

**UNIVERSIDADE DE ÉVORA**

**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS**

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

***Relatório de Estágio***

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada porCarlos Alberto Vieira Jara, na Escola Secundária de Severim de Faria em Évora.

**Orientadora:**

Professora Doutora Clarinda Pomar

**Abril 2012**

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

*Relatório de Estágio*

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por Carlos Alberto Vieira Jara, na Escola Secundária Severim de Faria em Évora.

**Orientadora:**

Professora Doutora Clarinda Pomar

**Abril 2012**

**ÍNDICE**

|  |  |
| --- | --- |
| *Agradecimentos* ……………………………………………………………... | I |
| *Resumo* ……………………………………………………………………… | II |
| Abstract ……………………………………………………………………... | III |
| *Lista de abreviaturas* ………………………………………………………... | IV |
| *Índice de quadros* …………………………………………………………… | V |
| *Índice de figuras* …………………………………………………………….. | VI |
| **INTRODUÇÃO** ……………………………………………………………. | 1 |
| **CAPÍTULO I – O CURRÍCULO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA SEVERIM DE FARIA** ………………………. | 2 |
| **1.1.** A escola ………………………………………………………………… | 2 |
| **1.2.** Os espaços para a educação Física ……………………………………... | 3 |
| **1.3.** Princípios e Orientações Metodológicas ……………………………….. | 4 |
| **1.4.** Critérios de Avaliação do 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário nas Atividades Físicas/Conhecimentos/Aptidão Física e Saúde ………………... | 6 |
| **CAPÍTULO II – PLANIFICAÇÃO, CONDUÇÃO DO ENSINO E AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS …………………………………** | 11 |
| **2.1.** Planeamento Anual …………………………………………………….. | 11 |
| **2.2.** Planeamento por Etapas ………………………………………………... | 14 |
| 2.2.1. 1ª Etapa – Avaliação Inicial ………………………………………….. | 17 |
| 2.2.2. 2ª Etapa – Desenvolvimento e Aprendizagem ……………………….. | 20 |
| 2.2.3. 3ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação ……………………………. | 22 |
| 2.2.4. 4ª Etapa – Revisão e Consolidação …………………………………... | 24 |
| **2.3.** Planeamento das aulas ………………………………………………….. | 27 |
| **2.4.** Análise do Ensino ………………………………………………………. | 30 |
| 2.4.1. Instrução ……………………………………………………………… | 30 |
| 2.4.2. Gestão ………………………………………………………………… | 32 |
| 2.4.3. Disciplina …………………………………………………………….. | 32 |
| 2.4.4. Clima …………………………………………………………………. | 33 |
| **2.5.** Avaliação das Aprendizagens ………………………………………….. | 34 |
| 2.5.1. Avaliação Diagnóstica ………………………………………………... | 34 |
| 2.5.2. Avaliação Formativa …………………………………………………. | 35 |
| 2.5.3. Avaliação Sumativa …………………………………………………... | 37 |
| 2.5.4. Comparação dos resultados da avaliação inicial e final ……………… | 38 |
| **CAPÍTULO III – ATIVIDADES DE PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE EDUCATIVA ……………………** | 42 |
| **3.1.** Eco-Passeio …………………………………………………………….. | 42 |
| **3.2.** Torneio de ténis de Mesa ………………………………………………. | 45 |
| **3.3.** Rastreio de Aptidão Física e Saúde …………………………………….. | 49 |
| **3.4.** Apresentação da Análise de Dados do FitnessGram nas turmas de 7º Ano ………………………………………………………………………….. | 50 |
| **CAPÍTULO IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL** ………….. | 52 |
| **4.1.** Projeto de investigação …………………………………………………. | 52 |
| 4.1.1. Justificação da problemática em estudo ……………………………… | 52 |
| 4.1.2. Breve enquadramento teórico ………………………………………… | 53 |
| 4.1.3. Objetivos do estudo …………………………………………………... | 54 |
| 4.1.4. Participantes ………………………………………………………….. | 54 |
| 4.1.5. Resultados ……………………………………………………………. | 55 |
| 4.1.6. Conclusões …………………………………………………………… | 56 |
| **4.2.** Análise da Prática de Ensino no 2º Ciclo do Ensino Básico no Ano Letivo de 2010/2011 ………………………………………………………… | 57 |
| **5. Considerações finais ……………………………………………………..** | 62 |
| **6. Bibliografia ………………………………………………………………** | 64 |
| **7. Anexos ……………………………………………………………………** | 68 |
| 7.1. Anexo 1 – Cálculo simplificado da nota na disciplina de Educação Física. …. | 69 |
| 7.2. Anexo 2 – Referências para o sucesso na área da Aptidão Física. …… | 70 |
| 7.3. Anexo 3 – Plano Anual de Turma (Quadro Resumo). …………………. | 71 |
| 7.4. Anexo 4 – Tabela de planeamento da segunda etapa. ………………….. | 72 |
| 7.5. Anexo 5 – Tabela de planeamento da terceira etapa. ………………… | 73 |
| 7.6. Anexo 6 – Tabela de planeamento da quarta etapa. ……………………. | 74 |
| 7.7. Anexo 7 – Grelha de plano de aula. ……………………………………. | 75 |

AGRADECIMENTOS

O relatório que a seguir apresento, reflete todo o trabalho desenvolvido no âmbito da prática de ensino supervisionada e não teria sido possível sem a preciosa ajuda de algumas pessoas, às quais desejo manifestar os meus agradecimentos.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à Professora Doutora Clarinda Pomar, pelo acompanhamento, esclarecimentos e ensinamentos que me forneceu, não só durante a prática, mas durante os dois anos de duração do mestrado e ao Mestre Fernando Marmeleira, pelo acompanhamento que fez da minha prática e pela sua disponibilidade.

Em segundo lugar, quero agradecer aos meus familiares, principalmente à Ana e ao Antero, pela enorme ajuda e suporte que me deram nas alturas de maior trabalho.

Por último, mas mais importante, quero agradecer à minha mulher, Susana, pela ajuda incessante que me prestou durante todo este tempo e às duas pessoas que mais me motivaram para a conclusão deste trabalho, as minhas filhas, Clara e Leonor.

RESUMO

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por Carlos Alberto Vieira Jara, na Escola Secundária Severim de Faria em Évora.

Este relatório diz respeito à prática de ensino supervisionada, realizada na Escola Secundária Severim de Faria, durante o ano letivo de 2010/2011, que corresponde aos terceiro e quarto semestres do Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e cuja finalidade é a obtenção do grau de Mestre em Ensino.

Durante a prática de ensino supervisionada, foi solicitado ao núcleo de estágio a realização de uma investigação que se inserisse no contexto curricular da turma e que estivesse previsto no Projeto Educativo da escola. Nesse sentido, a investigação centrou-se na problemática do desenvolvimento da força do trem superior, numa turma de sétimo ano, obtendo resultados significativamente favoráveis, como terei oportunidade de descrever no decorrer deste relatório.

Este mestrado, serviu-me para colmatar as lacunas existentes aquando da minha prática letiva, mas sobretudo, serviu-me para abrir um novo horizonte de estratégias, atividades, estruturação e planificação do ensino e, desta forma, melhorar significativamente o meu desempenho docente.

**Palavras-chave**: Estágio profissional, Educação física, Ensino, Ensino Secundário.

ABSTRACT

Report of Supervised Teaching Practice conducted by Carlos Alberto Vieira Jara at Severim de Faria Secondary School in Évora

These report relates the supervised teaching practice realized in the Secondary School Severim de Faria, during the year 2010/ 2011, which corresponds to the third and fourth semester of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary teachings, which purpose, was to achieve the degree of Master of Education.

During the supervised teaching practice, I was asked to realized an investigation that was provided in the Educational School Project. In this way, the investigation was centralized in the problematic of the development of the strength in upper limbs, in the seventh degree. These results were positive and very significant as I will describe in this report.

This master´s degree and this training period ,were very useful to improve my teaching practice , but mainly, because it opened me more perspectives of strategy , structure and planning my activities, so that I can improve my performance as a teacher.

**Key-Words:** Professional period of training, Physical Education, Education, Secondary Education.

LISTA DE ABREVIATURAS

PES – Prática de Ensino Supervisionada

GPS – Gabinete Para a Promoção da Saúde

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

SPARK – Sports, Play and Active Recreation for Kids

NI – Nível Não Introdução

I – Nível Introdução

E – Nível Elementar

NI+- Nível Não Introdução Mais

I- - Nível Introdução Menos

I+ - Nível Introdução Mais

E- - Nível Elementar Menos

IMC – Índice de Massa Corporal

PSP – Polícia de Segurança Pública

GCDE – Gabinete do Coordenador do Desporto Escolar

DGIDC - Direção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

ÍNDICE DE QUADROS

|  |  |
| --- | --- |
| Quadro 1: Comparação da avaliação inicial e avaliação final da turma de 7º Ano. ………………………………………………………………………… | 38 |
| Quadro 2: Comparação da avaliação inicial e avaliação final da turma de 10º Ano. ……………………………………………………………………. | 40 |

ÍNDICE DE FIGURAS

|  |  |
| --- | --- |
| Figura 1: Evolução das notas de final de período da turma de 7º Ano. ……. | 39 |
| Figura 2: Evolução das notas de final de período da turma de 10º Ano. …... | 41 |
| Figura 3: Comparação entre os resultados obtidos na avaliação inicial e final da força superior, nos grupos de controlo e experimental. …………… | 56 |

INTRODUÇÃO

Os objetivos a alcançar com a PES são consonantes com o perfil geral de desempenho profissional dos professores dos ensinos básico e secundário (Decreto-Lei 240/2001, de 30 de Agosto) que considera quatro grandes dimensões profissionais:

I. Dimensão profissional, social e ética,

II. Dimensão de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem,

III. Dimensão da participação na escola e relação com a comunidade,

IV. Dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida.

O relatório de estágio que seguidamente apresento, é o resultado de nove meses de experiência no âmbito do ensino da educação física nos ensinos básico e secundário, mais concretamente em duas turmas, de sétimo e de décimo ano de escolaridade, respetivamente.

Através da elaboração deste documento, pretendo descrever, com carácter justificativo, as opções por mim tomadas na condução do ensino durante o decorrer deste estágio, tendo presente que toda reflexão conduz a um aperfeiçoamento da prática letiva.

Este relatório pretende abordar e relatar todas as atividades realizadas no âmbito das quatro dimensões do ensino, no decorrer do ano letivo, de forma a evidenciar as práticas letivas por mim desenvolvidas, quer em termos de preparação, quer em termos de organização e execução das mesmas.

Neste sentido, este relatório, como o próprio nome indica, baseia-se no relato dos acontecimentos ocorridos durante estes nove meses, numa perspetiva crítica e com caráter, não só retrospetivo como também prospetivo.

**CAPÍTULO I – O CURRÍCULO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA SEVERIM DE FARIA**

1.1.A ESCOLA

A Escola Secundária Severim de Faria, teve a sua origem a 16 de Julho de 1960 e denominava-se “Colégio de Nossa Senhora do Carmo”, nome que lhe atribuiu Manuela de Brito.

Foi no ano letivo de 1962/63 que passou a ter o nome de “Instituto das “Irmãs Doroteias”, sendo nessa altura um colégio interno e externo.

Entre 1973 e 1975, o governo iniciou negociações no sentido da aquisição daquele edifício, o que acabou por acontecer. Ainda em 1975/76 foram realizadas obras de restauro pela comissão instaladora nomeada.

Em 1976/77 a escola passou a chamar-se “Escola Secundária da Sé” e abriu com o sétimo e oitavo ano de escolaridade. Foi então que surgiu o projeto I. A. S. E., que consistiu na instalação de um alojamento misto para alunos, no último piso do edifício. Apesar de haver opiniões diversificadas e antagónicas sobre esta matéria, o alojamento abriu em Março de 1980.

Hoje em dia a escola denomina-se “Escola Secundária de Severim de Faria”.

No sentido de criar um espaço mais adequado para o ensino, em 1989/90, foram concluídas as obras de restauro e ampliação, sendo mais tarde, no ano letivo de 1994/95 inaugurados os balneários que serviam de apoio às infraestruturas desportivas.

No ano letivo de 2009/2010, a escola sofreu o maior projeto de intervenção. Este projeto reflete as diretrizes definidas pelo Programa de Modernização das Escolas do Ensino Secundário, bem como as novas exigências decorrentes do projeto educativo da escola, dos modelos de ensino-aprendizagem contemporâneos e dos atuais parâmetros de qualidade ambiental e de eficiência energética.

1.2. OS ESPAÇOS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA

Na escola existem vários espaços para a prática da Educação Física, no entanto, com a última intervenção realizada na escola, alguns dos espaços desapareceram, nomeadamente a pista de atletismo e a caixa de areia para saltos.

O pavilhão gimnodesportivo conta com uma sala de professores, uma sala para aulas teóricas situada no primeiro piso, uma arrecadação de material, dois balneários, um pavilhão para modalidades coletivas e desportos individuais com várias marcações, designado por espaço 1 e um ginásio adjacente destinado a modalidades como a ginástica ou modalidades individuais, designado por espaço 2.

No espaço exterior, encontra-se um campo de quarenta por vinte metros, com marcações de andebol e futsal e à sua largura dois campos de basquetebol (espaço 3). Ainda no exterior, o departamento de Educação Física, dispõe de uma zona em terra batida (espaço 4), onde se podem desenvolver atividades como desportos tradicionais, atletismo ou outras.

Como foi referido no primeiro parágrafo deste ponto, depois da intervenção realizada na escola ao nível de melhoramentos das suas infraestruturas e uma vez finalizadas as obras, o grupo de educação física constatou que havia dois espaços em falta, nomeadamente, a caixa de areia para saltos e a pista de atletismo que circundava o campo exterior, onde se desenvolvia a modalidade de atletismo no que diz respeito às corridas e ao salto em comprimento. Com a inexistência destes dois espaços, estas modalidades tiveram que ser desenvolvidas nos espaços existentes, ou seja, as corridas de resistência, estafetas, velocidade e barreiras, foram realizadas nos espaços que circundam o campo exterior, não oferecendo o mesmo, condições de segurança e, o salto em comprimento, foi realizado no interior, através da utilização de um trampolim reuther para realizar a chamada e um colchão de quedas para realizar a receção.

Mesmo com estes constrangimentos, estas matérias foram lecionadas, dando-se total cumprimento ao estabelecido no programa anual da disciplina.

No decorrer do ano letivo, foram utilizadas salas de aula para a realização de aulas teóricas e provas de conhecimentos. Também, sempre que as condições climatéricas não permitiram realizar as aulas práticas no exterior, ali foram dadas aulas teóricas como reforço de alguns conteúdos relacionados com a prática, nomeadamente, conceitos de orientação.

1.3. PRINCÍPIOS E ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS

Tendo a escola condições materiais, temporais e de formação de professores, o departamento assegura o cumprimento dos programas, com vista ao desenvolvimento dos alunos e às condições de realização da Educação Física.

As preocupações que o departamento demonstra na vontade de realçar o papel da Educação Física são notórias, incluindo no Projeto Educativo e no Projeto Curricular de Escola, intenções educativas que valorizam a área da educação física na formação dos jovens, criando condições para que o processo de desenvolvimento dos projetos seja visto pela comunidade educativa e pelos órgãos de gestão, como referência de sucesso educativo.

A gestão dos recursos temporais, é definida de forma a fornecer aos alunos tempo, para que estes possam desenvolver, não só o seu desempenho ao nível das atividades físicas, mas também, a sua aptidão física e consequente melhoria da saúde. Esta é outra preocupação do departamento de educação física da escola, a qual tive oportunidade de constatar no decurso da minha prática de ensino na escola Severim de Faria. Não só no que se refere ao facto do currículo da disciplina de Educação Física incluir a vertente de aptidão física na avaliação da disciplina, mas também, a criação de organismos na escola, que estreitam a ligação e promovem atividades, não só para os alunos da escola, mas, também para a comunidade educativa. Refiro-me ao Gabinete de Promoção Para a Saúde (GPS), que tem a responsabilidade de evidenciar a importância que a educação física e a prática de hábitos saudáveis têm para a saúde da população.

Os recursos materiais que a escola dispõe, em termos de espaços para a prática da Educação Física, garantem uma consecução efetiva do programa, uma vez que existem espaços para que todas as matérias se possam desenvolver. Os docentes da disciplina de Educação Física, conseguem, através da adaptação de espaços, desenvolver todas as matérias, garantindo uma prática efetiva de todas as matérias preconizadas no programa.

Quanto aos recursos humanos da escola, os docentes da disciplina de Educação Física, tentam, entre si, proporcionar ações de formação que contribuam para o alargamento dos conhecimentos dos colegas nas diferentes matérias. Como estagiário, tive oportunidade de participar numa destas ações denominada “Jogo do Aro”. Esta atividade, pretendeu dar a conhecer um jogo tradicional da região, que podia ser desenvolvido pelos alunos da escola, alargando o leque de oferta formativa nesta disciplina.

O departamento de Educação Física, elaborou um plano plurianual, de forma a haver uma sequencialidade das matérias nos diversos anos de escolaridade, rentabilizando o tempo de prática e permitindo, deste modo, a aprendizagem e evolução dos alunos de ano para ano.

Desta forma, o departamento de Educação Física tentou, com base nos programas nacionais, elaborar e adaptar à realidade da escola, um plano curricular da disciplina que se mantivesse fiel às orientações dos mesmos. Cada professor flexibiliza este currículo face à sua distribuição de serviço e segundo a rotatividade de espaços definida no início de cada ano letivo.

Enquanto estagiário, tive oportunidade de programar as atividades e as matérias, conjuntamente com o professor cooperante. Assim, atendendo à especificidade de cada turma e depois de elaborada uma avaliação inicial das turmas, foram eleitas as matérias, por prioridades, consoante o nível que a turma apresentava em cada uma destas.

Esteve presente em todo o momento e em cada atitude que se tomou, face a qualquer decisão do grupo, para a disciplina, a preocupação de seguir as orientações definidas nos programas nacionais para que haja coerência, em termos de atuação, por parte de todos os elementos do grupo na aplicação e avaliação de qualquer matéria.

1.4 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DO 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO NAS ATIVIDADES FÍSICAS/CONHECIMENTOS/APTIDÃO FÍSICA

De acordo com os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), os critérios de avaliação baseiam-se em vários pressupostos.

Como primeiro pressuposto, temos a recomendação de não seccionar a avaliação em domínios ou áreas de personalidade como o domínio psico-motor, cognitivo e sócio afetivo, dividindo desta forma, as metas gerais e específicas da educação física.

O segundo pressuposto, considera três áreas de avaliação, sendo elas as atividades físicas, os conhecimentos e a aptidão física.

Outro pressuposto, diz respeito às referências de sucesso para as Atividades Físicas nos anos terminais do 3º Ciclo e Secundário.

O quarto pressuposto, tem a ver com a eleição por parte do professor das matérias ou atividades físicas para fins de avaliação sumativa no 3º Ciclo e Secundário. Nesta matéria, o departamento segue à risca aquilo que os programas preconizam definindo para cada ciclo as matérias ou atividades em que os alunos obtêm melhores resultados e realizando a eleição das sete, ou seis melhores para a avaliação sumativa no 3º Ciclo e Secundário, respetivamente (Anexo 1).

Durante a prática supervisionada, tive oportunidade de realizar este tipo de avaliação, utilizando uma folha de cálculo destinada para o efeito, que me foi fornecida pelo professor cooperante. Num princípio, a compreensão e o próprio preenchimento desta grelha não foi fácil, devido ao elevado número de variáveis que a própria folha continha, contudo, depois de analisada, estudada e compreendida, com a preciosa ajuda do professor cooperante, as coisas mostraram-se mais simples e exequíveis, mesmo para apresentação e explicação aos alunos no final de cada período letivo.

Outro pressuposto para a avaliação sumativa dos alunos, tem a ver com a aferição do critério de sucesso na área da aptidão Física, tendo em conta a tabela da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), e também os testes do Fitnessgram, valência do referencial de Saúde (para a obtenção do nível mínimo de sucesso pelos alunos) e não de referências de elevado rendimento. Para tal, o departamento selecionou quatro testes da bateria de testes do fitnessgram, dos quais, em dois, os alunos deveriam de estar dentro dos limites da zona saudável para obterem nível 3 ou 10, caso se tratasse do 3º Ciclo ou Secundário, respetivamente.

Quanto à área dos Conhecimentos, os critérios de sucesso, estavam definidos por ano de escolaridade e período letivo, realizando-se uma prova de conhecimentos em cada período antecedida de uma aula de apresentação e discussão dos conteúdos.

O último pressuposto, tem a ver com a questão de os alunos terem que alcançar o sucesso nas três áreas de avaliação referidas para terem sucesso na disciplina, no entanto, esta situação foi tema de discussão ao longo do ano letivo e solicitado um parecer ao Conselho Pedagógico da escola para esta situação se manter ou alterar. No final do ano letivo, veio a conhecer-se a deliberação do Pedagógico que decidiu que os aluno não teriam que alcançar o sucesso nas três áreas para ter sucesso na disciplina. Como o ano letivo estava a terminar, o Grupo Disciplinar, entendeu que deveriam manter-se as especificações anteriores e reformular os critérios em função da decisão do Conselho Pedagógico durante o próximo ano letivo.

Todavia, o Departamento/Grupo Disciplinar de Educação Física, decidiu elaborar os critérios de avaliação da disciplina, tomando como referência os PNEF e aos quais, de seguida, faço uma breve referência.

Na área da avaliação das Atividades Físicas, o grupo decidiu, tal como os PNEF preconizam, avaliar os alunos em sete matérias para o 3º Ciclo e seis para o 10º ano, enquanto no 11º e 12º ano os alunos serão avaliados nas seis matérias que elegeram.

Consideram-se referências de sucesso os níveis 3 a 5, para o terceiro ciclo do ensino básico e dez a vinte para o ensino secundário. Ressalta-se também, a possibilidade do Departamento/Grupo Disciplinar, poder adequar condições facilitadoras de sucesso no caso do nível apresentado pelos alunos assim o justificar, promovendo a aprovação e por consequência o sucesso educativo. É ainda considerada na avaliação a subárea do Saber Ser/Estar, onde o aluno é avaliado na forma como se dirige ao professor e segue as suas instruções; à assiduidade e pontualidade; se leva consigo o material necessário para a prática da atividade; se cumpre as regras definidas para a disciplina; se trabalha com autonomia e de forma responsável e se zela pelo material didático e instalações. Por último, a obtenção de sucesso nesta área cumulativamente com o sucesso nas áreas de Aptidão Física e Conhecimentos, garante o sucesso na disciplina.

Relativamente à avaliação da Aptidão Física, o grupo disciplinar definiu a realização de quatro testes retirados da bateria de testes do fitnessgram para o 3º Ciclo e Secundário, sendo eles, o teste de resistência aeróbia (teste vaivém), o teste da força e resistência abdominal (teste de abdominais), o teste da força e resistência do trem superior do corpo (teste de extensão de braços) e o teste de flexibilidade dos músculos posteriores da coxa (teste senta e alcança). Estes testes foram sendo gradualmente implementados nas diferentes turmas, uma vez que ao nível de software e meios materiais seria difícil todas as turmas trabalharem simultaneamente. É uma intenção forte por parte do Grupo Disciplinar de Educação Física, incutir nos alunos a consciência de que, os testes de aptidão física visam essencialmente a obtenção de um determinado nível, em termos de zona saudável para cada um dos testes e não a obtenção de um resultado de excelência, que possa aferir o desempenho ao nível do rendimento (Anexo 2).

Aquando da realização dos testes de aptidão física, a idade a considerar, será a idade do aluno na data de realização do último teste, no entanto, no decorrer da prática de ensino supervisionada, o professor cooperante considerou, desde o início do ano a idade que o aluno teria no final do ano, para que desta forma começasse desde logo a visar os resultados para a idade com que terminasse o ano letivo.

Caberá ao docente, realizar as adaptações que se justificarem no caso de alunos com limitações especiais para a realização dos testes. Neste sentido, o aluno não poderá ser prejudicado tendo de realizar os testes, ainda com adaptações, para que usufrua das mesmas condições de avaliação que os restantes colegas.

O cumprimento dos critérios de avaliação nesta área, cumulativamente com as áreas das atividades físicas e conhecimentos, permitirá ao aluno, a obtenção do sucesso na disciplina de Educação Física.

Na área dos Conhecimentos, o Grupo Disciplinar deliberou que o aluno terá que reunir um determinado nível de conhecimentos, segundo o estipulado nos PNEF, ao nível das noções da Educação Física e Desporto e Saúde.

São realizadas quatro aulas teóricas, ao longo do ano letivo, realizando-se um teste escrito, trabalhos de grupo ou provas orais, em cada um dos três períodos letivos.

No caso de, o professor optar pela realização de trabalhos de grupo, o mesmo deve conter a componente teórica e prática.

Se, se verificar insucesso na prova de conhecimentos, o aluno pode realizar um trabalho escrito, para obter uma avaliação positiva. Esta medida, deve sim ser acordada, entre o professor e o aluno, bem como o tema do trabalho a realizar.

Também o sucesso nesta área conjuntamente com as áreas das Atividades Físicas e dos Conhecimentos, ditarão a obtenção do sucesso em Educação Física.

O Grupo Disciplinar determinou que na avaliação contínua e relativamente à área das Atividades Física, será considerado para avaliação sumativa de final de período o momento de avaliação formativa mais recente. Já no que diz respeito ao Saber Ser/Estar, será feita a média em cada final de período. Na área da Aptidão física proceder-se-á da mesma forma, como nas Atividades Físicas, considerando a avaliação formativa mais recente.

Na área dos Conhecimentos procede-se efetuando a média dos resultados obtidos em cada teste, no final de cada período letivo.

Para os alunos com adaptações curriculares de carácter permanente, o Grupo Disciplinar elaborou uma forma de avaliação, conforme orientações dos PNEF, em que, para as Atividades Físicas, a ponderação tem um peso de sessenta por cento, onde trinta por cento cabe à participação motora adaptada, às tarefas de organização e à ajuda dos colegas, vinte por cento para um trabalho escrito e dez por cento para os relatórios da aula.

Na Aptidão Física, cujo peso na avaliação é vinte por cento, os parâmetros serão também a participação motora adaptada, as tarefas de organização e a ajuda aos colegas.

Para a área dos Conhecimentos, os vinte por cento dividem-se em quinze por cento para um teste escrito, trabalho de grupo ou prova oral e, cinco por cento para a participação nas aulas teóricas.

No desenvolvimento da minha prática pedagógica, tive oportunidade de experimentar todos estes processos de avaliação à exceção da avaliação de alunos com currículo alternativo de carácter permanente. Foi um processo complexo e que requereu algum tempo para que me adaptasse a ele, no entanto, quando surgia alguma questão, o professor cooperante depressa passava a explicar e “desvendar o mistério”. Em reunião de Núcleo de estágio com o professor cooperante, foi referido pelo mesmo, que a questão da avaliação nestes moldes se tornara algo complexa e morosa, podendo o docente da disciplina perder muito tempo na sua concretização. Por isso, os instrumentos de avaliação, teriam que ser revistos pelo Grupo Disciplinar, com a finalidade de os simplificarem.

Como já referi, não foi fácil esta adaptação ao sistema já existente na escola, contudo, com o auxílio adequado, consegui assimilar a “máquina avaliativa” e fazer disso uma coisa simples, tanto na minha prática, como na transmissão e explicação aos alunos, das diferentes turmas em que lecionei.

**CAPÍTULO II – PLANIFICAÇÃO, CONDUÇÃO DO ENSINO E AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS**

2.1. PLANEAMENTO ANUAL

A planificação realizada para cada turma, consiste em várias fases de desenvolvimento na sua conceção e realização.

Segundo Rosado (2002.), deve-se proceder à definição de objetivos diferenciados como selecionar e dar prioridade aos objetivos anuais e especificar esses objetivos. No caso dos objetivos gerais, transversais a todas as áreas e objetivos específicos de cada área.

Para o mesmo autor, devem ser selecionados os conteúdos com os seus objetivos, como sejam a definição das diferentes áreas e tudo o que a cada uma diz respeito ao nível de conteúdos, objetivos e estratégias de organização.

No caso da Escola Secundária de Severim de Faria, esta primeira fase de planeamento caracteriza-se pela definição dos objetivos gerais, transversais e específicos selecionados e aprovados em reunião de Grupo Disciplinar, bem como a definição das três áreas que compõem o currículo da disciplina, sendo elas a área das Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física.

Rosado (2002), refere ainda que numa segunda fase de planeamento, no plano de turma, devem-se considerar as estratégias formativas, definir uma matriz de objetivos ou estratégias a utilizar. Na mesma linha de pensamento, devem-se sequencializar as experiências e conteúdos de forma lógica e progressiva, planear a avaliação formativa através de um protocolo de avaliação e calendarizar momentos e estratégias de concretização desta avaliação, ao longo do ano.

Toda esta tarefa de planeamento e de adequação das estratégias, na implementação dos conteúdos, foi uma preocupação e motivo de grande reflexão, realizada no momento de elaborar o plano anual de turma, com a escolha das matérias prioritárias, menos prioritárias e não prioritárias para cada etapa. Esta operacionalização foi sendo realizada de etapa para etapa, tendo sempre em linha de conta os resultados da avaliação da etapa anterior, para que se pudessem tomar decisões para a etapa seguinte.

Este autor diz-nos que, na planificação da intervenção, devemos integrar a avaliação sumativa em cada final de etapa, período e no final do ano. Para tal, devem ser utilizados os protocolos de avaliação, para a avaliação inicial, formativa e sumativa. Neste processo, os alunos devem ter um papel ativo e devem ser conscientes da sua prestação ao longo do ano letivo.

Neste contexto, tive oportunidade de vivenciar todo este processo, uma vez que o Grupo Disciplinar de Educação Física, adotou esta forma de desenvolver o seu trabalho na disciplina. Assim, acompanhei e realizei a avaliação em todas as etapas, desde a inicial até à quarta etapa de revisão e consolidação. Em cada final de período, os alunos foram informados sobre o estado da sua avaliação, através da apresentação dos resultados. Estes realizaram a sua auto avaliação, calcularam a nota final e refletiram sobre o produto do seu desempenho.

Esta metodologia, facilitou o entendimento do processo de avaliação ao longo do ano, bem como, deu a conhecer o estado em que o aluno se situava aquando da sua avaliação em cada matéria.

Outro aspeto fundamental a ter em conta no planeamento anual é, a metodologia de ensino dos desportos coletivos.

Siedentop (1983, citado por Ricardo, 2005, p. 16), afirma que, a uma generalizada insatisfação com a abordagem tradicional ao ensino dos Jogos Desportivos Coletivos, há a aditar ainda, a manifesta falta de progresso de aprendizagens, à qual o autor denominou, *overexposure*, isto é, um ensino das modalidades de forma superficial, breve, com ausência de significado, com alienação do jogo, de forma trivial, com repetição e de forma aborrecida.

Por sua vez, Hutchinson (1993 citado por Ricardo, 2005, p. 17), afirma que, existe uma conceção ingénua de que a participação nas aulas é sinónimo de aprendizagem. A justificação para este tipo de trabalho de curta duração e superficial, apelidado de currículo das múltiplas atividades, sustenta que, quanto maior for a diversidade de atividades oferecidas, melhor estará informado o aluno, maior a possibilidade de ir ao encontro das preferências de cada um, logo, maior possibilidade de incluir uma atividade desportiva nos hábitos de vida.

Desta forma, conclui-se que os resultados de aprendizagem são pouco animadores, os alunos evidenciam pouca evolução na execução das habilidades nas condições mais simples e isso pouco ou nada acrescenta à sua capacidade de perceber e atuar no jogo Graça (2003b, citado por Ricardo 2005, p. 17).

Um outro modelo de ensino dos Jogos Desportivos, é o ensino dos jogos desportivos para a compreensão, de Bunker e Thorpe (1982, citado por Teixeira, 2009, p. 14), onde se pretendeu que, a atenção tradicionalmente dedicada ao desenvolvimento das habilidades, se deslocasse para o desenvolvimento da capacidade de jogo, subordinando o ensino da técnica, à compreensão tática do jogo.

Por último, aparece o modelo desenvolvimental, ou também apelidado de desenvolvimento do conteúdo dos jogos. Este modelo, inspira-se no modelo de ensino *direct instrution,* Rink (2001, citado por Mesquita, 2010, p. 160). Preconiza, que as tarefas de aprendizagem, devem ser apresentadas a partir de uma sequência estruturada de passo a passo, tendo o professor o cuidado de fornecer explicações claras e concisas da matéria, com demonstrações frequentes, otimizando as oportunidades de resposta dos alunos e respetiva taxa de sucesso nas tarefas de aprendizagem, realizando uma supervisão ativa da aprendizagem, suportada pelo fornecimento frequente e atempado de feedback pedagógico.

Em síntese, o modelo de ensino do jogo desenvolvimental, concebe o ensino do jogo a partir de uma progressão da aprendizagem das suas habilidades, de exercitação e prática.

Este modelo, é aquele que considero ter sido utilizado na prática de ensino supervisionada, uma vez que, após realizada uma avaliação inicial dos alunos, os mesmos foram “catalogados” por níveis de desenvolvimento.

Toda a preparação e planificação das aulas, foi realizada de acordo com os grupos de nível existentes na turma, sendo que, as tarefas previam um desenvolvimento gradual e progressivo em cada matéria, adequando os exercícios aos níveis dos alunos e promovendo uma progressão lógica e contínua, sem saltar níveis ou etapas de desenvolvimento.

2.2. PLANEAMENTO POR ETAPAS

A disciplina de Educação Física nas escolas, ocupa sem dúvida alguma, um papel muito importante no desenvolvimento, quer físico, quer intelectual dos alunos. Segundo alguns autores, o retirar tempo à prática da Educação Física nas escolas, não aumenta necessariamente os resultados nas outras disciplinas, antes pelo contrário, o facto de os alunos terem uma carga horária significativa na disciplina de Educação Física, faz com que os alunos obtenham tão bons ou melhores resultados nas chamadas “disciplinas tradicionais” mais teóricas.

Sallis et al. (1999, citado por Carreiro da Costa, 2010, p. 95), realizaram um estudo no âmbito do Projeto SPARK (Sports, Play and Active Recreation for Kids) em 12 escolas do ensino básico, com o objetivo de avaliar um programa de dois anos de Educação Física, relacionada com a saúde no rendimento escolar. Com uma amostra de 1538 alunos, verificaram que o grupo experimental, apesar de ter beneficiado do dobro das horas de Educação Física, o seu rendimento não foi prejudicado.

Também nos Estados Unidos, Coe et al. (2006, citado por Carreiro da Costa, 2010, p. 95), realizaram um estudo com 214 alunos do 6º ano de escolaridade, em que verificaram que os alunos sujeitos a um maior tempo de Educação Física, alcançaram os mesmos resultados dos seus pares nos testes de avaliação de conhecimentos, apesar de terem recebido diariamente menos 55 minutos de ensino das matérias académicas.

Neste sentido, é de todo pertinente, não só manter ou aumentar o tempo dispensado para a prática da Educação Física, como também, fomentar nos alunos o gosto pela prática da atividade física, uma vez que promove o seu desenvolvimento físico e mental, deixando-os mais aptos para o estudo das disciplinas mais teóricas. Não obstante, é de todo crucial, que o planeamento das aulas de Educação Física, seja elaborado de forma a despertar sentimentos e levantar desafios aos alunos, para que o seu interesse e o seu empenho nas atividades propostas sejam elevados, de forma que o desenvolvimento, não só físico como também psíquico, seja significativo e proveitoso no “transfer” para as disciplinas mais teóricas.

Para Carreiro da Costa, Diniz e Pereira (2009, p.679) , os professores elaboram o planeamento, essencialmente por três razões: primeiro, porque lhes permite haver uma progressão de uma aula para a outra; segundo, pelo facto de se fazer uma melhor gestão do tempo de aula; por último, porque reduz os níveis de ansiedade, reforçando a confiança, na abordagem de cada aula. Ainda assim, para os mesmos autores, há fatores que influenciam a planificação, como a existência de um programa de Educação Física, os recursos materiais e equipamentos das escolas e, como não poderia deixar de ser, os próprios alunos.

Ora, foi com base nestes pressupostos que o planeamento foi elaborado, centrado nas orientações do professor cooperante. Numa primeira fase, foi realizada uma análise às orientações do programa de Educação Física, seguidamente, foram tomadas em conta as condições espaciais e materiais da Escola Secundária Severim de Faria, e numa terceira fase, procedeu-se a uma avaliação inicial dos alunos em termos de prestação motora nas diferentes matérias. Daí iniciou-se o planeamento anual de turma, com base nestes três pressupostos.

Berliner (1987, citado por Borralho, 2002, p.15), considera o conhecimento da gestão e organização da sala de aula “*o aspeto mais importante para o desempenho do professor, uma vez que está diretamente relacionado com as grandes decisões que este deve tomar.”*

Sarnadas (2011, p.16) diz-nos que, na condução e controlo da aula de Educação Física, a gestão é considerada fundamental. Desta, surgem aspetos como o controlo inicial da atividade, verificação da disponibilidade de todo o material necessário, pontualidade, utilização de um processo de chamada rápido, estabelecer / combinar sinais de atenção, reunião e transição, utilização de interações e feedback positivo, utilização do entusiasmo, incitamento e elogio*.* Este foi também um fator a ter em conta no momento de planificar, uma vez que na escola onde decorreu a prática, o material disponível para as diferentes matérias era muito escasso, condicionando, por vezes, a elaboração dos planos de aula para algumas matérias e mais, naquelas onde existiam dois grupos de nível na mesma matéria.

Tendo em atenção o referido no ponto anterior, os procedimentos realizados na prática coincidiram com a teoria, no sentido em que se selecionaram as matérias a abordar para cada nível de ensino, definindo objetivos concretos para cada uma, bem como se separaram os alunos em cada matéria por grupos de nível.

Reportando-me àquilo que foi o planeamento anual de turma, numa primeira abordagem, não me resultou fácil a assimilação do modelo utilizado pelo departamento de Educação Física, uma vez que na minha experiência profissional, trabalhei sempre com planeamento por blocos e, na prática de ensino supervisionada tive de utilizar o modelo por etapas. No entanto, e com a preciosa ajuda do professor cooperante, comecei a compreender a dinâmica deste tipo de planeamento, mesmo não sendo este um planeamento por etapas cem por cento rigoroso, mas com alguma flexibilidade, até pelas características espaciais e temporais da escola, devido à rotatividade dos espaços.

Ambos os modelos, têm vindo a ser postos em prática, tendo cada um as suas próprias características. No modelo denominado por Blocos, Rosado (n. d.), afirma que “*temos aprendizagens motoras (técnicas e táticas) tendencialmente concentradas. No entanto, não são concentradas noutras áreas formativas (condição física, atitudes e valores) e ajusta-se bem a competências que se aprendam/desenvolvam de forma concentrada e a objetivos de expressão e sensibilização”.* Já quanto ao modelo por etapas e, citando Rosado (n. d.), as *“aprendizagens no domínio motor (técnicas e tática) tendencialmente distribuídas, ajustando-se a aprendizagens que necessitem de alguma distribuição temporal, as aquisições fundamentais, a consolidar e a reter de forma relativamente permanente”.* No “modelo misto”, e citando o mesmo autor, Rosado (n. d.), este modelo *“assenta essencialmente no modelo por etapas ajustado ao “roulement” de instalações, assim os mesmos conteúdos estão distribuídos pelas etapas, permitindo distribuição das aprendizagens, ciclos de revisão, consolidação e aplicação”.*

Segundo Rosado (n. d.), uma etapa será um período do ano que se distingue dos restantes por um contributo original, único, para a concretização dos objetivos anuais. Corresponde a uma unidade de ensino e planeamento de grande extensão. As etapas estão interligadas numa relação de interdependência onde as primeiras são pré-requisitos das segundas.

O planeamento por etapas utilizado na Escola Secundária Severim de Faria, é constituído por quatro etapas, sendo elas a etapa de Avaliação Inicial, Aprendizagem e Desenvolvimento, Desenvolvimento e Aplicação e, Revisão e Consolidação. Estas etapas, estão distribuídas ao longo dos três períodos letivos, não coincidindo, necessariamente, com os mesmos.

Em termos do planeamento das etapas, o professor cooperante, sugeriu que o mesmo, fosse realizado sequencialmente, isto é, só depois de terminar uma etapa e realizada a sua avaliação, é que se procederá à planificação da etapa seguinte. Isto quer dizer que, o planeamento anual que se realiza após a avaliação inicial, serve de orientação para o professor que leciona a turma, mas não é estanque, é suscetível de alterações ao longo do ano letivo, no que diz respeito ao planeamento de cada etapa. Esta situação ocorreu na minha prática de ensino supervisionada, quando o planeamento anual ficou definido logo após a etapa de avaliação inicial.

No momento em que se abordou a etapa de desenvolvimento e aplicação, decidi que deveria ser dado mais tempo, para que os alunos exercitassem mais, em algumas matérias e desta forma obtivessem melhores resultados no seu desempenho.

Estas etapas, são de uma importância fundamental na planificação do ensino e na planificação anual de turma. Rosado (n. d.), considera que cada etapa poderá ser dividida em etapas menores. Dentro de cada etapa, definem-se diversas, unidades de ensino de menor extensão ou com objetivos precisos. Neste sentido e segundo o que o autor afirma, aquando da prática de ensino com as turmas, foram realizados planeamentos para cada etapa onde cada uma continha várias unidades de ensino para as diversas matérias, com objetivos bem definidos para os vários níveis de ensino.

2.2.1. 1ª ETAPA - AVALIAÇÃO INICIAL

Já o ano letivo tinha começado há três semanas, quando comecei a minha prática de ensino supervisionada. Numa primeira fase, comecei por observar as aulas, as estratégias e metodologias utilizadas pelo professor cooperante na condução das aulas, bem como, a conhecer os alunos e vice-versa. No entanto, a observação depressa se transformou em intervenção, pois o professor cooperante solicitou a intervenção dos professores estagiários para rentabilizar o tempo e, desta forma, os recursos de que dispunha.

Isto serviu para acelerar o processo de integração dos professores estagiários, já que, antecipando o contacto direto com os alunos, mais depressa estaríamos aptos para conduzir as nossas aulas.

Antes do início de cada aula, o professor cooperante realizava um breve “briefing” com os professores estagiários, em que determinava tarefas para cada um, de forma a diminuir o tempo necessário para a avaliação inicial e mais rapidamente realizar o balanço da etapa, de forma a preparar a etapa seguinte.

O que se entende então por etapa de avaliação inicial?

Segundo Rosado (1999),*“…a etapa de avaliação inicial é uma etapa de avaliação diagnóstica e prognóstica (preditiva) que permite identificar o nível inicial da turma e de cada aluno em particular relativamente ao nível em que se encontram no programa de Educação Física, permitindo obter informação acerca de quais os alunos e matérias críticas, orientar a formação de grupos de nível definindo as bases da diferenciação do ensino a decidir, assim, sobre quais os objetivos anuais, quais as prioridades formativas, quais os objetivos prioritários e quais os objetivos secundários. Para concretizar essa avaliação utilizam-se protocolos de avaliação e outras formas de avaliação diagnóstico menos formalizada.”*

Nesta lógica, procedi sempre em conformidade com as afirmações do autor. A avaliação inicial, realizada às turmas nas diferentes matérias, serviu para diagnosticar em que ponto se encontravam os alunos face às exigências do programa e de que forma teríamos de orientar o nosso planeamento. Foi a partir daqui que se identificaram as dificuldades dos alunos em cada matéria, situando-os num determinado nível no início do ano e prevendo um determinado nível no final. Também se elaboraram grupos de nível dentro das turmas, em cada matéria, como forma de privilegiar o desenvolvimento de todos sem prejuízo de nenhum. O planeamento das unidades de ensino com diferentes níveis de desenvolvimento, foi realizado e aplicado nas sessões de aula, ao longo do ano letivo, nas matérias onde foi detetada essa necessidade, obtendo por isso resultados satisfatórios, como iremos constatar mais adiante neste relatório.

Após a conclusão da 1ª etapa (avaliação inicial), considerou-se prioritário definir as matérias nas quais fosse necessário incidir com maior regularidade. Estas matérias foram designadas por “matérias prioritárias”, que por sua vez foram divididas em “matérias mais prioritárias” e “matérias menos prioritárias”. Este tipo de abordagem permite reconhecer as matérias que se apresentam mais frágeis para a turma, sendo esta uma fase muito importante para o futuro estabelecimento de estratégias e planeamento das restantes etapas de ensino. Assim sendo, foram definidas como matérias mais prioritárias as 2 matérias em que a globalidade da turma, alcançou classificações mais baixas no decorrer da etapa de avaliação inicial.

Por exclusão, definiram-se como matérias “não prioritárias”, aquelas em que os alunos manifestaram menos dificuldades e que o programa considera “alternativas” como o ténis de mesa, ténis, corfebol, orientação e jogos tradicionais e populares. Daqui resultou o Plano Anual de Turma (anexo 3).

Durante a minha experiência, nesta etapa de avaliação inicial, pude constatar que, optando por um modelo de planeamento por etapas, o professor terá que realizar uma avaliação de todas as matérias atendendo a condições materiais e espaciais, bem como às características de cada turma, o que nem sempre resulta fácil e despendendo muito tempo nesta etapa, até porque o professor trabalha sozinho.

Tendo em conta que, no primeiro momento de avaliação sumativa (referente ao primeiro período letivo), os alunos ainda não dispunham de um tempo de aprendizagem que pudesse alterar resultados, aos mesmos foi atribuída a nota da avaliação inicial.

Esta situação criou alguma crispação por parte de alguns alunos, que questionaram o professor cooperante perante tal facto, debatendo a sua nota, alegando que o período de aprendizagem tinha sido muito curto e que a nota atribuída no final do primeiro período em relação à área das atividades físicas, se baseava fundamentalmente nas aprendizagens adquiridas nos anos transatos.

Perante isto, o professor cooperante disponibilizou-se para aclarar as dúvidas dos alunos, ficando a situação resolvida.

Ambas as turmas em que lecionei, apresentavam um conjunto de alunos, que manifestavam grande facilidade nalgumas matérias e alguma dificuldade noutras, o que sugere uma grande heterogeneidade.

O planeamento tem obrigatoriamente que ter em conta as características dos alunos, são estes os principais intervenientes na ação e é para eles que o professor terá que prever, qual a situação que melhor se adapta para que estes obtenham melhores aprendizagens.

Atendendo a esta particularidade das turmas, no planeamento, foi considerado este aspeto, através da identificação do estado de desenvolvimento de cada aluno em cada matéria, para que fosse possível elaborar um plano de aula que previsse a possível divisão por níveis, aquando da preparação das aulas.

Com a conclusão desta primeira etapa (avaliação inicial), procedeu-se ao balanço da primeira etapa e ao lançamento da etapa segunda etapa - Desenvolvimento e Aprendizagem (anexo 4).

2.2.2. 2ª ETAPA - DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM

Nos programas de Educação Física o conteúdo das matérias é especificado em três níveis:

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

Assim, importa referir que na nomenclatura utilizada para o plano anual de turma, é utilizada uma sigla para identificar cada nível de desenvolvimento, por exemplo: Nível Não Introdutório, NI; Nível Introdução, I; Nível Elementar, E. No entanto, há situações em que a turma não se situa num nível em concreto, isto é, uma percentagem dos alunos da turma poderá ter atingido o nível pretendido mas, outra percentagem dos alunos realiza só, alguns gestos ou elementos desse nível, fazendo sentido, por exemplo, a utilização de Parte do Nível I ou E, para definir onde a turma se situa com mais precisão.

No caso da avaliação individual por matéria, ainda se subdividiu mais a forma como se situavam os alunos em cada matéria, utilizando para isso as siglas NI+, I-, I+, E-. Por exemplo: um aluno que realizasse todos os elementos do nível não introdutório e poucos do nível introdutório obtinha um NI+, enquanto que um aluno que realizasse todos os elementos do nível não introdutório e quase todos do nível introdutório obtinha, por sua vez, I-. Ou seja, com esta forma de subdividir os níveis identificaram-se com mais precisão o real estado dos alunos e por consequência o estado da turma por matéria de ensino.

A segunda etapa ou etapa de desenvolvimento e aprendizagem, segundo Rosado (1999), define-se por uma etapa que *“envolve o ensino e a aprendizagem dos conteúdos selecionados nos seus vários elementos. Envolve etapas ou unidades de ensino menores com as mais variadas funções associadas às aprendizagens e desenvolvimento. Unidades de assimilação e aperfeiçoamento (ex: técnico-analítico e de aplicação) são as mais frequentes em Educação Física mas podem existir, também, unidades de verificação da aprendizagem (avaliação diagnóstica, formativa, sumativa), e de consolidação e revisão.*

Por isso, foi nesta etapa que se iniciou a abordagem dos conteúdos programáticos, estabelecidos pelos programas de Educação Física e selecionados pelo Departamento, no desenvolvimento da prática e a favor da aprendizagem dos alunos.

Foi também nesta etapa, que começou realmente a minha prática de ensino supervisionada, no que concerne à condução de aulas.

Depois de realizado o lançamento da etapa e selecionadas as matérias a lecionar, foram estabelecidos objetivos, para cada uma e para cada grupo de nível (caso existisse).

A distribuição e seleção das matérias, foi realizada por mim e aprovada pelo professor cooperante, não esquecendo de incluir todas as matérias, para que os alunos tivessem oportunidade de evoluir em cada uma delas.

Para algumas matérias havia dois grupos de nível, o que pressupunha o planeamento de uma sessão com exercícios diferenciados, para objetivos diferentes.

Em termos de espaço disponível para a prática, nunca foi detetado qualquer problema, uma vez que sabia de antemão qual o espaço que teria para desenvolver a minha aula, no entanto, no que ao material diz respeito, o mesmo já não acontecia, porque o material existente na Escola Secundária Severim de Faria para a prática da Educação Física, era extremamente escasso, o que dificultava ainda mais o meu trabalho atendendo ao facto das turmas serem constituídas por vinte e sete alunos. Por exemplo, para a prática do futebol (futsal), não havia bolas em condições de utilização, chegando eu, a levar para a aula, bolas. Desta forma pude executar o plano conforme tinha planeado e facultar aos alunos mais tempo de prática e consequentemente mais evolução ao nível da técnica individual.

Nesta segunda etapa, senti algumas dificuldades no que respeita à forma de estruturar, tanto o plano de aula, como a sequência dos exercícios e a sua seleção. Quanto à estrutura do plano de aula, definiu-se com o professor cooperante um modelo, que veio a ser utilizado e que continha toda a informação necessária para a ministração da aula. No entanto, no que respeita à seleção dos exercícios e à forma de organização, bem como às estratégias a aplicar na aula, senti algumas dificuldades em me adaptar à forma como o professor cooperante “queria” que eu conduzisse a aula. Tudo isto se justifica por dois motivos: nunca cheguei a observar o professor cooperante na condução de aulas e também, pelo facto de ser professor profissionalizado, “transportando vícios”, fruto da minha própria experiência na prática letiva.

Mesmo assim, rapidamente ultrapassei esta dificuldade e consegui cumprir as exigências do professor cooperante, elaborando planos de aula com uma sequencialidade de exercícios e estratégias adequadas.

Para concluir, considero a segunda etapa ou etapa de Desenvolvimento e Aprendizagem, uma das etapas mais importantes, pois é nesta etapa que se transmite aos alunos os conteúdos, que estes têm que dominar para que tenham sucesso na disciplina, nas diferentes áreas. Um planeamento de etapa ou de unidade curricular que não tenha sido elaborado cuidadosamente, pode muito bem, prejudicar as aprendizagens dos alunos.

2.2.3. 3ª ETAPA - DESENVOLVIMENTO E APLICAÇÃO

A terceira etapa designada por etapa de Desenvolvimento e Aplicação, tem como característica fundamental, tal como o nome indica, o desenvolvimento das competências dos alunos em cada matéria e a aplicação das aprendizagens efetuadas, de uma forma técnico-tática em situações de jogo condicionado, para as modalidades coletivas e técnica para as modalidades individuais (anexo 5).

Segundo Rosado (n. d.), o planeamento por etapas é um modelo de planeamento recente, caracterizando-se por se basear num período de avaliação inicial sobre todas as matérias, na definição de objetivos anuais perseguidos ao longo de etapas, utilizando, frequentemente, aulas politemáticas e conseguindo, na perspetiva dos seus utilizadores, uma maior distribuição das aprendizagens no tempo, facilitando entre outros aspetos, a inclusividade e a diferenciação do ensino e diversos outros aspetos, essenciais à concretização dos objetivos da Educação Física. Este autor, calendariza cinco etapas neste modelo, enquanto, na minha prática de ensino supervisionado, o modelo adaptado pelo Departamento, consistindo em quatro etapas.

Esta etapa, iniciou- se no dia dois de março e terminou no dia seis de maio de dois mil e onze, não coincidindo o final da etapa com o final do período letivo. Contudo, por este facto, tive de realizar uma avaliação formativa para todas as matérias para que tivesse dados suficientes para proceder a uma avaliação sumativa, no final do segundo período. Nesta altura, não se levantaram dúvidas, em relação à avaliação, por parte dos alunos, uma vez que o tempo que estes tiveram para desenvolver as suas competências nas diversas matérias, satisfez a opinião dos mesmos, justificando desta forma uma avaliação mais concreta nas diferentes modalidades abordadas. Para os alunos com mais dificuldades em termos de aquisição motora, esta etapa, permitiu um efetivo desenvolvimento de competências, levando a uma evolução nas suas aprendizagens. Desta forma, no momento de avaliar, pode verificar-se uma mudança positiva relativamente à aquisição de competências motoras.

A avaliação das aprendizagens em cada matéria, foi realizada mantendo o planeamento e a distribuição das matérias por aula, elaborando grelhas de avaliação dos conteúdos abordados, para os quais se pretendia realizar uma avaliação e identificar os alunos por níveis, nas matérias em que a divisão por níveis se impunha. Desta forma, a avaliação foi feita no decorrer da aula, através da observação direta, quer nas modalidades coletivas com exercícios critério, quer nas modalidades individuais através da execução dos elementos técnicos. Para que esta avaliação fosse mais precisa, contei com a colaboração do professor cooperante, que realizou uma observação simultânea e no final da aula, os dados recolhidos por ambos, foram comparados, chegando-se a uma nota final, para cada aluno, nas diferentes matérias.

Como já referi anteriormente, o final da terceira etapa não coincidiu com o final do período, no entanto, foi possível realizar uma avaliação mais detalhada em todas as matérias e, quando se propôs aos alunos o preenchimento das fichas de auto avaliação, estes dispunham de todos os dados para que a sua nota de final do segundo período, fosse a que mais se ajustasse ao desempenho e às aprendizagens efetuadas pelos alunos, no decorrer do segundo período, relativamente às Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

O encerramento de cada etapa, obriga à execução de um balanço, capaz de extrair um conjunto de resultados fidedignos, que sirvam de base, para as decisões a adotar durante o planeamento da etapa seguinte.

Deste modo, as últimas aulas da 3ª etapa, designada como Desenvolvimento e Aplicação, destinaram-se à aplicação de um conjunto de situações de provas de avaliação, de forma a recolher dados suficientes para realizar um balanço de etapa, pormenorizado. Como tinha sido feita uma avaliação formativa em todas as matérias antes do final do segundo período, a avaliação realizada no final da etapa ficou facilitada, uma vez que já dispunha de elementos de avaliação de todos os alunos em todas as matérias. No entanto, defini, com a concordância do professor cooperante, uma estratégia de avaliação, para o final da etapa. Esta consistiu em reavaliar alguns alunos em algumas matérias, visto saber de antemão, que para alguns alunos não fazia sentido uma avaliação neste momento, visto não disporem de tempo para evoluírem, ou por já se encontrarem num nível suficientemente desenvolvido. Desta forma, dei prioridade   
à observação, apenas daqueles alunos que poderiam alterar o seu desempenho motor, nas atividades físicas ou nos testes de aptidão física, concluindo assim, um processo de avaliação muito completo e preciso.

2.2.4. 4ª ETAPA - REVISÃO E CONSOLIDAÇÃO

A quarta etapa, (anexo 6), designada por etapa de Revisão e Consolidação, foi desenvolvida durante o terceiro período e teve uma duração de quatro semanas e meia.

Pelo facto de, o ano letivo na Escola Secundária Severim de Faria, terminar duas semanas antes da data anunciada no início do ano letivo, em vez das doze aulas inicialmente previstas para esta etapa, foram dadas apenas nove. Nesta etapa, foram revistos e consolidados conteúdos abordados nas etapas anteriores, não deixando de lado a introdução de novas aprendizagens, quando tal se justificou.

Na revisão da literatura, Rosado (1999) diz-nos, que a etapa de revisão e consolidação é a *“…última etapa do plano anual, visando, essencialmente a consolidação, a aplicação e a revisão do aprendido e a integração no quadro global das aprendizagens. Trata-se de um período para avaliar o que foi aprendido, rever aspetos menos conseguidos e lançar novos desafios, não excluindo a apresentação de novas aprendizagens, desejavelmente, a tratar em anos posteriores. Realiza-se, dominantemente, no terceiro período, um momento do ano ou ciclo escolar com características particulares. Na realidade, o terceiro período caracteriza-se por muitas interrupções, por uma motivação decrescente, pelo aproximar das férias e essas características devem ser consideradas na aplicação desta etapa. Durante esta etapa deve proceder-se à avaliação final, podendo falar-se de uma etapa de avaliação final do mesmo modo que na etapa de introdução se considerou uma fase de avaliação inicial. A existência de um protocolo de avaliação final (avaliação sumativa) deve ser assegurada pela equipa docente.”*

Tomando em consideração o acima referido, o modo de proceder na minha prática de ensino supervisionada, tendo em conta as orientações do professor cooperante, combina na perfeição com as afirmações do autor, uma vez que durante a quarta etapa se desenvolveram e aplicaram as aprendizagens já abordadas, foram introduzidos novos conteúdos visando os anos seguintes e foi dada oportunidade aos alunos, de exercitarem os conteúdos onde tinham mais dificuldades na aprendizagem. Pretendeu-se que, nesta etapa se procedesse à otimização das avaliações nas diferentes matérias, para ultimar a avaliação de final de período e se determinasse com a maior exatidão possível, o nível a atribuir a cada aluno.

Esta avaliação final, foi um complemento do que se tinha realizado seis semanas antes, pelo facto de ter sido feita uma avaliação das aprendizagens no final da terceira etapa, não fazendo sentido, num período de quatro semanas, reavaliar todos os alunos em todas as matérias. Neste sentido, a avaliação realizada foi apenas direcionada para alguns alunos, em algumas matérias, deixando “de lado” os alunos que tinham uma avaliação bem-sucedida e na qual o seu nível de desenvolvimento não se alteraria em tão pouco tempo.

Este tipo de avaliação, só de alguns alunos em apenas algumas matérias, foi realizada para as áreas das Atividades Físicas e Aptidão Física, tendo todos os alunos realizado o teste de avaliação de conhecimentos.

No final da quarta etapa, que coincidiu com o final do ano letivo, pude constatar que adotando um modelo de planeamento por etapas, é fundamental realizar avaliações constantes no decorrer do ano letivo, uma vez que existem vários fatores que assim o exigem, como sejam a realização do balanço final de cada etapa e o lançamento da próxima, as avaliações intercalares, para conselhos de turma intercalares e as avaliações sumativas para o final de cada período. Desta forma, o professor não deveria descurar a atualização das suas grelhas de avaliação, porque poderá correr o risco de não ter tempo para fazer uma avaliação em qualquer matéria, de forma mais exata e coerente.

Outro aspeto que considero importante, tem a ver com o facto de, esta etapa ser normalmente a mais curta e se enquadrar num período em que os alunos denunciam algum cansaço e alguma desmotivação, uma vez que se aproximam as férias escolares. Assim, serviu também esta etapa, para ir ao encontro das preferências dos alunos, quanto às matérias a abordar nas sessões de aula.

Desta forma, pude motivá-los, não só para as aulas, mas também na melhoria de alguns aspetos em que ainda se poderiam superar, em termos de prestação motora.

Na última sessão de aula foi realizada a auto avaliação. Os alunos procederam ao preenchimento de uma ficha, onde constavam as três áreas em que seriam avaliados. Através da projeção no quadro da avaliação feita pelo professor cooperante em conjunto com o professor estagiário nas atividades físicas, testes de aptidão física, teste de conhecimentos e com o quadro dos critérios de avaliação, os alunos puderam transcrever as suas avaliações e calcular qual seria a sua nota final de período e por conseguinte a nota de final de ano. No entanto, a nota final seria atribuída pelo professor cooperante, depois de discutida com o professor estagiário, fazendo a comparação dos registos de cada um e chegando a um consenso final na atribuição de uma nota mais justa.

2.3 PLANEAMENTO DAS AULAS

Segundo Bento (2003, citado por Oliveira, 2011, p-14), *“a aula constitui o verdadeiro ponto fulcral do pensamento e da ação do professor”*, *“sendo o Plano de Aula a unidade básica de planeamento e uma forma detalhada e pormenorizada do planeamento do ensino adaptado e aplicado à sala de aula”*.

O planeamento das aulas, foi realizado tendo em conta vários fatores: os dados recolhidos na avaliação inicial, o comportamento dos alunos, os grupos de nível existentes nas diversas matérias, as condicionantes dos espaços quanto à rotatividade dos mesmos e as condições materiais. Só depois de se ter um conhecimento da turma, se poderá perspetivar um planeamento, seja de que caráter for.

Segundo Siedentop (1998 citado por Carreiro da Costa et. al., 2009, p.679), *“A unidade didática constitui o principal tipo de planificação devido a três aspetos essenciais. Em primeiro lugar porque muitos professores trabalham quotidianamente a partir de um plano de unidade, sem verdadeira mente conceber planos para cada uma das aulas. Em segundo, os professores que desenvolvem planos para cada aula elaboram-nos de um modo geral para o conjunto da unidade. Em terceiro lugar o autor, refere que a preparação de um plano de unidade exige uma reflexão sobre os progressos que se têm de propor de uma aula para outra, por forma a alcançar os objetivos da unidade.”*

O facto de ter alguma experiência beneficiou o meu comportamento em termos da tomada de decisões pós-interativas no balanço efetuado no final de cada aula e na preparação das aulas seguintes, segundo afirmam Sanches & Jacinto (2004, p.131), em que *“...a natureza do processo de planificação da aula, as decisões pré-interativas designadas também por decisões de planeamento‖, não se limitam apenas as tomada de decisões previas da ação docente, pois, os pensamentos e decisões pós-interativas, embora de natureza diferente, devem também ser consideradas como planeamento, pois, permitem o balancete da aula e do planeamento elaborado, seu plano e por outro lado, representam um primeiro instante de planeamento, as reflexão pós-aula evidenciam mecanismos cognitivos mais elaborados, proporcionando subsídios que estabelecem ligações com as decisões prévias para a aula ou aulas seguintes.”*

Atendendo ao planeamento anual, foram realizados os planos de aula de uma forma lógica e sequencial promovendo o desenvolvimento dos alunos dentro de cada área ou matéria.

O modelo de plano de aula utilizado na prática de ensino supervisionada (Anexo 7), surgiu depois de chegar a um consenso entre o professor cooperante e os estagiários pertencentes ao núcleo de estágio, de forma a ser o mais detalhado e completo possível, não deixando de ser simples, na consulta e na exequibilidade do mesmo.

Como tal o plano de aula foi dividido em três partes: na primeira parte o cabeçalho, onde constam a identificação do professor, a identificação da turma, a data, o número de alunos que constituem a turma, a identificação da etapa, a função didática e o número da sessão, o espaço a hora e a duração da aula, o material a utilizar e as matérias, bem como os objetivos da aula em cada matéria; na segunda parte foram definidas as diferentes partes constituintes da aula: inicial, fundamental e final. Também se definiram os tempos totais e parciais e ainda, as tarefas, a organização das situações de aprendizagem e os critérios de êxito; na terceira parte, fez-se um balanço da aula, em que constavam os aspetos mais e menos positivos, detetando os erros e propondo estratégias alternativas, para melhorar a condução do ensino.

Na planificação de cada plano de aula, houve a preocupação de incluir várias matérias, no sentido de se realizarem aulas politemáticas, o que acabou por suceder em todas as aulas. Esta forma de conceber os planos de aula, deu origem a uma maior rentabilização do tempo, mas, por outro lado, lançou-me um grande desafio, pelo facto de não estar habituado a trabalhar desta forma. Foi sempre uma grande preocupação, planear os exercícios ou formas jogadas, desde o aquecimento até à parte final da aula, passando pela parte fundamental, de uma forma diversificada e motivadora para os alunos, para que desta forma se empenhassem e mais rápida e facilmente alcançassem os objetivos propostos.

Outro aspeto pertinente refere-se, à gestão do tempo de aula, onde houve preocupação, para que os tempos de instrução, organização e transição fossem o mais curtos possível. Esta situação verificou-se, tendo estabelecido uma rotina com os alunos, desde o início da condução do ensino, tendo os mesmos assimilado rapidamente um conjunto de sinais ou formas de atuar, que faziam com que o grupo prestasse atenção a uma determinada instrução ou, ocupasse determinado espaço, etc. Esta mecanização levou a uma rentabilização do tempo, bem como à prevenção de comportamentos indesejados, no decorrer das aulas.

Como docente profissionalizado há já alguns anos, sinto que por vezes descurei, por insegurança, a abordagem de algumas matérias, nomeadamente as danças. Assim, durante a prática de ensino supervisionada e quando surgiu a dança, optei pela Aeróbica, não por me ser mais fácil, mas por considerar mais apelativa ao nível de ensino lecionado e aos alunos em questão. Este desafio poderia ter sido suavizado se tivesse elegido, por exemplo, as Danças Tradicionais, nas quais me sinto mais à vontade.

A escolha, acabou por ser um êxito, uma vez que os alunos, mostrando sempre muito entusiasmo, se empenharam bastante. Com isto, pude, na escola onde desenvolvo a minha atividade docente, mais motivado, lecionar esta matéria obtendo resultados gratificantes.

Todos os planos de aula sem exceção, foram entregues na semana anterior à mesma, havendo, por isso, tempo por parte do professor cooperante para corrigir eventuais estratégias de desenvolvimento dos conteúdos, ou outras questões relacionadas com a adequação dos exercícios aos objetivos, ou outras que o mesmo considerasse pertinentes.

A utilização do plano de aula na condução da mesma, não foi por mim muito utilizada, pois raramente recorri ao plano para saber o que vinha a seguir, será por ter alguma experiência e conseguir gerir melhor o tempo de aula? Pois segundo Sanches & Jacinto (2004, p.131), *“…os professores iniciantes utilizam a planificação como método de orientação, que proporciona confiança e segurança durante a ação de ensino”,* o que confirma a minha anterior afirmação e o que justifica a minha confiança na condução do ensino durante a prática de ensino supervisionada.

No processo de condução de aulas, considero que sempre tive um bom desempenho, tanto no que respeita a gestão do tempo de aula, como a explicação e demonstração dos exercícios e à adequação dos mesmos perante os objetivos fixados, mas também, no que respeita ao clima de aula que consegui estabelecer e ao relacionamento com os alunos. Como tal, Carreiro da Costa (2010, p. 91-110), diz-nos que, o sucesso pedagógico em Educação Física exige do professor a capacidade de articular habilidades de diagnóstico, de instrução, de gestão, e de remediação, adaptando o comportamento à especificidade da situação educativa e às necessidades formativas dos alunos visando criar-lhes as melhores condições de aprendizagem*.* Mesmo não estando a exercer uma prática letiva no ciclo de ensino ao qual estava habituado e habilitado, considero que a minha postura e a forma como me dirigi aos alunos, bem como, os termos por mim utlizados foram sempre adequados ao nível de ensino e escalão etário dos alunos. Soube diferenciar os alunos em termos de personalidade própria, percebendo as suas necessidades e identificando as suas dificuldades, sabendo que cada um é diferente do outro.

Concluindo, considero ter tido um bom desempenho, adaptando-me a uma realidade que não conhecia na pática ultrapassando as dificuldades sentidas, principalmente no início.

2.4. ANÁLISE DO ENSINO

Na aula de Educação Física, mais concretamente na sua realização e, no que respeita à intervenção do professor, Siedentop (1998, citado por Araújo, 2010, p. 14), indica quatro dimensões que deverão estar sempre presentes e sob o domínio do professor em simultâneo: a instrução, gestão, clima e disciplina. Estas quatro dimensões, deverão estar sempre presentes em todos os episódios de ensino. Um professor poderá ser considerado eficaz, se conseguir manter os seus alunos empenhados nas tarefas propostas e focados no objetivo da aula, durante uma percentagem elevada do tempo da aula, sem ter de recorrer a técnicas de intervenção coercivas, negativas ou punitivas.

2.4.1. INSTRUÇÃO

Relativamente à dimensão, a Instrução, esta tem por âmbito todas as ações de intervenção pedagógica que o professor utiliza, para transmitir aos alunos as ações ou tarefas a serem desempenhadas por estes. Durante a minha prática de ensino supervisionada, considero que, tive um bom desempenho, no sentido, de ter sido cauteloso e eficaz em todos os momentos de instrução nas turmas em que lecionei e ser capaz de criar momentos de instrução de qualidade, no que respeita ao controlo dos alunos, para que estes tomassem consciência das informações que eu queria que assimilassem e pela forma rápida e breve como os momentos de instrução decorreram. Utilizei uma terminologia adequada e acessível ao bom entendimento dos alunos, bem como a adequação e seleção de termos que facilitassem a compreensão e rápida execução das tarefas.

A instrução, foi um fator, que esteve sempre contemplado nos planos de aula, tanto na parte inicial, como na parte fundamental, e final da mesma. Na parte inicial, a sua importância deve-se ao facto de ser um momento em que se enquadram os alunos nos objetivos da aula e como a mesma irá decorrer. Na parte fundamental, no sentido de ser necessário dar instruções nas transições dos exercícios, para que os alunos tenham conhecimento da tarefa que terão de realizar. Na parte final da aula, a instrução teve uma função de rever, ou realizar um balanço da aula e sendo lançada a aula seguinte.

A instrução, também assegura aspetos relacionados com a segurança dos alunos, o professor deve incluir na instrução que transmite aos alunos, aspetos relacionados com a manutenção da integridade física dos mesmos através de uma distribuição e organização dos alunos, cumprimento de regras de funcionamento, conduta, disciplina, manutenção do material e tarefas adequadas ao nível dos mesmos. Fazendo uma análise à forma como na minha prática era dada a instrução, considero que só com o tempo se vai aperfeiçoando a apresentação da instrução, o que condiciona o bom funcionamento da aula e a gestão do tempo da mesma, evitando perdas de tempo com uma segunda explicação da tarefa. Por outro lado, o controlo ativo da prática que consegui manter ao longo de todas as aulas foi, sem dúvida, outro dos aspetos importantes desta dimensão que se prende com a gestão, porque quanto melhor colocado estiver o professor melhor será a sua observação, instrução, e consequentemente a manutenção da disciplina e clima de aula, situação que consegui manter, fruto de alguma experiência adquirida ao longo dos anos.

Neste contexto, será importante referir mais um fator, o feedback pedagógico, que se prende também, com a dimensão disciplina e clima. Este feedback é muito importante e foi uma mais-valia nas minhas aulas porque, consegui sempre interagir com todos os alunos através da utilização sistemática de feedbacks informativos e de motivação, descritivos, prescritivos, interrogativos e de afeto. Ainda neste aspeto, deve-se garantir a qualidade e a pertinência do feedback, privilegiando o positivo, devendo apresentar soluções para que o aluno execute bem, fazendo um acompanhamento posterior ao mesmo.

Os fatores acima referidos, consistiram em consolidar conhecimentos já adquiridos com a experiência acumulada, no entanto, há sempre muito para aprender e, esta prática trouxe-me muitos benefícios, reforçando alguns aspetos e dando-me mais confiança para enfrentar as situações, que surgem no dia-a-dia da prática letiva.

2.4.2. GESTÃO

A gestão é também classificada como fundamental na condução da aula de Educação Física. Relacionados com a gestão, surgem aspetos como o controlo inicial da atividade, verificação da disponibilidade de todo o material necessário, pontualidade, utilização de um processo de chamada rápido, estabelecer/ combinar sinais de atenção, reunião e transição, utilização de interações e feedback positivo, utilização do entusiasmo, incitamento e elogio. Estes aspetos estiveram sempre presentes na gestão por mim efetuada no decorrer das aulas, não apenas por estar integrado num processo de formação mas, por ser uma filosofia de vida por mim adotada enquanto profissional nesta área.

Na gestão do tempo de aula, não tive grandes dificuldades, pelo hábito de prática que tenho, permitindo desta forma, uma maior rentabilização do tempo de empenhamento motor dos alunos e daí tirando proveito no que se refere ao desenvolvimento dos alunos. Neste âmbito, tive a capacidade de gerir as aulas, sabendo o que se estava a passar na aula, observando e controlando, mais do que um acontecimento ao mesmo tempo, mantive a atividade da turma sem paragens, mantive um fluxo e um ritmo adequado à aula, mantive os alunos empenhados na realização das suas tarefas e esforcei-me por manter os alunos interessados nas atividades propostas.

2.4.3.DISCIPLINA

No contexto da disciplina em meio escolar, entenda-se como uma conduta inapropriada ou desordem, a falta de disciplina demonstrada no incumprimento de leis gerais da escola, de normas de convivência e de tarefas propostas ou regras específicas da disciplina. Na minha prática letiva, utilizei várias técnicas de controlo para situações de indisciplina, como por exemplo técnicas punitivas ou positivas, no entanto, tive sempre o cuidado de estabelecer a diferenciação entre comportamentos apropriados e inapropriados, e dentro destes, entre comportamentos fora da tarefa e comportamentos desvio.

Quando algumas das situações acima referidas se manifestaram, agi sempre de uma forma a contornar o problema, de maneira a amenizar a situação ocorrida e a não perder muito tempo com a mesma. Assim, fui sempre muito específico, soube sempre ouvir e fui audível, defini sempre com cuidado as implicações dessa modificação, agi gradualmente, fui consistente e congruente, utilizei linguagem compreensível e adequada e também fiz utilização de comunicação não verbal, por vezes uma imagem vale mais que mil palavras.

2.4.4. CLIMA

A quarta e última dimensão em análise, o clima, ocupa também como as outras, um papel de destaque na aula de Educação Física. Nesta dimensão incluem-se as interações pessoais, as relações humanas e o ambiente que tudo isso proporciona. A criação de um bom clima de sala de aula, foi uma preocupação constante no decorrer das aulas, já que isso leva a que os alunos se sintam mais confortáveis, na realização das tarefas propostas e se relacionem entre si de forma mais agradável, o que leva a menos situações de indisciplina durante a aula.

Para que, nas aulas que ministrei, houvesse um bom clima de aula, tive sempre o cuidado que existisse congruência nas interações, dirigi sempre as mesmas apenas a comportamentos significativos, relacionei-as com o desempenho na tarefa através da especificidade, interagi sobre fatores pessoais e mantive o entusiasmo no aperfeiçoamento dos alunos, o que levou a um bom clima de aula.

Em conclusão, estas quatro dimensões estiveram sempre presentes durante todo o ano letivo, contudo e, como já referi anteriormente, há sempre alguns aspetos em que podemos melhorar mas, fica um sentimento um bom desempenho da minha parte e uma boa aceitação por parte dos alunos com que trabalhei.

2.5. AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS

A avaliação segundo Ribeiro (1999, citado por Rodrigues & Precioso, 2010, p. 423), é um processo que acompanha o desenvolvimento do aluno durante o processo de aprendizagem, adequando as estratégias às dificuldades do aluno para que este as supere, reformulando o plano de ação do professor melhorando a qualidade do ensino. Desta forma, a avaliação incide sobre o desempenho do aluno e sobre a estratégia de ensino definida pelo professor.

Em concordância com Ribeiro (1999, citado por Rodrigues & Precioso, 2010, p. 424), as avaliações que foram realizadas ao longo do ano letivo e durante a prática de ensino supervisionada, foram de três tipos: avaliação diagnóstica, numa fase de avaliação inicial; avaliação formativa, no decorrer de cada etapa; avaliação sumativa, para cada final de período letivo.

Também para Prata (1998, citado por Fonseca, 2010, p.31), *“ A avaliação representa uma atividade com propósitos formativos, reorientadores do processo tendo em vista a otimização dos procedimentos”.* Neste sentido, a forma como procedi foi ao encontro da afirmação do autor, uma vez que numa fase inicial, foi realizada uma avaliação que me permitiu situar a turma num determinado nível e, daí estabelecer objetivos terminais do ano letivo, sem deixar de reavaliar em todas as matérias e ajustando o planeamento segundo os dados obtidos em cada avaliação. Neste contexto, o planeamento da etapa seguinte, só foi elaborado depois de analisados os resultados da etapa anterior, para que houvesse uma reorientação dos objetivos definidos.

2.5.1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

Segundo Ribeiro (1999, citado por Rodrigues & Precioso, 2010, p. 424), a função da avaliação diagnóstica é aferir as posições dos alunos perante as novas aprendizagens, que lhes vão sendo apresentadas, tendo em atenção as aprendizagens já adquiridas.

A avaliação diagnóstica, é uma ferramenta que permite ao professor, o conhecimento do nível da sua turma, de modo a definir o planeamento mais adequado de acordo com as capacidades físicas, as habilidades técnicas e o desenvolvimento cognitivo dos alunos.

No início do ano letivo, uma vez que o modelo de planeamento é o modelo por etapas, iniciou-se a avaliação inicial dos alunos para todas as matérias. No final desta avaliação obtiveram-se os resultados e depois de analisados, perspetivou-se o desenvolvimento do ano letivo. Para isto foram utilizados os protocolos de avaliação, aprovados em departamento sendo que a recolha dos dados foi realizada em cada aula através da utilização de grelhas de observação.

Em termos de resultados obtidos, através da avaliação inicial realizada nas duas turmas e no que respeita às atividades físicas, há a referir o facto da turma do sétimo ano, se situar no nível “Não Introdução”, em seis das oito matérias avaliadas, constatando-se que apenas em duas matérias se situa no nível “Introdução”. Em relação à aptidão física, há a referir que, quatro dos alunos da turma não estavam dentro da zona saudável de aptidão física, em pelo menos 2 dos testes realizados e, apenas dois alunos se situam dentro da zona saudável em todos os testes.

Para os restantes alunos da turma, 9 dos alunos, atingiram a zona saudável em 3 dos testes realizados e os restantes 12 alunos, apenas atingiram a zona saudável em 2 dos testes.

No que respeita à turma do décimo ano de escolaridade nas atividades físicas, em nove das doze matérias avaliadas, não foi atingido o nível “Introdução”, situando-se no nível “Não Introdução” ou no nível “Introdução Menos”, apenas em três matérias se situou no nível “Introdução”. Relativamente aos resultados obtidos por esta turma, no decorrer do processo de avaliação inicial da aptidão física, será de referir que 2 dos alunos da turma, não estavam dentro da zona saudável de aptidão física em pelo menos 2 dos testes realizados e, 10 alunos se situavam dentro da zona saudável, em todos os testes.

Os restantes alunos da turma, 10 atingiram a zona saudável em 3 dos testes realizados e os restantes 4 alunos, apenas atingiram a zona saudável, em 2 dos testes.

2.5.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA

A avaliação formativa para Rodrigues & Precioso (2010, p. 424), acompanha o processo de ensino-aprendizagem ao longo do tempo. Acompanha o processo de aprendizagem em que o professor avalia, através da observação direta, a evolução dos comportamentos dos alunos ao longo do tempo. Não serve só para avaliar os comportamentos dos alunos, mas também, para ajustar a intervenção didática no sentido da sua otimização e para enriquecer a unidade didática previamente traçada. Deverá ser realizada de forma contínua, coerente e global.

A avaliação formativa, foi uma constante ao longo de todo o ano letivo, devido ao modelo adotado de planeamento e às contingências que este modelo aporta em termos de periodicidade, isto é, uma vez que não houve coincidência entre os finais das etapas e os finais dos períodos letivos, a não ser no terceiro período, a avaliação, neste caso a formativa, dava conta do estado atual da turma nas diferentes matérias em qualquer momento do ano. Foi com base nesta avaliação, que se atribuiu uma nota, no final do segundo período, no que respeita à área das atividades físicas, uma vez que a terceira etapa só terminou, quando já tinha começado o terceiro período.

Assim a avaliação formativa tinha como principais objetivos, verificar, ao longo do tempo, se o aluno ia atingindo os objetivos previstos ao nível dos conceitos, habilidades, capacidades físicas e atitudes, identificando-se as dificuldades de cada um, de forma a adaptar a ação pedagógica e aperfeiçoando o processo de ensino-aprendizagem.

Esta avaliação, teve como base os protocolos de avaliação definidos pelo departamento de Educação Física, os quais nos indicam os critérios de êxito que os alunos têm de realizar, de forma a se situarem num determinado nível, em cada uma das matérias.

A forma de realizar as avaliações no decorrer do ano letivo, consistiu na utilização de grelhas, realizadas para o efeito que foram sendo preenchidas nas aulas destinadas para avaliação, quer para toda a turma, quer para alguns alunos. A avaliação e o preenchimento das fichas, foi realizada por mim e, nalguns casos, pelo professor cooperante, que também avaliava, para que no final houvesse uma comparação na avaliação realizada e os resultados fossem mais exatos, podendo-se ajustar o planeamento com mais exatidão e de forma mais adequada, para a correta evolução e aprendizagem dos alunos.

2.5.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA

Segundo Rodrigues & Precioso (2010, p. 424), a avaliação sumativa tem como finalidade apreciar o processo de aprendizagem do aluno no final de uma unidade de aprendizagem, aferindo resultados já recolhidos em avaliações formativas e obter indicadores que façam aperfeiçoar o processo de ensino. Assim sendo, esta avaliação tem uma função classificatória, cujo objetivo será atribuir uma nota definitiva.

Para esta avaliação e, como se teve de atribuir uma nota a cada final de período, foi efetuada a avaliação sumativa relativamente às áreas da aptidão física, propondo aos alunos que se encontravam fora da zona saudável de condição física, a realização dos testes para que pudessem melhorar os seus resultados. Na área dos conhecimentos através da realização de um teste teórico. Já para a área das atividades físicas, tomou –se em consideração os resultados da avaliação formativa realizada até o momento, com alguns ajustes, no sentido de fazer reavaliações em algumas matérias para os alunos que tinham um desempenho menos satisfatório, para que estes pudessem passar para o nível seguinte e ter melhores resultados.

A obtenção de uma classificação quantitativa, segundo o sistema utilizado na escola Secundária Severim de Faria, pareceu-me algo complexo devido ao número de parâmetros a serem considerados nessa avaliação. Já o próprio professor cooperante e mentor do sistema, o admitiu, tendo que ser revisto, de forma a simplificar esse mesmo sistema de cálculo, da nota da disciplina de Educação Física.

2.5.4. COMPARAÇÃO DOS RESULTADOS DA AVALIAÇÃO INICIAL E FINAL

Seguidamente pretendo apresentar uma comparação dos resultados obtidos para as duas turmas que lecionei, entre os resultados obtidos na avaliação inicial e os resultados obtidos na final do ano letivo.

Quadro 1: Comparação da avaliação inicial e avaliação final da turma de 7º Ano.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Matérias** | **Avaliação inicial** | | **Avaliação no final 4ª Etapa** | |
| **Nº de alunos situados abaixo do nível Introdução** | **Nº alunos situados no nível Introdução ou acima** | **Nº de alunos situados abaixo do nível Introdução** | **Nº alunos situados no nível Introdução ou acima** |
| Ginástica Solo | 21 | 6 | 13 | 14 |
| Basquetebol | 20 | 6 | 3 | 23 |
| Andebol | 12 | 14 | 1 | 25 |
| Futsal | 13 | 14 | 8 | 19 |
| Gin. Aparelhos | 14 | 13 | 3 | 24 |
| Atletismo | 24 | 3 | 1 | 26 |
| Badminton | 14 | 13 | 1 | 26 |
| Voleibol | 22 | 4 | 5 | 21 |

Terminada a avaliação da quarta etapa, coincidente com a avaliação sumativa do terceiro período, concluo que em todas as matérias, se registou uma evolução, tanto nas matérias tomadas como prioritárias como para as matérias menos prioritárias. Desta forma, faço um balanço bastante positivo daquilo que foi o desempenho dos alunos, ao longo do ano e dos resultados obtidos.

A figura a seguir apresentada, reflete a evolução que os alunos da turma do sétimo ano tiveram, ao longo do ano no que respeita à avaliação sumativa de final de período, registando uma evolução de cerca de duas décimas e meia na média total da turma de período para período, justificando, assim uma boa evolução das aprendizagens ao longo do ano letivo.

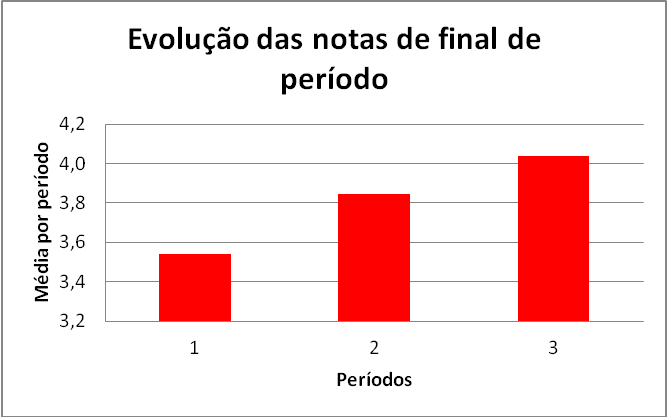


Figura 1: Evolução das notas de final de período da turma do 7º Ano.

Quadro 2: Comparação da avaliação inicial e avaliação final da turma de 10º Ano.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Matérias** | **Avaliação inicial** | | **Avaliação no final 4ª Etapa** | |
| **Nº de alunos situados abaixo do nível Introdução** | **Nº alunos situados no nível Introdução ou acima** | **Nº de alunos situados abaixo do nível Introdução** | **Nº alunos situados no nível Introdução ou acima** |
| Ginástica Solo | 16 | 11 | 11 | 16 |
| Basquetebol | 16 | 11 | 1 | 26 |
| Andebol | 13 | 14 | 1 | 26 |
| Futsal | 16 | 11 | 7 | 20 |
| Gin. Aparelhos | 5 | 11 | 8 | 19 |
| Atletismo | 16 | 11 | 8 | 19 |
| Badminton | 4 | 23 | 0 | 27 |
| Voleibol | 8 | 16 | 3 | 24 |

Terminado o ano letivo e fazendo um balanço das aprendizagens dos alunos, pode-se concluir, que à exceção de 2 matérias (ginástica de solo e ginástica de aparelhos), os resultados obtidos foram bastante promissores, uma vez que em 6 das 8 matérias o número alunos a passar do nível não introdução para o nível introdução ou mais, foi significativo.

No caso da turma do 10º Ano, constata-se que houve também uma evolução, tanto no que concerne aos níveis registados em cada matéria ao longo de cada etapa, como também nas notas de final de período, obtidas nas avaliações sumativas finais. Neste sentido, evidencia-se que a evolução registada de período para período, é superior a um valor, o que é significativo e espelha as boas aprendizagens que os alunos obtiveram ao longo do ano. (ver quadro seguinte)

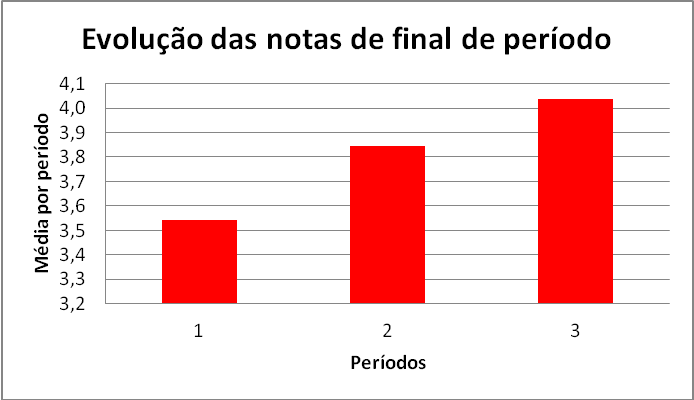


Figura 2: Evolução das notas de final de período da turma do 10º Ano.

**CAPÍTULO III – ATIVIDADES DE PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE EDUCATIVA**

3.1. ECO-PASSEIO

No âmbito da Prática de Ensino Supervisionada e inserida na dimensão “Participação na Escola e Relação com a Comunidade”, foi realizada no dia 21 de Maio de 2011, a atividade calendarizada denominada “Traz Mais Um” – EcoPasseio.

Bem como o nome indica, esta atividade tinha como objetivo principal a promoção da atividade física, como fator determinante no melhoramento da aptidão física e a criação de hábitos alimentares saudáveis em contexto familiar. Assim, a intenção, foi sempre ter o maior número possível de participantes.

A atividade decorreu conforme o previsto, não havendo qualquer tipo de alterações ao projeto inicial.

Tal como planeado, quer o percurso, quer as atividades desenvolvidas durante a caminhada e o passeio de ciclo turismo, foram cumpridas na sua íntegra. Foram também realizadas a merenda saudável, bem como a entrega do prémio ao aluno vencedor do concurso do logótipo para a associação de pais da escola e a troca de livros, no espaço destinado para o efeito.

A divulgação, foi feita através da distribuição de panfletos a cada docente da disciplina de Educação Física, junto das suas turmas, fazendo a divulgação e respetiva entrega do panfleto aos alunos, que manifestassem interesse em participar na atividade. Foram também afixados cartazes alusivos ao evento, em locais de muita visibilidade, nomeadamente, no bufete, na sala de professores, na entrada e hall do pavilhão desportivo.

Por sua vez, a associação de pais, fez também a divulgação da atividade através do envio de emails aos seus associados e afixação do cartaz na página do facebook da associação.

O núcleo de estágio responsável por esta atividade, começou por estabelecer contactos com a associação de pais da escola e com o GPS (Gabinete para a Promoção da Saúde), no sentido, de dar a conhecer o objetivo da realização da atividade, podendo estabelecer-se uma parceria ou colaboração entre as três entidades, de forma a enriquecer a própria atividade.

Depois de feitos os contatos e dado a conhecer o projeto a ambas entidades, chegou-se à conclusão, que se poderia formar uma parceria em termos de organização da atividade, uma vez que era propósito da associação de pais realizar um evento no dia 15 de Maio como forma de celebrar o “Dia da Família”. Como a data para a atividade a realizar pelo núcleo de estágio era o dia 21 de Maio, acordou-se que seria benéfico para todos os envolvidos a realização conjunta de uma atividade que integrasse o que estava previsto, tanto no aspeto da atividade física (caminhada e ciclo turismo), bem como no aspeto cultural (lanche saudável, comemoração do aniversário da associação de pais e troca de livros).

Para a seleção do percurso, o núcleo de estágio, reuniu com elementos da associação de pais e foi feito um reconhecimento de possíveis percursos a realizar, nomeadamente, um percurso urbano e um percurso rural. Depois de efetuados os dois percursos, tanto os alunos do núcleo de estágio como os elementos da associação de pais optamos por selecionar o percurso rural, sendo mais apelativo e indo ao encontro daquilo a que a atividade se destinava.

Estes contactos foram efetuados regularmente, de forma a existir uma coordenação na preparação da atividade, com o aproximar da data da sua realização. De realçar também, o contacto efetuado com a Câmara Municipal de Évora, para solicitar autorização para a ocupação do espaço onde decorreria o lanche, obtendo por resposta que o terreno era particular, não tendo a câmara qualquer tipo de intervenção. Neste sentido, e sendo um espaço aberto, optou-se por se realizar o lanche naquele espaço, ou seja, um terreno anexo à ecopista.

O material utilizado na realização da atividade, não foi além de alguns contatos realizados via telefónica ou por correio eletrónico, elaboração e impressão de cartazes e panfletos e alguma logística, em termos de transporte do lanche para o local destinado, rádios transmissores, para que os alunos estagiários contactassem durante a realização da atividade para haver coordenação, na chegada ao local do lanche dos caminheiros e dos cicloturistas.

A participação/adesão, no que ao número de participantes diz respeito, superou edições anteriores, contudo, os alunos do núcleo de estágio ambicionavam uma maior adesão.

Participaram quarenta e cinco pessoas, entre crianças e adultos nas duas atividades, caminhada e cicloturismo, tendo-se apreciado um volume significativo de pessoas durante a atividade na ecopista.

O núcleo de estágio, durante as atividades realizadas no local determinado para o lanche, distribuiu um questionário com o propósito de aferir o grau de satisfação dos participantes, bem como aspetos que poderiam ter sido melhorados. Desta forma foram recolhidos trinta e um questionários e feita a sua análise, no qual se concluiu, que foi um êxito.

Os objetivos propostos, foram alcançados com êxito, tendo o núcleo de estágio organizado e proporcionado uma atividade para a comunidade escolar, que decorreu de forma muito satisfatória, envolvendo um número significativo de participantes e proporcionado um momento diferente das atividades realizadas no espaço escolar.

Como aspetos positivos há a realçar a forma como todo o processo de organização e consecução da atividade foi conduzido e implementado e, como aspetos a melhorar, há sem dúvida que apostar numa divulgação mais eficaz. Para tal, o núcleo de estágio considera importante, que para futuras atividades deste género, seja entregue em mão a cada aluno, um pequeno panfleto com toda a informação acerca da atividade que se deseja desenvolver. Assim, tanto o aluno como os seus encarregados de educação, poderão ter uma maior e melhor informação da atividade e ficarão certamente mais motivados para a participação em eventos desta natureza.

A modo de conclusão e começando com os aspetos que consideramos menos positivos, há a referir apenas a questão da divulgação da atividade, que poderia ter sido mais eficiente, de forma a cativar mais participantes.

Como aspetos positivos, temos a referir o bom acolhimento que o núcleo de estágio teve no seio do GPS pela mão do professor Fernando Marmeleira e, no acolhimento que a associação de pais fez aos estagiários, pela forma como fomos tratados e atendidos. Estes contactos foram determinantes para a integração e conhecimento por parte dos alunos estagiários, das entidades que em muito contribuem para o desenvolvimento dos alunos e da escola e que realizam um trabalho paralelo ao desenvolvido pelo corpo docente, com o único objetivo de contribuir para a educação dos seus alunos.

3.2. TORNEIO DE TÉNIS DE MESA

A atividade “Torneio de Ténis de Mesa”, surge no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada, inserida na terceira dimensão da mesma, designada por “Dimensão de Participação na Escola e de Relação com a Comunidade”, na qual se pretende desenvolver na escola, atividades enriquecedoras no contexto desportivo, tanto para a comunidade educativa (alunos), como para a comunidade em geral (professores, funcionários, pais e familiares).

Um dos objetivos principais da atividade desenvolvida, foi motivar os alunos para prática regular de atividade física, proporcionando experiências pouco praticadas na escola.

No que se refere à sua implementação, não houve alterações, que pudessem comprometer o desenvolvimento da atividade. No entanto, há a referir apenas, a não aplicação do questionário que aferiria o grau de satisfação dos participantes, visto que o número de alunos envolvidos na atividade foi reduzido e não se considerou relevante, para o levantamento dessa informação.

Como meio de divulgação, foi elaborado pelo núcleo de estágio, um cartaz alusivo à atividade, o qual foi afixado em locais de muita visibilidade e entregue um exemplar a cada professor de Educação Física, juntamente com uma ficha de inscrição, com a finalidade de, nas aulas de Educação Física ser divulgada a atividade e feitas as inscrições dos alunos que mostrassem interesse.

Para a realização do Torneio de Ténis de Mesa, utilizaram-se as três mesas existentes na escola, tendo o núcleo de estágio que consertar duas delas, para a atividade decorrer, uma vez que se encontravam em más condições.

Foram também utilizadas as redes, marcadores, raquetes e bolas existentes no departamento, sendo que alguns dos participantes utilizaram o seu próprio equipamento.

Relativamente à participação dos alunos, houve uma redução significativa no dia da atividade em relação ao número de inscrições realizadas pelos alunos nos dias anteriores. Para uma inscrição inicial de trinta e cinco alunos, apenas compareceram no dia do torneio, 14 alunos, distribuídos em quatro escalões: infantis, iniciados, juvenis e juniores, todos do sexo masculino.

No decorrer do torneio, os alunos manifestaram muito interesse pelo desenvolvimento da atividade, apelando à intervenção em todo momento, para questões de organização ou para arbitrar os jogos dos seus companheiros.

Face ao interesse manifestado pelos alunos, a organização (Núcleo de Estágio), optou por pôr os alunos a arbitrarem os jogos uns dos outros, de forma a incrementar a participação e o envolvimento dos alunos, fazendo-os sentir parte integrante da atividade. Desta forma, não se verificou qualquer comportamento menos desejável por parte dos alunos, tendo a atividade decorrido num bom clima, entre todos os participantes.

Quanto ao modelo de quadro competitivo a utilizar, o núcleo de estágio, estava apreensivo devido ao facto de não se saber ao certo quantos alunos compareceriam no dia do torneio. Desta forma, optou-se por ter preparado várias possibilidades, consoante o número de alunos, entre elas os quadros utilizados pelos grupos/equipa do desporto escolar, caso o número de alunos assim o permitissem ou, a forma de eliminatória em escada, caso o número de alunos fosse elevado.

Para o efeito, e tendo em atenção o número de participantes que compareceram, sendo eles: sete infantis, dois iniciados, dois juvenis e dois juniores, o núcleo de estágio considerou que havia possibilidade de utilizar os quadros competitivos do desporto escolar, possibilitando aos alunos a realização de um maior número de jogos, saindo apenas à segunda derrota. Assim, juntaram-se os escalões de infantis e iniciados, fazendo um quadro de 9 jogadores, em que os últimos três, tiveram que jogar entre si para unicamente se apurarem dois, uma vez que os quadros têm apenas oito entradas. Para os escalões de juvenis e juniores, faz-se um outro quadro de cinco entradas, em que os três jogadores juniores tiveram que disputar uma pré-eliminatória, para apurar apenas dois que integrassem um quadro de quatro, conjuntamente com os juvenis.

O ténis de mesa é uma modalidade desportiva muito atrativa, que reúne um número muito significativo de praticantes em todo o mundo. A condição, a concentração e a velocidade, a velocidade de reação e a resistência, são entre muitas, algumas das capacidades desenvolvidas pela prática desta atividade.

Deste modo, julgo que através de uma atividade altamente motivadora como é o ténis de mesa, este núcleo de estágio fez uma excelente publicidade à atividade física na Escola Secundária Severim de Faria.

Os hábitos de vida saudáveis, são fortemente condicionados por alguns fatores de ordem comportamental, entre muitos fatores, a atividade física é um deles. Está provado cientificamente, que a atividade física é benéfica para a saúde.

No que concerne aos estilos de vida saudáveis o professor de Educação Física, tem um papel relevante na sociedade estudantil, porém, a sua intervenção é limitada.

Apesar de divulgar os restantes hábitos de vida saudável, a sua intervenção é mais direta e significativa no campo da atividade física, pois desenvolvem e prescrevem com bases científicas, exercícios e atividades físicas que têm como objetivo melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes.

Neste sentido, sem divulgar ou alertar os participantes desta atividade (o ténis de mesa) para outros fatores de ordem comportamental, que condicionam os hábitos de vida saudável, promovemos o fator que mais se relaciona com a nossa função docente, a atividade física.

A atividade física praticada de forma contínua é benéfica para a saúde em geral e, embora não se possa afirmar que aumenta o tempo de vida, ajuda significativamente na nossa qualidade de vida, ajudando a retardar o normal envelhecimento do ser humano, motivado pela idade e pela inatividade física.

A atividade física pode ajudar a reduzir o risco de desenvolvimento de algumas doenças crónicas e ajudar a aumentar a nossa qualidade de vida.

Nos dias que correm, a sociedade em geral, está sensibilizada para a relação que existe entre a atividade física e a saúde.

Todos os aderentes ao torneio de ténis de mesa eram jovens que nutriam gosto pela modalidade. Durante a operacionalização desta atividade, não existiu da nossa parte nenhuma ação de sensibilização, que despertasse a consciência dos jovens para os benefícios da atividade física, logo considero que foi um objetivo descurado.

O termo sedentarismo, está associado à falta de prática de atividades físicas ou desportivas. Encarada por muitos, como a doença do século, está ligada aos comportamentos quotidianos decorrentes dos confortos da vida moderna. As pessoas que têm um gasto energético baixo, são “diagnosticadas” como sedentárias.

Ao organizar uma atividade pontual, não combate totalmente o problema do sedentarismo, contudo a minha intervenção pode ser o motor de arranque para o combate desta “doença”. Assim sendo, ao promover atividades que apelem à prática de atividade física, pode-se constituir um fator determinante, para que os jovens a incluam no seu programa diário.

Após uma avaliação exaustiva dos objetivos que nos propusemos alcançar, procuro agora enunciar os aspetos positivos e os aspetos a melhorar da atividade que dinamizámos.

Os aspetos que considero positivos são:

* Recuperação de um material desportivo que estava inutilizado;
* Promoção da atividade física em geral e do ténis de mesa em particular;
* Enriquecimento do currículo desportivo dos participantes;
* A interação social, como um elemento catalisador de amizade entre os participantes;
* O clima positivo e a cordialidade em que se desenvolveu a competição;
* A solidificação de competências sociais, como o saber ser e o saber estar;
* As manifestações de satisfação dos alunos durante e após o término da atividade;

Os aspetos a melhorar são os seguintes:

* Melhorar o processo de divulgação;
* Encontrar estratégias que consigam persuadir mais alunos a participar;
* Prolongar o tempo de competição, aumentando assim os dias de contacto com os alunos e consequentemente o interesse pela modalidade;
* Aproveitar o tempo de contacto para sensibilizar os alunos para alguns temas pertinentes, como por exemplo o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a relação entre a atividade física e a saúde.

Com base na descrição e avaliação que fizémos neste trabalho, deduzimos que o balanço é positivo.

Do planeamento à concretização deste projeto, mantive sempre uma capacidade de cooperação entre os elementos pares, fomentado num clima de cordialidade e respeito mútuo, de interajuda e sentido crítico, mostrando sempre iniciativa e capacidade para ultrapassar os vários obstáculos que surgiram.

Na concretização da atividade, geri com eficiência todos os recursos que tínhamos disponíveis, coordenando de uma forma segura as várias fases.

Julgo que cumprimos com quase todos os objetivos a que nos propusémos, revelando um elevado interesse pelo sucesso da atividade e pelos participantes.

Apesar de não haver registos que o possam comprovar, os participantes manifestaram verbalmente o seu agradado para com a atividade, expressando-a constantemente através da frase “Quando é que é o próximo torneio?”.

3.3. RASTREIO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

No âmbito do desenvolvimento de atividades promotoras de uma melhoria da saúde e bem-estar, o GPS (Gabinete Para a Promoção da Saúde), organizou uma jornada em que se realizou um Rastreio de Aptidão Física e Saúde, inserida no mês do coração.

Uma vez realizado o convite por parte do professor cooperante e aceite de imediato, na participação neste evento, só me restou esperar pelo dia da sua concretização que, decorreu numa sexta-feira, durante todo o dia.

Este rastreio consistiu em aferir o estado de saúde e aptidão física, não só dos alunos, docentes e discentes da Escola Secundária Severim de Faria, bem como dos encarregados de educação que se deslocassem à escola para tal efeito, ou seja, foi uma atividade aberta a toda a comunidade educativa. Para a realização dos testes, estiveram disponíveis duas salas, uma onde se realizava uma primeira aferição do estado de aptidão física através da medição de vários parâmetros como, altura, peso, perímetro abdominal, com o auxílio da balança de bio impedância pertencente ao departamento “TANITA” e através do registo destes dados numa ficha própria para o efeito elaborada pelo professor responsável pela atividade, Professor Fernando Marmeleira. Depois de registados os dados das medições e pesagem, os participantes passavam para a área das calculadoras, em que o professor cooperante e os estagiários inseriam os dados registados anteriormente e as calculadoras, apresentavam resultados como o IMC (Índice de Massa Corporal), percentagem de massa gorda, etc. Através dos resultados mostrados pelas calculadoras, os professores faziam uma descrição e explicação do estado em que se encontravam os participantes e prescreviam alguns exercícios que poderiam minimizar os estados mais críticos, em termos de um estado de saúde menos conveniente.

Seguidamente, os participantes dirigiam-se para uma segunda sala onde lhes eram efetuadas medições da hipoglicémia e colesterol, bem como a análise dos resultados obtidos por uma nutricionista, que aconselhava os participantes para uma boa alimentação e os cuidados que os mesmos teriam de ter consoante o que os resultados demonstravam.

A adesão para esta atividade, superou em muito, as perspetivas do GPS pois, para uma previsão de quarenta a cinquenta participantes, houve uma participação de oitenta pessoas, o que fez com que tivéssemos que prolongar o horário do término da atividade.

Esta atividade foi realmente importante para a intervenção e integração na comunidade educativa, uma vez que me permitiu contatar diretamente com os alunos que não conhecia, com os professores, com os funcionários da escola e com alguns encarregados de educação que estiveram presentes.

3.4. APRESENTAÇÃO DA ANÁLISE DE DADOS DO FITNEESGRAM NAS TURMAS DE 7º ANO

Esta atividade foi-me proposta pelo professor cooperante, no âmbito de um projeto da disciplina de Área de Projeto em colaboração com o GPS (Gabinete Para a Promoção da Saúde), para apresentar os dados recolhidos pelos alunos através de um inquérito que cada turma realizou e apresentar os dados relativos ao Programa Fitnessgram nas turmas de sétimo ano da escola. Desta forma cada professor estagiário, ficou com a responsabilidade de realizar o tratamento estatístico da turma que fosse apresentar e, cujo tratamento deveria ser para os dados relativos à turma e ao género, percentagem de alunos dentro e fora da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física), nos testes de abdominais, senta e alcança, extensão de braços, vaivém e IMC.

O professor cooperante ficou responsável pela apresentação geral do fitnessgram que, seria transversal a todas as apresentações e pela impressão dos relatórios dos alunos a serem entregues em cada sessão de apresentação, enquanto o professor estagiário ficaria responsável pela apresentação do tratamento dos dados do fitnessgram. No meu caso, fiquei responsável pela turma D do sétimo ano no dia 11 de Maio de 2001, ficando a turma E do sétimo ano sob a responsabilidade de todos os estagiários e do professor cooperante, desta forma, todos teriam uma participação equitativa.

A apresentação referente ao 7ºD, turma pela qual fui responsável, decorreu de forma muito satisfatória, tendo sido feita, numa fase introdutória a apresentação aos encarregados de educação presentes pela professora de Área de Projeto, seguidamente, foi a minha vez de realizar a apresentação dos resultados e por último, foi a vez de a nutricionista comentar os resultados do inquérito realizado pelos alunos da turma.

No final da sessão, discutidos os resultados entre os preletores e os presentes, pondo estes, algumas questões que acharam pertinentes na melhor consciencialização dos seus educandos a fim de os conduzirem para uma alimentação mais cuidada e à prática de atividade física.

**CAPÍTULO IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL**

4.1. PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

No que se refere à dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida, o perfil geral de desempenho de professores dos ensinos básico e secundário, refere que o professor deve participar em projetos de investigação relacionados com o ensino, a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos.

Para cumprir os objetivos estabelecidos na dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida, foi-me solicitada a realização de um projeto de Investigação-Ação pelos regentes da unidade curricular da Prática de Ensino Supervisionada, que decorre no 2º ano do curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário da Universidade de Évora.

4.1.1. Justificação da problemática em estudo

O projeto é alusivo à Força Superior. A origem temática surge da avaliação da aptidão física dos alunos do 7º Ano, que decorreu no período de avaliação inicial do ano letivo 2010/2011.

A Escola Severim de Faria e o seu departamento configuraram um protocolo de avaliação inicial, onde avaliam os seus alunos em duas áreas: área das atividades físicas e área da aptidão física.

A área das atividades físicas, contempla uma serie de matérias a avaliar e respetivas situações de prova. Prevê também, a avaliação da aptidão física dos alunos, baseada em 4 testes da bateria FITNESSGRAM: teste de resistência aeróbia (vaivém), teste de força superior (teste de extensão de braços), teste de força média/abdominal (teste de abdominais), teste de flexibilidade (teste do senta e alcança).

Após análise dos resultados obtidos pelos alunos do 7º Ano no teste de força superior (teste de extensão de braços, da bateria FITNESSGRAM, realizado na avaliação inicial), o mesmo revelou que a maioria dos alunos se encontrava fora da zona saudável. Isto despertou o interesse para a realização desta Investigação, que tem a sua origem numa das dimensões (Dimensão Profissional) que integram a unidade curricular da prática de ensino supervisionada que decorre no 2º ano do curso de Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Assim sendo, o Núcleo de Estágio, que realizou a sua prática de ensino supervisionada na referida escola, decidiu juntamente com os seus professores orientadores, tentar “resolver” uma lacuna física detetada nas várias turmas da Escola Secundária Severim de Faria, que se verifica há já alguns anos e que, mais uma vez, este ano, após análise dos resultados da avaliação inicial, se verificou (falta de força nos membros superiores).

Assim, considerou-se ser pertinente, tentar intervir ao longo do ano, reforçando este grupo muscular em todas as sessões, a fim de se conseguir um, ainda que pequeno, ganho a nível muscular, de modo a ultrapassar as dificuldades encontradas, na realização de determinadas atividades físicas.

4.1.2. Breve enquadramento teórico

Verifica-se que a fase de avaliação inicial constitui o ponto de partida de todo o processo curricular a desenvolver durante o ano escolar, pois identificam-se lacunas físicas dos alunos nas diferentes matérias definidas pelo protocolo de avaliação inicial da escola.

O treino de Força é considerado por muitos autores como um meio eficaz para ajudar a prevenir lesões, para além disso, consideram que aumenta a performance das outras capacidades motoras e de um largo número de modalidades desportivas, tal é a sua importância.

Segundo Manso & Caballero (1996, citado por Lima, 2010, p.114), a força é uma capacidade que o individuo tem para vencer ou suportar uma resistência. Esta capacidade advém da contração muscular, para o envolvimento muscular esquelético.*”* Também Platonov (1999 citado por Lima, 2010, p. 114), diz que a força é uma aptidão para vencer ou se opor, mediante uma ação muscular a uma resistência.

A concretização desta investigação envolve o cumprimento de diversas tarefas a realizar durante o período de duração da nossa intervenção pedagógica na Escola Severim Faria.

Durante o decorrer da investigação tivemos de:

* Recolher dados em diferentes momentos do projeto.
* Construir uma base de dados.
* Analisar os dados recolhidos nos diferentes momentos do projeto.
* Divulgar os dados recolhidos
* Intervir - planificar e aplicar cargas.
* Analisar e discutir resultados
* Efetuar um documento final
* Apresentar os resultados.

Através desta investigação, procurámos dar resposta aos seguintes objetivos específicos:

* 1º Determinar a evolução da força e resistência superior, analisando comparativamente os resultados obtidos no teste de extensão de braços, pelos/as alunos/as da turma sujeita a esta intervenção (7ºE), com os resultados dos/as alunos/as de uma outra turma do 7º ano que não teve este tipo de intervenção;
* 2º Determinar a eficácia deste programa de intervenção no que diz respeito à mudança/passagem de alunos/as da zona não saudável para a zona saudável de aptidão física.

4.1.3. Objetivos do estudo

O estudo tem como objetivo, avaliar e comparar a força superior dos alunos da turma acima citada com outra turma de 7ºano da Escola Secundária Severim de Faria e aplicar uma bateria de exercícios, cuja intenção é verificar se a intervenção nos alunos do 7º Ano da turma experimental, produziu ou não, efeitos significativos na capacidade motora aqui referida. Após um período de intervenção, os alunos serão sujeitos a avaliação de modo a aferir os resultados obtidos.

O principal objetivo deste estudo visa verificar o efeito de um programa de treino de desenvolvimento da força superior, em crianças/jovens adolescentes, nos resultados do teste de extensão de braços, da bateria de testes do Fitnessgram. Pretende-se investigar se, com a prática regular de exercícios específicos para o trem superior, nas aulas de Educação Física (90’+45’), há um incremento da força superior.

4.1.4. Participantes

A amostra do grupo estudado foi selecionada de forma não causal, pelo método de conveniência.

O estudo desenvolveu-se na Escola Secundária Severim de Faria, em Évora, em 2 turmas do 7°ano do 3° ciclo do Ensino Básico, num total de 54 alunos de ambos os sexos, dos quais 37 eram do sexo masculino e 17 do sexo feminino.

Para o Grupo Experimental foram selecionados os alunos de uma turma de 7º Ano da Escola Severim de Faria, constituída por 27 alunos.

Como Grupo de Controlo, escolhemos os alunos de uma das outras turmas de 7º ano da escola Severim de Faria constituída por 27 alunos.

4.1.5. Resultados

Neste ponto, procedemos à análise dos dados, realizada em torno dos objetivos de estudo formulados: a evolução significativa ao longo do ano, a comparação inter-turma e a evolução dentro da própria turma.

Realizou-se uma análise, recorrendo à estatística não paramétrica para análise dos dados e à estatística descritiva. Para a comparação intra-grupos, recorreu-se ao Wilcoxon Test, para a comparação entre grupos, recorreu-se ao Mann Whitney U Test.

Os resultados do tratamento estatístico dos dados (análise da variabilidade com a atividade física regular) e as conclusões serão apresentados em função dos objetivos de estudo formulados.

No contexto das aulas de Educação Física, com duas sessões semanais de intervenção específica, durante 13 semanas, pareceu ser possível promover um desenvolvimento significativo da força e resistência superior.

Este programa de intervenção específico teve mais impacto nos rapazes do que nas raparigas, em termos de resultados, (evoluindo mais no que diz respeito ao número de execuções e conseguindo que mais alunos (rapazes) transitassem da zona não saudável para a zona saudável da aptidão física). Nestas idades, os rapazes são mais fortes e apresentam maior treinabilidade do que as raparigas.

A figura seguinte, mostra a evolução que os dois grupos (experimental e controlo), tiveram ao longo do estudo em termos de força superior. Na avaliação inicial não há diferenças significativas (0,144), enquanto na avaliação final a significância apresenta um valor significativo de 0,009.

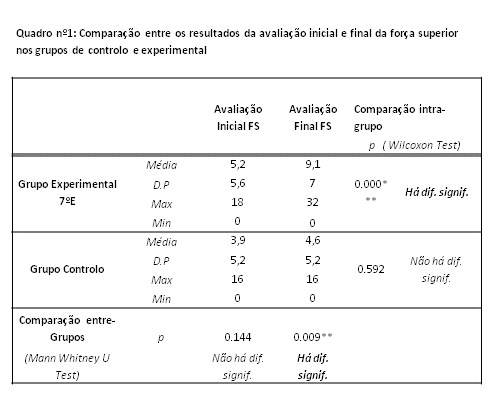


Figura 3: Comparação entre os resultados obtidos na avaliação inicial e final da força superior, nos grupos de controlo e experimental.

4.1.6. Conclusões

Tendo em conta os resultados obtidos, pareceu-nos adequado sugerir a aplicação do reforço desta capacidade (força) ao nível do trem superior, nas aulas de Educação Física, visto haver um aumento das percentagens de alunos dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, no teste da extensão de braços da Bateria de testes “Fitnessgram”, adotada pelo Departamento da Escola Secundária Severim de Faria.

4.2. ANÁLISE DA PRÁTICA DE ENSINO NO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO NO ANO LETIVO 2010/2011

Seguidamente irei realizar a análise à minha prática de ensino referente ao ano letivo de 2010/2011, na escola E. B. 2,3 de Moura descrevendo a minha prática docente, abordando quatro dimensões de ensino.

Dimensão - Vertente Profissional, Social e Ética

A minha colocação nesta escola, surge no âmbito da recondução de professores contratados no concurso de professores do ano letivo anterior. O início das minhas funções letivas na Escola E. B. 2,3 de Moura, teve início no dia um de Setembro de 2010, tendo-me sido atribuído o cargo de Diretor de Turma (5ºD), docente da disciplina de Formação Cívica (5ºD), docente da disciplina de Educação Física em cinco turmas de 2º ciclo, responsável pelo grupo/equipa de natação do Desporto Escolar e professor tutor de dois alunos de 5º e 6º ano respetivamente. A carga horária desde o início do ano letivo foi sempre de 22 horas (horário completo).

Depois de ter tomado conhecimento das disciplinas a lecionar e das tarefas que teria de cumprir, foi imediatamente elaborado por mim o planeamento anual para as diversas turmas de Educação Física, bem como para a disciplina de Formação Cívica, segundo as orientações constantes no Plano anual de Atividades e as metas a atingir no Projeto Educativo da Escola.

Durante o ano letivo 2010/2011, foi sempre uma preocupação constante, adequar todo o processo de ensino aprendizagem às necessidades dos alunos com o objetivo de maximizar o seu desempenho e por consequência o seu aproveitamento nas diversas disciplinas. As estratégias utilizadas, foram sempre ao encontro do nível de desenvolvimento dos alunos, utilizando os mais diversos materiais existentes na escola, de forma a oferecer aos alunos formas de prática diversificadas e motivadoras das tarefas a desempenhar, utilizando todos os conhecimentos por mim adquiridos durante a minha carreira docente e com os conhecimentos adquiridos na formação frequentada, neste ano letivo.

A relação estabelecida com os alunos foi sempre de extrema cumplicidade, respeito e trabalho, dando espaço aos alunos para a sua expressão e exteriorização da personalidade, dentro de parâmetros rigorosos de regras estabelecidas desde o início do ano letivo. Esta relação estende-se à restante comunidade educativa, docentes, assistentes operacionais e encarregados de educação, bem como membros pertencentes a entidades exteriores à escola, nomeadamente, funcionários da Câmara Municipal de Moura, agentes da PSP, funcionários da Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo.

A salientar também, a estreita relação com os docentes da área disciplinar de Educação Física, a qual ficou marcada pelo excelente relacionamento pessoal e profissional, havendo durante todo o ano letivo uma ótima coordenação no desenvolvimento das atividades de grupo e na prática letiva da disciplina.

Dimensão – Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

Em relação à organização das atividades letivas, tive sempre em conta aquilo que o Projeto Educativo da Escola e os critérios de avaliação da disciplina, realizando um planeamento anual por blocos, tal como ficou decidido em reunião de área disciplinar, que permitisse aos alunos alcançar com êxito os objetivos da disciplina.

Durante o período de avaliação, houve uma sequencialidade daquilo que o planeamento anual regia, não se procedendo assim a qualquer alteração ao planeamento pelo facto de estar sujeito a observação. As atividades foram planeadas e cumpridas na sua totalidade, tentando utilizar estratégias diversificadas e motivadoras para o processo de ensino aprendizagem sempre perante um clima propício para as aprendizagens dos alunos, de forma descontraída e de elevado empenhamento motor, sem tempos de espera dando prioridade a um tempo útil de aula elevado.

Relativamente ao processo de avaliação das aprendizagens dos alunos, foi desde o início do ano, apresentado aos alunos, o plano anual de turma a implementar do ano letivo 2010/2011, onde dei a conhecer as matérias a abordar por período e a forma como os alunos iriam ser avaliados em cada matéria. A avaliação das aprendizagens fez-se de uma forma formativa no decorrer das aula e em cada final de período, os alunos foram sujeitos a uma avaliação mais rigorosa, avaliação sumativa. A avaliação dos conhecimentos foi efetuada através da realização de um teste escrito.

Dimensão – Participação na Escola e Relação com a Comunidade Educativa

No que concerne à componente não letiva, ficaram estabelecidas a atividade interna, o atendimento aos encarregados de educação e a tutória de dois alunos.

Na atividade interna da escola, foram concretizadas todas as atividades de carácter desportivo que constavam no plano anual de atividades para o ano letivo, sejam pertencentes ao desporto escolar ou atividades dinamizadas pelo grupo de educação física como, torneios ou apuramentos para fases distritais do desporto escolar.

Para o atendimento aos encarregados de educação, dispunha de dois tempos letivos, que tinham como objetivo o atendimento para resolução de problemas relacionados com os alunos, ou para atualizar o dossier de turma.

Em relação à tutoria dos dois alunos, foram feitos inúmeros contactos formais e informais que objetivaram a melhoria dos alunos, quer em aspetos de aproveitamento escolar, quer em aspetos comportamentais. Num dos casos verificaram-se alterações significativas em termos de aceitação dos conselhos dados pelo professor tutor, no entanto, na outra tutoria, tal não se verificou, uma vez que, o aluno em questão deixou de frequentar todas as disciplinas à exceção da disciplina de Educação Física, lecionada pelo professor tutor.

No âmbito da participação na escola e relação com a comunidade, considero que cumpri os meus deveres profissionais, envolvendo-me nos projetos e atividades previstas a nível da escola/agrupamento e das diferentes turmas que lecionei. Fui sempre um docente disponível e participativo no seio da vida escolar. Participei em todas as atividades abertas à comunidade escolar. Considero que estabeleci uma relação bastante cordial e saudável com toda a comunidade escolar, mostrando-me sempre disponível para ajudar alunos, colegas e pessoal não docente. Participei em reuniões da escola (Conselhos de turma, Departamento, Grupo disciplinar, Gerais, de Docentes e de Diretores de Turma) e realizei todas as tarefas que me foram atribuídas. Para todas elas tentei demonstrar disponibilidade e iniciativa, para o trabalho de parceria e em grupo. Creio ter manifestado sempre uma abertura e otimismo pedagógico, que acredito terem contribuído ativamente para a sinalização e resolução de problemas e para o cumprimento dos objetivos definidos pelas diferentes estruturas.

Contribuí ativamente em todas as atividades e projetos para os quais foi pedida a minha colaboração, nomeadamente, na dinamização das atividades desportivas, do Natal, do Dia dos Namorados, do Carnaval, da Páscoa, do Dia da Criança.

Colaborei na realização na Semana Cultural e no dia “Eco- Escolas” e organizei o Rastreio de Aptidão Física e Saúde com o objetivo de proporcionar um serviço à comunidade em termos de deteção e prevenção de eventuais problemas de saúde.

No domínio da dinamização de projetos de investigação, inovação e desenvolvimento educativo, foi desencadeado por mim, logo no início do ano letivo, a aquisição do programa informático “fitnessgram”, num Protocolo de Cooperação no Âmbito do FITNESSGRAM realizado com o GCDE/DGIDC, que serve para aferir o estado de aptidão física dos alunos e através da análise dos resultados, realizar estudos com o objetivo de melhorar os hábitos de vida saudáveis, da população escolar.

Considero que contribuí ativamente para a prossecução dos objetivos e metas do Agrupamento, e tendo em consideração os objetivos que defini e a minha ação na vida escolar, os mesmos foram superados, podendo apresentar-se evidências de todos os factos relatados neste relatório.

Dimensão – Desenvolvimento e Formação Profissional ao longo da Vida

Fui convidado, pela direção da escola, a frequentar o Curso de Mediação de Conflitos em Contexto Escolar realizado na Universidade de Coimbra sob a forma de e-learning/ensino à distância, onde obtive uma avaliação de 9 valores numa escala de 1 a 10. Esta será certamente uma mais-valia, em relação às tarefas a desempenhar dentro do meio escolar, no aspeto profissional e, no contexto pessoal, no que respeita à formação na área educativa.

Considero muito importante a formação contínua como forma de atualização e de renovação de saberes, no entanto não foi possível realizar nenhuma formação, pois não surgiram ações de formação financiadas, que pudessem contribuir para o meu desenvolvimento profissional.

Para um professor, a necessidade de desenvolvimento profissional é algo que jamais será suprido e a constante evolução das tecnologias de informação e comunicação, não permite que se descure esta área. Considero que a profissão de professor, exige uma atualização constante, face às tecnologias.

Também seria importante ter formação na área de Ensino Especial e Psicologia Comportamental e mais concretamente ao nível da indisciplina, melhorando deste modo o meu desempenho profissional, através da aquisição de mais conhecimento, quer a nível científico, quer pedagógico.

**5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Uma vez passados os nove meses da prática de ensino supervisionada e, depois de experimentar um conjunto de novas situações no âmbito da lecionação em Educação Física, é possível realizar algumas reflexões acerca do processo de formação contínua.

Esta prática de ensino supervisionada, serviu para adquirir mais competências práticas e teóricas, que complementam a experiência neste contexto acumulada depois de anos nesta área, servindo assim para reforçar a forma de desenvolver as práticas letivas e atualizar um conjunto de conceitos teóricos, no contexto do processo de ensino, aprendizagem.

A conclusão de um processo formativo moroso e exigente, reforçou, sem dúvida alguma, as minhas potencialidades e superação de dificuldades. Foram desenvolvidos esforços, para superar todas as adversidades encontradas ao longo deste estágio, quer a nível profissional, quer a nível pessoal.

A atividade letiva como elemento nuclear e principal da atividade desenvolvida, não pode ser dissociada da observação das aulas dos outros professores estagiários, pois permitiu, em conjunto, dissipar várias situações menos ajustadas na prática letiva e que potenciou o ato de ensinar, melhorando a prestação do professor e beneficiando a aprendizagem dos alunos.

As atividades desenvolvidas no âmbito extracurricular, nomeadamente, as atividades de intervenção na comunidade, constituíram igualmente uma mais-valia, para o processo formativo enquanto estagiário e no processo de aprendizagem dos nossos alunos em conteúdos, não só da Educação Física, como conteúdos multidisciplinares.

As ações cientifico-pedagógicas organizadas na escola, contribuíram para um enriquecimento na formação realizada que contribui, ao nível técnico e prático e, se reflete na minha prestação na preparação, desenvolvimento e avaliação das aulas de educação física e desta forma contribuiu para uma melhoria do ensino.

Em suma, seja qual for o tipo de formação que se adquira, sempre há qualquer aprendizagem que daí advém, nesta prática de ensino supervisionada e, dada a sua exigência científica e pedagógica, foram muito gratificantes, todos os ensinamentos que daí obtive, no sentido de me tornar melhor professor dando aos meus alunos um ensino de melhor qualidade.

BIBLIOGRAFIA

Agostinho, L. M. (2010). *Inovação Escolar e Organização Curricular*. Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Física e Desporto.

Anacleto, F. N. A. (2008). *Do Pensar ao Planear: Análise das Decisões Pré-interativas de Planeamento de Professores de Educação Física em Estágio Curricular Supervisionado*. Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ciências da Educação, na especialidade de Supervisão Pedagógica. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.

Araújo, I. D. R. S. (2010). *Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.* Relatório Final de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física- Universidade de Coimbra, Portugal.

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

Borralho, A. (2002). *Didáctica da Matemática e Formação Inicial: Um Estudo com Três Futuros Professores*. Tese de Doutoramento não publicada. Évora: Universidade de Évora.

Carreiro da Costa, F. (1983). *A seleção de estratégias de ensino e Educação Física*. Instituto Superior de Educação Física. Universidade Técnica de Lisboa.

Carreiro da Costa, F. (2010). Educação Física: Disciplina Dispensável Versus Disciplina Imprescindível como ultrapassar a situação paradoxal que caracteriza a Educação Física? *Revista Brasileira de Docência, Ensino e Pesquisa em Educação Física*, 2(1), 91-110.

Carreiro da Costa, F. et. al. (2009). *A influência dos processos cognitivos dos alunos sobre os pensamentos dos professores: Um estudo no âmbito da Educação Física*. In *Atas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicologia.* Braga, 2009 (p.679).

Fonseca, F. C. F. C. (2010). *Relatório apresentado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.* Centro da Competência das Ciências Sociais. Departamento de Educação Física e Desporto. Universidade da Madeira, Portugal.

Gomes, Ana Margarida Lopes Couteiro (2007). Avaliação e Género na Educação Física, perspetivas de docentes e discentes do ensino secundário. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, especialização na área de Desporto para crianças e Jovens, ao abrigo do Decreto-Lei 216//92 de 13 de Outubro. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, 2007.

Graça, A. S. e Mesquita, I. R. (S/D). *Investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Lima, L. D. C. (2010). *La influencia del trabajo de fuerza resistência en los factores de rendimento de los jugadores de futebol del alto nível.* Tesis Doctoral, Departamento de Educación Física e Deportiva, Universidad de León, Espanha.

Manso, J.M.G.; Valdivielso, M. N.; Caballero, J.A.R.. Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo, Editorial Gymnos, Madrid: 1996.

Mesquita, I (2010). *Desafios da Educação Física no Novo Século: Entre a pedagogia do ensino e a pedagogia da aprendizagem. Actas do V Congreso Internacional de Educación Física:* Docencia, innovación e investigación en educación física. *Barcelona: Editorial INDE*

Miyagima, C. H. (1989). Avaliação em Educação Física. *Revista da Fundação de Esporte e Turismo, Curitiba*, v. 1, n. 3, 1989.

Moreira, O. (2009). *Decisão Táctico-técnica no Futebol: Estudo comparativo da capacidade de decisão em ações ofensivas de pontas de lança de diferentes níveis competitivos*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, M. E. D. (2011). Relatório Final de Estágio, Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal.

Pereira, Paulo; Carreiro da Costa, F.; Alves Diniz, J. (2009). A Influência dos processos cognitivos dos alunos sobre os pensamentos dos professores: um estudo o âmbito da Educação Física. *Atas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia*. Braga, 2009.

Prata, C. (1998). Treinador de jovens, ideias, formação e problemas. *Revista Treino Desportivo,* 3ª série, ano I, ed. Especial Outubro, 15-20.

Ricardo, V. (2005). *Novas Estratégias de Ensino para os Jogos Desportivos*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto.

Rodrigues, C. & Precioso, J. (2010). Avaliar A avaliação: um estudo efectuado com testes do 6º ano de escolaridade de Ciências da natureza. *Revista electrónica de Enseñanza de las Ciências,* nº2, 418-434. Acedido Janeiro 17, 2012, em www.saum.uvigo.es/reec/volumenes/.../ART7\_Vol9\_N2\_.pdf

Rosado, A. (2002). Planeamento da Educação Física: Modelos de lecionação. Acedido Janeiro 17, 2012, em <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021_ficheiros/frame.htm>

Rosado, A. (1999). Léxico Comentado de Planificação e Avaliação. Acedido Janeiro 17, 2012, em <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/ESTÁGIO/lexico2.htm>

Rosado, A. (s/d). Planeamento da Educação Física: Modelos de Lecionação. Acedido Janeiro 17, 2012, emhttp://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021\_ficheiros/frame.htm

Sanches, M. F. C. & Jacinto, M. (2004). Investigação sobre o pensamento dos professores: Multidimensionalidade, contributos e implicações. *Revista da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação,* vol. 03, p. 131-233.

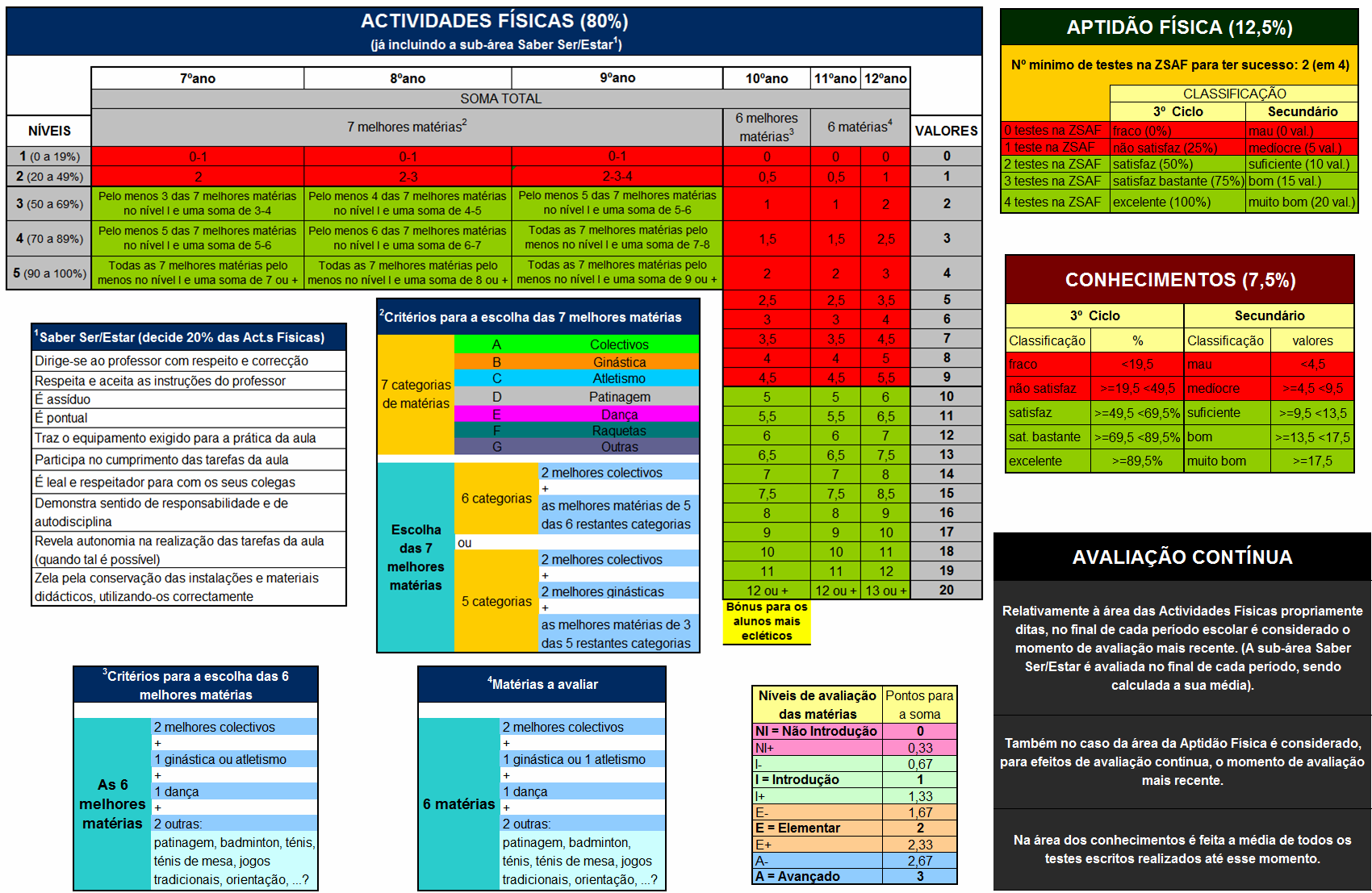
Sarnadas, M. L. (2011). Estágio Pedagógico. Relatório Final de Estágio. Tese de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra, Portugal.

Silva, E. R. (2009). *Temas: Apresentação da Unidade Curricular. O Professor/Treinador de Sucesso. Prática de Ensino*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra, Portugal.

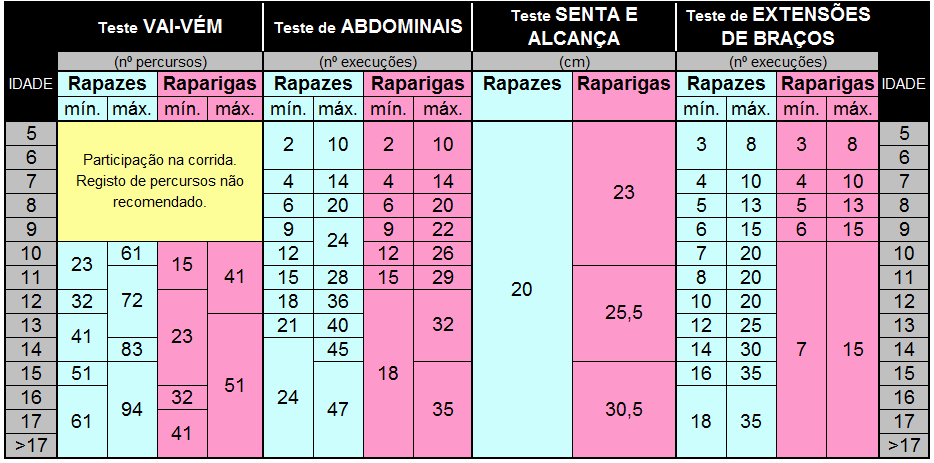
Teixeira, J. (2009). *O Ensino e Aprendizagem do Jogo nas Escolas de Futebol. Em busca de um entendimento.* Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Anexos

Anexo 1 – Cálculo Simplificado da nota da dsiciplina de Educação Física.



Anexo 2 - Referências para o sucesso na área da Aptidão Física.



Anexo 3 – Plano Anual de Turma (Quadro Resumo).



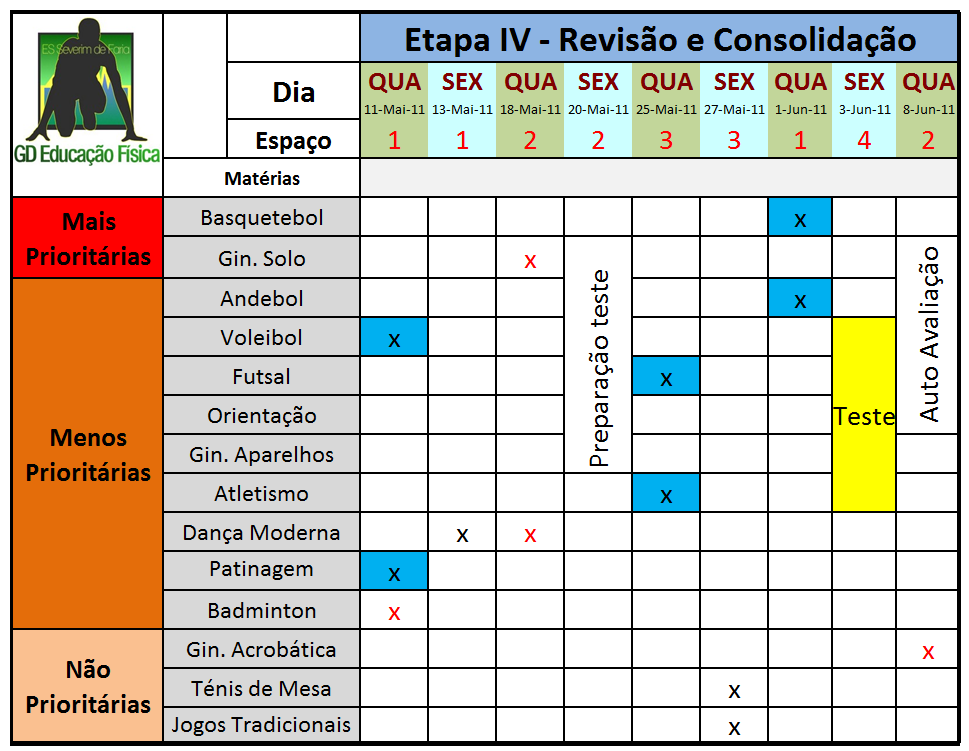
Anexo 4 - Tabela de planeamento da segunda etapa.



Anexo 5 - Tabela de planeamento da terceira etapa.



Anexo 6 - Tabela de planeamento da quarta etapa.



Anexo 7 – Grelha de Plano de Aula

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Professor:** Carlos Jara (estagiário) | **Ano:** 7º  **Turma:** E | **Data:** 11-05-2011  **Aula nº:** 76-77 | **Nº de alunos:** 27 |  |
| **4ª Etapa**  **Função Didáctica:**  Revisão e Consolidação  **Sessão nº** 1 | **Espaço:** Pavilhão  **Hora:** 11:45 – 13:15  **Duração:** 90’ | **Material**: 13 bolas de voleibol, uma rede de voleibol, uma rede de badminton, 10 pares de patins, cones de sinalização, 10 raquetes de badminton e cinco volantes. | |
| **Matérias e Objectivos da Aula:**  **Voleibol** – Revisão e avaliação da técnica passe, serviço e manchete em situação de jogo de 4x4.  **Badminton** – Revisão e avaliação da técnica do serviço, clear e lob.  **Patinagem** – Avaliação, em situação de circuito, das seguintes técnicas: deslizar, agachamento, “quatro” e salto. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parte**  **Aula** | **T.T** | **T.P** | **Tarefa** | Organização das Situações de Aprendizagem | **Critérios de Êxito** |
| **I**  **N**  **I**  **C**  **I**  **A**  **L** | 11h50  11h55  11h55  12h00 | 5’  5’ | Diálogo com os alunos sobre o desenvolvimento da aula.  **Aquecimento** | - Os alunos estão colocados à frente do professor, sentados nos bancos suecos.  - Os alunos realizam corrida em redor dos campos, passando por debaixo da rede num dos topos, pois o material irá estar montado logo desde o início da aula. Seguidamente realizam mobilização articular. | Ouvir com atenção e interiorizar as informações fornecidas pelo professor.  - aumento do ritmo cardíaco dos alunos; perceção espácio-temporal com deslocamentos e fintas rápidas. |
| **F**  **U**  **N**  **D**  **A**  **M**  **E**  **N**  **T**  **A**  **L** | 12h00  12h10  12h10  12h28  12h28  12h46  12h46  13h04 | 10’  18’  18’  18’ | **Exercícios de voleibol a pares.**  **Circuito de avaliação nas 3 matérias.** | **Descrição do exercício:** exercícios critério de voleibol em grupos de 2 alunos.  **Organização:** em grupos de dois (formados ao critério dos alunos), os alunos realizam o aquecimento específico de voleibol, fazendo de um para o outro, vários exercícios com os elementos técnicos definidos nos objectivos da aula (passe, manchete e serviço). Nesta parte da aula começará a ser feita a avaliação de alguns alunos da turma.  **Professor**: o professor circulará pelo espaço, com especial atenção aos alunos que devem ser avaliados nesta matéria.  **Transição**  Uma vez terminado o aquecimento, o professor manda arrumar as bolas e senta os alunos nos bancos, explicando o circuito a realizar pelos grupos nos vários espaços. Uma vez terminada a explicação, o professor faz a divisão dos grupos e encaminha-os para o espaço correspondente.  **Circuito**  **Descrição do exercício:** os grupos realizam em cada espaço a tarefa destinada ao mesmo, nomeadamente, espaço 1 – voleibol; espaço 2 – patinagem; espaço 3 – badminton.  **Organização:**  Espaço 1 – Voleibol: No campo de voleibol reduzido (marcação de badminton), os alunos desse mesmo grupo realizam jogo de 4x4 ou 5x5, conforme o grupo, tendo que iniciar o jogo sempre com serviço por baixo. No caso do grupo apresentar alguns alunos que não consigam servir por baixo, poderão iniciar o jogo com passe por cima.  Espaço 2 – Patinagem: será realizado pelos alunos um circuito, contendo os quatro elementos técnicos onde os alunos vão ser avaliados (deslizar, agachamento, “quatro” e salto).  Espaço 3 – badminton: o grupo que ocupa este espaço, realizará jogo de competição de 1x1, ocupando dois campos de badminton, que serão divididos ao meio para que cada par jogue em metade do campo.  **Professor**: no decorrer da aula, o professor estagiário permanecerá mais tempo no circuito de patinagem fazendo a avaliação dos alunos, enquanto o professor Fernando, observará e avaliará os alunos no espaço de badminton. O voleibol será avaliado logo na realização do aquecimento específico pelo professor Carlos, no entanto, se não for possível observar todos os alunos, irá ser completada a avaliação no desenvolvimento do jogo de 4x4 pelos professores estagiários ou pelo professor Fernando Marmeleira, se entretanto já tiver terminado a avaliação do badminton.  **Rotações:**  Início: No início do circuito, o grupo 1 iniciará no espaço1, o grupo 2 no espaço 2 e o grupo3 no espaço 3.  1ª Rotação: O grupo 1 avança para o espaço 2, o grupo 2 avança para o espaço 3 e o grupo 3 desloca-se para o espaço 1.  2ª Rotação: Na segunda rotação, o grupo 1 avança para o espaço 3, o grupo 3 avança para o espaço 2 e o grupo 2 desloca-se para o espaço 1.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Grupo 1 (10)** | ? | ? | | ? | ? | | ? | ? | | ? | ? | | ? | ? | | **Grupo 2 (8)** | ? | ? | | ? | ? | | ? | ? | | ? | ? | | **Grupo 3 (9)** | ? | ? | | ? | ? | | ? | ? | | ? | ? | | ? | ? |   **Nota:** Para a formação dos grupos, teve-se em atenção os alunos que terão de ser avaliados em 3 matérias, 2 matérias e 1 matéria. Desta forma tentou-se homogeneizar cada grupo à exceção do grupo 3, que tem os alunos mais desenvolvidos e menos desenvolvidos tecnicamente, para que os primeiros possam tutorar os segundos na execução das tarefas. | **Patinagem:**  **ARRANCAR** para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco.  **DESLIZAR** para a **frente** com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.  **DESLIZAR** para a frente **sobre um apoio**, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da outra perna) mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio («**Quatro**»).  **DESLIZAR** de «**cócoras**», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, **ELEVANDO-SE** (sem perder o equilíbrio).  **Voleibol:**  **Serve por baixo**, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.  Joga com os companheiros efetuando **toques com as duas mãos por cima e ou toques por baixo com os antebraços** (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.  **Badminton**  ***Clear* -** na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.  ***Lob* -** na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).  Executa o **serviço** curto e comprido, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. |
| **F**  **I**  **N**  **A**  **L** | 13h04  13h09 | 5’ | Breve balanço da aula. | Com os alunos agrupados no centro do campo, o professor terá um diálogo com os alunos acerca dos conteúdos abordados. | Atenção e compreensão dos conteúdos abordados. |

**Nota 1:** Os alunos que eventualmente não executem a parte prática da aula, participam em tarefas de organização ou de arbitragem dos jogos.



**Reflexão Crítica**

Esta aula teve como principal objetivo a avaliação das matérias de voleibol, badminton e patinagem, tendo assim uma forma de organização em circuito, com a turma dividida por grupos de nível.

Não houve aspetos negativos apontados pelo professor cooperante, uma vez que, dadas as características da aula, a intervenção do professor foi muito dinâmica e os próprios alunos não apresentaram comportamentos desajustados.