

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos  
Básico e Secundário

Relatório de Estágio

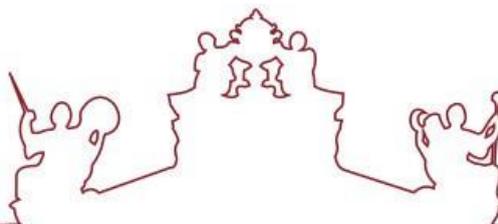
**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada em  
Educação Física: As aulas de Educação Física como fator  
de desenvolvimento das competências sociais e  
relacionais**

Ana Raquel Cabaço Fialho

Orientador(es) / Clarinda de Jesus Banha Pomar

Évora 2020





Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos  
Básico e Secundário

Relatório de Estágio

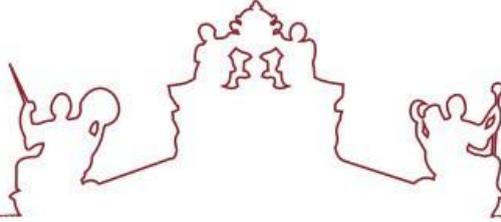
**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada em  
Educação Física: As aulas de Educação Física como fator  
de desenvolvimento das competências sociais e  
relacionais**

Ana Raquel Cabaço Fialho

Orientador(es) / Clarinda de Jesus Banha Pomar

Évora 2020





O relatório de estágio foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Ciências Sociais:

- Presidente | Olga Magalhães (Universidade de Évora)
- Vogal | José Francisco Filipe Marmeleira (Universidade de Évora)
- Vogal-orientador | Clarinda de Jesus Banha Pomar (Universidade de Évora)

## Agradecimentos

Muitos foram aqueles que se cruzaram no meu caminho ao longo deste ano de estágio, uns de uma forma mais ativa e presente, apoiaram esta minha etapa, transmitindo confiança, ajuda e cooperação.

Agradecer em primeiro lugar, aos meus avós, por tudo o que têm batalhado para que consiga alcançar os meus objetivos, pela educação, valores e princípios que me transmitiram ao longo da vida.

Aos meus pais, à minha irmã e aos meus amigos por todo o apoio emocional e incentivo na concretização de mais um ciclo de estudos.

Ao meu namorado, Nuno Gato, pela disponibilidade, pela compreensão e pelo carinho demonstrado ao longo deste ano.

Aos meus colegas de mestrado, que me apoiaram bastante, discutindo ideias e refletindo sobre as metodologias, prevalecendo um ótimo clima de entreajuda.

Agradecer também aos Professores orientadores, professora Doutora Clarinda Pomar, professor Sérgio Magalhães e professor João Padilha, pela partilha de conhecimentos e experiência, e pelas horas de reflexão que me proporcionaram.

Agradecer aos alunos da turma do 7º E e do 11º C pela forma como me acolheram como professora estagiária, pela forma como se despediram, pela afetividade e carinho demonstrado em cada aula, por tudo o que proporcionaram e pela oportunidade que tive de aprender com eles. De certa forma agradecer pela forma como me fizeram evoluir como professora e como pessoa.

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física: As aulas de Educação Física como fator de desenvolvimento das competências sociais e relacionais

## Resumo

O presente relatório retrata todo o processo de ensino e aprendizagem relativo ao meu desempenho no decorrer da prática de ensino supervisionada, que decorreu na Escola Básica Conde de Vilalva, com uma turma do 3º ciclo do ensino básico durante todo o ano letivo de 2016/2017, e na Escola Secundária Gabriel Pereira com a turma do ensino secundário ao longo do 3º período.

Descrevo e analiso, de forma reflexiva, as decisões tomadas em várias dimensões do perfil de desempenho profissional: ao nível do planeamento e da avaliação do ensino e da aprendizagem, da condução do ensino e das atividades de participação na escola e relação com a comunidade.

Apresento as estratégias desenvolvidas e os resultados obtidos sobre a investigação-ação que desenvolvi na turma sobre a problemática do desenvolvimento das competências sociais e relacionais nas aulas de Educação Física. As conclusões que retirei com a aplicação das estratégias no decorrer da investigação-ação foram bastante benéficas para a minha formação profissional.

Palavras-chave: Educação Física, Estágio Pedagógico, ensino básico e secundário, Investigação-ação, Competências Sociais.

Report of Supervised Teaching Practice in Physical Education: Physical Education classes as a factor of social and relational competencies development.

## Abstract

This report describes the whole process of teaching and learning related to my performance during the supervised teaching practice, which took place at the Conde de Vilalva Basic School, with a class from the 3rd cycle of basic education throughout the academic year 2016/2017 , and Gabriel Pereira Secondary School with the secondary school class throughout the 3rd period.

I describe and analyze, in a reflexive manner, the decisions taken in various dimensions of the professional performance profile: in the planning and evaluation of teaching and learning, in the conduction of teaching and in the activities of participation in the school and relationship with the community.

I present the strategies developed and the results obtained on the action research that I developed in the class on the problematic of the development of the social and relational competences in the classes of Physical Education. The conclusions I drew from the application of the strategies in the course of the action research were very beneficial for my professional training.

Keywords: Physical Education, Teacher training, Basic and secondary education, Research-action, social relations.

## Índice

1-Introdução .....	1
2-A Disciplina de Educação Física.....	4
2.1- Funções e Competências do Professor de Educação Física.....	7
3. Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem .....	11
3.1- Perspetivas pessoais sobre a PES.....	11
3.2- Caracterização da Escola.....	13
3.3- A Turma.....	15
3.4- Organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem .....	17
3.5- Planeamento e Avaliação.....	24
3.6- Condução do ensino .....	39
3.7- Intervenção no ensino secundário.....	46
4- Participação na Escola e relação com a comunidade .....	50
4.1-Participação nas atividades da Escola e Desporto Escolar .....	50
5-Desenvolvimento profissional ao longo da Vida .....	55
5.1- Professor – investigador .....	55
5.2- Investigação ação- “As aulas de educação física como fator de desenvolvimento das competências sociais e relacionais” .....	56
6-Balanço final da PES.....	72
7-Referências Bibliográficas.....	74
8-Apêndices .....	77

## **Siglas**

(AF)- Atividade Física (AI)- Avaliação Inicial

(EBCV)- Escola Básica Conde de Vilalva

(EF)- Educação Física

(IMC)- Índice de Massa Corporal

(ZS)- Zona saudável

## **Acrónimos**

(PES)- Prática de Ensino Supervisionada

(PNEF)- Programa Nacional de Educação Física

## Índice de Apêndice

Apêndice i- Exemplo da Grelha para avaliação Formativa.....	78
Apêndice ii- Grelha de avaliação formativa para a área dos conhecimentos.....	79
Apêndice iii- Grelha para anotar as atitudes e valores .....	80
Apêndice iv- Exemplo dos planos de aula .....	81
Apêndice v- Questionário do projeto investigação- ação.....	82
Apêndice vi- Matriz Sociométrica- Preferências- 1ª aplicação .....	83
Apêndice vii- Matriz Sociométrica- Rejeições 1ª aplicação .....	84

## Índice de Gráficos

Gráfico 1- Média de idades na turma.....	15
Gráfico 2- Evolução das escolhas como Preferências, da 1ª aplicação até à 3ª aplicação .....	66
Gráfico 3- Evolução das escolhas como Rejeições, desde a 1ª aplicação até à 3ª aplicação...	67

## Índice de Quadros

Quadro 1- Plano Anual: Distribuição do nº de aulas previstas pela 2ª e 3ª etapa, nas matérias prioritárias e não prioritárias. ....	21
Quadro 2-Resultado final na área das atividades físicas, na avaliação inicial.....	27
Quadro 3- Comparação entre níveis propostos pelos PNEF e o nível inicial dos alunos em cada uma das matérias .....	28
Quadro 4- Definição das matérias prioritárias para a 2ª e 3ª etapa.....	30
Quadro 6- Questionário aplicado nas várias fases da investigação-ação .....	61



## 1-Introdução

O presente relatório de estágio, surge no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada (PES) do curso de Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino do Básico e Secundário, realizado na Universidade de Évora.

A PES foi realizada maioritariamente na Escola Básica Conde de Vilalva (EBCV), com a turma do 7º ano com 19 alunos, tendo início a 15 de setembro de 2016 e término a 16 de junho de 2017. Foi também lecionado um bloco de aulas noutra ciclo de ensino, na Escola Secundária Gabriel Pereira, com uma turma do 11º ano com 30 alunos.

A elaboração deste documento tem como principais objetivos a apresentação detalhada de todos os aspetos desenvolvidos durante o ano letivo, tal como, a análise reflexiva das decisões tomadas ao longo do processo de ensino e aprendizagem.

Para uma boa intervenção é fundamental uma ótima construção do conhecimento, ao nível das 4 dimensões de intervenção do professor (Decreto-Lei 240/2001, de 30 de agosto): dimensão de participação na escola e relação com a comunidade, dimensão profissional social e ética, a dimensão de desenvolvimento profissional ao longo da vida e a dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem.

O seguinte relatório de estágio está organizado por diferentes partes, as quais identifiquei por capítulos, descrevendo os aspetos mais relevantes que ocorreram durante a minha PES.

Os capítulos estão estruturados sequencialmente, de forma a facilitar a compreensão do trabalho realizado, sendo que:

No segundo capítulo inicio com uma breve explicação sobre a importância da disciplina de Educação física (EF), quais os seus objetivos a nível das competências motoras, a nível dos conhecimentos na esfera da cultura física e a nível cultural e social. Seguidamente, evidencio quais as competências do professor de EF.

No terceiro capítulo revelo as expectativas que criei ao longo do ano letivo relativamente aos alunos, professores de EF e professor cooperante, reflito também sobre toda a organização e gestão do processo de ensino aprendizagem, tal como o planeamento e avaliação da turma, realizo a caracterização da EBCV e da turma a nível das competências motoras, aptidão física, conhecimentos e ao nível social e relacional, refiro as reflexões realizadas no planeamento e a avaliação da turma. Menciono todos os constrangimentos e a forma como atuei para os superar na condução do ensino.

No quarto capítulo realizo uma reflexão do trabalho desenvolvido na participação na escola e relação com a comunidade, descrevendo os objetivos de cada atividade e os seus aspetos negativos e positivos.

No quinto capítulo apresento a investigação-ação realizada na turma, ao longo do ano, identificando as causas, quais as estratégias aplicadas para solucionar o problema, de que forma foram aplicadas ao longo do ano letivo e os principais resultados obtidos.

O capítulo sexto relata toda a vivência obtida na intervenção em outro ciclo de ensino, como se processou o processo de ensino e aprendizagem, quais as maiores dificuldades e como procedi na lecionação das aulas.

Por último, no capítulo sétimo, realizo um balanço final sobre a PES, relatando de que forma contribuiu para o meu desenvolvimento a nível profissional e pessoal.

Na fase de intervenção na PES um estagiário procura especificamente adquirir competências em que conjugue as sabedorias teóricas com o conhecimento prático, de forma reflexiva pois só assim conseguirá resolver problemas concretos da sua prática profissional.

## 2-A Disciplina de Educação Física

A pertinência da disciplina educação física já é discutida há várias épocas pela sociedade, a qual tem sofrido com a diminuição de carga horária, devido a considerarem a EF como disciplina periférica e não específica, não sendo devidamente considerada na avaliação do sucesso escolar. Cada vez mais os gestores educativos sofrem a pressão de colocar os estudantes numa posição elevada nas escalas dos rankings que incidem sobre os resultados dos exames.

Segundo Carreiro da Costa (2010):

O tempo do programa atribuído à educação Física ou é insuficiente ou foi reduzido com o objetivo de atribuir mais tempo a outras áreas de aprendizagem supostamente consideradas essenciais ou mais importantes para a formação dos alunos, atendendo aos desafios que têm que enfrentar num mundo de mudança acelerada (p.91).

A disciplina de EF é regida pelos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) (ME, 2001;2003), sendo os mesmos encarados como referências para as ações dos professores, cabendo aos mesmos a responsabilidade de aplicar as soluções pedagógicas e metodológicas mais adequadas de modo a corresponderem aos objetivos propostos pelos PNEF, pressupondo o desenvolvimento integrado de atitudes, capacidades, conhecimentos e hábitos.

As finalidades da disciplina de EF são inúmeras (ME, 2001;2003). Começo por salientar a promoção de qualidade de vida, saúde e bem-estar, pois a EF visa o melhoramento da aptidão física promovendo, ao mesmo tempo, a aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas; promove o gosto pela prática regular de Atividade Física; promove a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos dando valor à responsabilidade pessoal, à cooperação, à ética desportiva, à higiene e segurança tanto pessoal como coletiva. Para além destes objetivos, esta disciplina também tem como finalidade realizar situações de aprendizagem específicas de diversas atividades físicas, situações estas que se devem caracterizar por serem inclusivas, com quantidade e qualidade de prática, que sejam desafiantes e ao mesmo tempo agradáveis e variadas criando um ótimo clima de cooperação, entreajuda, respeito (ME, 2001, 2003).

Teixeira (2016) salienta que “A prática regular de Atividade Física de intensidade mais vigorosa está também associada ao aumento do rendimento académico em outras disciplinas consideradas específicas “(p.4)

Ainda segundo Teixeira (2016, p.2):

Deverá a escola ser um facilitador de Atividade Física, pois são vários os benefícios que a AF e desportiva oferece às crianças e aos adolescentes:

- Proteção contra a obesidade e diabetes;
- Reduz significativamente a ansiedade e os sintomas depressivos;
- Promove emoções positivas;
- Melhoria da função cognitiva da memória e do rendimento académico;
- Estimulação da autonomia do sono;
- Melhoria do autoconceito e da autoestima
- Promoção da boa relação com o corpo e melhor imagem corporal;
- Melhoria da aptidão física;
- Melhoria da densidade óssea e massa muscular;
- Melhoria das competências sociais e do trabalho de equipa.

## 2.1- Funções e Competências do Professor de Educação Física

O Professor de EF tem um papel fundamental no processo de ensino e aprendizagem, tendo como objetivo atingir várias metas tais como a definição e planeamento de objetivos de aprendizagem, elaboração dos planos de aula com determinados objetivos específicos (que vão de encontro às necessidades dos alunos, quer em grupo, quer individualmente) optando pela diferenciação de níveis, respeitando o ritmo de aprendizagem, tal como o desenvolvimento motor.

É necessário adaptar todas as tarefas e as variáveis pedagógicas que rentabilizam o empenho motor de cada aluno, tal como promover a hierarquização do nível de complexidade das tarefas, o que deverá corresponder a progressões do mais fácil para o mais complexo. Complementarmente, o professor no decorrer da aula de EF deverá promover um clima pedagógico favorável, fornecendo vários tipos de feedback que elevem as capacidades dos alunos.

Essas quatro dimensões correspondem às quatro grandes áreas de atividade da Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino da Educação Física na Universidade de Évora. São elas: a dimensão profissional social e ética, onde é exigido que se apresente uma atitude profissional e trabalho colaborativo com os restantes colegas de profissão; a dimensão de desenvolvimento profissional ao longo da vida, a qual exige ao docente uma atitude reflexiva sobre um determinado problema inerente à turma e uma auto reflexão sobre a sua própria prática; a dimensão de participação na escola e relação com a comunidade, em que cabe ao professor a conceção e desenvolvimento de projetos de atividades de complemento curricular, tal como a realização da sua análise crítica; a dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, dimensão que caracteriza todo o processo de ensino e aprendizagem que envolve as turmas. Esta última dimensão corresponde, essencialmente, a um trabalho onde o professor terá que conceber o planeamento da turma, definir e elaborar o plano anual de turma, os planos de aula e os planos de etapas, introduzindo as diferenciações do ensino e as progressões da aprendizagem, criando grupos de trabalho e grupos de nível

com objetivos plausíveis e fiáveis para o sucesso de cada aula.

Ainda nesta dimensão, o professor deverá também realizar a recolha e análise de dados da avaliação inicial para elaborar a articulação entre os resultados da avaliação sumativa e formativa e deverá conceber e operacionalizar instrumentos que o permitam avaliar o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos.

Carreiro da Costa (2010) refere que “ a qualidade do ensino depende em grande medida da qualidade dos professores que o ministram; por outro lado, a qualidade dos professores depende em grande medida da qualidade da formação e preparação que receberam” (p.100).

