao Introdução e Elementar	Elementar	
Jogo de ataque e contra-ataque com muitas situações de finalização em remate em salto. Ataque com ocupação equilibrada do espaço e muitas desmarcações. Na defesa tenta interceptar a bola.		<ul style="list-style-type: none"> · Coopera com os companheiros. · Aceita as decisões da arbitragem. · Conhece o jogo (objectivo e acções técnico-táticas) e as principais regras. 	Defesa individual em meio campo, com movimentação em função da posição da bola e pressionante sobre jogador que a possui. Transição defesa-ataque com ocupação dos corredores, que se transforma em ataque organizado quando não há vantagem. Ataque organizado com ocupação equilibrada do espaço, circulação de bola, exploração de 1x1 e reposição do equilíbrio ofensivo.	
Introdução			Elementar	
Situação de Prova	Indicadores de Observação		Situação de Prova	Indicadores de Observação
Jogo 5x5 (campo reduzido: 25mx14m).	<ul style="list-style-type: none"> · Jogo de costa a costa. · Muitas situações de finalização, não protagonizadas pelo mesmo jogador, em remate em salto. · Progressão com circulação de bola por vários jogadores. 		Jogo 5x5 e 7x7 (campo reduzido: 32m x 18m).	<ul style="list-style-type: none"> · Basculação defensiva. · Defesa pressionante sobre jogador com bola. · Explora 1x1. · Procura finalizar em situação de vantagem. · Passa, desmarca e reequilibra.

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS - FUTSAL

Introdução		Comum ao Introdução e Elementar	Elementar	
Jogo 4x4 em campo reduzido, de “costa à costa”, com poucas perdas de bola; segurança no passe e na recepção; muitas situações de finalização com desmarcação e amplitude de espaço. Na defesa, acompanha o seu adversário directo sem pressão.		<ul style="list-style-type: none"> · Coopera com os companheiros · Aceita as regras de arbitragem · Conhece e joga de acordo com as regras 	Jogo 5x5 em campo inteiro, com pressão defensiva sobre os jogadores com e sem bola, com transição defesa-ataque. Utilização do 1x1, circulação de bola com segurança de passe e recepção.	
Introdução			Elementar	
Situação de Prova	Indicadores de Observação		Situação de Prova	Indicadores de Observação
Jogo 4x4 (3+1 x 3+1)	<ul style="list-style-type: none"> · A bola sai poucas vezes do campo (jogo continuado) · Muitas situações de finalização não protagonizadas pelo mesmo jogador · Em situação de progressão no ataque, a bola circula por mais do que um companheiro · Na defesa, vêem-se “pares” 		Jogo 5x5 (4+1 x 4+1)	<ul style="list-style-type: none"> · Defesa com pressão com poucas faltas · Organização equilibrada com a ocupação dos corredores · Passe, desmarca e reequilibra · Explora 1x1 · Intenção de finalização em situação de vantagem

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS - VOLEIBOL

Introdução		Comum ao Introdução e Elementar	Elementar	
Jogo de cooperação 2+2 usando maioritariamente o passe, com bola em trajetória alta sobre o colega que vai receber. Pelo menos 2 toques por par.		<ul style="list-style-type: none"> · Cooperar com os colegas · Conhece objetivos e regras de jogo 	Jogo 4x4 com serviço por baixo ou por cima. Dinâmica dos 3 toques com receção para o passador, passe de ataque e passe colocado ou remate para zona de difícil receção.	
Introdução			Elementar	
Situação de Prova	Indicadores de Observação		Situação de Prova	Indicadores de Observação
Jogo 2+2 em cooperação, com campo reduzido e rede.	<ul style="list-style-type: none"> · A bola no ar com predominância do passe · Pelo menos 2 toques por par e · Pelo menos cinco transposições de rede 		Jogo 4x4 em campo 12x6m com rede a 2,10m	<ul style="list-style-type: none"> · Dinâmica dos 3 toques · Intencionalidade do ataque · Segundo toque pelo passador · Início de cada jogada com serviço

