

Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

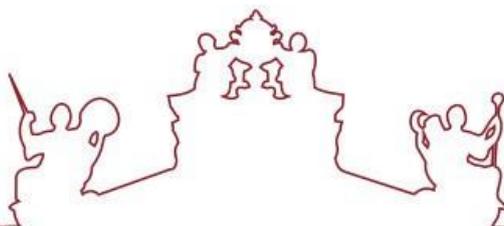
Relatório de Estágio

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física:
Perceções e Atitudes dos Alunos Face à Disciplina de Educação Física

Nuno Miguel Mira Neves

Orientador(es) / Clarinda de Jesus Pomar

Évora 2021



Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

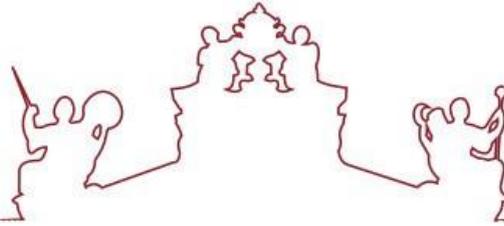
Relatório de Estágio

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física: Perceções e Atitudes dos Alunos Face à Disciplina de Educação Física

Nuno Miguel Mira Neves

Orientador(es) / Clarinda de Jesus Pomar

Évora 2021



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)

Vogais / Clarinda de Jesus Pomar (Universidade de Évora)
(Orientador) José Francisco Marmeleira (Universidade de Évora) (Arguente)

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer à minha avó Vitória e ao meu avô António Neves, aos meus pais, Joaquim Saraiva Neves e Anabela Mira e também à minha única irmã Ana Neves. Sem eles tinha-me sido impossível, não só entrar na Universidade como terminar tanto a licenciatura como o mestrado. A insistência, os conselhos, a teimosia e a sabedoria que me foram passando ao longo destes anos todos foram muito importantes no meu trajeto. A vocês, do fundo do meu coração, agradeço todos os esforços que fizeram para que eu conseguisse concluir esta etapa.

Aos amigos que já tinha de longa data e que partilhei não só casa, mas muitos momentos na cidade de Évora, agradeço ao Rui, aos Guerras, ao Luís, ao Diogo, ao Vasco por todas as brincadeiras, conversas, almoços, jantares, mas o mais importante é a paciência e a amizade que sobressai sempre. Aos colegas que conheci, ao Gonçalo e ao Pedro, e que mesmo longe mantenho no meu coração e com muita saudade, um especial obrigado ao Diogo e ao Filipe que sempre me ajudaram em momentos menos bons e mais complicados. Nunca perderam a esperança em mim puxaram-me para cima sempre que foi necessário.

À minha namorada, Mariana Ferreira, por ter sempre insistido e dar-me forças para a realização do relatório. Ela que nunca me deixava esquecer nem desleixar, e por estar sempre disponível para me ajudar. Obrigado.

A todos os professores, mas um especial agradecimento ao professor José Marmeleira e ao professor António Mira por me terem ajudado a ultrapassar todos os obstáculos que se intrometeram no meu percurso, com a sabedoria e o conhecimento que transmitem a todos os alunos.

À professora Orientadora Doutora Clarinda Pomar, por todos os motivos e mais alguns, mas acima de tudo por ter estado sempre presente e disponível para me ajudar em qualquer assunto que necessitasse. Um obrigado.

Ao professor João Padilha, por me ter passado a sua experiência e todos os conhecimentos que tem ao longo de todo ano. Sem ele teria sido tudo mais complicado. Não esqueço também o grupo de Educação Física que se disponibilizou sempre para me apoiar em qualquer situação escolar.

Por último, à minha turma da Escola Secundária Gabriel Pereira, pelo comportamento e atitudes face a todas as situações que vivemos no ano letivo de 2016/2017. Aos meus colegas

de mestrado, Ana, Mafalda, Filipe e Diogo, obrigado pela partilha de conhecimentos durante estes dois anos.

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física: Percepções e atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física

Resumo

O presente relatório enquadra-se na unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, tendo como finalidade a aquisição de novos conhecimentos, o enquadramento com a profissão e consequente obtenção da profissionalização. Para além de descrever e analisar criticamente a minha prática de ensino nas turmas com que trabalhei durante o ano letivo, este relatório apresenta a componente investigativa que consistiu em comparar as percepções e atitudes dos alunos e das alunas relativamente à disciplina de Educação Física. Para o efeito, foi aplicado um inquérito por questionário a alunos e alunas do 11º e 12º ano pertencentes às áreas de Ciências e Tecnologias e Humanidade de uma escola de Évora. Os principais resultados mostram que, a nível de Desporto Escolar, os alunos de ambos os sexos manifestam pouca aderência, apesar de reconhecerem que a Educação Física é benéfica para a saúde e para a condição física. Também se verificou que os alunos apresentam percepções e atitudes mais favoráveis relativamente à disciplina de Educação Física do que as alunas.

Palavras-chave: prática de ensino supervisionada, Educação Física, Ensino Secundário, percepções e atitudes dos alunos.

Report of Supervised Teaching Practice in Physical Education: Students' perceptions and attitudes towards Physical Education

Abstract

This report is part of the course Supervised Teaching Practice in Physical Education in Basic and Secondary Education, with the purpose of with the purpose of acquiring new knowledge, framing with the profession and consequently obtaining a master's degree. The main objective of the report is to compare students' perceptions and attitudes towards Physical Education, as well as to compare different interests according to gender. For this purpose, a questionnaire survey was applied to 11th and 12th grade students in the areas of Science and Technology and Humanities. The main results show that, in terms of school sports, students of both sexes show little adherence, despite recognizing that Physical Education is beneficial for health and physical condition. It was also found that male students have better perceptions and attitudes towards Physical Education than female students.

Keywords: supervised teaching practice, Physical Education, Secondary Education, students' perceptions, and attitudes.

ÍNDICE

Agradecimentos.....	I
Resumo	III
Abstract.....	IV
Índice de Quadros.....	VII
Índice de Tabelas.....	VIII
Índice de Apêndices	IX
Índice de Anexos.....	X
Lista de Abreviaturas.....	XI
Introdução	1
CAPÍTULO 1 – A Disciplina de Educação Física.....	2
1.1 A Escola	2
1.2 A Disciplina.....	3
1.3 Os Professores	5
CAPÍTULO 2 – Desenvolvimento da dimensão do Ensino e da Aprendizagem.	9
2.1 Receios, barreiras e triunfos pessoais	9
2.2 Contextualização da prática de ensino supervisionada.....	12
2.2.1 Caraterização da Escola	13
2.2.2 Caracterização da Turma – 11ºAno.....	16
2.3 Planeamento do Processo Ensino e Aprendizagem.....	18
2.3.1 Plano Anual de Turma	19
2.3.2 Plano de Aula	24
2.4 Avaliação do Ensino e da Aprendizagem	27
2.4.1 Avaliação Inicial – A sua importância.....	28
2.4.2 Avaliação Formativa e Sumativa.....	31
2.4.3 Procedimentos de Avaliação	32
2.4.4 Instrumentos de Avaliação.....	35
2.4.5 Resultados da Avaliação e sua Evolução.....	36
2.5 Condução do Ensino	41
2.5.1 Dimensão Instrução	41
2.5.2 Dimensão Organização	43

2.5.3 Dimensão Disciplina.....	45
2.5.4 Dimensão Clima Relacional.....	46
CAPÍTULO III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	48
3.1 Participação nas atividades do grupo de Educação Física	48
3.2 Atividades do grupo de Estágio.....	51
3.2.1 Torneio de Futsal.....	51
3.2.2 Run Kid's	54
CAPÍTULO IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.....	57
4.1 O Ensino reflexivo como perspectiva metodológica.....	57
4.2 Trabalho de investigação: As percepções e atitudes dos alunos e das alunas face à disciplina de Educação Física	58
4.2.1 Justificação do Estudo.....	58
4.2.2 Enquadramento Teórico.....	59
4.2.3 Metodologia	60
4.2.3.1 Objetivos	60
4.2.3.2 Participantes	61
4.2.3.3 Instrumento de pesquisa.....	61
4.2.3.4 Procedimentos para a recolha e análise de dados	62
4.3 Apresentação e Discussão dos Resultados.....	62
4.4 Conclusões	71
CAPÍTULO V – A Intervenção no 3º Ciclo do Ensino Básico	73
Considerações Finais	77
Referências Bibliográficas	79
Apêndices.....	82
Anexos	92

Índice de Quadros

Quadro 1 – Caracterização dos participantes (idades)	61
Quadro 2 – Caracterização dos participantes quanto à prática de AF fora da escola.....	62
Quadro 3 – Atividades físicas praticadas fora da escola	63
Quadro 4 – Caracterização dos participantes quanto à prática de desporto escolar	64
Quadro 5 – Modalidades de desporto escolar praticadas.....	64
Quadro 6 – Avaliação final de 2º período na disciplina de EF	65
Quadro 7 – Apreço dos alunos relativamente à disciplina de EF	66
Quadro 8 – Importância da disciplina de EF para os alunos/alunas.....	67
Quadro 9 – Relevância da disciplina de EF	67
Quadro 10 - Finalidade das aulas de Educação Física.....	68
Quadro 11 - Aplicação das competências adquiridas nas aulas de EF.....	68
Quadro 12 - Aptidões dos alunos/alunas em EF.....	69
Quadro 13 - Aptidão Física dos alunos/alunas.....	70
Quadro 14 - Prática de atividade física dos alunos/alunas após término do 12º ano.....	70

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Matérias e número de aulas por etapa	20
Tabela 2 – Critérios de classificação da Avaliação Final de período no Ensino Secundário ...	36
Tabela 3 – Comparação dos resultados entre a AI e Avaliação Final de ano na área das Atividades Físicas (nº de estudantes da turma em cada um dos níveis das várias atividades físicas)	37
Tabela 4 – Comparação dos resultados entre AI e Avaliação Final de ano na área da Aptidão Física (nº de estudantes nos níveis dos vários testes).....	39
Tabela 5 – Comparação dos resultados entre AI e Avaliação Final do ano na área dos Conhecimentos	40
Tabela 6 – Planeamento das aulas na turma do 3º ciclo	75

Índice de Apêndices

Apêndice I - Ficha Biográfica do Aluno.....	83
Apêndice II - Planejamento Anual das Aulas	86
Apêndice III - Plano de Aula	88
Apêndice IV - Ficha de Avaliação Formativa	90
Apêndice V - Ficha de Avaliação Sumativa.....	91

Índice de Anexos

Anexo 1 - Plano Curricular da Escola – Domínio Atividade Física	93
Anexo 2 - Plano Anual de Atividades	95
Anexo 3 - Mapa de Rotação dos Espaços.....	96
Anexo 4 - Protocolo de Avaliação Inicial.....	98
Anexo 5 - Ficha de Observação da Avaliação Inicial	107
Anexo 6 - Ficha de Registo da Aptidão Física.....	108
Anexo 7 - Teste Avaliação da Aptidão Física.....	109
Anexo 8 - Grelha Correção dos Trabalhos de Grupo	110
Anexo 9 - Questionário Perceções e Atitudes dos Alunos face à disciplina de Educação Física	112

Lista de Abreviaturas

AI – Avaliação Inicial

EBAR – Escola Básica André de Resende

EF – Educação Física

ESGP – Escola Secundária Gabriel Pereira

FB – Feedback

GEF – Grupo de Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

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

PAT – Plano Anual de Turma

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

RAI – Relatório de Avaliação Inicial

ZNSAF – Zona Não Saudável de Aptidão Física

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

Introdução

O presente relatório insere-se no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES) no ensino básico e secundário, integrada no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos ensinos básico e secundário, da Universidade de Évora.

O relatório tem como objetivo descrever e analisar de forma reflexiva a prática de ensino desenvolvida durante a PES. A PES foi realizada numa escola secundária localizada em Évora, com um grupo de alunos e alunas do 11º ano pertencentes à área de Ciências e Tecnologias e Humanidades.

Na componente investigativa da PES desenvolveu-se um estudo que pretendia analisar e refletir sobre as perceções e as atitudes dos alunos e alunas face à disciplina de Educação Física.

Quanto à estrutura do relatório, esta encontra-se dividida em cinco capítulos. O primeiro capítulo aborda algumas questões sobre a Educação Física (EF), nomeadamente, a sua importância na escola, as suas características enquanto disciplina escolar e o papel dos professores. O segundo capítulo engloba o desenvolvimento da dimensão do ensino e da aprendizagem, onde são apresentados os principais receios, barreiras e triunfos pessoais, assim como, a contextualização da PES, a escola e a turma onde realizei a PES; o planeamento do processo de ensino e aprendizagem; a avaliação do ensino e aprendizagem e a condução do ensino. O terceiro capítulo engloba a participação na escola e a relação com a comunidade, salientando as atividades do grupo de EF e as do grupo de estágio. O quarto capítulo engloba o desenvolvimento profissional ao longo da vida, incidindo sobre o ensino reflexivo como perspectiva metodológica, o trabalho de investigação que efetuei, a apresentação e discussão dos resultados e as subsequentes conclusões. Por último, são expostas as intervenções realizadas no 3º ciclo do ensino básico.

CAPÍTULO 1 – A Disciplina de Educação Física

1.1 A Escola

É consenso generalizado que a escola atua na vida das pessoas de uma forma absolutamente indispensável, e a vários níveis. É o local privilegiado para se transmitirem competências, para se obter informação, para se valorizarem capacidades, para se exporem debilidades, para se abrir o caminho para a existência de pessoas/alunos mais felizes e preparadas para colaborar na construção de uma vida em comunidade. Naturalmente não nos podemos esquecer da assimilação de princípios de vida assentes na responsabilidade, no trabalho, no respeito, na perseverança, no civismo e no equilíbrio entre os deveres e os direitos.

A escola influencia os alunos, os seus comportamentos são influenciados por uma realidade que atua na sua vida numa altura em que aqueles estão abertos a receber e aprender novas coisas. O tempo que se vive na escola, mais ou menos discutível, não oferece dúvidas, quando se conclui que são muitos anos de vida com vivências e rotinas influenciadoras, que podem moldar a pessoa. A escola não substitui a família, não substitui o clube, não substitui a associação cultural, não substitui o parque infantil, mas consegue influenciar e completar o que o aluno recebe fora dela. É a escola o local ideal, lugar com recursos específicos, materiais, espaciais, humanos, que se podem entender como recursos pedagógicos, para se promover a educação e a formação, aliás, a sua existência deve-se a isso.

Para Marques (2010, p.104):

a escola é uma instituição social indispensável na nossa sociedade, incluindo no seu currículo todas as matérias consideradas fundamentais para a aprendizagem e desenvolvimento dos jovens. A EF faz parte deste rol de matérias, estando presente em todos os anos de escolaridade até ao final do ensino secundário, no sistema de ensino português. A razão fundamental para a sua inclusão no currículo, é o facto de os seus objetivos não poderem ser alcançados por qualquer outra disciplina e, assim sendo, a sua especificidade atribui-lhe um estatuto pedagógico.

De acordo com Fernandes (2012, p.8):

a escola constitui um lugar privilegiado para a promoção de estilos de vida ativos nos jovens, possibilitando a todos um fácil acesso ao conhecimento e à prática das

atividades físicas desportivas. É neste espaço que se centra a presente intervenção no que respeita a prática desportiva, procurando demonstrar que essa prática é fundamental para que se proporcione uma melhoria dos estilos de vida desses indivíduos. Assim, a Escola possui um papel fundamental na motivação dos jovens para a prática de atividades físicas e desportivas.

No ambiente escolar o aluno pode explorar e realizar atividade física de diversas formas, em circunstâncias mais informais, como é o caso dos intervalos ou na utilização voluntária dos espaços desportivos depois das aulas, ou em contexto formal, participando nos torneios promovidos pela escola ou através da oferta de prática de várias modalidades no âmbito do Desporto Escolar.

Para além do atrás referenciado, a escola deve propiciar uma envolvente acolhedora, feita à medida dos alunos, onde os limites do corpo e do físico possam ser exercitados em segurança, com orientações e supervisão técnica, onde os discentes se sintam muito bem e transmitam felicidade, situação imprescindível para o sucesso educativo. A escola é um “laboratório” único onde se pode e deve, respeitando a igualdade de oportunidades, possibilitar um crescimento equilibrado.

1.2 A Disciplina

A Lei de Bases do Sistema Educativo Português assenta numa série de princípios que tem como objetivo assegurar o desenvolvimento de uma formação geral e específica sólidas, que possibilitem aos indivíduos desenvolver as suas capacidades de trabalho, organizando-se nas seguintes três etapas essenciais: Educação Pré-escolar; Educação Escolar; Educação Extraescolar. Em todas estas etapas, de acordo com os documentos legais existentes, considera-se a área de EF como fator de extrema importância na vida do ser humano, independentemente das diferentes conceções e perspetivações sobre o termo. A EF é uma disciplina com uma base científico-pedagógica, quando analisada pelo seu lado educativo ou formativo, que se centraliza na exploração do movimento corporal, tendo em vista a atingir o desenvolvimento integral das capacidades físicas, afetivas e cognitivas do indivíduo.

Considerando o currículo dos ensinos Básico e Secundário do Sistema Educativo Português, importa referir que existem documentos oficiais orientadores, enquadrados atualmente pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, onde se expressa que é universalmente

reconhecida a importância da disciplina de EF no currículo dos alunos de todos os níveis de Educação e Ensino. Com efeito, tal como é referido no Programa do Ensino Secundário, a EF deve ser considerada “promotora do seu desenvolvimento global e harmonioso, numa abordagem que estimula o raciocínio e a resolução de problemas complexos” Ministério da Educação (2001, p.10).

A importância da EF está enquadrada e justificada em inúmeros estudos. Reforça-se também em muitos estudos a relevância, de acordo com Costa, (2010), da escola e da EF na promoção e na educação para a saúde através da apreciação quer do plano curricular, quer de programas no sentido de promover a saúde e também através de iniciativas relacionadas com a prática regular de atividades físicas.

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

Também “a EF e o desporto foram consagrados como elementos essenciais da educação e da cultura e a sua prática como um direito fundamental” (Catalão, Viegas, Ferreira, & Boto, 2009, p.2), facto que evidencia a sua importância na construção do sujeito.

A EF é importantíssima e transversal à formação escolar geral, desde o pré-escolar até ao 12.º ano. O exercício físico, desenvolvido pela disciplina de EF na escola pode melhorar o sucesso escolar dos alunos. Após uma leitura atenta das “Orientações da União Europeia para a Atividade Física”, conclui-se que a disciplina de EF é uma disciplina com carácter de frequência obrigatória nas escolas da maior parte dos países, sendo possível proporcionar aulas de EF saudáveis e atrativas nas escolas, de maneira a fomentar o interesse pela atividade física.

Sabe-se da influência e eficácia da EF na prática de atividade física e ligação direta com os níveis qualitativos da condição física. De forma a atingir alterações significativas ao nível da saúde, há orientações que indicam a necessidade de se fazer atividade física durante pelo menos uma hora. O aumento do tempo dedicado à atividade física no sistema de ensino português, pode ser atingido com a exploração das atividades extracurriculares na escola, não sendo necessário alterações significativas nos currículos das restantes disciplinas. O Desporto Escolar, que não deverá ser uma extensão da disciplina de EF, mas sim um complemento, exerce um papel fundamental, possibilitando aos alunos alargar o tempo de prática de exercício físico, o desenvolvimento de outros fatores influenciadores da qualidade de vida e a aquisição de outros benefícios sociais e psicológicos.

A EF realidade das nossas escolas é um recurso de excelência. A disciplina de EF conta com as escolas e com os professores de EF para a sua aplicação, promoção e desenvolvimento. As escolas devem garantir tempo, espaços, recursos materiais e ambientes apelativos.

De acordo com Carreiro da Costa (1998, p.15) a EF deve ser entendida como:

o processo racional, sistematizado e intencional de tornar acessível, a todos as crianças e jovens a frequência da instituição escolar, o conjunto transitório de conhecimentos, hábitos, valores, atitudes e capacidades que constituem o património da Cultura Física, isto é, o repositório dos valores e das técnicas inerentes às produções sociais do corpo, como resultado de um processo histórico de transformação, património que encerra o mais elevado nível de capacidade alcançado pelo homem, nesta área da atividade social é fundamental conhecer e compreender o conceito de atividade física, sendo que esta consiste no conjunto de movimentos que apresentam dispêndio energético, desde a forma como nos deslocamos até às tarefas que realizamos. A atividade física envolve, pois, o desenvolvimento e a aprendizagem de competências, valores e normas, registando ao longo do tempo uma influência significativa quer da família, ambiente social ou grupo de amigos.

1.3 Os Professores

Um dos pilares mais relevantes do processo educativo são os professores, devem ser incentivadores, disponíveis, cooperantes (com a escola, os alunos e a comunidade local), disciplinados e disciplinadores, exigentes (consigo mesmo e com os outros), protetores (da escola, da disciplina e dos alunos) e estar cientes das suas responsabilidades, procurando uma melhoria constante da aplicação dos seus conhecimentos.

O Decreto-Lei nº 240/2001 define os perfis de competências do professor exigidos para o desempenho de funções docentes. De acordo com o referido neste articulado, as funções estão fundamentadas nas dimensões profissional, social e ética, de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, de participação na escola e de relação com a comunidade e de desenvolvimento profissional ao longo da vida.

Agrupam-se nas quatro áreas atrás referidas, as competências fundamentais e necessárias para o exercício da profissão docente. Pretende-se que a formação inicial possibilite uma formação de acordo com um perfil comum, traduzindo-se em práticas

eficazes na sua intervenção educativa, relações de trabalho colaborativo, que ofereça um saber real do sistema educativo e das várias formas de se intervir pedagogicamente, promovendo o domínio dos conteúdos e matérias de ensino, com principal incidência nas didáticas específicas, que oriente e desencadeie nos futuros professores a necessidade de usarem a capacidade de reflexão sobre valores, contextos e práticas educativas.

O Despacho n.º 16034/2010, de 22 de Outubro retoma o conteúdo do DL n.º 240/2001 e atribui uma importância central à dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, considerando que “embora o trabalho do docente se desenvolva articulada e integrada em todas as dimensões, a função principal deste profissional é ensinar e promover a aprendizagem dos alunos”. Considerando a opinião de Silva (2016, p.155), as restantes dimensões, da participação na escola e da relação com a comunidade educativa, do desenvolvimento e formação profissional ao longo da vida e a dimensão profissional, social e ética “não devem ser olhadas isoladamente, mas na sua esperada contribuição para a melhoria da qualidade do ensino”, sendo a última considerada como transversal às outras dimensões. Posteriormente o Decreto Regulamentar n.º 26/2012 e o Despacho n.º 13981/2012), vêm reafirmar a ênfase na dimensão do exercício profissional, designadamente na sua componente científica e pedagógica.

Costa (2010, citado por Fernandes, 2012, pp.12-13) conclui que:

para se ultrapassar o estado em que a EF se encontra, é indispensável que os profissionais reflitam sobre as suas práticas e sobre o que está a ser realizado nas escolas. Isto porque cada vez se torna mais fundamental proporcionar um ensino de qualidade. Para tal, torna-se crucial estabelecer um compromisso entre professores sobre o que é importante ensinar e como o organizar, bem como considerar o impacto das decisões de planeamento na aprendizagem.

Para Bento (1998) a EF constitui a forma mais importante de formação corporal das crianças e jovens, na qual só será eficaz com um processo de educação e de aprendizagem motora e desportiva conduzida de forma correta pelo professor.

De acordo com Crum (2002, pp.63-64), para que o papel do professor seja realmente eficaz no seu compromisso educativo, tem de realizar funções em três níveis ou “camadas”:

- Nível micro, que é o centro da profissão de professor, onde se incluem as funções de planear, conduzir e avaliar as situações do processo ensino-aprendizagem;
- Nível meso, que está relacionado com o enquadramento da EF na escola e na

comunidade;

- Nível macro, referente ao facto de o professor ter responsabilidades sociais com ligação a clubes locais, ginásios e outras instituições ligadas ao desporto.

De acordo com a revisão do perfil baseada na literatura de Nobre e Silva (2016), o professor de EF é um profissional que domina um conhecimento científico específico da sua área, orientado para a ação, um conhecimento sobre o currículo e reúne um conjunto de competências pedagógicas, sobre o ensino e sobre o modo de fazer aprender.

Fazer com que o ensino da EF seja eficaz, dominar os conteúdos, as técnicas e as táticas ou as regras, embora importante, não é suficiente. Nobre e Silva (2016) chamam-lhe competências de meta-ensino que compreendem conhecimentos pedagógicos gerais, pedagógicos específicos da área e matéria de ensino, sobre o currículo, sobre os alunos e sobre o contexto em que se desenvolve a aprendizagem. Estes autores referem ainda que é necessário capacidades para mobilizar, utilização e transferências adequadas desses conhecimentos de acordo com as situações (Nobre e Silva, 2016). Estes autores sistematizam as conceções de alguns autores num exercício onde apontam que o professor de EF deverá ser um profissional que:

- No conhecimento científico específico:

- Domina conhecimentos científicos específicos;

- No conhecimento sobre o currículo:

- Domina conhecimento sobre o currículo e a avaliação;

- No conhecimento pedagógico:

- Domina conhecimentos pedagógicos;
- Fomenta a aprendizagem;

- Na ética profissional reflexiva:

- Assume uma atitude crítica e reflexiva;
- Respeita princípios éticos e morais;

- Na aprendizagem ao longo da vida:

- Assume uma postura de aprendizagem contínua, individual e cooperativa;

- Na meta -ensino:

- É capaz de estabelecer ligações entre os saberes;

- É um profissional amplo e cooperativo;

- Nas características individuais:

- Assume o gosto pelo ensino;
- Tem disponibilidade;
- Aceita a diferença e procura ser imparcial;
- Sabe comunicar e promove a relação com o aluno;
- É organizado e cuida dos alunos.

CAPÍTULO 2 – Desenvolvimento da dimensão do Ensino e da Aprendizagem.