Acima de tudo, deverá ser o papel de educadores que os professores de EF devem assumir, respeitando as políticas e a cultura da escola, desenvolvendo tarefas em três níveis (nível micro; nível meso; nível macro), tal como nos indica Crum (2002):

O nível micro define que o professor de EF tem a função de promover, conduzir e avaliar situações do ensino-aprendizagem; o nível meso não se limita apenas às questões de condução de ensino, mas também à de organização de atividades da escola e interações com a comunidade; o nível macro revela que o professor deve promover ligações entre outras comunidades de prática desportiva que envolvem a escola, tais como clubes desportivos, ginásios e associações desportivas e culturais. (p.62)

Crum (2002) indica ainda que:

Para que sejam compreendidas as mudanças na cultura do movimento, diferenciando valores e objetivos do ensino da EF, pretende-se que os professores se questionem, refletindo sobre a sua própria prática, transformando estes conhecimentos em desempenho motor, atitudes e valores através da informação, instrução e feedback (p.65).

Shulman (1987) citado por Crum (2002): distinguiu sete categorias acerca dos conhecimentos dos professores, onde três delas são específicas dos professores de uma determinada disciplina, neste caso a EF: O conhecimento do conteúdo que envolve um misto de competências sobre biomecânica e fisiologia do desporto, bem como as regras e os princípios do jogo em conjunto com as suas experiências anteriores; o conhecimento do currículo, onde o professor terá que se dotar de recursos didáticos, através da própria pesquisa para a elaboração dos seus métodos de trabalho; o conhecimento pedagógico do conteúdo que engloba tudo aquilo que o docente é como pessoa e como profissional. O conhecimento pedagógico do conteúdo é a competência essencial para um bom professor de EF. (pág. 5) dizendo respeito à formação que cada professor tem, e ao conhecimento sobre o que ensina, permitindo assim estruturar as suas aulas e elevar a capacidade dos alunos.

Segundo Marques (2004) podemos dizer que o “sucesso pedagógico em Educação Física passa pelos seguintes fatores: instrução, organização, clima relacional, tempo de empenhamento motor e feedback pedagógico.” (p.25)

De modo a garantir evolução e aprendizagem quer a nível motor, que a nível cognitivo, um bom professor deve dominar todos os princípios e estratégias de intervenção pedagógica associados a estes fatores, procurando o melhor método de ensino para os vários alunos, maximizando o tempo útil disponível, potencializando o tempo disponível para a prática e otimizando o tempo potencial de aprendizagem, de forma a proporcionar aprendizagens verdadeiramente significativas.

Concordamos inteiramente com Carreiro da Costa (1991) quando refere que “uma atividade pedagógica corretamente interpretada parece decorrer da capacidade revelada por cada professor em tomar a decisão certa, no momento exato, e de acordo com as circunstâncias e as necessidades manifestados pelos alunos” (p. 3).

### 3. Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

#### 3.1- Perspetivas pessoais sobre a PES

Inicialmente as perspetivas relativas à PES evidenciaram-se positivas, pois foi um culminar de sentimentos, anseios e medos, a concretização de um objetivo de vida que seria desempenhar o papel de professora, aplicando tudo aquilo que para mim apenas era conhecimento teórico. Seria um momento há muito esperado e desejado.

No primeiro contacto com a EBCV, com os diretores de departamento, o diretor da escola e com o grupo de professores de EF, surgiram-me dúvidas relativamente à minha aceitação na qualidade de estagiária e ao que seria o meu desempenho.

O grupo de professores de EF recebeu-me da melhor forma, manifestando-se sempre disponível para as minhas dúvidas, tentando solucionar e dar resposta às minhas questões, de forma que as minhas melhores expectativas se viessem a concretizar ao longo do ano letivo.

Relativamente ao professor cooperante, as expectativas iniciais já estavam formuladas devido ao primeiro ano de mestrado em que lecionei uma aula numa turma em que seria este o docente.

Penso que nada poderia ter sido feito de maneira diferente, pois as expectativas iniciais eram bastantes positivas e, com o decorrer do ano letivo, ainda se tornaram mais positivas, existindo um processo de ensino e aprendizagem, entre mim e o professor cooperante, que esteve sempre disponível para ajudar a encontrar uma solução para resolver os diversos problemas e até mesmo a ultrapassar medos e incertezas.

Posso referir que este foi um processo de descoberta guiada, o qual me motivou e incentivou a melhorar o meu desempenho, promovendo no final de cada aula críticas construtivas que bastante contribuíram para o meu desenvolvimento enquanto profissional.

Entre estas críticas, com frequência surgiam conselhos relativamente à forma como realizar os exercícios e até mesmo como lidar com as várias crianças, estabelecendo assim uma forte ligação de companheirismo e criando um clima bastante benéfico para a aprendizagem.

Durante o primeiro contato com a turma, ainda a realizar as observações, criei as primeiras perspetivas sobre a turma, no geral, e sobre cada aluno individualmente, em tudo o que se relacionava o seu desenvolvimento motor, o seu nível de aptidão física, a sua maneira de se comportar e o seu relacionamento social na turma.

Também a elaboração do teste de conhecimentos me ajudou a perspetivar o melhor método de trabalho nesta área.

Durante a minha intervenção procurei afastar as expectativas sobre os alunos, com base nas informações que possuía sobre o seu desempenho de anos anteriores, pois não me parece benéfico formalizar um juízo de valores em consequência da opinião de outro professor, pois pode resultar na criação de expetativas antecipadas negativas.

Do processo de avaliação inicial retirei dados que me permitiram conhecer individualmente cada aluno, tanto a nível da aptidão física, desenvolvimento motor e dos seus conhecimentos. Optei também por realizando uma breve análise sobre os seus gostos e a sua participação em atividades extracurriculares, de forma a conceber atividades que poderiam ir de encontro aos seus interesses e motivações.

A análise a nível das relações sociais e relacionais também foi bastante benéfica para a minha intervenção na turma, pois consegui perceber qual a melhor forma de agir em situações de indisciplina, maximizando um bom clima pedagógico.

Relativamente à minha intervenção pedagógica na turma, as perspetivas eram bastante boas, na medida em que tinha quase como garantido que seria uma intervenção onde conseguiria aplicar tudo o que tinha aprendido em modo teórico, e que seria de fácil aplicação no terreno.

Inicialmente as expetativas foram-se criando e, após iniciar este processo de ensino-aprendizagem, surgiu a dúvida se estava ou não a dar resposta às necessidades dos alunos e se estaria no caminho certo para o sucesso de cada um deles. Com isso, as expetativas positivas tornaram-se num conjunto de incertezas, porque estar no terreno é um processo bem diferente e do qual ainda não tinha muita experiência. Este processo revelou-se bastante benéfico para o meu desenvolvimento, tanto a nível profissional e pessoal como a nível relacional no que se refere a relações de afetividade.

### 3.2- Caracterização da Escola

De forma a caracterizar a escola que me acolheu para realizar a minha PES ao longo do ano letivo, posso referir que a EBCV está situada no bairro do Bacelo, em Évora e pertence ao Agrupamento 4.

Esta escola tem como objetivo dar resposta à população dos bairros circundantes e à população de cinco freguesias rurais, existindo assim programas educativos para alunos do 5º ano ao 9º ano de escolaridade, englobando esta escola os cursos vocacionais. Existem um total de 609 alunos matriculados.

A nível organizacional existem na EBCV vários projetos a nível das línguas, ciências naturais, matemática e EF que promovem o desenvolvimento intelectual e cognitivo dos alunos. Relativamente à disciplina de EF a escola era detentora de um plano de atividades que foram realizadas durante o ano letivo com a colaboração dos professores de EF, atividades que estão inseridas na cultura da comunidade envolvente e que dão resposta às necessidades dos alunos que frequentam a mesma.

A EBCV é detentora de várias infraestruturas desportivas e bastante rica em apetrechos que dão resposta à prática de atividade física, quer no recreio, quer a nível das aulas de EF.

Existem na EBCV cinco espaços físicos para a realização das aulas de EF:

Pavilhão G1; preparado especificamente para as matérias coletivas e desportos de raquetes, o qual possui também as linhas de jogo de futsal, basquetebol e voleibol. Está equipado com duas balizas e respetivas redes, quatro cestos de basquetebol, uma rede de voleibol e badminton.

Ginásio G2: preparado para as matérias de carácter individual, mais especificamente para os desportos gímnicos, com dois minitrampolins, uma trave, uma barra fixa (colocada apenas no primeiro período), dois boques, quatro colchões de queda e vários colchões de ginástica de solo.

Espaço exterior P1: parte central exterior, composta por um campo sintético que permite a realização das matérias coletivas e por um sector de lançamento do peso.

Espaço exterior P2: parte norte do campo que possui uma pista circundante com três pistas com 200 metros.

Espaço exterior P3: corresponde à parte sul, onde temos o sector de salto em comprimento e uma pista de balanço.

Anexado aos espaços físicos (G1) existem os balneários masculinos e femininos interiores, bem como a arrecadação principal onde são arrumados todos os materiais das aulas. Para dar resposta aos espaços exteriores existem os balneários exteriores masculinos e femininos, e uma pequena arrecadação onde está arrumado o material apropriado para o piso exterior.

Na disciplina de EF todos os professores estão sujeitos a uma rotação semanal pelos espaços, sendo que, antes do início do ano letivo é afixado um mapa correspondente ao sistema de rotação, englobando todos os professores e todas as turmas da escola.

### 3.3- A Turma

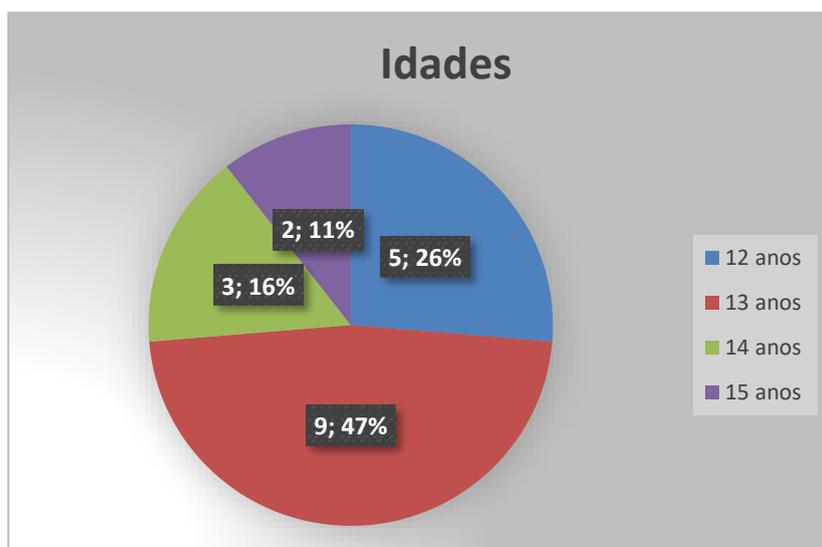
Ao serem selecionadas as várias turmas para a nossa intervenção, eu fui destacada para acompanhar, ao longo do ano letivo, uma turma de 3º ciclo mais propriamente uma turma do 7ºano na EBCV.

Após a apresentação de todos os elementos da turma no primeiro dia, também tive acesso às fichas individuais de cada aluno, através das quais me baseei para realizar a caracterização da turma. Além das fichas biográficas também estive presente na reunião intercalar com os restantes docentes, onde foi realizada uma análise detalhada da turma de modo geral. Ao longo da reunião foram surgindo pontos que achei fundamentais para o meu trabalho de intervenção ao longo do ano letivo.

A turma do 7º ano era uma turma que os docentes não conheciam visto que a maior parte dos alunos frequenta a escola pela primeira vez. Como tal, decidiram durante a reunião dar mais ênfase aos alunos com necessidades educativas especiais, por serem estes alunos que requeriam um maior acompanhamento.

Nesta turma do 7º ano existiam 9 raparigas e 10 rapazes num total de 19 alunos, sendo que as idades variavam entre os 15 e os 13 anos, em que a maior parte dos alunos tinha 13 anos pois é a idade prevista para a frequência deste ano de escolaridade. Tal como está referido no quadro seguinte:

*Gráfico 1- Média de idades na turma*



Com base nas fichas autobiográficas verificou-se que, relativamente às atividades extracurriculares, apenas 1 rapariga jogava futebol, enquanto que nas atividades de tempo livre a escolha ficou dividida entre o ouvir música e ver televisão como atividade realizada nos tempos livres. Nos rapazes verifiquei que, relativamente às atividades extracurriculares praticavam futebol, sendo que nas atividades de tempo livre assinalaram em maioria o jogar consola.

De forma a fazer um balanço geral, posso afirmar que esta turma era bastante inativa relativamente à prática de atividade física. Tal como é evidenciado mais à frente neste relatório, na secção da Avaliação Inicial (AI), é evidente, na maior parte dos alunos, alguma dificuldade a nível do desempenho motor. Este processo de AI também revelou que a maior parte dos alunos apresentavam níveis bastante reduzidos nas várias capacidades motoras: coordenação, agilidade, velocidade, resistência, força) não mostrando motivação para a execução dos testes.

### 3.4- Organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem

A organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem constitui-se como a área principal no decorrer da PES, pois é nesta área que estão explícitas as principais funções a serem desempenhadas por um professor de EF, tais como o planeamento, a avaliação e a condução de ensino. Na minha intervenção, durante a PES, organizei o plano para o ano letivo optando pelo planeamento por etapas, sendo que o mesmo é o recomendado pelos PNEF.

A minha decisão em organizar o ano letivo por etapas passou também por escolher o que seria mais benéfico para o processo ensino aprendizagem e o método mais eficaz no desenvolvimento das competências dos alunos e na realização dos objetivos propostos.

O modelo por etapas passa por ser um planeamento que permite (Rosado s/d, citado por Pomar, 2015):

- Maior eficácia na consolidação das matérias,
- Aulas polimáticas,
- Planeamento com maior distribuição temporal,
- Aulas semelhantes com a mesma função didática,
- As aprendizagens das matérias distribuídas ao longo do ano letivo,
- Definir objetivos após avaliação inicial,
- Individualizar o plano, respeitando ritmos diferenciados,
- Revisão no início dos anos, depois de férias, no final dos períodos e dos anos letivos.

Segundo os PNEF para o 3º CEB (ME, 2001):

Numa primeira fase, o desenho/esboço do plano de turma deverá considerar a organização geral do ano letivo em etapas, ou seja, em períodos mais reduzidos de tempo que facilitem a orientação e regulação do processo de ensino aprendizagem. Estas etapas devem assumir características diferentes, ao longo do ano letivo, consoante o percurso de aprendizagem dos alunos e as intenções do professor (p.25).

As etapas que foram consideradas no planeamento anual da turma do 7º ano foram os seguintes:

1º Etapa – Avaliação Inicial - Esta foi a etapa onde conseguimos, através de observação, recolher o maior número de dados possíveis, fazendo um diagnóstico das competências em todas as áreas e matérias, de forma a passarmos à próxima etapa com todas as decisões bem coerentes.

2º Etapa – Desenvolvimento, Aprendizagem e Aplicação - Nesta etapa apresentei aos alunos um leque de aprendizagens para que todos adquirissem novos conhecimentos sobre as matérias, que os levaram a uma evolução e a uma melhoria na condição física.

3º Etapa – Aplicação e Consolidação Esta foi a última etapa, onde os alunos consolidaram todas as matérias e conhecimentos transmitidos ao longo do ano, conseguindo assim obter todos os objetivos propostos.

### 3.4.1- O plano anual de turma

A 1ª Etapa, ou seja, a avaliação inicial, teve início no princípio do ano letivo no mês de setembro e terminou no mês de outubro.

Ta como refere Bento (1998):

A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo. (p.66).

De modo a elaborar o plano anual de turma (PAT) e a construir o planeamento para atingir os objetivos intermédios na área das atividades físicas, para a turma tanto a nível coletivo como individual, identifiquei através da recolha de dados da avaliação inicial, as dificuldades sentidas pelos alunos e as suas potencialidades nas várias atividades físicas que integravam o protocolo de avaliação inicial.

A partir desses dados, e para cada atividade física do currículo, organizei os alunos nos níveis determinados pelos programas.

Segundo os PNEF níveis podem ser definidos da seguinte forma (ME, 2001):

Nível Introdução, onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base (fundamentos); Nível Elementar, nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem; Nível Avançado, que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação (p.6 ).

Tal como estabelecido no programa Fitescola, na área da aptidão física foi avaliado o Índice de Massa Corporal (IMC) e as capacidades dos alunos relativamente à força, resistência e flexibilidade.

Criámos grelhas de registo que facilitam o trabalho de sistematização e análise dos resultados da avaliação inicial.