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS - BASQUETEBOL

Introdução		Comum ao Introdução e Elementar	Elementar	
Jogo 3x3, em campo reduzido, de “costa a costa”, com muitas situações de finalização não protagonizadas pelo mesmo jogador, e com circulação de bola na transição defesa-ataque. Defesa individual.		<ul style="list-style-type: none"> · Cooperar com os companheiros · Aceita as regras de arbitragem · Conhece e joga de acordo com as regras 	Jogo 5x5 com transições ofensivas rápidas ou ataque organizado, com passe, corte e aclaramento. Exploração de situações de 1x1. Ressaltos defensivos e ofensivos. Atitude defensiva pressionante sem faltas.	
Introdução			Elementar	
Situação de Prova	Indicadores de Observação		Situação de Prova	Indicadores de Observação
3x3 em campo reduzido (15m x 12m)	<ul style="list-style-type: none"> · Muitos lançamentos não protagonizados pelo mesmo jogador, preferencialmente na passada · Circulação da bola pelo campo inteiro · Vêm-se “pares de jogadores” 		5x5 em campo inteiro	<ul style="list-style-type: none"> · Ocupação equilibrada dos corredores durante a transição ofensiva · Participação no ressalto · Muitas situações 1x1 · Passe, corte e aclaramento · Defesa pressionante sem faltas

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS – TÊNIS DE MESA

Introdução		Comum ao Introdução e Elementar	Elementar	
Jogo de cooperação (1+1), mantendo a bola em jogo com batimentos de esquerda e direita com trajectória baixa e com boa pega da raquete.		<ul style="list-style-type: none"> · Cooperar com os companheiros. · Conhecer o objectivo do jogo e as principais regras. 	Jogo 1x1 com serviço, com permanente intenção de ganhar ponto utilizando batimentos de esquerda e direita com diferentes direcções e trajectórias.	
Introdução			Elementar	
Situação de Prova	Indicadores de Observação		Situação de Prova	Indicadores de Observação
Jogo em cooperação (1+1) iniciado com batimento após ressalto da bola na mesa.	<ul style="list-style-type: none"> · Manutenção da bola em jogo – 10 batimentos. · Pouca movimentação dos jogadores. · Trajectória baixa. 		Jogo de singulares.	<ul style="list-style-type: none"> · Variabilidade do serviço. · Procura constantemente ganhar ponto utilizando oportunamente batimentos de esquerda e direita com diferentes direcções e trajectórias.

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS - BADMÍNTON

Introdução		Comum ao Introdução e Elementar	Elementar	
Jogo em cooperação 1+1 mantendo o volante no ar utilizando maioritariamente o clear, e o lob em situação de recurso, com boa pega da raquete.		<ul style="list-style-type: none"> · Cooperar com os colegas · Preservar o material · Conhecer os objetivos e regras do jogo 	Jogo 1x1 com serviço, com permanente intenção de ganhar ponto utilizando oportunamente vários tipos de batimentos e trajectórias (clear, drive, amortie, lob).	
Introdução			Elementar	
Situação de Prova	Indicadores de Observação		Situação de Prova	Indicadores de Observação
Jogo em cooperação 1+1 a 6m de distância	<ul style="list-style-type: none"> · Volante no ar com cerca de 10 toques, maioritariamente em clear · Pouca movimentação dos jogadores 		Jogo 1x1 em campo oficial com rede a 1,55m	<ul style="list-style-type: none"> · Variabilidade do serviço · Procura constantemente ganhar ponto utilizando oportunamente vários tipos de batimentos e trajectórias (clear, drive, amortie, lob)