2.1 Receios, barreiras e triunfos pessoais

A área do desporto esteve sempre presente na minha vida. Como é óbvio, é uma área muito abrangente e que engloba um grande leque de formações e especializações. Sei que nasci com o desporto em mim. Tanto a nível federado, como a nível social, o desporto foi sempre o mais importante e o que me fez sentir mais próximo do verdadeiro “EU”. Com o passar dos anos e ao entrar na escola básica, ao começar a frequentar as aulas de EF, tornei-me num aluno mais realizado. Logo no meu 5º ano tive um professor que me marcou bastante pela positiva e onde ganhei um carinho muito especial, não só pelas aulas de EF, mas também pelo que é ser professor. É claro que não tinha a consciência do que é ser um “bom professor”, mas claramente com a experiência que atrás referi, observei e concluí naturalmente que com os olhos de um aluno, que havia uma ligação especial entre professor e aluno nas aulas de EF, sobretudo para quem gosta desta área. A entreaajuda, o espírito de equipa, a cooperação e o *fairplay* foram valores que o mesmo professor me transmitiu, não só a mim, mas à turma inteira, até aqueles/as a quem a área menos dizia.

Ao entrar para o 12º ano, cada vez tinha mais a certeza do que queria seguir, mas nunca sabendo especificamente o que queria ser. Só tinha a certeza de uma coisa, que era desporto. Se o 5º ano me marcou, o 12º ano foi a confirmação. Tive a sorte de ter neste ano como professor de EF, um docente que se tornou numa das minhas referências. Não tirando valor a todos os professores que tive até ao 12º ano, este foi claramente o que apresentava todos os valores humanos com os quais eu me identificava. Com ele aprendi a gostar de modalidades que me eram menos queridas, com ele aprendi a perder, aprendi a ser mais metódico e muito mais organizado. Tudo o que era feito nas aulas de EF, era feito com o maior empenho e dedicação possível. A justiça era aparente em cada nota que o professor dava e nunca nenhum aluno se sentiu injustiçado.

Faço este enquadramento para referir que a minha decisão de ingressar no curso de EF e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias tendo aí permanecido durante 2 anos, muito se deveu a alguns professores de EF que tive.

A seguir aparecem os receios, as barreiras e felizmente os triunfos. Foi na ULHT que me apercebi que a realidade de estar a formar-me na área de Desporto, obrigava-me a dar muito mais de mim e a focar-me também nos processos mais teóricos da minha formação, deixando as minhas competências técnicas, táticas e físicas noutra plano. Aí tinha que ser eu. Claramente falhei, não estava preparado para esta nova realidade, sobretudo para mostrar os “meus problemas”. Posteriormente entrei na UE no curso de Ciências do Desporto e as coisas começaram a fluir melhor. As aulas eram mais práticas e as relações interpessoais eram perfeitas para a minha pessoa. Nunca correu tudo da melhor forma, mas agarrei a vontade e a paixão que tinha pela área e consegui terminar o curso.

Concluída a licenciatura, começaram as minhas dúvidas. O que é que vou seguir agora? Sabia que tinha condições para continuar a estudar e queria continuar, só não sabia no quê. Desta forma entram os meus pais, que são professores de EF e me ajudaram imenso. Nunca me obrigaram a seguir ensino, mas via neles um exemplo e gosto pelo que faziam. Mesmo que não quisesse seguir esta área, ia ser sempre uma base e um suporte excelente para o que fizesse no futuro. Decidi então entrar no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS). O medo e a ansiedade começaram a aumentar a partir do momento em que interiorizei que tinha de comunicar e ser um foco de atenção.

Desde bastante novo que sofro de gaguez. Acompanhou-me e influenciou sempre a minha postura, as minhas ações e reações. Em suma, a minha gaguez moldou a minha personalidade, tornei-me dependente dela. Durante a licenciatura “fugi” a algumas apresentações porque tinha quase sempre segunda opção, os exames. Aqui isso não existia e tinha de enfrentar este problema, independentemente das barreiras que pudessem existir. Muitas vezes, ou quase sempre duvidei de mim, duvidei que conseguisse obter a atenção e o respeito de uma turma de 30 alunos e que não houvesse risos ou reações menos positivas face ao meu problema. Ao começar o estágio na Escola Secundária Gabriel Pereira (ESGP), o meu problema foi logo posto ao professor cooperante e só lhe tenho a agradecer. Ajudou-me sempre no que eu precisei.

A verdade, é que com o passar do tempo, com a fluidez das aulas, com o bem-estar dos alunos e com a grande ligação que íamos criando, a gaguez começou a ficar para trás e fui perdendo a ansiedade. Hoje, tenho a certeza que uma das grandes terapias que realizei, foi realmente a minha intervenção nas escolas e a forma como fui lidando com cada obstáculo que se proporcionava. Com a intervenção na ESGP, comecei a perceber melhor o que é ser professor e toda a sua envolvência, não só com as turmas, mas também com o meio e a comunidade

escolar. Educar e formar através da disciplina de EF passou para mim a ter um outro (mais um) sentido. As competências, “consciência e domínio do corpo, “bem-estar, saúde e ambiente” e “relacionamento interpessoal”, passaram para mim a ser mais perceptíveis enquanto áreas de desenvolvimento da minha atividade.

Outro dos meus medos era a presença em reuniões. Lembro-me que a primeira em que participei ia muito nervoso e não sabia bem o que dizer, ou quais eram os assuntos e situações essenciais que deveria abordar.

Também, em relação às atividades e à organização que qualquer evento requeria não me sentia muito à vontade. São atividades que necessitam de muito trabalho de preparação e de planificação, de forma a não acontecer muitos imprevistos que impeçam a consecução dos objetivos previstos. A organização tem que estar ciente de todas as situações que podem correr mal de forma a precavê-las. Passar por cada uma das atividades foi muito produtivo. Só com a experiência é que se consolida o conhecimento e se obtém as competências necessárias para a execução/participação no processo educativo/formativo.

No geral, penso que ter a noção das dificuldades poderá ser um trunfo, porque nos faz ser mais proativos e nos obriga a prepararmos melhor a nossa atividade.

O medo ao apresentar qualquer tipo de trabalho ainda está presente, mas a nível da aula, tanto teórica como prática, vejo grandes evoluções. Quanto aos momentos de informação e instrução, que era onde eu mais vacilava, também melhorei bastante, conseguindo então obter a atenção da turma inteira com a devida concentração.

De facto, ser professor, ao longo desse ano, começou a fazer todo o sentido para mim. A responsabilidade, a organização, a capacidade de instrução e o espírito de liderança são aspetos fundamentais e que devem ser trabalhados por todos aqueles que querem seguir a área de ensino, porque são esses os valores que os alunos vão obter de cada um de nós e levar para toda a vida.

Por último, não posso deixar de afirmar que sem alguns professores do Curso não sei se teria levado este trabalho pela frente. Foram estes os grandes responsáveis pela força que me deram para continuar esta aventura de aprendizagem e conhecimento.

2.2 Contextualização da prática de ensino supervisionada

Derivado do que escrevi no capítulo e ponto anterior, também do desconhecimento da minha capacidade relacional em ambiente de trabalho, nesta altura (relativa ao ano letivo de 2016/2017) em que iniciava uma relação com o quase desconhecido “mundo real da educação”, naturalmente aquele que me foi invisível enquanto discente, a perplexidade e o temor surgiram, e de que maneira!

É verdade que já tinha, sobretudo enquanto aluno da licenciatura, em algumas atividades em que colaborei pontualmente em Clubes e Associações, e continuo a colaborar, e até enquanto atleta (20 anos de prática competitiva na modalidade de Hóquei em Patins), tido a oportunidade de contactar com alunos, atletas, professores, treinadores e dirigentes. Estas vivências deram-me algumas competências no nível de intervenção nível Macro (considerando a terminologia de Crum, 2002). No entanto ao nível Micro e nível Meso (Crum, 2002) as minhas competências didáticas e pedagógicas, e também, como já referi, relacionais estavam num estado de total incerteza e descrédito.

Iniciei com uma única certeza, a PES permitia-me ter a orientação e a supervisão de alguém que me iria ajudar, e permitia-me também fazer trabalho colaborativo com colegas de curso com os quais já tinha uma relação social que me dava muito mais do que esperança, dava-me certezas.

Propus-me então a ser eficaz com os meus alunos, a conhecê-los no grupo/turma e também enquanto seres individuais. Tentei sobretudo respeitá-los enquanto pessoas. Para conseguir que tenham uma correta aprendizagem, tenho que conhecer e dominar as características das tarefas dos meus alunos, e os efeitos que esta vai produzir nos mesmos (Pomar, 2016).

Tentei sempre seleccionar tarefas que fossem atrativas (componente afetivo-emocional), de fácil compreensão (componente cognitiva) e adequadas à capacidade de execução motora que os meus alunos apresentavam (componente psicomotora) (Pomar, 2016).

Naturalmente que dediquei especial atenção à motivação e ação de resposta, que tentei sempre considerar nas planificações e alterações (derivadas das respostas dos alunos) a estas. De acordo com Pomar (2016), o grande objetivo é encontrar tarefas que não sejam nem muito fáceis, nem muito difíceis, de modo a que os alunos não se desmotivem porque não sentem evolução (tarefas demasiado simples), nem desistam ao ver que não as conseguem realizar

(tarefas demasiado complexas).

2.2.1 Caraterização da Escola

Derivado das atuais orientações governamentais e diversa legislação de suporte, muitas escolas agruparam-se em Agrupamentos de Escolas, como é o caso da ESGP, que está inserida no Agrupamento de Escolas Nº 2 de Évora (AGE 2), cuja sede está fixada na ESGP. Neste Agrupamento de Escolas, AGE 2, o exercício educativo é proporcionado a alunos do pré-escolar ao ensino secundário (ES). Uma das minhas primeiras ações, enquanto estagiário foi tentar conhecer o contexto em que iria estar inserido durante o ano letivo.

Para além da ESGP, o AGE 2 é constituído por dois jardins de infância, seis escolas do 1º Ciclo e pela Escola Básica André de Resende (EBAR).

Tendo como fonte de informação o site da ESGP, esta, derivou da Escola Industrial da Casa Pia de Évora, fundada em 17 de setembro de 1914 e funcionava na antiga Casa Pia de Évora, que tinha como morada o Colégio do Espírito Santo, A 22/11/1979 o nome da escola é alterado para a atual, ESGP. Em 2009, a ESGP sofreu obras de requalificação do Parque Escolar, contando agora com instalações novas e modernas.

A ESGP ministra ensino do 9º ano ao 12º ano. O seu lema da ESGP é “formar para valorizar”, oferecendo prática letiva a alunos desde o 9º ano ao 12º ano. Tem uma oferta educativa diversificada, apresentando cursos científico-humanísticos (Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas, Línguas e Humanidades e Artes Visuais), cursos profissionais (Técnico de Manutenção Industrial com variante eletromecânica e aeronaves, Técnico de Gestão de Programação de Sistemas Informáticos, Técnico Auxiliar de Saúde e Técnico de Ação Educativa) e ainda Educação de Adultos.

A ESGP é constituída fisicamente por um refeitório, um edifício que engloba a associação de estudantes, bar, reprografia, secretaria e por quatro pavilhões, sendo estes denominados por A1, A2, A3 e A4.

O espaço A1, é formado pelo gabinete de diretores de turma, gabinete de ensino especial, gabinete de línguas e por salas de aula. No A2 é onde se encontra a sala de professores e mais uma dezena de salas de aula. No pavilhão A3 podemos encontrar vários gabinetes, como o de ciências, ciências sociais, matemática, psicologia, expressões, educação para a saúde, salas de desenho, alguns laboratórios e perto de vinte salas de aula. No último pavilhão, o A4 temos

o gabinete da direção da escola, salas de informática, biblioteca, oficinas e o auditório.

Nos espaços relacionados com a disciplina de EF, a ESGP dispunha de um pavilhão interior devidamente equipado que era composto por dois espaços, um com uma área maior e outro mais reduzido (Grande e Pequeno). A zona exterior era constituída por dois campos, uma sala de esgrima, caixa de areia e pista de 60 metros.

Ainda no pavilhão polidesportivo, podemos encontrar um gabinete de professores, balneários femininos e masculino, arrumações que englobam todo o material necessário para a realização das aulas, casas de banho destinadas aos professores e alunos e um posto médico.

Numa caracterização mais específica dos espaços que tínhamos disponíveis para a EF, o espaço Grande ocupava aproximadamente 2/3 do pavilhão e era onde abordava maioritariamente modalidades coletivas (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol) e o Badminton, já que tinha as marcações dos campos. Ainda neste espaço podíamos lecionar Atletismo (salto em altura e barreiras). As matérias como Dança e a Ginástica, podendo serem abordadas no espaço Grande, eu planificava sempre para o espaço Pequeno (prioridade para esse mesmo espaço). Como o nome assim diz, a grande área que o espaço tinha, era facilmente montado várias estações com várias matérias. As aptidões físicas eram também facilmente abordadas neste espaço.

O espaço Pequeno que ocupava a menor área do pavilhão, era onde lecionava maioritariamente ginástica (Aparelhos, Acrobática e Solo), Atletismo (Salto em altura) e Dança. Devido à área reduzida as únicas matérias coletivas que conseguia abordar eram o Basquetebol e o Voleibol. Também abordávamos as aptidões físicas.

No exterior, normalmente e com maior relevância, eram abordadas as matérias coletivas com exceção do Voleibol devido a não haver delimitação do campo e as bolas serem próprias para espaços interiores. Também o Atletismo (salto em comprimento, lançamento do peso, velocidade e barreiras) era sempre abordado devido as características do espaço.

De referir que as condições meteorológicas influenciavam todo o processo e quando chovia, os professores iam com a turma para a Sala de Esgrima onde era possível abordar ténis de mesa, dança, ginástica e aptidão física. No meu caso, o teste de conhecimentos era também realizado neste espaço.

No que diz respeito aos recursos materiais, a escola encontra-se bem equipada, tanto para as modalidades coletivas, como para as modalidades individuais.

Para as aulas de Ginástica existem vários materiais, alguns de iniciação (como por exemplo o plinto de espuma), que permitem a realização de aulas dinâmicas em circuito e progressões pedagógicas, de forma a que os alunos possam evoluir. A escola tem também recursos materiais de transporte e arrumação, que facilitam bastante a montagem e desmontagem das estações.

As bolas dos desportos coletivos encontram-se, quase todas, em bom estado para todas as modalidades, com bolas para o interior e o exterior. Têm bastantes conjuntos de tag's e cintas para a sua fixação para a prática do Tag-Rugby, bem como cones de sinalização em número suficiente para todos os professores.

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

Na ESGP não se utilizam coletes sinalizadores, usam-se sim fitas para os alunos colocarem à volta da cintura. Apesar desta estratégia ser mais higiénica, pois muitas vezes os coletes não são devidamente higienizados, estas fitas, por vezes, e por várias razões, caem e não são tão eficazes para a sinalização dos alunos e das equipas formadas por estes.

No que diz respeito ao pessoal não docente, estavam presentes dois funcionários no pavilhão polidesportivo, disponíveis para ajudar em qualquer situação.

Em relação aos restantes professores de EF, estes foram sempre cordiais, disponíveis, prestáveis e muito atenciosos nos conselhos que me foram dando em períodos pré ou pós aula. A todos agradeço.

2.2.2 Caracterização da Turma – 11º Ano

A necessidade de conhecer bem os alunos (as suas características, as suas vivências, os seus interesses, as suas necessidades) deriva fundamentalmente dos objetivos do processo de ensino e aprendizagem que se pretende estabelecer com aqueles. A caracterização da turma, partindo do individual para o coletivo, é fundamental numa relação que se pretende de excelência e proveitosa para ambas as partes. Onofre (1995) afirma que o clima relacional entre professor e alunos é fundamental, de modo a que os alunos sintam que o professor se interessa por eles e pelos seus interesses pessoais.

Esta caracterização tem como principal objetivo adquirir um maior conhecimento, tanto individualizado como coletivo da turma, realizado através de uma recolha de informações pessoais por uma ficha biográfica que a ESGP já possuía. A ficha foi estruturada pelos diretores de turma e posteriormente reformulada pelo núcleo de estagiários com o intuito de adquirir mais conhecimentos e informações de cada aluno. Com a realização e análise desta ficha, facilitou-me imenso as decisões pedagógicas posteriores que tinham de ser tomadas, não só em relação às matérias que iria lecionar, mas também em relação a estratégias motivacionais para um bom funcionamento da aula.

A turma do 11º ano da ESGP frequentava o curso de Ciências e Tecnologias e era composta por 33 alunos, 18 do sexo masculino e 15 do sexo feminino. A idade mínima era de 15 anos e a idade máxima de 21 anos. Dos 33 alunos, somente 30 estavam inscritos na disciplina de EF. Um dos alunos da turma, só esteve presente 2 meses, já que mais tarde pediu transferência da ESGP e a mesma foi aceite.

Em relação à localidade e deslocação da residência à escola dos 30 alunos (contagem só dos alunos que estão inscritos na disciplina de EF), 29 viviam em Évora (cidade e arredores) e somente uma aluna vivia numa aldeia próxima da capital de distrito. Dos 30 alunos, tínhamos informação que 20 se deslocavam em transporte particular, 8 a pé e por último 2 de transporte público, neste caso autocarro.

Sobre os gostos dos alunos, mais especificamente a disciplina que mais gostam, consegui retirar que 8 referem a Educação Física, que é um número bastante positivo. Dos restantes, 5 citam matemática, 9 Biologia e Geologia, 2 Física e Química, 4 Inglês, 4 Geometria Descritiva e por fim 2 de Música.

Quanto às disciplinas com maiores dificuldades, não existe nenhum aluno que tenha

apontado a disciplina de EF, facto que eu achei muito invulgar, e mais tarde, foi-se revelando, aula após aula. De facto, tínhamos um leque de alunos com sérias dificuldades. Em relação à questão que foi colocada aos alunos, qual a disciplina em que obtiveram, ou antecipam ter melhores resultados, 13 alunos referiram a EF como aquela em que poderiam vir a ter melhor nota. Os restantes escolheram disciplinas como o Inglês (4 alunos), Português (6 alunos), Geometria Descritiva (2 alunos), Filosofia (3 alunos) e 2 alunos a Espanhol.

No que concerne à nota da disciplina de EF do ano letivo anterior, informação muito importante, não só na realização do PAT como na formação de grupos de trabalho, obtivemos que somente 1 aluna vinha com nota negativa do ano transato. Dos 30 alunos da turma, 10 tiveram notas entre 10 a 14 valores, 11 alunos entre 14 e 16 valores, 5 entre 16 e 18 valores e por último 3 conseguiram obter notas superiores a 18 valores numa escala de 0 a 20.

De referir que na turma tínhamos um caso com NEE, hoje denominadas NE, o aluno era acompanhado pela psicóloga da ESGP. Este aluno em todas as disciplinas era avaliado de forma diferenciada, com exceção de EF, já que o problema não era nenhum obstáculo para a realização das tarefas propostas. O aluno chegava atrasado às aulas devido ao facto de ter teste escrito noutras disciplinas e quando assim era, tinha um tempo extra para terminar a prova. Como consequência não usufruía do tempo de intervalo e precisava de tomar a refeição do “meio da manhã”, chegando mais tarde às sessões. Outro caso especial da turma foi uma aluna, que não realizou nenhuma sessão prática, pois apresentava um problema físico que a impossibilitou de participar em qualquer evento ou atividade física. Mais à frente irei falar sobre a forma de avaliação desta aluna, mas quero referir que foi uma grande ajuda e participou sempre de forma bastante positiva em tudo o que era proposto, não só por mim, como também pelo professor cooperante. Em relação às presenças a aluna também foi sempre muito exemplar. Acredito que não fosse fácil para a aluna estar 1 hora e 30 minutos a observar os colegas a realizar prática numa disciplina que ela bastante gostava (afirmado pela mesma), mas conseguiu ultrapassar esses obstáculos e terminar o ano com nota positiva (avaliada com o previsto nos critérios de avaliação para estes casos).

Outro dos aspetos essenciais, em que eu, como professor, quis ter uma atenção e conhecimentos suficientes para poder intervir e ajudar, foi em relação aos hábitos alimentares de cada aluno. Quantas refeições tomavam por dia, a que horas e quais as quantidades por refeição. A disciplina de EF tem um papel essencial também neste aspeto, já que está relacionado com o bem-estar e com estilos de vida saudáveis. Assim sendo, a maior preocupação situa-se na parte da manhã, onde normalmente existe um maior número de turmas

a realizar EF, não tendo tempo, muitas vezes, à necessidade ingeriram alimentos que ajudem a repor as energias consumidas nas aulas de EF, nas outras aulas e nos intervalos. Concluí que nesta turma, somente 6 alunos tomavam pequeno-almoço e apenas 8 faziam reforço alimentar ao meio da manhã. Estes dados preocuparam-me imenso e os alunos foram avisados e alertados sobre os perigos, consequências e benefícios, em fazer uma rotina alimentar saudável.

Em relação à questão do Desporto Escolar, só 7 alunos praticavam e dispersavam-se entre voleibol, futsal e badminton. Um número que mais tarde subiu.

Por último, referir que não estava presente na ficha da caracterização um ponto que eu achei importante mais tarde, onde queria perceber o número de alunos que tomavam banho após as aulas de EF. Ao não estar presente no inquérito, fui perguntando a um e um, e toda a turma cumpria o seu dever higiénico após as aulas práticas.

2.3 Planeamento do Processo Ensino e Aprendizagem

Para que se tenha êxito no Processo Ensino-Aprendizagem, é de extrema importância planear-se com um conhecimento teórico o mais integral possível, que nos permita promover um trabalho de sucesso. No entanto, como estagiário, e no decorrer da minha ação fui-me apercebendo das particularidades do contexto da prática, e fui alterando e adequando a minha conceção com consequências no planeamento inicial e organização do processo de ensino e aprendizagem. Como refere Kolb (citado por Abreu, 2013) “esta aprendizagem é essencialmente experiencial, e deve ser através da experiência que o professor apreende melhor a realidade, transformando a mesma por extensão ou intenção” (p.31).

Este processo deverá sobretudo ser consciente, sustentado pelas normas e regras estabelecidas, pelos conteúdos programáticos instituídos, mas também deve ser criativo enquanto programação, permitindo flexibilização e adaptação. Naturalmente que, concordando com (Bossle, 2002), temos de ter sempre presente às seguintes perguntas: Como? Com quê? O quê? Para quê? Para quem?

Em termos gerais, tendo em conta o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e as orientações da Escola, o meu modelo de planeamento adotado, foi o Planeamento por Etapas. Este modelo pode ser dividido em várias etapas, todas com características diferentes, consoante a altura do ano, as características e aprendizagens dos alunos e os objetivos a atingir por cada um, estabelecidos pelo docente.

De entre os vários documentos possíveis que nos ajudam e orientam na ação, refiro nos próximos dois subpontos dois dos mais importantes, o Plano Anual de Turma (PAT) e o Plano de Aula (PDA).

2.3.1 Plano Anual de Turma

O PAT é um documento que aproxima o professor do aluno, permite definir e redefinir a programação para o Grupo/Turma e alguma individualização do processo. É também através deste documento que nos é possível uma planificação que possibilite ações de ligação ao meio, interescolas e intraescola, de uma forma programada e assentes numa discussão e aprovação prévias dos pressupostos, das finalidades e das metas.

Depois de uma Avaliação Inicial (AI) consistente pode-se pôr em prática um PAT mais sólido.

Concordando com Bento (1998), o planeamento significa uma reflexão meticulosa sobre a direção e o controlo do processo de ensino, existindo uma relação relevante com a metodologia ou didática específica de cada disciplina, incluindo também os respetivos programas.

Também, e de acordo com Bento (1998, p.67) “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 do ano letivo”.

De acordo com os PNEF (2001), “o plano de turma representa uma opção em que o professor seleciona e aplica processos distintos para que todos os alunos realizem as competências prioritárias das matérias em cada ano e prossigam em níveis mais aperfeiçoados, consoante as possibilidades pessoais.”

Para a elaboração do PAT, é necessário termos o suporte de vários documentos muito importantes:

- ➔ Os PNEF, que são os documentos de referência das EF que devemos analisar antes de qualquer planeamento;
- ➔ O modelo atual e que a Escola adota já há alguns anos (modelo por etapas, como é

referido nos PNEF);

- O Novo Projeto de EF da ESGP;
- Os resultados que os alunos obtiveram na AI e consequente consulta do RAI onde podemos filtrar os alunos com maiores e menores dificuldades em cada matéria;
- O Plano Anual de Atividades (PAA), que influenciou o número de aulas a lecionar em EF e permite verifica se existe alguma atividade sobreposta;
- O Calendário Escolar que nos permite calcular o número de aulas por período;
- O Mapa de Rotação dos Espaços de forma a termos o local de cada aula e conseguir planear conteúdos que melhor se enquadram nesse espaço.

Durante a realização do PAT e com a consulta e apoio de todos os documentos que referi em cima, os que dei maior relevância foram os PNEF e os resultados da AI. De acordo com esses resultados procedi então à definição de objetivos, estabelecendo matérias prioritárias e decidindo sobre os conteúdos por aula.

Tabela 1 – Matérias e número de aulas por etapa

Período	1º Período			2º Período				3º Período			
Etapa	1ª Etapa - Avaliação Inicial		2ª Etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento					3ª Etapa – Conclusão (Desenvolvimento/Aplicação/Consolidação)			
Meses	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	
Datas	15/09-29/09	24/10-27/10	03/11-29/11	06/12-15/12	03/01-31/01	02/02-23/02	02/03-04/04	20/04-27/04	02/05-30/05	01/06-06/06	
Nº de aulas	5	7	9	5	8	8	9	4	9	1	
Espaços	E	2	2	4	3	1	4	1	2	4	0
	P	0	3	2	2	3	2	5	0	3	1
	G	3	2	3	0	4	2	3	2	2	0
Matérias	Etescola Futebol Andebol Basquetebol Voleibol Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Atletismo (corrida de Velocidade, Barreiras; Lançamento de Peso; Salto em Comprimento e Salto em Altura) Badminton		Andebol Basquetebol Futebol Voleibol Ginástica Dança Badminton	Andebol Basquetebol Ginástica Acrobática Dança Badminton	Tag-Rugby Atletismo Futebol Andebol Basquetebol Voleibol Ginástica de Aparelhos Badminton	Atletismo Basquetebol Andebol Badminton Ginástica Acrobática Ginástica de Solo Voleibol Futebol	Etescola Atletismo Futebol Andebol Basquetebol Voleibol Ginástica Acrobática Dança	Andebol Basquetebol Futebol Atletismo	Andebol Basquetebol Voleibol Badminton Ginástica Dança Atletismo	Etescola	

Como se pode observar na Tabela 1, em relação ao número de aulas e às matérias prioritárias, em concordância com o professor cooperante decidimos optar pelo Basquetebol e

o Badminton e nas alternativas o Tag-Rugby e o Ténis de Mesa. Nas matérias prioritárias, optámos por lecionar aquelas em que os alunos tinham obtido melhores resultados e onde achámos que tinham mais competências, situação prevista nos PNEF onde se observa que no 11º ano poderá haver um regime de opções no seio da escola, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias: duas de jogos desportivos coletivos (JDC), uma da ginástica ou uma do atletismo, dança e duas das restantes. Podemos confirmar isso no ponto 2.4.5 onde temos os resultados da AI. Nas matérias alternativas, decidimos logo em qualquer dúvida que iria ser o Tag-Rugby (os alunos adoraram praticar) e com menos incidência, mas quando estávamos no espaço apropriado, o Ténis de Mesa. Nesta matéria alguns alunos identificaram-se pela modalidade e outros demonstraram desinteresse total. As matérias estavam inseridas nas recomendações dos PNEF no 11º ano. Por último as matérias menos prioritárias e que lecionámos menos aulas caíram sobre a Ginástica de Solo e o Futebol. Na Ginástica de Solo pensámos no tempo que tínhamos e no elevado número de alunos que estavam no nível NI, o que seria muito complicado passarem todos para nível I. Quanto ao futebol, foi devido ao facto de os alunos da turma não gostarem muito da modalidade, não querendo criar desmotivação entre eles.

Segundo os PNEF, os alunos de 11º ano deviam alcançar um nível avançado (A) em todas as matérias o que logo desde início concluímos que iria ser uma missão quase impossível devido ao nível atual dos alunos. A maioria dos alunos da turma encontrava-se no nível I, e foi com esse objetivo que trabalhamos, tentar que alcançassem parte do nível E ou o E completo.

Para a concretização das aulas, optei por adotar a estratégia da leção por etapas. Neste modelo como o nome indica, é dividido por etapas consoante a altura do ano, as aprendizagens e os objetivos de cada um. Também é muito positivo porque podemos lecionar aulas polimáticas com várias matérias, objetivos a atingir em diferentes níveis de ensino e as aprendizagens consoante cada época do ano letivo.

O meu planeamento foi contruído em relação a todos os aspetos que já referi e dividido em 3 níveis de objetivos em conformidade com os objetivos intermédios e os finais. Podemos observar no apêndice II, a calendarização das diferentes etapas durante os três períodos distintos, a sua duração, o número de aulas lecionadas e o espaço das mesmas.

As organizações destas etapas estão interligadas, ou seja, as etapas estão dependentes umas das outras sempre relacionadas tendo os resultados e objetivos anterior grande peso na realização da próxima etapa. Assim sendo, organizei o ano letivo em três etapas: 1ª – Avaliação

Inicial; 2ª – Aprendizagem e Desenvolvimento e 3ª – Conclusão (Desenvolvimento/Aplicação/Consolidação).

A primeira etapa, AI teve uma duração de 6 semanas, com o objetivo de conhecermos a turma e individualmente cada aluno, identificando as suas competências e aptidões em todas as matérias. Também devemos diagnosticar os alunos em relação às matérias nucleares que irão ser abordados no ano letivo. Não serve só para avaliar a turma, mas também para lembrá-los das aprendizagens que têm ao longo de todo o processo ensino-aprendizagem adquirido. No final desta etapa é também onde os alunos realizam a avaliação da sua aptidão física.

Após terminar a minha primeira etapa, produzi o relatório sobre essa fase onde apresentei toda a informação relativamente às metodologias de avaliação aplicadas pelo protocolo de avaliação da escola e seus consequentes resultados.

Apresentei então no PAT os resultados obtidos nas três grandes áreas da EF (atividades físicas, aptidão física e conhecimentos) que posteriormente deram origem a discussões e decisões pedagógicas onde hierarquizei os conteúdos dentro de cada área e os objetivos diferenciados por nível.

Será importante referir que este documento deve-nos acompanhar sempre no ano letivo, e deve estar sujeito a alterações que o docente ache pertinente em relação ao desenvolvimento pedagógico de cada turma.

Na segunda etapa, Aprendizagem e Desenvolvimento, que é a mais longa, com duração aproximada de 16 semanas, é onde os alunos adquirem novos conhecimentos e aprendem/desenvolvem os conteúdos das matérias lecionadas, tanto nucleares como menos prioritárias. É nesta fase que os alunos devem alcançar os objetivos intermédios definidos de forma a que sejam a base da etapa seguinte, não só ao nível da atividade física como também ao nível da aptidão física e dos conhecimentos.

É nesta altura que a avaliação formativa começa a estar mais presente e tem um papel muito relevante. Os exercícios devem ser em situações mais descomplicadas e formais com o intuito dos alunos aprenderem e evoluírem. Com o decorrer do tempo, devemos então tornar as tarefas mais complexas para que os alunos realizem novos exercícios e se tornem mais autónomos.

Por fim, a terceira etapa, Conclusão – Desenvolvimento/Aplicação/Consolidação, é a etapa mais curta e o objetivo é consolidar as aprendizagens que realizaram nas duas etapas anteriores. Nesta etapa é onde conseguimos observar e avaliar a evolução dos alunos em todas

as áreas ao longo do ano. Os alunos devem conseguir aplicar os seus conhecimentos em situações de exercício critério e de jogo realizados ou abordados também em fases anteriores. Para além das aprendizagens na área da atividade física, devem estar todos na ZSAF, bem como devem demonstrar conhecimentos teóricos lecionados durante o ano letivo. É também nesta última fase que os alunos com maiores dificuldades têm a oportunidade de recuperar as notas obtidas através de situações criadas pelo professor.

Posteriormente a todos estes acontecimentos, a todas as informações e observações, a todas áreas avaliadas, devemos refletir sobre todo o trabalho desenvolvido e quais alterações que devíamos ter feito ao nível das decisões pedagógicas, dos objetivos e conteúdos abordados.

Em relação ao meu trabalho, e a tudo o que realizei e vivenciei na PES, tentei sempre aplicar todas as informações que retive nas aulas na Universidade e com o que aprendia aula após aula com o professor cooperante. À medida que o tempo passa vamos sendo mais autónomos e conseguindo tomar decisões sem receio de qualquer consequência. Tentei também, seguir sempre o que tinha planeado e alterando por vezes situações que achava que não estavam apropriadas aos níveis dos meus alunos.

Ao realizar o planeamento, tive em conta o número de aulas que entendi serem suficientes para que os alunos atingissem os objetivos definidos. As matérias prioritárias foram selecionadas com o objetivo da sua consolidação e consequente desenvolvimento.

A estratégia do planeamento por etapas e das aulas politemáticas foram, sem margem de dúvida, os pontos mais positivos. Ao lecionar várias matérias numa só aula, faz com que os alunos nunca se foquem só numa modalidade, não praticando durante algum tempo as restantes. Sendo assim, tentamos que eles estejam sempre a praticar várias matérias aumentando o tempo potencial de aprendizagem, não criando desmotivações.

Na construção do PAT, foi necessário formar grupos de trabalho para todas as matérias. Em conformidade com o professor cooperante resolvemos criar três grupos homogéneos consoante o que iríamos lecionar. Ao longo de todo o ano estes grupos trabalharam muito bem e de forma cooperada. Por vezes fazíamos algumas alterações e, em algumas aulas, trabalhámos com grupos heterogéneos para haver alguma inovação. Quando assim era, falava com os alunos de nível de desempenho mais elevado para ajudarem os colegas e, desse modo, conseguimos obter resultados positivos. Por vezes, variar e aplicar situações menos familiares e sérias é uma forma de descontração.

Durante as aulas da segunda etapa, e com a aplicação de exercícios analíticos, tentei

sempre demonstrar o que se pretendia, com exceção de algumas matérias. Numa fase inicial, quando era lecionado Dança recorria a uma aluna modelo porque era sem dúvida o meu ponto fraco. Também em alguns casos de ensino e, especialmente em matérias como a Ginástica, utilizava suportes digitais e imagens. Na última fase as aulas incidiam mais em situações de jogo jogado.

Em todas as etapas, tive sempre preocupação na área da Atividade Física. Praticamente em todas as aulas, conforme o espaço da aula, promovia exercícios de aptidão com o objetivo de os alunos, no final de cada período, conseguirem atingir a ZSAF e, conseqüente, nota positiva a EF.

Na área dos Conhecimentos, ainda no primeiro período os alunos realizaram um teste que englobava a matéria lecionada por mim durante 10 minutos em cada aula (4 aulas). Os alunos podiam tirar apontamentos e tinham acesso ao documento com a matéria. No segundo período, realizaram um trabalho de grupo, formado pelos mesmos, com tema e data definida para entrega.

De modo a que tivesse documentos concretos da evolução dos alunos, apliquei então a avaliação formativa que foi o meu suporte em todas as aulas e nas decisões finais de cada período. Esta avaliação estava diretamente relacionada com a avaliação sumativa de cada aluno. Demorei algum tempo a conseguir fazer a avaliação, já que nunca tinha passado por essa situação e tinha medo de cometer algum erro na nota.

Consigo então afirmar que o modelo de planificação por etapas foi o mais acertado, sendo também o que está presente nos PNEF para o ensino secundário. É sem dúvida aquele que se adapta melhor às capacidades e necessidades de cada um, nunca criando o desinteresse pelas matérias. Devemos também ter sempre o PAT atualizado, uma vez que o mesmo é suscetível a alterações.

2.3.2 Plano de aula

Como afirma Bento (1998, p.164), “o plano de aula constitui o elo final da cadeia de planeamento do ensino pelo professor”.

Foi na elaboração dos planos de aula que senti maiores dificuldades. Depressa me apercebi que era o documento que me permitia sair contente das aulas (quando corriam de acordo com o previsto) ou sair frustrado, algumas vezes muito frustrado e sem vontade de

continuar. Naturalmente que eu não fui e não serei “o centro das atenções”, no entanto o meu estado de espírito era, e será sempre, o resultado/derivado das respostas (feedback) dos alunos. Mas com toda a sinceridade, também senti que era este documento que me permitia, mais rapidamente, alterar e perspetivar outras práticas que promovessem o sucesso.

É com o plano de aula que se conseguem reunir as partes num todo, através do ensino comum (extraordinariamente útil em termos sociais, relacionais) e dividir o todo em partes, com a efetivação do ensino individualizado (respeitando os níveis de resposta dos alunos).

Na realização dos planos de aula tentei ter em conta alguns dos conteúdos que ia introduzir, exercitar e consolidar, a forma como os alunos iam executar (tipo de tarefas /organização). Os momentos da aula em que aconteciam (sequência na sua abordagem), durante quanto tempo e com que objetivos foi também outro aspeto com que me preocupei bastante. Tentei sempre definir primeiro os objetivos e só depois selecionar e organizar a situação de aprendizagem.

Conforme os conhecimentos que nos passaram nas aulas de didática, uma aula de EF divide-se em 3 partes muito importantes. No início de aula, temos a parte inicial que ocupa sensivelmente 10/15 minutos da sessão, consiste na receção aos alunos, assinalar as presenças e uma breve conversa com os alunos sobre o que iríamos realizar na aula. Após estes passos todos, começamos então com um aquecimento (muito importante ser feito de forma dinâmica e apropriado a cada matéria da sessão). Na maioria das vezes, e depois de uma breve corrida, e mobilização geral, realizava jogos lúdicos.

Na parte fundamental e a que engloba mais tempo da aula, é onde o processo ensino-aprendizagem está mais presente. Esta fase, ocupa aproximadamente 1 hora da aula, dependendo dos conteúdos e dos objetivos de cada sessão. Como as aulas eram politemáticas, usei sempre exercícios por estações onde os grupos trabalhavam por rotatividade com o objetivo de não perder tempo de prática e estarem sempre todos a realizar atividade física.

Por último, temos o retorno calma que é feito sempre no final das sessões e tem o objetivo de baixar a intensidade através de alguns exercícios ou até mesmo jogos. Por vezes utilizei jogos de concentração e relaxamento de forma a que os alunos descontraíssem. Com o passar das aulas e com a experiência que ia adquirindo, apercebi-me da importância desta fase. À medida que os alunos realizavam o que era pedido, também falava com os mesmos e aplicava feedbacks sobre a presente e futura aula.

Posso dizer que numa fase inicial da minha PES tive algumas dificuldades com a

elaboração dos planos de aula e consoante aplicação. Algumas vezes não tinha tempo para realizar tudo o que tinha planeado nas aulas, o que foi muito frustrante. Com o passar do tempo e com ajuda do professor cooperante e da professora orientadora da Universidade, comecei a fazer planos com menos conteúdos, menos exercícios, menos variantes o que resultou muito bem.

Sendo assim, em todos os meus planos de aula tentei sempre ter em conta as seguintes características:

- Espaço e material → após termos o acesso ao mapa de rotação de espaços, realizado pelo grupo de Educação Física, podemos planejar as aulas todas e escolher o material que vamos necessitar com antecedência. Alguns materiais como a aparelhagem tem que ser pedida com antecedência devido ao facto de só existir uma na escola;
- Conteúdos e objetivos → Escolher e decidir com critério nos objetivos que iremos trabalhar em cada aula. Ter a consciência do nível dos alunos é muito importante para estas decisões;
- Grupo → devemos identificar sempre se os grupos são heterogéneos ou homogéneos consoante as dificuldades da turma. Os grupos já devem estar estruturados e na aula durante o aquecimento fazer os ajustes devidos consoante os alunos presentes;
- Tempo de aula → não ter tempos mortos e distribuir bem o tempo por todas as fases da aula principalmente dentro da parte principal;
- Descrição e objetivos das tarefas → conseguir ser breve e conciso na descrição das tarefas de forma a simplificar. Utilizar esquemas ou imagens para se perceber melhor o que se pretende;
- Variantes e hierarquização das tarefas → Colocar variantes de facilidade ou de dificuldade para conseguirmos fazer uma distinção do nível dos grupos, ficando hierarquicamente inferiores ou superiores;
- Critérios de êxito → Conseguir passar a informação dos critérios de cada exercício para que os alunos consigam atingir o sucesso em tudo o que se propõe;
- Estratégias de intervenção → Anotar as nossas dificuldades de forma a que nas aulas tenhamos as nossas próprias estratégias com o objetivo de nos ajudarmos e tornar as coisas mais simples.

Como referi em cima, após cada plano de aula elaborado e cada aula lecionada, sentia que tudo começava a fluir com maior naturalidade e a realizar o que era suposto, ao encontro

do que se pretendia na minha PES. Os conteúdos das aulas que foram planeados após a AI tiveram sempre em conta os níveis e as capacidades dos alunos da turma, nunca me tentando exceder ou realizar o impossível com o objetivo de não ter alunos desmotivados.

Outro ponto muito importante, foi tentar criar exercícios novos e dinâmicos para que os alunos não se desmotivassem ou achassem as aulas entediantes e monótonas. Algumas vezes, e devido a condições externas, o tempo não nos deixava realizar as aulas planeadas. Nesses casos e quando sabia de véspera que poderia chover, estruturava um plano B de forma a que não tivesse de improvisar e os alunos tivessem a prática devida.

No final de cada aula, as minhas reflexões eram um ponto muito importante, porque era com os erros que cometia que ia aprendendo. Ao pensar no que foi feito, conseguia ter a percepção do que tinha falhado e muitas vezes recorrendo à opinião dos alunos sobre cada aula.

Por fim, o plano de aula consegue facilitar imenso o nosso trabalho enquanto professores de forma a anteceder todos os problemas que possam acontecer (se for bem estruturado). Com o passar do tempo e de forma natural, fui usando menos esse suporte conseguindo utilizar mais os feedbacks com uma maior convicção do que estava a fazer. Em quase todas as aulas tinha os planos de aula comigo para me sentir com maior confiança e sem medo de errar.

2.4 Avaliação do Ensino e da Aprendizagem

A avaliação pode ser entendida como o processo de determinar a extensão com que os objetivos educacionais se concretizam. “Pode ser encarada como uma operação sistemática que assinala em que medida o processo alcança os objetivos, pelo confronto entre as metas fixadas e as alcançadas” (Figueiredo, 2017, pp.59-60). Neste sentido a avaliação permite-nos apreciar com evidências as aprendizagens feitas e todo o processo que as desencadeou, quer ao nível dos métodos, dos recursos, da forma ou das relações e motivações usadas.

Para Silva (2010, p.2), “entende-se hoje, que a avaliação é uma atividade subjetiva, envolvendo, mais do que medir, a atribuição de um valor de acordo com critérios associados a problemas técnicos e éticos”.

Também de acordo com Figueiredo (2017, p.60):

a avaliação tem como funções, preparar, acompanhar e encerrar o processo de ensino aprendizagem, permitindo-nos analisar cuidadosamente as aprendizagens face às planeadas e tendo como função informar os professores e alunos sobre os objetivos atingidos e não atingidos. Da avaliação pode-se retirar informação importante que tem uma incidência direta no processo ensino-aprendizagem, uma vez que nos dá informação importante sobre o seu desenvolvimento, sobre os resultados conseguidas e competências adquiridas.

A avaliação deve desenvolver-se, num processo de ensino-aprendizagem corretamente obtido, com uma devida estruturação e planeamento dos conteúdos a avaliar, conseguindo dar uma resposta às diferentes necessidades individuais de cada aluno.

O meu ponto de partida, foi o documento orientador do grupo de EF da Escola, designado de “Critérios de Avaliação”, documento este que expõe todas as diretrizes que os professores do grupo devem seguir, para que a avaliação de todos os alunos da Escola seja o mais uniforme, equitativa e imparcial possível.

De forma a que a avaliação fosse imparcial, uniforme e equitativa, levei em linha de conta o documento “Critérios de Avaliação” que foi elaborado pelo grupo disciplinar de EF e aprovado no Conselho Pedagógico da Escola, e segui as diretrizes nele incluídas.

2.4.1 Avaliação Inicial – a sua importância

“A avaliação inicial garante condições para a elaboração ou reformulação (no caso de um plano plurianual) do plano do grupo de EF” (Carvalho, 1994, p.142).

Nos PNEF dos ensinos básico e secundário está prevista uma Avaliação Inicial, considerada o ponto de partida do trabalho dos professores no início de cada ano letivo e um processo essencial para desenvolver o currículo com base na escola (Ministério da Educação, 2001a, 2001b).

Segundo Carvalho (1994) trata-se de uma avaliação de natureza prognóstica que ajuda a identificar necessidades e possibilidades de desenvolvimento dos alunos nos diferentes temas propostos no currículo nacional. Para Fialho e Fernandes (2011), “nestas condições, a avaliação inicial, que normalmente ocorre nas primeiras quatro ou cinco semanas do ano letivo, deverá estar articulada com o processo de desenvolvimento curricular, para que se possam delinear

planos anuais para cada turma” (p.172). Posto isto, a AI é o suporte para que consigamos identificar quais são as matérias a lecionar ao longo dos ciclos, com o objetivo de definir o nível de cada turma e formar estratégias que melhor se adequam às necessidades de cada aluno.

Para Carvalho (1994, pp.135-139), os princípios que se devem considerar na etapa da Avaliação Inicial são:

- Definir os objetivos fundamentais do período/etapa de avaliação inicial;
- Estabelecer a duração do período de avaliação inicial e acordar o sistema de rotação dos espaços;
- Definir as características das aulas da etapa de trabalho;
- Identificar os aspetos críticos no percurso de aprendizagem de cada matéria, que sintetizam o grau de exigência dos três níveis existentes (Introdução, Elementar e Avançado);
- Construir situações que permitem situar os alunos nível do programa cujos objetivos devem ser cumpridos;
- Definir critérios e indicadores que sejam acessíveis de observar e sintetizem o grau de exigência dos níveis do programa;
- Conceber um sistema de registo, traduzível por todos na mesma linguagem, podendo ser adaptado ao estilo pessoal e que contemple todas as informações úteis para a preparação do PAT (Plano Anual de Turma);
- Interpretar as informações recolhidas para tomar decisões pedagógicas que sejam mais adequadas, entre as quais, a definição do nível do programa e o conjunto de objetivos a concretizar pelos alunos.

Carvalho (1994) menciona que o processo de avaliação inicial tem como objetivos fundamentais: diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento, ou seja, perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas, na aula de EF. Nos PNEF (Ministério da Educação, 2001) este é considerado um processo decisivo, pois, permite que cada professor oriente e organize o seu trabalho na turma, possibilitando aos alunos assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões predefinidas no que concerne às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na

composição curricular à escala anual e/ou plurianual.

Assim, os objetivos da AI são (Carvalho, 1994, pp.139-142):

1. Conhecer as competências e as aptidões dos alunos nas matérias do PNEF que foram selecionadas;
2. Apresentar aos alunos o programa de E.F. para esse ano;
3. Rever aprendizagens e recuperar a aptidão física;
4. Criar rotinas, regras de organização;
5. Contribuir para o estabelecimento de um bom clima de aula;
6. Identificar alunos críticos e matérias prioritárias;
7. Recolher dados para definir os objetivos prioritários da 2ª etapa - Desenvolvimento e Aprendizagem;
8. Recolher dados para orientar a formação de grupos;
9. Identificar procedimentos de organização, segurança e grupos por matéria;
10. Recolher dados para, com os restantes professores de E.F. elaborar/reajustar o plano plurianual.

Para a realização da avaliação inicial, tínhamos acesso ao protocolo de AI da ESGP estruturado pelos professores que usavam todos os anos, para que todos fizessem as observações com os mesmos critérios de êxito e fosse coerente em todas as turmas de ensino.

Foi nesta etapa que me comecei a sentir mais à vontade com a turma e onde aprendi estratégias de observação com o professor cooperante, como a minha colocação espacial. Tentei sempre focar-me nos pontos essenciais dos critérios de êxito descritos no protocolo de forma a ser justo com todos os alunos, sempre dando oportunidades a quem realizava com dificuldade a primeira vez.

Afirmar também que mesmo nesta fase tentei ajudar os alunos com maiores dificuldades em matérias específicas utilizando maioritariamente feedbacks e corrigindo-os de forma a que eles entendessem o erro.

Por último, a AI decorreu durante as primeiras 6 semanas de aulas, o que foi um tempo muito curto para efetuar a avaliação a todas as matérias planeadas, tendo sofrido algumas alterações devido a esse obstáculo. Os resultados que obtive com a AI foram a base de todo o meu trabalho, já que me deram os resultados e os pontos essenciais que teria de trabalhar (construção do PAT) com os meus alunos durante o ano letivo para obter o sucesso dos mesmos.

2.4.2 Avaliação Formativa e Sumativa

Avaliar determina o valor de uma coisa, permite compreender, apreciar. Quando uma pessoa está a avaliar deve observar, descrever, apreciar, interpretar, refletir e tomar uma decisão. Avaliar por norma, tem a função de ajudar a promover ou a melhorar a formação dos alunos e o sucesso escolar e educativo.

De acordo com Peralta (2002), “avaliar é a recolha sistemática de informação sobre a qual se possa formular um juízo de valor que facilite a tomada de decisões” (p.27) que engloba: recolha (técnicas de avaliação com múltiplas e diversas fontes, com os instrumentos adequados); informação (sujeito e objeto da avaliação, sobre quem? E sobre o quê?); juízo de valor (critérios com apreciação fundamentada); decisões (funções da avaliação, qual a razão da recolha).

Peralta (2002) afirma também:

avaliar competência(s) implica observar os alunos na realização das atividades tão próximas quanto possível de situações autênticas, usando para tal um conjunto de instrumentos que permitam a recolha de evidências sobre o desenvolvimento (geral ou parcial) das competências do aluno ou sobre a sua demonstração em situação (p.32).

As distantes formas sem se avaliar devem também, incidir sobre o que é mais revelante no currículo e fazer parte do processo de ensino-aprendizagem.

Fernandes (2008, p.358) refere que “a avaliação formativa tem como finalidade principal melhorar as aprendizagens dos alunos através de uma criteriosa utilização da informação recolhida para que se possam perspetivar e planear os passos seguintes” e que “a avaliação sumativa faz uma súmula do que os alunos sabem e são capazes de fazer num dado momento.”

Harlen (citado por Fialho e Fernandes 2011, p.175) refere que “a distinção entre avaliação formativa (avaliação para as aprendizagens) e avaliação sumativa (avaliação das aprendizagens) está essencialmente dependente dos respetivos propósitos, dos momentos em que ocorrem e das utilizações dadas à informação recolhida.”

Logo, poderá entender-se que a avaliação formativa é um meio para que a avaliação sumativa possa em expectativa, apresentar resultados de sucesso. Também a avaliação formativa se constitui como um método de análise do processo de ensino-aprendizagem a nível grupal e individual, enquanto que a avaliação sumativa resume, em momentos mais ou menos tranquilos,

e avalia as aprendizagens obtidas fazendo equivalências a parâmetros quantitativos ou qualitativos estabelecidos.

Importa também referir os objetivos de avaliar em EF passam por avaliar o grau de concretização dos objetivos; identificar os ganhos dos alunos nas diferentes áreas de extensão da EF; identificar os obstáculos à concretização dos objetivos.

Ao longo de todo o ano e em todas as aulas, a avaliação formativa esteve presente. Tentei sempre anotar apontamentos que me fossem úteis nos momentos em que pudesse sentir alguma dúvida na avaliação sumativa. Realço a importância da avaliação formativa de forma a conhecermos não só melhor aluno, mas para retermos informações para nós, para os alunos e para os encarregados de educação. Tudo o que observamos dá-nos a informação sobre as matérias que não estão consolidadas e os pontos que temos de melhorar em cada aluno através da alteração do nosso planeamento.

Na avaliação sumativa, realizei sempre em concordância com o professor cooperante de forma a chegarmos a um consentimento e alterarmos alguma nota que para ele pudesse fazer menos ou mais sentido. O meu suporte para a avaliação sumativa foi sempre a avaliação efetuada durante todo o processo de ensino. Como nunca tinha dado uma nota a um aluno, muito menos a trinta, estava com algum receio da reação deles após saberem a nota final da disciplina de EF. Nesses casos, tinha comigo toda a informação que podia disponibilizar para eles entenderem o porquê dessa nota final.

2.4.3 Procedimentos de Avaliação

De forma a efetuarmos as avaliações, temos de proceder a uma série de critérios que fazem parte, tanto dos PNEF como dos documentos realizados pelo Grupo de Educação Física (GEF). Logo no início do ano, na primeira reunião, foram-me apresentados os critérios de avaliação que eram usados pelos professores de EF da escola e ao observá-los, estavam em concordância com os PNEF.

Seguindo os PNEF, podemos constatar que a avaliação em EF é dividida em três grandes áreas: Atividade Física, Aptidão Física e Conhecimentos. A área da Atividade Física é sem dúvida a mais complexa e a que necessita de um maior número de procedimentos. Durante o ano letivo, temos que aplicar procedimentos para a realização das avaliações em todas estas áreas e os alunos têm que obter nota positiva nas mesmas.

A avaliação inicial, relativamente à área das atividades físicas, é feita no início do primeiro período. Nesta fase eu ajudei o professor cooperante através da observação dos alunos em exercícios e situações de jogo presentes nos critérios. Em conjunto, anotávamos nas grelhas de registo o nível que correspondia a cada aluno.

A avaliação em situação de jogo era feita nas matérias seguintes: Andebol, Basquetebol e Futsal. Nas restantes matérias, Atletismo (velocidade, barreiras, lançamento do peso e salto em altura), Badminton, Ginástica (Solo e Aparelhos) e Voleibol foram avaliadas através de exercícios critérios. Realmente, não conseguimos fazer a AI a todas as matérias que estavam planeadas devido ao tempo que tínhamos para realizar tudo. Sendo assim, em concordância com o professor cooperante, deixámos de fora a Ginástica Acrobática e a Dança.

As matérias Dança e Ginástica Acrobática foram avaliadas de forma diferente. A Dança foi realizada a avaliação na coreografia da dança tradicional Tacão e Bico. A Ginástica Acrobática foi através de uma coreografia por grupos.

Em reunião com o GEF, os professores chegaram à decisão que na modalidade de atletismo o nível era definido consoante todas as matérias da modalidade. Os alunos para conseguirem obter o nível introdutório (I), tinham que ter nível I na modalidade de velocidade, barreiras, lançamento do peso, salto em altura e salto em comprimento. Bastava aos alunos terem nível não introdutório (NI) numa das matérias que ficavam com NI a atletismo.

Muito parecido, foi o procedimento utilizado para a ginástica. Apesar da modalidade estar dividida em ginástica acrobática, aparelhos e solo, os alunos para obterem I tinham a cada submatéria tinham que ter I em todos os elementos gímnicos que iam ser avaliados. Como não existiam níveis intermédios, tornava tudo mais complicado para os alunos já que tinham mesmo que ter I a todas as matérias.

Em relação à área da Aptidão Física, utilizei a bateria de testes do Fitescola, que veio substituir o Fitnessgram. O GEF, decidiu então que para a realização da AI nesta área, iríamos fazer em conjunto com as turmas que tinham EF na mesma hora, dividindo o espaço pelos vários testes. Para ser mais fácil e mais rápido, metade da turma fazia a prática e a outra metade contava (pares). Utilizámos este procedimento em todos os períodos, o que achei um processo bastante eficaz.

Por fim, na área dos Conhecimentos, não realizámos AI, já que decidimos somente fazer um teste escrito na avaliação sumativa. O objetivo desta decisão, foi dar maior preponderância à área das Atividades Físicas.

Relativamente à avaliação formativa, realizámo-la durante o 2º período e o início do 3º período. O objetivo da sua realização era encontrar as principais dificuldades de cada aluno de modo a que pudesse modificar o meu planeamento consoante o nível de dificuldade dos exercícios. Neste procedimento, avalei inicialmente através de exercícios critério e posteriormente em situações de jogo.

Na avaliação formativa, consegui ter uma noção mais pormenorizada das capacidades e nível de cada aluno, já que é nesta avaliação que registamos aquilo que achamos ser fundamental para dar uma nota final a cada um. Com este método também aprendi a focar-me mais no desenvolvimento motor e na participação dos alunos em cada aula.

Após a AI e a avaliação formativa, vem o que realmente conta para cada aluno, a avaliação sumativa. Ao nível da atividade física, a avaliação era feita individualmente por mim e pelo professor cooperante, chegando sempre a um consenso. Um dos pontos chave, foi o papel da avaliação formativa realizada ao longo do 2º período, que em caso de dúvida na classificação que iríamos atribuir aos alunos, tinha um peso muito grande na nossa decisão final.

Na Aptidão Física, realizávamos as avaliações através da aplicação da bateria de testes do Fitescola sempre no meio de cada período, em semanas a decidir pelo GEF e pelos professores das turmas que tinham o mesmo horário de EF. Para os alunos terem nota positiva tinham que ter o teste do vaivém, o teste de abdominais e outro teste qualquer na zona saudável. Os alunos que não conseguissem obter esses testes positivos, voltavam a repetir no final do período.

Ao nível da área dos Conhecimentos, como já referi, os alunos fizeram um teste escrito no final do 1º período e um trabalho de grupo no final do 2º período. Em relação ao teste, já estava estruturado pelo professor cooperante e abordava processos de treino, regras de jogo de algumas modalidades e intensidade e duração do treino. O trabalho de grupo consistia em duas partes: a primeira era prática e tinham que medir a frequência cardíaca em vários momentos das aulas; na segunda investigaram quais os sintomas da fadiga e suas consequências. Para chegarmos a nota final nesta área, os dois momentos de avaliação (teste e trabalho) faziam média.

Por último, no final de cada período, era feita a auto e heteroavaliação de cada aluno, de modo a que nos dessem uma opinião sobre a nota que mereciam em relação ao desempenho, comportamento e trabalho realizado.

2.4.4 Instrumentos de Avaliação

Para serem realizadas todas as avaliações, é preciso termos à nossa disposição instrumentos de registo. Sendo assim o GEF cedeu-nos as grelhas de registo para efetuarmos a avaliação inicial.

Em relação à avaliação formativa e sumativa, a ESGP não tinha grelhas de registo das habilidades motoras o que fez com que eu e o meu colega de estágio realizássemos e facultássemos a quem precisasse de forma a simplificar as nossas observações. Todos os parâmetros que colocámos nas grelhas, foram feitas com o objetivo de os alunos conseguirem atingir o sucesso através dos critérios de avaliação. As grelhas podem ser observadas no apêndice IV.

Na avaliação da Aptidão Física, o GEF aplicou a bateria de testes do FITescola que era composta por 6 testes e veio em substituição dos testes do Fitnessgram. O objetivo era avaliar a aptidão física nas três áreas: aptidão aeróbia, composição corporal e aptidão neuromuscular dos alunos em relação a vários parâmetros. Os alunos deveriam atingir a Zona Saudável dos testes, tendo em conta aos valores referidos, de acordo com o género e a idade.

Os testes realizados foram os seguintes:

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

Os alunos foram sujeitos ao registo do peso e altura para calcularmos o Índice de Massa Corporal, registado num documento feito pelo GEF.

Após a realização dos testes e medições, era na página online do Fitescola que colocava os registos de tudo o que tinha anotado, onde automaticamente nos era facultada a informação sobre quais os alunos que estavam na Zona Saudável ou não de cada teste.

De referir que os alunos que tinham atestado médico, tinham que realizar um teste escrito sobre a área da Aptidão Física. Esse teste segue em anexo e consistia em questões sobre

a bateria de testes do Fitescola.

Relativamente à avaliação na área dos Conhecimentos, no 1º período aplicámos um teste escrito e no 2º período um trabalho de grupo. Ambos os instrumentos já tinham sido realizados pelo GEF da ESGP, não sofrendo quaisquer alterações por mim.

De forma a obtermos uma nota final de período, colocávamos todos os valores das 3 áreas (Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos) na folha de Excel disponibilizada pelo GEF que calculava a nota quantitativa, tendo em conta as ponderações da Escola, como se pode verificar na Tabela 2.

Tabela 2 – Critérios de classificação da Avaliação Final de período no Ensino Secundário

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

2.4.5 Resultados da Avaliação e sua Evolução

Nesta fase são apresentados os resultados e a evolução das notas dos alunos, desde a avaliação inicial até a avaliação final, ao nível das três grandes áreas da disciplina de EF: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos. Este ponto é o âmago do trabalho

realizado ao longo do ano, pois, engloba a aprendizagem e a consolidação dos conhecimentos.

Tabela 3 - Comparação dos resultados entre a AI e Avaliação Final de ano na área das Atividades Físicas (nº de estudantes da turma em cada um dos níveis das várias atividades físicas)

11ºano		Níveis	Av. Inicial	Av. Final
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	N. Introdutório	4	9
		Introdutório	19	13
		Elementar	0	1
		Avançado	0	0
	Andebol	N. Introdutório	3	0
		Introdutório	20	23
		Elementar	0	0
		Avançado	0	0
	Basquetebol	N. Introdutório	4	1
		Introdutório	19	20
		Elementar	0	2
		Avançado	0	0
	Voleibol	N. Introdutório	3	1
		Introdutório	20	22
		Elementar	0	0
		Avançado	0	0
Atletismo		N. Introdutório	6	1
		Introdutório	18	22
		Elementar	1	0
		Avançado	0	0
	Solo	N. Introdutório	15	11
		Introdutório	6	6
		Elementar	2	6
		Avançado	0	0
	Aparelhos	N. Introdutório	11	6
		Introdutório	11	15
		Elementar	2	2
		Avançado	0	0
Raquetes	Badminton	N. Introdutório	1	0
		Introdutório	18	14
		Elementar	5	9
		Avançado	0	0

Na Tabela 3 podemos encontrar o número de alunos por nível em todas as matérias que fizeram parte da nossa avaliação inicial. As matérias que não estão presentes, Dança e Ginástica Acrobática, todos os alunos obtiveram nível Elementar (E) na nota de final de ano.

Como podemos observar nesta tabela, de um modo geral os alunos tiveram uma grande evolução com exceção do futebol. Alguns dos alunos não estiveram presentes nas aulas em que foram realizadas as avaliações iniciais, ficando assim com nível NI às que não fizeram. Também constatamos que as matérias em que os alunos tinham mais aptidões, era o Badminton, Voleibol e o Basquetebol. Negativamente as matérias que mais me preocuparam foram, a Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e o Atletismo.

Com os resultados obtidos na AI e posteriormente em reunião com o professor cooperante, decidimos escolher como matérias prioritárias as matérias de Badminton e de Basquetebol. O que me levou a tomar esta decisão foi o facto de serem modalidades que os alunos gostavam imenso de praticar e onde tinham melhores aptidões. O badminton também fazia parte do desporto escolar e tinha alguns alunos que faziam parte da equipa da ESGP.

Nos JDC e começando pelo Andebol, os alunos tinham uma noção diferente da forma como o jogo era jogado. Em situações de jogo não conseguiam realizar o que era suposto, o que fez com que nenhum aluno conseguisse chegar ao nível E. No Voleibol, também nenhum aluno conseguiu alcançar o nível E, ficando a turma inteira no nível I, com exceção de uma aluna que ficou com NI. Pessoalmente, foi das matérias que mais me deu prazer em lecionar porque notei grandes melhorias técnicas individuais. Na matéria Basquetebol, como já referi, a turma apresentava excelentes aptidões e como era matéria prioritária, significou um maior número de aulas desta modalidade. Por fim, e o ponto mais negativo, foi a matéria Futebol, onde senti muitas dificuldades na avaliação em situação de jogo devido ao pouco empenho dos alunos, com maior incidência no género feminino. Com isto, na AI tínhamos somente 4 alunos com nível NI e terminaram 9 com NI. Não fiquei satisfeito, mas o professor cooperante e eu fomos bastante rígidos na gestão das atitudes demonstradas face a esta matéria.

Ao nível dos desportos individuais, no Atletismo conseguimos que 6 dos alunos que estavam no nível NI, 5 alcançassem o nível I no final do ano o que foi uma grande vitória. Sublinhar que para terem nota positiva a Atletismo os alunos teriam que obter nível I a todas as matérias que engloba a modalidade (corrida de velocidade, corrida de barreiras, lançamento do peso, salto em comprimento e salto em altura). Em relação à Ginástica de Solo, que era o pesadelo da turma, tínhamos 14 alunos no nível NI. No final, conseguimos ficar com 11 alunos no NI, 6 no nível I e com muito trabalho, 6 obterem nível E. Na Ginástica de Aparelhos, muitos dos alunos tinham receio em realizar o que era pedido, mesmo com as progressões, muitas vezes negavam-se a realizar os exercícios. Como consequência, 11 obtiveram nível NI na nota final e só 2 nível E.

Por último, na segunda matéria prioritária, o Badminton, era sem dúvida onde eram mais empenhados e até mesmo competitivos. Um dos pontos a favor é ser uma modalidade que pode ser jogada a pares e era também avaliada nesse sentido. O grande objetivo era que nenhum aluno terminasse o ano letivo com nível NI, e ter o maior número de alunos possível com nível E. Na nota final de ano 14 terminaram com nível I e 9 com nível E o que foi bastante positivo.

Em relação à área da Aptidão Física, obtivemos os resultados que estão colocados na tabela 4.

Tabela 4 - Comparação dos resultados entre AI e Avaliação Final de ano na área da Aptidão Física (nº de estudantes nos níveis dos vários testes)

	Zona Saudável de Aptidão Física	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Vaivém/Milha	ZSAF	23	23
	FZSAF	0	0
Extensões de Braços	ZSAF	16	15
	FZSAF	7	8
Abominais	ZSAF	23	23
	FZSAF	0	0
Senta e Alcança	ZSAF	16	19
	FZSAF	7	4
Flexibilidade do Ombro	ZSAF	20	21
	FZSAF	3	2
Impulsão Horizontal	ZSAF	19	20
	FZSAF	4	3

Notas: ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física; FZSAF – Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

Como se verifica na tabela 4, a maioria dos alunos encontrava-se na ZSAF em grande parte dos testes aplicados. Os testes mais preocupantes foram sem dúvida as extensões de braços e o senta e alcança. Com a realização dos mesmos nos três períodos distintos senti que havia um desleixo da parte dos alunos nos restantes testes quando já sabiam que tinham realizado o mínimo para ter nota positiva na área da Aptidão Física.

Para obtenção da nota positiva, teriam de estar na ZSAF no teste do vaivém/milha, nos abdominais e noutro teste restante (explicação para o desleixo da parte dos alunos). O comodismo era notório e eles sabiam que bastava trabalharem os três testes que eram mais

fáceis e conseguiam obter essa nota.

Com os resultados obtidos na avaliação inicial, decidi então trabalhar esta área normalmente sem grandes preocupações de forma a manter o nível de cada um, com algumas exceções que estavam no limite da ZSAF. Em muitas aulas planeei uma estação para a turma trabalhar a sua aptidão física, com o objetivo dos alunos terem a percepção das suas lacunas. Colocava também um aluno que não tivesse a realizar a aula prática a controlar essa estação. No aquecimento na grande maioria das aulas trabalhávamos a condição aeróbia com uma corrida continua.

Por fim, a evolução foi realizada com sucesso, exceto no teste de força (extensão de braços), já que devido ao desleixo que referi atrás e como já tinham tido positiva nos períodos anteriores, os alunos decidiram não trabalhar essa área, tendo uma regressão ao nível desse teste.

Na área dos Conhecimentos, no 1º período os alunos foram avaliados com um teste escrito no qual não houve notas negativas. O teste era acessível e, na maioria, todos estavam à vontade para a sua realização. No 2º período a avaliação foi um trabalho de grupo onde algumas notas baixaram imenso. Após a minha primeira observação dos trabalhos reparei que alguns grupos tinham feito plágio, tendo sido avisados e obrigados a realizar um trabalho novo, senão teriam negativa. Nenhum aluno, em qualquer momento de avaliação, nesta área, teve nota negativa.

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

Tabela 5 - Comparação dos resultados entre AI e Avaliação Final do ano na área dos Conhecimentos

	Med.	9val	10val	11val	12val	13val	14val	15val	16val	17val	18val
1ºP	11,3	3	1	0	0	11	1	1	5	4	0
3ºP	15,9	0	1	0	1	1	2	0	9	2	7

Na Tabela 5 podemos observar um aumento bastante significativo da média das notas finais dos alunos, de 11,3 para 15,9 valores. De sublinhar as três notas negativas no 1º período que foram transformadas em positivas devido ao empenhamento dos alunos que estavam nessa

situação.

Salientar também, que este é um trabalho de longa duração que requer dedicação e empenho não só da parte do professor, mas especialmente dos alunos, com o objetivo de conseguirem ultrapassar os obstáculos que se colocam em cada matéria e em cada exercício.

Como referi em cima, este é um dos grandes objetivos do professor de EF, chegar ao fim do ano e poder afirmar que o nível dos alunos em relação às matérias lecionadas ao longo do ano letivo, teve uma evolução significativa. Estes objetivos estavam traçados e muitos deles foram alcançados com o sucesso devido.

2.5 Condução do Ensino

De acordo com Costa (1995, p.128):

os professores mais eficazes distinguem-se pela capacidade que revelam em: gerir o tempo de aula disponibilizando mais tempo para a participação motora em situações específicas; proporcionar uma instrução de maior qualidade científica e técnica [...] explicitada com demonstrações frequentes e por apoiar a prática dos alunos com intervenções de FB focadas nos aspetos críticos do desempenho [...] em conseguirem obter dos alunos um maior empenhamento motor e cognitivo durante as aulas.

Durante todo o ano, nas minhas aulas, o meu principal foco de aprendizagem foi sempre ser um professor eficaz. Com as aulas de didática fui percebendo que ser professor não é só ser professor teoricamente. Ser professor é muito mais do que isso. O saber educar, transmitir valores e aprendizagens e criar um clima de aula positivo, são aspetos que levam ao sucesso de um professor de EF.

Baseado em Siedentop, Onofre (1995), divide a condução de ensino em 4 grandes dimensões: dimensão instrução, dimensão organização, dimensão disciplina e dimensão clima.

2.5.1 Dimensão Instrução

Enquanto professor, é essencial que consiga transmitir a informação de um modo claro, conciso e objetivo, de forma a não despende muito tempo de aula.

Onofre (1995) divide a dimensão instrução em duas regras muito importantes, a primeira reflete o tempo que não deve ser gasto na explicação de cada exercício, e a segunda diz respeito à forma como é feita, com o objetivo de os alunos entenderem e se consciencializarem sobre a dificuldade com que iniciam cada tarefa.

No grupo instrução, temos as medidas que ajudam a otimizar a qualidade da introdução, avaliação geral das atividades e de aprendizagem e do acompanhamento das atividades de aprendizagem junto do aluno (Onofre, 1995).

Ao longo do ano letivo, como já referi em diversos pontos, tudo foi uma evolução, e esta não fugiu à regra. Ao nível da dimensão instrução, para além de ser um dos meus pontos com maior receio devido ao meu problema de comunicação (gaguez), tentei sempre “falar” o menos possível de forma a ser breve e claro.

A minha principal arma de instrução foi claramente a demonstração, já que aproveitei a minha competência para a realização de um grande leque de modalidades e matérias. Com a qualidade prática e com o cuidado que tive em adquirir conhecimento de uma forma mais teórica, consegui então estar apto para demonstrar. Nas matérias em que era claramente o meu ponto fraco, como a dança e a ginástica de solo, usei alunos modelo com o objetivo de não cometer nenhum erro na demonstração, o que ia ser à partida muito mais complicado a turma perceber e fazer os exercícios de forma correta. Esses alunos modelo variavam consoante a matéria, os seus desempenhos motores e as suas aptidões. De facto, é uma estratégia que facilita bastante e que é positivo para as turmas, já que ao ver um colega a conseguir realizar uma tarefa, se tornarão mais competitivos e empenhados na obtenção do sucesso.

Segundo Aranha (2005) a instrução deve: promover a segurança dos alunos; melhorar a transmissão de informação (transmitir a informação de um modo claro, objetivo e sintético, com uma linguagem adequada aos alunos, recorrendo a auxiliares educativo). Em relação às modalidades de dança, ginástica de solo e ginástica de aparelhos também utilizei meios auxiliares como vídeos e imagens para ser mais fácil a sua assimilação e posterior consumação.

Quanto ao feedback (FB) pedagógico presente nas minhas, este foi um dos fatores que tentei “estudar” e investigar mais. Existia uma grande diferença entre os vários tipos e, o mais importante, em que situação aplicar cada um deles. Ao início, e ao estar mais focado noutros aspetos das aulas, com maior incidência para o tempo de cada exercício não notava tanto a importância dos FB de forma a conseguir entender e identificar os erros de cada aluno. No decorrer do período comecei a controlar melhor este aspeto.

Para Onofre (1995) o FB pedagógico caracteriza-se pela informação que o professor comunica ou interroga sobre a forma como o aluno realiza ou deveria ter realizado uma tarefa. Divide-se em 4 tipos: avaliativo, prescritivo, descritivo e interrogativo. Nas minhas aulas tentei aplicar os 4 tipos com maior incidência para o avaliativo, descritivo e prescritivo. O último era aplicado mais em situações de falta de atenção da parte dos alunos.

Ao nível da direção do FB, após cada sessão tinha a perfeita consciência que eram muito mais direcionados para o aluno individualmente, questionando-o e referindo-me a ele próprio. Tentei que fossem informações mais individualizadas de forma a que entendessem e obtivesse total concentração por parte de cada um.

Segundo Onofre (1995) o FB é utilizado com o sentido de ajudar os alunos a ultrapassar uma dificuldade. Não se deve esgotar de si mesmo e é necessário que o professor acompanhe as atividades e tarefas após ter recebido um FB e volte a ajudar, com o objetivo de reforçar positivamente o seu desempenho, até mesmo no caso de já ter superado uma dificuldade.

Com isto, os meus FB eram essencialmente de correção de forma a identificar os erros e as maiores dificuldades de cada aluno em cada tarefa. Nunca usei de forma negativa para não criar um clima de desmotivação tanto individual como coletiva. Muitas vezes também utilizei FB de forma a que eles consolidassem as suas aprendizagens de forma a que eles conseguissem perceber a forma “como” realizaram o exercício.

2.5.2 Dimensão Organização

Segundo Onofre (1995, p.86), “a organização das sessões de trabalho, que envolve tarefas como gerir espaços e materiais, gerir os grupos de alunos e gerir o tempo de sessão é uma condição essencial ao bom funcionamento da mesma. [...] essência das sessões de trabalho é a atividade de aprendizagem dos alunos.”

De forma a organizarmos bem o trabalho e a reduzir o tempo gasto na preparação das tarefas, e de acordo com Onofre (1995) “é necessário que o professor procure que os alunos automatizem as rotinas organizativas das sessões” (p.86). Criar hábitos de responsabilidade aos alunos, logo no início do ano letivo através de jogos, onde o ritmo, rapidez e qualidade de organização tenha o objetivo da aprendizagem.

Relativamente à gestão da organização “os professores que gerem a turma de forma eficaz, não se diferenciam pela forma como lidam com os comportamentos disruptivos, mas

também pela forma como conseguem organizar o ambiente, como criam e mantêm o ritmo das atividades e como monitorizam o que acontece na sala de aula” (Gaspar, 2014, p24).

De forma a termos uma organização/gestão eficaz, é fulcral que consigamos maximizar o tempo de desenvolvimento motor, de forma a minimizar o dispêndio de tempo perdido em situações opostas ao tempo potencial de aprendizagem.

Deste modo, nas minhas aulas tentei sempre que não houvesse tempos “mortos”. A minha chegada à escola era sempre antecipada de forma a preparar e organizar os materiais e as tarefas. A organização dos grupos, como é obvio já estava realizada e era muito mais fácil, porque bastava passar essa informação. Tentei logo ao início que os alunos chegassem sempre mais cedo às aulas para não perdermos o tempo que eles necessitavam para se equipar. Em algumas situações, houve alunos que chegaram mais tarde porque tinham teste na disciplina anterior e não tinham direito a intervalo para tomar o pequeno-almoço. Nesses casos era eu que incentivava a tomar a refeição e só depois a entrar para o espaço de aula. Durante o aquecimento registava as presenças e aproveitava para modificar os grupos de trabalho já estruturados conforme as ausências em cada aula. Também os alunos que não realizavam aula por alguma razão (sem lesão física), ajudavam na montagem do material e por vezes até na observação e ajuda nas tarefas.

Conforme a matéria lecionada em didática, à exceção das avaliações, as aulas foram sempre politemáticas e por estações. A turma era bastante extensa e organizava sempre 3 grupos de trabalho de forma a que não tivessem tempos de espera para a realização dos exercícios. Por vezes perdíamos algum tempo na rotação e organização das tarefas, assim como no período dispensado para hidratação, que era essencial.

A organização das tarefas deve estar completamente estruturada no plano de aula para que na prática e nas aulas não se perca tempo com duvidas ou medos. Modificar alguma situação pode ocorrer, mas devemos ter estratégias de forma a não prejudicar a turma com as nossas decisões.

Posto isto, não podemos deixar de dar instruções ou informações só porque se perde tempo, mas sim dá-las com o objetivo de que os alunos entendam, tanto a nível de desempenho motor, como a nível de comportamento, para que não se volte a perder tempo na mesma tarefa ou aprendizagem.

2.5.3 Dimensão Disciplina

Para Onofre (1995, p.88), “falar de disciplina mais não é do que discutir quais são as formas de promover e ajudar os alunos a descobrirem o prazer e as vantagens de estarem nas sessões de trabalho, de forma participada e empenhada, respeitando o espaço dos outros sem deixar de dar expressão à sua própria maneira de estar”.

Segundo Onofre (1995), a dimensão disciplina é composto por duas conceções: prevenção da disciplina e remediação da disciplina.

Onofre (1995) refere que a abordagem de disciplina identificada como cautelosa, baseia-se na ideia de que o tratamento da disciplina deve realizar-se preferencialmente na tentativa de evitar que os quadros de indisciplina se instalem.

As regras de conduta instituídas dentro e fora da sala de aula, são um recurso bastante usado, no entanto não são suficientes. A indisciplina deve-se prevenir com ações motivadoras de comportamentos apropriados, sendo também uma salvaguarda para questões relacionadas com a segurança na disciplina de EF. A ação deve ser consubstanciada com atuações proactivas no sentido em que, segundo Onofre (1995,) “a prevenção da disciplina implica que se reconheça a capacidade do aluno em assumir as regras de conduta combinadas” (p.89).

Mais concretamente na minha turma, tenho que afirmar que não assisti a nenhum problema de indisciplina. Houve sim alguns casos de pouca motivação para a realização de tarefas, mas que com algumas estratégias foram-se modelando ao que se pretendia durante cada aula. Por vezes, alguns alunos não queriam realizar as aulas, e em conversas com os colegas, ficava a saber que não faziam a prática por motivos paralelos e motivos que não eram credíveis. Sempre tive o cuidado de dar uma consequência a uma atitude menos positiva por parte dos alunos, colocando-me no lado deles. Quando o comportamento deles era exemplar, eu era o primeiro a reconhecer e a saudá-los tentando que eles entendessem que era esse o caminho certo.

A nível de disciplina, a turma mostrou-se sempre com um comportamento muito exemplar, situação que eu também tive a oportunidade de reparar em todas as turmas do professor cooperante. Por fim, de referir que existem alunos mais e menos competitivos, e que por vezes, são estes casos que suscitam mais problemas ao nível de um exercício. A competição é saudável se for respeitada por todos os elementos.

2.5.4 Dimensão Clima Relacional

Segundo Onofre (1995), a dimensão clima é repartida em três grandes níveis fundamentais de relação: a relação entre os alunos; a relação entre professor e aluno; a relação do aluno com a matéria.

Ainda Onofre (1995, p.93) refere que “todos estes três níveis relacionais dependem fundamentalmente do trabalho pedagógico do professor, da forma como é capaz de promover uma aproximação afetiva positiva entre si e os alunos, dos alunos entre si e dos alunos com a atividade de aprendizagem.”

Em relação ao clima entre os alunos da turma, foi sempre muito positivo e consistente. Notei logo desde o primeiro que havia um grupo de alunos que eram mais extrovertidos, mas nunca colocando de parte os restantes alunos. Talvez o facto de já terem estado juntos há mais tempo seja a consequência da forte ligação que a turma tinha. Notava também, que nos intervalos e em horas de almoço se mantinham muito unidos e faziam tudo juntos.

O facto de ser uma turma já com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos de idade, faz com que os alunos já tenham outra noção de realidade e de cooperação. Onofre (1995), diz que em idades mais avançadas é possível desenvolver uma atividade de grupo que suscite cooperação e interajuda entre os alunos.

Neste caso, era minha função interiorizar nos alunos que são um grupo, criando situações e relações de interesse comum entre a turma, e conduzindo-os à valorização da solidariedade, da tolerância de diferenças e das vantagens da interajuda e cooperação.

Na relação positiva entre professor e os alunos, o professor deve tentar manter uma postura de coerência e consistência nas interações e situações que se cria com os diferentes alunos que fazem parte da turma (Onofre, 1995).

Esta relação entre mim e os alunos, foi uma evolução desde a primeira aula até à última. Os laços vão-se desenvolvendo até ficarem estruturados em que os alunos saibam e percebam que sou eu o professor. O clima positivo de uma aula, parte desde o princípio desta relação. Existiu desde o início algum receio devido à pouca diferença de idades entre mim e os alunos, mas com o passar do tempo vejo isso como um aspeto positivo. Tentei sempre separar os momentos de descontração dos momentos de trabalho, o que foi muito relevante para mantermos um excelente clima relacional nas aulas.

Por fim, na relação dos alunos com a matéria, é muito importante que o professor

consiga que os alunos se sintam motivados para as propostas de aprendizagem, garantir que os alunos tenham a oportunidade de manifestar as suas opiniões sobre a aula, garantir que os alunos formulem expectativas elevadas sobre a sua capacidade de aprendizagem e garantir uma prática motora variada.

Em relação ao acompanhamento da vivência que os alunos realizam da atividade, é importante que o professor mantenha um elevado entusiasmo relativamente ao aperfeiçoamento que os alunos vão manifestando (Onofre, 1995).

Tentei então que os alunos se exprimissem em relação às aulas (não todas) de forma a perceber o seu nível de motivação em cada modalidade e tarefa. A motivação dos alunos é um dos pontos essenciais para conseguir manter a turma num clima positivo, de modo a que não existam alunos sem vontade para realizar todas as atividades de aprendizagem propostas.

Por último, não posso deixar de referir que as aulas se tornaram numa motivação pessoal para mim, de forma a que conseguisse criar laços com todos os alunos e que conseguisse superar os receios e medos da turma (inclusive os meus). Com o professor cooperante sempre presente, o clima das aulas era sempre mais fácil já que os alunos o viam também a ele como um grande exemplo e expoente máximo na sala de aula.

CAPÍTULO III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

3.1 Participação nas atividades do grupo de Educação Física

Na PES existe uma dimensão relacionada com a participação em atividades do grupo de EF, com o objetivo de nos incorporarmos e participarmos em atividades extracurriculares que podem estar ou não abertas à comunidade.

Neste capítulo, irei desenvolver o trabalho que foi realizado em todas as atividades de carisma relacional com a comunidade em que participei, neste caso, com o meu colega do grupo de estágio. Foram várias as atividades/eventos nas quais tive um papel ativo, em alguns mais, noutros menos, mas sempre com o princípio de me desenvolver pessoalmente em relação a esta dimensão.

De todas as atividades em que participei em colaboração com o GEF da ESGP, irei desenvolver cada uma individualmente de forma a explicar os objetivos e como se desenvolveram.

As principais atividades foram:

➔ Desporto Escolar Basquetebol

A atividade de basquetebol, dividiu-se em 3 momentos. Numa primeira fase, no dia 15 de dezembro realizou-se o apuramento para a fase distrital na ESGP, onde em conjunto com a EBAR apuraram-se as equipas para a seguinte fase. Os jogos aconteceram no pavilhão e nos campos exteriores, onde eu os professores da ESGP organizámos e cooperámos em todas as tarefas necessárias para o bom funcionamento desta atividade.

A segunda fase, realizou-se no dia 16 de março em Vila Viçosa, na Escola Secundária Pública Hortênsia de Castro. Não estava previsto eu e o meu colega irmos a esta atividade, mas realmente queríamos estar numa situação real que nos colocasse mais à prova, e assim foi. Falámos com o professor cooperante e ele ficou satisfeito por estarmos interessados em ir ajudar e participar.

Foi a primeira vez que nos deslocámos e ficámos responsáveis por um elevado número de alunos. Após chegarmos a Vila Viçosa, reunimo-nos com os restantes professores e com os organizadores de forma a percebermos a distribuição dos campos, horários e regras de funcionamento.

O desenvolvimento da atividade correu dentro da normalidade, já que todos tiveram um comportamento exemplar dentro e fora de campo.

Em relação à minha experiência, ganhei a noção do trabalho que necessita organizar um evento a nível distrital onde engloba muitas escolas e muitos participantes. Requer uma estruturação bastante sólida a nível da delimitação dos campos, número de árbitros, número de jogos ao mesmo tempo, águas, lanches e pessoas disponíveis para todos os entraves que possam existir.

→ Corta-Mato

No início do ano letivo, o corta-mato estava previsto ser realizado no dia 14 de dezembro, mas devido às condições meteorológicas foi alterado para o dia 11 de janeiro. O percurso usado pelos professores foi o mesmo de anos anteriores o que tornou a organização do evento mais fácil. O local foi no campo do Sport Lisboa e Évora e foi traçado por mim, pelo professor cooperante e pelo meu colega. Durante as várias provas, fiquei responsável pela distribuição de uns elásticos a todos os alunos, que equivaliam ao número de voltas que cada um tinha dado.

De facto, esta atividade engloba um grande número de alunos compreendidos entre os escalões de infantis A até juvenis, e muitas pessoas com responsabilidades acrescidas para que tudo corra da melhor forma. Por fim, desmontámos o percurso e fizemos um balanço global sobre tudo o que aconteceu, chegando à conclusão que correu tudo dentro do normal com exceção de alunos que tiveram que ser chamados à atenção devido ao lixo que fizeram e ao comportamento menos positivo nos tempos de espera para as suas provas.

Observei também que estas atividades só são possíveis se existirem funcionários nas escolas para acompanharem os alunos, já que o número de professores EF não é suficiente para controlar o número de participantes e têm que estar em cima da organização para que não falte nada nesse dia.

→ Desporto escolar Voleibol

A fase distrital de voleibol feminino 4x4 realizou-se na ESGP e teve a participação das escolas: Escola Secundária Severim Faria, Escola Secundária Rainha Santa Isabel, Escola Secundária André de Gouveia e a Escola Secundária de Mora. Neste caso, as alunas estavam distribuídas entre os escalões de iniciados e juvenis.

Nesta atividade, fiquei responsável pela montagem das redes e pela arbitragem em vários jogos. Foi muito positivo estar presente e participar como árbitro de forma a perceber as reações por parte das alunas. Mais uma vez correu tudo da melhor forma, também devido ao facto de ser uma modalidade que geralmente as alunas gostam imenso e aderem bastante. Houve também um grande número de público para assistir aos colegas em prova.

Consegui então concluir que durante os jogos, os alunos mais facilmente aceitam as decisões de um árbitro professor do que de um árbitro aluno. Esta situação deve ser trabalhada nas aulas de EF de forma a não acontecerem situações negativas.

→ Tag-Rugby

No dia 25 de janeiro aconteceu a atividade de Tag-Rugby, na EBAR. Este evento ao início preocupou-me um bocado porque iria ser realizado num piso bastante duro e tive muito receio que houvesse alguma lesão devido à modalidade em questão. De facto, o Tag-Rugby tem regulamentos completamente diferentes e bastante seguros. A atividade foi compreendida entre os escalões de infantis A e juvenis e teve uma grande aderência por parte dos alunos, tanto feminino como masculino já que as equipas tinham de ser obrigatoriamente mistas. A cidade de Évora tem um grande carinho por esta modalidade e é sabido que existe um grande número de atletas jovens a praticar a mesma. Esta característica observou-se na realização desta atividade.

O meu papel foi mais uma vez organizativo como a delimitação dos campos, estruturação do torneio e também de arbitragem. Foi a atividade mais longa, mas na minha opinião uma das que obteve maior sucesso.

→ Mega Atleta

A atividade do Mega Atleta foi realizada na EBAR no dia 8 de fevereiro e era constituída por 4 provas que davam o apuramento para a fase distrital. Assim sendo as provas eram: sprint, salto em comprimento, lançamento do peso e prova de 1 km.

A organização deste evento teve algumas dificuldades, devido ao facto de serem várias provas em simultâneo e foi necessária uma sólida estrutura e um elevado número de pessoas a ajudar. Os escalões mais uma vez iam dos infantis aos juvenis.

No mega sprint, eu e o meu colega, ficámos na linha de chegada a tirar os tempos e no lançamento do peso realizámos uma demonstração prévia de forma a exemplificar aos alunos a

técnica necessária.

No geral trabalhámos em conjunto em todas as atividades, tornando assim o evento mais fácil. Apesar do elevado número de alunos a participar, correu tudo dentro da normalidade e no fim conseguimos apurar 2 alunos para a fase distrital.

➔ Desporto Escolar Badminton

O torneio de badminton 2x2 foi organizado e estruturado pelo GEF e foi composto pelos alunos da ESGP e da EBAR no dia 15 de fevereiro. As equipas podiam ser mistas e eram compreendidas entre infantis A, infantis B, iniciados e juvenis.

De facto, pressupunha-se que a modalidade badminton tivesse uma grande adesão, já que também fazia parte do desporto escolar e era muito apreciada pelos alunos nas aulas de EF. Assim foi, inscreveram-se muitos alunos e conseguimos realizar um torneio com muito sucesso.

Sem ser exceção, eu e o meu colega participámos na montagem e delimitação dos campos e também na arbitragem necessária para a realização dos jogos. Como habitual em todas as atividades, após estar tudo desmontado procedemos a uma breve apreciação global com os professores e pessoal que ajudou na participação.

3.2 Atividades do grupo de Estágio

No seguimento das atividades nas quais participei ao longo do ano letivo, irei desenvolver as duas que realmente foram organizadas por mim e pelo colega de estágio. Desde o início, sabíamos que tínhamos de organizar duas atividades em cooperação com o professor cooperante, que nos aconselhou acerca das mesmas e nos incentivou de forma positiva para que tudo corresse bem.

3.2.1 Torneio de Futsal

Após sabermos que tínhamos de organizar duas atividades dentro desta dimensão, decididos que iríamos realizar um torneio de futsal na ESGP. Em conversa com o professor orientador, chegámos a conclusão que iria ser um torneio de longa duração em que só poderiam participar equipas formadas com elementos de cada turma. Não era fácil, pois algumas turmas

não tinham alunos suficientes e abrimos algumas exceções. O interesse pela comunidade escolar era óbvio já que o Futebol é o desporto rei e uma das modalidades que mexe mais com os alunos. Um dos fatores de maior peso que nos levou a realizar este torneio foi também o facto de já não existir algo semelhante na ESGP e queríamos fazer renascer uma das atividades que faz parte das modalidades do Desporto Escolar da escola.

Assim sendo, o torneio teve início no dia 22 de março e fim no dia 10 de maio. Concordámos em realizar os jogos somente nas quartas feiras à tarde devido a ser o único dia em que o pavilhão interior estava disponível. Mesmo assim, devido a outros eventos, tivemos de abdicar de alguns dias de torneio.

Com a realização do torneio tínhamos os seguintes principais objetivos:

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

De forma a termos uma maior adesão, conseguimos o apoio da Associação de Estudantes da ESGP e de todos os professores de EF para cooperarem connosco na divulgação do torneio e inscrições do torneio. As inscrições eram entregues aos professores de cada turma, na Associação de Estudantes ou comigo e com o meu colega.

As inscrições para o torneio abriram duas semanas antes do primeiro dia de jogos. Inscreveram-se 11 equipas, o que dava um total de 89 participantes. Das 11 equipas, 3

pertenciam ao 9º ano, 1 ao 10º ano, 4 ao 11º ano e por fim 3 ao 12º ano. A estrutura da competição foi feita por 3 grupos, 1 de 9º ano, 1 de 11º ano e outro de 12º ano. Colocámos assim os grupos devido ao facto de só termos uma equipa de 10º ano inscrita, ficando assim com as turmas de 9º ano porque o grupo de 11º ano já tinha 4 equipas inscritas.

Dentro dos grupos, cada equipa realizava 3 jogos com exceção do 12º ano que só tinha 3 turmas inscritas. Passava uma equipa por grupo e o melhor segundo classificado dos 3 grupos. Em caso de empate a nível pontual, os critérios de desempate eram os seguintes: 1. Número de pontos; 2. Diferença de golos; 3. Golos marcados; 4. Disciplina. A última fase do torneio era composta por meias finais, 3º e 4º lugar e a mais esperada, a final.

O torneio realizou-se durante cinco semanas, o equivalente a cinco quintas feiras. Durante o torneio a Associação de Estudantes disponibilizou um aluno da escola para fazer mesa nos jogos, o que nos ajudou imenso, já que nós estávamos responsáveis pela arbitragem de todos os jogos.

Em relação à arbitragem do torneio, como já referi, ficou exclusivamente da nossa responsabilidade. Eu e o colega, acordámos ser somente os dois, porque não queríamos que houvesse algum episódio negativo devido às arbitragens. Nós errámos, acertámos, mas acima de tudo focámo-nos e tentámos que todos os jogos, do início ao fim, decorressem em harmonia e com fair-play. De lamentar um episódio com uma turma de 11º ano, em que foi aceite uma decisão nossa e como consequência de umas “bocas” e “palavrões” expulsámos um jogador/aluno. De resto correu tudo dentro da normalidade.

Como em muitos torneios, achámos que era muito importante entregarmos prémios de forma a ser mais apelativo e competitivo. A nível coletivo entregámos medalhas aos três primeiros classificados do torneio. A nível individual entregámos somente dois prémios, melhor marcador e melhor jogador. Em relação ao melhor marcador, não havia dúvidas e era o jogador que conseguisse marcar mais golos, mas em relação ao melhor jogador, decidimos que era por votações. No final de cada jogo, o capitão de cada equipa votava no melhor jogador da equipa adversária. Quando acabou o torneio realizámos a contagem dos votos e chegámos à conclusão do aluno mais votado.

Como pontos negativos, ou menos positivos, temos de referir que talvez o número de inscrições não tenha sido o que idealizámos (16 equipas), mas tendo em conta o número de alunos e o facto de ser inter-turmas, fez com que houvessem menos equipas. Também a situação que já referi acima, a atitude negativa de um dos jogadores deixou-nos desanimados e refletivos

em relação ao *fairplay* individual de cada aluno. Por fim, uma das equipas não compareceu nos jogos o que demonstrou uma enorme falta de respeito, não só pela organização, mas também pelos adversários e restantes alunos.

Como pontos positivos, penso que foi tudo o que foi acontecendo à nossa volta. Desde o começo da organização até ao último apito da final. Compreendemos que, por vezes, o fator derrota possa ser frustrante para algum aluno e queremos que estes eventos os possam modificar. Todas as experiências pelas quais passamos valem a pena, ainda para mais quando corre tudo de forma positiva. Sem dúvida, o mais importante foi a relação entre todos os alunos e a ajuda de todos os funcionários e professores da escola, com especial obrigado ao professor cooperante.

No geral, correu tudo de forma esperada e ajudou-nos a perceber quais os pontos fulcrais e essenciais para a realização de qualquer atividade ou evento deste género. É preciso muito trabalho e existir um leque de pessoas sempre disponíveis para cooperarem entre ambas de forma a remarem todos para o mesmo sentido.

3.2.2 Run Kid's

Como já tinha referido, fazia parte da PES participar em duas atividades em que tivesse incorporado a comunidade escolar. Após a decisão do torneio de futsal, foi-nos proposto que participássemos na atividade RunKid's. Este projeto consistia em incentivar os alunos, pais e professores a utilizar meios de transporte sustentáveis, como andar a pé, de bicicleta, de transportes públicos ou a partilhar o carro nas deslocações casa-escola. Estava inserido no projeto Papa Léguas em que a escola participou ao longo do ano.

A verdade é que o objetivo deste projeto nos chamou bastante a atenção e nos motivou de forma a passar conhecimento aos alunos sobre um estilo de vida saudável. Queria realmente transmitir aos alunos que existem formas mais rentáveis e saudáveis de deslocação até a escola. Essa mudança aumenta as possibilidades de movimento das crianças e diminui o congestionamento de trânsito e, por consequência, a poluição.

A atividade realizou-se a nível nacional e dividia-se em duas fases. A primeira e muito importante, consistia numa fase de sensibilização à comunidade sobre os meios de transporte sustentáveis. Também entregámos inquéritos para sabermos qual era a forma de deslocação de

cada aluno e ao mesmo tempo mostrar as vantagens da utilização dos meios de transporte sustentáveis.

Após esses dois primeiros passos, captámos o momento fotográfico do trânsito nas horas de maior afluência, com o objetivo de mostrar e sensibilizar os alunos a mudar a sua forma de deslocação. Assim foi, e durante o mês de novembro o processo foi feito.

Depois desta fase, num dia da terceira semana após a realização do primeiro questionário fez-se outro de forma a termos uma ideia se já tinha havido melhorias ou não.

Após esta primeira fase, seguiu-se a segunda fase do projeto, o RunKid's. A atividade aconteceu no dia 24 de maio na EBAR e consistia na realização de um conjunto de jogos entre pais e filhos, tais como, o lançamento da bola, salto à corda, salto em comprimento e por fim uma caminhada na EcoPista da cidade de Évora. Os objetivos eram os seguintes:

- Incentivar os alunos a participar em atividades desportivas;
- Promover a atividade física;
- Proporcionar práticas desportivas educativas partilhadas com os encarregados de educação;
- Estimular o desenvolvimento integral do aluno;
- Participar nas atividades desportivas, estando dispostos à cooperação e solidariedade;
- Aceitar a disputa como elemento da competição e não como atitude de rivalidade;
- Desenvolver a liderança desportiva e o espírito de equipa;
- Valorizar o respeito pelas diferenças de cada um;
- Valorizar o contacto com outras comunidades;
- Incentivar a utilização de meios de transporte sustentáveis;
- Promover a mobilidade sustentável para as crianças, pais e professores;
- Incentivar a utilização de meios de transporte sustentáveis a longo prazo.

Depois de uma breve reunião com o professor cooperante e com a professora responsável pela organização do projeto, ficou decidida a data a realizar e quais os pontos fulcrais que nos tínhamos de focar, como a colocação de cartazes, as fichas de inscrição e muito importante as autorizações para os encarregados de educação. Conforme ficou decidido, os

diretores de turma e os professores da disciplina de EF ficaram responsáveis por passar a palavra e explicar o projeto.

Com a chegada do dia da prova, sentimos que estava uma temperatura muito elevada e pensámos logo que ia ter muito menos aderência do que estava previsto nas inscrições. Desde o primeiro dia em que ficou acertado a data e hora da realização que eu pensei que não fosse a melhor, devido ao facto da maioria dos encarregados de educação terem empregos.

A fraca aderência não foi sinónimo de insucesso, nem impediu que os objetivos previamente estabelecidos fossem na sua maioria atingidos. Todos os que participaram gostaram imenso e empenharam-se. Para nós, o mais importante foi sentir que os alunos se divertiram e saíram da EBAR com um sorriso na cara. Este foi realmente o ponto mais positivo, não podendo deixar de referir a boa estrutura e organização por parte de todos os organizadores, colaboradores e funcionários da EBAR.

Como principal ponto negativo, foi a pouca presença dos encarregados de educação e familiares dos alunos na atividade. Também, a data escolhida tendo em conta que era época de testes. Talvez se a atividade fosse obrigatória, ou até mesmo num dia de aulas comum tivessem participado um maior número de alunos, em vez de ser na única tarde livre que têm.

Como aspeto a melhor, a data da realização considerando as condições meteorológicas mais esperadas. Existem várias atividades que são realizadas na rua e com o calor que se fazia sentir era muito complicado. Como prova, a caminhada foi cancelada devido ao que já referi.

Em resumo, penso que esta atividade tem todas as condições necessárias para ser realizada com sucesso, e que a comunidade escolar e não escolar lhe dê o devido significado e valor. Os objetivos são muito ambiciosos e educativos. Penso também que era uma atividade muito difícil de ser organizada só por mim e pelo meu colega, mas quando uma estrutura e todas as ajudas são positivas, torna-se tudo muito mais simples. Um obrigado a todos os colaboradores com especial ao professor cooperante à professora organizadora.

CAPÍTULO IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

4.1 O Ensino reflexivo como perspectiva metodológica

A reflexão é essencial na medida em que “o conhecimento é percebido no momento da ação, na reformulação da sua prática, através de um conhecimento baseado na reflexão na ação, na reflexão sobre a ação e na reflexão sobre a reflexão na ação” (Schön 1983, citado por Machado, 2010, p23).

Na minha prática, logo de início, dei por mim a duvidar de tudo o que propunha aos alunos. Entendia eu que era um processo derivado da falta de experiência, da falta de conhecimentos e, sobretudo, dos meus medos, receios, pouca autoestima e insegurança. Hoje, depois ter lido bastante mais sobre o tema, de forma a escrever sobre o mesmo, percebo que a construção do professor está intimamente ligada à reflexão.

Ao entender hoje o significado do ato reflexivo, que para Dewey (citado por Machado, 2010) é “definido pelo questionamento, recorrendo à vontade, sustentado pela intuição, na procura de situações lógicas e racionalizadas com intuito de resolver os problemas que surgem” (p.29), percebo as minhas dúvidas. Eram naturalmente indicações interiores que me provocavam para pensar sobre o que fiz e os resultados do que fiz. A procura do “fazer melhor”, obriga a uma reflexão dirigida às tarefas da aula, sobre o que acontece.

O planeamento do processo de ensino obriga o professor a uma reflexão alargada sobre a existência deste processo, sobre a sua importância, sobre a quem se dirige, observando aqui os comportamentos, as crenças, o conhecimento e vivências da sociedade, de forma a que a sua aplicação resulte em intervenções fomentadoras de conhecimentos e competências importantes.

Schön (citado por Abreu, 2013, p.62) identifica 3 tipos de reflexão, diferenciando os seus momentos:

1. reflexão na ação: é realizada durante a ação, não havendo a necessidade de se criar uma pausa com o objetivo de refletir sobre algum tipo de reajustamento que seja necessário fazer [...]
2. reflexão sobre a ação: é realizada num momento imediatamente após a consecução da ação. No entanto caracteriza-se, tal como a anterior, como um tipo de reflexão reativa [...]
3. reflexão sobre a reflexão na ação: consiste num tipo de reflexão com um nível de estruturação mais elevado, sendo

realizada uma retrospectiva da ação, refletindo sobre o que aconteceu, sobre o que foi observado e quais os significados que foram atribuídos aos acontecimentos.

Percebo que a minha capacidade de reflexão é básica, embora como já afirmei percebi a sua importância e a necessidade de o professor ser reflexivo. Como afirma Abreu (2013): “esta mesma reflexão apenas ganhará sentido quando provida de intenção prática, com a finalidade última de potenciar quer o desenvolvimento do aluno, quer o desenvolvimento profissional do professor” (p.63).

Por outro lado, como defende Gómez (citado por Feijão, 2015, p.72) que “o profissional competente, atua refletindo na e sobre a sua ação, produzindo uma nova realidade, testando e retificando pelo diálogo que estabelece, através dessa mesma realidade.”

Desta forma, o processo é dinâmico, no sentido em que a reflexão se torna um método para a transmissão e transferência de conhecimentos mais sólida e fiável. Deverá existir uma fusão entre a ação e a reflexão. A forma como se atua, as respostas obtidas, os resultados derivados da aula devem ser tratados e analisados tendo como finalidade intervenções pedagógicas mais solidas, mais apetecíveis e sobretudo mais enquadradas com o recetor. Parece-me que uma ação mais fiável deve ter por base uma reflexão cuidada, podendo até esta fazer parte do momento da ação.

4.2 Trabalho de investigação: As perceções e atitudes dos alunos e das alunas face à disciplina de Educação Física

4.2.1 Justificação do Estudo

A decisão em realizar este estudo, deveu-se ao facto de ter interesse em saber o que os alunos e alunas pensam em relação à disciplina de EF. Numa primeira fase, e como estava inserido numa turma, queria somente saber as perceções da minha turma, de modo a tentar mudar o pensamento deles. Como a amostra ficaria muito pequena, resolvi então aumentá-la, com a ajuda da professora orientadora da Universidade e aplicar o questionário a mais três turmas.

A informação que nós temos sobre cada aluno é muito importante para se ter uma boa relação entre professor/aluno, mas também para os manter motivados em todas as aulas. Quanto

maior for a motivação e gosto dos alunos pela disciplina de EF, maior é o tempo de empenhamento motor e melhor é a sua aprendizagem.

Ter um conhecimento mais aprofundado dos alunos, dos seus interesses, das suas motivações, do julgamento que estes têm para com a disciplina de EF, só poderá facilitar o processo de ensino-aprendizagem. Permite ao professor ter mais conhecimento sobre a quem se destina o processo, podendo alterar e adaptar procedimentos, estratégias e ações.

4.2.2 Enquadramento Teórico

Segundo Graham (1995, citado por Camilo Cunha, 2007, p.2) verificou “que os professores de EF não conhecem as perceções dos seus alunos acerca da disciplina. A falta de informação (perspetivas), diminui a capacidade dos professores em fomentar uma maior participação dos alunos”.

Camilo Cunha (2007, p.2) afirma que:

existe uma forte correlação entre o crescimento das atitudes negativas em relação à EF e a diminuição dos níveis de atividade física, à medida que os jovens envelhecem. É na adolescência que se formam atitudes e hábitos para a vida. Se nestas idades não forem promovidas atitudes positivas em relação à disciplina de EF e à atividade física, em geral, essas atitudes poderão nunca vir a ser adotadas.

Silverio (2013, p.10) refere que:

a sucessiva fragmentação do papel e importância do Professor traz consequências irreversíveis nas nossas escolas. A EF, sendo uma disciplina presente no currículo dos alunos desde o 1º ciclo até ao secundário, ainda que, por vezes marginalizada, mas considerada uma das favoritas, assume pelas suas características uma importância inquestionável na formação global dos nossos alunos.

Também para Diniz (2009), as investigações das atitudes dos alunos face à disciplina de EF, procuram saber se os alunos acham que a EF é importante para a sua formação e que de facto, de uma forma geral os alunos definem como favorável essa situação. O mesmo autor menciona que um dos grandes objetivos do professor de EF é criar e desenvolver atitudes dos alunos em relação à escola, às matérias e à disciplina com o objetivo de tornar as suas aprendizagens mais fáceis. O autor refere ainda que em vários estudos concluíram que a EF fomenta atitudes favoráveis face à escola e ao meio onde estão inseridos.

Em relação à EF propriamente dita, é muito importante termos a informação do que os alunos de forma a conseguir a participação deles nas atividades físicas. Assim, promover boas atitudes e valores relativos à de EF e às matérias que englobam a disciplina, pode ser uma característica com grande relevo no que toca aos alunos terem um estilo de vida saudável e ativo no meio da juventude (Diniz, 2009).

Relativamente ao género, Neves (2013) menciona que num estudo realizado e centrado na igualdade de género das aulas de EF, as raparigas consideram que a disciplina de EF é sempre igual e muito monótona. Ao invés, agrada mais ao sexo masculino. De acordo com as alunas, os rapazes obtêm melhores notas devido á sua constituição física. Para eles, existem matérias distintas de género como o voleibol para as raparigas e os JDC para os rapazes. Também têm a perceção que os professores de EF têm maiores expectativas para com os rapazes do que com as raparigas na nota de EF e que a falta de interesse é muito por culpa dos pais.

4.2.3 Metodologia

4.2.3.1 Objetivos

O objetivo geral do estudo é compreender e analisar comparativamente as perceções e atitudes dos alunos e das alunas relativamente à disciplina de EF.

Os objetivos específicos são:

- Verificar o gosto dos alunos e das alunas pela disciplina de EF;
- Verificar a perceção sobre o nível de importância da EF para a formação global dos alunos e das alunas;
- Identificar a utilidade da disciplina de EF para os alunos e alunas, tanto no presente como no futuro;
- Identificar interesses e práticas de atividade física fora da escola;
- Verificar o número de alunos que praticam desporto escolar e qual as suas respetivas modalidades;
- Analisar a perceção dos alunos e alunas sobre as suas competências na disciplina de EF.

4.2.3.2 Participantes

Este estudo foi realizado na Escola Secundária Gabriel Pereira, em 3 turmas do 11º ano e uma turma do 12ºano. Três turmas frequentam a área de Ciências e Tecnologias e uma turma a área de Humanidades. Todas as turmas tinham aproximadamente 25 alunos. Participaram então no estudo 95 alunos, sendo 40 (42%) do sexo masculino e 55 (58%) do sexo feminino com idades compreendidas entre os 16 e os 20 anos ($17,1 \pm 0,89$).

Quadro 1 – caracterização dos participantes (idades)

Idade dos alunos		
Idade	Nº	%
16	27	28,4
17	46	48,4
18	15	15,8
19	6	6,3
20	1	1

4.2.3.3 Instrumento de pesquisa

Neste estudo utilizei um questionário como podemos observar no anexo 9, construído por Zabumba, Freire e Bulhões (Zabumba, 2010) e também aplicado numa Escola Secundária de Évora sobre as perceções e atitudes dos alunos face à disciplina de EF.

Este questionário está dividido em 2 partes, a primeira referente à identificação do aluno (sexo, idade, pratica A.F., pratica D.E. e nota final do 2º período). Na segunda parte abordam-se as perceções e atitudes relativamente à EF (gosto, importância, utilidade, aprendizagens, capacidades e intenção de praticar A.F. após o 12º ano). Nesta parte, as respostas eram dadas numa escala Likert de cinco pontos: (1) Gosto MUITÍSSIMO até (5) Não Gosto ou (1) MUITÍSSIMO Importante até (5) Nenhuma Importância. Nas questões sobre a utilidade da EF e aprendizagem a escala era a seguinte: (1) Concordo Totalmente e (5) Discordo Totalmente. Por último, na questão sobre as capacidades dos alunos a escala era: (1) Muito Bom e (5) Muito Fraco. Havia ainda uma questão de escolha múltipla e uma questão de resposta aberta.

4.2.3.4 Procedimentos para a recolha e análise de dados

O estudo iniciou-se pela aplicação de um questionário. Na turma do 11º ano onde estava a estagiar fui eu que apliquei e nas restantes entreguei os questionários aos respetivos professores de EF de cada turma. Ao entregar o mesmo, pedi que lessem as perguntas com atenção e respondessem de forma autónoma e anónima. Após ter todos os questionários em mão, comecei a colocar os dados no Excel o que levou algum tempo. Depois de colocados os dados, foram tratados com a cooperação da professora orientadora da Universidade e posteriormente analisados de forma descritiva, onde obtive as percentagens, médias e desvios padrões. Por fim, realizei as tabelas através do Excel e completei-as com os resultados obtidos.

4.3 Apresentação e Discussão dos Resultados

Em relação à questão relativa à prática de atividade física fora da escola 43 (45,3%) alunos responderam que praticavam enquanto 54,7% responderam que não praticavam. Ao nível do sexo masculino 55% disseram que praticavam ao contrário de 45% que não praticam. No sexo feminino já houve uma maior discrepância de valores onde a maioria respondeu que não praticava atividade física fora da escola (61,8%) e 38,2% praticavam.

Quadro 2 – Caracterização dos participantes quanto à prática de AF fora da escola

Pratico atividade fisica fora da escola				
	SIM		NÃO	
Sexo	Nº	%	Nº	%
Masculino	22	55,0	18	45,0
Feminino	21	38,2	34	61,8
Total	43	45,3	52	54,7

Esta questão era relativa às atividades físicas que praticavam fora da escola. Como podemos observar, houve uma grande variedade de respostas, com maior destaque para as “modalidades” basquetebol, natação, futebol e futsal. Em relação às atividades, obtive como maior número de

respostas a corrida e o ginásio. De referir que alguns alunos colocaram mais que uma atividade.

Quadro 3 – Atividades físicas praticadas fora da escola

Quais?	
Atividades/modalidades	Número de alunos
Natação	4
Futebol	4
Futsal	4
Badminton	2
Basquetebol	5
Voleibol	3
Ballet	3
Krav-maga	1
Râguebi	1
Padel	1
Tênis	1
Atletismo	2
Ginástica Aparelhos	1
Ioga	2
Ginásio	6
Dança	1
Equitação	1
Corrida	5
Bicicleta	1

Em relação à pergunta “pratico desporto escolar”, os resultados foram muito negativos. Num total de 95 alunos só 17 é que responderam que praticam desporto escolar o que equivale a 17,9% da amostra. Os restantes 78 alunos (82,1%) responderam que “Não” o que revela grandes preocupações ao nível do desporto escolar devido ao facto de existir pouca aderência por parte dos alunos. Existem também alguma variedade nas modalidades e mesmo assim são poucos os alunos que estão inscritos no desporto escolar. No sexo masculino somente 8 alunos (20%) responderam que “Sim” e 32 alunos (80%) disseram que não praticavam desporto escolar. No sexo feminino os resultados foram idênticos, tendo 9 alunas (16,4%) respondido que praticavam e 46 alunas (83,6%) que não.

Quadro 4 – Caracterização dos participantes quanto à prática de desporto escolar

Pratico desporto escolar				
	SIM		NÃO	
Sexo	Nº	%	Nº	%
Masculino	8	20,0	32	80,0
Feminino	9	16,4	46	83,6
Total	17	17,9	78	82,1

Esta questão dizia respeito às modalidades que os alunos praticavam no desporto escolar. Como podemos observar, existem algumas opções de escolha. O badminton é claramente a modalidade com maior número de praticantes (7 alunos), seguindo-se do futsal (5 alunos).

Quadro 5 Modalidades de desporto escolar praticadas

Quais?	
Modalidades D.E.	Número de alunos
Futsal	5
Badminton	7
Basquetebol	1
Voleibol	2
Judo	2
Ginástica de aparelhos	1

Em relação a esta pergunta, era só colocar a nota final do período passado. Como podemos observar as notas variam entre o 8 e 18. Nas notas onde houve mais alunos a responderem, tenho de destacar a nota 14 com 15 alunos (15,8%), a nota 15 com 14 alunos (14,7) e também a nota 16 com 17 alunos (17,9%). Podemos retirar que estes níveis são excelentes e fiquei satisfeito. que uma grande parte dos alunos tenham conseguido obter estes resultados. Dos 95 alunos, 8 obtiveram notas negativas.

Quadro 6 – Avaliação final de 2º período na disciplina de EF

Nota final de 2º período		
Nota	Nº	%
8	3	3,2
9	5	5,3
10	7	7,4
11	5	5,3
12	5	5,3
13	8	8,4
14	15	15,8
15	14	14,7
16	17	17,9
17	8	8,4
18	8	8,4

Na questão “Gosto da disciplina de EF”, dos 40 alunos do sexo masculino 8 (20%) responderam que gostam muitíssimo da disciplina e 19 (47,5%) que gostam muito. Nas respostas menos positivas, 11 alunos (27,5%) disseram que “gostam assim-assim”, 1 (2,5%) respondeu que “gosta pouco” e por fim, 1 (2,5%) que “não gosta”. No sexo feminino os resultados foram mais negativos. Apenas 5 alunas (9,1%) responderam que “gostam muitíssimo”, 17 (30,9%) e 24 (43,6%) que “gostam assim-assim”. Nas últimas duas questões 7 alunos (12,7%) disseram que “gostam pouco” e 2 (3,6%) que não gostam da disciplina de E.F.

A nível geral, e avaliando as respostas “gosto pouco” e “não gosto”, dos 95 alunos que realizaram o questionário, responderam 8 alunos (8,4%) e 3 alunos (3,2%) respetivamente.

Quadro 7 – Apreço dos alunos relativamente à disciplina de EF

Gosto da disciplina de Educação Física										
	Muitíssimo		Muito		Assim-assim		Pouco		Não gosto	
Sexo	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Masculino	8	20,0	19	47,5	11	27,5	1	2,5	1	2,5
Feminino	5	9,1	17	30,9	24	43,6	7	12,7	2	3,6
Total	13	13,7	36	37,9	35	36,8	8	8,4	3	3,2

Ao nível da opinião sobre a “importância da disciplina de EF”, no sexo masculino, 7 alunos (17,5%) disseram que consideravam a disciplina como “muitíssimo importante”. Também 27,5% dos alunos considerou como “muito importante”. Na resposta “importante”, houve uma maioria de respostas (16 alunos) o que achei bastante interessante. Dos 40 alunos, somente 6 consideram a EF como “menos importante” e “nada importante”. Em relação ao sexo feminino, apenas 3 alunas (5,5%) responderam que “gosto muitíssimo” da disciplina. Na resposta “gosto muito”, 14 alunas (25,5%) responderam nesta hipótese o que me deixa satisfeito e 19 (34,5%) que consideram “importante”. Como temos observado ao longo desta discussão, o sexo feminino tem respondido com maior frequência às respostas negativas em relação ao sexo masculino. Posto isto podemos afirmar que 15 alunas (27,3%) acham a disciplina “pouco importante” e 4 alunas (7,3%) “nada importante”. Fiquei preocupado com o elevado número de alunas que considera a disciplina de EF como “pouco importante”. Ao todo foram 19 alunos que responderam, mas o número de alunas é muito superior ao dos rapazes. Comparativamente aos dois sexos na resposta “muitíssimo importante” os rapazes superiorizaram-se às raparigas. Por fim, as outras respostas foram bastante equilibradas.

Quadro 8 – Importância da disciplina de EF para os alunos/alunas

Importância da disciplina										
	Muitíssimo		Muito		Importante		Pouco importante		Nenhuma Importância	
Sexo	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Masculino	7	17,5	11	27,5	16	40,0	4	10,0	2	5,0
Feminino	3	5,5	14	25,5	19	34,5	15	27,3	4	7,3
Total	10	10,5	25	26,3	35	36,8	19	20,0	6	6,3

Na pergunta “escolherias a disciplina de EF se fosse opcional”, era uma questão em que eu estava ansioso por saber qual a percentagem de alunos que iria responder de forma afirmativa. Mais uma vez, no sexo masculino 32 alunos (80%) responderam que escolheriam, contra 8 (20%) que responderam que não. Estes resultados deixaram-me bastante satisfeito. Porém, a minha satisfação foi mais moderada em relação às respostas do sexo feminino visto que 33 alunas (60%) responderam que sim e 22 (40%) responderam que não escolheriam a disciplina se fosse opcional. No geral, os resultados não foram muito positivos, tendo 65 alunos (68,4%) respondido que optariam pela disciplina e 30 alunos (31,6%) respondido que não. Estas percentagens aumentaram devido ao elevado número de raparigas ter respondido negativamente.

Quadro 9 – Relevância da disciplina de EF

Escolherias E.F. se fosse opcional				
	SIM		NÃO	
Sexo	Nº	%	Nº	%
Masculino	32	80,0	8	20,0
Feminino	33	60,0	22	40,0
Total	65	68,4	30	31,6

Em relação aos resultados obtidos na questão “para que servem as aulas de EF”, devo

destacar as respostas “beneficiar a minha saúde”, “melhorar a técnica”, com $(4,50\pm 0,82)$ e $(4,15\pm 0,91)$, respetivamente no sexo masculino. No sexo feminino, aparece também “beneficiar a minha saúde” com $(4,54\pm 0,66)$ e “melhorar a condição física” com $(4,23\pm 0,79)$. A nível geral, a resposta “beneficiar a saúde” aparece com a maior média $(4,52\pm 0,72)$ e em seguida “melhorar a condição física” com $(4,17\pm 0,94)$.

Quadro 10 – Finalidade das aulas de EF para os alunos/alunas

Para que servem as aulas de E.F.														
	Beneficiar a minha saúde		Melhorar técnica		Aprender coisas novas		Distração, diversão, recreação		Compensar aulas teóricas		Melhorar Condição física		Participar em atividades desportivas	
Sexo	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Masculino	4,50	0,82	4,15	0,91	4,10	0,96	3,70	1,09	3,58	1,20	4,10	1,13	3,98	0,95
Feminino	4,54	0,66	3,96	0,93	4,02	0,88	4,13	0,92	3,70	1,07	4,23	0,79	4,00	0,95
Total	4,52	0,72	4,03	0,94	4,04	0,91	3,94	1,00	3,63	1,11	4,17	0,94	3,98	0,94

Nesta questão, “utilidade do que aprendemos nas aulas de EF”, a nível geral, destaque muito positivo para a resposta “não aprendo nada, não me serve de nada” onde obtivemos na média e desvio padrão de $1,61\pm 1,03$. Em relação aos dois sexos, foi também a resposta com melhores resultados. Em ambos os sexos, a resposta mais negativa foi “perceber melhor as notícias desportivas”. No sexo masculino $3,05\pm 1,36$ e no sexo feminino $2,93\pm 1,10$.

Quadro 11 – Aplicação das competências adquiridas nas aulas de EF

Utilidade do que aprendemos nas aulas de E.F.														
	Conhecer e aplicar as regras		Conhecer o funcionamento do meu corpo		Utilizar as técnicas dos vários desportos		Desempenhar vários papéis (árbitro, capitão de equipa)		Perceber melhor as notícias desportivas		Aprender a gostar das atividades físicas		Não aprendo nada, não me serve para nada	
Sexo	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Masculino	4,15	0,77	4,00	0,96	4,08	0,94	3,70	1,09	3,05	1,36	3,80	1,22	1,63	1,15
Feminino	3,79	1,05	3,64	0,93	3,88	0,97	3,48	1,03	2,93	1,10	3,66	0,95	1,66	0,95
Total	3,93	0,95	3,78	0,95	3,95	0,96	3,56	1,05	2,96	1,20	3,71	1,06	1,61	1,03

Relativamente à percepção de capacidade dos alunos face à disciplina de EF, o sexo masculino respondeu muito negativamente. Somente 2 alunos (5%) respondera que a sua relação com a disciplina era “muito boa” o que é uma percentagem muito pequena. Dos 40 alunos, 1 (2,5%) disse que tinha uma “boa” relação e 3 (7,5) que era “suficiente”. Nas respostas mais negativas, aparecem então a maioria dos alunos, onde 20 (50%) respondeu que tinha uma “fraca” relação com a disciplina de EF. Por fim, e ainda no sexo masculino 14 (35%) disseram que a sua relação era “muito fraca”. No sexo oposto, os resultados foram mais positivos onde 9 alunas (16,4%) responderam que tinham uma “boa” relação. Das restantes alunas, 17 (30,9) responderam “suficiente” e 26 (47,3%) que era “fraca” a relação com a disciplina. Na última resposta, “muito fraca”, somente 2 alunas (3,6%) responderam à mesma. No geral existe uma grande percentagem de alunos (48,4%), que responderam ter uma relação fraca com a E.F. e 17 (30,9%) ser diz ser “suficiente”. Estes valores são preocupantes talvez por não gostarem da forma como as aulas são planeadas e lecionadas ou até mesmo dos Programas Nacionais de EF.

Quadro 12 – Aptidões dos alunos/alunas em EF

Capacidade em relação à disciplina de E.F.										
	Muito Bom		Bom		Suficiente		Fraco		Muito Fraco	
Sexo	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Masculino	2	5,0	1	2,5	3	7,5	20	50,0	14	35,0
Feminino	1	1,8	9	16,4	17	30,9	26	47,3	2	3,6
Total	3	3,2	10	10,5	20	21,1	46	48,4	16	16,8

Ao nível da “capacidade dos alunos em relação à sua condição física”, no global, 4 alunos (4,2%) responderam que era “muito boa” e 10 (10,5%) que era “boa”. As duas respostas com maior número de alunos foram a relação “suficiente” e a “fraca” com 33 (34,7%) e 34 (35,8%) respetivamente. No sexo masculino, 3 alunos (7,5%), responderam que tinham uma capacidade “muito boa”, 3 (7,5%) que era “boa” e 9 (22,5%) “suficiente”. Nas respostas mais negativas, 15 alunos (37,5%) disseram que tinham uma capacidade “fraca” e 10 (25%) que era “muito fraca”. No sexo feminino, apenas 1 aluna (1,8%) respondeu que a sua capacidade era “muito boa”. Na resposta “bom”, responderam 7 alunas (12,7%) e na “suficiente” 24 (43,6%).

Por fim nas últimas duas respostas, 19 alunas (34,5%) disseram que tinham uma capacidade “fraca” e 4 (7,3%) que tinham uma capacidade “muito fraca”.

Quadro 13 – Aptidão física dos alunos/alunas

Capacidade em relação à minha condição física										
	Muito Bom		Bom		Suficiente		Fraco		Muito Fraco	
Sexo	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Masculino	3	7,5	3	7,5	9	22,5	15	37,5	10	25,0
Feminino	1	1,8	7	12,7	24	43,6	19	34,5	4	7,3
Total	4	4,2	10	10,5	33	34,7	34	35,8	14	14,7

Por fim na última questão, “intenções de praticar alguma atividade após o 12º ano”, era um dos principais objetivos do meu estudo. Nesta questão queria saber se os alunos vão praticar atividade física depois do secundário. No sexo masculino, 19 (38,9%) alunos responderam que iriam “praticar frequentemente de forma autónoma”. Também 13 alunos (32,5%) disseram que iriam “praticar frequentemente, inscrevendo-se numa atividade”. Seis alunos (15%) responderam que “vão praticar quando tiverem tempo e lhes apetecer” e 2 (5%) que “não vão praticar”. No sexo feminino, 18 alunas (32,7%) responderam que vão “praticar frequentemente de forma autónoma”, 8 (14,5%) que “vão praticar frequentemente, inscrevendo-se numa atividade”. Por fim e uma grande percentagem de alunas (45,5%) disseram que “vão praticar quando tiverem tempo e lhes apetecer” e 5 (9,1%) não vão praticar. A nível geral, destaque para os 37 (38,9%) alunos que responderam que vão “praticar frequentemente de forma autónoma”.

Quadro 14 – Prática de atividade física dos alunos/alunas após o término do 12º ano

Intenções de praticar alguma atividade após o 12º ano									
	Vou praticar frequentemente, de forma autónoma		Vou praticar frequentemente, inscrevendo-me numa atividade		Vou praticar quando me apetecer e se tiver tempo		Não vou praticar		
Sexo	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
Masculino	19	38,9	13	32,5	6	15,0	2	5,0	
Feminino	18	32,7	8	14,5	25	45,5	5	9,1	
Total	37	38,9	21	22,1	31	32,6	7	7,4	

Em relação aos resultados obtidos na questão “para que servem as aulas de EF”, devo destacar as respostas “beneficiar a minha saúde”, “melhorar a técnica”, com $(4,50\pm 0,82)$ e $(4,15\pm 0,91)$, respectivamente no sexo masculino. No sexo feminino, aparece também “beneficiar a minha saúde” com $(4,54\pm 0,66)$ e “melhorar a condição física” com $(4,23\pm 0,79)$. A nível geral, a resposta “beneficiar a saúde” aparece com a maior média $(4,52\pm 0,72)$ e em seguida “melhorar a condição física” $(4,17\pm 0,94)$.

.4.4 Conclusões

As principais conclusões a extrair dos resultados obtidos através do inquérito por questionário mostram que:

- O sexo masculino tem mais alunos a praticar atividade física fora da escola, mas mesmo assim a nível global as percentagens são baixas;
- A nível do desporto escolar, os alunos e alunas têm muito pouca aderência;
- O sexo masculino apresenta perceções relativamente ao “gosto pela disciplina” superiores ao sexo feminino. A nível global a maioria gosta da EF;
- Em relação à “importância da disciplina”, houve mais alunas do que alunos a considerar a disciplina como “pouco” importante;
- Na questão “escolherias a disciplina se fosse opcional”, 80% do sexo masculino respondeu “sim”, já o sexo feminino ficou-se pelos 60%;
- Sobre as questões, “avaliar a minha capacidade em relação à disciplina” e “avaliar a minha capacidade em relação à minha condição física”, o sexo feminino respondeu com maiores percentagens às respostas “Bom” e “Muito Bom”. Já o sexo masculino considera mais “fracas” as suas capacidades;
- Em relação às intenções de praticar atividade física após o 12º ano, os resultados são muito idênticos entre os dois sexos.
- Os alunos de ambos os sexos, dizem que a EF tem benefícios para a saúde e que melhora a condição física;
- Por fim, de referir que o sexo masculino apresenta em quase todas as questões, melhores

percepções e atitudes face à disciplina de EF.

Como reflexão pessoal, julgo que importa sobretudo referir que, se um dia eu exercer a função de professor de EF em escolas públicas ou privadas, devo colaborar com todos os professores de forma a que a atividade física, mais ou menos orientada, federada ou não, lúdica ou de competição, seja entendida como um passo extremamente importante para a promoção de estilos de vida saudáveis.

Esta minha conclusão, deriva dos resultados obtidos que indicam na generalidade uma fraca realização de atividade física que, só é, ou está a ser compensada com a obrigatoriedade da frequência nas aulas de EF.

Assinalo também a importância da necessidade de se refletir e intervir na população feminina de modo a que os níveis de prática de atividade física neste género, e sobretudo em idades escolares, sejam substancialmente melhorados.

No fundo, urge consciencializar a população em idade escolar que a atividade física é promotora de saúde e que deve ser mantida ao longo da vida como um recurso extraordinariamente importante para o equilíbrio do ser humano. Os professores de EF têm um papel importantíssimo nesta vontade. Poderão ser os facilitadores e são os interlocutores privilegiados. Naturalmente que é um trabalho colaborativo, sustentado por opiniões e ações concordantes.

A EF não se resume só ao aspeto atrás referido, importa também que continue a ser para os alunos e alunas, um espaço de transmissão de valores, regras, de desenvolvimento da autonomia, da responsabilidade, do respeito pelo outro e de exploração de atividades diversas e desconhecidas.

CAPÍTULO V – A Intervenção no 3º Ciclo do Ensino Básico

A PES previa a possibilidade de intervenção num período mais reduzido num outro ciclo de ensino que não estava abrangido pela turma atribuída inicialmente. Assim sendo, três dos colegas do Mestrado realizaram as suas PES em escolas e ciclos de ensino diferentes. Para facilitar a nossa intervenção, fomos incluídos numa turma de um colega durante o 3º período (período muito curto). A minha intervenção foi num 7º ano de uma escola inserida nouro Agrupamento de Escolas de Évora.

Para a realização da intervenção, tive de observar a turma durante seis sessões com o objetivo de me apresentar e conhecer os alunos e também os métodos, rotações de espaços e elementos materiais que a escola disponibilizava para as aulas de EF.

No início, senti que poderia ser um problema, talvez por estar acomodado à “minha” turma e a outro ciclo de ensino. Após as observações, conversas e dúvidas tiradas com a minha colega começou a ser mais fácil compreender a forma e métodos de ensino que iria utilizar, nunca perdendo a minha identidade como professor de EF que já tinha começado a construir. Outro dos fatores que me deixava desconfortável era o facto do ano letivo estar quase a terminar, mesmo que a última etapa ainda fosse começar. O último período é muito curto e não há tempo para se realizar o que está planificado. Um dos *focus* era claramente criar uma ligação positiva entre professor/aluno para que tudo corresse bem.

“A aula penso que correu bem, não deixando de afirmar que estava ansioso e nervoso por ser a primeira aula noutra ciclo de ensino o que me pôs menos à vontade nos momentos de informação. Esses momentos foram rápidos demais o que fez com que surgissem algumas dúvidas durante os exercícios”. (reflexão da aula do dia 5/05/2017)

A turma era composta por 18 alunos, 8 do sexo feminino e 10 do sexo masculino com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos. Aos poucos e poucos, e durante essas três primeiras semanas ia intervindo na explicação e demonstração de exercícios de forma a fazer uma aproximação à turma, realizando registos acerca dos métodos de trabalho da colega estagiária.

Conforme os meus apontamentos, consegui retirar que nestas idades e neste nível de

ensino, é necessário o professor ter um maior controlo e atenção relativamente à turma. Devido às suas idades, os alunos apresentam níveis de concentração inferiores o que faz com que, qualquer situação ou acontecimento seja, motivo para perderem o *focus* da aula. Em relação à montagem do material, é preciso estar sempre muito perto deles, principalmente nos materiais para as aulas de ginástica, ou modalidades que seja necessária a montagem de redes ou tabelas. Outro dos pontos mais importantes é a demonstração dos exercícios. Percebi logo ao início que com uma demonstração bem realizada, era muito mais fácil para os alunos entenderem e interiorizarem. Posto isto, a demonstração era feita por mim e algumas vezes por um aluno que eu escolhia como aluno alvo. Também em algumas aulas, quando a turma estava em número ímpar, tanto quando estava em observação, como em intervenção, realizava os exercícios com os alunos de forma a que todos tivessem em atividade e para que pudessem observar-me.

Em relação ao processo ensino-aprendizagem, a escola utilizava o planeamento por etapas e durante cada aula, lecionavam-se duas modalidades, com exceção dos blocos de 45 minutos onde se lecionava uma modalidade, derivado do pouco tempo da aula. Uma das diferenças entre as duas escolas, era o facto de nos blocos de 90 minutos, primeiro todos trabalhavam uma modalidade e só depois a outra, nunca estavam duas matérias em simultâneo. Naturalmente que ao se fazer trabalho por estações com grupos heterogéneos, não permite uma evolução normal dos alunos com maiores capacidades. No entanto facilita a entejuda. Os alunos com níveis de execução inferior beneficiam do apoio e ajuda dos alunos com níveis de execução superior.

“De referir, que nesta turma não existe muito o estereótipo género, porque as alunas também adoram futebol e querem fazer nas aulas, inclusive uma aluna é das melhores nesta modalidade e é praticante federada”. (reflexão da aula do dia 23/05/2017)

Os recursos espaciais que a escola dispunha eram os seguintes: pavilhão (G1), onde se lecionava, preferencialmente, as matérias próprias aos desportos coletivos; sala de ginástica (G2), onde se lecionava a ginástica e a dança; e os passos exteriores (P1 e P2), compostos pela pista de atletismo e o campo exterior. Sobre os recursos materiais a escola estava bastante bem equipada, tendo um número mais do que suficiente de bolas, pinos, cones, coletes, material de ginástica e tudo o que era necessário para a prática de qualquer modalidade, tanto individual como coletiva.

Após a realização das observações, procedeu-se à minha intervenção, que aconteceu no

mês de maio entre dos dias 2 e 25 do ano de 2017, sendo equivalente a 6 aulas. Das 6 aulas 3 delas foram de 45 minutos e as outras 3 de 90 minutos.

Tabela 6 - Planeamento das aulas na turma do 3º ciclo

80	2- 5-2017	G2	Ginástica de Solo	AF Ginástica de solo
81 / 82	5-5-2017 90 Minutos	G2	Dança Ginástica de Solo Acrobática	AF Dança AF ACrobática
83	9-5-2017 45 Minutos	P2	Patinagem Atletismo obstáculos	AF Obstáculos
84 / 85	12-5-2017 90 Minutos	G1	Badminton Futebol Condição física	AF Badminton
86	16-5-2017 45 Minutos	G1	Dança/Voleibol	AF Dança
87 / 88	19-5-2017 90 Minutos	G1	Badminton Andebol FitEscola	AF Andebol AS Fit escola- Vaivem

Na Tabela 6 estão apresentadas as aulas em que foram realizadas as minhas intervenções. De certo modo, todas os conteúdos das sessões já estavam planeados pela colega e não seria conveniente eu modificar muita coisa. Os meus planos de aula foram sempre feitos consoante os feedbacks da colega e do professor cooperante da escola. Os trabalhos que a colega realizou ao longo do ano foram também muito importantes, já que me esclareceram a nível de grupos de trabalho (usei sempre os grupos formados pela minha colega de forma a não alterar o que foi realizado durante o ano letivo), matérias, conteúdos e instrumentos de avaliação.

Em relação aos exercícios, decidi em conjunto com a colega e o professor cooperante que seriam exercícios muito simples e breves de forma a que todos os alunos conseguissem atingir o sucesso. Também nos mesmos, tentei sempre que estivessem presentes variantes de dificuldade de forma a que se superassem e não estagnassem no ensino. Com exceção da ginástica, todas as matérias eram lecionadas em ensino massivo, o que tornava não só o controlo da turma bastante mais fácil, mas também a observação de cada exercício. Mesmo que a turma trabalhasse por grupos, os exercícios eram os mesmos e as variantes eram aplicadas individualmente consoante a dificuldade de cada um.

Com o avançar do tempo, os laços e ligação à turma foram-se consolidando, o que me deixava aula após aula mais à vontade, com principal foco nos momentos tanto de instrução,

como de informação e organização. Ao início, era um dos meus grandes receios e um dos meus pontos negativos, já que tinha de conseguir captar a atenção de uma turma inteira com estas idades. Quanto mais breves e concisos eram esses momentos, menos tempo de aula perdíamos e os alunos entendiam melhor o que se pretendia. Em relação aos feedbacks utilizados, continuaram a estar todos presentes, mas desta vez com maior foco nos FB corretivos de forma a que eles entendessem o erro. Para os corrigir muitas vezes fazia eu próprio as demonstrações, quantas vezes necessárias até os alunos perceberem e interiorizarem.

“Nesta sessão, a minha condução correu muito melhor do que na primeira porque já estava mais à vontade com eles e consegui melhorar bastante nos meus momentos de informação e também nos meus feedbacks”. (reflexão da aula do dia 9/05/2017)

No geral, tenho a certeza que melhorei em todos os pontos essenciais para a condução de uma aula de EF. A nível do controlo da turma, aumentei os meus níveis de observação com o objetivo de me colocar em pontos fulcrais para observar uma turma inteira. O medo tornou-se em prazer e se no início a minha opinião era que preferia lecionar no ensino secundário, agora não penso o mesmo. Tanto o ensino básico como o secundário, requerem estratégias para a sua condução próprias de cada, acabando por se tornarem num só. Nestes dois meses, aprendi muito, não só com o professor cooperante dessa escola, mas também com os alunos da turma que fizeram de mim um melhor professor. Agradecer também à colega que se disponibilizou em tudo para me ajudar.

Considerações Finais

A profissão de professor de EF tem características próprias que a tornam diferentes de todas as outras. Um professor, desde que inicia a entrada na profissão, realizam um trajeto profissional com diferentes significados pessoais e sociais. Há uma clareza de que a socialização profissional inicia-se e ergue-se com a primeira experiência profissional enquanto professor de EF. A experiência pelo ensino superior tem sim o objetivo em completar a certeza quanto ao nosso futuro.

Ao longo da realização do meu relatório, e à medida que estruturava cada ponto, fui começando a ter consciência do que realmente fiz durante a minha PES. Sem dúvida que é um grande marco e uma experiência com a qual me orgulho de ter vivenciado.

Era nesta altura que coloquei em prática todo o conhecimento adquirido na Universidade ao longo de quatro anos. Como já tinha referido num ponto acima, eu tinha a certeza de que queria ser professor de EF, mas tinha receio dos obstáculos que poderiam surgir para chegar ao sucesso. Nunca foi fácil, mas tudo o que me rodeou me fez crescer não só como professor, mas também como pessoa. Tornei-me mais organizado, mais metódico e o mais importante, consegui olhar e enfrentar meus medos e receios.

Claramente o ano letivo de 2016/2017 foi o mais importante de toda a minha formação. É na prática, e com as vivências de todos os problemas e situações da profissão, que conseguimos ultrapassar e evoluir as nossas competências. O contacto com a realidade é o que nos irá definir num futuro enquanto professores de EF.

Toda a experiência pela qual passamos, é vivida em cooperação com um grande leque de pessoas. Gostava de agradecer a todos os funcionários da ESGP e da Escola Básica Conde Vilalva, aos professores que sempre tiveram disponíveis para me passar conhecimento, em especial aos professores do GEF da escola onde estagiei o ano todo e aos professores cooperantes das duas escolas. Por fim, aos alunos com que tive o privilégio de aprender em todos os minutos que passámos.

Realmente a palavra que fica para sempre na minha cabeça, é a palavra *aluno*, porque é com eles que nós nos desenvolvemos e erramos para sairmos mais fortes de cada situação ou comportamento. Eles são a chave do nosso sucesso e sem dúvida que é para eles que nós trabalhamos. O conhecimento e os valores que lhes passamos são muito importantes, mas

também não nos podemos esquecer do que nos passam a nós. Cada aluno tem uma personalidade única, cada aluno tem um comportamento, cada aluno tem uma reação. Todos estes aspetos definem a complexidade dia após dia, aula após aula, do que é ser um bom professor de EF.

A PES é um processo que engloba a construção e o planeamento de muitas situações. Planear para um ano letivo inteiro é muito complicado. O plano de aula foi sempre um desafio grande para mim, pois não basta colocar quatro exercícios e explicá-los. Aula após aula temos de ser criativos, o que fez com que procurasse sempre exercícios novos, dinâmicos e muito importante, motivadores para os alunos, sempre em concordância com os níveis e os objetivos a alcançar de cada um.

Todas as atividades em que participei em conjunto com os restantes professores, foram bastante engrandecedoras para o meu currículo pessoal. Deram-me a oportunidade de entender, como são estruturadas e organizadas por todas as pessoas envolvidas, e todos os pontos fulcrais que não podem ser esquecidos para que corra como planeado. Com isto, conseguimos então organizar o torneio Inter-Turmas e o RunKids, sempre com ajuda de outros professores, mas já muito mais autónomos e organizados.

Em relação ao trabalho de investigação, penso que foi a parte menos conseguida do meu percurso. Sinto que foi onde menos me apliquei e onde tive mais problemas motivacionais. O facto de não ser trabalho prático acabou por me desmotivar um pouco, e não me organizei, nem me foquei da forma que o trabalho pedia. Após a realização e os feedbacks da orientadora da Universidade é que tive a noção do erro que cometi e ganhei a consciência da sua importância. Os problemas que surgem devem ser investigados de forma a que consigamos dar resposta a todas as situações.

A turma do 11ºano, no geral era bastante empenhada, e não criou situações negativas de comportamento. Nesta turma, a questão essencial era o nível de desempenho motor de muitos alunos. Com isto, o meu principal foco foi combater o défice de empenho e de algumas capacidades motoras, obtendo o sucesso de cada aluno.

Em suma, posso afirmar que o trabalho desenvolvido ao longo do ano terminou de forma positiva, tendo vacilado nalguns aspetos, mas sempre com a meta em adquirir novos conhecimentos. Existem pontos negativos e positivos que posso retirar, mas o essencial é fazer dos erros uma situação que sirva de exemplo no meu futuro. Foi muito gratificante poder vivenciar e fazer parte de todos os momentos.

Referências Bibliográficas

- Abreu, M. (2013). *O professor de educação física na prática de ensino*. Relatório de Estágio Profissional, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Albuquerque, D. (2018). *Estratégias de motivação para a aula de educação física*. Relatório da Prática de Ensino Supervisionada, Universidade De Évora.
- Bento, J. (1998). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na Educação Física. Uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento – Revista de Educação Física da UFRGS*, 8(1), 31-39.
- Carreiro da Costa, F., Januário, C., Dinis, A., Bom, L., Jacinto, J., & Onofre, M. (1988). Caracterização da Educação Física como projecto educativo. *Horizonte*, (25), 13-17.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*, 10/11, 135-151.
- Cordeiro, M. (s.d.). *Qual a importância da escola?*
<https://www.portoeditora.pt/paisealunos/pais-andalunos/noticia/ver?id=113763&langid=1>
- Costa, F. (1995). *O sucesso pedagógico em Educação Física: Estudo das condições e factores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Edições FMH.
- Costa, F. (2010). Educação Física: Disciplina dispensável vs disciplina imprescindível. Como superar a situação paradoxal que caracteriza a Educação Física? *Revista Brasileira de Docência, Ensino e pesquisa em Educação Física*. 2(1), 91-110.
- Crum, B. (2002). Funções e competências de EF: Consequências para a formação inicial. *Boletim SPEF*, 23, pp. 61-76.
- Cunha C., R. L. (2007). *A Educação Física no Ensino Secundário: Estudo das Representações e Atitudes dos Alunos*. Póvoa de Varzim: Universidade do Minho.
- Departamento de Educação Básica, Ministério da Educação (2001). *Programa de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico (Reajustamento)*. Lisboa. Editorial do Ministério da Educação.
- Despacho normativo nº 185/2015 de 22 de setembro, retificado pela Declaração de Retificação n.º 830/2015, de 18 de setembro – *Finalidades da Avaliação*. *Diário da República*, Série 2-A.
- Diniz, F. (2009). As atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física: Um estudo

- plurimetodológico. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 34, 83-94.
- Escola Secundária Gabriel Pereira. *Ensino Secundário*. <http://aegp.edu.pt/web/pt-pt/gabriel-pereira>
- Feijão, S. (2015). *Relatório da prática de ensino supervisionada realizada na Escola Básica Conde de Vilalva em Évora*. Universidade de Évora.
- Fernandes, D. (2008). Para uma teoria da avaliação no domínio das aprendizagens. Estudos em avaliação educacional. *Estudos em Avaliação Educacional*, 19(41), 347-372.
- Fernandes, P. (2012). *Estilos de Vida, atitude face à disciplina de Educação Física, percepção de competência, clima motivacional e orientação de objetivos em alunos do 3º ciclo e secundário*. Relatório de Estágio, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Fialho, N. & Fernandes, D. (2011). Práticas de Professores de Educação Física no contexto da avaliação inicial numa escola secundária do concelho de Lisboa. *Meta: Avaliação*, 3(8), 168-191.
- Figueiredo, D. (2017). *Em busca de um sonho: Ser professor de Educação Física*. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Francisco, C. (2006) *Estágio pedagógico na formação inicial de professores: Um problema para a saúde*. Dissertação de Doutoramento. Universidade de Aveiro. Não Publicada.
- Gaspar, C. (2014). *O feedback na organização e gestão do processo de ensino*. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Machado, M. (2010). *Compreensão e interpretação da reflexão na formação dos professores – estudo em professores cooperantes da FADEUP*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Martins, J. F. (2015). *Educação Física e estilos de vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in)ativos?* Tese de Doutoramento Não Publicada. Universidade de Lisboa.
- Marques, A. (2010). *A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida activa e saudável: Estudo de um caso*. Tese de Doutoramento, Universidade Técnica de Lisboa, FMH.
- Neves, R. (2013). *Educação física, raparigas e estilos de vida - percepções femininas*. Departamento de Educação Centro de Investigação “Didática e Tecnologia na Formação de Formadores”. Universidade de Aveiro. 5(3), 72-83.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didática em Educação Física. *Boletim SPEF*. 12

75-97.

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

Pomar, C. (2016). *Avaliação das aprendizagens em Educação Física. Documento de apoio à disciplina de Didática da Educação Física do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. (não publicado)*. Universidade de Évora.

Porfírio, M. (2009). *Desporto escolar e estilo de vida. Comparação do Estilo de vida entre jovens praticantes e não praticantes em atividades do desporto escolar*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa: FMH.

Rosado, A. & Silva, C. (2010). *Conceitos Básicos sobre as Avaliações das Aprendizagens*. 1-14.

Silva, P. (2016). O perfil do professor de Educação Física na perspetiva dos alunos em formação inicial. *ÁGORA para la EF y el deporte*.

Silverio, C. (2013). *A Perceção dos alunos face à escola, à Educação Física e aos comportamentos de ensino do professor em função do índice de massa corporal*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Silvares, J. C. (2013). *Atitudes dos alunos face à Educação Física*. Vila Real.

Sousa, A. (2009). Investigação-Ação: Metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia Educação e Cultura*, 13(2),355-379.

Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). *Motivação para a prática e não prática no desporto escolar*. O portal dos psicólogos: <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/> A, 495

Zabumba, L. (2010). *Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizado por Dinis Manuel Veiga Zabumba, no Agrupamento de Escolas no 4 de Évora, EB 2,3 Conde de Vilalva e Escola Secundária André de Gouveia, para a especialidade do grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*. Universidade de Évora.

APÊNDICES

Apêndice I - Ficha Biográfica do Aluno



FICHA BIOGRÁFICA

ENSINO SECUNDÁRIO

1. O ALUNO

NOME: _____ N.º: _____ TURMA: _____ ANO: _____ CURSO: _____
 DATA DE NASCIMENTO: ____ / ____ / ____ IDADE: _____ NACIONALIDADE: _____
 FILHO DE: _____ E DE: _____
 MORADA: _____
 CÓDIGO POSTAL: _____ TELEFONE/TELEMÓVEL: _____

2. O ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

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

3. O AGREGADO FAMILIAR

PARENTESCO	PAI	MÃE	OUTROS ELEMENTOS DO AGREGADO FAMILIAR		
IDADE					
ESCOLARIDADE					
PROFISSÃO					

4. SOBRE A VIDA ESCOLAR, INDIQUE:

4.1. O MOTIVO PORQUE FREQUENTA ESTA ESCOLA:

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

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

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

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

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

4.4. PARA O ANO LECTIVO ANTERIOR:

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

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

CLASSIFICAÇÕES/NÍVEIS NEGATIVOS _____

MELHORES RESULTADOS _____

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

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

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

4.5. PARA O PRESENTE ANO LECTIVO:

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

5. O ESTUDO

5.1. COMO ESTUDA:

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

5.2. QUE MATERIAIS UTILIZAS PARA ESTUDAR:

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

5.3. GRAU DE INTERESSE PELOS ESTUDOS/VIDA PROFISSIONAL:

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

6. TEMPOS LIVRES:

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

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

7. A SAÚDE

7.1. INDIQUE SE APRESENTA ALGUNS DOS SEGUINTE PROBLEMAS:

- a) DIFICULDADES: VISUAIS AUDITIVAS MOTORAS DE LINGUAGEM
- b) DOENÇA(S): DIABETES EPILEPSIA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR ALÉRGICA
OUTRA(S) QUAL(AIS)? _____
SISTEMA DE SAÚDE/ Nº DE BENEFICIÁRIO: _____ / _____ GRUPO SANGUÍNEO: _____

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

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

DOSSIER DT

8. A EDUCAÇÃO FÍSICA

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

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

9. ATIVIDADE DESPORTIVA EXTRACURRICULAR

a) Realizas alguma actividade extracurricular? Sim Não

Qual/Quais: _____

Quanto tempo por semana: _____

b) Praticas desporto federado? Sim Não

Quanto treinos tens por semana? _____

Quanto tempo semanal? _____

c) Costumas participar no Desporto Escolar? Sim Não

Em que modalidade e há quanto tempo? _____

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

10. HÁBITOS ALIMENTARES

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

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

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

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

Sandes iogurtes fruta chocolates Leite Sumos Outros

Quais? _____

Com que tempo de antecedência?

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

Apêndice II - Planejamento Anual das Aulas

Aulas	Data	Espaço	Objetivos
1 e 2	16/set	G	Voleibol
3 e 4	21/set	E	Atletismo
5 e 6	23/set	G	Badminton e Atletismo
7 e 8	28/set	E	Atletismo
9 e 10	30/set	G	Basquetebol
11 e 12	07/out	E	Andebol
13 e 14	12/out	P	Solo
15 e 16	14/out	E	Futsal
17 e 18	19/out	G	Aparelhos
19 e 20	21/out	P	Aparelhos
21 e 22	26/out	G	Fitescola
23 e 24	28/out	P	Fitescola
25 e 26	02/nov	E	Andebol, Basquetebol e Futsal
27 e 28	04/nov	G	Basquetebol, Badminton e Voleibol
29 e 30	09/nov	E	Basquetebol, Andebol e Atletismo
31 e 32	11/nov	G	Basquetebol, Badminton e Voleibol
33 e 34	16/nov	E	Teste Escrito, Andebol e Futsal
35 e 36	18/nov	G	Basquetebol, Badminton e Voleibol
37 e 38	23/nov	P	Dança e Acrobática
39 e 40	25/nov	E	Dança e Acrobática
41 e 42	30/nov	P	Dança, Acrobática e Badminton
43 e 44	02/dez	E	Basquetebol, Andebol e Atletismo (Aval.)
45 e 46	07/dez	P	Dança, Acrobática e Badminton (Avaliação)
47 e 48	09/dez	E	Andebol, Futsal e Atletismo (Avaliação)
49 e 50	14/dez	P	CORTA MATO
51 e 52	16/dez	E	Auto Avaliação
53 e 54	04/jan	G	Basquetebol, Badminton e Voleibol
55 e 56	06/jan	P	Solo, Aparelhos e Badminton
57 e 58	11/jan	G	Basquetebol, Badminton e Tag-Rãguebi
59 e 60	13/jan	P	Aparelhos, Solo e Badminton
61 e 62	18/jan	G	Basquetebol, Badminton e Tag-Rãguebi
63 e 64	20/jan	P	Aparelhos, Solo e Badminton
65 e 66	25/jan	E	Futsal, Atletismo e Andebol
67 e 68	27/jan	G	Basquetebol, Andebol e Voleibol
69 e 70	01/fev	E	Futsal, Atletismo e Andebol
71 e 72	03/fev	G	Badminton, Basquetebol e Voleibol
73 e 74	08/fev	E	Futsal, Atletismo e Basquetebol
75 e 76	10/fev	G	Badminton, basquetebol e Voleibol
77 e 78	15/fev	P	Dança, Acrobática e Atletismo

79 e 80	17/fev	E	Basquetebol, Andebol e Atletismo
81 e 82	22/fev	P	Dança e Acrobática
83 e 84	24/fev	E	Basquetebol, Atletismo e Andebol (Avali.)
85 e 86	03/mar	P	Solo e Aparelhos (Avaliação)
87 e 88	08/mar	E	Fitescola
89 e 90	10/mar	P	Fitescola
91 e 92	15/mar	G	Basquetebol, Futsal e Atletismo (Avalia.)
93 e 94	17/mar	P	Dança, Ginástica e Salto em altura (avaliação)
95 e 96	22/mar	G	Voleibol, badminton e acrobática (Avaliação)
97 e 98	24/mar	P	VISITA DE ESTUDO
99 e 100	29/mar	G	Acrobática, Voleibol e badminton (avaliação)
101 e 102	31/mar	P	Autoavaliação
103 e 104	19/abr	E	Basquetebol, andebol e atletismo
105 e 106	21/abr	G	Basquetebol, andebol e badminton
107 e 108	26/abr	E	Futsal, andebol e barreiras
109 e 110	28/abr	G	REGIONAL BASQUETEBOL
111 e 112	03/mai	E	REGIONAL VOLEIBOL
113 e 114	05/mai	G	Basquetebol (avaliação) Atletismo e futsal
115 e 116	10/mai	P	Aparelhos e Solo
117 e 118	12/mai	E	Atletismo, Basquetebol e Futsal (Avali.)
119 e 120	17/mai	P	Fitescola
121 e 122	19/mai	E	Fitescola e atletismo
123 e 124	24/mai	P	Solo e voleibol (avaliação) e badminton
125 e 126	26/mai	E	GREVE FUNÇÃO PÚBLICA
127 e 128	31/mai	G	Dança, Fitescola, Futsal, Andebol
129 e 130	02/jun	P	Autoavaliação

Apêndice III – Plano de Aula



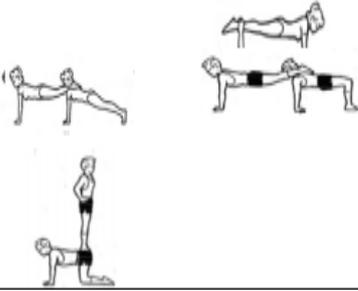
Universidade de Évora
Agrupamento nº2 de Escolas de Évora
Escola Secundária Gabriel Pereira



Plano de Aula – Turma: 11º A Docente: Nuno Neves	Aula: 91 e 92 Data: 15 de Fevereiro de 2017 Duração: 90 min Nº de Alunos: 27 Local: Escola Secundária Gabriel Pereira Espaço: Pequeno Material: Aparelhagem, colchões, coletes.
Conteúdos: Dança Tradicional – Tacão e Bico; Ginástica Acrobática e Salto em altura Objetivos: respeitar as diferentes posturas e posições assumidas na dança e executar os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: No passo tacão e bico cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta e executa o passo de galope lateral em meio pivot; Construir elementos introdutórios de pares na ginástica acrobática; Salta em altura com técnica de tesoura , com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia activamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.	

Parte Inicial					
Momento de Instrução					
Saudação inicial aos alunos, onde o professor explica as tarefas e os objetivos da aula.					
Tempo de instrução: 2					
Momento de Organização					
Professor coloca cones para delimitar a zona de corrida. Se estiver bom tempo alunos correm no exterior.					
T.T	T.P		Variantes e Hierarquização	Critérios de êxito:	Estratégias de intervenção:
12:00	12 min	Tarefa 1: Corrida com duração de 5 minutos à volta do espaço interior.	Variante de dificuldade: Pedir aos alunos que aumentem a intensidade da corrida ao longo dos 10 minutos. Variante de facilidade: Caso veja que há alunos que não conseguem correr	Manter um ritmo e intensidade constante.	

Parte Fundamental					
Momento de Organização					
Alunos retornam ao espaço pequeno, ficando espalhados ao longo deste de frente para o professor.					
Tempo de organização: 2 minutos					
Momento de Instrução					
Professor explica a dança que vai leccionar, demonstrando-a.					
Tempo de Instrução: 4 minutos					
T.T:	T.P:	Tarefa 2:	Variantes e Hierarquização:	Critérios de êxito:	Estratégias de intervenção:
12:24	15 min	Introdução à Dança Tradicional – Tacão e Bico. A turma inteira divide-se em 2 grupos onde realizam a dança Tacão e Bico. Formam duas rodas compostas por 5/6 grupos. Material: Aparelhagem e pen		No passo tacão e bico cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta. Executa o passo de galope lateral em meio pivot, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias-voltas com acção dos braços baixo-cima e seguindo o sentido do movimento com a cabeça.	Divisão em 2 grupos e realizam todos ao mesmo tempo. Tentar meter alunos que apresentam maiores dificuldades com os que têm menos de forma a ajudar. Dar feedbacks aos alunos.
			os 10 min, pedir a estes que andem, mas não parem durante o tempo.		

<p align="center">Momento de Instrução Explicar o que se pretende na segunda parte da aula. Tempo de Instrução: 1 minutos</p> <p align="center">Momento de Organização O professor divide a turma por duas estações. Os grupos são formados consoante a Ginástica Acrobática de modo a trabalharem autonomamente. Tempo de organização: 2 minuto</p>					
T.T:	T.P:		Variantes e Hierarquização	Crítérios de êxito:	Estratégias de intervenção:
12:42	8 min	<p>Tarefa 3: Os alunos trabalham autonomamente com os seus respetivos grupos. Os grupos são compostos por 5/6 elementos, mistos e com bases e volantes. Devem continuar a preparação da coreografia para apresentarem aos colegas.</p> 		<p>Estruturar a coreografia;</p> <p>Escolher as figuras;</p> <p>Decidir quais os elementos de ligação que mais se adequam.</p>	<p>Deixar os alunos escolherem o par que querem.</p> <p>Fazer pequenas intervenções caso os pares escolhidos pelos alunos não sejam os melhores.</p>
		 <p>Material: Colchões, aparelhagem e música</p>			

<p align="center">Momento de Instrução Os alunos reúnem-se com o professor em meia lua para o mesmo explicar o exercício. Tempo de Instrução: 1 minutos</p> <p align="center">Momento de Organização Alunos organizam-se em pares e trabalham nos colchões colocados no meio do pavilhão. Tempo de organização: 1 minuto</p>					
T.T:	T.P:		Variantes e Hierarquização:	Crítérios de êxito:	Estratégias de intervenção:
12:51	8 min	<p>Tarefa 4: Salto em altura</p> <p>Os alunos que estão nesta estação, fazem a avaliação do salto em altura,</p> <p>Para terem nível introdutório necessitam de fazer o salto de tesoura.</p> <p>Para obterem nível elementar necessitam de realizar o salto Fosbury Flop.</p>		<p>Corrida balanço (4 a 6 pas.) Utiliza o pé de chamada correto Transposição fasquia c/ pernas em ext. Receção em equilíbrio;</p> <p>Corrida de bal. (5 a 8 pas.; últimas 3/4 em curva) Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida Elevação energ. coxa perna livre conduzindo joelho para dentro</p>	
		<p>Material:</p>		<p>Transpõe fasquia c/ corpo arqueado Cai de costas no colchão</p>	

<p align="center">Retorno à calma</p>					
T.T:	T.P:		Variantes e Hierarquização	Crítérios de êxito:	Estratégias de intervenção:
13:01	3 min	<p>Sentar os alunos em meia lua realizando alongamentos.</p> <p>Conclusões da aula tendo em conta aspectos positivos e negativos, esclarecimento de dúvidas.</p>			<p>Incentivar os alunos à realização dos alongamentos de forma eficaz, explicando os benefícios destes.</p>

Apêndice IV - Ficha de Avaliação Formativa

 UNIVERSIDADE DE ÉVORA		Escola Secundária Gabriel Pereira								
		Avaliação Formativa								
		Andebol								
		Nível Introdutório			Nível Elementar					Nível do aluno
Nº	Nome	Jogo costa a costa	Finaliza com remate em salto	Circula a bola pelos companheiros	Defesa pressionamento e abre a jogadora com bola	Basculação defensiva	Passo, desmarca e reequilibra	Explora 1x1	Procura finalizar em situações de vantagem	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										

Apêndice V - Ficha de Avaliação Sumativa

 UNIVERSIDADE DE ÉVORA		Escola Secundária Gabriel Pereira						
		Avaliação Sumativa						
		Ginástica de aparelhos						
		Boque/Plinto						
Nº	Nome	Nível Introdutório (boque/plinto)			Nível Elementar (plinto)			Nível do aluno
		Salto de eixo (boque)	Salto entre mãos (boque ou plinto transversal)	Cambalhota à frente (plinto longitudinal)	Salto de eixo (transversal)	Salto de eixo (longitudinal)	Salto entre mãos (longitudinal)	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

ANEXOS

Anexo 1 - Plano Curricular da Escola – Domínio Atividade Física

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

* Matérias alternativas

Plano Curricular de Escola – Domínio da Aptidão Física

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

Plano Curricular de Escola – Domínio dos Conhecimentos

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

Anexo 2 - Plano Anual de Atividades



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES – Educação Física

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

Anexo 3 - Mapa de Rotação dos Espaços



MAPA DE OCUPAÇÃO DE ESPAÇOS DESPORTIVOS 2016/2017

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

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



MAPA DE OCUPAÇÃO DE ESPAÇOS DESPORTIVOS 2016/2017

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

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

MAPA DE OCUPAÇÃO DE ESPAÇOS DESPORTIVOS 2016/2017

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

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

Anexo 4 - Protocolo de Avaliação Inicial

1.1. Protocolo de Avaliação Inicial

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

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

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

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

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS - ANDEBOL

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

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS - FUTSAL

Introdução		Comum ao Introdução e Elementar	Elementar	
Jogo 4x4 em campo reduzido, de "costa à costa", com poucas perdas de bola; segurança no passe e na recepção; muitas situações de finalização com desmarcação e amplitude de espaço. Na defesa, acompanha o seu adversário directo sem pressão.		<ul style="list-style-type: none"> · Coopera com os companheiros · Aceita as regras de arbitragem · Conhece e joga de acordo com as regras 	Jogo 5x5 em campo inteiro, com pressão defensiva sobre os jogadores com e sem bola, com transição defesa-ataque. Utilização do 1x1, circulação de bola com segurança de passe e recepção.	
Introdução			Elementar	
Situação de Prova	Indicadores de Observação		Situação de Prova	Indicadores de Observação

Jogo 4x4 (3+1 x 3+1)	<ul style="list-style-type: none"> · A bola sai poucas vezes do campo (jogo continuado) · Muitas situações de finalização não protagonizadas pelo mesmo jogador · Em situação de progressão no ataque, a bola circula por mais do que um companheiro · Na defesa, vêem-se “pares” 	Jogo 5x5 (4+1 x 4+1)	<ul style="list-style-type: none"> · Defesa com pressão com poucas faltas · Organização equilibrada com a ocupação dos corredores · Passe, desmarca e reequilibra · Explora 1x1 · Intenção de finalização em situação de vantagem
----------------------	---	----------------------	--

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS - VOLEIBOL

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

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS - BASQUETEBOL

Introdução		Comum ao Introdução e Elementar	Elementar
Jogo 3x3, em campo reduzido, de “costa a costa”, com muitas situações de finalização não protagonizadas pelo mesmo jogador, e com circulação de bola na transição defesa-ataque.		<ul style="list-style-type: none"> · Cooperar com os companheiros · Aceitar as regras de arbitragem · Conhecer e jogar de acordo com as regras 	Jogo 5x5 com transições ofensivas rápidas ou ataque organizado, com passe, corte e aclaramento. Exploração de situações de 1x1. Ressaltos defensivos e ofensivos. Atitude defensiva pressionante sem faltas.

Defesa individual.			
Introdução		Elementar	
Situação de Prova	Indicadores de Observação	Situação de Prova	Indicadores de Observação
3x3 em campo reduzido (15m x 12m)	<ul style="list-style-type: none"> · Muitos lançamentos não protagonizados pelo mesmo jogador, preferencialmente na passada · Circulação da bola pelo campo inteiro · Vêem-se “pares de jogadores” 	5x5 em campo inteiro	<ul style="list-style-type: none"> · Ocupação equilibrada dos corredores durante a transição ofensiva · Participação no ressalto · Muitas situações 1x1 · Passe, corte e aclaramento · Defesa pressionante sem faltas

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS – TÊNIS DE MESA

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

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS - BADMÍNTON

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

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS – GINÁSTICA SOLO

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

			<p>ponto de partida.</p> <p>Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude.</p>
--	--	--	---

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS – GINÁSTICA APARELHOS

Introdução		Comum ao Introdução e Elementar		Elementar	
<p>Realiza após corrida de balanço com chamada a pés juntos no trampolim reuther os seguintes saltos: salto ao eixo (no boque), salto entre-mãos (no boque ou plinto transversal), cambalhota à frente (no plinto).</p> <p>No minitrampolim com chamada com elevação rápida dos braços e recepção em equilíbrio, realiza o seguinte salto: salto em extensão (Vela). Na trave baixa realiza as seguintes habilidades:</p> <p>marcha à frente e atrás, marcha na ponta dos pés à frente e atrás, meia volta, salto a pés juntos.</p>		<p>Coopera com os colegas, nas ajudas, paradas e nas correções, garantindo condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p>		<p>Realiza após corrida de balanço com chamada a pés juntos no trampolim reuther os seguintes saltos: salto ao eixo (plinto transversal), salto ao eixo (plinto longitudinal), salto entre-mãos (plinto transversal).</p> <p>No minitrampolim com chamada com elevação rápida dos braços e recepção em equilíbrio, realiza os seguintes saltos: salto engrupado, pirueta vertical, carpa de pernas afastadas, 3/4 de mortal à frente engrupado.</p> <p>Na trave baixa realiza um encadeamento das seguintes habilidades: entrada a um pé, salto a pés juntos, com flexão de pernas, avião;</p> <p>saída em salto em extensão com meia pirueta.</p>	
Introdução		Elementar			
Situação de Prova	Indicadores de Observação	Situação de Prova	Indicadores de Observação		

<p>Realiza, após corrida de balanço com chamada no trampolim reuther ou no minitrampolim, os saltos indicados.</p> <p>.</p>	<p>Salto ao eixo (no boque)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Impulsão simultânea de pés no reuther . Elevação da bacia . Afasta as pernas, mantendo-as em extensão . Posição de sentido <p>Salto entre-mãos (no boque ou plinto transversal)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Impulsão simultânea de pés no reuther . Elevação da bacia . Repulsão dos braços 	<p>Realiza, após corrida de balanço com chamada no trampolim reuther ou no minitrampolim, os saltos indicados.</p>	<p>Salto ao eixo (no plinto longitudinal)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Impulsão simultânea de pés no reuther . Elevação da bacia . Afasta as pernas, mantendo-as em extensão . Posição de sentido <p>Salto entre-mãos (plinto transversal)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Impulsão simultânea de pés no reuther . Elevação da bacia . Repulsão dos braços . Flexão das pernas
---	--	--	---

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

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

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS MATÉRIAS – ATLETISMO

Introdução		Comum ao Introdução e Elementar		Elementar	
<ul style="list-style-type: none"> · Corrida de Velocidade 40m com partida de pé; · Corrida de obstáculos; · Salto em comprimento com a técnica de voo na passada; · Salto em Altura com técnica de Tesoura; · Lançamento do peso, de lado e sem balanço. 		<ul style="list-style-type: none"> · Coopera com os companheiros · Cumpre as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material 		<ul style="list-style-type: none"> · Velocidade 60m com partida de blocos; · Corrida de Barreiras; · Salto em comprimento com a técnica de voo na passada; · Salto em altura com técnica de Fosbury Flop; · Lançamento do peso, de costas e sem balanço. 	
Introdução			Elementar		
Situação de Prova	Indicadores de Observação		Situação de Prova	Indicadores de Observação	
Corrida de Velocidade 40m com partida de pé.	<ul style="list-style-type: none"> · Aceleração até à velocidade máxima com grande frequência de movimentos. · Termina sem desaceleração nítida. 		Corrida de Velocidade 60m com partida de blocos;	<ul style="list-style-type: none"> · Aceleração até à velocidade máxima com apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão). · Termina sem desaceleração nítida e com inclinação do tronco. 	

Corrida de obstáculos.	<ul style="list-style-type: none"> · Combina com fluidez e coordenação, a corrida, a impulsão, o voo e a recepção. · Olhar direcionado para a chegada (meta). 	Corrida de barreiras	<ul style="list-style-type: none"> · “Ataca” a barreira, apoiando o pé longe desta. · Elevação do joelho e extensão da perna de ataque. · Passa as barreiras com trajectória rasante, equilíbrio e sem desaceleração nítida. · Olhar direcionado para a chegada (meta).
------------------------	---	----------------------	---

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

Anexo 5 - Ficha de Observação da Avaliação Inicial

Avaliação: Futebol				11º A - 2016/2017		
N.º	Nome	Nível	Destaques/Observ.	Nível Introdução (1-3x3-1)	Nível Elementar (1-4x4-1)	Nível Avançado (1-4x4-1)
1				Indicadores de Observação:	Indicadores de Observação:	Indicadores de Observação:
2						
3						
4						
5						
6						
7				• A bola sai poucas vezes do campo (jogo continuado)	• Defesa com pressão com poucas faltas	• Penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço
8						
9						
10						
11						
12						
13				• Muitas situações de finalização não protagonizadas pelo mesmo jogador	• Organização equilibrada com a ocupação dos corredores	• Combinações diretas e indiretas
14						
15						
16						
17						
18						
19				• Em situação de progressão no ataque, a bola circula por mais do que um companheiro	• Passe, desmarca e reequilibra	• Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração
20						
21						
22						
23						
24						
25				• Na defesa, vêm-se "pares"	• Explora 1x1	
26						
27						
28						
29						
30						
31					• Intenção de finalização em situação de vantagem	

Anexo 6 - Ficha de Registo da Aptidão Física



DESCRITIVO TURMA

ESCOLA Secundária Gabriel Pereira

ANO 11 TURMA DATA 31-10-2016

PROFESSOR

	IMC (kg/m ²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max. ml/kg/min (perc. ou máx.)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Flex. Membros inf. - esq/dir - (cm)	Flex. Ombros - esq/dir - (2/1)
	20,92			55,22(92)	74	19	225		24 / 20	1 / 1
	16,83 / 24,09			44,1	24	18	175,9		20,3	1 / 1
	28,39			39,34(40)			160		28 / 25	1 / 1
	16,32 / 24,42			38,9			126		30,5	1 / 1
	20,45			55,64(83)	68	24	235		35 / 32	1 / 1
	16,51 / 23,53			44,1	24	18	175,9		20,3	1 / 1
	19,38			42,93(33)	22	1	120		32 / 36	1 / 1
	16,31 / 24,39			38,9	18	7	126		30,5	1 / 1
	15,14			45,54(33)	24	1	138		30 / 27	1 / 1
	16,31 / 24,39			38,9	18	7	126		30,5	1 / 1
	17,86			56,84(73)	25	23	223		30 / 32	1 / 1
	16,76 / 23,97			44,1	24	18	175,9		20,3	1 / 1
	23			41,57(36)	31	5	153		35 / 36	1 / 1
	16,33 / 24,45			38,9	18	7	126		30,5	1 / 1
	26,7			51,7(79)	63	30	168		7 / 10	2 / 2
	16,76 / 23,97			44,1	24	18	175,9		20,3	1 / 1
	18			56,82(74)	59	16	242		15 / 21	1 / 1
	16,51 / 23,53			44,1	24	18	175,9		20,3	1 / 1
	25,07			53,15(84)	42	19	186		23 / 25	2 / 1
	16,93 / 24,27			44,2	24	18	184,2		20,3	1 / 1
	19,18			46,01(44)	19	12	164		36 / 35	1 / 1
	16,28 / 24,32			38,9	18	7	126		30,5	1 / 1
	21,27			46,04(50)	27	8	161		31 / 32	1 / 1
	16,23 / 24,22			38,9	18	7	126		30,5	1 / 1
	21,39			46,55(53)	40	0	140		34 / 33	1 / 1
	16,32 / 24,42			38,9	18	7	126		30,5	1 / 1
	16,06			57,62(69)	75	16	240		27 / 29	1 / 1
	16,83 / 24,09			44,1	24	18	175,9		20,3	1 / 1
	16,58			49,87(55)	75	13	140		31 / 32	1 / 1
	16,17 / 24,1			38,9	18	7	126		30,5	1 / 1
	21,48			55,02(84)	37	23	200		27 / 27	1 / 1
	16,8 / 24,03			44,1	24	18	175,9		20,3	1 / 1
	18,74			56,29(73)	40	25	180		24 / 21	1 / 1
	16,73 / 23,91			44,1	24	18	175,9		20,3	1 / 1
	21,7			51,14(49)	75	4	196		32 / 30	1 / 1
	16,83 / 24,09			44,1	24	18	175,9		20,3	1 / 1
	17,72			47,38(46)	30	19	159		34 / 32	1 / 1
	16,38 / 24,58			38,8	18	7	129,5		30,5	1 / 1
	21,41			49,21(75)	74	10	171		31 / 31	1 / 1
	16,28 / 24,32			38,9	18	7	126		30,5	1 / 1
	25,07			43,07(47)	31	8	108		35 / 33	1 / 1
	16,35 / 24,5			38,8	18	7	129,5		30,5	1 / 1
	19,81			56,04(86)	35	24	227		23 / 25	1 / 1
	16,8 / 24,03			44,1	24	18	175,9		20,3	1 / 1
	24,46			42,52(43)	27	10	168		25 / 28	1 / 1
	16,25 / 24,25			38,9	18	7	126		30,5	1 / 1
	19,52			54,43(60)	43	22	188		7 / 9	1 / 1
	16,51 / 23,53			44,1	24	18	175,9		20,3	1 / 1
TOTAIS	17(71%)	0(0%)	0(0%)	24(100%)	23(100%)	14(70%)	21(88%)	0(0%)	17(71%)	22(92%)
	7(29%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	7(30%)	3(12%)	0(0%)	7(29%)	2(8%)

Anexo 7 – Teste Avaliação da Aptidão Física

ESCOLA SECUNDÁRIA GABRIEL PEREIRA
EDUCAÇÃO FÍSICA

TESTE DE AVALIAÇÃO – 11º ANO
1º PERÍODO

Nome: _____ Turma: _____ N.º: _____

Data: _____ Classificação: _____ Professor: _____

FitEscola

1. Indica os testes da plataforma FitEscola que conheces, colocando-os nas respetivas colunas.

Aptidão Aeróbia	Composição Corporal	Aptidão Muscular

2. Completa as seguintes frases:

2.1. Uma aptidão aeróbia elevada durante a infância e a adolescência relaciona-se com

2.2. Um fortalecimento da zona abdominal promove

2.3. Manter uma composição corporal saudável é essencial para

2.4. Melhorias na força explosiva na transição da infância para a adolescência estão associadas a

alterações

3. Selecciona a opção correta:

3.1. A aptidão muscular relaciona-se inversamente com:

- a) Com a gordura abdominal;
- b) Fatores de risco de doenças cardiometabólicas;
- c) Uma boa amplitude de movimento;
- d) Todas as opções são erradas.

3.1. Manter uma composição corporal saudável é essencial para:

- a) A prevenção da obesidade;
- b) A prevenção da diabetes;
- c) A diminuição do risco de doenças cardiometabólicas;
- d) Todas as opções são certas.

4. Escolhe um teste realizado na aula de educação física e completa:

4.1. Nome do teste:

4.2. Descrição:

4.3. Objetivo:

4.4. Relação com a saúde:

4.5. Equipamento:

FIM

Anexo 8 - Grelha Correção dos Trabalhos de Grupo

Trabalho escrito		Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Capa	Escola						
	Disciplina						
	Título						
	Autores						
	Data						
Índice: Org./num.							
Introdução	Âmbito						
	Objectivos						
	Forma de elab.						
	Síntese						
Desenvolvimento	Subtemas						
	Continuidade						
	Reversibilidade						
	Progressão						
	Autorenov. M. V. P.Treinos (p/ele)						
Conclusão (r/c)							
Bibliografias							
Apres. (form./imag.)							
Organização 4 - estruturaç							
Correcção Linguagem 2 - d							
Correcção e Seleção de Cc							
Criatividade 1 - abordagem							
Apresentação Gráfica 2 - c							
Nota							

Anexo 9 - Questionário Percepções e Atitudes dos Alunos face à disciplina de Educação Física



QUESTIONÁRIO

Caro/a aluno/a,

Este questionário insere-se num trabalho de investigação que pretende analisar as percepções e atitudes dos/as aluno/as relativamente à disciplina de Educação Física.

Responde de uma forma sincera e espontânea às várias questões, pois não há respostas certas ou erradas, boas ou más. A tua verdadeira opinião será a melhor resposta.

O questionário é anónimo e confidencial.

Lê com muita atenção antes de responderes. Se tiveres dúvidas solicita o seu esclarecimento.

Muito obrigado pela colaboração!

PARTE 1 – Identificação

1. **Sexo:** Masc. ___ Fem. _____

2. **Idade** ___ anos

3. **Pratico atividade física/desporto fora da escola:** Sim ___; Não _____

3.1. Qual ou quais? _____

4. **Pratico desporto escolar:** Sim ___; Não _____

4.1. Qual ou quais? _____

5. **No final do 2º período a minha nota na disciplina de Educação Física foi:** _____

PARTE 2- Percepções e atitudes relativamente à Educação Física

6. **Relativamente à disciplina de Educação Física:**

Marca com X a resposta que melhor corresponde á tua opinião

Gosto muitíssimo

Gosto muito

Gosto assim-assim

Gosto pouco

Não gosto

7. **Qual a importância da disciplina de Educação Física para a tua formação global?**

Marca com X a resposta que melhor corresponde á tua opinião

Muitíssimo importante

Muito importante

Importante

Pouco importante

Nenhuma importância

8. Escolherias a disciplina de Educação Física se esta fosse de carácter opcional?

Sim _____

Não _____

9. Na tua opinião as aulas de Educação Física devem servir para quê?

Para cada uma das afirmações faz um **O** à volta da opção que melhor representa a tua opinião

	Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Concordo pouco	Discordo totalmente
	5	4	3	2	1
10.1 Beneficiar a minha saúde	5	4	3	2	1
10.2 Melhorar as técnicas de execução em vários desportos	5	4	3	2	1
10.3 Aprender coisas novas	5	4	3	2	1
10.4 Os alunos se distraírem, divertirem, recrearem	5	4	3	2	1
10.5 Compensar as aulas teóricas	5	4	3	2	1
10.6 Melhorar a minha condição física (resistência, força, flexibilidade, etc)	5	4	3	2	1
10.7 Participar em atividades desportivas com colegas do outro género	5	4	3	2	1
10.8 Outra coisa... Qual? _____	5	4	3	2	1

10. Qual a utilidade daquilo que aprendes nas aulas de Educação Física?

Para cada uma das afirmações faz um **O** à volta da opção que melhor representa a tua opinião

	Concordo totalmente	Concordo	Concordo parcialmente	Concordo pouco	Discordo totalmente
	5	4	3	2	1
11.1 Conhecer e aplicar as regras dos desportos praticados nas aulas.	5	4	3	2	1
11.2 Conhecer melhor o funcionamento do meu corpo.	5	4	3	2	1
11.3 Saber utilizar as técnicas adequadas nas diferentes atividades físicas.	5	4	3	2	1
11.4 Ser capaz de desempenhar diferentes papéis (árbitro, capitão de equipa, etc).	5	4	3	2	1
11.5 Perceber melhor as notícias desportivas dos jornais e televisão.	5	4	3	2	1
11.6 Aprender a gostar das atividades físicas e continuar a praticar depois de sair da escola.	5	4	3	2	1
11.7 Não aprendo nada... não me serve para nada	5	4	3	2	1

11.8 Outra coisa....Qual? _____	5	4	3	2	1
------------------------------------	---	---	---	---	---

11. Como avalias a tua capacidade nas aulas de Educação Física?

Para cada uma das afirmações faz um O à volta da opção que melhor representa a tua opinião

	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco	Muito fraco
	5	4	3	2	1
12.1. Em relação á disciplina de Educação Física (Geral)	5	4	3	2	1
12.2. Em relação à minha condição física	5	4	3	2	1

12. Quando terminares o 12º ano quais as tuas intenções em relação à prática de atividade física?

Assinala com um X a opção que melhor corresponde à tua resposta

- _____ 12.1 Vou praticar atividade física frequentemente, de forma autónoma
- _____ 12.2 Vou praticar atividade física frequentemente, inscrevendo-me numa atividade ou desporto organizado
- _____ 12.3 Vou praticar atividade física sempre que tiver tempo e me apetecer
- _____ 12.4 Não tenho intenções de praticar atividade física

13. Se na questão anterior escolheste a opção “Vou praticar atividade física frequentemente, inscrevendo-me numa atividade ou desporto organizado”, qual ou quais as atividades que irás preferir praticar:

FIM

Muito obrigado pela tua colaboração!