Tal como é referido no PNEF para o 3º CEB (ME, 2001) “o plano anual deve obedecer ao princípio da especificidade: todos os alunos devem ter oportunidade de lhes serem aplicados processos e estratégias distintas, em função das suas possibilidades pessoais, para conseguirem evoluir nas competências prioritárias das matérias de cada ano.” (p.22).

As matérias prioritárias para esta turma foram selecionadas, através dos resultados finais da avaliação inicial. Para definir as matérias prioritárias analisei quais seriam as matérias onde existia um maior número de alunos com o nível mais baixo, em relação ao preconizado pelos PNEF, e também onde existia mais facilidade em alcançar os objetivos propostos pelos PNEF.

Outro dos critérios que teve que ser considerado foi a rotação dos espaços, na medida em que os espaços não eram polivalentes.

A seguinte periodização foi realizada logo após a avaliação Inicial, englobando as aulas previstas para as diferentes etapas, sendo este mapa previamente estruturado e fundamental para a planificação das matérias nas 3 áreas distintas:

*Quadro 1- Plano Anual: Distribuição do nº de aulas previstas pela 2ª e 3ª etapa, nas matérias prioritárias e não prioritárias.*

Número de aulas (90 minutos) e (45 minutos)				
Matérias		Aulas Previstas 2ª Etapa	Aulas Previstas 3ª Etapa	Total
<b>Matérias Prioritárias</b>	Badminton	9	4	13
	Ginástica de Solo	9	3	12
	Atletismo	8	3	11
	Ginástica de Aparelhos	5	1	6
	Andebol	6	1	7
	Dança- Aeróbica	5	2	7
	Basquetebol	4	2	6
	Voleibol	4	2	6
	Acrobática	3	2	5
	Futebol	3	1	4
<b>Aptidão Física</b>	Patinagem	2	2	4
	Aptidão Física	12	3	15
<b>Conhecimentos</b>		1	1	2

De acordo com as aulas previstas para as diferentes matérias e diferentes etapas realizei um mapa com a definição dos objetivos intermédios (2ªetapa) e os objetivos finais (3ª etapa), incorporando os conteúdos programáticos, de maneira a fundamentar o plano anual para a turma.

### 3.4.2- Plano de aula

Segundo Bento (1998), “(...) a preparação da aula apoia-se no planeamento a longo prazo”, referindo também o mesmo autor que “...na preparação da aula tem lugar uma precisão dos objetivos.” (p.63)

Atendendo aos princípios do planeamento por etapas, foram realizadas aulas politemáticas estruturadas em três partes:

Parte Inicial: foram englobadas atividades preparatórias onde incentivei e promovi uma atitude positiva, de forma a otimizar o tempo disponível para a realização da aula.

Parte principal: desenvolvi os objetivos específicos e os conteúdos que planeei. Procurei prever uma diferenciação do ensino, sendo que determinei diferentes grupos de nível, optando por determinar diferentes objetivos a atingir para cada um dos grupos em cada aula. Na parte principal também sugeri variantes para cada exercício, de modo a otimizar o tempo de empenhamento motor. Foram realizadas tarefas definidas por hierarquização que iriam do mais fácil para o mais difícil.

Parte Final: realizei o relaxamento e o retorno à calma com exercícios de alongamento e com jogos lúdicos.

No decorrer do tempo disponível para a prática, é importante otimizar o tempo de empenhamento motor potenciado o tempo potencial de aprendizagem, evitando filas e tempos de espera. Para tal, é fundamental realizar, previamente uma excelente planificação, com cariz politemático privilegiando o ecletismo e a heterogeneidade.

A criação de grupos de trabalho foi realizada previamente para que na planificação da aula conseguisse trabalhar com grupos heterogéneos (grupos de alunos com características e capacidades diferentes), tendo como finalidade todos conseguissem alcançar o sucesso e evolução nas 3 áreas (atividades físicas, conhecimentos e aptidão física).

As decisões organizacionais das aulas foram de encontro à disponibilidade dos espaços, obedecendo à rotação estipulados pela EBCV, tendo sempre em conta as características dos espaços e os recursos materiais disponíveis.

A criação de grupos de nível foi elaborada através dos dados recolhidos da avaliação inicial. No grupo de nível “Introdução” optei por categorizar os alunos em níveis intermédios-nível NI + e NI -, de forma a ser mais fácil tomar as minhas decisões posteriores.

Refiro em seguida como as 3 áreas de avaliação específicas da EF foram consideradas nos meus planos de aula:

Atividades Físicas: esta foi a área a que ao longo do processo ensino aprendizagem dei mais ênfase, tendo em conta que é a área com maior valor a nível da avaliação e por sua vez a que conta mais para a formação pedagógica dentro da disciplina de EF.

Aptidão Física: esta área da EF foi englobada em todas as aulas de 90 minutos de forma a conseguir elevar as várias capacidades físicas dos alunos.

Conhecimentos: esta área como apenas influencia 10% da nota final dos alunos, foi abordada de uma forma mais implícita do que explícita, utilizando muitas vezes o questionamento nas aulas práticas como forma de introduzir e desenvolver alguns conteúdos. De acordo com a rotação dos espaços consegui definir os dias para algumas aulas teóricas, as quais foram realizadas sempre que a turma se encontrasse no exterior e as condições climatéricas não permitissem a nossa permanência no local. Foi também previsto um dia por período letivo para realizar um teste escrito.

### 3.5- Planeamento e Avaliação

De forma a estruturar cada plano de aula, com especificação dos objetivos quer gerais quer específicos de cada aula, e de modo a criar metas de aprendizagem por grupo de nível, foi necessário realizar um planeamento detalhado e objetivo, em consequência da avaliação dos alunos.

Como já foi referido, o processo de planeamento anual assentou nos resultados da avaliação inicial que foi realizada nas três grandes áreas de avaliação específicas da EF: área das atividades físicas, da aptidão física e dos conhecimentos. Esta foi a 1ª etapa do processo de planeamento.

A 1ª etapa consiste na recolha prévia de informações que posteriormente irá auxiliar nas decisões pedagógicas e organizacionais da turma ao longo do ano letivo permitindo colocar os alunos por grupo de nível de modo a estabelecer objetivos para cada um.

Esta etapa é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso se considere necessário.

Segundo Carvalho (1994) a avaliação inicial tem como objetivos fundamentais:

Apresentar aos alunos o programa de Educação Física para esse ano letivo; Rever aprendizagens e recuperar a aptidão física; Criar rotinas e regras de organização; Contribuir para o estabelecimento de um bom clima de aula; Diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento; Perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas na aula de Educação Física; Situar os alunos em relação ao programa cujos objetivos estão aptos a cumprir no conjunto das matérias de Educação Física; Confrontar os alunos com todas as matérias de Educação Física selecionadas, tendo por referência o programa nacional e as adaptações que o grupo entendeu efetuar aquando da elaboração do seu projeto educativo. (p.139)

### Metodologia de recolha dos dados da 1ª etapa

A EBCV, tem o seu próprio protocolo de avaliação inicial, elaborado pelos docentes de educação física do agrupamento.

O protocolo utiliza as suas próprias fichas de observação, com referência à matéria em avaliação e os respetivos critérios de êxito que cada aluno tem que cumprir para cada nível. Após a avaliação inicial cabe aos professores ajuizarem sobre o nível do programa em que se encontra cada aluno.

Esta organização por níveis torna o trabalho de planeamento mais eficaz e com maiores possibilidades de sucesso pedagógico.

Este protocolo é baseado nos PNEF do 3º ciclo, mas é ajustado à própria escola e à realidade cultural e social dos alunos que a frequentam. Está elaborado na perspetiva de um planeamento por etapas, sendo bastante importante a utilização do mesmo para definir objetivos a curto e longo prazo. Por outro lado, com a sua aplicação conseguimos criar grupos por nível o que irá facilitar as estratégias de planeamento das aulas, a conceção das tarefas motoras e, conseqüentemente, o desenvolvimento das capacidades dos alunos. Foi utilizado em todas as turmas e aplicado com todos os critérios de igual modo para os alunos do 3º ciclo.

O processo de avaliação para a turma do 7º E foi o mais bem fundamentado e ponderado possível, tendo como base os critérios de sucesso estabelecidos pelos PNEF e também os critérios de sucesso estabelecidos pela EBCV. Nas aulas definidas como aulas de avaliação, procurei sempre dar continuação às aprendizagens, realizando momentos de feedback para que além das avaliações existisse também momentos de carácter formativo. Carvalho (1994, p. 140) refere que uma das características das aulas da AI é que devem ser “aulas normais onde o ensino e aprendizagem têm lugar, em que o professor, ao mesmo tempo que acompanha a atividade dos alunos, recolhe os dados para a avaliação inicial”.

Na área das atividades físicas foram elaboradas fichas de registo com o objetivo de retirar dados sobre as competências de cada aluno numa determinada matéria e num determinado exercício em situação de exercício analítico ou em situação de jogo reduzido. Apenas foram registadas as informações recolhidas no decorrer da aula, tentando perceber o que falta a um determinado aluno para atingir os objetivos propostos, de modo a perceber quais as dificuldades de cada aluno e o que será necessário planear como estratégia pedagógica de modo a garantir a evolução dos alunos.

Os apontamentos nas fichas de registo permitiram colocar o aluno num determinado nível verificando o que faltava concretizar para o aluno atingir os objetivos finais proposto, todos os alunos tiveram conhecimento das informações que iria recolhendo durante as avaliações, também todos eles sabiam previamente que iriam ser avaliados. A avaliação sumativa das atividades físicas foi realizada no final de cada período, através de uma análise integrada do conjunto de dados e informações da avaliação formativa individual.

A avaliação formativa área da aptidão física foi realizada tendo em conta os testes do Fitescola. Nesta área foi realizada uma grelha de modo a registrar os resultados obtidos em cada 1 dos testes, resistência aeróbia, flexibilidade e força. Após a recolha dessa informação, os valores obtidos foram comparados com os valores das tabelas de referência do Fitescola, de forma a colocar os alunos na zona onde se encontram a nível da sua aptidão: Zona saudável de Aptidão Física; abaixo da Zona Saudável ou acima da Zona saudável. Em todas as aulas de 90 minutos foi planeado e realizado momentos de elevação das capacidades de condição física, para permitir ao aluno a melhoria da aptidão física. A avaliação Sumativa: foi realizada atrás do número de testes em que o aluno ficou na zona saudável, de acordo com as tabelas de referência da bateria de testes do Fitescola.

A área dos conhecimentos durante a avaliação formativa, foram evidenciados através do questionamento, ou seja, coloquei questões pertinentes sobre os conteúdos que está a abordar. Na avaliação sumativa em todos os períodos foi aplicado um teste de conhecimentos ou trabalho de grupo.

Quadro 2-Resultado final na área das atividades físicas, na avaliação inicial

Nível	Voleibol	Andebol	Basquetebol	Futebol	Solo	Aparelhos	Atletismo	Badminton
Não Introdutório	16 alunos	13 alunos	14 alunos	15 alunos	10 Alunos	19 alunos	15 alunos	19 alunos
Introdutório	3 alunos	6 alunos	5 alunos	4 alunos	5 Alunos		4 alunos	0
Elementar	0	0	0	0	3 Alunos	0	0	0
Avançado	0	0	0	0	0	0	0	0
Sem avaliação				1 aluno	1 Aluno	0	0	0

Tal como conseguimos observar, através do quadro anterior, os alunos da turma do 7º ano, no decorrer da AVI conseguiram atingir níveis bastante baixos para o que seria suposto no 3º ciclo de ensino. As matérias onde os alunos mais se destacaram obtendo melhores resultados, foi na Ginástica de Solo e no Basquetebol.

Para o planeamento anual considerei benéfico criar subníveis de maneira a ser mais fácil garantir a individualização dos alunos e também garantir um maior sucesso dos mesmos no que respeita à execução dos critérios de êxito. A adoção dos subníveis foi bastante benéfica pois foi mais fácil uma posterior focalização nos objetivos que faltavam atingir numa determinada matéria em cada aluno.

Os subníveis que criei foram os seguintes: Não introdutório (-) (quando mais de metade dos objetivos não foram cumpridos); não introdutório (+) (quando mais de metade dos objetivos foram cumpridos, mas não foram os suficientes para alcançar o nível seguinte).

Os níveis de desempenho para o 3º ciclo de acordo com os PNEF, tornam-se bastante importantes para que após a avaliação inicial consigamos comparar os níveis em que se situam

os nossos alunos, bem como, o que falta para que eles consigam atingir o nível proposto pelos PNEF.

Os níveis propostos pelos PNEF para o 7ºano são os seguintes:

*Quadro 3- Comparação entre níveis propostos pelos PNEF e o nível inicial dos alunos em cada uma das matérias*

<b>Matérias</b>	<b>Nível PNEF</b>	<b>Níveis dos alunos</b>	<b>Subníveis</b>
<b>Futebol</b>	Nível elementar	4 alunos- Introdução 15 alunos- Não introdução	NI + 5 alunos NI - 4 alunos
<b>Voleibol</b>	Parte do nível elementar	16 alunos- Não introdutório 3 alunos- introdutório	NI + 3 alunos NI - 12 alunos
<b>Basquetebol</b>	Nível elementar	15 alunos- Não introdutório 4 alunos- introdutório	NI + 4 alunos Ni – 8 alunos
<b>Ginástica de solo</b>	Nível elementar	10 alunos- Não introdutório 5 alunos- introdutório 3 alunos- Elementar	NI + 4 alunos  I + 4 alunos
<b>Ginástica de aparelhos</b>	Nível elementar	19 alunos-não introdutório	NI + 7 alunos NI – 3 alunos
<b>Atletismo</b>	Parte do nível elementar	15 alunos- Não introdutório 4 alunos- Introdutório	NI + 10 alunos I + 2 alunos
<b>Badminton</b>	Nível Introdução	19 alunos- Não introdutório	NI + 4 alunos NI – 7 alunos

Ao analisar o quadro anterior, conseguimos facilmente chegar à conclusão que os alunos em causa não atingiram os objetivos para estarem de acordo com os níveis proposto pelos PNEF.

O processo de escolha das matérias prioritária foi definido com base nos resultados da avaliação inicial, as quais foram escolhidas por serem as matérias que os alunos de um modo geral teriam maior dificuldade em cumprir os critérios de êxito.

Aptidão Física: relativamente à aptidão Física as matérias que defini como matérias prioritárias, foram as matérias onde a maior parte dos alunos do 7º E, revelaram maior dificuldade para conseguirem atingir a zona saudável, as outras competências estão enunciadas por ordem de prioridade.

Conhecimentos: esta área foi diagnosticada através de um teste diagnóstico, que só incluía dois temas, que eram a) A educação Física e b) A aptidão física.

O teste realizado tinha várias perguntas as quais os alunos erram mais foi nas perguntas sobre aptidão física, por isso decidi que seria a minha matéria prioritária nos conhecimentos.

A 2ª etapa decorreu de dia 31 de Outubro até dia 4 de Abril de 2017, com 39 aulas previstas mas apenas 36 lecionadas. No decorrer desta etapa revelei uma extrema preocupação em desenvolver novas competências e novas aprendizagens com os alunos do 7º ano, nas 3 grandes áreas da EF. Esta etapa é fundamental na aquisição de conhecimentos para os alunos, pois é na 2ª etapa que existe maior desenvolvimento das aprendizagens e também se fortalece bastante a relação sócio afetiva professora- aluno.

É nesta etapa que os alunos estão mais recetivos para novas aprendizagens permitindo a evolução nas diferentes matérias, nos conhecimentos e na elevação da aptidão física.

A 3ª etapa será a ultima etapa de um processo de avaliação formativa e sumativa, onde o objetivo é a consolidação da matéria lecionada anteriormente. O planeamento da 3ª etapa foi realizado com base nos resultados da 2ª etapa. Deste modo, foi necessário efetuar alguns ajustamentos ao planeamento das matérias prioritárias, após a conclusão da 2ª etapa, devido ao facto dos alunos nas matérias anteriormente definidas, terem mostrado uma evolução bastante benéfica.

Quadro 4- Definição das matérias prioritárias para a 2ª e 3ª etapa.