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS – GINÁSTICA SOLO

Introdução		Comum ao Introdução e Elementar	Elementar	
Realiza em situação de exercício, de acordo com as exigências técnicas indicadas, as seguintes habilidades no solo: Cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, pino de braços com ajuda, posição de flexibilidade, meia pirueta, roda (na cabeça do plinto).		Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: Cambalhota à frente, cambalhota à frente saltada, cambalhota à retaguarda, pino cambalhota à frente, roda, avião, posições de flexibilidade à escolha (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.), saltos, voltas e afundos em várias direcções, utilizados como elementos de ligação.	
Introdução		Elementar		
Situação de Prova	Indicadores de Observação	Situação de Prova	Indicadores de Observação	
O aluno realiza as habilidades em situação de exercício.	<p>Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas unidas, mantendo a mesma direcção do ponto de partida.</p> <p>Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas na direcção do ponto de partida.</p> <p>Pino de braços, com ajuda com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição).</p> <p>Meia pirueta, realizando uma pequena corrida, com chamada a pés juntos e recepção em equilíbrio.</p> <p>Posição de flexibilidade com acentuada amplitude.</p> <p>Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto, passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p>	Sequência de habilidades no solo que combine, com fluidez, destrezas gímnicas	<p>Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respectivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direcção do ponto de partida. ou</p> <p>Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</p> <p>Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direcção do ponto de partida.</p> <p>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.</p> <p>Roda, com marcada extensão dos segmentos</p>	

			corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direcção do ponto de partida. Avião , com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude.
--	--	--	--

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS – GINÁSTICA APARELHOS

Introdução		Comum ao Introdução e Elementar	Elementar	
Realiza após corrida de balanço com chamada a pés juntos no trampolim reuther os seguintes saltos: salto ao eixo (no boque), salto entre-mãos (no boque ou plinto transversal), cambalhota à frente (no plinto). No minitrampolim com chamada com elevação rápida dos braços e recepção em equilíbrio, realiza o seguinte salto: salto em extensão (Vela). Na trave baixa realiza as seguintes habilidades: marcha à frente e atrás, marcha na ponta dos pés à frente e atrás, meia volta, salto a pés juntos.		Coopera com os colegas, nas ajudas, paradas e nas correções, garantindo condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	Realiza após corrida de balanço com chamada a pés juntos no trampolim reuther os seguintes saltos: salto ao eixo (plinto transversal), salto ao eixo (plinto longitudinal), salto entre-mãos (plinto transversal). No minitrampolim com chamada com elevação rápida dos braços e recepção em equilíbrio, realiza os seguintes saltos: salto engrupado, pirueta vertical, carpa de pernas afastadas, 3/4 de mortal à frente engrupado. Na trave baixa realiza um encadeamento das seguintes habilidades: entrada a um pé, salto a pés juntos, com flexão de pernas, avião; saída em salto em extensão com meia pirueta.	
Introdução		Elementar		
Situação de Prova	Indicadores de Observação	Situação de Prova	Indicadores de Observação	
Realiza, após corrida de balanço com chamada no trampolim reuther ou no minitrampolim, os saltos indicados.	<p>Salto ao eixo (no boque)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Impulsão simultânea de pés no reuther . Elevação da bacia . Afasta as pernas, mantendo-as em extensão . Posição de sentido <p>Salto entre-mãos (no boque ou plinto transversal)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Impulsão simultânea de pés no reuther . Elevação da bacia . Repulsão dos braços 	Realiza, após corrida de balanço com chamada no trampolim reuther ou no minitrampolim, os saltos indicados.	<p>Salto ao eixo (no plinto longitudinal)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Impulsão simultânea de pés no reuther . Elevação da bacia . Afasta as pernas, mantendo-as em extensão . Posição de sentido <p>Salto entre-mãos (plinto transversal)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Impulsão simultânea de pés no reuther . Elevação da bacia . Repulsão dos braços . Flexão das pernas 	