<b>Matérias prioritárias: 2ª etapa</b>		
Atividades Físicas	Aptidão física	Conhecimentos
Ginástica de Solo	Resistência aeróbica	Capacidades motoras
Badminton	Flexibilidade Membros Inferiores	
<b>Matérias prioritárias: 3ª etapa</b>		
Atividades Físicas	Aptidão física	Conhecimentos
Ginástica de Aparelhos	Resistência aeróbia	Princípios de treino
Voleibol	Flexibilidade Membros inferiores	

Estas alterações foram tomadas com base no que seria melhor para o desenvolvimento da turma, sendo que foram selecionadas novas matérias prioritárias, que foram as que os alunos revelaram maior dificuldade em cumprir os critérios de êxito no final da 2ª etapa.

O objetivo desta última etapa é conseguir melhorar as competências dos alunos, optando pela realização de exercícios de jogos formais no caso dos desportos coletivos e em situações de elaboração de sequências gímnicas, permitindo assim que os alunos com maior dificuldade revejam conteúdos nas diferentes matérias.

Os grupos de trabalho para a 3ª etapa, foram escolhidos cuidadosamente para que fossem grupos os mais heterogéneos possíveis, garantindo assim a progressão de todos os alunos.

Passarei a analisar com mais detalhe os resultados obtidos entre a AI e a 3ª etapa:

Realizando uma comparação ao nível dos resultados alcançados durante a AVI e os resultados obtidos 3ª etapa na área das atividades físicas, posso concluir que existiu uma melhoria nas competências motoras nas várias matérias.

Esta melhoria careceu de muito trabalho e empenho tanto da minha parte como professora, quer por parte de todos os alunos. Foi notório que os alunos evoluíram em todas as matérias, mas principalmente, nas matérias prioritárias.

Durante a etapa de consolidação dei mais ênfase às matérias previamente definidas como prioritárias programei as tarefas de uma forma mais lúdica transformando as aulas mais motivadoras, nas quais consegui envolver os alunos em jogos informais, lembrando sempre os gestos técnicos e também as regras do jogo formal.

#### Desportos coletivos

De forma a realizar um balanço dos resultados finais do ano letivo relativamente às atividades físicas, posso afirmar que os resultados dos desportos coletivos manifestaram uma evolução gradual, mas bastante positiva.

Em todas as matérias dos desportos coletivos existiu uma melhoria significativa, os alunos em grande parte conseguiram alcançar o nível seguinte, cumprindo os objetivos finais propostos, os que não conseguiram alcançar o nível seguinte conseguiram realizar parte do mesmo, o que significa uma evolução por parte dos alunos.

Apenas no andebol encontramos 1 aluno ainda no nível introdutório, mas o facto é que este mesmo aluno faltou várias vezes à aula e não foi capaz de acompanhar o ritmo de desenvolvimento e aprendizagem da turma.

### Desportos individuais

Como estava previamente programada e definida a ginástica de aparelhos foi a matéria onde os alunos sentiram mais dificuldade em alcançar os objetivos propostos pelos PNEF e pelo protocolo da EBCV. Mas, ao observar os resultados obtidos em cada uma das etapas, posso evidenciar que houve uma melhoria no desempenho dos alunos face a esta matéria, é de salientar que esta matéria foi planificada um maior número de vezes durante a 3ª etapa.

Como na etapa anterior a matéria de ginástica de solo e a aeróbica revelaram uma taxa de sucesso bastante acentuada, pois apenas 2 alunos não conseguiram alcançar o nível introdutório comparativamente aos 10 existentes na primeira avaliação, estes alunos revelam uma baixa disponibilidade motora para os desportos gímnicos revelando também algum receio em realizar os exercícios mesmo com as progressões. Os alunos que alcançaram o nível Elementar conseguiram realizar sequências gímnicas com elos de ligação entre movimentos.

Na aeróbica todos alcançaram o nível proposto, realizando grupos de 5 elementos onde teriam que apresentar uma coreografia com frases musicais e com gestos técnicos aleatórios, pedidos por mim numa fase inicial.

No atletismo posso referenciar que foi uma das matérias individuais com uma enorme taxa de sucesso por parte dos alunos, pois comparativamente com os 15 alunos inicialmente categorizados no nível não introdutório na 1ª etapa e com os 10 existentes na 2ª etapa podemos conferir que todos melhoraram o seu desempenho, sendo que no final da 3ª etapa todos cumpriram os objetivos do nível seguinte, e também alguns alunos colocados no nível elementar cumpriram parte do nível avançado

A matéria de Badminton foi considerada como matéria prioritária, apenas durante a 2ª etapa, de forma a garantir um maior desempenho dos alunos.

Na 3ª etapa todos os alunos atingiram o nível introdutório, garantindo que consolidavam a matéria e mantinham o nível considerado pelos PNEF.

Após realizar a comparação dos resultados entre as a etapa inicial e final posso concluir que: 5 alunos estavam no nível 2 (aquém da zona saudável em 4 testes), 3 alunos no nível 3 (aquém da zona saudável em 3 testes), 11 alunos com nível 4 (aquém da zona saudável e 1 ou 2 testes) e dentro do nível 5 (dentro da zona saudável em todos os testes) não se encontra nenhum aluno.

*Quadro 5- Nível de Aptidão Física na avaliação Inicial*

<b>Aptidão Física</b>	
aquém da zona saudável em 4 testes	5 alunos
aquém da zona saudável em 3 testes	3 alunos
aquém da zona saudável e 1 ou 2 testes	11 alunos
dentro da zona saudável em todos os testes	5 alunos

Dos testes realizados, aqueles em que os alunos demonstraram maior dificuldade em atingir a ZS foram: o vaivém, os abdominais, a flexibilidade e a impulsão. Como é salientado no quadro anterior, na aplicação dos testes do programa Fitescola os alunos mostraram uma elevação das suas capacidades físicas, com a elevação da aptidão física em todos os testes propostos, sendo que apenas um aluno não foi capaz de elevar as suas capacidades nesta área.

Relativamente à área dos Conhecimentos, inicialmente a turma realizou um teste diagnóstico, no qual a cotação das perguntas foi distribuída de igual modo pelos 3 temas abordados: aptidão física, saúde e benefícios da educação física.

Na consequência da correção do teste de conhecimentos apenas 11% (o que corresponde a 2 alunos) não tiveram positiva e um dos alunos não realizou a avaliação por não se encontrar inserido na turma ainda neste período.

Um total de 88% (o que corresponde a 17 alunos) conseguiram ter positiva a nível dos conhecimentos, existindo 2 alunos que se destacaram com uma nota superior a 85%. As questões onde os alunos erraram mais foram as questões relativas à aptidão física.

No 2º período a turma realizou um teste sobre as atividades físicas, no qual a cotação das perguntas foi distribuída de igual modo. Obtivemos melhorias significativas nesta área, comparativamente com as 2 negativas do 1º período na AI, nesta 2ª etapa nenhum dos alunos tirou negativa na parte dos conhecimentos, existindo assim 2 satisfaz, 14 Satisfaz Bastante e 2 alunos que se destacaram com excelente.

Nesta área, durante a 3ª etapa, foi pedido a realização de um trabalho de grupo, com destaque nos princípios da atividade física.

As duas formas de avaliação- avaliação formativa e sumativa, foram métodos de trabalho bastante úteis e uma excelente ferramenta de trabalho para a minha intervenção na turma, pois consegui uma recolha de informações sobre os alunos ao longo do ano letivo tanto a nível das atividades físicas, da aptidão física e dos conhecimentos, a qual foi proporcionada por uma análise cuidada e crítica das aprendizagens atingidas comparativamente com as planeadas inicialmente, tomando decisões sobre o desempenho dos alunos.

Carvalho (1994) refere, a propósito que:

Conhecer as funções da avaliação é contribuir para clarificar o modo como esta contribui para o controlo da qualidade do ensino. A avaliação deve: estimular o sucesso educativo de todos os alunos; favorecer a autoconfiança de cada aluno; respeitar os ritmos de desenvolvimento e progressão (p.139)

Procurei que as decisões fossem coerentes e detalhadas, com análise dos objetivos atingidos e os que faltavam atingir, sendo estas avaliações fulcrais no aperfeiçoamento e na construção do sucesso de todos os alunos.

Segundo Carvalho (1994) “a avaliação pressupõe um sistema de recolha e interpretação de dados para que, professores e alunos possam adaptar a sua actividade aos progressos e problemas de aprendizagem verificados e decidir novas prioridades, novos desafios, outras possibilidades para aprender!” (p.137)

Os objetivos do processo de avaliar foram: melhorar o processo de ensino e aprendizagem durante as 3 etapas consideradas; avaliar o grau dos objetivos propostos pelo professor relativamente aos PNEF; identificar as capacidades e o nível de desempenho que os alunos alcançaram nas três grandes áreas durante o ano letivo e identificar quais eram os impedimentos para a realização dos objetivos propostos com o intuito de melhorar o desempenho e atingir o sucesso.

Se desejamos que os nossos alunos realizem as aprendizagens que os conduzem ao seu desenvolvimento, é imprescindível começar por identificar as suas dificuldades e perceber as suas possibilidades! (Carvalho ,1994, p.138)

A avaliação sumativa está associada ao final de cada período. Com esta avaliação é pretendido realizar a junção de todas as informações recolhidas, fornecidas pela avaliação formativa ao longo do período, tendo a intenção de obter uma classificação (quantitativa).

Ainda segundo os PNEF (ME, 2001) “cabe aos Departamentos/Grupos Disciplinares de Educação Física adequar às realidades educativas concretas as normas de avaliação consideradas mais ajustadas, sem, contudo, descuidar as normas de referência” (p.27).

De forma a concretizar um juízo de valor e tomar decisões credíveis relativamente à avaliação dos alunos ao longo do ano letivo, selecionei os critérios de avaliação com base nos critérios estipulados pela EBCV que passo a apresentar de forma resumida:

Área das atividades físicas (matérias)- 65 %

De forma a conseguir realizar uma tomada de decisão relativamente ao desempenho dos alunos onde desenvolvi a minha (PES), selecionei para cada aluno 7 matérias.

Estas 7 matérias foram selecionadas individualmente para cada aluno em consequência da sua prestação, ou seja, onde o aluno revelou melhores resultados ao nível do desempenho. Considera-se que um aluno cumpre um nível (I, E ou A) no Domínio Atividades Físicas quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade do nível considerado.

## Área da aptidão física- 10%

É uma área transversal em todo o processo ensino-aprendizagem, num processo relacionado com aspetos referentes ao treino e elevação das capacidades motoras.

Aplicou-se a bateria de testes do FitEscola categorizando os alunos, para cada umas das capacidades motoras, num dos seguintes níveis: na Zona saudável de Aptidão Física; abaixo da Zona Saudável ou acima da Zona saudável. A Zona Saudável de Aptidão Física, considerada na bateria de testes do programa *Fitescola* tem por valência o referencial de Saúde e não o de elevado rendimento. Com esta avaliação consegui elaborar o planeamento para que o mesmo fosse de encontro às necessidades dos alunos, tentando que adquirissem parâmetros saudáveis de aptidão física. Nesta bateria de testes foram aplicados os seguintes testes: 1 teste de resistência, o vaivém, 3 testes de força; abdominais, flexões de braços e impulsão horizontal e por ultimo 2 estes de flexibilidade; senta e alcança e flexibilidade de ombros. O Índice de Massa Corporal (não foi considerado para avaliação sumativa do aluno).

## Área dos conhecimentos- 10%

A avaliação nesta área pretende aferir o domínio conceptual dos processos de aquisição e manutenção da aptidão física e das capacidades físicas inerentes, e ainda, a interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares no seio dos quais se realizam as atividades físicas. Aqui, terão sucesso os alunos que revelarem os conhecimentos definidos pelo grupo disciplinar de EF, relativos aos objetivos do Programa do 3º Ciclo. Foram avaliados os conhecimentos relativos aos objetivos do programa nacional.

Nesta área optei por realizar várias questões teóricas no decorrer das aulas, embora tenha pedido a realização de trabalhos de pesquisa em grupo. Em cada período foram realizados testes de avaliação.

#### Assiduidade, Pontualidade e Material- 7, 5 %

Nesta área foram elaboradas fichas que registo de assiduidade, pontualidade e de falta de material. É uma área importante pois permite ao professor entender quais as motivações e atitudes perante a aula de Educação física.

Foi um registo realizado em todas as aulas de modo a que eu conseguisse ter perceção e controlo dessas situações.

#### Empenho e Comportamento- 7,5

O empenho e comportamento, foram registados em todas as aulas através das fichas de atitudes e valores, em conjunto com a assiduidade, pontualidade e material. Nesta recolha de dados o professor consegue ter a noção da motivação dos alunos analisando assim o empenho de cada um nas diferentes matérias abordadas, adotando deste modo estratégias pedagógicas para minimizar os maus comportamentos e aumentar o empenho dos alunos nas aulas de educação física.

Estes dados foram bastante importantes para que conseguisse realizar a avaliação sumativa, pois com a informação recolhida ao longo dos períodos consegui distinguir os alunos, estes dados foram bastante valorizados nas decisões do professor na avaliação sumativa.

### 3.6- Condução do ensino

No que visa à condução de ensino, de acordo com Siedentop (1991) citado por Diniz (1997), existem 4 fatores que desempenham um papel fundamental no sucesso das aprendizagens da atividade física:

O tempo potencial de aprendizagem, onde o professor mantém os alunos em participação motora em situações específicas durante o maior tempo possível, a capacidade de atribuir feedback de qualidade associado ao desempenho do aluno e focado nos aspetos críticos das habilidades a aprender, um clima positivo de aula onde o elogio e incentivo se sobrepõem a qualquer outra atitude, e uma organização cuidada com o objetivo de minimizar tempos de espera (p.249).

Onofre (1995), salienta ainda que:

as fontes mais ricas de medidas de intervenção se encontra na forma como cada professor é capaz, na sua experiência quotidiana, de construir e ensaiar diferentes soluções para aumentar a qualidade das ajudas a prestar à aprendizagem dos seus alunos, bem como de avaliar os efeitos de cada uma delas (p.84).

Para um ensino de excelência é fundamental que o professor tenha bem consolidado os pontos principais divulgados por Siedentop (1991) os quais são essenciais na condução de ensino.

Durante a minha intervenção senti que existiu, ao longo do ano, uma melhoria ao nível destas competências, de forma lenta, mas progressiva em cada um dos pontos fundamentais na competência do professor. Essa melhoria deveu-se ao facto do excelente acompanhamento que tive durante as minhas intervenções e após cada uma das aulas. Também as aulas de avaliação, onde a professora orientadora supervisionava a aula, apoiada no plano de aula por mim elaborado, formalizando posteriormente uma análise crítica que discutíamos em conjunto, contribuíram bastante para a melhoria do meu desempenho.

Durante a PES tive a orientação do professor-cooperante que me ajudou bastante na reflexão sobre os meus erros, o que teria que melhorar e de que forma atuar em diferentes situações, quer na tomada de decisões pedagógicas, quer na condução do ensino. Estes procedimentos, foram muito significativos para o meu desenvolvimento profissional e também para a melhoria nas competências essenciais na condução de Ensino

Irei, em seguida, utilizar a sistematização das dimensões do ensino citadas por Siedentop (1991) para elaborar uma análise crítica sobre o desenvolvimento das minhas competências de condução do ensino.

### 3.6.1- Dimensão Instrução

Relativamente a esta dimensão, numa fase inicial da minha PES, senti grandes dificuldades na instrução.

Inicialmente o meu discurso era um pouco confuso, não conseguindo desenvolver uma gestão eficaz dos momentos de informação, pois não utilizava corretamente a linguagem técnica/científica de cada matéria, com segurança e clareza, a qual se tornava pouco objetiva e nem sempre existia compreensão por parte dos alunos relativamente à pertinência da minha mensagem. De acordo com Diniz (1997) “a instrução de um professor eficaz deve ser clara e precisa, de qualidade científica e técnica, focada nos aspetos essenciais. Desenvolve uma gestão eficaz dos momentos de informação, objetividade e pertinência da mensagem e a sua compreensão por parte dos alunos” (p. 257).

Os momentos de informação em conteúdos dos desportos coletivos, foi onde senti maior dificuldade, pois era pouco fundamentada e muito fraca na explicação dos critérios de êxito. Ao longo da PES, era nesta área onde me sentia mais desconfortável em relação aos meus conhecimentos.

Como estratégia para superar esta dificuldade, defini que deveria realizar um cuidado planeamento à parte, de forma a apontar o que queria dizer durante os momentos de instrução, escrevendo de forma clara e concisa todos os momentos de instrução que iria evidenciar no decorrer da aula. Também realizei um trabalho de pesquisa na internet e em livros de forma a enriquecer mais o meu conhecimento a nível dos desportos coletivos.

Esta problemática era mais notória no início da minha intervenção, mas com o trabalho de reflexão sobre o modo de agir e com a ajuda do professor orientador cooperante no planeamento destes momentos, a minha instrução melhorou significativamente.

Após a transmissão da informação verbal, para iniciar alguma tarefa desconhecida, recorria sempre à demonstração optando por realizar eu o exercício ou utilizando a

colaboração de um aluno.

De forma a garantir que a mensagem tinha sido transmitida de maneira clara utilizava o questionamento.

Ao planear esta gestão do tempo de informação optei por proferir informações rápidas, concisas e claras, de modo a maximizar o tempo útil para a prática. Sempre que existia rotatividade fazia uma breve lembrança do que pretendia de modo a que os alunos ficassem focados no exercício, tal como nos seus critérios de êxito.

Realizei um acompanhamento ativo nos momentos de prática adotando estratégias de observação/diagnóstico e formas de feedback pedagógico que favorecessem a motivação, o empenhamento e a aprendizagem dos alunos. Segundo Onofre (1995), o educador tem que proporcionar motivação à sua turma e, para isso, é essencial que os alunos mantenham a atenção nos momentos de instrução e nos períodos de transição (p. 84).

Para garantir este princípio, é sugerido pelo mesmo autor que o professor privilegie a comunicação visual, utilizando demonstrações, desenhos ou imagens, uma vez que o grau de retenção deste tipo de informação é superior à transmissão da informação de forma verbal.

Relativamente aos feedbacks durante o decorrer das aulas, inicialmente eram bastante escassos, talvez por ter pouca confiança e algum medo de errar principalmente nas matérias de desportos coletivos. Com o passar do tempo, comecei a conseguir utilizar mais feedbacks, principalmente feedbacks descritivos e motivacionais.

### 3.6.2- Dimensão organização

Numa fase inicial, senti algumas dificuldades com a organização das aulas, pois planeava aulas pouco dinâmicas que não se revelavam motivadoras para os alunos e também não seriam facilitadoras para a maximização do tempo de empenhamento motor, desenvolvendo desta forma procedimentos pouco eficazes das tarefas da aula e pouco ajustados aos objetivos operacionais e aos recursos disponíveis, onde nem sempre garantia a diferenciação do ensino.

Segundo Onofre (1995) “a realização deste princípio implica um esforço de diferenciação das rotinas organizativas próprias de cada tipo de atividade e o treino dos alunos na adoção dos comportamentos organizativos que lhes são correspondentes” (p.86).

A minha análise crítica relativa à aula numero 39/40, no dia 6 de janeiro, expressa esta dificuldade: *“Deveria ter desenvolvido mais os objetivos específicos para a aula e especificar os grupos de nível”*.

Nos momentos de prática também revelei algumas dificuldades em realizar os ajustamentos necessários das estratégias de ensino às tarefas de aprendizagem tendo em conta as necessidades manifestadas pelos alunos no decurso da aula, elaborando a organização do plano de aula sem prever adequadamente a hierarquização da complexidade das tarefas.

Tal como refiro na reflexão da aula 41: *“No aquecimento deveria ter realizado um maior numero de tarefas lúdicas, não ficando apenas pela corrida na pista. Durante a segunda tarefa, deveria ter sido realizada na pista circundante e não nos campos, pois assim causou muito tempo de paragem e de espera.”*

Após várias pesquisas e pedidos de ajuda ao professor orientador cooperante comecei a criar estratégias de forma a organizar as aulas com uma maior preocupação na diferenciação do ensino garantindo o ecletismo, sem que diminuísse o tempo de empenhamento motor dos alunos. No início da aula comecei a realizar a apresentação dos objetivos e dos conteúdos essenciais a desenvolver.

Para a montagem do material, recorri a figuras das plantas do pavilhão sempre transcritas nos planos de aula, distribuí espaços de montagem pelos grupos de trabalho ou sempre que possível realizava eu a montagem do material chegando antes do início da aula. Esta estratégia revelou-se um sucesso, pois facilitou as transições entre exercícios.

Organizei as aulas com tarefas mais dinâmicas, com planificações de jogos lúdicos tanto no início para aquecimento como na parte final como retorno à calma, sentindo, deste modo, a diferença na motivação dos alunos, assim como a sua maior disponibilidade para a prática. Na parte principal deixei de planificar exercícios tão analíticos e comecei a planificar formas de jogo mais holísticas, embora com ênfase no jogo reduzido.

As tarefas que apresentei estavam todas organizadas por variantes de exercícios e pela hierarquização do mais fácil para o mais complexo, os objetivos específicos foram organizados para os diferentes grupos de nível de forma a garantir o máximo tempo de empenhamento motor.

### 3.6.3- Dimensões clima e disciplina

As aulas decorriam num ambiente propício a um clima positivo de aprendizagem. Enquanto professora adotei sempre procedimentos de prevenção e remediação dos comportamentos inapropriados dos alunos em situação esporádicas e pontuais.

A maior dificuldade da turma era a aceitação de alguns alunos no grupo, o que provocava discórdias entre eles, pois os alunos considerados fora do grupo de amigos não eram bem aceites num determinado grupo.

Enquanto professora, proporcionei sempre um clima positivo de aprendizagem e garanti a motivação e o entusiasmo dos alunos pelas tarefas de aprendizagem. Relativamente à relação entre professor- alunos desenvolvi um papel que, no meu entender, seja bastante benéfico e fundamental para a obtenção de um ótimo clima, estabelecendo deste modo uma relação de extrema afetividade e sociabilização relacional. Esta relação foi estabelecida durante as aulas e até mesmo durante os intervalos.

Revelei preocupação em garantir o desenvolvimento do respeito e a cooperação entre alunos e entre alunos/professora, não existindo durante o ano letivo momentos de indisciplina, sendo que fui promotora de um clima positivo nas relações entre alunos e a matéria/ professor e os alunos / alunos com alunos.

Inicialmente, a maior dificuldade foi manter a turma em silêncio enquanto estava a dar instrução, mas adotei algumas estratégias, tais como a linguagem não-verbal realizando gestos de carácter organizativo. Sempre que necessitava de dar instrução colocava os alunos em círculo no centro do campo e esperava que todos fizessem silêncio para eu começar a falar, revelando-se estas estratégias eficazes de modo a contornar a situação.

Onofre (1995), sugere que os professores “combinem e utilizem sinais diferenciados e inovadores para cada um dos diferentes tipos de situações organizativas, recorrendo aos sinais unicamente gestuais” (p. 92).

### 3.7- Intervenção no ensino secundário

A intervenção no ensino secundário decorreu na Escola Secundária Gabriel Pereira e incidiu numa turma de 11º ano. Inicialmente, antes da intervenção propriamente dita, no outro ciclo foi proposto realizar um período adaptativo com observações na turma em que iria intervir. As observações decorreram no período entre 7 de março de 2017 e 24 de março de 2017, e tinham como objetivo conhecer a escola, os seus recursos, os alunos, a rotação dos espaços e todos os documentos da escola relativos à disciplina de EF. Tinha ainda como objetivo analisar os documentos sobre a turma elaborados pelo colega que estava a intervir, de forma a criar o melhor método de trabalho e que desse continuidade pedagógica ao trabalho realizado até esse momento.

Em conjunto com o professor cooperante dessa escola tomei as necessárias decisões de planeamento e de intervenção que tentavam ajustar-se o mais possível às características desses alunos e aos objetivos de aprendizagem dessa turma.

Essa turma do 11º ano era do Curso de Ciências e Tecnologias e tinha 30 alunos, sendo que apenas 24 participavam nas aulas de EF. Os restantes 6 alunos estavam com atestado médico, dando apoio ao professor com o material no decorrer da aula.

A turma onde realizei a minha intervenção revelou-se bastante coesa e unida, e apresentavam bastante motivação para a prática da EF, pois a maioria estava envolvida em atividades extracurriculares, tais como: rãguebi, desportos de combate, basquetebol e futebol.

O seu nível de participação diminuía quando eram planificadas aulas com matérias que eles manifestavam mais dificuldade em realizar, tais como ginástica de aparelhos e ginástica de solo. Na reflexão crítica da aula nº 57 referi que:

*“A aula foi pouco rentável pois houve pouco tempo de empenhamento motor, não existiram filas para executar a tarefa, os alunos não estavam motivados para realizar ginástica de aparelhos.”*

Dentro dessa turma era garantida a inclusão de um aluno com necessidades educativas especiais (possuía Síndrome de Dawn), com o qual consegui criar empatia desde a primeira aula de observação, embora nem sempre tenha sido fácil, tal como referi na reflexão crítica da aula 59:

*“O trabalho com o aluno com necessidades educativas especiais é um pouco mais complicado pois há matérias onde ele não quer participar, mas consegui aplicar sempre estratégias para ele se motivar a realizar as tarefas”.*

Este aluno revelava bastantes alterações na personalidade, com as quais aprendi a lidar, tendo ele também uma grande limitação no desenvolvimento das capacidades motoras.

A turma revelou bastante interesse em todas as aulas, sendo notório que conseguiam ajudar o colega com necessidades educativas especiais mesmo que isso não lhes fosse pedido, revelando assim um clima de entajuda e proporcionando-lhe maior interesse nas matérias que ele não gostava de realizar, como por exemplo, jogos coletivos, e também a ginástica de solo. Durante as aulas que lecionei senti a diferença de trabalhar com alunos de 16 anos comparativamente aos alunos de 12 anos a que estava mais habituada, pois todos os alunos prestavam atenção e estavam sem fazer barulho e a escutar o que eu tinha para dizer.

As aulas foram planificadas com idênticas preocupações pedagógicas, isto é: eram aulas politemáticas garantindo o ecletismo, em estações com rotatividade, prevalecendo a otimização do tempo de empenhamento motor.

Ao intervir na turma do ensino secundário verifiquei as diferenças nas seleções de matérias para a avaliação dos alunos e as regras para obtenção de sucesso na educação física.

Deste modo, enquanto que no 2º e 3º ciclo de ensino, o professor após a avaliação inicial, seleciona as matérias onde os alunos revelam maior taxa de sucesso, respeitando as regras de categoria, no 11º ano, e indo de encontro ao proposto nos PNEF, o aluno tem a opção de escolher as matérias onde consegue obter melhores resultados, para ser avaliado ao longo do ano letivo. O aluno, em negociação com o professor, pode escolher as matérias onde se sente mais confiante e com mais probabilidade de obter melhores resultados.

O professor tem como função fornecer as informações certas, para que oriente o aluno a escolher as matérias de acordo às suas necessidades.

As estratégias utilizadas ao longo das aulas foram quase idênticas às utilizadas no 3º ciclo de ensino, existindo a diferença a nível da instrução onde utilizei uma linguagem mais formal e mais técnica, com descrições mais elaboradas.

Na demonstração foi pedindo aos alunos para demonstrarem, uma vez que existiam na turma muitos alunos aptos a realizarem corretamente a demonstração.

A organização da aula era semelhante, sendo planificada para maximizar o tempo de empenhamento motor e reduzir os tempos de espera. Foram também criados grupos de trabalho e grupos de nível, estabelecendo os objetivos de acordo com o nível de cada aluno.

Seguidamente relato como foram abordadas e planificadas as aulas de EF neste ciclo de ensino nas três áreas, descrevo resumidamente algumas diferenças entre os 2 ciclos no que refere à lecionação da disciplina de EF:

Atividades Físicas: na área das atividades física a principal diferença entre o 3º ciclo e o ensino secundário foi a complexidade dos exercícios planeados. Nesta área os alunos trabalhavam por grupos de nível, grupos de trabalho, a pares ou em grupo, exercícios realizados por estações utilizando várias progressões pedagógicas. Tive a preocupação de realizar a planificação de modo a prevalecer o empenhamento motor, a diminuição de filas de espera e aumento da motivação.

Aptidão Física: A aptidão física foi desenvolvida durante as aulas no aquecimento na parte principal e na parte final, sempre com o objetivo de elevação e manutenção das capacidades físicas.

Tive a oportunidade de presenciar como era feita na Escola a avaliação desta área, cuja organização diferia da EBCV. A avaliação sumativa nesta área foi realizada numa semana específica para a realização do Fitescola. Nesta avaliação os professores estão divididos por estações com testes do Fitescola e as turmas vão se deslocando entre as estações à medida que tenham realizado os testes.

Conhecimentos: na área dos conhecimentos foi utilizada como estratégia a execução de trabalhos teórico-práticos em grupo. A intervenção realizada por mim nesta turma do ensino secundário revelou-se bastante importante para o meu crescimento a nível pessoal e profissional, na medida em que as vivências realizadas com jovens destas idades serão, no futuro, um aspeto importante para o desenvolvimento de mais competências como professora de EF.

As maiores dificuldades que senti foram, essencialmente: nível de relacionamento com o professor cooperante, comunicação e interação com o aluno com necessidades educativas especiais, planificar dando seguimento aos conteúdos; aplicar feedbacks motivacionais à turma. Nos principais aspetos positivos na minha intervenção neste ciclo de ensino, e em específico nesta turma, foram:

- O contacto com alunos mais velhos, o que leva a uma melhor sintonia no processo ensino-aprendizagem.
- O facto de lidar com a inclusão de um jovem com necessidades educativas especiais, o modo de agir, atuar e interferir nas aprendizagens desse mesmo jovem, de forma a conseguir estruturar e planificar as variáveis das tarefas.
- Também foi benéfico e muito importante perceber como é o processo educativo noutra ciclo de ensino.
- Perceber as diferenças entre alunos dos dois ciclos.

Os constrangimentos durante a minha intervenção que posso salientar desta experiência de lecionar no ensino secundário foi o facto de ter realizado poucas intervenções e as mesmas terem sido efetuadas no final do ano letivo. Penso que teria sido mais benéfico um acompanhamento intensivo da turma onde os objetivos intermédios e finais fossem propostos por mim. A intervenção no ensino secundário foi bastante rápida o que não possibilitou para estabelecer relações sociais mais consistentes entre alunos-professor/ professor-alunos.

## 4- Participação na Escola e relação com a comunidade

### 4.1-Participação nas atividades da Escola e Desporto Escolar

As atividades nas quais eu participei na escola realizaram-se de modo a cumprir o plano de atividades da EBCV, organizadas pelo núcleo de professores de EF. Durante o período da PES disponibilizei a minha ajuda na organização das atividades do desporto escolar em que alunos da escola participaram.

Ajudei na realização do corta-mato escolar que teve como fase de apuramento para o regional o circuito atrás da EBCV e numa fase de competição regional a cidade de Vendas Novas não existindo alunos apurados para o nacional.

Também no dia 6 e 7 de junho, participei no final da taça do desporto escolar, que se realizou em Vagos no distrito de Aveiro, a qual exigiu a minha estadia no local da prova.

É de salientar que estas atividades e todo o seu envolvimento quer na organização, quer a nível participativo foram bastante benéficas para o meu desenvolvimento profissional, aumentando ainda mais o sentido de responsabilidade e o gosto pela profissão.

Em grupo, com os colegas de estágio, foi-nos proposto a realização de duas atividades que estariam inseridas no plano de atividades para o ano letivo. Estas atividades visavam promover a atividades física incentivando à sua prática regular, combatendo o sedentarismo e a inatividade.

Para o sucesso na organização das atividades e de forma a serem realizadas com a máxima eficácia e responsabilidade tivemos o contributo da experiência do professor cooperante que foi uma peça fundamental no sucesso das mesmas.

#### 4.1.1- Basquetebol 3x3 e Bola ao Círculo

Esta primeira atividade teve lugar no pavilhão (G1) da EBCV, no dia 15 de Dezembro, das 8h00 às 17 horas. O Torneio 3x3 de basquetebol foi realizado e dirigido aos alunos do 3º ciclo enquanto o torneio de bola ao círculo apenas aos alunos do 2º ciclo. Na atividade participaram 17 equipas do escalão masculino, 8 equipas do escalão feminino e ainda 6 equipas mistas no torneio de bola ao círculo

A realização da atividade tinha como objetivos específicos: promover as vivências da competição e vivências desportivas fomentando o *fair play* e a sociabilidade entre alunos; promover estilos de vida saudáveis e combater a inatividade física; promover a elevação da autoestima e o espírito de entreajuda.

Após o término da atividade, e em forma de balanço final, posso referir que a mesma decorreu tal como planeada, sendo de salientar que foram bastantes os aspetos positivos na organização e no decurso da atividade. Deste modo, pode-se referir que iniciámos o torneio com bastantes equipas inscritas e todas elas estavam presentes no local de jogo nos horários previstos, não existindo faltas de comparência nem atraso no começo dos jogos. Os campos estavam também bem definidos e com as marcações corretas tal como os quadros competitivos, os horários dos jogos e os resultados.

Na organização da atividade existiram pormenores que poderiam ter sido melhor estruturados e planeados, mas que, de certa forma, também nos ajudaram a crescer a nível profissional e como organizadores de atividades para a escola. Neste sentido, refiro o facto de não termos dividido, pelos estudantes estagiários, as tarefas durante o torneio pois, por vezes, estávamos todos a fazer o mesmo. Teria sido menos trabalhoso e mais eficiente se as tarefas de cada um estivessem previamente bem definidas.

Outra situação que me preocupou foi o facto de durante um período de tempo não conseguirmos ter árbitros para as mesas, o que resolvemos com alunos que estariam a assistir aos jogos.

De modo geral, considero que esta atividade decorreu da melhor forma, pois os objetivos iniciais previstos para a atividade foram todos alcançados, não existindo nenhum conflito entre alunos, nem momentos de indisciplina reinando assim um ótimo clima de

aceitação, sociabilidade e disponibilidade para a entreatajuda por parte de todos os alunos envolvidos no jogo, e até mesmo por colegas que apenas assistiram aos jogos e apoiaram formando pequenas “claques” de apoio.

#### 4.1.2- Passeio de B.T.T

A organização desta atividade visava envolver todos os alunos que frequentavam a EBCV mas também a comunidade, tal como os pais, amigos e familiares dos alunos.

Foi organizada no dia 4 de abril de 2017 e teve como objetivos principais: a promoção de estilos de vida saudáveis; implementação do respeito e cuidado com a natureza; aquisição de experiências facilitadoras de sucesso educativo e social, incentivo para a prática de desportos ao ar livre estabelecendo relações de companheirismo e entreajuda entre alunos e entre a comunidade.

O passeio teve início no campo Exterior da EBCV e foi realizado em parte da ecopista da cidade de Évora e terrenos próximos da Nossa Senhora dos Aflitos, realizando um total de 20 quilómetros, acompanhados sempre por uma carrinha do agrupamento 4, cedida pela direção da EBCV. Este transporte realizou o percurso sempre atrás dos participantes para o caso de existir algum contratempo. O apoio logístico foi também realizado pela carrinha transportando águas e lanches.

De modo a garantir a segurança dos participantes, a Polícia de Segurança Pública esteve concentrada nos locais de passagem pela estrada nacional de modo a controlar o trânsito existente no local, garantindo a passagem em segurança dos participantes. Os Bombeiros Voluntários de Évora receberam um alerta para estarem de prevenção caso existisse algum acidente ou queda grave.

Como balanço final é importante referir que a atividade correu tal como planeada, contando com 40 participantes incluindo a mãe de uma aluna e dois professores de EF. No decorrer do passeio apenas tivemos três bicicletas com os pneus furados, mas foram reparadas no local; um dos alunos que participava também sofreu uma queda aparatosa, mas nada de grave.

Estas atividades que envolvem conduzir / controlar os alunos fora do contexto escolar são, sem dúvida, um grande desafio, pois o comportamento e as atitudes podem sofrer alterações, por estarem num contexto diferente.

## 5-Desenvolvimento profissional ao longo da Vida

### 5.1- Professor – investigador

A conceção e o desenvolvimento de um projeto de investigação- ação está inserido na dimensão de desenvolvimento profissional ao longo da vida o qual pretende que o professor quando é confrontado com os problemas, reflita sobre a sua própria prática de ensino de forma a enriquecer a sua formação e solucionar problemas existentes no grupo/ turma, contribuindo para o seu próprio desenvolvimento profissional.

Nesta dimensão é fundamental considerar a perspetiva do professor investigador.

Segundo Oliveira & Serrazina (2002):

A ideia de reflexão surge associada ao modo como se lida com problemas da prática profissional, à possibilidade da pessoa aceitar um estado de incerteza e estar aberta a novas hipóteses dando, assim, forma a esses problemas, descobrindo novos caminhos, construindo e concretizando soluções” (p.32)

Sendo a disciplina de EF na escola a disciplina que num ponto de vista social mais relaciona a integração social e o desenvolvimento relacional entre pares, decidi investigar e refletir sobre tema desenvolvendo estratégias pedagógicas com a finalidade de desenvolver competências sociais e relacionais dentro do próprio grupo.

## 5.2- Investigação ação- “As aulas de educação física como fator de desenvolvimento das competências sociais e relacionais”

### 5.2.1. Introdução

A elaboração desta investigação teve como principal propósito perceber o quão importante pode ser disciplina de EF no desenvolvimento das competências sociais e relacionais entre pares.

Decidi realizar esta investigação-ação com a turma onde estava a realizar a minha PES, pois detetei inicialmente que existiam grupos dentro da própria turma onde era notório a exclusão de alguns alunos, o que se repercutia no clima de aula, especificamente no relacionamento entre os alunos e no trabalho de cooperação e entreajuda.

A intervenção e detenção desses casos cabe ao professor, pois é quem tem um papel fundamental no desenvolvimento de atividades que irão de encontro às necessidades sociais dos alunos, criando bom relacionamento no grupo, ambientes cooperativos onde seja permitido estimular relações entre pares.

As competências sociais e relacionais entre pares são cada vez mais evidentes quando iniciamos um ano letivo, através de várias observações em contexto de aula podemos garantir que existem diferentes relações interpessoais entre alunos da mesma turma. Este fenómeno é evidente sempre que os alunos considerados mais “fracos” são excluídos quando se exige uma formação de grupos de equipas ou de grupos de trabalho.

Darido (2001) salienta que “a exclusão, discriminação e/ou preconceito não se refere apenas ao abandono escolar, reflete-se em ações de todos os envolvidos no contexto educacional, mesmo que sem intenções, culpas ou clareza quanto a este processo” (p.19)

É fundamental que o professor de EF, fique atento às relações interpessoais existentes na turma verificando quem são os rejeitados e perceber qual o motivo da sua rejeição, verificar quem é o mais popular entre o grupo e o que poderá esse aluno influenciar o grupo nas suas escolhas de amizades. Alunos mais retraídos tendem a socializar mais através da participação nas aulas de Educação física.

Darido (2001) salienta os principais benefícios das aulas de EF para este tipo de alunos:

- a) têm acesso a uma gama bem mais ampla de papéis sociais; b) perdem o medo e o preconceito em relação ao diferente; c) desenvolvem a cooperação e a tolerância; d) adquirem grande senso de responsabilidade, podendo melhorar o rendimento escolar; e) são melhor preparados para a vida adulta porque desde cedo assimilam que as pessoas, as famílias e os espaços sociais, não são homogêneos e que as diferenças são enriquecedoras para o ser humano (p.21)

Cada vez mais no contexto escolar e principalmente na disciplina de EF conseguimos observar e detetar que algumas crianças sofrem de rejeição, exclusão e de *bullying*.

Segundo Smith *et al.* (2004):

O *bullying* indireto envolve uma forma mais sutil de vitimização, pois engloba atitudes como indiferença, isolamento, exclusão, difamação, provocações relacionadas a uma deficiência, também de uma forma racista e sexual - que, em geral, pode ser muito doloroso para a vítima. (p.22).

De modo a otimizar e melhorar a aprendizagem é extremamente importante obter um ótimo clima pedagógico, onde as competências sociais e relacionais entre pares sejam bastante desenvolvidas, através de estratégias pedagógicas, tais como: jogos de confiança, cooperação, formação de grupos de trabalho.

Segundo Lisboa *et al.*, (2009) “As interações no grupo de pares podem favorecer a delimitação da identidade e do papel social, proporcionando não somente a aprendizagem de conteúdos académicos e formais, como também a aprendizagem de habilidades e competências sociais, mediante relações positivas de amizade. (p.64).

Segundo Smith *et al.* (2004):

O *bullying* indireto envolve uma forma mais sutil de vitimização, pois engloba atitudes como indiferença, isolamento, exclusão, difamação, provocações relacionadas a uma deficiência, também de uma forma racista e sexual - que, em geral, pode ser muito doloroso para a vítima. (p.22).

De modo a otimizar e melhorar a aprendizagem é extremamente importante obter um ótimo clima pedagógico, onde as competências sociais e relacionais entre pares sejam bastante desenvolvidas, através de estratégias pedagógicas, tais como: jogos de confiança, cooperação, formação de grupos de trabalho.

Segundo Lisboa *et al.* (2009) “As interações no grupo de pares podem favorecer a delimitação da identidade e do papel social, proporcionando não somente a aprendizagem de conteúdos académicos e formais, como também a aprendizagem de habilidades e competências sociais, mediante relações positivas de amizade” (p.64).

### 5.2.2. Objetivos da investigação- ação

A minha investigação-ação teve como objetivo geral a exploração de estratégias pedagógicas que promovessem o desenvolvimento de competências sociais e relacionais durante as aulas de educação física, nomeadamente, minimizar as exclusões dentro da turma, os isolamentos e as difamações e, conseqüentemente, melhorar a cooperação e a entreaajuda dentro da turma.

#### Os objetivos específicos:

- Identificar os comportamentos de rejeição e aceitação entre pares;
- Conceber e implementar estratégias pedagógicas adequadas ao desenvolvimento da cooperação entreaajuda entre os alunos da turma;
- Diminuir as relações de rejeição e de preferências totalmente recíprocas

### 5.2.3. Participantes

Participaram neste estudo de investigação-ação 18 alunos, 8 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com idades entre os 12 anos e os 14 anos, de turma do 7º ano da EBCV, onde estava a desenvolver a minha (PES).

#### 5.2.4. Fases do estudo

O estudo desenvolveu-se durante 5 meses desenrolando-se as seguintes fases:

##### 1º Fase (janeiro)

- Aplicação do teste sociométrico a todos os elementos da turma
- Elaboração de tabela sociométrica .
- Análise dos resultados
- Pesquisa, planificação e implementação de estratégias pedagógicas durante as aulas de EF.

##### 2º Fase (março)

- Aplicação do teste sociométrico a todos os elementos da turma
- Elaboração de tabela sociométrica
- Análise e discussão dos resultados com o objetivo de verificar se as estratégias pedagógicas aplicadas estavam a dar resultados positivos, na relação social do grupo
- Continuação da planificação e implementação de estratégias pedagógicas durante as aulas de EF.

##### 3º Fase (maio)

- Aplicação do teste sociométrico
- Elaboração de tabela sociométrica
- Análise e discussão sobre os resultados da matriz sociométrica
- Conclusões

### 5.2.5. Instrumentos de pesquisa e procedimentos

Utilizou-se um Teste Sociométrico- Teste que permite reunir um conjunto de informações pertinentes sobre a estrutura social dos grupos, bem como das relações existente entre diferentes indivíduos. Fornece a posição sociométrica, ou seja, o número de vezes que um individuo é escolhido, releva também a estrutura do grupo como um todo, indica ainda a evolução das relações pessoais se aplicado em alturas diferentes.

Os testes aplicados aos alunos apenas possuem 3 grupos 2 perguntas cada, as quais foram elaboradas por mim. Cada um dos alunos teve que responder com o nome de 3 colegas a cada uma das questões, estes teste foram aplicados apenas 3 vezes na parte final da aula . As perguntas foram elaboradas com base no que para mim enquanto professora seria mais notório quando realizava observações tanto no decorrer da aula de EF, nos recreios e até menos nas aulas teóricas. As perguntas colocadas aos alunos em forma de questionário foram as seguintes:

#### *Quadro 5- Questionário aplicado nas várias fases da investigação-ação*

Grupo 1	
	<p>1- Indica que colega escolherias para chefiar um trabalho na turma</p> <p>2- E que colega não escolherias para chefiar a turma</p>
Grupo 2	
	<p>1- Se Tivesses que fazer um trabalho de grupo, que colega escolherias para trabalhar contigo?</p> <p>2- E qual colega não escolheria</p>
Grupo 3	
	<p>1- Indica um colega com quem mais gostas de trabalhar no intervalo das aulas.</p> <p>2- E qual não escolherias para brincar no intervalo das aulas</p>

Após a análise dos resultados do teste sociométrico construiu-se uma Matriz Sociométrica - quadro onde são registadas as indicações retiradas do questionário (preferências e rejeições). Fornece os índices sociométricos, o número de indivíduos que escolhem cada indivíduo e número de escolhas feitas por cada indivíduo.

A matriz foi elaborada em Excel onde foram criados os gráficos com o total de escolhas e rejeições por cada aluno.

Depois de aplicados os testes, são introduzidos os resultados numa folha de Excel (Matriz sociométrica) da qual podemos retirar uma serie de informações acerca dos alunos. Informações essas que consistem na posição sociométrica (número de vezes que um aluno é escolhido), a matriz sociométrica revela também a estrutura do grupo como um todo, indica a evolução das relações pessoais. Escolhas totalmente recíprocas, são quando um aluno escolhe e é escolhido mutuamente em cada 1 dos 3 critérios. Escolhas Parcialmente Recíprocas, é quando um aluno escolhe e é escolhido em pelo menos em 2 critérios.

### 5.2.6- Estratégias pedagógicas desenvolvidas

Foram várias as estratégias aplicadas durante o ano letivo, com a finalidade de estabelecer relações sociais saudáveis e de cooperação entre alunos da mesma turma. Estas estratégias foram desenvolvidas em todas as partes da aula de EF: na parte introdutória da aula, durante a parte principal da aula e no retorno à calma.

(...) o jogo deixa menos marcas que a linguagem, e há os que pensam que ele só pode ser associado à subjetividade de um indivíduo que obedece ao princípio do prazer.

Trata-se de fato de um ato social que produz uma cultura (um conjunto de significações) específica e, ao mesmo tempo, é produzido por uma cultura. (Brougère, 1998)

As estratégias pedagógicas aplicadas foram debatidas com o professor cooperante e também foram alvo de seleção com o objetivo de escolher quais as que mais se enquadravam no trabalho que queria desenvolver, foi ainda realizada uma revisão da literatura e uma planificação prévia e coerente de forma a estabelecer novas relações sociais dentro do grupo.

De seguida apresento algumas estratégias, estruturadas e adaptadas à turma do 7º ano:

#### a) Formação de Grupos.

As aulas eram planificadas previamente, com a definição de grupos de trabalho. Para a realização dos grupos, tive as seguintes preocupações:

- Quando havia necessidade de formações de grupos de trabalho aleatórios, havia a indicação para que os alunos se agrupassem através da cor da camisola, tamanho do número dos ténis, altura, cor do cabelo, potenciando, desta maneira, a diversidade das relações sociais.
- Os alunos eleitos como rejeitados escolhiam as equipas e seriam os líderes.

b) Realização de jogos com uma forte componente lúdica:

Jogos de cooperação

- Jogo dos Abraços- Todos à vontade, pelo espaço destinado para o jogo.

Desenvolvimento: O professor explica que se trata de um jogo de apanhada, no qual o objetivo é que todos se salvem. O caçador, com uma bola, tenta tocar no peito de alguém, se conseguir, ele passa a bola e invertem-se os papéis. Para não serem tocados, os alunos intervenientes têm que se abraçar aos pares, encostando o peito um no outro, salvando-se mutuamente. O professor pode ir aumentando o número de caçadores, e propor abraços em trios, em quartetos ou em grupos maiores.

Objetivos: Estimular a cooperação/Propiciar a relação interpessoal/Permitir uma maior aproximação do grupo.

- A descoberta: Material: Venda para os olhos. Formando pares.

Desenvolvimento: Uma das pessoas é vendada e a outra deve conduzir seus passos no caminho indicado e que possui obstáculos. O professor deve tomar todas as precauções para que ninguém se magoe.

Objetivos: /Estimular a cooperação/ Aprimorar a relação interpessoal

- O Barco-Material: Um banco largo. (banco sueco)

Disposição: Todos em pé sobre o banco. Desenvolvimento: O professor explica que o objetivo do grupo será colocar-se sobre o banco, sem ninguém descer, uma fila, de acordo com as idades dos participantes, altura, tamanho dos sapatos, ordem alfabética

Objetivos: / Estimular a cooperação/ Favorecer o contato corporal do grupo/Aprimorar o equilíbrio.

### Jogos de Confiança

- Galinha cega-Material: Venda para os olhos

Disposição: Todos em círculo dando as mãos, menos um, que representará a galinha cega.

Desenvolvimento: No centro estará o aluno vendado ou seja: a galinha cega. Depois de dar três voltas sobre si mesmo, irá procurar outro colega e através do tato, irá tentar descobrir quem é o colega. Se conseguir, troca de lugar com ela.

Objetivos: /Perceção tátil/ Perceção dos outros/Vivenciar uma atividade sem utilizar a visão.

### Jogos de contacto sensorial.

- Espelho

Disposição: Pessoas divididas em pares. Desenvolvimento: Em pares, primeiro em posição sentados, um imita os movimentos e o outro representa o espelho. Primeiro, alguns movimentos faciais, depois, incorporar movimentos do tronco e membros.

Objetivos: Perceber a imagem que passamos aos outros/ Conhecimento do esquema e da imagem corporal.

C) Formação de grupos para pequenas pesquisas teóricas.

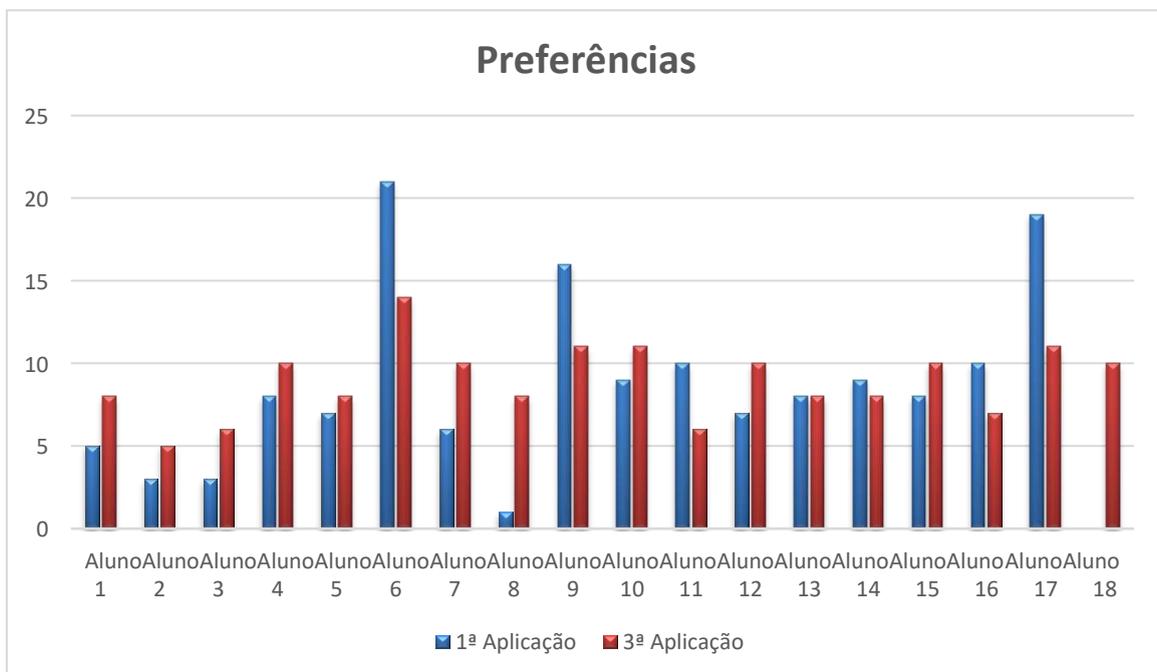
- Os “rejeitados” chefiavam os diferentes grupos.

### 5.2.6. Apresentação e discussão dos resultados

O seguinte gráfico demonstra a evolução das relações Sociais e Relacionais correspondentes às escolhas das preferências, sendo que as barras azuis representam os valores retirados na 1ª aplicação do teste Sociométrico e as barras a vermelho representam os valores retirados na última aplicação após a estruturação das estratégias pedagógicas.

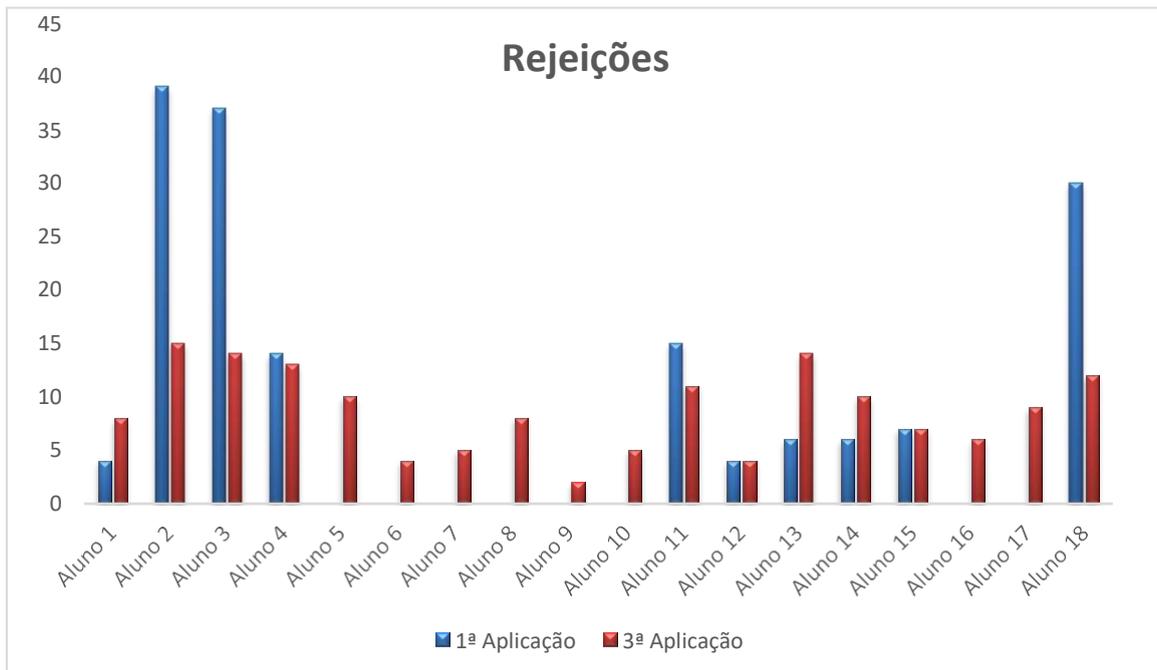
Conseguimos verificar que as escolhas para preferidos na última aplicação foi muito mais abrangente que as escolhas realizadas na primeira aplicação.

*Gráfico 2- Evolução das escolhas como Preferências, da 1ª aplicação até à 3ª aplicação*



O seguinte gráfico revela a evolução das escolhas para rejeição ao longo da aplicação das estratégias pedagógicas. Como é notório, conseguimos perceber que a eleição do mais rejeitado já abrange a maior parte da turma, sendo que na primeira aplicação do teste a eleição estava bem definida e recaía em grande parte para 3 alunos.

*Gráfico 3- Evolução das escolhas como Rejeições, desde a 1ª aplicação até à 3ª aplicação*



Em forma de síntese, após análise detalhada dos resultados das três aplicações do teste sociométrico aplicado na turma do 7º E, podemos verificar os seguintes resultados:

Inicialmente a turma do 7º E, era uma turma bastante fechada no que envolve relações sociais ou aceitação de novos relacionamentos dentro da própria turma, pois quase todos os alunos realizaram o 2º ciclo sempre juntos e a maior parte já vinham juntos do 1º ciclo, ou seja, os grupos dentro do próprio grupo estariam já consolidados.

Na primeira observação relativamente às rejeições podemos que foram excluídos 3 alunos com uma grande margem de escolhas por parte dos colegas, sendo que a maior parte dos votos de rejeição caíram sobre eles. Esta rejeição era observada em contexto de aula sempre que existia a formação de equipas ou em exercícios que os alunos se teriam que ajudar mutuamente.

De maneira a perceber o porquê de tantos votos, verifiquei que: uma aluna apesar de frequentar a mesma escola, concluiu o 2º ciclo em outra turma diferente, onde teria a maior parte dos amigos.

A segunda aluna excluída era uma aluna com necessidades educativas especiais, (falta de concentração) que não frequentava a EBCV, seria este o primeiro ano a frequentar a mesma, morava e estudava em uma vila fora de Évora.

O 3º aluno excluído, era um aluno que iniciou o ano letivo numa escola da cidade de Albufeira, de onde era natural e foi inserido nesta turma apenas em novembro, seria este o motivo para existir exclusão.

Em relação às preferências é bastante evidente que os mais escolhidos como preferidos, foram alunos que apresentavam maiores competências motoras e uma grande capacidade de aprendizagem motora. Para além disso eram alunos que mostravam grande disponibilidade para ajudar os colegas. Eram também os melhores alunos da turma em E.F e praticavam atividades extracurriculares.

Após aplicação dos jogos de cooperação, jogos de toque e Confiança, formação de grupos de trabalho, realização de trabalhos de grupo, durante um determinado período de tempo, consegui obter os seguintes resultados:

A seleção das estratégias pedagógicas aplicadas foi de extrema importância para conseguir os efeitos esperados, sendo que as escolhas realizadas pelos alunos passaram a ser mais divididas por todos, pois todos foram escolhidos por um ou mais colegas de turma relativamente às preferências.

As escolhas das rejeições foram também repartidas pela turma no geral. Não obtive escolhas totalmente recíprocas em ambas as seleções (preferências e rejeições) apenas nas preferências foi registada uma escolha parcialmente recíproca.

### 5.2.7. Conclusões

Inicialmente a turma era bastante unida não deixando que ninguém que fosse “novo” se integrasse no grupo já formado desde o 2º ciclo, acabando por serem excluídos/ rejeitados 3 alunos que foram integrados na turma do 7º E pela primeira vez este ano letivo, através da aplicação das estratégias pedagógicas por mim aplicadas, a turma em geral começou a aceitar os colegas e a vê-los de outra forma, o que originou em uma turma com um ótimo clima pedagógico onde consegui aplicar todos os objetivos, e otimizar o tempo potencial de aprendizagem.

O professor deve conceber instrumentos que analisem as interações interpessoais existente num grupo de alunos, perceber quais as suas origens, entender o porquê da exclusão de um ou mais alunos.

Será através desses instrumentos de análise que o professor conhece melhor o grupo e o aluno individualmente, conseguindo desenvolver os objetivos e conteúdos de forma a conseguir consolidar as competências sociais do grupo enquanto um todo, e até mesmo individualmente.

É de extrema importância saber o que leva uma criança a excluir / rejeitar outro do seu círculo de amigos dentro da própria turma, fazendo uma reflexão e análise detalhada de forma a conseguir solucionar o problema.

Para o professor de EF é fundamental que exista um ótimo clima pedagógico dentro da aula, onde reine a autoconfiança, a entreaajuda, a amizade e onde prevaleçam relações sociais favoráveis entre os alunos.

As estratégias pedagógicas que apliquei na turma, durante a minha PES, foram estratégias simples e de fácil utilização, onde prevaleceram os jogos de cooperação, jogos de confiança, tanto no aquecimento como no retorno à calma, a formação de grupos de trabalho, durante a parte principal da aula. (mas lá atrás refere que também desenvolveu durante a parte principal da aula.

No essencial, podemos referir que as aulas de EF desenvolveram competências sociais e relacionais entre pares.

## 6-Balanço final da PES

Em forma de balanço final da minha participação na PES, realizada na EBCV, afirmo ter sido uma experiência bastante enriquecedora, e de extrema importância para o meu desenvolvimento tanto a nível profissional como pessoal.

O estágio proporcionou-me contactar com a realidade das escolas, garantindo que conseguiria desempenhar o papel de docente, responsável pela educação em geral, e pelo desenvolvimento motor, em particular, dos alunos.

Na minha opinião consegui garantir um clima favorável de aprendizagem e também consegui guiar a turma no sentido de esta alcançar níveis superiores nas diferentes matérias, definindo os objetivos intermédios e finais, para cada grupo de nível, com a elaboração do plano anual de turma, realizando também a elaboração dos vários relatórios das etapas.

No decorrer das aulas foi de extrema importância o uso dos planos de aula previamente concebidos, detalhados com o que teria programado.

Relativamente ao meu trabalho enquanto professora investigadora, foi sem dúvida um dos pontos mais gratificantes e de maior relevo durante a minha PES, pois na minha perspetiva consegui unir um grupo de jovens, promovendo a aceitação pessoal, as relações sociais entre eles, criando um clima ótimo de aprendizagem.

No processo referente à relação professor- alunos ou alunos-professor as aulas foram sempre marcadas por um ótimo entendimento entre ambas as partes, facilitando assim as intervenções e o cumprimento dos objetivos específicos definidos inicialmente, o que originou um ótimo clima de afetividade entre ambas as partes.

Relativamente às atividades de relação com a comunidade escolar posso referir que foram atividades bastante benéficas, proporcionando-me vivências a nível do envolvimento na organização e parte logística das mesmas. As atividades em que participei contribuíram bastante para a minha formação permitindo abrir horizontes para a importância deste tipo de atividades.

As duas atividades organizadas na escola, tiveram um sucesso notável, contando com a participação de um elevado número alunos, onde conseguimos atingir os objetivos inicialmente propostos para estas atividades.

Os aspetos positivos no decorrer do ano letivo, sobrepuseram-se aos constrangimentos, os quais contornei através da realização de pesquisas teóricas e dos conselhos do professor orientador cooperante e da professora orientadora.

## 7-Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. (2000). Professor-Investigador: que sentido? Que formação? In B. Campos (org.), *Formação Profissional de Professores no Ensino Superior. Cadernos de Formação de Professores* (pp.21-30). Porto: Porto Editora.
- Almeida, A. (2000). *As relações entre pares em idade escolar*. Braga: Centro de Estudos da Criança – UM.
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Brougère, G. (1998). A criança e a cultura lúdica. *Revista da Faculdade de Educação*, 24(2).  
Acesso em:  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-25551998000200007&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-25551998000200007&lng=pt&tlng=pt)
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física, *Boletim SPEF* 10/11, 135-151
- 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.
- Crum, B. (2003). Funções e Competências Professor de Educação Física. *Boletim SPEF*, 23, 61-76.
- Darido, S.C. et alii, (200). A Educação Física, a Formação do Cidadão e os Parâmetros Curriculares Nacionais. *Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo*, 15(1), 17-32.

- Diniz, J. A. (1997). Estudo Integrado das Condições de Aprendizagem e da Intensidade das Actividades em Educação Física. *Tese de Doutoramento. FMH-UTL.*
- Gonçalves, E. & Murta, S. (2008). Evaluation of the Effects of the Social Skills Training Method to Children. *Psicologia, Reflexão e Crítica, 21(3).*
- Lisboa, C.S.M., Braga, L.L., Sbicigo, J.S. & Binsfeld, A.( 2009). Aprender com amigos, ensinar os amigos - Relações entre amizade e processos de aprendizagem. In J.C.S. NETO & M.S. ANDRADE (eds.), *Aprendizagem humana* (p. 220-241). São Paulo: Expressão e Arte,.
- Marcon, D. (2010). Conhecimento Pedagógico do Conteúdo. *Motriz, 16(3), 776- 787,*
- Marques, A. (2004). O Ensino das Actividades Físicas e Desportivas: Factores determinantes de eficácia. *Horizonte, 19(111), 24-27.*
- Ministério da Educação (2001). Programa de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico (Reajustamento). Lisboa: Editorial do ME.
- Ministério da Educação (2003). Currículo Nacional do Ensino Básico: Competências essenciais. Lisboa: Editorial do ME.
- Oliveira, I. & Serrazina, L. (2002). A reflexão e o professor como investigador. In GTI (Org.), *Reflectir e Investigar sobre a prática profissional* (pp. 29-42). Lisboa: APM
- Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didáctica em educação física. *Boletim SPEF, 12: 75-97.*
- Pomar,C. (2015). Documento de apoio à unidade curricular Didáctica da Educação Física II, ano letivo 2015/2016. Universidade de Évora.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a enseñar la Educación Física* (2.ª Edição). Barcelona: INDE Publicaciones.

Smith, P.K, Cowie, H., & Blades, M.( 2004). *Understanding children's development*. 4ª ed.,  
Londres: Blackwell Publishing

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.

## 8-Apêndices

## Apêndice i- Exemplo da Grelha para avaliação Formativa

Escola Básica Conde de Vilalva		Escola Básica Conde de Vilalva												7ºE
		Avaliação Inicial												
		Ginástica de aparelhos												
		Trave				Boque e Plinto				Barra fixa				
Nº	Nome	Introdutório				Introdutório- Boque		Elementar-Plinto		Introdutório				Nível
		Mancha à frente e atrás olhando para a frente	Marcha na ponta dos pés atrás e à frente	pivot	Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada	Salto ao eixo	Salto entre-mãos, apoia as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, joelhos junto ao peito.	Salto de Coelho com saída de eixo	Salto entre-mãos, apoia as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, joelhos juntos ao peito	Executa correctamente a pega	Executa os balanços correctamente	Executa saída à retaguarda com controlo da recepção	Executa correctamente o rolamento com controlo do corpo	
1	A	F	NF	NF	NF	NF	NF	F	NF	NF	NF	NF	NF	NI
2	B	F	F	NF	NF	NF	NF	NF	NF	F	F	F	NF	NI
3	C	F	F	NF	NF	NF	NF	NF	NF	F	F	F	NF	NI
4	D	F	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	F	F	F	NF	NI
5	E	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	E
6	F	F	F	NF	NF	F	F	F	F	F	NF	NF	NF	NI
7	G	F	F	F	F	F	NF	F	NF	F	NF	NF	NF	NI
8	H	F	F	NF	NF	NF	NF	F	NF	F	NF	NF	NF	NI
9	I	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	F	NF	NF	F	NI
10	J	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	E
11	L	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	E
12	M	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	F	F	F	F	NI
13	N	NF	NF	NF	NF	F	F	F	F	F	F	F	F	NI
14	O	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	F	F	F	NF	NI
15	P	F	F	NF	NF	NF	F	F	F	F	F	F	NF	NI
16	Q	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	E
17	R	F	NF	NF	NF	NF	F	NF	F	F	F	F	F	NI
18	S	F	F	NF	NF	F	F	F	F	F	F	F	F	NI
19	T	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	F	F	F	F	NI

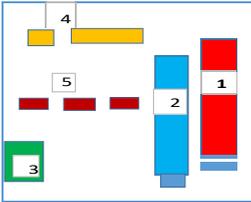
Apêndice ii- Grelha de avaliação formativa para a área dos conhecimentos

Escola Básica Conde de Vilalva		Escola Básica Conde de Vilalva																		7ºE
		Avaliação Inicial																		
		Conhecimentos																		
		Teste Diagnóstico																		
Nº	Nome	a)	b)	c)	d)	E)	f)	g)	h)	i)	B1)	B2)	B3)	B4)	B5)	B5) 2)	B5)3)	B5) 4)	B5)5)	Notas %
1	A	C	C	I	C	C	C	C	C	I	C	I	I	I	I	I	C	C	I	55%
2	B	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I	I	C	C	C	C	C	C	C	88%
3	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I	C	I	C	C	C	C	I	I	C	77%
4	D	C	I	C	C	C	C	C	C	C	I	I	C	C	C	I	I	I	I	60,50%
5	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I	I	C	C	C	C	C	C	C	88%
6	F	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I	I	C	I	C	I	C	I	C	71,50%
7	G	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I	C	C	C	I	C	C	88%
8	H	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I	I	C	C	C	C	C	C	C	88%
9	I	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I	C	I	I	C	C	C	C	82,50%
10	J	C	C	C	C	C	C	C	CC	C	I	C	I	C	C	I	I	C	I	71,50%
11	L	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I	I	C	C	I	C	C	C	C	82,50%
12	M	C	C	I	C	C	I	C	I	C	I	I	C	C	I	C	C	C	C	66%
13	N	C	C	I	C	C	C	C	C	C	I	I	C	I	C	I	I	I	I	55%
14	O	C	C	C	C	C	I	I	C	C	C	I	I	C	C	I	I	I	I	55%
15	P	C	C	C	C	C	C	C	C	I	I	I	C	C	C	C	I	C	C	77%
16	Q	C	I	C	C	C	C	C	C	I	C	I	C	I	I	C	C	C	C	71,50%
17	R	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I	C	I	I	I	C	C	C	C	77%
18	S	C	C	I	I	I	C	C	C	C	C	I	I	I	I	I	I	I	I	38,50%
19	T	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	S/AV	0%
		M																		
I- Incorreto/ C- Correto																				

## Apêndice iii- Grelha para anotar as atitudes e valores

Escola Básica Conde de Vilalva		Atitudes e valores:						Atitudes e valores: <b>Legenda</b> A-Atraso C- Comportamento RT-Realiza tarefas	Nível
Nº	Nome	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho		
1		RT/RT/A/RT	C/A/RT/A	C/A /RT/ A	RT/ C/ C/C	RT/C/A/RT	RT/ C/ C/C	3	
2		RT/ C/ C/C	A/RT/C/RT	A/RT/C/RT	C/ RT/RT/ A	RT/RT/C/A	RT/RT/A/RT	3	
3		C/ RT/RT/ A	RT/ C/ C/C	RT/ C/ C/C	RT/RT/A/RT	RT/C/C/A	RT/C/A/RT	3	
4		RT/RT/A/RT	RT/C/A/RT	RT/C/C/A	RT/C/C/A	RT/RT/A/RT	RT/RT/C/A	3	
5									
6		RT/C/A/RT	C/RT/RT/A	RT/ C/ C/C	RT/RT/C/A	RT/RT/A/RT	RT/ C/ C/C	3	
7		RT/RT/RT/RT	RT/RT/RT/RT	RT/RT/A/RT	RT/RT/A/RT	RT/RT/A/RT	RT/RT/A/RT	5	
8		RT/C/A/RT	RT/RT/A/RT	RT/C/A/RT	RT/ C/ C/C	RT/C/A/RT	RT/C/A/RT	4	
9		RT/RT/C/A	RT/ C/ C/C	RT/RT/C/A	RT/RT/A/RT	RT/RT/C/A	RT/RT/C/A	3	
10		RT/C/C/A	C/RT/RT/A	RT/C/C/A	RT/C/A/RT	RT/C/C/A	RT/C/C/A	3	
11		RT/RT/A/RT	C/RT/RT/A	RT/RT/A/RT	RT/RT/C/A	RT/RT/A/RT	RT/RT/A/RT	3	
12		C/ RT/RT/ A	RT/RT/A/RT	C/ RT/RT/ A	RT/C/C/A	C/ RT/RT/ A	C/ RT/RT/ A	3	
13		RT/C/A/RT	C/RT/RT/A	RT/C/A/RT	RT/RT/A/RT	RT/C/A/RT	RT/C/A/RT	4	
14		C/ A /RT/ A	RT/RT/RT/RT	RT/RT/A/RT	C/ RT/RT/ A	RT/RT/A/RT	RT/RT/A/RT	4	
15		A/RT/C/RT	RT/C/A/RT	RT/ C/ C/C	RT/C/A/RT	RT/ C/ C/C	RT/RT/A/RT	5	
16		RT/ C/ C/C	RT/RT/C/A	C/ RT/RT/ A	RT/RT/A/RT	RT/RT/A/RT	C/ RT/RT/ A	3	
17		RT/C/A/RT	RT/C/C/A	RT/RT/A/RT	RT/ C/ C/C	RT/ C/ C/C	RT/C/A/RT	4	
18		RT/RT/C/A	RT/RT/A/RT	RT/C/C/A	A/RT/C/RT	C/ RT/RT/ A	C/ A /RT/ A	4	
19	Fábio	RT/RT/RT/RT	RT/RT/RT/RT	RT/RT/RT/RT	RT/RT/RT/RT	RT/RT/RT/RT	RT/RT/RT/RT	5	

Apêndice iv- Exemplo dos planos de aula

7ºano / Turma E+A2:N23		aula 44		Data: 17-1-2017	
Duração: 45 minutos		Espaço: G2		Horas: 11h45/12h30	
Matérias: 2ª aula de Ginástica de Solo		Nível: Introdutório		Professora estagiária: Ana Fialho	
				Etapa: 2ª Aprendizagem e desenvolvimento	
<p><b>Objetivos Específicos:</b> Realizar Rolamento à frente (NI) colocar o queixo ao peito,(I) / (E) impulsão dos M.I.Repulsão das mãos no solo, Realizar Rol. retaguarda em plano inclinado (I) Procurar o apoio das mãos no solo, agrupar joelhos ao peito;AFI (I) Subir a (I) / (E) M.I em extensão e no prolongamento do tronco. Roda (NI) Subir a bacia e passar o peso do corpo de 1 lado para outro ( E); realizar afundo lateral, pernas em extensão elementos de flexibilidade.</p>				<p><b>Conteúdos:</b> Rolamento à frente e atrás; Roda; Apoio Facial Invertido; elementos de flexibilidade: roda, vela e ponte</p>	
Material: colchões; espaldar; banco sueco; 2 reuter; plano ; apito					
<b>Grupos de trabalho:</b>					
T.T	T.P	Descrição Da tarefa	Apresentação Gráfica	Crítérios de Êxito	Estratégias de Ensino /aprendizagem
<b>Parte Inicial</b>					
Tolerância para equipar e chegar ao terreno					
6'	3'	<p><b>Instrução</b></p> <p>O profes sor reunido com os alunos explica quais os objetivos para a aula e como a mesma vai estar organizada</p>		Ouvir com atenção e interiorizar as informações forneci das pelo profes sor. O Profes sor exempli fi ca ou pede a 1 aluno.	Os alunos estão colocados de frente para o profes sor em U
11'	5'	<p><b>Descrição Da 1ª tarefa</b></p> <p><b>Exercícios em circuito</b></p> <p>1 º- Apoiados com as mãos no banco Sueco passar as pernas de 1 lado para o outro. 2º- em decúbito dorsal balançar para a frente e para trás com joelhos ao peito 3º- saltos de coelho ( repetir 2 vezes)</p> <p>Mobilização articular</p>		<p>Activar o sistema: Cárdio-respiratório; Mio-articular; Ligamentar;</p> <p>Preparar o organismo para a actividade a desenvolver.</p> <p>Desenvolver o espírito positivo</p>	 <p>O Prof estará colocado no início da atividade.</p>
<b>Parte Principal</b>					
15'	4'	<p><b>Transição/Organização</b></p> <p>Descrição da 2ªTarefa</p>	1- Joana, Maria, margarida Peres, Afonso/ 2- Miguel, Carolina, Diana, Leonardo /3- João, José, Beatriz, David/ 4- Pedro, Cristiano, Carina / 5- Daniel, Fabio, Margarida Santos	<p><b>Momento de organização:</b> Cada grupo fica em cada uma das estações. <u>Rotação no sentido dos ponteiros do Relógio</u></p>	O professor deve exemplificar, com recurso a um aluno, o que será pedido em cada uma das estações.
35'	20'	<p><b>Estação 1:</b> Rolamento à frente.</p> <p><b>Estação 2:</b> Rolamento atrás.</p> <p><b>Estação 3:</b> Apoio facial invertido.</p> <p><b>Estação 4:</b> Roda.</p> <p><b>Estação 5:</b> Elementos de flexibilidade vela; ponte; avião.</p> <p><b>Hierarquização</b></p> <p><b>Estação 1:</b> + Retirar os planos inclinados/ - o colega ajuda, colocando a mão na nuca e na coxa.</p> <p><b>Estação 2:</b> + Retirar os planos inclinados/ - colocar o plano mais inclinado.</p> <p><b>Estação 3:</b> + saída em Rol. à frente/ - realizar exercício com ajuda</p> <p><b>Estação 4:</b> + Fazer apenas no colchão/ -realizar o exercício no banco sueco</p> <p><b>Estação 5:</b> + Aguentar 3segundos em cada posição/ - realizar o exercício com ajuda do professor ou colega</p>		<p><b>Rolamento à frente:</b></p> <p><b>(NI)</b>-Mão no solo à largura dos ombros e queixo ao peito/ fazer Bolinha</p> <p><b>(I) / (E)</b>Forte impulsão dos M.I;</p> <p>-Repulsão das mãos no solo.</p> <p><b>R. atrás ( NI)</b>Apoiar as costas das mãos nos ombros</p> <p>Procurar o apoio das mãos no solo, queixo no peito; Receção de joelhos.</p> <p><b>(i) / ( E)</b> Promover o desequilíbrio joelhos junto ao peito</p> <p>ação de repulsão, receção de pés.</p> <p><b>AFInvertido: ( NI)</b> Avançar um pé;</p> <p>Colocação das mãos no solo , Subir a bacia <b>( I) / ( E)</b> Balanço da perna de trás em extensão e no prolongamento do tronco</p> <p><b>Roda</b></p> <p><b>(NI)</b> um pé à frente do outro;passar o peso do corpo</p> <p>-Avanço de um dos M.I. , Subir a bacia</p> <p><b>(I)</b>-Impulsão da perna de chamada;</p> <p><b>(E)</b>afundo lateral, pernas em extensão,(E) receção a 1 pé</p> <p>-/Avião Tronco paralelo ao solo, Olhar dirigido para a frente. /<b>Ponte</b> Deitado de costas apoiar as mãos no solo à largura dos ombros; , elevando a bacia para cima /</p> <p><b>Vela:</b>Deitado no solo; subir a bacia e as pernas</p> <p>Manter o corpo numa posição de equilíbrio e reto.</p>	<p>Dividir os alunos pelas estações</p>  <p>1- Plano inclinado com colchões. Rolamento à frente</p> <p>2- Plano inclinado com colchões. Rolamento atrás</p> <p>3- espaldar com 2 colchões ( AFI)</p> <p>4- banco sueco e 1 colchão. Roda</p> <p>5- 3 colchões</p> <p>O professor desloca-se a todas as estações, mas a prioritária será a estação 3- do apoio facial invertido</p>
38'		<p><b>Transição/Organização</b></p>			Alunos colocados em xadrez
<b>Parte Final/ Alongamentos</b>					
45'	5'	<p>Retorno á Calma</p> <p>Facilitar a recuperação orgânica muscular</p>		Realizar os exercícios de alongamentos de forma correta.	O professor exemplificará os alongamentos a realizar Todos ajudam a arrumar o material

*Apêndice v- Questionário do projeto investigação- ação*

**Teste Sociométrico**

Nome \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_ Data \_\_\_\_

**Grupo I**

1- Indica que colega escolherias para chefiar um trabalho na turma 1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

2- E que colega não escolherias para chefiar a turma 1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

**Grupo II**

1- Se Tivesses que fazer um trabalho de grupo, que colega escolherias para trabalhar contigo? 1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

2- E qual colega não escolherias 1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

**Grupo III**

1- Indica um colega com quem mais gostas de trabalhar no intervalo das aulas. 1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

2- E qual não escolherias para brincar no intervalo das aula 1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

Apêndice vi- Matriz Sociométrica- Preferências- 1ª aplicação

**Teste Sóciométrico**

Nº	Nome	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	A							123			123	123							
2	B			123		123	2				3							1	
3	C		123			13	2	2			3								1
4	D						1				1			23	23	23			1
5	E										3	123						12	123
6	F										13			2				123	123
7	G	23					123			1	23			1					
8	H				2		13			3				12	12				
9	I				1					3				2	2			13	
10	J	2				3	123	23		1				23	2				1
11	L						123			123					123				
12	M						123											123	123
13	N				23		1			1					123	23			
14	O				23		1			1				1	23			23	
15	P				23		1			1				23	123				
16	Q	3					123							12					123
17	R	3				3	12			12	3							12	
18	S						123			2	3								123
PG 1		0	1	1	1	2	12	1	0	5	3	2	3	1	2	1	4	9	0
PG 2		2	1	1	4	1	9	3	0	6	1	4	3	4	4	3	4	5	0
PG 3		3	1	1	3	4	7	2	1	5	5	4	1	3	3	4	2	5	0

Apêndice vii- Matriz Sociométrica- Rejeições 1ª aplicação

Teste Sóciométrico																			
Nº	Nome	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Afonso Esteves				123									123		123			
2	Beatriz Balixa				123							13			123				2
3	Carina Teles	23			123							13							123
4	Carolina Santos		123	123															123
5	Cristiano Kooten				12								3		123	3			12
6	Daniel Cavaco		123	123								123							
7	David Cacheira		123	123	3														12
8	Diana Silva		123										123						123
9	Joana Martins		123	123															123
10	João Chilinto				123									123		123			
11	José Pacheco	121	123	123															
12	Leonardo Martinho		123	123								123							
13	Margarida Santos		123	123															123
14	Margarida Peres		123	123															123
15	Maria Seixas		123	123															123
16	Miguel Silva		123	123															123
17	Pedro Godinho		123	123								12							3
18	Fábio Rico		123	123								123							
PG 1		1	13	12	4	0	0	0	0	0	0	6	1	2	2	2	0	0	10
PG 2		2	13	12	5	0	0	0	0	0	0	4	1	2	2	2	0	0	11
PG 3		1	13	13	5	0	0	0	0	0	0	5	2	2	2	3	0	0	9