<p>Na trave baixa realiza as habilidades indicadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Flexão das pernas . Posição de sentido <p>Cambalhota à frente (no plinto)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Acentuada elevação da bacia . Fluidez no movimento <p>Salto em extensão (Vela)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Elevação dos braços, ajudando na impulsão . Olhar dirigido para a frente . Extensão total das pernas e do resto do corpo . Receção em equilíbrio <p>Marcha à frente e atrás</p> <ul style="list-style-type: none"> . Olhar em frente . Braços em elevação lateral . Colocação de um pé à frente do outro (ou atrás) . Corpo em extensão <p>Marcha na ponta dos pés, a frente e atrás</p> <ul style="list-style-type: none"> . Olhar em frente . Braços em elevação lateral . Pequenas deslocações na ponta dos pés . Corpo em extensão <p>Meia volta</p> <ul style="list-style-type: none"> . Braços em elevação lateral . Elevar os calcanhares . Rotação do corpo sobre a ponta dos pés <p>Salto a pés juntos</p> <ul style="list-style-type: none"> . Impulsão na trave com os dois pés . Pequeno salto com os pés juntos . Receção com ligeira flexão de pernas 	<p>Na trave baixa realiza as habilidades indicadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Posição de sentido <p>Salto entre-mãos (plinto transversal)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Elevação dos joelhos ao peito no ponto mais alto do voo, mantendo o equilíbrio . Extensão do corpo antes do contacto com o solo <p>Pirqueta Vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> . Rotação do corpo no ponto mais alto do voo . Receção em equilíbrio, com os M. S. em elevação <p>Carpa de pernas afastadas</p> <ul style="list-style-type: none"> . No ponto mais alto do salto realiza uma elevação rápida das pernas esticadas e afastadas até chegarem à horizontal. . As mãos tocam na ponta dos pés . Receção em equilíbrio, com os M. S. em elevação <p>¾ de mortal à frente engrupado</p> <ul style="list-style-type: none"> . Inicia a rotação na posição engrupada um pouco antes de chegar à altura máxima do salto. . Abre enérgica e oportunamente com extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco. . Queda dorsal no colchão colocado num plano elevado. <p>Entrada a um pé</p> <ul style="list-style-type: none"> . Corrida curta e oblíqua, chamada a um pé no reuther (se necessário). . Após a chamada apoia o outro pé sobre a trave . Mantém o equilíbrio <p>Salto a pés juntos, com flexão de pernas</p> <ul style="list-style-type: none"> . Realiza pequeno salto, com os pés juntos (os braços ajudam a elevação e o equilíbrio). . Flexão de pernas e receção equilibrada no aparelho <p>Avião</p>
---	---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> · Os braços devem acompanhar o movimento de impulsão 		<ul style="list-style-type: none"> · Eleva uma das pernas à retaguarda · Flete o tronco com os braços estendidos e a cabeça levantada · Olhar dirigido para a frente <p>Saída em salto em extensão com meia pirueta</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pés juntos na extremidade da trave. · Executa pequeno salto, com meia volta · Receção, com pernas ligeiramente fletidas, no colchão
--	--	--	---

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS – ATLETISMO

Introdução		Comum ao Introdução e Elementar		Elementar	
<ul style="list-style-type: none"> · Corrida de Velocidade 40m com partida de pé; · Corrida de obstáculos; · Salto em comprimento com a técnica de voo na passada; · Salto em Altura com técnica de Tesoura; · Lançamento do peso, de lado e sem balanço. 		<ul style="list-style-type: none"> · Coopera com os companheiros · Cumpre as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material 		<ul style="list-style-type: none"> · Velocidade 60m com partida de blocos; · Corrida de Barreiras; · Salto em comprimento com a técnica de voo na passada; · Salto em altura com técnica de Fosbury Flop; · Lançamento do peso, de costas e sem balanço. 	
Introdução			Elementar		
Situação de Prova	Indicadores de Observação		Situação de Prova	Indicadores de Observação	
Corrida de Velocidade 40m com partida de pé.	<ul style="list-style-type: none"> · Aceleração até à velocidade máxima com grande frequência de movimentos. · Termina sem desaceleração nítida. 		Corrida de Velocidade 60m com partida de blocos;	<ul style="list-style-type: none"> · Aceleração até à velocidade máxima com apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão). · Termina sem desaceleração nítida e com inclinação do tronco. 	
Corrida de obstáculos.	<ul style="list-style-type: none"> · Combina com fluidez e coordenação, a corrida, a impulsão, o voo e a recepção. · Olhar direcionado para a chegada (meta). 		Corrida de barreiras	<ul style="list-style-type: none"> · “Ataca” a barreira, apoiando o pé longe desta. · Elevação do joelho e extensão da perna de ataque. · Passa as barreiras com trajectória rasante, equilíbrio e sem desaceleração nítida. · Olhar direcionado para a chegada (meta). 	

Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

<p>Salto em comprimento com técnica de voo na passada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Corrida de balanço (6 a 10 passadas) e impulsão numa zona de chamada. · Acelera progressivamente a corrida para apoio activo e extensão completa da perna de impulsão. · Eleva energeticamente a coxa da perna livre projectando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada). · Queda a pés juntos na caixa de saltos. 	<p>Salto em comprimento com técnica de voo na passada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Corrida de balanço (8 a 12 passadas) e impulsão na tábua de chamada. · Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. · “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.
<p>Salto em Altura com técnica de Tesoura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Corrida de balanço (4 a 6 passadas) · Utiliza o pé de chamada correto (mais longe da fasquia) · Transposição da fasquia com pernas em extensão. · Receção em equilíbrio. 	<p>Salto em altura com técnica de Fosbury Flop.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Com 5 a 8 pass. de balanço, sendo as últimas 3/4 em curva. · Apoia activamente o pé de chamada correto no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro. · Transpõe fasquia com corpo ligeiramente “arqueado”.
<p>Lançamento do peso (2/3 kg), de lado e sem balanço.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Peso junto ao pescoço. · Flexão da perna do lado do peso. · Inclinação do tronco sobre a perna do lado do peso. · Empurra o peso para a frente e cima. · Mantem-se na zona de lançamento após saída do peso. 	<p>Lançamento do peso (3/4 kg), de costas e sem balanço.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · De costas (duplo apoio) e sem balanço. · Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento). · Empurra o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. · Mantem-se na zona de lançamento após saída do peso

ANEXO V

(Ficha de Observação da Avaliação Inicial)

ES Gabriel Pereira

Avaliação: Basquetebol

11º E - 2016/2017

N.º	Nome	Nível	Destaques/Observ.	Nível Introdução (3x3)	Nível Elementar (5x5)	Nível Avançado (5x5)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

ANEXO VI
(Ficha de Registo da Aptidão Física)

RELATÓRIO



DESCRITIVO TURMA

ESCOLA Secundária Gabriel Pereira

ANO 11 TURMA █ DATA 31-05-2017

PROFESSOR Joao Carlos Almeida Padilha

	IMC (kg/m ²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. ou mins)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Flex. Membros Inf. - esq/dir - (cm)	Flex. Ombros - esq/dir - (S/N)
████████████████████	20,47 16,45 / 24,79			36,77(10,21) 38,6	18 18	0 7	138 131,9		34 / 35 30,5	1 / 1 1 / 1
████████████████████					18 18	7 7	150 129,5		13 / 21 30,5	
████████████████████	19,27 16,38 / 24,56			39,62(37) 38,8	19 18	1 7	139 129,5		13 / 15 30,5	1 / 1 1 / 1
████████████████████	22,19 16,31 / 24,39			43,92(46) 38,9	58 18	14 7	169 126		33 / 38 30,5	1 / 1 1 / 1
████████████████████	22,94 16,29 / 24,36			41,1(38) 38,9	18 18	8 7	139 126		32 / 33 30,5	2 / 2 1 / 1
████████████████████	22,69 16,47 / 24,86			39,56(40) 38,6	30 18	0 7	135 131,9		31 / 34 30,5	1 / 1 1 / 1
████████████████████	20,62 17,03 / 24,44			68,22(118) 44,2						1 / 1 1 / 1
████████████████████	20,22 16,76 / 23,97			49,57(62) 44,1	35 24	18 18	161 175,9		28 / 30 20,3	1 / 1 1 / 1
████████████████████	22,31 16,44 / 24,73			42,36(8) 38,8	30 18	0 7	130 129,5		32 / 27 30,5	1 / 1 1 / 1
████████████████████	19,54 16,41 / 24,65			40,68(40) 38,8						1 / 1 1 / 1

PROGRAMA:



PROMOTORES:



GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



RELATÓRIO



DESCRITIVO TURMA

ESCOLA Secundária Gabriel Pereira
ANO 11 TURMA █ DATA 31-05-2017
PROFESSOR Joao Carlos Almeida Padilha

	IMC (kg/m ²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. ou min:s)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Flex. Membros Inf. - esq/dir - (cm)	Flex. Ombros - esq/dir - (S/N)
	23,61 17,26 / 24,86			49,15(64) 44,2	70 24	20 18	208 184,2		27 / 31 20,3	2 / 1 1 / 1
	24,29 17,34 / 25,01			48,74(66) 44,3	44 24	19 18	242 203,2		16 / 15 20,3	2 / 1 1 / 1
	26,47 16,8 / 24,03			54,16(75) 44,1	55 24	20 18	195 175,9		24 / 27 20,3	1 / 1 1 / 1
	19,05 17,12 / 24,6			49,51(65) 44,2	69 24	21 18	212 184,2		17 / 24 20,3	1 / 1 1 / 1
	23,52 17,06 / 24,49			53,39(76) 44,2	25 24	40 18	244 184,2		23 / 22 20,3	1 / 1 1 / 1
	17,75 16,29 / 24,36			41,8(40) 38,9	32 18	16 7	150 126		25 / 29 30,5	1 / 1 1 / 1
	15,94 16,38 / 24,56			41,39(42) 38,8	32 18	3 7	160 129,5		31 / 32 30,5	1 / 1 1 / 1
	29,07 17,15 / 24,66			46,33(56) 44,2	26 24	18 18	162 184,2			2 / 2 1 / 1
	43,02 16,32 / 24,42			33,07(12,51) 38,9	34 18	7 7	115 126			2 / 2 1 / 1

PROGRAMA



PARCÍPORES:



GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



RELATÓRIO										
FIT ESCOLA	DESCRITIVO TURMA				ESCOLA Secundária Gabriel Pereira					
	ANO 11		TURMA		DATA 31-05-2017					
PROFESSOR: Joao Carlos Almeida Padilha										
	IMC (kg/m ²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. do max)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Flex. Membros Inf. - esp/dir - (cm)	Flex. Ombros - esp/dir - (S/N)
[Redacted]	21,93 16,97 / 24,33			58,33(90) 44,2	74 24	25 18	225 184,2		26 / 26 20,3	1 / 1 1 / 1
[Redacted]	23,65 16,4 / 24,63									1 / 1 1 / 1
[Redacted]	26,92 16,37 / 24,53			39,98(38) 38,8	75 18	12 7	160 129,5		41 / 38 30,5	1 / 1 1 / 1
[Redacted]	18,49 16,37 / 24,53			40,68(40) 38,8	30 18	13 7	135 129,5		31 / 39 30,5	1 / 1 1 / 1
[Redacted]	18,18 16,33 / 24,45			43,57(45) 38,9	36 18	13 7	173 126		38 / 32 30,5	1 / 1 1 / 1
[Redacted]	19,32 16,46 / 24,81			35,68(29) 38,6	23 18	9 7	130 131,9		34 / 36 30,5	1 / 1 1 / 1
[Redacted]	22,35 16,9 / 24,21			51,69(68) 44,1	32 24	37 18	205 175,9		38 / 40 20,3	1 / 1 1 / 1
[Redacted]	18,09 16,32 / 24,42			40,39(36) 38,9	27 18	5 7	130 126		11 / 13 30,5	2 / 1 1 / 1
[Redacted]	20,69 16,39 / 24,6			44,21(50) 38,8	19 18	11 7			32 / 32 30,5	1 / 1 1 / 1
[Redacted]	21,45 16,31 / 24,39			35,17(11,18) 38,9					23 / 22 30,5	1 / 1 1 / 1
TOTALIS	23(82%)	0(0%)	0(0%)	23(82%)	25(100%)	19(76%)	20(82%)	0(0%)	16(67%)	22(77%)
	5(18%)	0(0%)	0(0%)	4(15%)	0(0%)	6(24%)	4(17%)	0(0%)	8(33%)	4(15%)
PROGRAMA: FIT ESCOLA										
PROMOTORES: GOVERNO DE PORTUGAL, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA, Associação geral de Escolas, f MH										

ANEXO VII
(Teste de Avaliação de Conhecimentos)

TESTE DE AVALIAÇÃO – 11º ANO

1º PERÍODO

Nome: _____ Turma: _____ N.º: _____

Data: _____ Classificação: _____ Professor: _____

GRUPO I – Capacidades Motoras

1. Com o auxílio das palavras apresentadas no quadro seguinte completa as frases.

Genética	Sistema nervoso	Tempo	Curto	Ações motoras	Resistência	Reagir	Capacidade
----------	-----------------	-------	-------	---------------	-------------	--------	------------

1.1. A força é a _____ de _____ contra uma _____.

1.2. Velocidade é a _____ de executar _____ no mais _____ intervalo de _____ e depende da _____ e do _____.

2. Completa as seguintes frases:

2.1. Desenvolvimento da força geral é

2.2. Resistência é a capacidade de

3. Selecciona a opção correta:

3.1. As capacidades condicionais são determinadas essencialmente:

- a) Pelo sistema nervoso central
- b) Pela coordenação motora
- c) Pelas componentes energéticas
- d) Pelo sistema nervoso periférico

4. Assinala como verdadeira (V) ou falsa (F) cada uma das seguintes afirmações:

4.1. Desenvolvemos a resistência geral quando solicitamos mais de 1/3 da massa muscular.

4.2. O desenvolvimento da resistência geral é limitado pela capacidade anaeróbica.

4.3. Desenvolvemos a resistência local quando solicitamos menos de 1/6 da massa muscular.

4.4. O desenvolvimento da resistência local é limitado pelo sistema cardiorrespiratório.

GRUPO II – Processo de Treino

1. Assinala como verdadeira (V) ou falsa (F) cada uma das seguintes afirmações:

1.1. A força de vontade é um objectivo cognitivo do treino limitador da prestação desportiva.

1.2. Os conteúdos do treino são o conjunto de exercícios seleccionados para atingir o objectivo previsto com eficiência e economia de esforço.

1.3. A flexão do cotovelo é um método de treino para desenvolver a força máxima do bíceps.

1.4. Os métodos de treino visam atingir os objectivos fixados, utilizando processos práticos cuidadosamente planeados.

1.5. A intensidade do estímulo é o grau de aplicação de cada um dos estímulos.

1.6. A duração do estímulo é o tempo de impulso de um estímulo isolado ou de uma série de estímulos.

1.7. A frequência de treino é o número e duração dos estímulos em cada unidade de treino.

1.8. Para melhorar a capacidade de prestação desportiva deve recorrer-se a estímulos de carga apropriados.

1.9. Os objectivos cognitivos do treino englobam os conhecimentos táticos e técnicos do desportista, permitindo maior eficácia do treino.

1.10. Os conteúdos do próprio treino não têm influência sobre os meios de treino utilizados para um normal desenvolvimento do processo de treino.

GRUPO III – Relação entre intensidade e duração

1. Selecciona a opção correcta.

1.1. A realização de um treino de _____ duração implica executar exercícios de _____ intensidade.

- a) maior ... menor
- b) menor ... menor
- c) maior ... maior
- d) menor ... mesma

1.2. Os exercícios que mais contribuem para a saúde são os executados em intensidades _____ ou _____.

- a) altas ... moderadas
- b) baixas ... altas
- c) moderadas ... altas
- d) baixas ... moderadas

FIM

Anexo VIII

(Grelha de Correção dos Trabalhos de Grupo)

Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Trabalho escrito		Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Capa	Escola	20	20	20	0	20	0
	Disciplina	20	20	20	0	20	0
	Título	20	20	20	20	0	20
	Autores	20	20	20	20	20	20
	Data	20	20	20	0	0	0
Índice: Org./num.		20	20	20	0	20	20
Introdução	Âmbito	15	15	20	15	17	17
	Objectivos	15	17	20	16	18	16
	Forma de elab.	14	15	20	17	15	0
	Síntese	15	15	20	15	15	14
	Subtemas	20	17	20	20	14	14
Desenvolvimento	Fc métodos	20	0	20	0	15	20
	Zona alvo	17	18	18	16	0	0
	Análise das Fc	19	15	17	14	12	0
	Fadiga/Inadaptação	20	17	20	18	0	0
	Fatores q induzem fadiga	20	16	20	18	0	0
Conclusão (r/c)		16	14	19	0	14	16
Bibliografia		0	0	20	0	0	0
Apres. (form./imag.)		20	16	20	16	14	17
Organização 4 - estruturação c		20	18	20	16	14	16
Correcção Linguagem 2 - desco		20	20	20	20	14	14
Correcção e Seleção de Conteú		19	17	20	15	10	9
Criatividade 1 - abordagem (0,		20	20	20	19	11	9
Apresentação Gráfica 2 - capa		20	18	20	15	11	16
Nota		17	15	19	14	11	10

ANEXO IV

**(Questionário de Motivação dos Alunos Face à Disciplina de
Educação Física (Rosa, 2012))**

QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS
FACE À DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
(KOBAL, 1996)

Indica-se a seguir um conjunto de motivos que podem levar os alunos a gostar ou não da disciplina de Educação Física.

Para preencheres este questionário, basta assinalares com um círculo o nível de importância que atribuis a cada uma das afirmações. Não existem respostas certas ou erradas.

Responda a todas as questões de acordo com a tua opinião. O questionário é anónimo pelo que as respostas são confidenciais e ninguém terá acesso a elas, exceto o investigador.

A – Motivação Intrínseca						
Questões	Itens	Concordo muito	Concordo	Estou em dúvida	Discordo	Discordo Muito
A1. Participo nas Aulas de Educação Física porque:	1. Gosto de atividades físicas.	1	2	3	4	5
	2. As aulas dão-me prazer.	1	2	3	4	5
	3. Gosto de aprender novas habilidades.	1	2	3	4	5
	4. Acho importante aumentar os meus conhecimentos sobre os desportos e outros conteúdos.	1	2	3	4	5
	5. Sinto-me saudável com as aulas.	1	2	3	4	5
A2. Eu gosto das aulas de Educação Física quando:	1. Aprendo uma nova habilidade.	1	2	3	4	5
	2. Dedico-me ao máximo à atividade.	1	2	3	4	5
	3. Compreendo os benefícios das atividades propostas nas aulas.	1	2	3	4	5
	4. As atividades dão-me prazer.	1	2	3	4	5
	5. O que eu aprendo faz-me querer praticar mais.	1	2	3	4	5
	6. Movimento o meu corpo.	1	2	3	4	5
A3. Não gosto das Aulas de Educação Física quando:	1. Não consigo realizar bem as atividades.	1	2	3	4	5
	2. Não sinto prazer na atividade proposta.	1	2	3	4	5
	3. Quase não tenho oportunidade de jogar.	1	2	3	4	5
	4. Exercito pouco o meu corpo.	1	2	3	4	5
	5. Não há tempo para praticar tudo o que gostaria.	1	2	3	4	5

Vire a Página S.F.F

B - Motivação Extrínseca						
Questões	Itens	Concordo muito	Concordo	Estou em dúvida	Discordo	Discordo Muito
B1. Participo nas Aulas de Educação Física porque:	1. Faz parte das disciplinas da escola.	1	2	3	4	5
	2. Estou com os meus Amigos.	1	2	3	4	5
	3. O meu rendimento é melhor que o de meus colegas.	1	2	3	4	5
	4. Quero tirar boas notas.	1	2	3	4	5
B2. Eu gosto das aulas de Educação Física quando:	1. Esqueço-me das outras aulas.	1	2	3	4	5
	2. O professor e/ou meus colegas reconhecem o meu desempenho.	1	2	3	4	5
	3. Sinto-me integrado na turma.	1	2	3	4	5
	4. As minhas opiniões são aceites.	1	2	3	4	5
	5. Sou melhor que os meus colegas.	1	2	3	4	5
B3. Não gosto das Aulas de Educação Física quando:	1. Não me sinto integrado na turma.	1	2	3	4	5
	2. Não Simpatizo com o professor.	1	2	3	4	5
	3. O professor compara o meu rendimento com o de outro colega.	1	2	3	4	5
	4. Os meus colegas riem-se das minhas falhas.	1	2	3	4	5
	5. Alguns colegas querem demonstrar que são melhores que os outros.	1	2	3	4	5
	6. Tiro notas baixas.	1	2	3	4	5
	7. As minhas falhas fazem com que eu não pareça bom aluno para o professor.	1	2	3	4	5

OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO