

Relatório do Estágio Pedagógico em Educação Física Realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Cristina Martins de Figueira Gonçalves

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2015

**Relatório do Estágio Pedagógico em Educação Física
Realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos
Dr. Eduardo Brazão de Castro**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Cristina Martins de Figueira Gonçalves

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTADOR
Élvio Rúbio Quintal Gouveia

Índice Geral

Lista de Abreviaturas.....	iii
Índice de Anexos	iv
Índice de Quadros.....	v
Índice de Figuras	v
Agradecimentos	vii
Resumo	ix
Abstract.....	x
Resumé	xi
Resumen	xii
Introdução.....	3
1. Prática letiva	11
1.1. Gestão do Processo Ensino – Aprendizagem nas turmas do Orientador.....	11
1.1.1. Enquadramento do planeamento da prática letiva.....	12
1.1.2. Realização.....	25
1.1.3. Controlo e avaliação do processo de aprendizagem.....	34
1.2. Assistência às aulas.....	40
1.2.1. Introdução.....	40
1.2.2. Metodologia.....	41
1.2.3. Instrumentos de Observação.....	41
1.2.4. Resultados e Discussão.....	44
1.3. Reflexão sobre a Prática Letiva	49
2. Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar.....	57
2.1. Planeamento.....	57
2.2. Realização.....	58
2.3. Controlo e Avaliação	59
3. Atividades de Integração no Meio.....	65
3.1. Atividades no Âmbito da Direção de Turma	65
3.1.1. Caracterização da Turma.....	65
3.1.2. Estudo de Caso	71
3.2. Ação de Extensão Curricular	75
3.2.1. Planeamento	76
3.2.2. Realização.....	76
3.2.3. Controlo e Avaliação.....	78

4.	Atividades de Natureza Científico-Pedagógica.....	83
4.1.	Atividade Científico Pedagógica Coletiva.....	83
4.2.	Atividade Científico Pedagógica Individual.....	92
5.	Considerações Finais	101
6.	Sugestões/Propostas Futuras	107
	Referências Bibliográficas.....	109
	ANEXOS	118

Lista de Abreviaturas

EP	Estágio Pedagógico
UD	Unidades Didáticas
EF	Educação Física
JDC	Jogos Desportivos Coletivos
PNEF	Programa Nacional de Educação Física
TGfU	Teaching Games for Understanding
RI	Regulamento Interno
PCE	Plano Curricular de Escola
PAE	Plano Anual de Escola
PEE	Projeto Educativo de Escola
CEF	Cursos de Educação e Formação
CEFA	Cursos de Educação e Formação para Adultos
PCA	Percursos Curriculares Alternativos
MEC	Modelo de Instrução de Conhecimento
MID	Modelo de Instrução Direta
MD	Modelo Desenvolvimental
MED	Modelo de Educação Desportiva
DE	Desporto Escolar
ZSAF	Zona Saudável de Aptidão Física
EASSED	Escala de Apreciação de Supervisão de Sessões de EFe Desporto
SOFB	Sistema de Observação do <i>Feedback</i>

Índice de Anexos

Anexo 1 - Exemplo de uma Unidade Didática.....	120
Anexo 2 - Plano Anual	158
Anexo 3 - Exemplo de um plano de aula	160
Anexo 4 - Ficha para alunos que não realizam a aula	162
Anexo 5 - Exemplo de uma ficha de informação	164
Anexo 6 - Ficha de Registo para avaliação diagnóstica do voleibol.....	167
Anexo 7 - Ficha de registo para avaliação diagnóstica dos JDC.....	170
Anexo 8 - Ficha de registo individual avaliação da bateria de testes do <i>Fitnessgram</i> . 172	
Anexo 9 - Grelha de Avaliação do final do período letivo	175
Anexo 10 - Grelha de Avaliação de final de período	176
Anexo 11 - Exemplo de ficha de avaliação sumativa	177
Anexo 12 - Escala de Apreciação de Supervisão de Sessões de EF e Desporto (EASSED) adaptado de Sarmento (2004).....	183
Anexo 13 - Gestão do Tempo de Aula (Aranha, 2007).....	184
Anexo 14 - Sistema de Observação do Feedback (SOFB) (Aranha, 2007)	185
Anexo 15 - Imagens “Olimpíadas Brazão de Castro”	186
Anexo 16 - Ficha individual do aluno	187
Anexo 17 - Questionário caracterização da turma	190
Anexo 18 - Teste sociométrico	199
Anexo 19 - Panfleto da atividade de extensão curricular.....	201
Anexo 20 - Cartaz Ação Coletiva	203
Anexo 21 - Cartaz Ação Individual.....	204
Anexo 22 - Poster Ação Individual	205

Índice de Quadros

Quadro 1 - Critérios de Avaliação..... 39

Quadro 2 - Atividades desenvolvidas no projeto “Crescer com o Atletismo”..... 96

Índice de Figuras

Figura 1 - Análise Swot da Prática Letiva..... 53

Agradecimentos

Este relatório apresenta a concretização de todo o trabalho desenvolvido no meu Estágio Profissional, e o findar de um longo percurso, para o qual muitas pessoas contribuíram e a quem de forma particular quero prestar os meus agradecimentos.

Ao meu orientador científico, Prof. Doutor Élvio Gouveia pelo apoio, encorajamento, dedicação, paciência e orientação que demonstrou ao longo deste processo.

Aos meus orientadores pedagógicos, Professora Arcanjo Gaspar e Mestre Ricardo Oliveira, pela orientação, dedicação, disponibilidade e amizade que sempre demonstraram e que muito contribuíram neste processo de formação profissional.

Ao Conselho Executivo da Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro e toda a comunidade educativa pelo acolhimento, disponibilidade e oportunidade de realizarmos a nossa formação. Aos meus alunos das turmas do 9º e 12º ano PSI e TGEI, que possibilitaram todo este processo, proporcionando esta experiência fantástica e o sucesso da mesma.

A todo o corpo docente da Universidade da Madeira pelo conhecimento e competências transmitidas e pelo despertar para a desconstrução de ideias preconcebidas, ajudando-me a ao longo do meu processo de formação a tornar-me uma pessoa mais competente.

Um grande agradecimento muito especial à minha amiga e colega de estágio, Carina Rodrigues, pela amizade, cumplicidade, apoio, entajuda e pela sua constante presença que tornaram este ano, um ano especial das nossas vidas.

Às minhas amigas, Cândida e Andreia, por toda a amizade, cumplicidade e disponibilidade ao longo de todo o meu processo académico.

A toda a minha família, por todo o apoio e colaboração que me prestaram no decorrer deste longo processo, a todos OBRIGADA.

Aos meus filhos, Diogo e Rodrigo, que em muitos momentos estiveram privados da minha presença e colaboração, mas sempre me apoiaram. Ao meu marido, Adriano, o grande responsável por ter iniciado esta “aventura” académica, que esteve sempre presente, não me deixando nunca baixar os braços, incentivando-me, motivando-me e fazendo-me acreditar que seria possível alcançar este desiderato. Este relatório é dedicado em especial a vocês os três, com todo o meu amor... MUITO OBRIGADA!

Resumo

O presente Relatório de Estágio pretende descrever e refletir as atividades desenvolvidas ao longo do Estágio Pedagógico (EP), no ano letivo 2014/2015 na Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro. O objetivo deste relatório foi fundamentar e refletir as opções metodológicas e didáticas realizadas no seguimento das quatro áreas de intervenção das linhas programáticas do EP: a prática letiva, as atividades de integração no meio, as atividades de intervenção na comunidade escolar e as atividades de natureza científico-pedagógica.

A prática letiva foi sem dúvida umas das componentes principais deste estágio, onde durante um ano letivo conduzimos o processo ensino-aprendizagem numa turma de 9º ano. Para tal, seguimos de forma cíclica as fases de planeamento, realização e controlo e avaliação da nossa intervenção. A prática letiva compreendeu ainda a organização e conceção de um instrumento de observação para a assistência às aulas.

As atividades de integração no meio compostas pelas atividades no âmbito da direção de turma, compreendem a caracterização da turma e o estudo de caso. Estas atividades proporcionaram uma análise minuciosa sobre a turma, fundamental para adequar as estratégias pedagógicas. Estas atividades culminaram com a ação de extensão curricular, onde se promoveu a aproximação entre a escola e os encarregados de educação através de uma atividade de promoção de hábitos de Atividade Física (AF) e de estilos de vida saudáveis. Relativamente à atividade de intervenção na comunidade escolar, dirigida para toda a comunidade educativa, teve como objetivo a promoção de AF através da realização das “IV Olimpíadas Brazão de Castro”. Finalmente, as atividades de natureza científico-pedagógica tiveram como propósito debater os “Contributos do Atletismo e do Voleibol no desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis” (ação coletiva) e a abordagem de estratégias pedagógicas relativamente ao “Ensino do Atletismo na Escola” (ação individual).

O EP foi uma etapa de aprendizagem fundamental para a nossa formação enquanto professores, sendo uma experiência de grande cumplicidade e partilha pedagógica.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Escola, Educação Física, Processo de Ensino-Aprendizagem

Abstract

This Training Report is to describe and reflect activities undertaken during the Pedagogical Training (PT) in the academic year of 2014/2015 at the Basic School of the 2nd and 3rd cycles Dr. Eduardo Brazão de Castro. The objective of this report was to support and reflect the methodological and didactic options held following on the four areas of intervention of the program lines from the PT general program: teaching practice, intervention activity in the school community, the integration activity in the school environment and activities of scientific and pedagogical nature.

The teaching practice was undoubtedly one of the main components of this stage, where the “teaching-learning” process was implemented during one academic year in a 9th grade class. To do this, we follow cyclically the phases of planning, implementation and monitoring, and evaluation of our intervention. The teaching practice also involved the organization and design of an observation instrument for classroom assistance.

The integration of activities in the school environment comprehended activities within the area, based on activities of the direction of the class, understand characterization of the class and the case study. These activities provided a thorough analysis of the class, essential for adapting the teaching strategies. These activities culminated in the curricular extension, which promoted closer ties between the school and the care givers through an event to promote physical activity and healthy lifestyles. With regard to activities of intervention in the school community, addressing the whole school community, we aimed at promoting physical activity by organizing the "IV Olympics Brazão Castro". Finally, the scientific-pedagogical activities were aimed to discuss the "Contribution of athletics and volleyball in the development of healthy lifestyles" (collective action) and the approach of teaching strategies regarding "Athletics Education in School" (individual action).

The PT was a fundamental learning component for our training as teachers and a great complicity experience and pedagogical sharing.

Keywords: Pedagogical Training, School, Physical Education, Teaching Learning Process

Resumé

Ce rapport sur la formation vise à décrire et à refléter les activités menées au cours de la Stage Pédagogique (SP) dans l'année scolaire 2014/2015 l'école de la 2e et 3ºciclos Brazão Dr. Eduardo de Castro. L'objectif de ce rapport était un soutien et de refléter les options méthodologiques et didactiques détenues à la suite des quatre domaines d'intervention du programme général de la SP: la pratique de l'enseignement, des activités d'intégration dans le milieu scolaire, les activités d'intervention dans la communauté scolaire et les activités de nature scientifique et pédagogique.

La pratique de l'enseignement était sans aucun doute l'une des principales composantes de cette scène, où pendant une année conduit de l'école le processus d'enseignement-apprentissage dans une année de classe 9º. Pour ce faire, nous suivons phases cyclique de planification, de mise en œuvre et de suivi et d'évaluation de notre intervention. La pratique de l'enseignement participe également à l'organisation et la conception d'un instrument d'observation pour l'assistance à la classe.

L'intégration des activités sur le composite pour les activités au sein de la classe de direction, de comprendre la caractérisation de la classe et de l'étude de cas. Ces activités ont permis une analyse approfondie de la classe, essentiel d'adapter les stratégies d'enseignement. Ces activités ont abouti à la portée le processus d'extension du programme d'études, qui a été promu des liens plus étroits entre l'école et les soignants à travers une activité de promotion de saines habitudes d'activité physique et des modes de vie sains. Concernant l'activité d'intervention dans la communauté scolaire, adressée à l'ensemble de la communauté scolaire, visant à promouvoir l'activité physique en effectuant la " IV Olympiques Brazão Castro". Enfin, les activités scientifiques et pédagogiques visaient à discuter des «contributions d'athlétisme et le volley-ball dans le développement de modes de vie sains " (processus collectif) et l'approche de stratégies d'enseignement en ce qui concerne " l'athlétisme l'éducation à l'école» (processus individuel).

La SP était une étape clé de l'apprentissage pour notre formation des enseignants, et une expérience de grande complicité et de partage pédagogique.

Mots-clés: Stage Pédagogique, l'école, éducation physique, le processus d'enseignement-apprentissage

Resumen

Este Informe de formación tiene como objetivo describir y reflejar las actividades desarrolladas durante la Práctica Docente (PD) en el año escolar 2014/2015 en la Escuela Básica de 2º y 3º ciclos Brazão Dr. Eduardo de Castro. El objetivo de este informe fue apoyar y reflejar las opciones metodológicas y didácticas realizadas como parte del seguimiento a los cuatro ámbitos de intervención de las líneas programáticas de la PD: actividades de integración en el medio, las actividades de intervención en la comunidad escolar y las actividades de naturaleza científico-pedagógica.

La práctica docente fue sin duda uno de los principales componentes de esta etapa, donde durante un año escolar que se lleva a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje en una clase de 9º año grado de educación. Para hacerlo, seguimos las fases de forma cíclica de planificación, ejecución y seguimiento y evaluación de nuestra intervención. La práctica letiva también implicó la organización y el diseño de un instrumento de observación para la asistencia a las clases.

Las actividades de integración en el medio, formado por las actividades de apoyo a la dirección de la clase, incluyen la caracterización de la clase y el estudio de caso. Estas actividades han proporcionado un análisis detallado acerca de la clase, crucial para adaptar estrategias pedagógicas de enseñanza. Estas actividades culminaron en la acción de extensión curricular, donde se promovieron vínculos más estrechos entre la escuela y los padres a través de una actividad para promover hábitos de actividad física y estilos de vida saludables. Con respecto a la actividad de intervención en la comunidad escolar, dirigida a toda la comunidad educativa, dirigida a promover la actividad física mediante la realización de la "IV Olimpíadas Brazão Castro". Por último, las actividades científico-pedagógicas estaban destinadas para discutir las "Contribuciones del Atletismo y del Voleibol en el desarrollo de estilos de vida saludables" (acción colectiva) y el enfoque de las estrategias pedagógicas de enseñanza con respecto a "La Enseñanza del Atletismo en la Escuela" (acción individual).

La PD fue un paso de aprendizaje esencial para nuestra formación como profesores y una experiencia de gran complicidad y de intercambio pedagógico.

Palabras clave: Práctica Docente, Escuela, Educación Física, Proceso de Enseñanza y Aprendizaje

INTRODUÇÃO

Introdução

Este relatório refere-se ao Estágio Pedagógico (EP), integrado no Mestrado em Educação Física para os Ensinos Básico e Secundário, e pretende fazer uma reflexão global relativamente às atividades previstas nas linhas programáticas das atividades e avaliação do EP. O EP faz parte do último ano do curso de formação inicial de professores, correspondendo à estreia na profissão de docente. Nesta etapa são múltiplas as tarefas que o estagiário tem de desenvolver, adquirindo uma série de conhecimentos cuja multiplicidade e valia, tornam o estágio um processo importante com vista a alcançar habilitação e inclusão pessoal e profissional ao nível do ensino. Desta forma o EP é o *“momento de convergência, entre a formação teórica e o mundo real do ensino. O estagiário assume um grande número de responsabilidades do titular da aula num estatuto desconfortável e numa situação que não lhe é familiar”* (Piéron, 1996, p. 19).

No entanto, e como refere Costa (1996, p. 9) *“a aprendizagem da profissão docente não principia com a frequência de um curso de formação inicial, nem termina com a frequência de uma licenciatura em ensino; é algo que o professor realiza durante toda a vida”*. O mesmo autor afirma que os candidatos a professores de Educação Física (EF) começam a aprender o que significa ser professor nesta disciplina, pelas experiências que vivenciaram enquanto alunos ao longo de *“12 anos e de mais de 10 000 horas de exposição de ideias pedagógicas, modelos de ensino e padrões de comportamento”* (p. 9). Contudo, a formação inicial é o período onde o futuro professor *“adquire os conhecimentos científicos e pedagógicos e a competências necessárias para enfrentar adequadamente a carreira docente”* (Costa, 1998, p.10).

O ensino da EF pela sua multidisciplinaridade, diversidade e condicionalismos dos espaços físicos onde é ensinada, é uma disciplina onde o improvável ocorre com mais frequência. O facto de num plano de aula estarem previstas as mais diversas situações, o ministrar aulas de EF implica sempre o professor ter capacidade e criatividade para cumprindo os objetivos pretendidos adaptar as aulas quando os imprevistos acontecem. Assim, o ensino da EF *“carateriza-se pela complexidade e incerteza, e por situações que podem ser previstas de antemão; (...) a atividade educativa nesta área disciplinar exige do professor tanto a capacidade de resolução de problemas, como a capacidade de refletir sobre os fins, os objetivos, e os resultados do seu trabalho”* (Costa, 1996, p. 26).

Motivação Pessoal para o Processo - Expetativas desta Formação

Comecei a minha prática desportiva federada, na modalidade de atletismo, aos 11 anos de idade, e fui praticante até ao escalão de sénior. No ensino secundário segui a área de desporto e posteriormente frequentei um curso de treinador de atletismo, modalidade onde desempenhei essa função até os dias de hoje.

Passei também por uma experiência curta na educação, lecionando Educação Física na Escola de Machico, durante um período letivo. No entanto alguns imperativos na minha vida pessoal, não me permitiram concorrer ao ensino superior aquando da conclusão do 12º ano. Só muito mais tarde e através do concurso de acesso ao ensino superior para maiores de 23 anos, é que consegui concorrer e ser selecionada para frequentar a Licenciatura em Educação Física na Universidade da Madeira. O facto de ter começado a frequentar o curso aos 33 anos de idade e após um prolongado período de inatividade física, senti algumas dificuldades na realização de algumas atividades práticas como a ginástica e a natação, onde as exigências técnicas pretendidas pelos docentes dessas disciplinas obrigaram-me a realizar treinos complementares às aulas a fim de conseguir cumprir com os objetivos pretendidos. No entanto o estar a frequentar o curso já com uma idade mais avançada também me trouxe algumas vantagens, era uma pessoa mais responsável, as experiências de vida, fundamentalmente na área do desporto, contribuíram para uma melhor compreensão da importância que certas matérias tinham para o meu processo de evolução. Após a conclusão da Licenciatura, seguiu-se a entrada no mestrado via ensino, onde iria concretizar um dos meus sonhos: estar habilitada a lecionar, ser Professora de Educação Física. Este era um sonho de vida e percurso profissional, mas que reconhecemos ser de difícil concretização devido à conjuntura atual na área do ensino, em Portugal. Ao longo destes anos de formação, licenciatura e mestrado, fui adquirindo uma vasta gama de conhecimentos técnicos e competências que me ajudaram a evoluir os conceitos de planificação, realização e avaliação. O modo empírico como atuava deu lugar a um procedimento mais científico e a uma nova forma de ver e compreender o ensino da EF.

Neste segundo ano de mestrado, o facto de podermos experienciar na prática os conteúdos teóricos que explorámos no nosso percurso académico e, a expectativa em sabermos o quanto estávamos preparados para exercermos a nossa profissão foram fatores extra motivacionais. As reuniões com os orientadores pedagógicos e científico para a programação do trabalho, as trocas de ideias, apresentação de projetos/atividades e

realização dos mesmos na Escola, foram requisitos muito aliciantes e produtivos para a nossa aprendizagem.

Enquadramento do Estágio

O presente relatório de EP foi realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro, no ano letivo 2014/2015, onde lecionamos duas turmas de diferentes níveis, uma de 9º ano (3º ciclo) e outra de 12º ano (Cursos Profissionais).

Ao longo deste EP tivemos de realizar várias atividades de avaliação, objetivando a nossa integração e perceção de todo o processo pedagógico, apresentando em cada uma delas as opções tomadas bem como a sua intencionalidade. Estas atividades estavam divididas em quatro áreas: a Prática Letiva, as Atividades de Integração na Comunidade Escolar, as Atividades de Integração no Meio e as Atividades de Natureza Científico-Pedagógica. Relativamente à Prática Letiva esta consistia essencialmente no processo de ensino-aprendizagem (planeamento, realização, controlo e avaliação) e na assistência a aulas da professora estagiária e de um professor experiente. No que diz respeito às atividades Intervenção na Comunidade Escolar e a Atividade de Extensão Curricular, estas tinham como objetivo promover uma maior participação da família na escola assim como a integração de toda a comunidade escolar. Dentro das Atividades de Integração no Meio tivemos de desenvolver Atividades no Âmbito da Direção de Turma, onde realizámos uma Caracterização da Turma e elaborámos um plano de investigação, sobre um problema identificado na turma de lecionação, que foi o nosso Estudo de Caso. Nas Ações de Natureza Científico-Pedagógica, desenvolvemos temáticas que considerámos importantes para melhorar as intervenções dos docentes de EF no decorrer das suas aulas, “O ensino do atletismo na escola” (ação individual) e os “Contributos do Atletismo e do Voleibol no Desenvolvimento de Hábitos de Vida Saudáveis” (ação coletiva).

Caraterização da Escola

Uma das primeiras preocupações que os professores estagiários devem ter, é a de procurar informar-se sobre o estabelecimento de ensino que os irá acolher para a realização do seu EP, pois esse conhecimento irá ter influência no processo de ensino-aprendizagem. Esta caracterização é essencial para a perceção do meio em que esta se encontra, possibilitando desta forma uma melhor e mais adequada intervenção no processo educativo.

Assim, quando tivemos conhecimento da Escola onde iríamos realizar o nosso EP, iniciamos uma pesquisa pelo *site* oficial da Escola (Escola Básica dos 2º e 3º Ciclo Dr.

Eduardo Brazão de Castro) onde nos foi possível consultar alguns documentos orientadores, tais como o Regulamento Interno (RI), o Plano Curricular de Escola (PCE), o Plano Anual da Escola (PAE) bem como o Projeto Educativo de Escola (PEE). Esta informação possibilitou-nos a recolha de informações essenciais para um melhor conhecimento sobre a escola e que atividades poderiam se adequar melhor à realidade da mesma. Realizámos também uma reunião com os orientadores (científico e cooperantes) na Universidade da Madeira, onde nos foram fornecidos alguns dados mais concretos sobre a escola e o seu funcionamento. Posteriormente, fomos conhecer a escola onde fizemos uma visita guiada de forma a conhecermos as instalações e todos os espaços necessários para o nosso desempenho enquanto professoras estagiárias.

No RI da Escola (2013), é referido que a *“escola é uma organização que existe para e por causa do aluno/formando”*, salvaguardando desta forma o papel essencial que o aluno tem na instituição escola, uma vez que os alunos constituem uma peça essencial para o funcionamento das escolas. A escola é composta por vários órgãos e pessoas com funções próprias de formação, instrução e educação encontrando-se todas inter-relacionadas, de onde se podem destacar os alunos/formandos, os professores/formadores, os pais/encarregados de educação, os diretores de turma, os órgãos de administração e gestão, a associação de estudantes, os serviços administrativos e outros intervenientes na ação educativa.

Através do PEE, e pela caracterização do meio é possível verificar que esta escola situa-se na periferia da cidade do Funchal, na freguesia de São Roque, entre dois bairros sociais, sendo um da responsabilidade da Câmara Municipal do Funchal e o outro do Instituto de Habitação da Madeira. Esta escola surgiu no ano letivo 1992/1993, com o intuito de servir à população da freguesia de São Roque e das zonas altas da freguesia de Santo António. Os alunos que frequentam a escola residem na sua grande maioria na freguesia, muitos deles nas denominadas zonas altas do Funchal e pertencem, maioritariamente, à classe social média/baixa.

No que diz respeito à oferta formativa, a escola leciona os 2º e 3º ciclos do ensino básico, Cursos no âmbito da Formação Profissional, Cursos de Educação e Formação (CEF), Cursos de Educação e Formação para Adultos (CEFA) e Percursos Curriculares Alternativos (PCA) para o 2º e 3º ciclo. A escola tem vindo a combater o elevado nível de insucesso escolar e abandono prematuro por parte dos alunos, bem como problemas de indisciplina e desvalorização dos alunos pela escola e pelos próprios professores.

O edifício escolar é constituído por 4 pisos e um sótão, estando rodeado por pátios e zonas ajardinadas. Relativamente às infraestruturas desportivas que existem na escola os professores de Educação Física podem contar com campo de 40mx20m descoberto, um ginásio e uma parede de escalada. A escola pode ainda usufruir da utilização de um espaço fora do recinto escolar (Piscinas Olímpicas da Penteada). No que diz respeito ao Desporto Escolar (DE), a escola tem vários núcleos em funcionamento: Dança, Futsal, Voleibol, Natação, Judo, Ténis de Mesa, Badmínton e MDO.

Desta forma cabe a cada professor apelar à sua imaginação e criatividade de forma a promover aulas que motivem os alunos para a prática e realização das aulas de EF.

Objetivos do Estágio

O mestrado em ensino é um requisito, em termos de formação académica, para podermos adquirir a habilitação profissional para a docência. Desta forma os objetivos pretendidos passam por vários pontos: (1) sermos capazes de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura em contexto real no decorrer da nossa prática letiva; (2) aprofundar e integrar conhecimentos, gerir situações complexas e apresentar soluções nos domínios da EF e do DE; (3) apresentar uma atitude de responsabilidade na orientação das atividades físico-desportivas, desenvolvendo competências que melhorem a aptidão física e o gosto pela prática regular de atividades físicas dos jovens; (4) comunicar de forma clara e adequada, recorrendo a várias formas de expressão (escrita, oral, corporal e emocional) em contextos de organização e/ou orientação das atividades e (5) revelar um sentido de aprendizagem privilegiando a partilha da informação e assumindo comportamentos de trabalho em equipa.

Uma vez que a EF persegue objetivos de desenvolvimento dos alunos em três grandes domínios: o psicomotor, o cognitivo e o sócio afetivo, verifica-se que todos estes domínios, de uma ou outra forma, promovem o desenvolvimento pessoal e social (Rosado, 1998). A intervenção sobre o domínio motor visa o desenvolvimento de capacidades físicas (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e capacidades psicomotoras (coordenação motora, lateralidade, equilíbrio), constituindo a maior intervenção. Relativamente ao desenvolvimento intelectual e cognitivo, citando o PNEF (2001, p. 12) os alunos devem *“analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da*

Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral”. No que diz respeito ao desenvolvimento pessoal e social, também aqui a EF tem como objetivo o “*desenvolvimento de atitudes e comportamentos de interação social, de cordialidade e interajuda, de responsabilidade e cooperação*” (Rosado, 1998, p. 21).

Organização/Estruturação do Documento

Este documento está organizado em seis pontos, seguindo as linhas programáticas das atividades e avaliação do EP. Assim no primeiro ponto abordaremos a Prática Letiva, onde será realizado um enquadramento da gestão do processo de ensino-aprendizagem e a assistência às aulas. No ponto número dois será apresentada a Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar, de onde seguiremos para o terceiro ponto com as Atividades de Integração no Meio onde estão englobadas as atividades no âmbito da Direção de Turma (Caraterização da Turma e Estudo de Caso) e a Ação de Extensão Curricular. Como ponto número quatro surgem as Atividades de Natureza Científico Pedagógicas (Coletiva e Individual). Por último apresentaremos as Considerações Finais e as Sugestões/Propostas Futuras.

I. PRÁTICA LETIVA

1. Prática letiva

“Educar é levar aquele que se encontra num saber mais baixo para um saber mais alto. E porque estar num saber é estar no nível da realidade que esse saber dá, educar é levar alguém de uma realidade mais baixa para uma realidade mais alta” (Bento, Garcia & Graça, 1999, p. 25).

Em circunstância dos desafios que se colocam à nossa sociedade, o professor não deve ser um mero transmissor de conhecimento, deve antes ser um catalisador de um processo de amadurecimento. Para tal, mais do que dominar um conjunto de ferramentas pedagógicas, ele deverá especializar-se em ajudar os alunos a *“tomar as decisões mais adaptadas e assim permitir uma aprendizagem do “saber estar” mais eficiente”* (Almada, Fernando, Lopes, Vicente & Vitória, 2008, p. 66).

Ao longo das atividades realizadas durante o EP, procurámos partir da ideia de que, o processo ensino-aprendizagem deve estar centrado no “Homem” que pretendemos formar, com uma determinada intencionalidade. Considera-se então que, a educação deve ser *“pensada como um despertar para o conhecimento e o domínio de metodologias de estudo e trabalho e não como a aquisição de informação normalmente já desatualizada”* (Fernando, Lopes, Vicente e Prudente, 2010, p.225). Na mesma linha de raciocínio, Simões, Fernando & Lopes, (2014), reforçam a ideia que na educação torna-se necessário uma procura constante dos recursos apropriados na tentativa de alcançar os objetivos planeados de uma forma mais eficiente. Considera-se esta como uma condição base para se conseguir alterações que beneficiem o desenvolvimento global do “Homem” e da sociedade em geral, tornando-a mais criativa, mais competitiva e mais avançada.

1.1. Gestão do Processo Ensino – Aprendizagem nas turmas do Orientador

Na condução do processo de ensino-aprendizagem existem, fundamentalmente, três etapas cíclicas. A primeira é a fase de planeamento, onde se coadunam informações provenientes dos alunos, recursos materiais e a organização da matéria de ensino. A segunda fase é a de realização propriamente dita (o momento em que ocorre a aula), onde

todo planeamento é colocado à prova. Finalmente, a última etapa, é a do controlo e avaliação, que deverá ser clara na informação de retorno que fornece ao processo.

Para a nossa intervenção na prática letiva, as turmas que nos foram atribuídas para lecionar foram duas, uma do 3º ciclo (9º ano de escolaridade) e outra do ensino secundário [(12º ano dos Cursos Profissionais (TGEI e PSI)], sendo que nesta última a leção foi partilhada com a colega de estágio. Nesta turma partilhada, optámos por lecionar em conjunto a totalidade das aulas, o que acabou por ser uma mais-valia uma vez que nos permitiu trabalhar de forma mais individualizada em algumas matérias de ensino. Ao longo deste capítulo da prática letiva, vamos incidir mais a nossa análise na turma que nos foi atribuída - 3º ciclo, 9º ano de escolaridade.

1.1.1. Enquadramento do Planeamento da Prática Letiva

O processo ensino-aprendizagem, pelo seu carácter de importância e complexidade, prevê que se elabore um plano, que servirá de orientação para as ações que o professor pretende realizar ao longo da unidade de ensino. O planeamento no âmbito escolar envolve um processo de reflexão e decisão, organizado por várias fases de forma a possibilitar maior controlo e organização dos acontecimentos (Sebastião & Freire, 2009). Os mesmos autores referem ainda que, no caso da disciplina de EF é dada uma atenção especial aos recursos materiais, uma vez que, normalmente, as aulas são realizadas em espaços abertos, estando sujeitas às condições meteorológicas. Isto leva a que muitas vezes as aulas tenham de ser alteradas, exigindo por isso um planeamento mais elaborado, onde devem ser previstas atividades e espaços alternativos.

Na escola Dr. Brazão de Castro, a emergência de um plano alternativo foi muitas vezes colocado à prova, uma vez que a escola pelas suas características (ver capítulo referente à caracterização da escola) assim o exigiu. Dois pontos de vista merecem ser confrontados aqui: (1) as dificuldades e o desconforto em ter que alterar os planos iniciais, podendo resultar muitas vezes numa certa insegurança; (2) a capacidade de decisão em alterar rapidamente o plano inicial, o que nos permitiu ficar mais adaptados a situações futuras adversas.

O conceito de planificação tem sido definido por muitos pensadores da área da Pedagogia. Segundo Bento (2003, p. 15) planificar significa, “*planear as componentes do processo de ensino aprendizagem nos diferentes níveis da sua realização; significa apreender, o mais concretamente possível, as estruturas e linhas básicas e essenciais das tarefas e*

processos pedagógicos”. O mesmo autor refere ainda que cabe ao professor planificar as atividades expressas no programa, tendo em atenção as condições pessoais, sociais, materiais e locais procurando orientar o processo de desenvolvimento dos diversos domínios da personalidade dos alunos. Desta forma, e interpretando aquilo que o autor diz, o planeamento para as aulas de EF deve conferir uma organização metodológica, relativa às indicações programáticas (objetivos, tarefas, conteúdos) e considerar as condições locais (pessoais, materiais e temporais) principalmente em relação à turma (Bento, 1987).

Na fase de planificação, devemos dar prioridade à resposta de algumas questões particulares, tais como: o que pretendemos que os alunos aprendam?; que estratégias iremos utilizar para que essa aprendizagem ocorra?; que recursos pretendemos utilizar?; como faremos o controlo dessa aprendizagem?. Para obtermos resposta a estas questões, o professor deverá *“assumir as tarefas de planificação, de realização, de análise e avaliação do ensino, (...) como num ciclo contínuo: Plano anual – preparação de aulas – realização de aulas – análise e avaliação – plano, etc”* (Bento, 1987, p. 24).

Sobre o mesmo assunto, Mesquita (2005), refere que planear reside em delinear previamente aquilo que tem de ser realizado. Neste sentido, o planeamento deve ser efetuado tendo por base o diagnóstico realizado. Então, e segundo esta autora, um planeamento eficaz deve ter em conta três tarefas sequenciais: (1) determinar o que quer fazer; (2) escolher como o vai fazer e, (3) realizar o plano. Sublinhamos aqui, a importância do diagnóstico. Acima de tudo o professor deverá centrar a sua análise no aluno que aprende. Não se trata apenas de definir em termos de idade e ano escolar, mas sim recolher informações mais precisas sobre as necessidades/competências psicomotoras do aluno.

1.1.1.1. Análise dos Alunos

Na organização e planificação do processo de ensino-aprendizagem das nossas turmas, tivemos como primeira preocupação conhecer os alunos que iríamos trabalhar durante o ano letivo. Tendo em contas as novas linhas e princípios dos modelos de ensino mais atuais, procurámos partir das características dos alunos, tentando perceber as suas motivações, interesses e necessidades. Para tal, baseámo-nos nas respostas fornecidas pelos alunos no preenchimento da ficha individual do aluno e pelo estudo de caracterização da turma realizado na primeira semana de aulas. Adicionalmente, o nível de competência

dos alunos para a realização das atividades físicas foi determinado a partir da avaliação diagnóstica em ficha específica, construída de acordo com a matéria em análise e os objetivos definidos pelo Plano Nacional de Educação Física (PNEF, 2001).

A avaliação diagnóstica é de facto um passo fundamental na construção do processo ensino-aprendizagem do aluno, uma vez que nos permite recolher indicadores de performance do aluno, de modo a planear de forma mais adequada e individualizada as situações à realidade do aluno. Rosado, Dias e Silva (2002) afirmam que a avaliação diagnóstica não precisa de ocorrer em momentos temporais definidos, podendo efetuar-se no início do ano letivo, ao iniciar uma unidade didática ou até na introdução de uma nova aprendizagem. Os mesmos autores defendem que a avaliação diagnóstica tem o propósito de responder a duas questões: *“que aprendizagens servem de base às que vamos ensinar? Que aprendizagens, das que vamos ensinar, já foram adquiridas pelos alunos?”* (p.72). Sobre este assunto, o PNEF (2001) refere que a avaliação inicial é um processo decisivo, pois permite ao professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, podendo adaptar o nível de objetivos e realizando alterações, caso considere essencial. Outros autores referem ainda que é na avaliação diagnóstica que o professor realiza um prognóstico das capacidades dos alunos relativamente aos conteúdos a serem abordados, procurando desta forma identificar algumas características dos alunos (Simões et al., 2014)

Para a realização das avaliações iniciais, uma vez que estávamos dependentes da rotação das instalações, optámos por realizar estas avaliações na primeira aula da lecionação de cada uma das matérias. Contudo, esta estratégia depois de várias reflexões, apresenta limitações. Em primeiro lugar perde-se a visão de conjunto das matérias de ensino. Ou seja, uma vez que muitas matérias de ensino possuem princípios de ação similares, a sua abordagem pode ser mais rentável se integrada em função de objetivos comuns e abordada em unidades de ensino politemáticas. Por outro lado, uma avaliação inicial a todas as matérias de ensino a abordar durante o ano letivo, poderá dar informação pertinente sobre a gestão do número de aulas a atribuir a cada conteúdo. Em jeito de reflexão, consideramos que o primeiro período letivo é um tempo essencial para a avaliação inicial dos alunos, onde o professor tem a possibilidade de perceber quais os alunos que possuem maiores dificuldades, e como tal poderão necessitar de maior intervenção/acompanhamento por parte do professor ao longo do ano, e aqueles que têm melhores aptidões que o professor deverá aproveitar para desenvolver e potenciar.

1.1.1.2. *Análise das Matérias de Ensino*

Outro passo importante nesta primeira fase do planeamento foi a seleção das matérias de ensino que pretendíamos abordar. Para tal, recorremos ao estudo do PNEF para o 3º ciclo e secundário, bem como às matérias preconizadas pelo grupo de Educação Física da escola onde realizámos o EP. A consulta do PNEF permitiu-nos por um lado encontrar orientações práticas para a realização das aulas (conteúdos, objetivos, organização) e por outro, princípios fundamentais de ação na escola, tais como: (1) a garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente; (2) a promoção da autonomia; (3) a valorização da criatividade e, (4) a cooperação entre os alunos.

No que respeita à seleção das matérias, para o 3º Ciclo, o PNEF recomenda a escolha de sete matérias de ensino dentro das sete categorias, onde, obrigatoriamente, duas devem pertencer à categoria A Jogos Desportivos Coletivos (JDC). Assim, optámos por abordar no primeiro período os JDC, onde procuramos trabalhar alguns princípios operacionais de jogo utilizando as várias matérias de ensino de JDC (futebol, andebol, basquetebol, voleibol e corfebol). O principal objetivo desta abordagem é o de desenvolver várias competências que estas matérias de ensino apelam, nomeadamente, a colaboração entre os alunos e a solicitação à “*inteligência tática*”, como faz referência o PNEF (2001). Para os alunos atingirem estes objetivos devem ser capazes de “*cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções*” (PNEF, 2001).

Ainda sobre o ensino dos JDC, alguns autores (Graça & Mesquita, 2007; Prudente, 2006; Lovatto & Galatti, 2007), reforçam a ideia de que os JDC são um recurso privilegiado para o desenvolvimento de algumas competências como o domínio tático, cognitivo e socio afetivo. Segundo Balbino (2001) citado por Lovatto e Galatti, (2007) os JDC permitem aos alunos o desenvolvimento do espírito coletivo, a disciplina pelo cumprimento das regras, a tomada de iniciativa na resolução de problemas. A opção por lecionarmos um conjunto de matérias dos JDC tinha como propósito aproveitar o *transfer* que pode existir na compreensão e domínio dos princípios gerais de jogo. Como refere Bayer (1994) a aprendizagem torna-se facilitada quando o aluno é capaz de aperceber, numa situação de jogo, uma identidade com uma estrutura já encontrada e é capaz de a reconhecer nesse ou noutro desporto coletivo. O mesmo autor afirma que cabe ao

professor *“isolar as estruturas análogas que existem em todos os desportos coletivos, de as reproduzir para que o jogador, compreendendo-as, delas se aproprie”* (p. 28). Desta forma como afirma Bento (2003, p. 27), *“se pretendemos ensinar com eficácia, se queremos formar nos alunos conhecimentos e capacidades sólidas, aproveitando o escasso tempo disponível, então temos que definir o que é essencial do ensino e concentrar nisso a nossa atividade e a dos alunos”*.

No segundo período letivo, lecionamos as matérias de atletismo, ginástica acrobática e desportos de combate. O Atletismo enquanto Desporto Individual é uma matéria que promove o desenvolvimento global dos alunos e como refere Bragada (2000), em contexto escolar esta matéria de ensino é essencial pois as *“habilidades inerentes aos seus conteúdos, servem de base para outras modalidades desportivas”*. O atletismo é uma atividade codificada e individual que se desenrola num meio estável e tem como objetivo deslocar-se no menor tempo possível e em projetar o seu próprio corpo ou um engenho aumentando a distância (Seners, 2001).

A Ginástica Acrobática é uma das disciplinas técnicas que fazem parte da modalidade de Ginástica, sendo que os exercícios são sempre realizados em colaboração ou cooperação com um ou mais ginastas. Para esta disciplina técnica os intervenientes devem apresentar características como coragem, força, coordenação e flexibilidade. Os exercícios de Ginástica Acrobática são realizados com acompanhamento musical requerendo dos ginastas uma expressão corporal harmoniosa e perfeitamente sincronizada com a música (Federação Portuguesa de Ginástica, 2015). Uma vez que existiam alguns alunos que apresentavam algumas dificuldades na realização de algumas destrezas gímnicas, optámos por realizar alguns exercícios relativos à ginástica de solo, procurando colmatar algumas destas dificuldades. Com o objetivo de maximizar e reforçar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, promovemos a realização das ajudas por parte dos mesmos. Com esta estratégia pretendíamos não só integrar os alunos no processo, como também desenvolver competências como a cooperação e a responsabilidade. Para auxiliar os alunos nesta tarefa elaborámos umas fichas com algumas informações pertinentes sobre as ajudas na ginástica, retiradas do livro de Araújo (2004).

Na abordagem aos Desportos de Combate e uma vez que esta matéria de ensino tem na sua base princípios que induzem comportamentos que privilegiam o conhecimento do “eu”, onde a noção de morte simbólica está presente, numa importante relação de diálogo com o outro (Almada et al., 2008), utilizámos algumas situações lúdicas com o intuito de

desenvolver o autocontrolo e o respeito pelo outro. Para Figueiredo (1998), as situações características para uma abordagem inicial aos desportos de combate passam por: toques, perceção (distância; batimentos), projeções (pegas; desequilíbrios, quedas), imobilizações (costas no chão); chaves (articulações) e estrangulamentos (pescoço).

No terceiro período foram programadas as matérias de natação, dança e ténis de campo. No que à Natação diz respeito, e seguindo o PNEF, nos objetivos gerais, as competências para esta área no ciclo de ensino em questão passam por deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Muitas atividades e jogos lúdicos foram usados para responder a este objetivo.

A Dança desenvolve nos alunos a capacidade de concentração nos tempos e ritmos, aprendem o sentido de espaço, direção e nível e promove capacidades como a coordenação, o equilíbrio e fomentando a sensibilidade e a interação social. Segundo Batalha (2004), a dança é um processo de comunicação, de pessoa para pessoa com uma intenção específica de transmitir algo. A mesma autora refere que a função da dança é criar originalmente, comunicar intencionalmente, impressionar artisticamente, observar contemplativamente e criticar fundamentadamente. Nas aulas de EF, a dança deve estar centrada no desenvolvimento global das crianças e jovens favorecendo a sua aprendizagem em todas as áreas. Através da dança educativa é possível descobrir as qualidades do movimento através da exploração do corpo.

Para a abordagem aos Desportos de Raquete selecionamos o Ténis de Campo, sendo esta uma matéria que exige um elevado grau de coordenação. O Ténis de Campo é um desporto que reúne características muito particulares, uma vez que é um desporto que se pode praticar de forma individual ou coletiva (duplas), e tem como objetivo bater a bola continuamente fazendo-a passar por cima da rede, colocando-a no campo adversário (Torres & Carrasco, 2005).

Finalmente, relativamente à turma de 12º ano e uma vez que os cursos profissionais são organizados por módulos, lecionamos as seguintes matérias de ensino: futebol, ginástica acrobática, dança, natação, o módulo de atividade física e contextos de saúde (módulo de carácter teórico) e o módulo de Aptidão Física. Esta distribuição das matérias de ensino ao longo no ano letivo teve em linha de conta a organização dos estágios que os alunos fizeram durante o ano letivo.

1.1.1.3. Análise dos Recursos Materiais e Instalações

Na análise dos recursos materiais e instalações, importa caracterizar a polivalência das instalações desportivas, os espaços circundantes da escola e os materiais/equipamentos desportivos disponíveis para a lecionação das aulas. Esta tarefa iniciou-se muito antes do início das aulas através do contacto direto com os Orientadores Cooperantes. Contudo, a atenção às instalações desportivas e os materiais disponíveis para a realização das nossas aulas foi uma das grandes preocupações ao longo do estágio. Dado o número reduzido de instalações desportivas, a escola possui um sistema de rotação que nos levou a diversas adaptações, uma vez que, existiam dias onde a instalação desportiva principal (campo de andebol, 40mx20m) estava dividida por duas turmas/dois professores. Como veremos mais a adiante na parte da realização das aulas, a organização em estações de trabalho e a rentabilização de outros espaços circundantes, foram as estratégias que melhor resultaram para fazer face a estas dificuldades.

Na tentativa de resolver os problemas resultantes da falta de materiais adequados à lecionação das aulas, optámos por duas estratégias distintas mas com resultados muito interessantes: (1) alguns materiais foram adaptados e os alunos participaram nessa reciclagem, e (2) foram efetuados contactos às associações de modalidade no sentido de forneceram alguns materiais específicos.

1.1.1.4. Determinação da Finalidade e a Sequência das Matérias

Tendo em conta esta lógica de estruturação foram elaboradas três unidades didáticas (UD) (s) para a turma do 9º ano: (1) UD de JDC (Anexo 1), UD Politemática I (atletismo, desportos de combate e ginástica acrobática) e UD Politemática II (atividades rítmicas expressivas – dança aeróbica, desportos de raquete – ténis de campo e atividades de exploração da natureza - natação).

Fazendo uma breve análise à estruturação e organização dos conteúdos, existem alguns pontos que consideramos que devem ser alvo de reflexão. Desta forma a construção e a orientação dada às UD (s) exigiram a aplicação de conhecimentos que foram sendo adquiridos ao longo do nosso processo de formação académica (licenciatura e mestrado). Inicialmente a construção da UD dos JDC, foi um processo algo moroso e com algum grau de dificuldade, uma vez que o nosso objetivo passava por abordar várias matérias dos JDC, procurando aliar as características que os jogos coletivos têm em comum e procurar resolver problemas utilizando as várias matérias em prol do mesmo objetivo.

Procurámos nesta UD alterar um pouco a orientação que tem sido realizada ao longo dos anos, onde tem sido dada uma grande relevância aos aspetos técnicos. Assim, optámos por realizar exercícios tendo em conta os aspetos tático-técnicos, onde procurávamos trabalhar para que os alunos apreendessem os princípios de jogo e entendessem o jogo. Esta opção teve inicialmente, por parte dos alunos, algumas resistências, uma vez que esta situação era praticamente uma novidade. Obrigava-os a pensar e a decidir em função da situação que se criava. Contudo, ao longo das aulas foram percebendo a dinâmica que se pretendia com este tipo de aula e até passaram a dar sugestões para a resolução de alguns problemas. Relativamente a esta UD em questão, inicialmente encontramos algumas dificuldades e surgiram alguns receios, talvez por ser o primeiro período. Também existiam algumas inseguranças em relação a todo o processo: a planificação, a estruturação, a realização das aulas, o controlo da turma, enfim uma série de incertezas, que como passar das aulas foram sendo ultrapassadas. Atribuímos os progressos alcançados na prática letiva sobretudo às várias reflexões que foram desenvolvidas com os orientadores e colega de estágio, na observação das aulas (ao orientador e à colega de estágio) e com algum trabalho de revisão da literatura.

Relativamente à UD Politemática I, onde as matérias lecionadas foram: a ginástica acrobática, o atletismo e os desportos de combate, procurámos orientar esta UD de forma a enquadrar várias matérias de ensino onde pudesse existir algumas semelhanças entre si, sendo possível o *transfer* de ações motoras, tal como a transferência dos movimentos gímnicos da ginástica de solo para as figuras de acrobática. Utilizámos os desportos de combate como forma de ativação músculo-esquelética no início das aulas, com o objetivo de proporcionar aos alunos o *conhecimento do “eu”* e ao confronto com situações críticas (Almada et al., 2008). O facto de termos trabalhado mais de uma matéria de ensino por aula, constituiu um fator de motivação para os alunos, uma vez que podiam experienciar situações diferentes mas com objetivos similares. Considerámos que esta abordagem integrada foi um grande avanço na nossa prática pedagógica e que vem confirmar muitas das questões colocadas no primeiro ano do Mestrado, uma vez que se verificou que os alunos mantiveram-se mais motivados em todo o processo de ensino-aprendizagem.

No que diz respeito à UD Politemática II, as matérias calendarizadas para serem lecionadas foram a dança, a natação e o ténis de campo. Esta UD tinha como matéria particular, a natação que foi lecionada nas piscinas da Penteada, nas aulas de 90 minutos, onde os alunos tinham de sair da escola e dirigir-se para o complexo desportivo fazendo

com que o tempo de lecionação de estas aulas fosse apenas de 60 minutos. Estas aulas iniciavam-se com uma ativação músculo esquelética utilizando exercícios de hidroginástica. Esta situação foi um fator de motivação para alguns alunos, uma vez que era realizada com acompanhamento musical. Na última aula foi realizado um jogo de polo aquático, com algumas alterações às regras oficiais de forma a promover a participação de todos os alunos. Nesta UD tínhamos planeado lecionar a dança, mas devido a algumas situações que surgiram, que serão esclarecidas mais à frente neste relatório, tivemos de alterar o plano e acabamos por não lecionar esta matéria de ensino.

1.1.1.5. Delineamento dos objetivos

Uma vez realizada a análise dos alunos, das matérias de ensino selecionadas (definidas pelo grupo de Educação Física da escola a partir do PNEF), dos recursos materiais/instalações e das finalidades e sequência das matérias de ensino, foram definidos os objetivos mais apropriados para os alunos. Com o principal foco no desenvolvimento global do aluno, foi tido em consideração as capacidades dos alunos, ou seja o nível de competência em cada umas das atividades físicas. Para tal, e seguindo as orientações do PNEF, tentámos implementar uma diferenciação de objetivos operacionais e das atividades formativas. A estratégia passou pela constituição de grupos homogêneos, para tentar seguir o princípio metodológico segundo o qual a situação pedagógica criada deve ser tão coletiva quanto possível e tão individualizada quanto o necessário (PNEF, 2001). De igual modo, não raras as vezes, e dependendo dos objetivos delineados para cada aula, a escolha prévia de equipas com níveis de competência diferentes foi utilizada. Com este tipo de estratégia pretendíamos estimular a coesão no grupo e criar um sentimento de responsabilidade e entreajuda no seio do grupo.

1.1.1.6. Determinação dos critérios de avaliação

A avaliação é um processo central nas funções do professor, possibilitando a realização de uma *“reflexão e controlo de todo o processo no sentido de melhorar a sua intervenção”* e o nível de prestação dos alunos (Mesquita, 2005, p. 40). Uma vez que a avaliação é um dos pontos de grande relevância no processo de ensino-aprendizagem, esta foi uma das tarefas que sentimos maiores dificuldades na sua realização. Relativamente aos parâmetros de avaliação definidos pelo Conselho Pedagógico e adotados pelo Conselho de Turma da turma de 9ª Ano, dividem-se em três domínios específicos: domínio cognitivo – conhecimento, operações intelectuais (20%), domínio

socio afetivo – atitudes, valores, normas e comportamentos sociais (20%) e domínio motor – competências técnico-táticas e as capacidades físicas (60%) da nota final atribuída. Desta forma, podemos verificar que a componente prática é aquela que contém maior peso na avaliação dos alunos. A nossa dificuldade em avaliar surge em vários domínios do processo. Em primeiro lugar, a carga de subjetividade inerente ao processo de avaliação é indiscutível. A avaliação que o professor faz de um determinado processo depende muito daquilo que o professor transporta consigo (nível de conhecimento sobre a matéria, estado emocional, capacidade de observação, entre outros). Em segundo lugar, a divisão da avaliação em domínios é um processo que vai contra à visão holística que se deve ter sobre o indivíduo. Por outro lado, numa situação de jogo, um aluno num determinado momento tem de tomar uma decisão e agir em resultado das oportunidades que o contexto lhe oferece. Não é possível neste caso isolar em domínios cognitivo, motor e afetivo. Avaliação deve incidir no resultado de um comportamento motor que é em resultado de um processo cognitivo, afetivo e motor.

1.1.1.7. Operacionalização do Planeamento: Plano Anual, Unidade Didática e Plano de Aula

O planeamento anual pode também ser considerado planeamento a longo prazo, sendo aquele plano onde o professor planifica a distribuição das matérias ao longo do ano letivo, procurando desta forma orientar o processo de ensino-aprendizagem (Bento, 1987). No entanto, e como já foi referido anteriormente, o planeamento e a escolha das matérias teve em conta não apenas as linhas orientadoras do PNEF como as planificações de médio prazo elaboradas pelo grupo disciplinar de EF da escola, assim como as avaliações diagnósticas efetuadas com o intuito de analisar as dificuldades apresentadas pelos alunos. Desta forma, no início do ano letivo realizámos o nosso plano anual (Anexo 2), embora este plano acabasse por sofrer algumas alterações em função de constrangimentos externos que se colocaram. No caso da Escola Dr. Eduardo Brazão de Castro, uma vez que as atividades estão um pouco dependentes da qualidade/quantidade dos espaços desportivos, e estes das condições climatéricas, as várias alterações ao plano anual são uma realidade incontornável. No nosso plano anual as matérias que estavam delineadas para serem lecionadas eram: JDC, Atletismo, Ginástica Acrobática, Desportos de Combate, Ténis de Campo, Dança e Natação. Todas as alterações efetuadas ao plano são descritas com maior pormenor mais adiante na fase de “Realização”.

As UD (s) constituem unidades essenciais e integrais do processo pedagógico, onde são apresentadas etapas claras e diferenciadas do ensino-aprendizagem (Bento, 2003). O mesmo autor refere que é neste tipo de planificação que o professor reúne todo o seu trabalho criativo e onde todo o planeamento, realização e avaliação do processo pedagógico é determinado. As UD (s) são consideradas planificações a médio prazo, onde a sua duração é variável procurando contemplar os objetivos a alcançar. São nas UD (s) organizados os conteúdos das matérias de ensino que serão lecionadas durante um determinado período, tendo em conta os programas destinados ao ciclo que lecionamos e adequando o nível de aprendizagem aos alunos de cada turma. As UD (s) são partes essenciais do programa de uma disciplina, constituindo unidades *“fundamentais e integrais do processo pedagógico”* (Bento, 1987, p. 65). O mesmo autor defende ainda que *“a matéria deve ser transmitida, exercitada, aplicada e consolidada, o processo e resultado da transmissão e apropriação devem ser controlados”* (Bento, 1987, p.69). Nesta linha, as UD (s) devem ser o ponto de ligação entre as indicações do programa e o plano anual (objetivos e matérias) e ainda as indicações particularizadas para as diversas aulas.

Para a elaboração das nossas UD (s), tivemos também em consideração o Modelo das Estruturas de Conhecimento (MEC) defendido por Vickers (1990), que se encontra dividido em três fases: fase de análise (caraterização das matérias a lecionar; análise do envolvimento e análise dos alunos), a fase das decisões (determinar a finalidade e a sequência das matérias, delinear os objetivos, determinar a avaliação e a criação de progressões de ensino) e a fase da aplicação (planos de aula, UD, programas de EF e da escola, programas individualizados).

Estas estruturas defendidas por estes dois autores, serviram de orientação para a realização das nossas UD (s). Os elementos que considerámos fundamentais para a elaboração das nossas UD (s) foram: a caraterização das matérias de ensino, identificação da turma, calendarização, avaliação diagnóstica, definição de objetivos gerais e específicos, estruturação dos conteúdos, recursos necessários, estratégias, avaliação, balanço final e exercícios que melhor resultaram ao longo da leção das UD (s). Ao definirmos as matérias de ensino que fariam parte de cada uma das UD (s), orientamo-nos sempre pelos objetivos estabelecidos pelo PNEF, procurando ajustá-los ao nível de aprendizagem dos alunos, após a realização das avaliações de diagnóstico na fase inicial do processo de ensino-aprendizagem. A organização das matérias de ensino selecionadas

para este ano letivo, tiveram em consideração o modelo acima apresentado, organizando os conteúdos previstos pelo PNEF, tendo a preocupação de os desenvolver em consonância com a lógica de progressão partindo de situações menos complexas para as mais complexas.

Como referido anteriormente, a aula é o ponto de ligação do pensamento e da ação do professor (Bento, 1987). Segundo o mesmo autor a aula representa a *“unidade pedagógica e organizativa básica e essencial do processo de ensino”* (p. 93). Sobre este assunto, Sarmento (2004, p. 84) afirma que *“a conceção da sessão determina e operacionaliza a sua estrutura, o que significa estabelecer o encadeamento estratégico da matéria pelos diferentes momentos da sessão, compreendendo os tipos de organização inerentes a cada tipo de trabalho”*.

Desta forma, consideramos o plano de aula como uma das ferramentas que o professor tem ao seu dispor para o auxiliar na orientação e realização da aula. O plano de aula é um guia para o processo de instrução e é baseado em objetivos da unidade. Este plano deve traduzir as metas e os objetivos mais amplos em experiências de aprendizagem específicas para o aluno (Rink, 2006). A mesma autora afirma que os bons professores refletem sobre a eficácia do que fizeram durante a aula, fazendo depois uma apreciação global procurando sempre aprender com as experiências do ensino. O plano deve ser flexível, possibilitando desta forma alterações que possam ser necessárias realizar.

Relativamente aos nossos planos de aula, estes encontravam-se estruturados da seguinte forma: o cabeçalho compreendia a data, a identificação da instalação que iríamos utilizar, o tempo de duração da aula, a turma e o número de alunos, o número da aula, o material necessário, a unidade didática a que correspondia o plano de aula e os objetivos gerais. Incluímos também uma grelha onde constava o nome dos alunos da turma, com o objetivo de realizar o registo da avaliação formativa (nível motor, cognitivo e atitudes e valores) e uma parte destinada à nossa reflexão da aula. Esta parte do plano consideramos que é extremamente importante, uma vez que ao realizarmos a avaliação dos alunos logo após a aula tínhamos as situações mais presentes na nossa memória e desta forma a avaliação seria mais consistente. No que diz respeito ao espaço destinado à nossa reflexão de cada aula, julgamos que este é um ponto fulcral para melhorar a nossa atuação enquanto professores, pois ao refletirmos sobre o que fizemos e aquilo que poderíamos fazer para melhorar a nossa intervenção, ao analisarmos os pontos fortes e os menos fortes estamos a caminhar no sentido de melhorar e aperfeiçoar a nossa prática pedagógica e a assim

potenciar mais o processo ensino-aprendizagem. Esta reflexão, como refere Bento (2003, p. 190), “*constitui a base para um reajustamento na planificação das próximas aulas, uma vez que proporciona uma definição mais exata do nível de partida e procede a balanços que devem ser tomado sem conta na futura planificação e organização do ensino*”.

O nosso plano de aula (Anexo 3) encontra-se dividido em três partes seguindo as linhas fundamentais da estruturação da aula de Educação Física defendida por Bento (2003), parte preparatória, parte principal e parte final, não existindo no entanto qualquer atribuição de valoração a cada uma das partes. Relativamente à parte inicial esta corresponde ao início da aula, onde normalmente era verificada e marcada a presença dos alunos, onde eram apresentados os objetivos e os conteúdos que iriam ser abordados na aula. Normalmente era nesta parte que efetuávamos o levantamento do material necessário para a realização da aula. Posteriormente, era dado início à ativação músculo-esquelética e cardiorrespiratória, preparando os alunos para a realização dos exercícios planeados para a aula. Para esta parte da aula os exercícios variavam conforme os objetivos propostos e aquilo que pretendíamos desenvolver nos alunos, procurámos sempre implementar situações lúdicas e exercícios onde houvesse alguma relação direta com a parte seguinte da aula.

A parte principal da aula é aquela onde se pretende integrar os objetivos previsto para o nível de ensino que estamos a lecionar, desta forma e como refere Batalha (2004) os alunos devem ser capazes de adaptar os seus comportamentos às exigências das tarefas propostas, com o objetivo de superarem os desafios que vão surgindo. A parte final da aula é aquela onde é realizada uma pequena reflexão sobre a aula, onde eram definidos os trabalhos não presenciais que os alunos tinham de realizar bem como a indicação dos conteúdos que seriam abordados nas aulas seguintes (Batalha, 2004). Nas nossas aulas, esta parte da aula era muitas vezes utilizada para a realização de alguns exercícios de condição física geral mais específicos tais como a força, a flexibilidade e a resistência. A intencionalidade de trabalhar mais estas capacidades específicas resultou da avaliação de diagnóstico efetuada aos alunos ao nível da aptidão física relacionada com a saúde, para tal utilizou-se a bateria de testes *FitnessGram*.

1.1.2. Realização

A realização consiste em colocar em prática tudo aquilo que foi planejado anteriormente, desta forma o professor deverá analisar um conjunto de aspetos que poderão influenciar o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem. No nosso entendimento, e em concordância com outros autores, o professor tem a *“responsabilidade de escolher e aplicar as soluções pedagógicas e metodologicamente mais adequadas, investindo as competências profissionais desenvolvidas na sua formação nesta especialidade, para que os efeitos da atividade do aluno correspondam aos objetivos dos programas, utilizando os meios que lhe são atribuídos para esse fim”* (Jacinto et al., 2001, p. 5). Assim sendo, torna-se fundamental que o professor compreenda a essência da EF, bem como o seu papel e as suas responsabilidades, tendo em atenção as estratégias seleccionadas de forma a poder controlar todo o processo de ensino-aprendizagem.

O ensino em EF caracteriza-se pela complexidade e incerteza das relações entre os intervenientes, e por situações que não podem ser na sua totalidade previstas antecipadamente, tais como as condições do envolvimento. Desta forma, a atividade educativa nesta área disciplinar obriga a que o professor tenha a capacidade de resolver problemas no imediato e a capacidade de refletir sobre os objetivos e os resultados do seu trabalho (Costa, 1996) num curto espaço de tempo. Este foi de fato um dos grandes desafios colocados ao longo do nosso EP. Esta dificuldade acrescida, em ter que alterar para um “plano B” e/ou “plano C” o plano de aula inicial, foi sentida, sobretudo, nos meses de Inverno em que se perdia a oportunidade de utilizar os espaços desportivos ao ar livre. Na maioria das vezes, recorreremos ao espaço biblioteca, como forma de contornar os problemas, adaptando as aulas práticas a atividades teórico-práticas sobre os conteúdos que estavam previstos.

1.1.2.1. Intervenção Pedagógica

No processo de ensino-aprendizagem, o professor é considerado um dos agentes principais, uma vez que este tem a responsabilidade de planificar, estruturar, orientar e avaliar o processo. Mas apenas planear não é suficiente, o professor tem de refletir no final e ter a capacidade de adaptar e ser flexível, podendo por isso ser considerado um “investigador” in loco. Enquanto estagiários, utilizamos o nosso espaço de aula muitas vezes como um laboratório de experiências pedagógicas. Muitas estratégias apreendidas no primeiro ano do Curso de Mestrado em Ensino foram experimentadas em contexto

real. Em todo o caso, e em concordância com o PNEF (Jacinto et al., 2001), tentámos implementar os seguintes princípios de atuação nas nossas aulas: (1) garantia de atividade física motivante, adequada e em quantidade suficiente; (2) promoção da autonomia pela atribuição de responsabilidades aos alunos; (3) valorização da criatividade e (4) orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação entre os alunos.

Contudo, e fruto da experiência ao longo do estágio, consideramos que um dos aspetos fundamentais no processo ensino-aprendizagem é a relação que o professor é capaz de estabelecer com os alunos. Isto deve-se sobretudo ao facto da disciplina de EF ser uma matéria de carácter mais prático onde existe uma grande interação e proximidade entre estes dois agentes. Assim, inicialmente sentimos que pelas características que os alunos da turma apresentavam (evidenciadas no estudo de caracterização da turma), não poderíamos ser muito benevolentes, pois com facilidade se perdia o controlo da turma. Desta forma, as primeiras aulas serviram para tentar conhecer melhor os alunos, as suas motivações e as relações de amizade que existiam dentro da turma. Pretendíamos com isto perceber como deveríamos intervir no seio da turma numa perspetiva de rentabilizar mais os alunos. Isto levou-nos a que no decorrer das aulas fôssemos readaptando continuamente diferentes posturas tendo em conta os contextos e a motivação dos alunos. Algumas vezes era possível sermos um pouco mais flexíveis mas outras vezes era necessário recorrer a estilos de ensino mais diretivos (tipo comando) por forma a controlar a turma.

Outra grande dificuldade sentida inicialmente, foi a gestão do tempo de aula. Os nossos planos iniciais eram um pouco ambiciosos, ou seja, existiam demasiadas atividades para serem realizadas na aula, pois julgávamos que seria exequível no tempo que dispúnhamos. Rapidamente fomos alertados pelos orientadores para termos em atenção este aspeto e reduzirmos o número de atividades que incluíamos no nosso plano de aula, de forma a poder melhor cumprir os tempos de aula e dar mais significado às atividades que desenvolvíamos.

1.1.2.2. Modelos de Ensino

“Um modelo de ensino é mais do que uma estratégia ou método específico” (Joyce & Weil, 1972 citado por Monteiro & Monteiro, 1996, p. 9). Para Metzler (2000) citado por Mesquita e Bento (2012, p. 110) a *“noção de modelo é um avanço relativamente às noções de método, estratégia e estilo de ensino uma vez que oferece uma perspetiva mais compreensiva e integral do processo de ensino”*. Um modelo de ensino consiste num

plano geral, com o objetivo de ajudar os *“alunos a aprender determinados conhecimentos, atitudes ou competências”* (Monteiro & Monteiro, 1996, p. 9). Os mesmos autores referem ainda que o modelo baseia-se num conjunto de indicações destinadas à procura dos resultados educativos desejados.

No nosso entendimento, a intervenção do professor de EF nas aulas deve basear-se numa abordagem divertida, educacional e com resultado prático ao nível da melhoria da saúde e autoestima dos seus alunos. Neste sentido, os professores necessitam ao longo das suas intervenções utilizar diversas abordagens para conseguirem alcançar estes objetivos, ou seja, não existe apenas um modelo de ensino de sucesso. Deve sim haver uma readaptação constante da atuação do professor em função da sua turma, procurando promover e motivar ao máximo a participação dos alunos (Monteiro & Monteiro, 1996).

Esta ideia é também defendida por Mesquita e Graça (2011, p.39): *“entre os modelos de instrução mais centrados na direção do agente de ensino e modelos que concedem mais espaço à descoberta e à iniciativa dos participantes há que encontrar o justo equilíbrio”*. Assim, os modelos de ensino que utilizámos durante o nosso EP procuraram ir ao encontro das necessidades dos alunos, com o objetivo de criar condições favoráveis para a manutenção de uma prática de AF. Ao longo do nosso EP, baseámo-nos, essencialmente, nos seguintes modelos: Modelo de Instrução Direta (MID), o Modelo Desenvolvimental (MD) e o Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGfU).

O MID tem como principal característica a exclusividade do poder de decisão, por parte do professor, que estabelece regras e normas e define rotinas procurando a rentabilização do tempo de empenhamento motor. Neste modelo o professor decide quais são as situações de aprendizagem bem como as progressões, sendo prescritivo e detalhado na explicação das tarefas, privilegiando a componente motora. O professor acompanha, orienta e corrige os seus alunos essencialmente numa fase inicial da aprendizagem. Na aplicação deste modelo o professor realiza no início da aula uma revisão da aula anterior, a abordagem a uma nova aprendizagem contempla uma demonstração, normalmente realizada pelo professor e existe uma monitorização e controlo com utilização recorrente do feedback corretivo na execução técnica da tarefa (Mesquita & Graça, 2011).

Relativamente ao MD, a didática (planeamento estruturado) e as progressões das situações de aprendizagem assumem-se como elementos centrais. Neste modelo o planeamento terá de contemplar situações de aprendizagem que permitam ao aluno a

experimentação do sucesso, aumentando assim a sua motivação e empenho. Os alunos devem experienciar o sucesso, desta forma as tarefas deverão ser ajustadas ao seu nível de proficiência, e este processo tem de ser feito de forma progressiva. Neste modelo o professor deve planejar de acordo com as necessidades do aluno, possibilitar o aprimoramento utilizando feedbacks de qualidade, bem como possibilitar a aplicação dos conhecimentos (Mesquita & Rosado, 2011). Este modelo serviu de base à maioria das atividades que desenvolvemos, uma vez que tentámos ao máximo adequar as atividades ao nível dos alunos.

No que diz respeito ao modelo TGfU, este tem como fundadores Rod Thorpe e David Bunker (1982). Este modelo surge numa reação aos modelos de ensino dos jogos mais tradicionais onde o ensino estava muito centrado na técnica estando na maior parte das vezes ausente o jogo (Graça, 2008). O modelo do TGfU provém da teoria da percepção, a tomada de decisão e a compreensão do jogo (Costa, Greco, Mesquita, Graça & Garganta, 2010). Os mesmos autores referem que este modelo propõe o ensino a partir de problemas táticos em contexto de jogo e a ênfase na aprendizagem cognitiva antes do desempenho motor, promovendo desta forma o entendimento do jogo como um momento de aplicação de técnicas, dando lugar à conceção de um jogo mais elaborado no plano tático e cognitivo.

Durante a nossa prática letiva recorremos, em situações pontuais, à utilização do MID na leção da natação e da ginástica de solo e acrobática, uma vez que estas matérias de ensino exigem um controlo e monitorização constante por parte do professor com o objetivo dos alunos alcançarem novas aprendizagens em segurança. No caso dos jogos coletivos, tentámos implementar ao longo das nossas aulas, sobretudo os princípios do TGfU, ou seja, uma abordagem baseada na tática. No nosso entendimento, este tipo de abordagem ao nível dos coletivos, promove uma maior interesse na aprendizagem do jogo, um maior entendimento do jogo, e uma melhoria significativa da habilidade para jogar.

Quanto ao Modelo de Educação Desportiva (MED) proposto por Siedentop, uma vez que apenas tivemos conhecimento sobre este modelo na Unidade Curricular de “Organização e Inovação em Educação Física e Desporto Escolar” (2º Ano, 1º semestre), não nos foi possível aplicá-lo no nosso EP. No entanto, consideramos que teria sido extremamente útil a sua utilização, principalmente na turma de 12º ano, pelas características e particularidades que este modelo apresenta, onde os alunos assumem diferentes papéis e

funções tornando-se assim construtores da sua própria aprendizagem. Este é um modelo de aprendizagem cooperativa que promove a participação e interdependência entre os alunos na organização das tarefas e dos objetivos, promovendo o desenvolvimento de competências sociais e pessoais.

1.1.2.3. Estratégias Pedagógicas

Na lecionação dos conteúdos dos JDC, abordámos um conjunto de matérias que possuem semelhanças entre si, não só em termos de dinâmica como também a nível dos princípios de jogo (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol), uma vez que existe uma transversalidade a nível dos conteúdos. Não se trata apenas de ensinar a modalidade com um fim em si mesmo, mas sim, utilizar as características de cada matéria de ensino num melhor entendimento daquilo que é os JDC na sua globalidade. No caso do Voleibol, sendo esta a matéria dos JDC que mais se distancia relativamente às restantes, abordámos esta matéria em separado, ou seja, não fizemos ligação às restantes matérias dos JDC.

Considerámos que as estratégias mais adequadas para o ensino dos JDC seriam através da utilização de jogos reduzidos (espaço e número de alunos reduzido), com aplicação de regras pouco complexas, com o objetivo de que, os alunos fossem capazes de dar continuidade às ações de jogo, promovendo a participação de todos os alunos e a possibilidade de uma maior concretização por parte dos mesmos. Tentámos abordar as matérias de ensino procurando sempre partir de situações menos complexas para situações mais complexas tendo em consideração os vários elementos pertencentes ao jogo (bola, adversário, colegas e a equipa) procurando ao longo do processo que os alunos fossem sendo capazes participar de forma eficiente nas situações de jogo. Como forma de trabalharmos os princípios operacionais comuns dos JDC [(1) conservação da bola, (2) progressão dos jogadores e da bola para a baliza adversária e (3) atacar a baliza/cesto adversário, marcar golos/pontos] (Bayer, 1994), utilizámos essencialmente situações de jogos reduzidos 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 e 5x5. Uma vez que estas situações de jogos reduzidos são extremamente motivantes para os alunos, acabou por ser uma boa estratégia pois existiam algumas lacunas por parte de alguns alunos ao nível da compreensão do jogo, que precisavam de ser melhoradas. Desta forma, consideramos que esta foi uma boa opção pois foi possível verificar grandes melhorias nas tomadas de decisão e de leitura do jogo por parte de muitos alunos, uma vez que estas situações reduzidas promovem uma maior concentração e uma participação mais ativa por parte de todos os intervenientes do jogo, e consequentemente, um maior empenhamento motor. A

utilização dos jogos reduzidos permite ainda aos alunos, experienciarem uma panóplia de situações que estão presentes no jogo e a compreensão de todas as componentes do mesmo. Como já foi dito anteriormente, para uma melhor compreensão de todos estes parâmetros, recorreremos sobretudo aos princípios do modelo de ensino TGfU, uma vez que esta abordagem centrada no jogo apresenta uma maior facilidade para os alunos realizarem a leitura do jogo resultando numa maior participação no jogo, levando a um empenhamento motor mais elevado e, consequentemente, a um desenvolvimento global.

De uma forma muito similar, no caso do ténis de campo, recorreremos a situações onde através do campo com dimensões mais reduzidas e com algumas alterações às regras, procurámos desenvolver competências como a coordenação e a tomada de decisão, *“privilegiando o diálogo com o opositor, normalmente por meio de um objeto interposto”* (Almada et al., 2008, p. 262). Foram sobretudo criadas situações de oposição direta, onde os alunos tinham como principal objetivo serem capazes de realizar o batimento da raquete na bola realizando o retorno da bola ao adversário. Para isso criámos alguns circuitos e atividades onde era apelada a concentração, coordenação e controlo da bola e da raquete por parte dos alunos.

Relativamente às matérias de ensino da ginástica e do atletismo utilizámos, maioritariamente, o trabalho em circuito e estações, onde os alunos estavam divididos em grupos e iam realizando uma determinada tarefa durante um determinado tempo. Esta forma de trabalhar tem grandes vantagens pois ajuda a controlar melhor a turma e os alunos conseguem ter um maior tempo de empenhamento motor durante a aula, uma vez que não existem filas de espera para a realização de uma determinada tarefa. Para a leção da ginástica acrobática realizamos uma apresentação em *PowerPoint* com informações sobre os elementos gímnicos que o PNEF recomenda para o ano de escolaridade em questão, e foram ainda apresentados alguns vídeos e imagens sobre a ginástica acrobática a pares e em trios. No decorrer das aulas foram disponibilizadas aos alunos fichas de trabalho com as figuras acrobáticas que os alunos poderiam realizar para a elaboração da sua coreografia em pares e trios que teriam de apresentar no final do segundo período. Nesta matéria de ensino optámos por utilizar o estilo de ensino descoberta guiada, onde deixámos os alunos pesquisarem e realizarem a sua coreografia de forma autónoma e que fossem capazes de encontrar as soluções aos problemas que lhes surgissem. Relativamente à ginástica de solo, esta matéria foi abordada com o intuito de auxiliar os alunos na realização de alguns elementos gímnicos necessários para a

execução das figuras acrobáticas. Assim no início das aulas de ginástica acrobática os alunos realizavam alguns exercícios gímnicos de solo, com o propósito de trabalharem e melhorarem alguns aspetos gímnicos que depois teriam algum *transfer* para aquilo que iam realizar a seguir na coreografia. Uma vez que existiam alguns exercícios que os alunos tinham mais dificuldade, nomeadamente o apoio facial invertido, nesta parte da aula trabalhávamos por estações onde optámos por nos colocar na estação desta situação gímica de forma a ajudar os alunos a realizarem esta tarefa. Também nesta matéria procurámos que os alunos ao trabalharem em grupo fossem capazes de executar ajudas aos colegas e realizar correções mutuamente. Esta estratégia montada promoveu uma grande dinâmica entre os alunos, levando a um maior empenhamento e motivação por parte dos alunos na realização das aulas.

Nas aulas onde lecionamos o atletismo, pela proximidade à modalidade e pela disponibilidade de material, considerámos importante abordar algumas situações que os alunos nunca tinham experienciado. Desta forma, uma das aulas foi dedicada à utilização de materiais que são adaptáveis aos lançamentos como o *vórtex*, lançamentos do peso de borracha (com várias dimensões e pesagens), bolas de ténis, bolas medicinais e arcos. Procuramos que os alunos percebessem as diferenças entre as diversas disciplinas técnicas e os diferentes engenhos, utilizando diferentes formas de lançar (parados, sentados, de joelhos, entre outros). Com isto pretendíamos que os alunos percebessem a importância da cadeia cinética nos lançamentos. Nas corridas ao introduzirmos as barreiras com diferentes alturas e distâncias entre si, pretendíamos que os alunos realizassem uma corrida ritmada sem grandes perdas de velocidade. Nas corridas de estafeta foi nosso objetivo desenvolver a velocidade e a coordenação de velocidades na entrega/receção do testemunho. Em todas estas situações os alunos mostraram-se sempre muito empenhados na realização das tarefas apresentadas.

No que diz respeito à natação e sendo esta uma matéria de ensino com alguma especificidade foi nosso objetivo que os alunos que demonstraram maiores dificuldades, fossem capazes de desenvolver algumas competências a nível da adaptação ao meio aquático como a respiração, o equilíbrio e a propulsão de forma a serem mais autónomos no meio aquático. Uma vez que esta matéria é lecionada num ambiente aquático, optámos por utilizar um estilo de ensino tipo comando, onde os alunos devem seguir as indicações dadas pelo professor com o objetivo de haver um maior controlo e segurança sobre a turma.

Para a abordagem aos desportos de combate, procurámos criar situações lúdicas onde os alunos fossem capazes de perceber a intencionalidade de cada uma das situações apresentadas. Utilizámos esta matéria de ensino para realizar uma ativação muscular na parte inicial das aulas ao longo do segundo período. Para ensinarmos as imobilizações realizamos umas fichas com figuras onde os alunos podiam visualizar a situação que pretendíamos trabalhar na aula. Efetivamente, esta situação surtiu grande efeito já que os alunos procuravam realizar e resolver os problemas que surgiam utilizando algumas técnicas abordadas nas aulas. Para complementar estas aulas, consideramos que seria motivante para os alunos, conhecerem alguém que tivesse experiência na modalidade. Desta forma pedimos à Paula Saldanha a colaboração para a realização de uma aula prática sobre o judo. Para esta aula contámos ainda com a colaboração de duas alunas do 8º ano da nossa escola, que praticam judo. Consideramos que esta aula foi enriquecedora a vários níveis para os alunos, pois além da parte prática foi possível também os alunos colocarem algumas questões sobre a experiência como atleta de alta competição e sobre aspetos específicos da modalidade (orgânica das competições).

Finalmente, ao nível da matéria de ensino Dança, face aos diversos ajustamentos ao plano anual, ficámos sem aulas disponíveis para a sua lecionação. As principais razões foram os testes únicos das matérias de Português e de Matemática e pelo exame de Inglês de 9º ano, assim como outras atividades extracurriculares, tais como a “Semana da Orientação Profissional”. Em alternativa a estes contratempos, e uma vez que a Dança é matéria de ensino obrigatória, tentámos introduzir exercícios critério em partes específicas da aula, nomeadamente no início da aula. Contudo, reconhecemos que no futuro, mais atenção deve ser dada a esta matéria.

Outra estratégia que levámos a cabo durante o EP, e com bons resultados, foi a constituição prévia de grupos de trabalho, de forma a gerirmos melhor o tempo da aula evitando perder tempo na constituição das mesmas. Esta organização procurou ter em conta o nível dos alunos em cada uma das matérias que estávamos a lecionar, assim como os objetivos que pretendíamos alcançar. Isto significa, que por vezes usámos grupos mais homogéneos, mas muitas vezes, intencionalmente, juntámos alunos com níveis bem diferentes de habilidade, com o objetivo de trabalhar aspetos relacionados com a entreajuda e trabalho de equipa.

Relativamente ao levantamento/recolha do material para utilização na aula, decidimos que em cada aula iriam ficar dois alunos responsáveis por esta tarefa. Para controlar esta

situação optámos por realizar uma ficha com a lista ordenada dos alunos, onde os alunos controlavam quando teriam de realizar esta tarefa. Considerámos que este facto foi importante pois fez com que os alunos adquirissem competências ao nível de responsabilidade e de auto-organização.

Para o caso dos alunos que não podiam efetuar as aulas, teriam tarefas a realizar, como o auxílio ao professor no decorrer das aulas. Relativamente aos alunos que não estavam equipados foi elaborada uma ficha (Anexo 4) onde os alunos tinham de realizar um pequeno relatório sobre a aula que estavam a assistir, que era entregue à professora no final da aula, servindo este trabalho de avaliação contínua do aluno em questão.

Outra das estratégias por nós utilizadas, como forma de responsabilizar os alunos e fazê-los pesquisar, ou pelo menos pensar, passou por em cada aula dois alunos ficarem responsáveis por realizarem a parte do aquecimento. Evidentemente, que havia sempre uma preparação e uma supervisão por parte do professor sobre aquilo que os alunos tinham preparado, assim como era exigido aos alunos um pequeno plano de intenções.

Ao longo das nossas aulas, procurámos sempre que a explicação dos conteúdos fosse realizada de forma clara e objetiva, e recorríamos com muita frequência à demonstração (professor, aluno mais proficiente, vídeo, imagens). Durante as explicações que eram dadas pelo professor, os alunos foram sendo questionados sobre conteúdos já abordados e sobre as condições de realização das tarefas propostas, procurando permitir esclarecimentos por parte dos alunos. Como refere Godinho, Barreiros, Melo e Mendes (2007, p. 9) *“é difícil analisar o ensino sem abordar o processo de aprendizagem, mas falar de aprendizagem não é obrigatoriamente falar de ensino”*. Foi neste sentido, que utilizámos muito diálogo e muito feedback interrogativo durante as nossas abordagens pré/durante e pós aula.

Com o objetivo de colmatar a não adoção por parte da escola do manual de EF, elaborámos algumas fichas de informação (Anexo 5) relativas aos conteúdos que iam sendo abordados ao longo das aulas, que foram entregues aos alunos com o objetivo de possuírem material complementar para os testes escritos.

Quanto ao trabalho de condição física que fomos realizando ao longo de todas as aulas, inicialmente tivemos alguma dificuldade em realizar estas tarefas, mas conseguimos encontrar soluções mais lúdicas onde os alunos trabalhavam o que pretendíamos e divertiam-se a fazer o que era pedido. Esta parte da aula inicialmente quase rejeitada pelos

alunos, foi ganhando grande dinâmica e muitas vezes eram já os alunos que perguntavam o que iríamos realizar no trabalho de condição física. Contudo, a grande maioria do trabalho efetuado foi durante a abordagem às matérias de ensino. A título de exemplo, para trabalhar a força e resistência utilizámos sobretudo situações de 1x1 nos desportos de combate e desportos coletivos, respetivamente.

Em termos gerais consideramos que todas as estratégias montadas procuraram ir ao encontro dos objetivos definidos no planeamento, apesar de em algumas aulas ter sido necessário realizar algumas alterações às estratégias que tínhamos inicialmente previstas. No entanto, sabemos que é necessário ter em conta o contexto em que estamos inseridos, pois poderá ser favorável a utilização de uma determinada estratégia em função de uma determinada situação e não ser para outra. É este o papel que o professor tem de assumir, ser capaz de se adaptar às situações continuamente, procurando sempre maximizar do processo de ensino-aprendizagem dos seus alunos.

1.1.3. Controlo e Avaliação do processo de aprendizagem

A avaliação é um processo pedagógico que é utilizado para verificar se os objetivos gerais e específicos foram alcançados pelos alunos. Serve também de controlo não só a todo o processo de ensino-aprendizagem por parte dos alunos, como também perceber se é necessário o professor realizar alguma alteração às estratégias utilizadas. Ao longo do ano letivo existiram vários momentos de avaliação, onde como refere Prudente (2014, p.55) o papel essencial da avaliação no processo de ensino-aprendizagem, passa pela condução do *“processo pedagógico e a intervenção do docente de modo a garantir que todos tenham sucesso na aprendizagem”*. Passaremos a descrever os tipos de avaliação efetuadas ao longo do EP, assim como os momentos e critérios utilizados.

1.1.3.1. Avaliação diagnóstica

Como referem Gonçalves, Fernandes, Gaspar, Oliveira e Gouveia (2014, p. 89) *“a avaliação diagnóstica é uma ação importante no planeamento do processo de ensino-aprendizagem, pois situa o aluno em relação aos conhecimentos e aptidões objetivados para o seu nível de ensino”*. Para a realização das avaliações diagnósticas, foram utilizadas fichas de registo de forma a controlar melhor o desempenho de cada um dos alunos. No que diz respeito à avaliação dos JDC foram utilizadas fichas de registo adaptadas de alguns autores de referência. No que diz respeito às outras matérias de ensino elaborámos fichas de registo, tendo por base os objetivos programáticos do PNEF.

Para a avaliação inicial do voleibol adaptámos uma ficha de registo (Anexo 6) de acordo com os critérios que descrevem o domínio de jogo, definidos por Mesquita (1998), onde era observada a dinâmica coletiva, serviço/receção, o ataque e defesa. Após a realização da avaliação os alunos eram enquadrados em diferentes níveis de jogo: 1º nível (jogo estático), 2º nível (jogo anárquico), 3º nível (jogo de consecução rudimentar dos 3 toques) e 4º nível (jogo de consecução elaborada dos 3 toques).

Relativamente às matérias de ensino do futebol, basquetebol e andebol, definidas utilizámos os critérios definidos por Garganta (1985), elaborando desta forma uma ficha de registo (Anexo 7) onde os critérios observados foram os seguintes: domínio da bola, ocupação do espaço, progressão no campo e cooperação. Após a avaliação, os alunos eram avaliados num dos níveis de domínio de jogo: Jogo Espontâneo (N1), Jogo Intencional (N2), Jogo Estruturado (N3) ou Jogo Elaborado (N4).

Para a realização desta avaliação diagnóstica dos JDC, foram criadas situações de jogos reduzidos (1x1, 2x2, 3x3 e 4x4) com o objetivo de podermos realizar uma observação de forma mais rigorosa dos comportamentos dos alunos em situação de jogo. Estas situações de jogo reduzido, uma vez que envolvem um menor número de alunos em jogo, proporciona uma maior participação dos alunos no jogo, facilitando desta forma a observação no que diz respeito aos princípios de jogo.

Relativamente à Ginástica Acrobática e uma vez que esta matéria requer a execução de alguns elementos gímnicos da ginástica de solo, selecionámos alguns elementos gímnicos propostos pelo PNEF. Assim, elaborámos uma ficha de registo onde os elementos gímnicos de solo a avaliar, foram os seguintes: rolamento à frente, rolamento à retaguarda, avião, apoio facial invertido com saída em rolamento à frente, ponte, roda, salto de corça, salto de tesoura e salto de gato. Para a concretização desta avaliação tínhamos planeado realizar uma sequência gímnica, mas tal não foi possível pois existiam alguns alunos com dificuldades na concretização de alguns elementos gímnicos propostos. Desta forma, utilizámos o trabalho em circuito, onde os alunos realizavam os elementos gímnicos individualmente. Esta situação acabou por ser benéfica uma vez que promoveu um elevado tempo de empenhamento motor por parte dos alunos, assim como, não expôs tanto os alunos ao momento da avaliação.

No que diz respeito à avaliação na matéria de ensino do atletismo, os alunos foram avaliados a nível das corridas (estafetas, barreiras e velocidade), nos saltos (comprimento

e triplo salto) e no lançamento do peso. Na avaliação dos conteúdos abordados quer na ginástica quer no atletismo os alunos foram avaliados segundo a seguinte escala: 1- Não Executa, 2- Executa com Dificuldade e 3 – Executa Bem.

Para a avaliação da natação criámos uma ficha tendo em conta os conteúdos programáticos e objetivos do PNEF, onde os alunos eram avaliados relativamente ao equilíbrio (ventral e dorsal), à respiração (coordenação da inspiração/expiração), à propulsão (ventral e dorsal), aos saltos e às técnicas alternadas (crol e costas). No que diz respeito ao ténis de campo os parâmetros que foram avaliados tinham como base os conteúdos programáticos e objetivos do PNEF, onde avaliámos os seguintes critérios: deslocamento para a rede, após o batimento e devolução da bola; recuperação do enquadramento/posicionamento espacial; em situação de jogo 1x1 realiza o serviço corretamente; devolução da bola ao serviço – continuidade das ações; pegas e batimentos. Para estas avaliações da natação e do ténis de campo os alunos foram avaliados por níveis de 1 a 5.

Relativamente à aptidão física, realizámos uma avaliação inicial, onde recorremos à bateria de testes do *Fitnessgram*, uma vez que este está preconizado pelo grupo de EF da escola e também recomendada pelo PNEF. Esta avaliação foi realizada nas primeiras aulas, onde procurámos avaliar os alunos relativamente às três componentes da aptidão física: composição corporal, aptidão aeróbia e aptidão muscular, determinando desta forma em que zona de aptidão física se encontravam. A composição corporal foi avaliada tendo em conta os parâmetros da estatura e peso corporal, onde foi calculado o índice de massa corporal (IMC) de cada um dos alunos. A aptidão aeróbia foi avaliada através do teste do vaivém. Quanto à aptidão muscular esta foi avaliada pela realização dos seguintes testes: de abdominais, extensão do tronco, flexibilidade e extensão de braços. Para a recolha dos dados obtidos nas avaliações, elaboramos duas fichas de registo, sendo uma de caráter individual (Anexo 8) e outra onde o podíamos controlar e avaliar os resultados de todos os alunos da turma (Anexo 9).

Em síntese, consideramos que a avaliação diagnóstica é extremamente importante para o professor poder recolher informações que o irão ajudar no planeamento, bem como *“fundamentar estratégias de diferenciação pedagógica, de superação de eventuais dificuldades dos alunos, de facilitação da sua integração escolar e de apoio à orientação escolar e vocacional”* (Decreto-Lei n.º 139/12, de 5 de julho de 2012).

1.1.3.2. Avaliação formativa

Este tipo de avaliação é entendida como uma ferramenta para “*detetar as dificuldades e os êxitos dos alunos no decorrer do processo de ensino-aprendizagem e, também, como meio para adaptar as características do ensino às características dos jovens, visando o sucesso dos mesmos*” (Rosado, Dias & Silva, 2002, p. 35). Para a realização deste tipo de avaliação tivemos em atenção os seguintes procedimentos defendidos por Allal, (1986) citado por Rosado et al. (2002): (1) a recolha de informação do desempenho cognitivo - realizado através de fichas de trabalho, questões colocadas pelo professor; (2) o desempenho motor dos alunos - procurando perceber as dificuldades de aprendizagem que os mesmos apresentavam; e (3) interpretação da informação recolhida - tentando desta forma realizar adaptações às atividades pedagógicas apresentadas com o intuito de auxiliar os alunos no delineamento dos caminhos que lhes permitam a concretização de uma determinada tarefa.

Genericamente, concordamos que na avaliação em EF deve ser realizada uma observação sistemática que deverá incidir na análise subjetiva de movimentos humanos e de movimentos técnico-desportivos, procurando detetar erros de execução procurando a correção e aperfeiçoamento dessas habilidades (Sánchez, 1996 citado por Rosado et al., 2002). As estratégias de avaliação devem ser baseadas em situações que sejam viáveis de serem observadas pois como refere Carvalho (1994) citado por Rosado et al. (2002), nem todos os alunos podem, nem necessitam de ser observados na mesma sessão, uma vez que recorreremos, fundamentalmente, à observação direta, desta forma é essencial decidir o que se avalia.

Em EF são considerados, normalmente, três domínios de avaliação: domínio motor, o domínio sócio afetivo e domínio cognitivo. No entanto esta divisão em domínios é artificial, uma vez que “*as aprendizagens envolvem todas estas dimensões de forma interdependente*” (Fernandes, 1997 citado por Rosado, Luís & Silva, 2002, p. 50). Assim para a recolha de dados para esta avaliação formativa utilizámos instrumentos como testes de aptidão física, exercícios-critério, fichas de conhecimento, observação da atividade e dos comportamentos dos alunos.

Relativamente ao registo das informações sobre as prestações dos alunos na aula e segundo Sarmento, Veiga, Rosado, Rodrigues e Ferreira (1998) citados por Rosado, Luís e Silva, (2002) os registos devem ser realizados durante as aulas ou logo após estas. Para

esta avaliação recorreremos a algumas fichas de avaliação de conhecimentos e testes escritos bem como a trabalhos de grupo e questões colocadas no decorrer das aulas sobre os conhecimentos transmitidos com o intuito de avaliar o domínio cognitivo. Para avaliação do domínio motor procurámos avaliar as evoluções que os alunos foram alcançando ao longo das aulas em termos tático-técnicos bem como as avaliações da condição física. Relativamente à componente sócio afetiva tivemos em atenção a assiduidade, a pontualidade, a participação e realização de trabalhos de casa, o comportamento, a relação com os colegas e com o professor e ainda o espírito desportivo. Para um melhor controlo e organização fomos realizando uma avaliação diária logo após o término da aula onde realizávamos a avaliação numa escala de apreciação (1 a 5).

1.1.3.3. Avaliação sumativa

Este tipo de avaliação pretende avaliar o *“progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir os resultados recolhidos nas avaliações formativas”* (Ribeiro, 1997, p. 89). Segundo a mesma autora, esta avaliação oferece algumas vantagens ao processo de ensino, como: permite aferir resultados de aprendizagem, ajustando os resultados recolhidos na avaliação formativa e permite introduzir correções no processo de ensino. Para esta avaliação é determinante uma *“escolha criteriosa de objetivos relevantes, de acordo com critérios de representatividade e de importância relativa de modo a obter uma visão de síntese”* (Rosado & Colaço, 2002, p. 68).

Procurámos com esta avaliação ter em conta não só os objetivos anuais como os objetivos do ciclo em questão e avaliar as progressões realizadas pelos alunos bem como a consolidação das matérias abordadas. Na avaliação da componente prática, além de termos em consideração tudo o que os alunos foram realizando ao longo das aulas, foram realizadas avaliações específicas para cada uma das UD lecionadas. Assim para os JDC e o Ténis de Campo optámos por realizar uma avaliação sumativa através do jogo/competição. Julgámos que esta foi uma boa estratégia, uma vez que os alunos podiam demonstrar as suas aprendizagens ao nível do jogo de uma forma estimulante. Relativamente à ginástica acrobática os alunos foram desafiados a apresentarem uma coreografia em duplas e trios e aqui tivemos uma agradável surpresa, pois os alunos trabalharam muito bem nesta matéria de ensino e apresentaram coreografias muito “ricas”. Na natação e no atletismo a avaliação passou muito pelo aspeto técnico na realização das técnicas de nado e de realização das componentes críticas das disciplinas

técnicas abordadas. Nesta avaliação analisámos em termos globais toda a avaliação formativa que foi sendo realizada, quer em cada um dos períodos quer no final do ano letivo, sendo traduzida numa classificação numérica (Anexo 10).

1.1.3.4. Momentos de avaliação

Ao longo do ano letivo a nossa turma de 3º ciclo teve vários momentos de avaliação, entre eles destacamos os testes escritos (Anexo 11) realizados no final dos períodos letivos, trabalhos de grupo, registos diários das aulas (atitudes, conhecimentos e prática), trabalhos não presenciais e o domínio psicomotor através da realização das aulas práticas. Para a avaliação dos alunos foram utilizadas algumas estratégias de forma a melhor controlar este parâmetro. Assim, ao longo das aulas os alunos eram questionados sobre o que tínhamos realizado nas aulas anteriores, bem como trabalhos não presenciais que eram pedidos para serem realizados pelos alunos, procurando desta forma aferir se o conhecimento e a transmissão dos conteúdos estava a passar de forma clara e perceptível aos alunos. O registo desta avaliação era realizado no final da aula juntamente com as reflexões da mesma. Outra forma de avaliar os alunos, passou pela realização de testes escritos e apresentação de trabalhos de carácter individual e de grupo. Cada um destes trabalhos tinha uma nota de ponderação que foi tida em conta na atribuição da nota final de cada um dos alunos.

Relativamente aos parâmetros de avaliação, tal como já foi dito anteriormente, seguimos os critérios estipulados pelo Conselho de Turma por recomendação do Conselho Pedagógico da Escola (Ver Quadro 1).

Quadro 1 - Critérios de Avaliação

Atitudes e Valores																		
Responsabilidade					Autonomia		Intervenção		Sociabilidade									
Assiduidade	Pontualidade	Cumprimento de tarefas	Cumprimento de normas	Material necessário à disciplina	Capacidade para ultrapassar as suas dificuldades	Espírito de iniciativa	Intervenção adequada	Respeito pela diversidade de opiniões	Relacionamento com os outros	Solidariedade e cooperação								
					10%						2%		6%		2%			

Contudo, e em jeito de reflexão, entendemos que os critérios carecem de uma revisão. A divisão da avaliação em domínios é um processo que vai contra à visão holística que se deve ter sobre o indivíduo. Não é possível “fatiar” um aluno em partes ou sistemas. A título de exemplo, numa determinada situação de jogo, um aluno que toma uma decisão e age em resultado das *affordances* é avaliado pelo conjunto e resultado da sua intervenção/interação. Não é portanto, possível neste caso isolar em domínios cognitivo, motor e afetivo.

1.2. Assistência às aulas

1.2.1. Introdução

“A Observação Pedagógica consiste na recolha de informação sobre manifestações observáveis das situações educativas – portanto em situações de Prática de Ensino – conduzidas pelo próprio ou por um par seu, utilizando sistemas de registo cujo grau de estruturação pode ser variável” (Onofre, 1996, p. 95).

A assistência às aulas foi o segundo ponto da prática letiva que se encontra inserido nas atividades de avaliação do EP. Esta atividade consiste em desenvolver um instrumento de observação e utilizá-lo na observação a 20 aulas. Pretende-se aqui estudar, analisar e refletir sobre as estratégias pedagógicas utilizadas pelos professores na lecionação das várias matérias de ensino presentes no PNEF. A aula de Educação Física, pelas suas características, exige por parte do professor uma capacidade de resolução de problemas imediata, assim como uma capacidade de refletir, permanentemente, sobre os fins, os objetivos e os resultados do seu trabalho (Costa, 1996). Por este motivo, a observação em Educação Física tem assumido uma posição cada vez mais relevante no processo de formação dos professores.

Na mesma linha de pensamento, Aranha (2007), refere que a observação possibilita a identificação de prestações menos eficazes, e, naturalmente o aperfeiçoamento dessas atividades, fazendo com que seja muito utilizada no apoio à formação de professores. A mesma autora refere ainda que a evolução da prestação de um professor está na capacidade de observação, uma vez que, quem não o consegue fazer, também não consegue analisar, avaliar nem identificar erros.

Portanto, é consensual por muitos pensadores da pedagogia do desporto (Costa, 1996; Reis, 2011; Prudente, 2006; Onofre, 1996), que a observação é um processo que exige uma atenção voluntária, deliberada e organizada, desempenhando um papel fundamental na melhoria da qualidade do ensino e facilitando a reflexão sobre a ação.

Esta atividade de assistência às aulas teve como propósitos os seguintes: (1) observar aulas da professora estagiária e de um professor experiente com o intuito de recolher informações que contribuíssem para a melhoria da nossa intervenção enquanto professores; (2) abrir um espaço de discussão relativo às atuações pedagógicas, com a finalidade de facilitar a reflexão sobre a ação pedagógica.

1.2.2. Metodologia

A Observação Pedagógica consiste na recolha de informações das situações educativas realizadas pelos professores, utilizando sistemas de registo com o objetivo de garantir o rigor e a objetividade da informação recolhida. Os sistemas de observação são instrumentos fundamentais no processo ensino-aprendizagem, pois permitem a recolha de informação sobre os comportamentos dos professores dos alunos, e da interação de ambos, na procura de um ensino cada vez mais eficaz.

Este trabalho de assistência às aulas consistiu em 20 observações realizadas a dois professores (uma estagiária – 11 aulas e um professor experiente – 10 aulas). Foram observadas aulas de 45 e de 90 minutos. As turmas que estiveram envolvidas nestas observações foram de 9º e de 8º ano.

1.2.3. Instrumentos de Observação

Os Sistemas de Observação que foram utilizados neste trabalho, bem como as fichas de registo, foram adaptadas e decorreram de uma seleção de vários autores. Assim utilizámos a Escala de Avaliação de Supervisão de Sessões de Educação Física e Desporto (EASSED) adaptado de Sarmento (2004), Gestão do Tempo de Aula e Sistema de Observação do *Feedback* (SOFB) (Aranha, 2007) (Anexos 12, 13 e 14). Para todas as observações realizadas utilizámos a observação direta. As estratégias utilizadas para a realização das observações foram a frequência (número de vezes que a ação decorria); a ocorrência (se a ação ocorreu ou não) e a duração do episódio (tempo de duração de cada ação).

Escala de Apreciação para Supervisão de Sessões de Educação Física e Desporto – EASSED (Sarmiento, 1998)

A EASSED é um instrumento que permite de forma expedita realizar uma observação direta a uma série de características do ensino das aulas de Educação Física e Desporto. Este instrumento decorre de um conjunto de características de algumas técnicas de ensino de Siedentop e algumas adaptações realizadas por (Sarmiento, 1998). A organização da apresentação das dimensões e categorias procura seguir a ordem habitual do cumprimento de diversas tarefas por parte do professor.

A escala por nós realizada possui sete (7) dimensões de análise, onde cada dimensão está composta por várias categorias, de acordo com os objetivos por nós propostos para este trabalho. Para realizarmos avaliação de cada uma das categorias, utilizámos uma escala de 1 a 4, onde cada nível tem a seguinte correspondência: Nível 1 (Insuficiente) – representa a existência de dificuldades na categoria que está a ser avaliada, o que pode resultar prejudicialmente a atuação pedagógica do professor; Nível 2 (Suficiente) - representa a existência de dificuldades na categoria que está a ser avaliada, o que pode resultar em perdas pontuais da atuação pedagógica do professor; Nível 3 (Bom) - na categoria que está a ser avaliada, a atuação do professor é feita de forma satisfatória; e Nível 4 (Muito Bom) - na categoria que está a ser avaliada, a atuação do professor é feita de forma muito satisfatória.

As dimensões que observadas foram: (1) Gestão e Organização Inicial (Pontualidade; Local da Reunião; Disposição dos alunos no espaço; Método de assinalar faltas; acessibilidade e prontidão do material); (2) Informação Inicial (Apresentação dos objetivos; Relação com as aulas anteriores); (3) Qualidade da Informação (Linguagem clara e concisa; Velocidade de exposição; Terminologia adequada; Domínio da matéria; duração da preleção); (4) Organização e Gestão da Turma Antes da Prática (Velocidade de organização da turma; Composição dos grupos; Sentido dos deslocamentos; Regras de funcionamento; Colaboração na organização; Velocidade de montagem do material; Reforço da velocidade de organização); (5) Organização e Gestão da Turma Durante a Prática (Posicionamento; Circulação pelo Espaço; Atenção constante à prática; Interações positivas; Utilização do nome dos alunos; Frequência do FB; Especificidade do FB; No de episódios de organização; Duração dos tempos de organização; Equilíbrio na utilização do espaço); (6) Organização e Gestão da Turma no Final (Arrumação feita

pelos alunos; Velocidade de arrumação); (7) Avaliação global (Adequação do plano de aula; Duração relativa das partes; Valoração da aula pelos alunos).

Gestão do Tempo de Aula (Aranha, 2007)

Este sistema de observação permite realizar uma análise do comportamento do professor relativamente à distribuição do tempo por diversas atividades e tarefas onde são analisadas 5 categorias, que representam alguns episódios que acontecem numa aula.

A Gestão do Tempo de Aula segundo Aranha (2007) divide-se em 5 categorias: (1) Instrução (I) – período durante o qual o professor fornece informação sobre os objetivos da aula. (2) Organização (O) – período em que o professor organiza ou informa sobre o modo como vai decorrer a aula. Montagem do material. (3) Transição (T) período em que os alunos transitam de uma atividade para outra. (4) Tempo de Empenhamento Motor (TE) – período onde os alunos executam atividades relacionadas com os objetivos da aula. (5) Tempo de Empenhamento Motor Não Específico (TNE) – período em que os alunos estão em atividade motora geral, executam exercícios não relacionados com os objetivos de aprendizagem da aula. A regra de registo para a realização deste tipo de observação é feita por duração de episódio durante toda a aula.

Sistema de Observação Feedback Pedagógico (Aranha, 2007)

O sistema de observação do feedback pedagógico compreende uma análise da Forma, Direção, Objetivo e Valoração. Quanto à Forma pode ser: a) Visual (V) – se é dado para que o aluno o veja (demonstração/gestos; imagens registadas em vídeo; posters; fotografia, etc.); b) Auditivo (A) – se é dado para que o aluno o ouça (verbalmente/descrição ou prescrição das componentes críticas ou do gesto técnico em geral; identificação/avaliação de erros; identificação/avaliação de ações corretamente executadas; correção de erros, etc.); c) Cinestésico (C) – se é dado para que o aluno o sinta (existe uma ajuda mecânica ou manual do gesto a executar; o movimento é executado pelo professor, utilizando uma parte do corpo do aluno); d) Misto: Auditivo-Visual (AV); Auditivo-Cinestésico (AC) – quando o *feedback* é visual e auditivo ao mesmo tempo, ou quando é auditivo e cinestésico ao mesmo tempo.

Quanto à Direção pode ser: a) Ao Aluno – se o *feedback* é dirigido apenas a um aluno; b) Ao Grupo – se o *feedback* é dirigido a um grupo de alunos; c) À Classe – se o *feedback* é dirigido a toda a turma (classe). Relativamente ao Objetivo pode ser: a) Prescritivo –

quando o professor diz como se deve, ou não se deve, executar o exercício; b) Descritivo – quando o professor diz como o aluno executou o exercício; c) Avaliativo – quando o professor avalia, positiva ou negativamente, a prestação do aluno, identificando as ações corretamente executadas ou as incorretamente executadas (erros).

Finalmente quanto à Valoração pode ser: a) Positivo – quando se refere a aspetos positivos; b) Negativo – quando se refere a aspetos negativos. Neste instrumento utilizou-se o registo por frequência de episódio.

Para análise dos dados foram utilizadas técnicas estatísticas simples: médias, desvio padrão e frequências absolutas e relativas.

1.2.4. Resultados e Discussão

Uma vez que o processo ensino-aprendizagem, e neste caso a observação realizada às aulas, deve basear-se em três elementos fundamentais: o aluno, a tarefa e o professor, procurámos analisar estes três elementos, através do desempenho da professora estagiária e do professor experiente. O facto de não nos termos restringido apenas a um instrumento de observação, permitiu-nos a recolha de um elevado número de dados que foram essenciais para nos auxiliar na nossa atuação como docentes.

Ao longo das observações realizadas foi possível verificar que a Professora Estagiária procurou melhorar alguns dos pontos que eram apontados como menos bons na sua atuação enquanto docente. Relativamente ao Professor Experiente, fomos adquirindo ao longo das aulas assistidas, conhecimentos e formas de atuar, onde nos foi possível realizar um *transfert* procurando melhorar a nossa atuação enquanto professoras. Optámos por realizar observações quer no ginásio quer no campo, com o objetivo de analisar matérias de ensino de carácter individual e coletivo, procurando verificar as estratégias utilizadas para a leção dessas matérias, bem como analisar os seus comportamentos em espaços diferentes.

Escala de Apreciação de Supervisão de Sessões de Educação Física e Desporto (EASSEFD)

Relativamente a este instrumento verificámos que a média alcançada, pela Professora Estagiária, na globalidade das categorias (Gestão e Organização Inicial, Informação Inicial, Qualidade de Informação, Organização e Gestão da Turma antes da Prática, Organização e Gestão da Turma durante a Prática, Organização e Gestão da Turma no

Final e Avaliação Global), foi de nível 3 que corresponde a um nível de atuação Bom. Já ao Professor Experiente, foi registrado um nível 4 correspondendo a uma atuação, em termos globais, de Muito Bom.

Verificámos que onde a Professora Estagiária apresentou maiores dificuldades foi nas dimensões relativas à Organização e Gestão da Turma Antes e Durante a Prática, onde existia alguma falta de controlo da turma não havendo por parte dos alunos o cumprimento das regras de funcionamento. No que diz respeito ao fornecimento de feedbacks verificámos que esta professora praticamente não fornecia feedbacks aos alunos, podendo este ser um fator de atraso no processo de ensino-aprendizagem, uma vez que o feedback pode servir como um instrumento de orientação para os alunos. Este aspeto será discutido mais à frente.

Em termos globais, através deste instrumento, foi possível verificar que a Professora Estagiária, e uma vez que se encontrava num processo de ensino-aprendizagem, foi melhorando a sua atuação enquanto docente, fruto não só do seu investimento como das observações e dos aconselhamentos realizados pelos orientadores pedagógicos e científico. No que diz respeito ao Professor Experiente, foi facilmente perceptível o seu elevado grau de excelência como docente da disciplina de Educação Física, uma vez que em todas as categorias, dentro das dimensões avaliadas, este registou médias de nível elevado.

Gestão do Tempo de Aula (Aranha, 2007)

No que diz respeito ao instrumento utilizado para a Análise da Gestão do Tempo de Aula e como refere Carreiro da Costa (1984) citado por Petrica (2003, p.107) “*os professores mais eficazes são igualmente bons gestores, sabem aproveitar bem o tempo de que dispõem para dar as suas aulas*”, corroborando esta afirmação, verificamos que o Professor Experiente geria sempre muito bem o tempo que disponha para as suas aulas, rentabilizando ao máximo o tempo e os alunos tinham um elevado tempo de prática. Relativamente a este parâmetro, verificámos que a Professora Estagiária tinha alguma dificuldade em gerir o tempo, acabando por não rentabilizar da melhor forma o tempo, existindo alguns tempos “desperdiçados” em instrução e organização da turma, o que levava a um tempo de prática mais reduzido. Nesta categoria de instrução foi possível perceber que o Professor Experiente não despendia muito tempo de aula neste parâmetro,

sendo que uma das justificações poderá ter a ver não só com a experiência mas também pelo facto de já conhecer os alunos e a forma de estar da turma em geral.

Quanto ao “Tempo Disponível para a Prática” (TDP), o valor mais alto registado foi alcançado pelo Professor Experiente e o valor mais baixo foi obtido pela Professora Estagiária. Uma vez que este valor foi alcançado através da subtração do Tempo Útil pela soma dos Tempos de Instrução, de Organização e de Transição, constatamos que o Professor Experiente, pelos menores tempos registados relativamente à instrução, organização e transição, alcançou tempos disponíveis para práticas maiores relativamente à Professora Estagiária.

No que diz respeito aos “Tempos de Empenhamento Motor Específico” (TE) verificámos que o valor mais baixo ocorreu numa aula de Atletismo lecionada pela Professora Estagiária enquanto o valor mais alto aconteceu numa aula de Andebol dada pelo Professor Experiente.

Uma das estratégias para rentabilização dos tempos, pode ser conseguida através do aproveitamento da utilização dos deslocamentos dos alunos como tempo de prática efetiva, isto pode ser efetivado se por exemplo trabalharmos por estações, o tempo de prática aumenta, diminuindo comportamentos fora da tarefa e, conseqüentemente, os tempos de organização. Este tipo de trabalho favorece tempos de instrução mais direcionados para os grupos, em detrimento da instrução para a turma em geral. Outra estratégia para dinamizar ainda mais os tempos de aula, é através elaboração de grupos previamente estabelecidos pelo professor, evitando desta forma perdas de tempos de organização.

Sistema de Observação do Feedback

Pieron (1984) citado por Petrica (2003, p.120) afirma que o *“feedback, para além do objetivo fundamental de oferecer aos alunos uma imagem, uma informação sobre a sua prestação, tem um papel afetivo importante, ao criar nos alunos a sensação de que o professor está com atenção ao que cada um deles está a fazer, isto é, de que reparou neles”*.

Foi possível verificar, nas nossas observações por parte de ambos os professores, que a maioria dos *feedbacks* fornecidos foram dirigidos diretamente aos alunos, sendo este facto mais preponderante nas matérias de ensino de carácter individual. Relativamente aos

feedbacks quanto à forma, registámos um elevado número de *feedbacks* auditivos em detrimento dos *feedbacks* visual e quinestésico. No entanto foi possível constatar que os *feedbacks* quinestésicos foram muito utilizados nas matérias de carácter individual (atletismo e ginástica de aparelhos) podendo esta situação estar relacionada com o facto de na abordagem a estas matérias os Professores terem um maior contacto/manipulação corporal com os alunos (através das ajudas).

No que diz respeito aos *Feedbacks* quanto ao Objetivo, apurámos que aquele que foi mais utilizado nas observações que realizamos foi do tipo Prescritivo seguido do Descritivo. No que diz respeito ao Avaliativo verificámos que ambos os Professores utilizaram este tipo de *feedback* de forma equiparada. Quanto ao Interrogativo, apurámos que este tipo de *feedback* foi o menos utilizado pelos professores observados. Em suma, pudemos verificar que estes tipos de *feedback* foram utilizados de forma mais ou menos equivalentes por ambos os professores analisados neste trabalho. Não registámos qualquer tipo de *feedback* avaliativo negativo.

Este trabalho permitiu-nos verificar alguns aspetos importantes, quer para a nossa atuação enquanto professoras estagiárias quer para a intervenção dos professores observados. Assim a observação deve ser considerada, pelos professores, como uma oportunidade para avaliar a sua prática pedagógica, procurando novas estratégias que possam aperfeiçoar e rentabilizar a sua prestação enquanto docentes, uma vez que este é um método fundamental para a aquisição de competências, não apenas de quem observa mas também de quem é observado.

Este trabalho contribuiu para aperfeiçoarmos as nossas intervenções nas aulas, procurando melhorar a organização dos tempos de aula e criando um bom clima de aula, para que os alunos se encontrem motivados para a realização das aulas. Julgámos que este trabalho serviu também para fornecer informações relevantes à minha colega estagiária, com o intuito de melhorar o seu desempenho na leção das suas aulas. Quanto ao Professor Experiente a quem realizámos a observação das aulas, foi extremamente benéfico podermos assistir às suas aulas, pois em cada observação aprendíamos algo de novo, servindo de exemplo para as nossas atuações enquanto professoras estagiárias.

No que diz respeito aos instrumentos de observação que utilizámos, consideramos que o facto de termos optado por vários sistemas de observação foi-nos possível obter informações mais alargadas sobre a atuação dos professores observados. Como sugere

Watson-Davies (2009) citado por Reis (2011, p.27) a observação e a reflexão devem centrar-se em dois aspetos: *“um, em que se pretende que o professor melhore as suas competências; outro, que encoraje o professor a inovar através da adoção de uma nova abordagem, metodologia ou atividade.”*

Não podemos deixar de fazer referência, que apesar de apenas termos realizado registo de 21 aulas da Professora Estagiária, o facto é que assistimos a todas as aulas desta Professora, de forma informal (não recorremos à utilização de instrumentos de observação), pois como refere Reis (2011, p. 9) *“as aulas observadas nunca se revelam inúteis, proporcionando informações valiosas sobre as competências profissionais do professor e as suas conceções relativamente ao ensino e à aprendizagem”*. Esta estratégia montada por este núcleo de estágio, de assistir a todas as aulas da colega estagiária, tinha como objetivo realizarmos observação e avaliação da aula que assistíamos, procurando fornecer alguns dados e informações que serviriam para efetuar correções a nível da nossa atuação na lecionação das aulas. Esta situação fez com que tivéssemos uma perspetiva sobre todo o seu processo relativamente ao Estágio Pedagógico que nos permitiu verificar a evolução que foi ocorrendo ao longo deste ano letivo.

Uma das limitações deste estudo teve a ver com o facto de não terem sido utilizados meios audiovisuais nas observações realizadas. Ao realizarmos a análise às observações notámos esta limitação, uma vez que existiram aspetos que poderíamos ter analisado com mais pormenor como a avaliação das prestações do professor, das suas aulas e o desempenho dos alunos. No entanto não nos foi sido possível alterar esta situação devido ao pouco tempo que dispúnhamos para terminar esta atividade. Outra das limitações que acabámos por detetar foi o facto de as nossas observações terem estado centradas no professor e no seu comportamento, não existindo praticamente nenhuma referência ao aluno nem às suas tarefas. Teria sido pertinente analisarmos por exemplo os comportamentos dos alunos através de um registo de ocorrências por amostragem temporal

Esta atividade serviu para verificarmos que a observação permite-nos apurar e aprender novas formas de atuar enquanto docentes, potenciando a capacidade de melhorar a nossa intervenção no processo pedagógico. Sugerimos em próximos trabalhos desta natureza a utilização de meios áudio visuais para melhor captar a informação das aulas, assim como a utilização de instrumentos de observação que tenham em conta o comportamento do aluno ao longo das aulas.

1.3. Reflexão sobre a Prática Letiva

A Prática Letiva constituiu-se o ponto de partida para a aplicação e o aperfeiçoamento, em termos práticos, os vários conceitos e conhecimentos adquiridos ao longo do nosso percurso académico. Enquanto professora estagiária e pela falta de experiência na lecionação em ambiente escolar, tivemos de ir adequando a nossa intervenção aos diferentes contextos e condicionantes que foram surgindo ao longo do ano letivo. Conseguimos neste momento quantificar algumas das evoluções. Por exemplo, inicialmente nos episódios de instrução demorávamos mais tempo do que aquele que tínhamos planeado, mas com o decorrer das aulas fomos melhorando este aspeto e realizando uma melhor gestão do tempo de aula disponível.

Ao longo das nossas aulas para a lecionação da maioria das matérias de ensino, procurámos recorrer ao método global, onde objetivávamos desenvolver o conhecimento como um todo em detrimento da soma das partes. No entanto, em algumas situações, tivemos de recorrer ao método analítico, para que os alunos fossem capazes de desenvolver habilidades técnicas que pudessem ter *transfer* nas suas ações de jogo. Para conjugar estes procedimentos tivemos alguma dificuldade, uma vez que não conseguíamos avaliar a progressão de tantos alunos individualmente. Contudo, com o decorrer do tempo, fomos adquirindo competências que nos auxiliaram a resolver este tipo de situações. Por exemplo, o recurso a notas rápidas sobre alguns alunos em cada aula no próprio plano de aula. A nossa capacidade de organização foi melhorando, e fomos sendo capazes de ultrapassar algumas das dificuldades sentidas no início deste processo, o que nos permitiu a realização de múltiplas tarefas com eficácia.

Uma das dificuldades também sentidas neste EP, teve a ver com as instalações que tínhamos disponíveis para trabalhar, visto que só existe um campo polidesportivo na escola e este tem de ser partilhado por duas e às vezes três turmas em simultâneo. Assim sentimos algumas dificuldades na elaboração de exercícios que possibilitassem o empenhamento motor de todos os alunos ao mesmo tempo. A criatividade foi um fator importante para ultrapassar estas dificuldades, conseguindo manter os alunos sempre em empenhamento motor, realizando por exemplo: situações de jogo reduzido, alternando com trabalho de aptidão física.

No início a transmissão de *feedbacks* aos alunos era reduzida e inespecífica, ou seja sem conteúdo. Com a ajuda dos orientadores, este aspeto foi melhorado e, procurámos ser mais interventivos na aula, em momentos apropriados, tendo em atenção as informações mais importantes a serem transmitidas aquando da realização das tarefas.

Para a planificação anual, baseámo-nos no calendário escolar onde tivemos como referência uma série de aspetos como: o número de aulas e horas disponíveis ao longo do ano letivo (ter em conta feriados, férias, fins de semana, desporto escolar, entre outros), e a distribuição das mesmas pelas matérias de ensino. Através da planificação estruturámos as matérias de ensino a abordar no decorrer do ano letivo, conforme a disponibilidade das instalações desportivas (dependente do mapa de rotação das instalações realizada pelo grupo de EF da escola). Contudo, a nossa planificação anual sofreu várias alterações, essencialmente, no 3º período, devido a atividades realizadas pela escola que não constavam na planificação anual da mesma. Desta forma, fomos obrigados a realizar alguns ajustes ao nosso plano inicial, devido à redução do número de aulas para lecionar as matérias de ensino que tínhamos planeadas. Nestas situações, é fundamental a capacidade de improvisação do professor e a sua capacidade de adaptação para que os alunos não sejam penalizados. Considerámos que o facto de termos de ter cedido horas da nossa prática letiva, para que os alunos se concentrassem para a realização dos exames de inglês e para os testes intermédios das disciplinas de português e de matemática, é demonstrativo da desvalorização dada à disciplina de EF, por alguns dos professores das outras disciplinas. No futuro, ações de sensibilização sobre a importância da EF para os alunos devem ser tidas em consideração pelos professores de EF, numa perspetiva de valorizar o contributo desta área fundamental de ensino.

As Unidades Didáticas foram organizadas conforme os conteúdos das diversas matérias de ensino, onde foram identificados os benefícios que cada uma delas poderia oferecer aos alunos. A organização dos conteúdos, previstos pelo PNEF, foram organizados procurando seguir uma lógica de progressão do menos complexo para o mais complexo.

No que diz respeito à elaboração dos planos de aula, não sentimos grandes dificuldades na sua realização, talvez pela experiência acumulada enquanto treinadora de atletismo, onde a programação anual dos treinos é cumprida diariamente. Ao longo das planificações apercebemo-nos que o plano não é um instrumento inflexível e que serve apenas de orientação para cumprirmos os objetivos propostos para cada uma das aulas. A preparação das aulas exigiu, um trabalho moroso e de muita pesquisa, reflexão, simulação, onde

tínhamos de ter em conta inúmeros fatores determinantes para a realização de uma boa aula, tais como os objetivos (gerais e específicos), a estruturação da matéria de ensino, os conteúdos (o seu caráter, a diversidade das potencialidades educativas e de interesse), os métodos e modelos de ensino, as condições de realização e principalmente, os alunos. Todos estes fatores assumiram um papel de grande relevância no momento de elaborarmos os nossos planos de aula. Pois como refere Bento (1987, p. 88) *“a aula é não somente a unidade organizativa essencial, mas sobretudo a unidade pedagógica do processo de ensino”*.

Ao longo do nosso percurso académico, foi-nos transmitido uma série de conhecimentos que tiveram grande aplicabilidade na nossa prática letiva em situações de ensino-aprendizagem, entre eles destacamos os estilos de ensino. No decorrer do nosso estágio procurámos centrar a nossa atuação em alguns dos estilos de ensino, mas optando muitas vezes pelo ensino da descoberta guiada, procurando apelar à criatividade e ao sentido de responsabilidade dos alunos, onde os alunos perante a dúvida procuravam encontrar a solução/resposta através da “investigação”. Com esta abordagem conseguimos promover aulas onde o que parecia uma desorganização era efetivamente uma aula participativa e desafiante onde os alunos tornaram-se construtores ativos do seu próprio conhecimento. Desta forma verificamos que os alunos mostravam-se bastante interessados e motivados não só para a realização prática da aula, como na procura por soluções para as dificuldades que surgiam, notando-se também uma grande entreajuda. Esta opção promoveu a aquisição de competências por parte dos alunos que poderão transportar para outras situações da sua vida pessoal. No entanto, em algumas matérias de ensino como a ginástica de solo e a natação e em algumas tarefas no decorrer das aulas (condição física) recorremos ao estilo de ensino comando, onde era possível demonstrar, controlar e avaliar a atividade dos alunos na realização das tarefas. Em geral, acabamos por recorrer a diversos estilos de ensino com o objetivo de promover a aprendizagem dos alunos.

Quanto à avaliação, esta foi uma tarefa onde sentimos alguma dificuldade em materializar, devido aos vários fatores a analisar. Este é um processo de elevada complexidade, devido aos meios que devemos utilizar para podermos avaliar o mais adequadamente possível, pois contempla além da componente motora e cognitiva também os aspetos comportamentais e de sociabilidade. No entanto a avaliação é *“vista muitas vezes como uma mera atribuição de notas, dando aos alunos um “rótulo”*” (Simões et al., 2014, p.17). Como referem os mesmos autores, a avaliação é muito mais

do que a atribuição de notas, uma vez que esta requer não apenas a solicitação de determinados comportamentos, como realizar uma avaliação para ver se estes foram induzidos. A avaliação é um processo extremamente complexo e como tal deve ser avaliado e controlado através de instrumentos que procurem avaliar os objetivos visados.

Relativamente à assistência às aulas, esta permitiu-nos identificar e perceber como um professor experiente é capaz de resolver os problemas que surgem no decorrer das aulas, bem como enriquecer o nosso conhecimento, relativamente a estratégias e formas de atuar. No entanto, temos consciência que não devemos reproduzir as formas de trabalhar de algum profissional, uma vez que não existem estratégias únicas para o ensino. Devemos sempre adequar as nossas intervenções aos alunos, sabendo que cada aluno é único, procurando individualizar ao máximo toda a nossa intervenção enquanto docentes.

As reuniões semanais com os orientadores, ao longo do ano letivo, foram extremamente importantes, pois foram como um fio condutor que nos orientou nas situações de dúvidas e dificuldades aquando da realização de algumas tarefas, fazendo com que a nossa intervenção pedagógica fosse melhorando gradualmente. Pois como refere Costa (1996) relativamente à formação e professores, o ensino é um processo de pesquisa e de experiência, onde os professores aprendem a ensinar através da reflexão da ação e sobre a ação. Considerámos que a experiência que fomos adquirindo ao longo do tempo, as trocas de ideias e de conhecimentos entre colegas e professores mais experientes são fundamentais para a nossa evolução enquanto profissionais. Em suma, julgámos que cada professor tem de olhar para a sua turma como sendo única e deve procurar encontrar as estratégias para motivar os alunos para as aulas. Para finalizar esta reflexão apresentamos o seguinte quadro de análise SWOT, referente à nossa prática letiva.

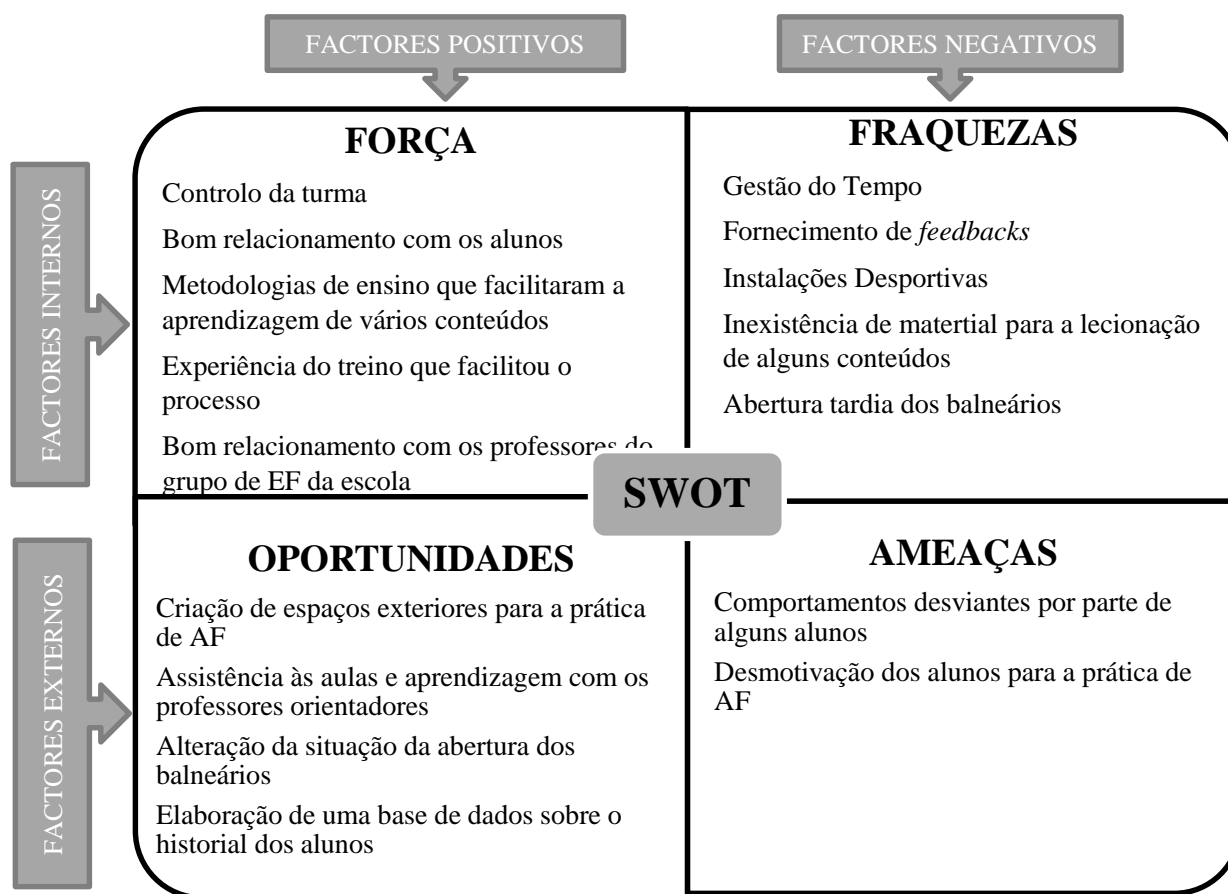


Figura 1 - Análise Swot da Prática Letiva

II. ATIVIDADE DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE ESCOLAR

2. Atividade De Intervenção Na Comunidade Escolar

A atividade de Intervenção na Comunidade Escolar faz parte do conjunto de atividades delineadas nas linhas programáticas das atividades e avaliação do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário - Estágio Pedagógico. Como em qualquer atividade, para que se possa alcançar bons resultados é necessário que exista um planeamento, uma realização e um controlo e avaliação da mesma. Os próximos pontos irão percorrer estas etapas.

2.1. Planeamento

Esta Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar tinha como objetivo principal realizar uma ação que promovesse a interação da comunidade escolar (alunos, professores e funcionários), com o intuito de promover a AF e despertar o interesse para a sua prática, indo desta forma ao encontro de um dos objetivos preconizados pelo Projeto Educativo Escolar (PEE) que passa pela criação de hábitos de vida saudáveis.

Uma vez que um dos núcleos de estágio de anos anteriores, deu início às denominadas “Olimpíadas Brazão de Castro”, tendo alcançado uma elevada participação por parte de toda a comunidade escolar, sendo inclusivamente *“proposta a sua inclusão no leque de atividades internas da escola, previstas no planeamento anual”* (Marques, 2012 p. 56), decidimos dar continuidade às denominadas Olimpíadas seguindo os moldes dos anos anteriores.

Esta atividade caracterizou-se por um conjunto de atividades que procuraram englobar diversas áreas: desportiva, artística e de conhecimentos, conjugando desta forma outro dos objetivos do PEE que passa pela formação geral e integral dos alunos nas diversas áreas do conhecimento, bem como a promoção da interação entre a Escola e a Comunidade. Sabendo que a promoção do espírito de equipa e tudo o que engloba essa designação (cooperação, entreaajuda), poderão ser potenciadores de um melhor processo de ensino-aprendizagem, procuramos nesta atividade englobar e valorizar esses mesmos pressupostos.

Tendo em conta os pressupostos anteriores, esta atividade teve como principais objetivos os seguintes: (1) desenvolver um conjunto de atividades que envolvessem a participação de toda a Comunidade Escolar, ultrapassando o âmbito restrito da atividade curricular

relativa às aulas de Educação Física; (2) ir ao encontro dos objetivos do PEE relativamente à criação de hábitos de vida saudáveis, formação geral e integral dos alunos nas várias áreas do conhecimento e promoção da interação entre a escola e a comunidade e (3) desenvolver a capacidade de superação, cooperação e espírito de equipa.

Procurando cumprir os objetivos propostos para esta atividade, realizámos as “IV Olimpíadas Brazão de Castro”, ”que teve lugar no dia 19 de março de 2015, entre as 14h00 e as 18h30m.

2.2. Realização

De forma a irmos ao encontro de um dos objetivos desta atividade, a interação da comunidade escolar, optámos por definir que as equipas teriam de ser constituídas por 6 elementos, onde um dos elementos teria de ser obrigatoriamente um professor ou funcionário da escola. Esta atividade foi composta por jogos tradicionais, jogos de conhecimentos de várias áreas disciplinares e atividades de AF (escalada e aula de zumba) onde estiveram envolvidos cerca de uma centena de participantes.

Tendo em conta que procurámos seguir alguns dos princípios orientadores do PEE, como a formação integral dos alunos, foi nosso objetivo envolver um conjunto de áreas de conhecimento (inglês, matemática, português, teatro e educação visual) bem como a promoção da interação entre a escola e a comunidade. Ainda no seguimento desta perspetiva foi nosso objetivo realizar atividades que pudessem promover estilos de vida saudáveis, para tal utilizámos a parede de escalada e realizámos uma aula de *zumba* do final da atividade.

Para a realização de uma atividade desta natureza, foi necessário realizar uma série de tarefas em termos logísticos tais como a divulgação e a solicitação de apoios que tiveram de ser realizados com algum tempo de antecedência. No que diz respeito à divulgação elaborámos cartazes, que foram colocados em pontos estratégicos por toda a escola (sala dos professores, placares), bem como uma circular que foi passada pelas salas de aula para informar todos os alunos e professores da realização desta atividade.

A ficha de inscrição esteve disponível na portaria da escola, onde os alunos deviam pedir uma ficha e realizarem a sua inscrição. Foram também disponibilizadas fichas de inscrição a alguns Professores para ao realizarem a divulgação nas suas turmas disponibilizarem as fichas de inscrição aos alunos que quisessem participar.

Decidimos estruturar a atividade de forma a aproveitarmos ao máximo as instalações que a escola dispõe e procurando também “mexer” com toda a escola no decorrer da atividade. Desta forma utilizámos o campo polidesportivo, o ginásio, a parede de escalada, a biblioteca, uma sala no piso -1 e o pátio da escola. Para que a atividade funcionasse de forma organizada elaborámos um sistema de rotatividade, onde as equipas iam passando pelos vários espaços e realizavam os vários jogos propostos, onde todos os elementos da equipa teriam de experimentar.

Como jogos tradicionais tivemos a corrida com sacas, tesouro na farinha, estafeta com pés amarrados, tiro ao alvo (futebol), saltar a corda, estafeta com balão, encher o garrafão, jogo da macaca, estafeta com colher e ovo, tiro ao alvo com latas, jogos de equilíbrio no banco sueco e raquete de ténis, passar entre barreiras sem deixar cair a bola no solo e contornar cones seguindo orientações dos colegas. Relativamente à parede de escalada e uma vez que não existia nem espaço nem material para podermos fazer competição, optámos por colocar esta estação como opcional, não sendo contabilizada para a classificação final da equipa.

Para a distribuição das tarefas que teríamos de realizar durante a atividade contámos com a presença de dois colegas nossos, dos nossos orientadores pedagógicos, de professores do grupo de educação física e de alunos das nossas turmas (12ºano PSI/TGEI e de 9ºano) que se voluntariaram para nos ajudar em algumas tarefas.

No final da atividade, antes da entrega dos prémios, realizámos um lanche convívio com todos os participantes da atividade. A entrega de prémios contou com a presença do Presidente do Conselho Executivo da Escola, Professor Nuno Jardim, onde foram distribuídos prémios às equipas três melhores classificadas do 2º ciclo e do 3º ciclo e Secundário (Cursos Profissionais), foi ainda efetuado o sorteio de alguns prémios que conseguimos através de apoios solicitados para este evento. Para finalizar a nossa atividade realizámos uma aula de zumba, onde contámos com a colaboração de uma professora da Direção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE).

2.3. Controlo e Avaliação

Na atividade de intervenção na comunidade escolar procurámos dinamizar atividades fora do âmbito restrito da atividade curricular relativa às aulas de Educação Física. Optámos por dar continuidade à IV Edição das Olimpíadas Brazão de Castro, que iniciou-se com o núcleo de estágio em Educação Física no ano letivo 2011/2012. Em termos gerais

considerámos que a adesão dos alunos da escola às atividades foi elevada, uma vez que tivemos aproximadamente 100 participantes na atividade. O grande leque de atividades permitiu-nos ter atividades para os vários gostos.

Para a elaboração dos jogos de conhecimento, procurámos nos informar junto dos professores das disciplinas de matemática e de português sobre os conteúdos que estavam a ser abordados, procurando desta forma adequar os jogos aos diferentes níveis de ensino dos participantes. Esta interdisciplinaridade e o contacto com os professores em questão foi extremamente positivo, uma vez que estes auxiliaram-nos nos conteúdos para os jogos e acabámos por motivá-los para participarem na nossa atividade, pois como refere Freitas (2012, p.57) *”a interdisciplinaridade é um forte elemento para o desenvolvimento qualitativo do processo inerente a estas Olimpíadas”*.

Uma das atividades propostas às equipas, na Biblioteca, passou pela elaboração de um poema ou frase que fosse alusiva às “Olimpíadas Brazão de Castro”, foram afixadas num placar na entrada do bloco principal da escola (Anexo 15). Igualmente, outro aspeto importante foi o facto de termos realizado o registo fotográfico das atividades que estavam a ser realizadas. Estes foram aspetos que reforçam o trabalho das equipas e mantêm viva a tradição na escola das “Olimpíadas Brazão de Castro”.

Outro aspeto que merece ser sublinhado, foi o registo de *fair play* existente entre as equipas. De facto, o grau de interação entre as equipas foi dominante ao longo da atividade o que nos deixou extremamente satisfeitos, uma vez que um dos nossos objetivos passava pela cooperação e o espírito de entreajuda entre os elementos da equipa. Uma vez que nos encontramos num processo de aprendizagem, esta atividade serviu para solidificarmos conhecimentos em toda a logística que uma atividade deste género comporta, bem como perceber e ser capaz de ultrapassar as dificuldades que foram surgindo ao longo da realização desta atividade.

A integração de colegas de Educação Física para o controlo da parede de escalada assim como a estratégia de “utilizar” os alunos mais influentes das nossas turmas para angariarem equipas e participarem no processo de organização do evento foi uma mais-valia para esta atividade. Atividades futuras devem ter em conta este tipo de estratégia. Finalmente, entre as estratégias adotadas na atividade, a organização do lanche com a preciosa ajuda conselho executivo da escola veio contribuir para o sucesso da atividade.

Apesar de existirem alguns contratempos no dia da própria atividade fomos capazes de encontrar soluções adequadas realizando todas as atividades a que nos propusemos. Ficou demonstrado que, através deste tipo de atividades, a disciplina de Educação Física tem a capacidade e a força de mobilizar toda a comunidade educativa, provando mais uma vez que através desta disciplina é possível fazer “mexer” e dinamizar a escola em geral e a AF em particular. Em termos futuros, considerámos que esta atividade deve ser mantida, procurando sempre inovar em alguns aspetos, mas conservando estas características que têm vindo a ser realizadas nestes últimos quatro anos letivos pelos núcleos de estágio que passaram por esta escola. Esta atividade promove a AF e justifica a importância da disciplina de Educação Física no seio da escola.

III. ATIVIDADES DE INTEGRAÇÃO NO MEIO

3. ATIVIDADES DE INTEGRAÇÃO NO MEIO

Dentro das Atividades de Integração no Meio que são propostas pelas linhas de avaliação do Estágio Pedagógico, estas podem dividir-se em Atividades no âmbito da Direção de Turma (caraterização da turma e estudo caso) e a Ação de Extensão Curricular. Estas atividades contribuem de forma significativa para um maior conhecimento do professor em relação à turma, o que permite delinear estratégias pedagógicas mais adequadas ao longo do ano. No nosso caso em particular, muitas das decisões tomadas ao longo do ano nas várias atividades de estágio, basearam-se na informação recolhida no âmbito da caracterização da turma. Estas atividades no âmbito da Direção de Turma, permitiram-nos igualmente compreender a complexidade da relação entre a escola e a família de cada aluno, na pessoa do diretor de turma.

Como dito anteriormente, a caraterização da turma, tem como objetivo procurar a recolha de informações sobre as caraterísticas mais marcantes dos alunos, que possam auxiliar a sua atuação nas escolhas das metodologias didático-pedagógicas mais adequadas bem como na procura das estratégias mais eficazes para rentabilizar ainda mais o processo de ensino-aprendizagem. Quanto ao estudo de caso, esta atividade passa pela realização de um estudo minucioso a um aluno ou grupo de alunos, que se diferenciam em alguma aspeto dos restantes elementos da turma. No que respeita à Ação de Extensão Curricular esta tem como objetivo principal a realização de uma atividade onde devemos promover a participação dos alunos, professores e encarregados de educação.

3.1. Atividades no âmbito da Direção de Turma

3.1.1. Caraterização da Turma

3.1.1.1. Introdução

Uma adequada caraterização da turma, pode ser um instrumento de grande valia no auxílio do processo de ensino-aprendizagem, uma vez que possibilita um melhor planeamento, ajudando a adequar os objetivos da disciplina à turma. Mas para que isto ocorra é necessário definir, concretamente, o que pretendemos avaliar, com o intuito de alcançar dados que sejam pertinentes e operacionais para a nossa atuação. A caraterização da turma que nos foi atribuída foi realizada, com o propósito de utilizar a informação

recolhida não apenas como forma de rentabilizar o processo de ensino-aprendizagem na disciplina de EF, mas também como auxílio nas atividades que tivemos de desenvolver no decorrer do nosso estágio pedagógico.

Tendo em conta que a melhoria da eficácia do processo educativo resulta da articulação entre o PE, o PCE e o Projeto Curricular de Turma, este último assume, como refere Roldão (1999, p. 44) “ *a forma particular como, em cada turma, se reconstrói e se apropria um currículo face a uma situação real, definindo opções e intencionalidade próprias, e construindo modos específicos de organização e gestão curricular, adequados à consecução das aprendizagens que integram o currículo para os alunos concretos daquele contexto*”. É importante que seja realizada uma caracterização da turma no início do ano letivo, procurando analisar o contexto global da turma (enquadramento socioeconómico, diversidade cultural, étnica ou outras, passado escolar - permanência ou dispersão da turma, nível de desempenho) bem como a caracterização da turma a nível dos alunos (estabilidade ou não na formação de subgrupos, dificuldades de integração na turma, entre outros). O papel do diretor de turma é fundamental, para que através desta análise realizada à turma, seja possível adequar os processos e estabelecer estratégias de forma a promover um processo de ensino-aprendizagem que esteja adequado e seja viável para todos os alunos (Roldão, 1995). Cabe então ao Diretor de Turma produzir um documento com os pontos acima citados de forma a transmitir um conhecimento geral da turma em questão, para que o processo de ensino-aprendizagem possa ser o mais particularizado possível, devendo haver uma contribuição de todas as áreas curriculares onde, os professores ao trabalharem em conjunto devem focar-se no desenvolvimento das competências gerais dos alunos. Sendo o Diretor de Turma o elo de ligação entre a Escola e o Encarregado de Educação, e segundo o Projeto Curricular de Escola da Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro, para o ano letivo de 2014/2015, este tem o papel de coordenar “*todo o processo de construção do Plano Anual de Turma – identificação dos problemas/potencialidades reais da turma, definição das estratégias a implementar e das medidas de reforço necessárias; adequação à realidade da turma (...)*”.

O nosso trabalho ao nível da caracterização da turma procurou contribuir para um melhor conhecimento e perceção da turma em questão, com os inerentes e visíveis benefícios que daí resultam, não só para os professores como também para os alunos, contribuindo para a melhoria dos aspetos sócio afetivos das aulas. A nossa preocupação com esta atividade

foi identificar possíveis necessidades da turma, bem como informações que pudessem ser facilitadoras na seleção de metodologias pedagógicas bem como a montagem de estratégias de intervenção eficientes tendo sempre como objetivo aprimorar o processo de ensino-aprendizagem. Incluímos também neste trabalho de caracterização, a análise da percepção dos alunos relativamente à disciplina de EF, assim como a avaliação da aptidão física relacionada com a saúde (através da bateria de testes *Fitnessgram*).

Desta forma para caraterizar a turma estabelecemos os seguintes objetivos: (I) complementar as informações fornecidas pela Diretora de Turma, através do de uma ficha individual do aluno; (II) adquirir informações que nos pudessem auxiliar na seleção das metodologias e estratégias mais adequadas de forma a melhorar o processo de ensino-aprendizagem; (III) identificar dificuldades e capacidades da turma e (IV) fornecer aos professores das outras disciplinas informações pertinentes sobre caraterísticas da turma e dos alunos.

3.1.1.2. Metodologia

A nossa amostra foi constituída por uma turma de 22 alunos, sendo 12 do género masculino (55%) e 10 do género feminino (45%), sendo a idade média de 14 anos, onde a aluna mais nova tinha 13 anos e o mais velho 15 anos.

Para a caraterização da turma, através do processo de autopreenchimento, foram aplicados 4 instrumentos: (1) ficha individual do aluno, (2) questionário da caraterização da turma, (3) teste sociométrico e (4) bateria de testes do *Fitnessgram* (Anexos 16, 17, 18 e 9). A construção destes instrumentos teve em consideração questionários realizados em anos anteriores que foram aplicados na escola onde realizámos o nosso Estágio Pedagógico.

Relativamente à ficha individual do aluno e ao questionário da caraterização da turma, foram circunscritas 7 dimensões de análise, sendo elas: (1) identificação do aluno e dos pais/encarregados de educação; (2) agregado familiar; (3) deslocação casa-escola; (4) caraterísticas dos alunos; relação com os pais; (4) expectativas dos alunos face à vida escolar; (5) expectativas dos alunos face ao futuro; (6) vida extracurricular; (7) hábitos de higiene/saúde/alimentação.

Os testes da bateria do *Fitnessgram* são um programa de educação e avaliação da aptidão física relacionada com a saúde, onde são avaliados três componentes da aptidão física:

aptidão aeróbia; composição corporal e aptidão muscular (Cooper Institute for Aerobic Research, 2002). O teste sociométrico tinha como objetivo nos auxiliar na avaliação do aluno relativamente à sua integração no grupo/turma, procurando através dos resultados melhorar a nossa intervenção pedagógica. Este teste estava dividido em 5 perguntas subdivididas em três perguntas cada uma delas.

Os questionários aplicados aos alunos foram devidamente preenchidos no início de uma aula de EF, tendo sido explicado aos alunos a forma de preenchimento bem como os objetivos que eram pretendidos nesta recolha de informação. No que diz respeito aos dados referentes aos testes de aptidão física, estes foram realizados nas primeiras aulas do 1º período do ano letivo, seguindo e cumprindo os critérios da bateria de testes do *Fitnessgram* (Cooper Institute for Aerobic Research, 2002).

Os dados recolhidos quer através dos questionários quer através da avaliação da aptidão física foram lançados no *Microsoft Office Excel 2013*, onde foi posteriormente realizado um tratamento estatístico. Para esta análise foi realizada uma estatística descritiva. Os dados que foram recolhidos entre Setembro e Outubro de 2014.

3.1.1.3. Resultados e Discussão

Verificámos que a média de idades dos alunos é de 14 anos, o que revela que esta turma apresentava sucesso escolar, uma vez que a média de idades estava de acordo com o ano de escolaridade que estavam a frequentar. Os alunos consideram que a escola é um local onde se prepara para a vida através dos conhecimentos adquiridos nas aulas e um local onde se fazem amizades. Assim verificámos que os alunos têm consciência da importância da escola para o seu futuro profissional. Comprovando a importância que a maioria dos alunos atribuem à escola temos o facto de 70% dos alunos mostrarem interesse em continuar os seus estudos até à Universidade, e apenas 6 alunos pretendem ficar pelo 12º ano/curso profissional.

Os alunos apontam como características mais importantes de um bom professor, ser compreensivo, competente e organizado. Relativamente às disciplinas que os alunos apontam como aquelas que mais gostam destacam-se as disciplinas de EF, Inglês e Educação Visual. Quanto às disciplinas que os alunos afirmam que têm menor preferência verificamos que o Francês é a disciplina apontada por muitos dos alunos como aquela que menos gostam, seguida do Português, Física Química e da Matemática.

No que diz respeito às habilitações literárias dos pais/encarregados de educação verificámos que mais de 60% apenas possui habilitações até o 6º ano de escolaridade. A maioria dos pais desloca-se à escola apenas para receber as notas dos seus educandos ou quando são convocados pela diretora de turma. Este aspeto coloca-nos algumas exigências, na adequação da atividade de Extensão Curricular.

A maioria dos alunos pertencentes a esta turma em questão, não possui qualquer tipo de ajuda nos seus estudos. Apenas 6 alunos têm auxílio a nível de explicação e apoio na escola. Grande parte dos alunos preferem realizar trabalhos em grupo em detrimento dos trabalhos de carácter individual. Esta informação é importante para todas as áreas curriculares, na medida em que este dado deve ser tido em consideração na determinação dos critérios de avaliação.

Relativamente à forma como os alunos se deslocam para a escola, aqui a turma está dividida equitativamente entre autocarro, carro e a pé. A média de tempo gasto na deslocação de casa à escola é de 10 a 15 minutos.

O modo como os alunos ocupam os seus tempos livres é bastante variado, sendo os mais apontados: ver TV, ouvir música, estar no computador e praticar desporto. Os alunos na sua maioria não possuem uma prática desportiva regular, e aqueles que treinam regularmente fazem-no em média 3 vezes por semana, o que é claramente pouco para estas idades, se tivermos em consideração as recomendações internacionais para a AF.

Relativamente aos resultados apurados nos testes de aptidão física verificámos que a maior parte da turma encontrava-se na zona saudável (peso normal) existindo apenas duas alunas fora desta zona (uma estava acima e outra abaixo da zona saudável). Na avaliação da aptidão aeróbia (teste do vaivém) a maior parte dos alunos encontram-se dentro da zona saudável, contudo, 8 alunos estão abaixo da zona saudável.

No que diz respeito aos testes da aptidão muscular e relativamente ao teste dos abdominais (força abdominal e resistência) verificaram-se os seguintes resultados: mais de metade dos alunos da turma (12) encontravam-se dentro da zona saudável, 5 alunos estavam abaixo da zona saudável e 4 alunos acima da zona saudável. Relativamente ao teste de Extensão dos Braços (Força Superior), este foi aquele onde os alunos apresentaram os piores resultados. Assim verificámos que uma grande percentagem de alunos (15) não conseguiu atingir os valores recomendados, encontrando-se abaixo da

zona saudável, apenas dois alunos encontravam-se dentro da zona saudável e cinco acima da zona saudável.

Quanto aos testes de Flexibilidade, os alunos realizaram três tipos de testes: o da Extensão do Tronco, a Flexibilidade dos Ombros e o Senta e Alcança. Foi possível verificar que em termos de flexibilidade esta turma encontrava-se na sua grande maioria entre a zona saudável e acima da zona saudável. Apenas no teste do Senta e Alcança verificámos que alguns alunos tinham menor flexibilidade em um dos lados dos membros inferiores.

Relativamente aos resultados alcançados no teste sociométrico, verificámos que existiam algumas afinidades entre alguns alunos da turma, grupos que já se encontravam formados, uma vez que a constituição desta turma praticamente não sofrera alterações do ano anterior. Existia apenas uma aluna que não se encontrava integrada na turma, uma vez que era repetente. Foi possível verificar que existiam alunos considerados “populares” dentro da turma, e que havia alunos que eram apontados como aqueles com quem mais gostariam de ter no seu grupo de trabalho, bem como aqueles que não gostariam de ter no seu grupo de trabalho. Relativamente às aulas de EF em específico, registámos que havia alunos que seriam escolhidos para fazerem parte da sua equipa por um elevado número de alunos e outro grupo que grande parte dos alunos da turma não escolheria para fazer parte da sua equipa. Particularmente, a aplicação do teste sociométrico mostrou-se de grande importância na nossa atuação ao longo do processo pedagógico, uma vez que forneceu-nos indicadores que nos ajudaram a conhecer a turma enquanto grupo e conhecer algumas particularidades individuais dos alunos relativamente a amizades, inclusão e sociabilidade.

Um dos propósitos deste trabalho era utilizá-lo como ferramenta para nos iria auxiliar na planificação do processo de ensino-aprendizagem. Desta forma e uma vez que a turma apresentou algumas lacunas em alguns dos testes de aptidão física, foi nosso objetivo incidir a intervenção nas capacidades condicionais onde verificámos maiores dificuldades por parte dos alunos. Para além da nossa intervenção nas aulas, procurámos promover hábitos de vida saudáveis através da prática de AF, com os nossos projetos implementados na escola “Crescer com o Atletismo “ e “+ Voleibol”, desenvolvidos para a nossa atividade de natureza ação científico pedagógica coletiva, que mais à frente serão apresentados mais pormenorizadamente. Procurámos também promover hábitos de estudo, utilizando para este fim a realização de trabalhos não presenciais que eram normalmente apresentados e debatidos no início das aulas.

Realizando uma análise a todo o trabalho desenvolvido nesta caracterização da turma, considerámos que todo o processo (elaboração dos questionários, recolha e análise dos dados) tornou-se um processo longo que, envolveu muito trabalho devido às suas características específicas. Julgámos que este tipo de caracterização, dificilmente seria realizada por um professor titular, uma vez que o número de turmas que este leciona faz com que a relação custo-benefício, relativamente aos dados alcançados, se torne insatisfatória para o todo o trabalho que envolve. Contudo, esta informação é fundamental para melhor planificar o ensino.

Em síntese, a realização deste trabalho possibilitou-nos a recolha de dados que nos auxiliaram a planear e gerir de forma criteriosa a nossa prática pedagógica, procurando ir ao encontro das motivações e necessidades dos alunos. Como exemplo da aplicação dos dados obtidos nesta caracterização da turma, podemos referir o nosso estudo caso, que partiu desta análise realizada à turma.

3.1.2. Estudo de Caso

3.1.2.1. Introdução

O estudo de caso está incluído nas Atividades de Integração no Meio, no apoio à Direção de Turma. O estudo de caso tem como objetivo destacar um aluno ou grupo de alunos que devido às suas características, particulares, divergem da turma em geral. Para a realização deste trabalho tivemos por base o estudo de Caracterização da Turma realizada no início do ano letivo, nomeadamente, os resultados obtidos a partir da bateria de testes do *Fitnessgram*.

Um estudo de caso é uma abordagem metodológica que tem um *“plano de investigação envolvendo o estudo intensivo e detalhado de uma entidade bem definida: o “caso”*” (Coutinho & Chaves, 2002, p. 223). Para Duarte (2008, p.114) o *“estudo caso pode constituir um interessante modo de pesquisa para a prática docente, incluindo investigação de cada professor nas suas aulas”*. O mesmo autor refere que a pesquisa não pode ser realizada de *“ânimo leve”*, ou seja de forma simplista, deve possuir um enquadramento teórico adequado, os instrumentos devem ser bem dominados e tem de existir disponibilidade de tempo. Podemos então considerar que um estudo caso caracteriza-se pelo diagnóstico de um problema onde são definidos objetivos e estratégias com o intuito de minimizá-lo. Como refere Yin (2005) citado por Duarte (2008) um estudo de caso passa pela realização de 3 passos: em primeiro lugar definir o caso que se

pretende estudar (tópico ou unidade de análise), em segundo, escolher o tipo de estudo de caso (singular ou múltiplo) e por último “*decidir usar ou não desenvolvimento teórico para ajudar a selecionar o caso, desenvolver o protocolo de recolha de dados e organizar as estratégias iniciais de análise de dados*”(p. 117).

Desta forma, para a realização desta atividade, optámos por definir como nosso estudo de caso uma aluna que se encontrava abaixo da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), definida pela bateria de testes do Fitnessgram. A aluna apresentava um valor de índice de Massa Corporal (IMC) a cima de 30kg/m^2 , o que corresponde a uma obesidade de grau I. A problemática do excesso de peso e obesidade na RAM é um assunto amplamente debatido em estudos anteriores (Gouveia, Gouveia & Freitas, 2014; Gouveia, Maia, Rodrigues, Gouveia, Teixeira, Antunes & Freitas, 2015; Marques 2011). De acordo com os últimos estudos realizados em Portugal, 30% das crianças sofrem de excesso de peso e mais de 10% são obesas, sendo que os valores são mais elevados nas raparigas do que nos rapazes (Gouveia, *et al.* 2014). A prevalência de excesso de peso e obesidade é elevada na RAM (Gouveia *et al.*, 2015) e em particular na Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro (Marques, 2011). É importante reforçar que, existe evidência de que as crianças e adolescentes obesos desenvolvem uma série de complicações de saúde, assim como um risco elevado para a morbilidade e mortalidade adulta (Ebbeling, Pawlak, & Ludwig, 2002).

Com este estudo caso procurarmos alcançar os seguintes objetivos: (1) melhorar os níveis de aptidão física da aluna; (2) fomentar hábitos de uma prática regular de AF, com vista à redução da taxa de sedentarismo na vida adulta; (3) promover hábitos alimentares saudáveis e (4) procurar autonomizar a aluna no processo de avaliação e interpretação da aptidão física.

3.1.2.2. Metodologia

Este estudo caso centrou-se num aluno do género feminino, com 14 anos a frequentar o 9º ano de escolaridade.

Sabendo que o objetivo fulcral do processo ensino-aprendizagem deve estar centrado nos alunos, uma vez que são eles os protagonistas do mesmo, considerámos essencial que o professor deve ter conhecimento das motivações e interesses dos alunos. Desta forma e tendo como base os dados recolhidos no estudo de caracterização da turma, realizado logo no início do ano letivo através da ficha do aluno e a bateria de testes do Fitnessgram

constituíram os instrumentos iniciais de recolha de dados para este estudo. Ainda na fase de caracterização, procedemos igualmente à avaliação do perímetro da cintura.

Além deste estudo inicial de caracterização e identificação da aluna com excesso de peso, foram tidas em consideração, algumas estratégias a utilizar durante o ano com a aluna. As estratégias utilizadas foram as seguintes: (1) recorreremos ao Centro de Saúde da freguesia onde a aluna residia e marcámos uma consulta de enfermagem, e de nutrição para que a aluna pudesse ser acompanhada por especialistas da área no decorrer da nossa intervenção; (2) intervenções a nível físico nas aulas de EF lecionadas duas vezes por semana; (3) realização de um plano de AF que seria acompanhado por nós semanalmente e (4) controlo e avaliação do peso, perímetro da cintura e da anca.

Ao longo do ano foram planificados alguns momentos de avaliação para reforçar o comportamento da aluna. Desta forma, e procurando alcançar os objetivos propostos inicialmente, ao longo deste processo a aluna foi sendo acompanhada por uma nutricionista do Centro de Saúde de São Roque, onde foi avaliada e foi-lhe prescrito um plano alimentar, com o objetivo de perder peso. Aliado a este plano, a aluna iniciou uma prática de AF, onde inicialmente apenas realizava caminhadas, posteriormente inscreveu-se num clube para começar a ter aulas de ténis de campo. Para complementar a sua AF foi disponibilizado e prescrito pela professora estagiária alguns exercícios de condição física geral. Inicialmente para controlar as caminhadas criamos uma ficha onde a aluna registava a atividade que tinha realizado, duração e frequência cardíaca antes e depois da realização da atividade. Para isto foram feitos os cálculos da frequência de treino que a aluna deveria manter para trabalhar, preferencialmente, à volta dos 75% da capacidade máxima. O ideal para o controlo desta atividade teria sido a utilização de um cardio-frequencímetro, onde a aluna poderia controlar a frequência cardíaca ao longo da sua AF.

Antes de se iniciar o estudo de intervenção, foi requerido a autorização por escrito da parte do encarregado de educação da aluna.

3.1.2.3. Discussão

A nossa ação, enquanto professores, além da realização de atividades letivas, deve englobar uma reflexão sobre as nossas ações, procurando melhorar as nossas intervenções através de novas estratégias.

Esta nossa atividade teve como ponto de partida as avaliações iniciais que realizamos à turma, através da aplicação da bateria de testes do *Fitnessgram*, bem como pela aplicação do questionário que efetuamos com o intuito de caracterizar a turma. Uma vez que esta aluna foi a única aluna da turma que apresentou valores que se afastavam dos valores de referência do IMC e ao termos conhecimento, através do questionário aplicado, do seu sedentarismo, decidimos atuar e intervir no sentido de procurar que a aluna perdesse peso e motivá-la para uma prática regular de AF.

Ao longo do estudo fomos verificando que a aluna foi-se mostrando cada vez mais motivada para a prática de AF. Inicialmente, nas aulas de EF não estava nada motivada para a realização das tarefas apresentadas pela professora e algumas vezes não queria realizar as aulas. No entanto, tivemos sempre a preocupação de falar e explicar à aluna que ser fisicamente ativo, é um dos passos mais importantes para ser saudável.

Em termos gerais julgámos que existem alguns objetivos que não conseguimos alcançar. Um deles foi a diminuição do valor do IMC. Apesar de a aluna ter perdido algum peso (4,5 Kg) não foi o suficiente para alterar a categoria que estava inserida no início do programa – Obesidade Grau 1. Verificamos que houve uma diminuição da medição do perímetro da cintura o que demonstra que a aluna, efetivamente trabalhou no sentido de melhorar a sua aptidão física. Este foi um aspeto que valorizámos imenso, uma vez que os valores elevados no perímetro da cintura estão associados a um maior risco das doenças cardiovasculares (ACSM, 2014).

Outro dos objetivos que julgamos ter alcançado, teve a ver com o fato da aluna ter sido capaz de autonomizar, progressivamente, o seu processo de treino. Inicialmente a Professora Estagiária acompanhou a aluna em duas caminhadas (para conhecer o percurso que a aluna iria realizar) e no trabalho de condição física foi sempre perguntando e avaliando, pois muitas vezes fazíamos os mesmos exercícios na aula e era notório a melhoria que a aluna foi alcançando ao longo do tempo. Julgámos que o facto de a aluna ter ingressado num clube para praticar ténis de campo, deveu-se em parte às conversas que fomos tendo ao longo do tempo, com o intuito de motivá-la para uma prática de um desporto organizado.

Um dos grandes contributos deste estudo passou pelo facto de julgarmos ter conseguido passar a mensagem, com o objetivo de formar consumidores de AF para toda a vida, com vista à redução da taxa de sedentarismo e melhoria da saúde. Um dos aspetos menos

positivos deste estudo passou pelo facto de não termos tido possibilidade de arranjar um cardio-frequencímetro para o controlo da intensidade do esforço realizado durante a atividade pela aluna. Desta forma a aluna apenas realizava a medição no início da atividade e no final, não nos facultando dados durante a atividade (uma vez que para isso a aluna teria de parar a atividade para realizar a da medição dos batimentos cardíacos). Contudo estes dados registados apenas no final, podem não corresponder à realidade do que se passou durante a atividade, existindo a possibilidade da aluna ter realizado a maior parte da atividade a intensidades baixas, não cumprindo o que se pretendia.

Em geral, considerámos que esta atividade atingiu a maioria dos objetivos propostos inicialmente, uma vez que a aluna que participou neste estudo, acabou por demonstrar ao longo do tempo, uma grande motivação quer nas aulas de EF, quer na sua prática de AF regular. Foi possível perceber que a aluna compreendeu a necessidade de alterar comportamentos para melhorar a sua condição física e concomitantemente a sua saúde. Acreditámos, que este trabalho iniciado terá continuidade por parte da aluna e será certamente uma mais-valia para a sua vida.

Mais uma vez, foi possível constatar a importância das aulas de EF e o papel que os professores têm na intervenção com os alunos nas mais diversas áreas com o objetivo de melhorar a sua vida. Como referem Rocha e Pereira (2006, p. 175) “*cabe à disciplina de Educação física a responsabilidade de implicar os alunos na prática desportiva curricular e nas atividades do desporto escolar e outras iniciativas da escola com vista a criar estilos de vida ativos e saudáveis*”. Por isto tudo, a nossa disciplina tem um papel muito importante na manutenção de estilos de vida saudáveis, e os profissionais desta área não devem descurar esta tarefa tão importante. Não podemos esquecer de agradecer todo o apoio disponibilizado pelo Centro de Saúde de São Roque, a nível da equipa de enfermagem e da nutrição, pois sem este apoio este trabalho não teria conseguido atingir os desideratos propostos.

3.2. Ação de Extensão Curricular

As atividades de natureza extracurricular têm sido apontados por muitos autores como catalisadores da aprendizagem dos alunos, podendo servir como elo de ligação entre os agentes educativos (alunos, pais/encarregados de educação e professores). Esta ação encontra-se inserida nas atividades de integração no meio e teve a designação de “Escola

Ativa – Família Ativa”, tendo como objetivo a dinamização de uma atividade de promoção da AF e saúde envolvendo os alunos das turmas que estávamos a lecionar, os professores das turmas e pais/encarregados de educação dos respetivos alunos.

3.2.1. Planeamento

O envolvimento parental na escola é extremamente importante para o sucesso académico dos alunos, daí ser indispensável que se mantenha um acompanhamento quer por parte da família como da própria escola, procurando manter uma comunicação/cooperação entre estes dois agentes, sobre o percurso de cada educando (Picanço, 2012). Segundo Musitu (2003) citado por Oliveira (2010) *“a participação ativa dos pais na escola não tem efeitos positivos apenas sobre os filhos, mas também sobre os pais e as famílias, sobre os professores e as escolas e sobre as relações escola-família”*.

Após a realização da caracterização da turma, verificámos que a maioria dos alunos não possuíam uma prática regular de AF. Assim, sabendo que os pais/encarregados de educação têm um papel fundamental nas escolhas e orientações dos seus educandos, considerámos que faria todo o sentido realizar uma ação onde a AF fosse o ponto fulcral da mesma, procurando desta forma a promoção de uma prática regular. Inicialmente procurámos realizar uma pequena auscultação, através dos alunos, sobre as motivações que poderiam levar os pais/encarregados de educação a participarem numa atividade deste género na escola, mas depressa percebemos que não existe grande participação dos pais/encarregados de educação nas atividades promovidas pela escola. Procurámos elaborar uma atividade que fosse ao encontro das motivações dos alunos e dos pais/encarregados de educação optando por realizar uma atividade de promoção de AF e saúde, através de uma palestra, de um rastreio de saúde e a introdução de uma AF alternativa (jogo do *Kin Ball*).

3.2.2. Realização

Um dos objetivos da nossa escola é combater o insucesso escolar e a indisciplina, e um dos pontos que o Projeto Curricular Escola (PCE) tem, é precisamente a relação entre a escola e a família e o seu papel fundamental na concretização deste objetivo. Os professores têm um papel fundamental nas relações de proximidade e de confiança que se devem promover junto dos pais/encarregados de educação. Desta forma Conner (1990) citado por Reis (2008, p. 71) diz que é necessário

“Trabalhar cuidadosamente com os pais até termos a certeza de que os primeiros projetos são bem-sucedidos. O sucesso traz o sucesso e a autoconfiança e, como resultado, os pais ficam motivados para participarem ainda mais. Quando os pais têm uma relação positiva com os professores, eles podem ajudar os filhos a terem um comportamento correto na escola”.

Esta atividade teve como principais objetivos: (1) Promover a participação dos pais/encarregados de educação na vida escolar dos seus educandos, aumentando a proximidade entre os mesmos e a escola; (2) proporcionar aos pais/encarregados de educação o envolvimento em atividades desenvolvidas pela escola; (3) fomentar e aumentar os níveis de conhecimento sobre a importância da AF na melhoria da saúde; (4) promover hábitos de prática regular de AF; (5) apresentar a operacionalização da utilização de pedômetros como meio de monitorizar a quantidade de AF; (6) sensibilizar pais/encarregados de educação, professores e alunos sobre a importância deste tipo de atividades que promovem o convívio e a aproximação dos agentes educativos num ambiente escolar e (7) alertar todos os participantes para a importância do controlo de indicadores de saúde como o IMC, a % de massa gorda, testes da glicémia, do colesterol e da pressão arterial.

Para alcançar os objetivos anteriores, as atividades passaram por uma ação de sensibilização sobre a importância da AF e Saúde, a operacionalização do pedómetro como instrumento de controlo da AF, a introdução de atividades alternativas - jogos de *Kin Ball*, rastreios de saúde realizados pelas professoras estagiárias e por uma enfermeira do centro de saúde, e finalmente uma aula de aeróbica e um lanche saudável. Para podermos concretizar esta atividade, e uma vez que os rastreios requeriam a utilização de instrumentos de medição específicos, foi necessário solicitarmos alguns pedidos de apoio a algumas entidades para os aparelhos de medição, fitas e lancetas para a realização dos testes.

De forma a promovermos a atividade, elaborámos convites individuais para os pais/encarregados de educação, bem como um cartaz que foi afixado em placares na escola. No dia da atividade foram entregues panfletos (Anexo 19), elaborados por nós, a todos os participantes com informações pertinentes sobre a importância da AF, tabelas com valores de referência para os testes que iriam realizar. Este panfleto continha ainda uma pequena descrição das atividades que seriam realizadas, bem como a parte para o

registo dos rastreios realizados. Para a realização desta atividade optámos por efetuar uma pequena preleção sobre as regras do jogo de *Kin Ball*, onde procurámos elucidar os alunos sobre as características principais desta modalidade alternativa, uma vez que não era conhecida por nenhum dos alunos. No final das atividades, realizámos um lanche saudável, procurando mostrar aos participantes como é possível fazer uma alimentação salutar e saborosa cuidando assim da saúde.

3.2.3. Controlo e Avaliação

Em toda a atividade desenvolvida, no final devemos realizar sempre um balanço, procurando verificar se os objetivos foram ou não alcançados e refletindo sobre os aspetos menos positivos de forma a corrigirmos a nossa atuação em atividades futuras.

Neste sentido, consideramos que o objetivo principal não foi alcançado, uma vez que esta atividade estava destinada, essencialmente, para os pais/encarregados de educação e a participação destes foi muito baixa. Verificámos o pouco interesse dos pais no sentido de participarem ativamente neste tipo de atividades realizadas na escola e que têm o objetivo de estabelecer uma maior interação entre a escola e a família na vida dos alunos. Relativamente à escolha do dia para a realização da atividade, acabamos por optar por um dia em que ambas as turmas tinham aulas à tarde, facilitando desta forma a participação de todos os alunos na atividade. Procurámos ainda, que a atividade se prolongasse até depois das 17 horas de forma a permitir a participação dos pais que estavam a trabalhar.

Relativamente às atividades planeadas para esta Atividade de Extensão Curricular, iniciámos com uma palestra dada pela Professora Doutora Ana Rodrigues intitulada de “Mexeste por uma Vida Saudável”, onde procurámos que os alunos e encarregados de educação adquirissem/aprofundassem conhecimentos relacionados com a saúde e a importância da AF para a promoção de uma vida saudável. Julgámos que a preleção foi positiva, tendo na parte final ocorrido uma parte prática, onde os alunos, conjuntamente, com os encarregados de educação tinham de realizar um percurso à volta da escola, com um pedómetro (aplicação instalada nos telemóveis) com o objetivo de verificar o número de passos realizados e apurando em simultâneo o gasto energético dessa atividade.

Para o desenvolvimento da ação procurámos criar atividades que fossem motivadoras e que possibilitassem o convívio entre os alunos, professores e encarregados de educação. Desta forma realizámos duas atividades em simultâneo, o campo foi dividido para que fosse possível realizar dois jogos de *Kin Ball* ao mesmo tempo e na sala Multidisciplinar

foram realizados os rastreios de glicemia, tensão arterial, cálculo do IMC e cálculo de % MG através de balanças de Bioimpedância.

No final destas duas atividades houve uma aula de aeróbica realizada por uma colega das professoras estagiárias, mas a participação nesta aula ficou aquém das expectativas devido à pouca participação de alunos. Relativamente a este aspeto, o facto de termos realizado esta aula no campo e uma vez que se tratava de um tipo de dança, notámos alguma inibição por parte dos alunos em se exporem à frente dos colegas. No futuro, sugerimos que esta atividade seja mais adequada aos alunos e que ocorram no ginásio da escola.

Fazendo uma avaliação geral da ação desenvolvida, considerámos que, apesar de termos utilizado várias estratégias com o objetivo de sensibilizar os pais para a participação nas atividades, as mesmas não produziram os resultados pretendidos. Embora sabendo que esta era uma variável difícil de controlar, esperávamos uma maior receptividade por parte dos pais para concretizar este objetivo.

Relativamente à atividade prática, considerámos que a motivação e o entusiasmo dos alunos na participação do jogo era perceptível bem como o número elevado de participantes. Vários alunos de outras turmas, que estavam a assistir ao jogo do *Kin Ball*, quiseram experimentar o jogo. Esta é também uma reflexão importante quando se fala de atividades para dentro da escola organizadas pelos professores de EF. Pensamos que a promoção de atividades alternativas num espaço extra aula de EF poderá ser um bom contributo no aumento dos níveis de AF da população escolar., no final da atividade deixámos que os alunos experienciassem o jogo, julgámos que este pode ser um indicador de sucesso da nossa atividade.

Relativamente aos rastreios, notámos que os alunos saíram com noções mais claras e alguns até com maior sensibilidade relativamente aos valores registados nos testes. O facto de termos uma enfermeira a colaborar connosco no processo de avaliação foi importante, uma vez que após a realização dos testes a mesma explicava os valores alcançados e aconselhava, no caso de ser necessário, a um seguimento mais próximo através de consulta no centro de saúde. O panfleto realizado foi uma mais-valia, pois além de podermos registar os valores que cada participante obteve nos testes efetuados, colocámos tabelas com valores de referência para cada um dos testes.

Um dos nossos objetivos para esta ação, passava pela transmissão da mensagem sobre a importância da prática de AF regular para o nosso bem-estar e saúde, efetuando uma

ligação ao rastreio efetuado. Considerámos ter alcançado este objetivo, pois muitos dos participantes que realizaram os rastreios e que tinham alguns valores fora dos padrões normais, procuraram informar-se sobre o que fazer para melhorar esse aspeto. Todos estes fatores demonstraram, mais uma vez, que uma atividade realizada pela disciplina de EF “mexe” com a escola, uma vez que existiu movimentação e participação de vários alunos e professores nas atividades propostas.

Finalizando, considerámos que a atividade decorreu de forma satisfatória apesar de não ter sido alcançado o objetivo principal, que era levar mais pais/encarregados de educação à escola. Apesar de termos tido um elevado número de alunos e professores a participarem, considerámos que esta atividade seria uma oportunidade ótima para a criação de uma dinâmica de interação entre todos os intervenientes que fazem parte da comunidade escolar (alunos, professores, pais/encarregados de educação), permitindo desta forma uma maior envolvência entre os pais/encarregados de educação e a escola.

IV. ATIVIDADES DE NATUREZA CIENTÍFICO- PEDAGÓGICA

4. ATIVIDADES DE NATUREZA CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA

As atividades de Natureza Científico-Pedagógica integram um dos pontos de avaliação do Estágio Pedagógico, onde tivemos a oportunidade de explorar de forma individual e coletiva temáticas que considerámos relevantes para o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, procurando dar um contributo aos participantes das nossas ações. Este tipo de ações são de grande valia para a formação contínua dos professores, uma vez que promove a partilha/aquisição de novos conhecimentos e o desenvolvimento de competências a nível do ensino, tornando-se desta forma uma mais-valia para a carreira dos professores.

Assim, relativamente à nossa Ação Coletiva e uma vez que esta teria de ser realizada em conjunto com os vários núcleos de estágio, o tema principal foi “O lugar da Educação Física: Certezas, Dúvidas e Incoerências”. Quanto à nossa intervenção enquanto núcleo de estágio, optámos pelo subtema “Contributos do Atletismo e do Voleibol no Desenvolvimento de Hábitos de Vida Saudáveis”. No que diz respeito à Ação Individual esta teve como tema do Núcleo de Estágio “O Ensino do Atletismo e do Voleibol na Escola”, onde apresentámos “As potencialidades do Atletismo”.

Em cada uma das ações, será apresentada o enquadramento do tema, os objetivos e a metodologia utilizada. Apresentámos os dois artigos que decorreram do trabalho desenvolvido nestas ações.

4.1. Atividade Científico Pedagógica Coletiva

A prática regular e orientada de AF pode ser vista como um contributo importante para a manutenção de um estilo de vida saudável. Sabendo que existe uma relação positiva entre o exercício físico e a saúde, implementámos um projeto na escola onde realizámos o nosso estágio pedagógico, Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro, defendendo a ideia da promoção de estilos de vida saudáveis desde as idades mais precoces, procurando desta forma contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas na vida adulta.

Segundo a OMS (2010), as crianças e adolescentes devem envolver-se em pelo menos 60 minutos de AF moderada diária para obter benefícios na saúde. Neste sentido, recomenda-

se a elaboração de programas de intervenção orientados por Professores de Educação com vista à promoção de hábitos de vida saudável no seio das escolas. Os objetivos gerais desta ação foram: (1) consciencializar os professores de EF sobre as potencialidades do Atletismo e do Voleibol em contexto escolar; (2) contribuir para uma abordagem mais regular destas matérias de ensino, e (3) facultar ferramentas metodológicas que possam contribuir para a melhoria da intervenção dos professores no ensino do Atletismo e do Voleibol. Relativamente aos objetivos específicos, foram os seguintes: (1) refletir sobre a realidade da escola em relação à prática do Atletismo e do Voleibol; (2) propor abordagens alternativas ao ensino do Atletismo e do Voleibol na escola; (3) apresentar o projeto “Crescer com o Atletismo” e “+ Voleibol” na Escola Dr. Eduardo Brazão de Castro numa perspetiva de promover o aumento da prática de AF dos alunos;

Esta ação decorreu no dia 28 de fevereiro de 2015 na sala do Senado no Campus da Universidade da Madeira, para a sua divulgação foi elaborado um cartaz (Anexo 20) com o programa das diversas ações coletivas, onde cada núcleo de estágio responsabilizou-se por afixar o cartaz nas suas escolas. Foi ainda enviado o cartaz, através de correio eletrónico, a todas as escolas da Região, bem como as turmas da Licenciatura e do Mestrado em EF.

Para a nossa comunicação contámos com a participação de alguns preletores que deram o seu contributo, através da transmissão de conhecimentos nas suas áreas de expertise. Desta forma tivemos a oportunidade de contar com a presença do Mestre Alcino Pereira, Professor Manuel Almeida, Mestre Sílvia Costa e Professor Ricardo Nunes, e como moderadora a Professora Doutora Ana Rodrigues.

Para a realização destas ações, tivemos de seguir alguns procedimentos tais como: contactar os preletores convidados; verificar a disponibilidade e realizar a marcação da sala do Senado; elaboração de um cartaz de promoção às ações; inscrições *online*; realizar contatos para angariar apoios, bem como toda a logística que uma organização deste género exige para garantir o sucesso da mesma. O trabalho desenvolvido nesta ação, culminou na realização de um artigo científico intitulado “Contributos do Atletismo e do Voleibol no desenvolvimento de Hábitos de Vida Saudáveis”, no qual se fundamenta a nossa ação.

Introdução

A Escola é um espaço de excelência de promoção da atividade física (AF) e outros comportamentos de saúde (Silva, Sousa, Sá, Ribeiro & Mota 2015). O papel e a responsabilidade do professor de EF na escola é proporcionar o máximo de AF durante o período de aula, ensinar *skills* e atividades transferíveis para fora do espaço de aula e motivar as crianças a serem fisicamente ativas ao longo da vida.

As recomendações atuais sugerem que as crianças e adolescentes devem envolver-se em pelo menos 60 minutos de AF moderada diária para obter benefícios na saúde (WHO, 2010). Contudo, na Escola portuguesa não é possível atingir estas recomendações através do programa curricular de EF. Este aspeto justifica a implementação de outros programas de AF na Escola. Durante o dia escolar, devem ser criadas oportunidades na escola para que as crianças e adolescentes se envolvam em atividades desportivas (Silva et al., 2015).

De acordo com um relatório do CDC “promovendo a participação ao longo da vida em atividades físicas (USDHHS, 2000), a percentagem da população jovem que tinha excesso de peso quase que duplicou nos últimos 20 anos, sendo a inatividade física e a dieta as principais causas de aproximadamente 300 000 mortes por ano nos EUA. Esta realidade é similar em Portugal, na Madeira e na Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro. Num estudo apresentado por Marques (2011), com 581 crianças e adolescentes entre 10 e os 18 anos, a prevalência de excesso de peso e/ou obesidade foi 33.4% nos rapazes e 33.5% nas raparigas, respetivamente. Por outro lado, depois de uma observação direta, o núcleo de estágio (2014-2015) em EF da Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro, verificou um nível extremamente baixo de AF durante os intervalos, assim como, na avaliação às turmas do Núcleo de Estágio, verificou-se, no questionário de caracterização da turma, que a maioria não se envolve na prática de atividades desportivas fora do contexto de aula. Adicionalmente, verificou-se que havia um baixo empenhamento motor dos alunos nas próprias aulas de EF.

Este quadro de resultados levou-nos a considerar a implementação de estratégias e diretrizes de intervenção na escola para aumentar a AF dos alunos, através do Voleibol e do Atletismo. A complexidade e riqueza das interações provenientes do Voleibol, fundamentam a potencialidade e o contributo do Voleibol num plano formativo/educativo (Mesquita, 1998). A prática do Voleibol permite por um lado solidificar as relações

grupais, que são a base da construção do saber interagir em sociedade, e por outro, permite o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras dos seus praticantes. O Atletismo é uma modalidade estruturante para todos e para toda a vida. Neste sentido, esta matéria de ensino em contexto escolar é considerada um conteúdo fundamental, devido às capacidades e habilidades motoras exploradas, que servem de base para o aprimoramento e execução de movimentos utilizados em outras matérias desportivas (Bragada, 2000 citado por Pieri & Huber, 2013).

Os objetivos do presente estudo foram: (1) Refletir sobre o papel e a importância do Professor de EF na promoção da AF e outros comportamentos saudáveis durante o dia escolar, e (2) Apresentar uma proposta de atividades na escola para que as crianças e adolescentes se envolvam mais em atividades desportivas, utilizando o exemplo do Voleibol e do Atletismo.

Desenvolvimento

A escola, em particular as aulas de EF, são muitas vezes retratadas como um potencial intermediário ou veículo para aumentar o envolvimento dos jovens em atividades físicas, normalmente, mas não exclusivamente sob a forma de desporto, que se podem prolongar ao longo da vida (Green, 2014). Além da EF, as Escolas podem e devem oferecer atividades físicas de uma forma variada durante o período em que os alunos passam nestas através dos seus professores de EF. As principais atividades que os alunos podem participar no contexto escolar são ao nível dos recreios, nas aulas de EF, nas horas do intervalo e almoço e através de clubes ou programas internos.

Estas oportunidades podem ser oferecidas a todos os alunos dos diferentes níveis de escolaridade, podendo estes beneficiar de uma prática de AF durante todo o dia na escola. A disponibilização de instalações, de equipamentos e de materiais de livre utilização são algumas alternativas. Importa proporcionar atividades atrativas e motivantes, para que a participação dos alunos seja efetiva e potenciadora da procura de novos contextos de prática desportiva (Centers for Disease Control and Prevention, 2013).

Por outro lado, a prevalência de excesso de peso e obesidade é elevada na RAM (Gouveia et al., 2015) e em particular na Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro (Marques, 2011). Existe evidência de que as crianças e adolescentes obesos desenvolvem uma série de complicações de saúde, assim como um risco elevado para a morbilidade e mortalidade adulta (Ebbeling, Pawlak, & Ludwig, 2002). Uma das

preocupações atuais dos professores de EF, é que a promoção e educação para a AF e aptidão deverá ser encarada pelo professor numa perspetiva de investimento a longo prazo. As crianças obesas apresentam uma probabilidade mais elevada de desenvolverem dois a três fatores de risco para a doença cardiovascular (DCV) na idade adulta e (2) adolescentes obesos possuem um risco muito elevado de se tornarem adultos obesos (Gouveia et al., 2010).

Metodologia

A presente pesquisa centrou-se na análise bibliográfica de publicações relacionadas com o Voleibol e o Atletismo. Para o efeito, foram consultadas as bases de dados da *Web of Knowledge* assim como os repositórios das bibliotecas da Universidade da Madeira e Universidade do Porto. Foram também considerados publicações em livro sobre os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), os benefícios da atividade física em idades jovens e publicações relacionadas com as potencialidades tanto do Atletismo como do Voleibol. Foram utilizadas palavras-chave (em Português e Inglês) como: Atletismo, Voleibol, EF, Hábitos de vida saudável, Potencialidades do Voleibol e do Atletismo.

Enquadramento do Voleibol

Os jogos desportivos coletivos (JDC) são caracterizados por uma riqueza a nível de situações imprevisíveis e o comportamento dos jogadores é determinado por uma interligação complexa de vários fatores (Moutinho, 1998). Devido à sua riqueza de situações que oferecem, os JDC constituem um meio formativo por excelência que através da sua prática permitem desenvolver as capacidades e as habilidades motoras e ainda as relações grupais que se apresentam como os pilares do saber estar em sociedade (Mesquita, 1998). O Voleibol pertence ao grupo dos JDC devido às características em comuns que possui a todos os JDC mas distingue-se pelo facto de ser um desporto de não invasão e possuir características que o distingue dos demais, tais como: (1) Ausência de contato direto, o que possibilita a participação de jogadores com idades e morfologias diferentes; (2) Impossibilidade de agarrar a bola o que desenvolve de uma forma natural a dinâmica de grupos; (3) A queda da bola implica a rutura do jogo solicitando a participação das capacidades coordenativas e condicionais e (4) As irregulares técnicas são punidas pelas regras o que coloca exigências no controlo do movimento (Moutinho, & Mesquita, 1998).

Ao explorar diversos movimentos corporais o Voleibol permite: (1) Aquisição de habilidades motoras e o desenvolvimento da aptidão física; (2) Contribui para o desenvolvimento afetivo e cognitivo; (3) Desenvolvimento das valências físicas (força, resistência, velocidade, equilíbrio, coordenação e flexibilidade); (4) Estimula o aspeto afetivo – social (capacidade de agir, interagir e reagir com o outro e consigo mesmo); (5) Estimula a alegria, satisfação e motivação dos praticantes; (6) Liberdade na execução e pode ser jogado por ambos os sexos e (7) Possibilidade de recreação ou prática competitiva nas mais diferentes faixas etárias (Souza, Assumpção, Zabaglia & Garcia, 2010; Larreia & Loureiro, 2013).

Enquadramento do Atletismo

O atletismo é uma modalidade de carácter individual composta por várias disciplinas técnicas divididas por vários sectores: corridas, marcha, saltos, lançamentos e provas combinadas. Segundo Seners (2001) o atletismo é uma atividade codificada e individual que se desenvolve num meio estável e consiste em deslocar-se no menor tempo possível e projetar o corpo ou um engenho o mais distante possível. *“Marchar, correr, saltar e lançar são atividades físicas que contribuem para o desenvolvimento dos sistemas cardiovascular, nervoso, etc. e, portanto, para o aperfeiçoamento de qualidades físicas fundamentais”* (Schmolinsky, 1982).

Bragada (2000), refere que a disciplina de Atletismo em contexto escolar *“pode ser referenciada como fundamental, pois as capacidades e habilidades inerentes aos seus conteúdos, frequentemente, servem de base para outras modalidades desportivas”*. Neste sentido, o Atletismo é matéria de ensino presente nos PNEF (s) em todos os ciclos de ensino, estando organizado de forma progressiva do ponto de vista da complexidade e especificidade. Segundo Colaço e Rolim (2002) o Atletismo na escola é uma disciplina que tem a vantagem de desenvolver as principais capacidades motoras, condicionais e técnico-coordenativas como a flexibilidade, a velocidade, a força, a resistência, a coordenação, a destreza, o ritmo e o equilíbrio assim como as capacidades sensoriais e cinestésicas como a concentração, reação, noção de espaço, de tempo e de lateralidade.

Sabendo que o atletismo é uma modalidade com diversas disciplinas técnicas, esta pode ser considerada como um desporto de base para a iniciação desportiva das crianças e jovens, uma vez que proporciona aos praticantes a possibilidade de descobrir o tipo de aptidão desportiva que melhor o caracterizam enquanto atleta. Outra das vantagens da

prática do atletismo tem a ver com o facto de que as destrezas atléticas desta modalidade são movimentos naturais que são aperfeiçoados ou modificados e de aprendizagem relativamente fácil (Serra, 2001).

O jogo como fator motivador

Em tempos, o jogo era encarado como algo fácil, repousante e até divertido, que não possuía um caráter sério e não era considerado uma atividade produtiva. Atualmente a ideia sobre o jogo alterou-se pelo facto do jogo estar ligado ao desenvolvimento do individuo e interferir diretamente no processo de socialização (Lança, 2009). As crianças são naturalmente ativas e desejam movimentar-se através de jogos, do mais simples ao mais complicado, obtendo assim um amadurecimento do sistema nervoso, muscular e sensorial para além de que também estão desenvolvendo o seu lado social.

O jogo estimula o crescimento e o desenvolvimento das pessoas e das coisas do ambiente em que se vive; a coordenação motora; as faculdades intelectuais e a iniciativa. No jogo existe sempre um caráter de novidade o que faz despertar o interesse da criança e do jovem. Através do jogo o aluno é motivado a aprender, as habilidades são aperfeiçoadas, desenvolve a criatividade e a cognição e aprendem a resolver problemas e tomar decisões.

De acordo com Lança (2009), este tipo de atividades têm um papel profundo no desenvolvimento e aprendizagem das capacidades motoras e físicas e o meio onde a criança se encontra, releva-se determinante, pelo que devemos oferecer-lhe oportunidades de prática diversificada.

O Atletismo Jogado

As propostas metodológicas apresentadas no projeto “Crescer com o Atletismo”, têm por base o projeto da IAAF, *Kid's Athletics* e o *Fun' Athletics*, tendo como objetivo a exercitação de alguns gestos técnicos da modalidade, através de jogos e formas jogadas, num conjunto variado de atividades (velocidade, corridas de resistência, saltos e lançamentos) e que podendo ser realizado em qualquer local (pista, ginásio, polidesportivo ou área desportiva), pretende oferecer um Atletismo: atrativo, instrutivo e acessível (Gozzoli, C., Locatelli, E., Massin, D. & Wangemann, B., 2002; Pereira, 2006).

A competição se for bem direcionada, é um instrumento que pode ser muito positivo, uma vez que o seu valor em termos de desafio e de superação torna a competição muito atrativa para as crianças e jovens. Assim o Atletismo Jogado tem como objetivo promover “jogos”

tendo como base os fundamentos técnicos do atletismo (correr, saltar e lançar), procurando que os alunos se exercitem de forma simples e divertida.

Projetos “+ Voleibol” e “Crescer com o Atletismo” na Escola Dr. Eduardo Brazão de Castro

Segundo Lopes, Lopes e Pereira (2006, p. 271) *“dadas as suas características e considerando os constrangimentos da vida atual, os recreios escolares, constituem-se como momentos e oportunidades ótimos de estimulação e desenvolvimento de estilos de vida ativos”*. Os mesmos autores citando Pereira e Neto (1997) referem que *“os espaços e tempos de recreio das nossas escolas, encontram-se na maior parte dos casos, desvalorizados, umas vezes por negligência, outras por razões puramente economicistas”* (p. 272).

O facto das crianças e jovens experienciarem um conjunto diversificado de movimentos, aprendendo com maior facilidade novas representações motoras, alcançando maior êxito nas atividades realizadas e retirando delas mais satisfação (Lopes, 2006 citando Welk, 1999).

Os Projetos “+ Voleibol” e “Crescer com o Atletismo” foram implementados na escola Dr.º Eduardo Brazão de Castro no ano letivo 2014-2015 pelo núcleo de Estágio em EF. Os referidos projetos tiveram como objetivos os seguintes: (1) aumentar a prática desportiva nos tempos livres na escola através do Voleibol e do Atletismo, (2) despertar o interesse dos alunos pelas modalidades, (3) aumentar o número de praticantes, (4) melhorar os aspetos tático-técnicos, (5) desenvolver/melhorar as capacidades físicas, (6) promover a AF nos tempos livres, contribuindo desta forma para a diminuição do sedentarismo e melhoria da saúde dos alunos e (7) autonomizar a prática desportiva.

Estes projetos surgiram pela reduzida oferta de espaços desportivos para os alunos poderem praticar atividade física durante os intervalos. Assim, foram analisados os espaços adjacentes na escola, onde seria possível construir outras ofertas desportivas.

Após esta análise detetámos 3 espaços para o Atletismo e um espaço para o Voleibol. Foram então criadas algumas propostas metodológicas para a realização de atividades relacionadas com o atletismo (marcas pintadas no chão e na parede espaços selecionados) procurando trabalhar frequência e amplitude da corrida; saltos a pés juntos; saltos à corda; lançamentos; corridas; e construído um campo de minivoleibol com 4 metros de largura

e 8 metros de comprimento. A rede foi colocada a duas alturas sendo possível alterar de acordo com a idade dos praticantes.

O objetivo principal destes projetos passava pela promoção de atividades físicas para os alunos, evitando desta forma o sedentarismo. Numa primeira fase existiu um trabalho inicial de promoção e incentivo à prática das atividades propostas pelos projetos, onde se verificou uma elevada adesão dos alunos nas atividades.

Após estas intervenções, foram observados os comportamentos dos alunos face a estas novas oportunidades de prática desportiva, sem que existisse a supervisão de qualquer professor. O que se observou é que efetivamente os alunos apreciam estas atividades de tempos-livres contribuindo para a melhoria do repertório motor de cada um deles, uma vez que continuaram a jogar e a brincar com os materiais disponibilizados no recreio.

Conclusões

Uma grande percentagem de atividade física para os jovens pode ser realizada através de programas oferecidos pela escola, onde os alunos podem praticar atividade física antes, durante ou depois do horário escolar, proporcionando aos alunos uma escolha das atividades a realizar e oferecendo aos alunos de todos os níveis uma oportunidade igual de participação (U.S. Department of Health and Human Services, 2009). Reforçando esta ideia e segundo o IDP (2009), refere que várias entidades enfatizam que a *“escola é o veículo preferencial de promoção de um comportamento ativo, destacando em particular o recreio”*.

Por outro lado, o Atletismo e o Voleibol são matérias de ensino com enorme potencial em termos do desenvolvimento físico, pelo que deve ser dada prioridade à sua abordagem em atividades não curriculares. Por este motivo, durante o Estágio Pedagógico o núcleo da Escola Dr. Eduardo Brazão de Castro desenvolveu os projetos “Crescer com o Atletismo” e “+ Voleibol” com o intuito de despertar nos alunos o gosto pela atividade física e o interesse por estas modalidades.

Entendemos que estes projetos podem ser um bom contributo para aumentar e melhorar os níveis de atividade física dos alunos durante o dia escolar, assim como no desenvolvimento das capacidades físicas e condicionais que servem de base para o sucesso nas outras modalidades desportivas. A implementação destas atividades parecem contribuir de uma forma mais efetiva na formação de alunos com conhecimentos, atitudes e *skills* para serem ativos para toda a vida.

Com a implementação destes projetos na escola, foi possível constatar que os alunos tiveram uma grande afluência às atividades apresentadas pelos projetos, verificando-se uma maior motivação para a prática de atividade física e, conseqüentemente, um menor sedentarismo no tempo de recreio.

Acreditamos que os alunos de hoje, apesar das aliciantes tecnologias, são capazes de serem ativos realizando uma atividade de que gostam desde que lhes sejam dadas as oportunidades para tal e como já referimos ao longo do trabalho, a escola é o principal potenciador de hábitos tanto desportivos como civilizacionais.

Podemos concluir então que, os recreios escolares podem ser um local propício para a promoção de hábitos de atividade física nas crianças e jovens, e como tal devem ser aproveitado procurando a diminuição do sedentarismo.

4.2. Atividade Científico Pedagógica Individual

A importância do Atletismo é confirmada nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), estando esta matéria incluída nas matérias nucleares, ou seja é uma das matérias que é comum a todas as escolas, sendo de carácter “obrigatório”. No entanto verifica-se algumas resistências por parte dos professores em abordarem o atletismo, procurando como justificação a falta de materiais, a falta de espaços próprios para a prática, entre outros.

O atletismo está na base de todos os desportos, através da corrida, dos saltos e dos próprios lançamentos, não devendo por isso ser excluído por parte dos professores, como referem Souza, Abreu, Belmiro e Souza 2006:

“É um equívoco tornar o atletismo ausente na escola e nas aulas de Educação Física, pois este desenvolve o domínio corporal, instrumento conhecido como fundamental para o desenvolvimento sensorial, motor e intelectual da criança, e que também tem seus reflexos na aprendizagem das demais disciplinas curriculares. Portanto, ao pensar no atletismo na escola, além de refletir sobre suas possibilidades de afloramento de habilidades motoras básicas, temos que compreendê-lo enquanto ferramenta educativa”.

Os objetivos desta atividade foram: (1) apresentar a importância do ensino do atletismo na escola; (2) apresentar alternativas e variantes de abordagem do atletismo na escola; (3)

demonstrar as possibilidades de ensinar o atletismo sem necessidade de utilização de equipamento específicos e (4) apresentar exercícios-critério em situação prática, das diferentes perspectivas de abordagem do atletismo na escola.

A atividade da nossa Ação Individual teve como tema “O Ensino do Atletismo e do Voleibol na Escola”, sendo uma atividade dirigida aos professores do grupo disciplinar de EF da escola onde realizámos o nosso EP. Esta atividade realizou-se no dia 11 de dezembro de 2014. Esta ação foi dividida em duas partes, uma de componente teórica e outra de componente prática sobre os conteúdos apresentados.

No que diz respeito à divulgação, elaborámos e afixámos um cartaz com o programa da ação (Anexo 21), na sala de professores da escola que realizamos o EP. Tendo por base esta ação, elaborámos um artigo científico do qual resultou a realização de um *poster* (Anexo 22), que foi apresentado no Seminário de Desporto e Ciência 2015, organizado pelo Departamento de EF e Desporto da Universidade da Madeira, no dia 14 de março de 2015, no Colégio dos Jesuítas. De seguida apresentamos o artigo que fundamenta a temática em estudo.

Introdução

Marchar, correr, saltar e lançar objetos à distância, são desde os tempos mais remotos, movimentos inatos e fundamentais das atividades físicas praticadas nas sociedades da antiguidade onde inicialmente essas práticas estavam diretamente relacionadas com as atividades produtivas ou defensivas da humanidade (Schmolinsky, 1982). Neste sentido, Barros (2012) refere que “o Atletismo é uma modalidade estruturante para todos e para toda a vida, uma vez que em qualquer idade, e em todos os lugares é possível caminhar, correr, saltar e lançar”. Por outro lado, do ponto de vista desportivo, dada a diversidade e riqueza motora das diversas disciplinas do Atletismo, este tem sido referenciado por muitos autores como fundamental, pois as capacidades e habilidades inerentes aos seus conteúdos, frequentemente, servem de base para outras modalidades desportivas (Rolim, 1991; Bragada, 2000; Gomes, 2010).

A importância da abordagem do Atletismo no contexto escolar é também confirmada pelos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) pertencendo ao grupo das matérias nucleares, em todos os ciclos de ensino (PNEF, 2001). Contudo, esta matéria de ensino tem sido desvalorizada pelos professores de EF (EF), que apontam muitas vezes como justificativa a falta de materiais e de espaços específicos para a sua prática, dando

prioridade a outras matérias de ensino (Jacinto, Gaspar, Oliveira & Gouveia, 2012). Em adição, o Atletismo é visto como uma modalidade de reduzido conteúdo lúdico, pouco atrativa e quase sempre associada de forma restrita ao desenvolvimento das capacidades condicionais: velocidade e resistência (Colaço e Rolim, 2002). Os mesmos autores referem ainda que, é urgente estabelecer uma rotura das ideias preconcebidas e que estão enraizadas não só nos alunos como também nos professores de EF. Neste sentido, o Atletismo tem de ser visto como uma modalidade multivariada, organizada por muitas disciplinas técnicas: diversas corridas, saltos de diferentes dominantes e vários lançamentos com diferentes tipos de engenhos.

Como metodologia alternativa tem sido sugerido o “Atletismo Jogado”, que procura exercitar os gestos técnicos da modalidade, através de jogos e formas jogadas, num conjunto variado de atividades (velocidade, corridas de resistência, saltos e lançamentos) e que podendo ser realizado em qualquer local (pista, ginásio, polidesportivo ou área desportiva), pretende oferecer um Atletismo: atrativo, instrutivo e acessível (Gozzoli, Locatelli, Massin, & Wangemann, 2002). Esta metodologia inspira-se num conceito “*Fun’Athletics*”, que tem por base um modelo de Atletismo que reforça a diversão e a exercitação dos fundamentos técnicos do atletismo, correndo, saltando e lançando de uma forma simples, divertida e educativa (Pereira, 2014).

Os objetivos deste trabalho foram os seguintes: (1) consciencializar os profissionais de desporto sobre as potencialidades e contributos do Atletismo no desenvolvimento global e harmonioso do aluno, e (2) apresentar propostas metodológicas para o ensino desta matéria de ensino.

Desenvolvimento

Metodologia

Para a realização deste trabalho foi efetuada uma pesquisa bibliográfica no Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal, na *B-On*, *Scielo*, *Web of Knowledge* e no Google Académico, utilizando como palavras-chave: Atletismo, Atletismo Jogado, Ensino e EF, assim como uma análise ao PNEF em todos os ciclos de ensino. Foram analisados os trabalhos publicados entre 1982 e 2014.

Enquadramento do Atletismo na Escola

Para a leção do Atletismo é fundamental que os professores de EF percebam a importância que esta matéria de ensino possui quer a nível dos benefícios físicos tais como o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais, técnico coordenativas, sensoriais e cinestésicas, quer a nível social em termos de cooperação, respeito pelos outros e capacidade de luta e persistência (Colaço & Rolim, 2002). Estes aspetos justificam a sua inserção no quadro das Atividades Físicas Desportivas do PNEF, em todos os ciclos de ensino, de forma uma progressiva do ponto de vista da complexidade e da especificidade (PNEF, 2001).

Uma vez que os alunos passam grande parte do seu tempo na escola, estratégias focadas na utilização dos fundamentos do Atletismo assim como na modificação do contexto escolar (introduzindo materiais e estímulos), devem ser utilizadas no seio das escolas (Pardo, Bengoechea, Lanaspa, Bush, Casterad, Clemente & González, 2013). Entendemos que a inclusão destas atividades poderão ser de grande utilidade para motivar e ajudar os alunos a melhorarem a sua prestação desportiva geral. A título de exemplo, a Escola Dr.º Brazão de Castro através do seu Núcleo de Estágio em EF, após uma análise cuidada dos espaços informais da escola, desenvolveu o projeto “Crescer com o Atletismo”. Neste projeto os alunos são estimulados a criar e a participar em atividades, modificando as regras de acordo com a sua criatividade a partir de materiais e marcações inseridas no espaço de recreio. Esta tipologia permite o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais, técnico-coordenativas, sensoriais e cinestésicas que são a base para a participação numa variedade de modalidades desportivas, assim como um aumento dos níveis de atividade física geral.



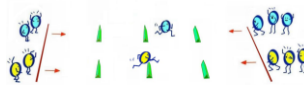

Propostas de abordagem nas aulas de Educação Física

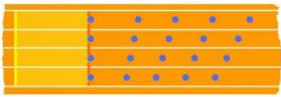

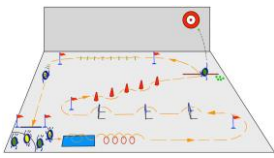
As potencialidades do Atletismo são inegáveis, pelo que a sua abordagem na escola é uma mais-valia para os alunos. A proposta metodológica “Atletismo Jogado” tem por base o projeto da IAAF, “*Kid’s Athletics*”. Recomendamos a utilização desta metodologia de ensino, pelos seguintes motivos: (1) um elevado número de crianças poderem estar em atividade ao mesmo tempo; (2) a presença de movimentos básicos e variados, do atletismo, podem ser experienciados; (3) não são apenas os alunos mais rápidos ou mais fortes que contribuem para um bom resultado, mas sim o resultado final da equipa.

No Quadro 1 apresentamos propostas de exercícios que têm sido aplicadas na Escola Dr. Eduardo Brazão de Castro no âmbito do projeto “Crescer com o Atletismo”. Este projeto

tem como objetivos os seguintes: (1) implementar o Atletismo na escola, procurando promover hábitos de vida saudável; (2) estimular a prática do Atletismo nos espaços informais na escola, disponibilizando e criando materiais para o efeito; (3) aumentar os níveis de atividade física; e (4) incentivar os professores e alunos a uma abordagem mais regular do Atletismo, proporcionando novas metodologias de aprendizagem;

Quadro 2 - Atividades desenvolvidas no âmbito do projeto “Crescer com o Atletismo”

EXERCÍCIO	POTENCIALIDADES (Objetivo Didático)	ILUSTRAÇÃO	MATERIAL
Jogo de Frequência – Estafeta Efetuar um percurso de ida e volta, efetuando um apoio num espaço limitado entre cada uma das marcas	Exercício educativo para a postura e desenvolvimento da frequência; exercício de coordenação e frequência gestual.		Fita de pintor; ripas; cordas; cones
Saltos à Corda O aluno realiza uma sequência de saltos procurando realizar os apoios pela zona médio-anterior do pé; manter os segmentos corporais alinhados. <u>Variantes:</u> saltar parado/em deslocamento a pés juntos; pé coxinhos	Exercício para a coordenação e alinhamento postural;		Cordas; cronómetro
Estafeta com obstáculos Corridas com transposição de obstáculos até tocar na mão do colega.	Coordenar uma corrida rápida, realizando a transposição de obstáculos		Barreiras; caixas de cartão; bancos suecos; colchões
Saltitares Laterais O aluno coloca-se ao lado de um pequeno obstáculo com cerca de 10cm de altura. Ao sinal do professor os alunos começam a saltar lateralmente transpondo o obstáculo de um lado para o outro o mais rapidamente possível durante 15 segundos. Conta-se o número de saltos que o aluno consegue fazer. <u>Variante:</u> pode ser realizado transpondo uma linha	Exercício educativo para o alinhamento corporal e apoio elástico.		Obstáculo com 10 cm de altura; cronómetro

<p>Salta e Ressalta Colocam-se quatro sequências de cinco marcas, com intervalos iguais dentro da mesma sequência (exceto entre as duas primeiras marcas, que são maiores). Com uma pequena corrida de balanço os alunos devem saltar sobre todas as marcas da sequência efetuando apenas um apoio entre cada uma delas.</p>	<p>Exercício educativo para a coordenação de salto e ressalto</p>		<p>Sinalizadores; cones; fita; tinta; giz</p>
<p>Saltitares em cruz O aluno coloca-se ao meio da cruz, e salta a pés juntos percorrendo os quatro ramos da cruz começando pela frente e retomando sempre ao centro da cruz após cada salto. <u>Variante:</u> podem competir vários alunos ao mesmo tempo; realizar em estafeta</p>	<p>Exercício para o alinhamento corporal; organização espacial; coordenação</p>		<p>Fita de pintor; tintas; giz; cronómetro</p>
<p>Tiro ao Alvo Lançamento de uma bola de ténis a uma mão sobre o ombro (tipo dardo) em direção um alvo fixo numa parede e a três distâncias diferentes.</p>	<p>Exercício educativo para o lançamento do dardo</p>		<p>Bolas de ténis; alvo; giz; fitas</p>
<p>Lançamento do Arco Lançamento de um arco com uma mão e pelo lado do tronco (tipo disco) procurando alcançar a máxima distância</p>	<p>Exercício educativo para o lançamento do disco</p>		<p>Arcos em tubo maleável (tubo de mangueira); giz; fitas; sinalizadores</p>
<p>Circuitos de Obstáculos e Habilidades Corrida em estafeta num percurso relativamente longo e com tarefas variadas (o percurso deve ser concebido em função das características do espaço e dos materiais disponíveis).</p>	<p>Atividade para a coordenação geral em regime de resistência</p>		<p>Barreiras; colchões; tapetes; cones; bolas;</p>

Conclusões

O Atletismo é uma matéria de ensino com enorme potencial em termos do desenvolvimento físico e educativo, pelo que a sua abordagem nas aulas de EF e em atividades não curriculares deve ser uma prioridade. Por este motivo, durante o Estágio Pedagógico o Núcleo de Estágio em EF da Escola Dr. Eduardo Brazão de Castro, desenvolveu o projeto “Crescer com o Atletismo”. As propostas metodológicas apresentadas na seção anterior (“Atletismo Jogado”) têm sido desenvolvidas em contexto de aula, assim como no âmbito de atividades não curriculares (projeto “Crescer com o Atletismo”). Entendemos que este é um bom contributo para aumentar os níveis de Atividade Física dos alunos durante o dia escolar assim como no desenvolvimento das capacidades físicas e condicionais que servem de base para o sucesso nas outras modalidades desportivas. A implementação destas metodologias de ensino parecem contribuir de uma forma mais efetiva na formação de alunos com conhecimentos, atitudes e *skills* para serem ativos para a vida toda.

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

“A fase de formação inicial é o período durante o qual o futuro professor adquire os conhecimentos científicos e pedagógicos e as competências necessárias para enfrentar adequadamente a carreira docente” (Costa, 1996, p. 10).

Esta referência de Costa (1998) sintetiza de uma forma muito simples o que sinto ao terminar este meu percurso acadêmico e que vou tentar resumir neste capítulo. Efetivamente ao longo da licenciatura e posteriormente no mestrado foram-me sendo transmitidos conhecimentos científicos e pedagógicos e várias competências que me prepararam e deram confiança para abordar a carreira docente de uma forma adequada. Embora sabendo que o processo pedagógico é um processo de contínua evolução, senti que tinha as bases necessárias para iniciar este processo. Tarefas como: planejar, organizar, controlar, avaliar, adaptar, readaptar e refletir sobre as nossas atuações serão sempre tarefas de grande complexidade e que irão requerer alguma experiência prática. Nesta ótica, o EP, e concretamente a prática letiva, permitiram desenvolver competências para podermos ultrapassar as tarefas de maior complexidade.

Ao longo da EP fomos adequando a nossa intervenção pedagógica à realidade das turmas e da escola de forma ponderada, determinada e o mais eficiente possível, seguindo as indicações do PNEF. Relativamente à prática letiva, tendo sido um processo bastante árduo e trabalhoso, foi sem dúvida uma das áreas onde pudemos colocar em prática muitos dos conceitos e estratégias apreendidos ao longo do nosso percurso acadêmico. Uma vez que em todas as aulas realizámos o controlo e avaliação das mesmas, esta situação proporcionou-nos um melhor controlo e acompanhamento das aprendizagens dos alunos, verificando desta forma se as atividades idealizadas estavam a surtir os efeitos pretendidos. Isto permitiu que pudéssemos ir ajustando os objetivos e estratégias planeadas ao longo das aulas. A caracterização da turma realizada no início do ano letivo auxiliou-nos ao longo do processo na nossa atuação como docentes, uma vez que nos permitiu melhor adaptar as estratégias no plano curricular.

O professor, como principal responsável do processo de ensino-aprendizagem, *“deve ter um papel dinamizador e catalisador de um processo de amadurecimento, que se pretende*

tão personalizado quanto possível e não ser ele a principal (e tantas vezes a única) fonte de conhecimento” (Lopes, Vicente, Simões, Barros & Fernando, 2013, p. 56). Considerámos por isso, que o professor não deve ser um mero transmissor de conhecimento, onde os alunos são meros recetores da informação transmitida. A nossa atuação enquanto Professor Estagiário, foi sendo alterada, e melhorada, no decorrer do ano letivo, procurando sempre seguir as recomendações dos orientadores e investindo, através da pesquisa, nas atividades idealizadas, com o objetivo de promover o desenvolvimento global e harmonioso de cada um dos alunos. A solicitação de comportamentos, onde os alunos fossem capazes de encontrar a resolução dos problemas/obstáculos apresentados, foi uma das nossas estratégias, com o objetivo de desenvolver nos alunos a criatividade, a autonomia e a tomada de decisão.

O facto de termos lecionado duas turmas de ciclos e ensinos diferentes (3º ciclo do ensino regular e secundário dos cursos profissionais) foi um aspeto positivo. Isto permitiu-nos ter a oportunidade de perceber as diferenças que existem, quer no próprio currículo dos ciclos de ensino, quer na forma de trabalhar nos cursos profissionais.

As atividades no âmbito da direção de turma foram muito enriquecedoras do ponto de vista do conhecimento da turma, uma vez que este trabalhou foi o nosso fio condutor ao longo do nosso EP, na elaboração e realização das outras atividades que tivemos de desenvolver, em que se incluía os professores da turma e os encarregados de educação.

A Ação de Intervenção na Comunidade, “IV Olimpíadas Brazão de Castro”, contribuiu para desenvolver a interdisciplinaridade e a participação de toda a comunidade escolar nas atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio. Na Atividade de Extensão Curricular existiu uma grande discrepância entre o que tínhamos como objetivos iniciais e os resultados que acabámos por alcançar, o que nos leva a considerar que esta atividade de estágio foi a menos conseguida, uma vez que não conseguimos atingir os objetivos que nos tínhamos propostos para a mesma. Contudo não podemos deixar de referir que esta atividade teve um número considerável de participantes (alunos, professores e funcionários), onde verificámos um elevado interesse, principalmente, nos rastreios que foram realizados. Com a realização destas atividades adquirimos competências a nível de planeamento, organização, controlo e reflexão de atividades, assim como toda a parte logística necessária para a realização de atividades desta natureza.

As atividades de natureza científico-pedagógicas contribuíram para apresentarmos os nossos projetos implementados na escola onde realizámos o nosso EP, “Crescer com o Atletismo” e “+Voleibol”. Procurámos com estes projetos promover hábitos de vida saudáveis nos alunos que frequentam a escola, através de atividade física (Coletiva) e a apresentação de alternativas e variantes de abordagem do atletismo na escola (Individual).

Consideramos que todas as experiências que vivenciámos no decorrer deste EP, positivas ou menos positivas, foram importantes na conquista de valores importantes, tais como autonomia, capacidade de reflexão, dinamismo, proatividade. Estes resultados pessoais, difíceis de quantificar, permitem-nos neste momento, encarar novos desafios em qualquer contexto do fenómeno desportivo. Acreditamos que todo este processo fez-nos evoluir, não só em termos pedagógicos (conscientes que ainda temos muito a aprender para evoluir cada vez mais) mas também em termos pessoais. Todas as atividades que tivemos de desenvolver na escola, permitiram-nos aprofundar os nossos conhecimentos relativamente às dinâmicas de funcionamento de uma escola, assim como conhecer um pouco melhor o desenrolar do processo pedagógico.

Para concluir, e com o alcançar deste sonho de vida, que mesmo reconhecendo ser de difícil concretização em termos profissionais num futuro próximo, consideramos que realizámos um Estágio Pedagógico responsável e consciente, tendo sido de uma riqueza extrema em termos de aprendizagem. Embora tenha sido um ano difícil, com muitas atividades e objetivos a cumprir, foi, acima de tudo, um acumular de experiências novas, fundamentais para a carreira de profissional de EF.

VI. SUGESTÕES/PROPOSTAS FUTURAS

6. SUGESTÕES/PROPOSTAS FUTURAS

Com a finalização do trabalho desenvolvido no Estágio Pedagógico (EP), através da supervisão dos orientadores, onde apresentámos os planeamentos, realizações, resultados alcançados e reflexões dos mesmos, deixamos algumas sugestões para o futuro.

Relativamente à escola onde realizámos o nosso EP, consideramos que o grupo de EF ao elaborar o sistema de rotação das instalações, deverá ter em atenção uma melhor distribuição das mesmas ao longo do dia. Verificámos que em alguns períodos, o campo polidesportivo encontrava-se desocupado, havendo hipótese de ser rentabilizado. Além deste facto considerámos que deve haver uma preocupação em verificar o número de alunos das turmas que partilham a mesma instalação (campo polidesportivo). Não é adequado haver duas turmas, (uma com mais de vinte alunos e outra com menos de dez alunos) a partilharem um espaço as mesmas dimensões.

Consideramos que os exercícios de carácter competitivo devem ser implementados em todas as matérias de ensino, pois verificámos que funcionam muito bem com o tipo de alunos que frequentam a escola onde realizámos o nosso EP, promovendo valências como a cooperação e o saber ganhar e perder.

Julgamos que seria importante, no futuro, os professores estagiários terem a possibilidade de contactar de forma próxima com as atividades do Desporto Escolar. Devido às especificidades da sua componente organizativa, a grande dimensão e envolvimento de meios humanos e materiais, seria uma mais-valia o contacto com este tipo de organização de atividade desportiva escolar.

Entendemos que seria pertinente dentro do grupo de EF organizar ações de formação, sobre temáticas onde determinados professores possuem maior domínio e formação específica, procurando desta forma usufruir e rentabilizar os recursos humanos existentes na transmissão/aquisição de conhecimento.

Seria uma mais-valia a criação de uma base de dados, onde fosse possível os professores terem acesso a informações sobre a prática pedagógica realizada nos anos letivos anteriores das turmas a lecionar, assim como, informações de processo sobre os próprios alunos. Isto ajudaria a melhor planificar o processo de aprendizagem.

Um dos aspetos que os próximos estagiários devem procurar manter, é a integração dos alunos na organização e colaboração das atividades a realizar na escola. Esta estratégia além de auxiliar os professores na distribuição de tarefas das atividades planeadas faz com que os alunos adquiram competências a vários níveis, como por exemplo: a organização e o controlo de atividades, mais responsabilidade, mais capacidade de gestão, entre outras.

Relativamente aos futuros núcleos de estágio desta escola, sugerimos a continuação de duas atividades: as “Olimpíadas Brazão de Castro”, por toda a dinâmica que é possível criar envolvendo toda a comunidade escolar, e os nossos projetos “Crescer com o Atletismo” e “+Voleibol”, procurando manter os alunos em atividade nos seus tempos livres, com o objetivo de promover hábitos de vida saudáveis, procurando assim, diminuir o elevado número de alunos com hábitos de vida sedentários, aspeto este, que contribui para um alto índice de obesidade, com repercussões na baixa condição física das aulas de EF.

Referências Bibliográficas

- Almada, F., Lopes, H., Fernando, C., Vicente, A. & Vitória, M. (2008). *Rotura - A sistemática das Atividades Desportivas*. Lisboa: VML.
- Graça, A. & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa Ciências e Desporto* (3), pp. 401-421.
- American College of Sports Medicine . (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. (Ninth Edition ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Aranha, Á. (2007). *Observação de Aulas de Educação Física: Sistematização da Observação- Sistemas de Observação e Fichas de Registo*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - UTAD.
- Araújo, C. (2004). *Manual de ajudas em Ginástica* (2ª ed.). Porto: Porto Editora.
- Barros, J. (2012). *Atletismo: Dossier do Professor*. Lisboa: CFederaçãoPortuguesa de Atletismo.
- Batalha, A. (2004). *Metodologia do Ensino da Dança*. Lisboa - Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana - Serviço de Edições.
- Bayer, C. (1994). *O Ensino dos Desportos Coletivos*. Lisboa: Dinalivro.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (1ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J., Garcia, R. & Graça, A. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Lisboa: FMH - Faculdade de Motricidade Humana.
- Bragada, J. (2000). O Atletismona escola - proposta programática para abordagem dos lançamentos "leves". *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto* .

- Bunker, D. & Thorpe, R. (1982). *A model for teaching of games in the secondary schools*. Bulletin of Physical Education, 10 pp. 9-16.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2013).
- Colaço, P. & Rolim, R. (2002). *A Escola, o Atletismo e os Materiais Improvisados*.
- Cooper Institute for Aerobic Research. (2002). *Fitnessgram - Manual de aplicação de testes*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - FMH. 3ª Edição.
- Costa, F. (1996). *Formação de Professores: Objetivos, Conteúdos e Estratégias*. Em F. Costa, L. Carvalho, M. Onofre, J. Diniz, & C. Pestana, *Formação de Professores em Educação Física - Concepções, Investigação, Prática* (pp. 9-36). Lisboa: FMH _ Faculdade de Motricidade Humana.
- Costa, I., Greco, P., Mesquita, I., Graça, A. & Garganta, J. (2010). *O Teaching Games for Understanding (TGfU) Como Modelo de Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos*. Revista Palestra, pp. 69-77.
- Coutinho, C. & Chaves, J. (2002). *O estudo de caso na investigação em Tecnologia Educativa em Portugal*. Revista Portuguesa de Educação, 15(1), pp. 221-243.
- Decreto-Lei nº 139/12, d. 5. (s.d.). *Diário da República, nº 129 - I Série*. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência.
- Duarte, J. (2008). Estudos de caso em educação. Investigação em profundidade com recursos reduzidos e outro modo de generalização. *Revista Lusófona de Educação*, pp. 113-132.
- Ebbeling, C., Pawlak, D., & Ludwig, D. (2002). Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. pp. 473-482.
- Federação Portuguesa de Ginástica*. Obtido de <http://www.fgp-ginastica.pt/> a28 de fevereiro de 2015
- Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. & Prudente, J. (2010). O Desporto como fator de desenvolvimento regional, no caso concreto da RAM - compreender o instrumento desporto. *16º Congresso da APDR* (pp. 210-228). Funchal: Universidade da Madeira.

- Figueiredo, A. (1998). Os desportos de combate nas aulas de Educação Física. *Horizonte*, XIV, pp. I-VIII.
- Freitas, M. (2012). *Relatório de Estágio de Educação Física Realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro*(Dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário). Funchal: Universidade da Madeira.
- Gerhardt, T., & Silveira, D. (2009). *Métodos de Pesquisa*. Rio Grande do Sul: Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS.
- Godinho, M., Barreiros, J., Melo, F. & Mendes, R. (2007). Aprendizagem e Performance. Em M. Godinho, *Controlo Motor e Aprendizagem - Fundamentos e Aplicações* (3ª ed., pp. 9-18). Lisboa: Faculdade de Motricidade humana - FMH.
- Gomes, L. (2010). *Atletismo como esporte base no desenvolvimento motor*. Brasília.
- Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). Avaliação Diagnóstica em Educação Física: uma Abordagem Prática a Nível Macro. Em H. Lopes, É. Gouveia, R. Alves. & A. Correia, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 89-95). Funchal: Universidade da Madeira.
- Gouveia, E. R., Gouveia, B. R. & Freitas, D. L. (2014). Contributos da Educação Física para a Aptidão ao Longo da Vida. Em H. Lopes, E. R. Gouveia, A. L. Correia, & R. J. Alves, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 184-190). Funchal: Universidade da Madeira.
- Gouveia, E. R., Maia, J. A., Rodrigues, N. M., Gouveia, B. R., Teixeira, A., Antunes, A., & Freitas, D. L. (2015). Um Estudo de Prevalência de Excesso de Peso e Obesidade na População Escolar da Região Autónoma da Madeira. *Revista Viva Saudável*, 76-81.
- Gozzoli, C., Locatelli, E., Massin, D. & Wangemann, B. (2002). *IAAF Kid's Athletics – A Practical Guide*. International Association of Athletics Federations.
- Graça, A. (2008). Modelos e Concepções de ensino do jogo. Em F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita, *Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos* (pp. 25-41). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências e Desporto*, pp. 401-421. Obtido de <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/rpcd/v7n3/v7n3>
- Graça, A., & Mesquita, I. (2011). Modelos de Ensino dos Jogos Desportivos. Em A. Rosado, & I. Mesquita, *Pedagogia do Desporto* (pp. 131-164). Lisboa: FMH.
- Green, K. (2014). Mission Impossible? Reflecting upon the relationship between physical education, youth sport and lifelong participation. *Sport Education and Society*, 19 n^o4, 357-375.
- IDP- Instituto do Desporto de Portugal. (2009).
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). *Programa de Educação Física 3^o Ciclo Ensino Básico - Reajustamento*.
- Jacinto, J., Gaspar, A., Oliveira, R. & Gouveia, É. (2012). O Atletismo na aula de Educação Física. *Seminário Desporto e Ciência*.
- Lança, R. (2009). *Animação desportiva e tempos livres - perspetivas de organização*. Lisboa: Texto.
- Larreira, F., & Loureiro, L. (2013). *Aprimorar o desenvolvimento do aluno através do voleibol*.
- Lopes, H., Vicente, A., Simões, J., Barros, C. & Fernando, C. (2013). *A funcionalidade do processo pedagógico*. Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto.
- Lopes, L. (2006). *Atividade física, recreio escolar e desenvolvimento motor: estudos exploratórios em crianças do 1^o ciclo do ensino básico*. Universidade do Minho.
- Lopes, L., Lopes, V. & Pereira, B. (2006). Atividade física no recreio escolar: estudo de intervenção em crianças dos seis aos doze anos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20, pp. 271-280.
- Lopes, V., Vasques, C., Ferreira, J. & Maia, J. (2006). Atividade Física em Crianças e Adolescentes Avaliada por Acelerometria. Diferenças entre grupos etários e género. Em B. Pereira, & G. Carvalho, *Actividade Física, Saúde e Lazer - A Infância e Estilos de Vida Saudáveis* (pp. 87-99). Lisboa: LIDEL.

- Lovatto, D. & Galatti, L. (2007). Pedagogia do Esporte e Jogos Esportivos Coletivos: das teorias gerias para a iniciação esportiva em basquetebol. *Revista Movimento & Percepção*, pp. 268-277. Obtido de <http://189.20.243.4/ojs/movimentopercepcao/include/getdoc.php?id=455&ar>
- Marques, D. (2012). *Relatório de Estágio de Educação Física Realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro*(Dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário). Funchal: Universidade da Madeira.
- Marques, S. C. (2011). *Realtório de Estágio realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de São Roque* (Dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário) . Funchal: Universidade da Madeira.
- Mesquita, I. (1991). O Ensino do Voleibol na Escola. *Revista Horizonte*, 8, pp. 31-37.
- Mesquita, I. (1998). O ensino do Voleibol: proposta metodológica. Em A. Graça, & J. Oliveira, *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 153-200). Porto: Rainha & Neves, Lda.
- Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (2006). Ensinar bem para aprender melhor o jogo de voleibol. Em G. Tani, J. Bento, & R. Petersen, *Pedagogia do Desporto* (pp. 327-343). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Mesquita, I. & Graça, A. (2011). Modelos Instrucionais no ensino do Desporto. Em A. Rosado, & I. Mesquita, *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - FMH.
- Monteiro , M. & Monteiro, M. (1996). *O Professor e o Ensino Eficaz - Uma Pesrpectiva Psicopedagógica*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Moutinho, C. (1998). O enino do Voleibol: A estrutura funcional do voleibol. Em A. Graça, & J. Oliveira, *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 137-152). Porto: Rainha & Neves, Lda.
- Oliveira, D. B., Araújo, G. M. & Gassi, E. (2010). *Análise do perfil ofensivo de uma equipe de basquetebol universitária em relação às posições específicas do jogo*. (R. Digital, Ed.) Buenos Aires: Efdeportes.

- Oliveira, M. (2010). *Relação Família-Escola e Participação dos Pais*. Porto: Relatório de Mestrado apresentado no Instituto Superior de Educação e Trabalho.
- Onofre, M. (1996). Formação de Professores: Objetivos, Conteúdos e Estratégias. Em F. Costa, L. Carvalho, L. Onofre, J. Diniz, & C. Pestana, *Formação de Professores em Educação Física e Concepções, Investigação e Práticas* (pp. 75-111). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - FMH.
- Pardo, M. B., Bengoechea, G. E., Lanaspa, E. G., Casterad, J. Z., Clemente, J. A. & González, L. G. (s.d.). Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase physical activity of adolescents. *Health Educ Res*, 28(3), pp. 523-38.
- Pereira, A. (2014). *Fun ́Athletics – atletismo para crianças*. Funchal: Direção de Serviços do Desporto Escolar e Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira.
- Petrica, J. (2003). *A Formação de Professores de Educação Física - Análise da dimensão visível e invisível do ensino em função de modelos distintos de preparação para a prática*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - UTAD.
- Picanço, A. (2012). *A Relação entre escola e família - as suas implicações no processo de ensino-aprendizagem*. Lisboa: Relatório de Mestrado apresentado na Escola Superior de Educação João de Deus.
- Pieri, A., & Huber, M. (2013). *A utilização do Atletismo na Educação Física escolar como base para o desenvolvimento motor*. Buenos Aires: Revista Digital Efdeportes.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores - Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - Edições FMH.
- Projeto Curricular de Escola. (2010-2014). *Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro*.
- Projeto Educativo de Escola. (2014/2018). *Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro*.

- Prudente, J. (2006). *Análise da Performance Tático-Técnica no Andebol de Alto Nível - Estudo das acções ofensivas com recurso à análise sequencial*. Funchal: Universidade da Madeira.
- Prudente, J. (2014). A Avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos: um Instrumento de Gestão no Processo de Ensino/Aprendizagem. Um Exemplo Prático do Andebol. Em H. Lopes, É. Gouveia, R. Alves. & A. Correia, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 55-58). Funchal: Universidade da Madeira.
- Regulamento Interno da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro*. (2014).
- Reis, M. P. (2008). *A Relação entre Pais e Professores: Uma construção de proximidade para uma escola de sucesso*. Málaga: Universidade de Málaga.
- Reis, P. (2011). Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho Docente. (Ministério da Educação - Conselho Científico para a Avaliação de Professores). Lisboa. Obtido em 18 de abril de 2015, de <http://www.ccap.min-edu.pt/pub.htm>
- Ribeiro, L. (1997). *Avaliação da Aprendizagem* (6ª ed.). Lisboa: Texto Editora.
- Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2008). *Andebol 2 - O ensino do jogo dos 11 aos 14 anos*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Rink, J. (2006). *Teaching Physical Education - for learning* (5ª ed.). New York: McGraw-Hill.
- Rocha, A., & Pereira, B. (2006). Avaliação da Aptidão Física e da Actividade Física Associada à Saúde em Crianças de 10 anos de Idade. Em B. Pereira , & G. Carvalho, *Actividade Física, Saúde e Lazer* (pp. 165-175). Lisboa: LIDEL.
- Roldão, M. (1995). *O Diretor de Turma e a Gestão Curricular de Turma. Colecção Cadernos de Organização e Gestão Curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Roldão, M. (1999). *Gestão Curricular - Fundamentos e Práticas*. Lisboa: Ministério da Educação Departamento da Educação Básica.
- Rolim, R. (1991). *Regulamento técnico de atletismo: uma perspectiva da sua evolução*. Porto.


- Rosado, A. (1998). *Nas Margens da Educação Física e do Desporto*. Cruz Quebrada - Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - FMH.
- Rosado, A., & Colaço, C. (2002). *Avaliação das aprendizagens - fundamentos e aplicações no domínio das atividades físicas*. Lisboa: Omniserviços.
- Rosado, A., Dias, L., & Silva, C. (2002). A Avaliação das Aprendizagens em Educação Física e Desporto. Em A. Rosado, & C. Colaço, *Avaliação das Aprendizagens - fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas* (pp. 11-99). Lisboa: Omniserviços.
- Sarmiento, P. (1998). *Pedagogia do Desporto. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*. Cruz Quebrada - Lisboa: FMH Edições.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Lisboa: FMH - Faculdade de Motricidade Humana.
- Schmolinsky, G. (1982). *Atletismo*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Sebastião, L., & Freire, E. (2009). A Utilização de Recursos Materiais Alternativos nas Aulas de Educação Física: Um Estudo de Caso. *Pensar A Prática*.
- Seners, P. (2001). *Didáctica del atletismo* (1ª ed.). Barcelona-España: INDE Publicaciones.
- Serra, J. (2001). *Uma proposta de treinamento de atletismo, visando o desenvolvimento das capacidades motoras para crianças acima dos 10 anos*. Campinas: Faculdade de Educação Física Departamento de Ciências do Esporte.
- Silva, P., Sousa, M., Sá, C., Ribeiro, J., & Mota, J. (2015). Physical activity in high school during "free-time" periods. *European Physical Educations Review*, pp. 135-148.
- Simões, J., Fernando, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física - A Necessidade de um Quadro Conceptual. *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 17-22). Funchal: Universidade da Madeira.
- Souza, D., Abreu, P., Belmiro, S., & Souza, R. (2006). Atletismo nos Jogos Internos da Educação Física: compreendendo os motivos de desinteresse de sua prática. *11 n° 103*. (Efdeportes Revista Digital, Ed.) Buenos Aires.

- Souza, T., Assumpção, C., Zabaglia, R., & Garcia, M. (2013). *A importância do voleibol enquanto lúdico e modalidade desportiva dentro da educação física escolar*. Brasil.
- Torres, G., & Carrasco, L. (2005). *Ténis en la Escuela*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- USDHHS - U.S. Department of Health and Human Services *Healthy People* . (2000).
- USDHHS - U.S. Department of Health and Human Services *Healthy People*. (2010). Washington, DC.
- USDHHS - U.S. Department of Health and Human Services Youth Physical Activity: The Role of Schools. (Agosto de 2009).
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activity: Knowledge Structures Approach*. Illinois: Human Kinetics Books.
- WHO - *Global recommendation on physical activity for health*. (2010).

ANEXOS

Anexos

Anexo 1 - Exemplo de uma Unidade Didática

 <p>UNIDADE DIDÁTICA</p> <p>JDC - 9º2</p> <p>Orientador Científico: Prof. Doutor Elvio Gouveia</p> <p>Orientadores Cooperantes: Mestre Ricardo Oliveira</p> <p>Profª. Arcanjo Gaspar</p>	<p>Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro</p> <p>Ano Letivo 2014/2015</p> <p>Professora Estagiária:</p> <p>Cristina Gonçalves</p>
---	--

Índice

Introdução	123
1. Caraterização Dos Jogos Desportivos Coletivos	124
1.1. Voleibol	125
1.2. Andebol	126
1.3. Futebol e Futsal	126
1.4. Basquetebol	127
1.5. Corfebol	128
1.1.1. Afinidades entre o Futebol, Andebol e Basquetebol	128
2. Análise Funcional Dos Jogos Desportivos Coletivos	129
3. Identificação Da Turma	131
4. Calendarização	132
5. Avaliação Diagnóstica	132
6. Objetivos	135
6.1 Objetivos Gerais aos JDC (PNEF)	135
6.2 Objetivos Específicos de cada Modalidade (PNEF)	135
6.2.1 Voleibol	135
6.2.2 Futebol	136
6.2.3 Basquetebol	138
6.2.4 Andebol	140
6.2.5. Corfebol	141
7. Estruturação Dos Conteúdos	142
7.1 Voleibol	143
7.2 Futebol, Andebol, Basquetebol e Corfebol	144
7.2.1 Justificação dos Conteúdos	145
8. Recursos	146
9. Estratégias	146
Estratégias de Intervenção Pedagógica	148
10. Avaliação	150
10.1 Avaliação Formativa	150
10.2 Avaliação Sumativa	151
10.3 Domínios De Avaliação	151
11. Balanço Da Unidade Didática	152
Exercícios Critérios Das Aulas:	155
Bibliografia	157

Índice de tabelas

Tabela 1 - Caraterísticas e Afinidades/ Diferenças entre o Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol (Adaptado de Bayer, 1994)	129
Tabela 2 - Princípios Operacionais JDC (Bayer, 1994)	130
Tabela 3 - Identificação da Turma.....	131
Tabela 4 - Cronograma	132
Tabela 5 - Estruturação dos Conteúdos Voleibol	143
Tabela 6 - Estruturação dos conteúdos Futebol, Andebol, Basquetebol e Corfebol	144
Tabela 7 - Recursos	146
Tabela 8 - Critérios Avaliação.....	150

Introdução

Segundo vários autores os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) podem ser considerados um recurso privilegiado para desenvolver algumas competências tais como o domínio tático, cognitivo e socio afetivo. Graça e Mesquita (2011) referem que o ensino do jogo, através do modelo de ensino dos jogos para a compreensão (TGfU), pode ser visto como um “espaço de resolução de problemas”, onde o aluno desempenha um papel de construtor ativo das suas próprias aprendizagens.

Sendo a cooperação uma das competências que o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) define como objetivo a alcançar na área dos jogos desportivos coletivos, Teodorescu (1984) citado por Prudente (2006) afirma que o jogo desportivo coletivo constitui:

“um processo organizado de cooperação, realizado através da coordenação das ações dos jogadores duma equipa – desenrolado em condições de luta com os adversários – os quais, por sua vez, coordenam as suas ações para desorganizar a cooperação dos jogadores da primeira equipa”.

Esta Unidade Didática (UD) foi elaborada para os alunos da turma do 9º2 da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro, tendo como objetivo principal abordar os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) mais precisamente o Voleibol, Futebol, Andebol, Basquetebol e iniciação ao Corfebol.

Para a lecionação destas matérias de ensino recorreremos ao modelo de ensino do *Teaching Games for Understanding (TGfU)*. Este modelo propõe que o ensino dos JDC tenha como base a realização de jogos reduzidos, onde a perceção e compreensão tática, a tomada de decisão e a resolução de problemas estão no centro desta proposta de ensino, procurando que o aluno perceba a lógica do jogo (tática) para então ser capaz de responder de forma eficaz às situações que lhe surjam durante o jogo (preocupação e aprendizagem dos gestos técnicos) (Graça e Mesquita, 2011).

1. Caraterização Dos Jogos Desportivos Coletivos

Segundo Almada, Fernando, Lopes, Vicente & Vitória (2008) *“uma taxonomia visa estruturar e organizar o conhecimento sobre um conjunto (normalmente vasto) de objetos ou fenómenos, de modo a mais facilmente dominarmos a compreensão deste conjunto e dos elementos que o constituem”*. Desta forma e citando os mesmos autores os **desportos coletivos** *“privilegiam a divisão do trabalho por diferentes elementos de um grupo, implicando portanto o desempenho de funções específicas e o domínio da dinâmica das suas coordenações (dinâmicas de grupo).”*

A aprendizagem dos jogos desportivos coletivos (JDC) deve segundo Graça, 2004 citado por Graça & Mesquita (2011), apelar ao seguinte: *“conhecer o jogo como matéria de ensino, perceber as potencialidades pedagógicas do jogo e ser capaz de arquitetar os cenários de ensino e treino onde se possa aprender a jogar bem”*.

Os Jogos Desportivos Coletivos são assim designados como um conjunto de modalidades desportivas que possuem em comum algumas caraterísticas, tais como: a existência de um objeto (bola ou outro), que pode ser jogado com mão, pé ou por intermédio de um instrumento; um terreno de jogo uniformizado limitando as ações dos jogadores; um alvo para atacar/defender; companheiros que em cooperação procuram progredir com a bola e vencer a oposição dos adversários (Bayer, 1994 citado por Prudente, 2006, p. 25).

Teodorescu (1984) citado por Prudente (2006, p.25) afirma que o jogo desportivo coletivo constitui *“... um processo organizado de cooperação, realizado através da coordenação das ações dos jogadores duma equipa – desenrolado em condições de luta com os adversários – os quais, por sua vez, coordenam as suas ações para desorganizar a cooperação dos jogadores da primeira equipa...”*

Para Prudente (2006, p.32) existem JDC que são estruturados num mesmo grupo (andebol, basquetebol, futebol, hóquei, rãguebi) definidos como os jogos desportivos com alvo, de cooperação/oposição ou de invasão, *“caraterizados por serem jogos de participação simultânea e espaço comum”* e um segundo grupo *“onde a participação é alternada e o espaço separado, com a existência de uma rede (voleibol)”*.

Nos jogos desportivos coletivos (JDC) as dimensões estratégicas e tática adotam um papel decisivo, uma vez que estas modalidades se *“caraterizam por um complexo de relações de oposição e cooperação cujas configurações decorrem dos objetivos dos jogadores e*

das equipas em confronto e do conhecimento que estes possuem acerca de si próprios e do adversário” (Tavares e Oliveira, 1996, p. 7).

Para uma melhor rentabilização nos jogos desportivos coletivos (JDC) o aluno/atleta deve ser capaz de antecipar e fazer uma leitura dos propósitos dos adversários e rapidamente formular uma solução apropriada e sustentada em aspetos estratégicos, táticos e técnicos (Tavares, Greco e Garganta in Tani, Bento e Petersen, 2006). Garganta (1994, 2004) citado por Tavares, Greco e Garganta in Tani, Bento e Petersen, 2006, p.285) refere que *“a resolução dos problemas e das tarefas do jogo que implicam tomar decisões tático-técnicas constituem um permanente “apelo à inteligência enquanto capacidade de adaptação a um contexto em permanente mudança””*.

Desta forma e devido às características mencionadas consideramos que os JDC podem ser um recurso de excelência para uma melhor aprendizagem das capacidades táticas e técnicas dos alunos, o que os levou à realização desta Unidade Didática onde estão completados as matérias nucleares dos jogos desportivos coletivos que fazem parte do PNEF.

1.1. Voleibol

O Voleibol enquanto JDC é um meio educativo essencial para a formação da criança/jovem, pois é uma matéria de ensino que pelas suas especificidades justifica a sua inclusão no quadro de atividades escolares (Mesquita in Tani, Bento e Petersen, 2006). A mesma autora identifica quatro aspetos fundamentais para justificar esta afirmação, assim a ausência de contacto direto com os adversários, podendo desta forma possibilitar a participação de alunos de diferentes morfologias e idades; a impossibilidade de agarrar a bola, fomentando desta forma uma noção natural de equipa; a bola cair ao solo significa a interrupção do jogo, solicitando uma elevada participação das capacidades coordenativas condicionais e as irregularidades técnicas são penalizadas pelo regulamento, colocando maiores exigências no controlo do movimento, procurando uma constante perfeição.

O voleibol é um desporto coletivo onde existe um confronto indireto, num terreno de jogo que se encontra dividido ao meio por uma rede. Os objetivos centrais do jogo são o envio da bola por cima da rede para o campo da equipa adversária, utilizando os membros superiores ou membros inferiores, e impedir que a bola toque no solo do seu próprio campo.

Cada equipa pode dar até três toques para devolver a bola para além do toque do bloco. O início do jogo acontece através do serviço, procurando enviar para o campo contrário. A jogada mantém-se até que a bola toque no solo ou a bola seja enviada para fora.

1.2. Andebol

O Andebol, como todos os desportos coletivos de cooperação-oposição, tem uma carácter complexo e dinâmico que resulta do elevado número de intervenientes do jogo que estão em comunicação com a diversidade de opções que podem surgir durante o jogo bem como, da aleatoriedade das situações criadas pela relação oposta das equipas em confronto (Ribeiro e Volossovitch, 2008).

De acordo com Prudente (2006, p. 56), *“o Andebol é um jogo desportivo coletivo de cooperação/oposição, de participação simultânea, jogado num terreno comum e num ambiente de instabilidade e incerteza que obriga a constantes adaptações e tomadas de decisão pelos jogadores”*.

Em termos regulamentares do jogo de Andebol sobressai um pormenor específico, a existência no terreno de jogo de uma área interdita aos jogadores de campo (área de baliza), onde além de diminuir o espaço útil de jogo, condiciona a disposição e interação dos atacantes e dos defensores (Ribeiro e Volossovitch, 2008).

O jogo desenrola-se com duas equipas compostas por 14 jogadores, dos quais apenas 7 permanecem no terreno de jogo incluindo o guarda-redes, e tem como objetivo a disputa da bola e dos espaço de jogo procurando alcançar a melhor posição para rematar eficazmente e assim concretizar o objetivo principal de introduzir a bola na baliza adversária. Para que isto ocorra os jogadores podem passar a bola entre si e progredir no terreno através da utilização do drible.

“O Andebol é um jogo desportivo caracterizado por uma grande complexidade de movimentos, com e sem bola, executados sob condições variáveis, determinadas pela colaboração com os companheiros de equipa e pela luta direta com os adversários” (Cercel, 1990 citado por Cardoso, 2003, p. 11).

1.3. Futebol e Futsal

O futebol e o Futsal são modalidades coletivas que têm como característica em comum o facto de realizarem ações motoras em circunstâncias de grande instabilidade e

imprevisibilidade. Devido à proximidade das regras entre estas duas modalidades, as suas *“ações técnicas (fundamentos) são bastante semelhantes”* (Ré, 2008).

O Futebol é um jogo desportivo coletivo que opõe duas equipas, cujo objetivo é conquistar a posse da bola e introdução da mesma na baliza da equipa contrária, evitando que o adversário seja capaz de marcar golo, procurando garantir a vitória.

Para se alcançar esta finalidade, *“o futebol tem uma dinâmica própria, moldada pelas suas leis e regulamentos que origina uma série de atitudes, decisões e comportamentos tático/técnicos, partindo da perceção, o qual retira as informações pertinentes de cada situação”* (Castelo, 2009).

O jogo é composto por duas partes de 45 minutos cada, podendo existir três resultados possíveis: a vitória, o empate e a derrota. O objetivo principal do jogo é marcar mais golos do que a equipa adversária.

O Futsal é muitas vezes visto como uma reprodução do futebol em dimensões reduzidas. Praticamente as regras de ambas são iguais, no entanto o futsal tem algumas particularidades tais como, bola de menor dimensão e peso; menor número de jogadores (cinco); substituições ilimitadas; saídas laterais são marcadas com os pés; dimensão do espaço de jogo é menor (Ré, 2008).

O Futsal será a modalidade abordada nesta unidade didática, uma vez que as instalações e os espaços disponíveis na escola não favorecem lecionação do Futebol. Esta matéria será ensinada através da perceção do jogo, podendo ser transferível de uma modalidade para outra.

1.4. Basquetebol

O Basquetebol encaixa-se nos chamados *“desportos de oposição/cooperação, envolvendo ações simultâneas entre duas equipas (atacante e defensora), em que o espaço é comum e a participação dos jogadores sobre a bola é simultânea, proporcionando contacto direto entre os participantes”* (Moreno, 1998 citado por Oliveira, Araújo e Gassi, 2010).

O Basquetebol é uma modalidade que está inserida nos jogos desportivos coletivos, que é praticado por duas equipas, com cinco jogadores de campo em cada uma das equipas. O objetivo do jogo é introduzir a bola no cesto adversário e impedir que a

bola entre no nosso cesto, cumprindo as regras do jogo. Ganha o jogo a equipa que no final do tempo regulamentar tiver o maior número de pontos, se se verificar uma igualdade pontual, o jogo prossegue com um período suplementar de 5 minutos (ou quantos forem necessários) até desempatar o jogo. Os lançamentos podem valer um, dois ou três pontos. Se for realizado dentro da linha dos 6,75 m vale dois pontos, se for fora desta linha vale três pontos. Existe ainda o lançamento livre que é efetuado com o jogo parado, utilizado para sancionar uma infração e quando o lançamento é concretizado vale um ponto.

O jogo tem a duração de quatro períodos de 10 minutos cada, com intervalos de 2 minutos entre o primeiro e o segundo período e entre o terceiro e o quarto período. Entre o segundo e o terceiro período o intervalo é de 15 minutos.

1.5. Corfebol

O Corfebol, enquadra-se nas matérias alternativas e fazem parte do Programa Nacional de Educação Física para o 3º Ciclo.

Uma das principais características desta matéria de ensino é o facto de as equipas serem obrigatoriamente mistas, sendo esta uma vantagem para a sua integração nas escolas, pois promove a inclusão de ambos os géneros na mesma equipa. As equipas são formadas por 8 jogadores, 4 rapazes e 4 raparigas, onde os rapazes marcam os rapazes e as raparigas marcam as raparigas de forma individualizada. Não é permitido dar passos com a bola na mão, nem driblar e o contacto físico não é permitido.

Nas aulas de Educação Física as regras deste jogo podem ser modificadas, procurando adequar às idades dos alunos e às suas capacidades, procurando sempre realizar uma abordagem de situações mais simples para situações mais complexas. Poderá ser utilizado o cesto de basquetebol em alternativa aos postes do corfebol e a bola poderá ser uma de futebol, pois é aquela que mais se aproxima da bola de corfebol. Ao realizarmos estas alterações às regras, os alunos devem sempre ter conhecimento das regras oficiais da modalidade.

1.1.1. Afinidades entre o Futebol, Andebol e Basquetebol

Sabendo que existem semelhanças entre o Futebol, o Andebol e o Basquetebol, desta forma o nosso objetivo é procurar abordar de forma transversal os conteúdos que mais se aproximam entre si, aperfeiçoando a aprendizagem dos conteúdos através da

realização de situações que têm o mesmo objetivo. É possível verificar também as diferenças que existem relativamente ao voleibol, apesar de esta modalidade estar enquadrada nos jogos desportivos coletivos. Desta forma elaboramos um quadro onde podemos verificar as afinidades que existem entre estas três matérias, procurando auxiliar a caracterização e perceção das mesmas.

Tabela 1 - Características e Afinidades/ Diferenças entre o Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol (Adaptado de Bayer, 1994)

AFINIDADES/ DIFERENÇAS ENTRE O FUTEBOL, ANDEBOL, BASQUETEBOL E VOLEIBOL				
	FUTEBOL	ANDEBOL	BASQUETEBO L	VOLEIBOL
Objeto de Jogo	Bola esférica (média)	Bola esférica (pequena)	Bola esférica (grande)	Bola esférica (média)
Terreno de Jogo	Campo delimitado (grande)	Campo delimitado (médio)	Campo delimitado (pequeno)	Campo delimitado (pequeno)
Posicionamento do alvo	O alvo é a baliza, sem área restritiva (horizontal e oposto)	O alvo é a baliza, onde existe uma área restritiva do guarda-redes (horizontal e oposto)	O alvo é o cesto, sem área restrita (vertical e oposto)	O alvo é o campo adversário
Manipulação do objeto de jogo	Membros Inferiores	Membros Superiores	Membros Superiores	Membros superiores e inferiores
Nº de companheiros	11 Jogadores	7 Jogadores	5 Jogadores	6 Jogadores
Adversários	Existem adversários que têm de ultrapassar			-
Participação das Equipas	Simultânea	Simultânea	Simultânea	Alternada
Natureza do Jogo	Invasão	Invasão	Invasão	
Luta pela Bola	Direta	Direta	Direta	Indireta
Contacto	Rude	Limitado	Muito Limitado	-
Tempo de Jogo	90´(2x45´)	60´(2x30´)	40´(4x10´)	Ilimitado – Pontuação (até 5 sets)
Regulamento	Cada um possui regulamentos específicos de cada modalidade			

2. Análise Funcional Dos Jogos Desportivos Coletivos

Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) orientam-se através de princípios gerais que possuem em comum, existindo algumas alterações particulares. Estes princípios formam o ponto de partida pois representam a origem da ação, orientando os jogadores coordenando a sua atividade (Bayer, 1994).

Durante o decorrer do jogo é facilmente identificado duas fases – o ataque e a defesa – que possuem características operacionais distintas, podendo até ser considerados contrários.

Tabela 2 - Princípios Operacionais JDC (Bayer, 1994)

ATAQUE		DEFESA
Conservação da bola	↔	Recuperação da bola
Progressão dos jogadores e da bola para a baliza adversária	↔	Impedir a progressão dos jogadores e da bola para a minha própria baliza/cesto
Atacar a baliza/cesto adversária(o), marcar golos/pontos	↔	Proteção da minha baliza/cesto, e do meu campo

A cooperação é um dos traços específicos dos desportos coletivos, desta forma todos os jogadores devem ajudar os seus companheiros e comunicar com eles (Bayer, 1994).

Nos JDC existe um confronto constante entre duas equipas que se encontram sujeitas ao cumprimento de um regulamento, e vão ocorrendo sucessivas alterações no ataque e na defesa, que estão dependentes das relações de cooperação entre os elementos das equipas procurando sempre o objetivo do jogo, marcar e evitar sofrer golo/ponto.

Em termos pedagógicos a teoria globalista definida por Bayer (1994, p. 23), onde as tarefas assentam em princípios comuns facilitando de outros desportos coletivos desta forma a escolha dos meios a utilizar numa situação parecida, assim, uma vez que o aluno seja capaz de dominar *“os princípios gerais num desporto coletivo facilita a prática de outros desportos coletivos. Este transfert baseia-se na compreensão dos princípios táticos do jogo”*

Para Bayer (1994) os JDC possuem os seguintes denominadores comuns:

- **Objeto esférico** (bola) que pode ser lançado pelo jogador (com a mão, pé ou com a ajuda de um instrumento).
- **Terreno demarcado**, onde se vai desenrolar o jogo.
- **Alvo a atacar ou defender** (baliza ou cesto).
- **Parceiros que ajudam para a progressão da bola** (cooperação).
- **Adversários** (oposição).
- **Cumprimento das regras**

3. Identificação Da Turma

Esta Unidade Didática foi elaborada para a turma do 9º da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclo Dr. Eduardo Brazão de Castro. A turma é constituída por 22 alunos (10 alunos do sexo feminino e 12 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos.

Tabela 3 - Identificação da Turma

Nº	NOME DOS ALUNOS	Nº	NOME DOS ALUNOS
1		12	
2		13	
3		14	
4		15	
5		16	
6		17	
7		18	
8		19	
9		20	
10		21	
11		22	

4. Calendarização

Tabela 4 - Cronograma

Setembro	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	4ª Feira – 90´		6ª Feira – 45´	
	15	16	17	18	19	20	21	17	19	Apresentação e Aptidão Física - <i>Fitnessgram</i>	Aula 1/2 e 3
	22	23	24	25	26	27	28	24	26	Apresentação e Aptidão Física - <i>Fitnessgram</i>	Aula 4/5 e 6
	29	30									

Outubro	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	1	3	JDC (Campo 1) Avaliação Diagnóstica	Aula 7/8 e 9
			1	2	3	4	5	8	10	JDC (Campo 1)	Aula 10/11 e 12
	6	7	8	9	10	11	12	15	17	JDC (Campo 1)	Aula 13/14 e 15
	13	14	15	16	17	18	19	22	24	JDC (Campo 1)	Aula 16/17 e 18
	20	21	22	23	24	25	26	29	31	JDC (Campo 1)	Aula 19/20 e 21
	27	28	29	30	31						

Novembro	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	5	7	JDC (campo 2)	Aula 22/23 e 24
						1	2	12	14	JDC (campo 2)	Aula 25/26 e 27
	3	4	5	6	7	8	9	19	21	JDC (campo 2)	Aula 28/29 e 30
	10	11	12	13	14	15	16	26	28	JDC (campo 2)	Aula 31/32 e 33
	17	18	19	20	21	22	23				

Dezembro	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	3	5	JDC (campo 2)/Biblioteca	Aula 34/35 e 36
	1	2	3	4	5	6	7	10	12	JDC (campo 2)	Aula 37/38 e 39
	8	9	10	11	12	13	14	17		JDC (campo 2)	Dia do Futebol

A Unidade Didática de Jogos Desportivos Coletivos (JDC) terá um total de 33 aulas, que estão distribuídas desde 01 de outubro a 17 de dezembro.

5. Avaliação Diagnóstica

A Avaliação Diagnóstica será realizada em dois momentos, um primeiro onde será realizada a avaliação para a matéria do Voleibol e outra para avaliar os alunos nas matérias de Futebol, Andebol e Basquetebol. Esta avaliação procurou avaliar não só os alunos individualmente, como também verificar o nível global de desempenho da turma.

Nesta Unidade Didática serão contemplados três domínios:

- **Domínio cognitivo** – ficha de avaliação de conhecimentos que será realizada pelos alunos nas primeiras aulas.
- **Domínio psicomotor** – exercícios e situações de jogo ao longo das aulas.
- **Domínio sócio afetivo** – percepção que o professor vai tendo dos alunos ao longo das aulas e através do teste sociométrico realizado nas primeiras aulas.

Para a avaliação de Voleibol optámos por utilizar os critérios que indicam o nível de domínio de jogo, definidos por Isabel Mesquita (1995). Os critérios observados e os níveis de domínio de jogo avaliados nesta matéria de Voleibol foram os seguintes:

Critérios Observados:

- Dinâmica Coletiva
- Serviço/Recepção
- Ataque
- Defesa

Níveis de Domínio do Jogo:

- **1º Nível de Jogo** (*Jogo Estático*)
- **2º Nível de Jogo** (*Jogo Anárquico*)
- **3º Nível de Jogo** (*Consecução Rudimentar dos 3 toques*)
- **4º Nível de Jogo** (*Consecução Elaborada dos 3 toques*)

Após a realização da avaliação diagnóstica da matéria de Voleibol, foi possível verificar que a turma em termos gerais encontra-se no **Nível de Jogo Anárquico**, existindo um pequeno grupo que possui um **Nível de Jogo de Consecução rudimentar dos 3 toques**. Tendo em conta estes resultados, terá de existir alguma diferenciação a nível das tarefas a realizar ao longo das aulas para poder adaptar estes diferentes níveis de jogo que ocorrem nesta turma. Uma vez que nem todos os alunos estão ao mesmo nível de aprendizagem e de forma a promover um ensino mais individualizado e adaptado ao nível de cada aluno, procurei criar grupos através dos níveis de aprendizagem que existem na turma e tendo sempre como objetivo a melhoria do ensino e consequentemente dos alunos.

No que diz respeito às matérias de Andebol, Basquetebol e Futebol os critérios utilizados para a avaliação diagnóstica foram os que definem o nível de domínio do jogo definidos por (Garganta, 1985), assim temos:

CrITÉRIOS Observados:

- Domínio da bola
- Ocupação do espaço
- Progressão no campo
- Cooperação

NÍVEIS de Domínio do Jogo:

- **1º Nível de Jogo** (*Jogo Espontâneo*)
- **2º Nível de Jogo** (*Jogo Intencional*)
- **3º Nível de Jogo** (*Jogo Estruturado*)
- **4º Nível de Jogo** (*Jogo Elaborado*)

Relativamente a avaliação diagnóstica destas matérias, optamos por realizar jogos reduzidos pois desta forma é possível observar os alunos mais pormenorizadamente, uma vez que esta situação envolve um número reduzido de alunos favorecendo a observação por parte do professor e promovendo mais oportunidades aos alunos para interagirem no jogo. Também aqui foi possível verificar que a turma encontra-se dividida em dois níveis de jogo: o **Jogo Intencional** e o **Jogo Estruturado**, existindo também nestas matérias a necessidade de adaptar os exercícios aos alunos com nível mais proficientes de forma a não criar desmotivações nos alunos.

Podemos verificar que ainda existe alguma aglutinação em torno da bola, alguma falta de compreensão dos jogos e das regras dos mesmos. Os alunos falam muito (todos ao mesmo tempo) a pedirem a bola e existe uma distribuição desequilibrada pelo espaço de jogo, ainda ocorre algumas vezes aglutinação em torno da bola.

A turma em termos gerais apresenta um nível típico de alunos principiantes, o que não é muito habitual se tivermos em conta o nível e escolaridade em que estes alunos se encontram, o que pode revelar a transparecer que algumas destas matérias não foram abordadas de forma aprofundada, o que levou a esta dificuldade por parte dos alunos. Contudo não podemos esquecer que esta escola tem muitas dificuldades em termos espaciais no que diz respeito à Disciplina de Educação Física, pois apenas temos um campo polidesportivo, que muitas vezes tem de ser partilhado por três turmas de vinte ou mais alunos, situação esta que dificulta e muito o trabalho do Professor desta disciplina.

6. Objetivos

Os objetivos seguintes foram definidos tendo como ponto de partida o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e de acordo com as capacidades e potencialidades dos alunos, daí que procedemos a uma adaptação do PNEF.

6.1 Objetivos Gerais aos JDC (PNEF)

Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

6.2 Objetivos Específicos de cada Modalidade (PNEF)

Voleibol

9.º ANO - Parte do Nível Avançado

O aluno:

1 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.

3 - Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.

4 - Em situação de *jogo 4 x 4 num campo reduzido* (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,20 m de altura:

4.1 - **Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)**, colocando a bola numa zona de difícil receção.

4.2 - **Recebe o serviço em manchete**, amortecendo a bola e enviando-a (por alto) ao companheiro em situação de passador, de modo a que este possa escolher e realizar o passe, o remate ou *amorti*, de acordo com o posicionamento da outra equipa.

4.3 - Na situação de *passador*, posiciona-se correta e oportunamente para **passar** a bola a um companheiro de modo a facilitar-lhe a finalização **ou finalizar com passe colocado, remate ou amorti** se tem condições vantajosas (surpresa ou desequilíbrio da outra equipa).

4.4 - Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), **remata, passa** colocado ou faz **amorti**, para um espaço vazio, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola.

4.5 - **Ao remate** da sua equipa, se é o jogador mais avançado, aproxima-se da posição do jogador que finalizou, assumindo uma atitude defensiva, colaborando com os companheiros na **proteção ao ataque**.

4.6 - *Na defesa* (próximo da zona da queda da bola), **avisa** os companheiros e posiciona-se para, de acordo com a trajetória da bola, executar um **passe ou manchete**, dando continuidade às ações da sua equipa.

5 - Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as técnicas de a) **serviço por baixo** e b) **serviço por cima**, c) **passe alto de frente** e d) **de costas**, e) **remate**, f) **manchete (defesa alta e baixa)**, g) **bloco**, h) **deslocamentos e posições** i) **ofensiva** e j) **defensiva básicas**.

Futebol

8.º e 9.º ANOS - Parte do Nível Avançado

O aluno:

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, e aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que permitam a sua melhoria.

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 - Adequa a sua atuação quer como jogador, quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.

4 - Em situação de *jogo 7 x 7 ou 11 x 11*:

4.1 - Logo que recupera a posse da bola, reage de imediato, colaborando na organização das ações ofensivas. **Enquadra-se ofensivamente**, controlando a bola, e realiza a ação mais adequada, com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo:

4.1.1 - **Penetra**, protegendo a bola, fintando ou driblando **para finalizar ou fixar** a ação do adversário direto e/ou outros defensores.

4.1.2 - **Remata**, se conseguir posição vantajosa.

4.1.3 - **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio, utilizando, conforme situação, **passes rasteiros ou passes por alto**.

4.1.4 - Após passe a um companheiro próximo, **desmarca-se** (“sai”) **no mesmo corredor ou em diagonal** para outro corredor (sentido contrário ao passe), de acordo com a posição do companheiro e adversários, criando nova linha de passe mais ofensiva.

4.1.5 - **Devolve a bola**, colocando-a à frente do recetor (de forma a permitir a continuidade da ação ofensiva), se a recebeu de um **companheiro** próximo que, entretanto, abriu linha de passe.

4.2 - **Desmarca-se**, para oferecer linha de passe **para penetração ou remate ou linha de passe de apoio** (de acordo com a movimentação geral), procurando criar situações de superioridade numérica favoráveis à continuação das ações ofensivas da sua equipa, garantindo a largura e a profundidade do ataque.

4.3 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, reage de imediato procurando **impedir a construção das ações ofensivas**, realizando com oportunidade e de acordo com a situação, as seguintes ações:

4.3.1 – **Pressiona** o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo.

4.3.2 - Colabora com um companheiro **criando situações de superioridade numérica defensiva** sobre o portador da bola.

4.3.3 - **Fecha as linhas de passe** mais ofensivas impedindo a receção da bola.

4.3.4 - **Realiza as dobras** quando os companheiros são ultrapassados por atacantes em penetração.

4.3.5 - Ajusta a sua posição defensiva, ocupando a posição do companheiro que realizou a ação anterior (**compensação**).

5 - Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, os padrões técnicos das ações: **a) recepção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução da bola, e) drible, f) passe, g) finta, h) desmarcação, i) marcação, j) pressão, l) interceção e m) desarme.**

Basquetebol

9.º ANO - Parte do Nível Avançado

O aluno:

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 - Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.

4 - Em situação de *jogo 5 x 5*, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:

4.1 - Na reposição da bola em jogo ou na recuperação da bola pela sua equipa **no seu meio-campo defensivo:**

4.1.1 - **Desmarca-se** de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para o equilíbrio ofensivo (**ocupação racional do espaço de jogo**) da sua equipa e **finalização rápida**, em vantagem numérica e/ou posicional.

4.1.2 - Se é portador da bola, **opta pela forma mais rápida de progressão:**

4.1.2.1 - **Passa rápido**, utilizando a linha de passe mais ofensiva. Após passe, **desmarca-se** garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo.

4.1.2.2 - **Dribla** progredindo rapidamente pelo corredor central para finalizar debaixo do cesto ou, na impossibilidade de o fazer, e se não tem linha de passe imediata, **procura**, enquanto dribla, uma **linha de passe que aproxime a bola do cesto**.

4.1.3 - **Explora situações de 3 x 2 ou 2 x 1**, conjugando as suas ações com a dos companheiros para uma finalização rápida, optando por passe ou drible consoante a posição dos defesas e utilizando a técnica de lançamento mais adequada à situação.

4.2 - Se a equipa não finaliza rapidamente tirando vantagem de situações em superioridade numérica ou posicional, **ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos** dando continuidade às ações ofensivas da sua equipa:

4.2.1 - Sem posse de bola, conforme a posição dos companheiros e dos defesas e segundo o critério de maior ofensividade, **desmarca-se** abrindo linhas de passe;

4.2.2 - Ao entrar na posse da bola, enquadra-se ofensivamente numa **atitude de tripla ameaça**:

4.2.2.1 - **Desenquadra o seu adversário direto** (1 x 1) para finalizar e, na impossibilidade de o fazer, mantém o drible ou passa a um companheiro em corte em posição mais ofensiva.

4.2.2.2 - Se a penetração em drible é interrompida pela ação de um defesa, e não tem condições favoráveis ao lançamento, **passa** rápido e oportunamente a um companheiro.

4.2.2.3 - **Após passe, corta** para o cesto para abrir nova linha de passe, repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola durante o seu movimento.

4.2.3 - Participa ativamente no **ressalto ofensivo**, sempre que há lançamento, procurando recuperar a bola. Se a recupera, **lança** novamente se tem condição favorável, **ou passa** a um companheiro desmarcado para finalizar ou dar continuidade às ações ofensivas da sua equipa.

4.3 - Logo que perde a posse da bola, **assume uma atitude defensiva**, dirigindo-se de imediato ao seu adversário direto, colocando-se entre a linha da bola e o cesto, procurando recuperar a posse da bola ou dificultar as ações ofensivas:

4.3.1 - Na defesa do jogador com bola, coloca-se entre a bola e o cesto (**enquadra-se**), dificultando o passe, o drible e o lançamento.

4.3.2 - Se é ultrapassado pelo jogador em drible, **recupera o enquadramento defensivo**.

4.3.3 - Na defesa do jogador sem bola, **procura intercetar o passe e/ou dificultar a abertura de linhas de passe** colocando-se entre o jogador e a bola.

4.3.4 - Se o companheiro é ultrapassado pelo seu adversário direto, **ajuda-o** tentando dificultar a ação ofensiva do atacante (**entreajudar**).

4.3.5 - Ao lançamento, coloca-se entre o adversário direto e o cesto para participar com vantagem (em antecipação) no **ressalto defensivo**.

5 - Realiza com correção e oportunidade *no jogo e em exercícios critério*, as ações: a) **drible**, b) **passe-recepção**, c) **lançamento**, d) **ressalto**, e) **fintas**, f) **enquadramento ofensivo**, g) **posição básica defensiva**, h) **enquadramento defensivo**, e ainda i) **deslizamento**.

Andebol

9º ano – Conclusão do Nível Elementar

O aluno:

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2 - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.

4 - Em *situação de jogo 5x5* (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) e *7x7*:

4.3 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu **meio-campo (defesa individual)**, procurando **recuperar a posse da bola**:

4.3.1 - Faz **marcação individual** ao seu adversário, **na proximidade e à distância**, utilizando, consoante a situação, **deslocamentos defensivos** frontais, laterais e de recuo.

4.3.2 – Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“**marcação de vigilância**”).

4.3.3 – Quando em marcação individual na proximidade, faz “**marcação de controlo**” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.

5 - Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações referidas no programa introdução e ainda: **a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo”, l) marcação de vigilância”.**

Corfebol

Nível Introdução

O aluno:

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e suas principais regras: **a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) progressão com bola, e) lançamento marcado, f) mudança de zona, g) contacto físico e h) defesa individual por sexo, adequando as suas ações a esse conhecimento.**

4 - Em situação de jogo 8 x 8:

4.1 - Ao entrar em posse da bola **enquadra-se** ofensivamente por forma a poder ver o cesto e os companheiros, quer na zona de defesa, quer na zona de ataque, e opta por:

4.1.1 - **Lançar parado ou na passada**, se está na zona de ataque com o cesto ao seu alcance e liberto de marcação (de acordo com as regras).

4.1.2 - **Passar** correta e oportunamente a um companheiro em posição mais ofensiva, de preferência na zona de ataque liberto de marcação.

4.2 - Se não tem bola, em situação de ataque, ou na zona de defesa (após recuperação da posse da bola pela sua equipa), **desmarca-se** para se libertar da marcação do seu opositor direto, criando linhas de passe ofensivas tendo em vista a finalização.

4.3 - Participa no **ressalto**, após lançamento, tentando recuperar a posse da bola.

4.4 - Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma **atitude defensiva**, mantendo-se sempre entre o cesto e o seu opositor direto, procurando impedir a receção, dificultar o passe e a concretização e participar no ressalto.

5 - Realiza com oportunidade e correção global, em situação de jogo ou em exercícios critério, as ações técnicas: **a) receção, b) passe de peito, c) passe de ombro, d) lançamento na passada, e) lançamento parado, f) trabalho de receção e g) marcação.**

7. Estruturação Dos Conteúdos

Os conteúdos para esta Unidade Didática foram organizados no decorrer do primeiro período procurando maximizar o espaço e os recursos materiais que tínhamos disponíveis. Desta forma, decidimos lecionar a matéria de voleibol nas primeiras seis aulas de 90 minutos. Uma vez que nos dias das aulas de 90 minutos tínhamos de partilhar o campo com outra turma, depois de falarmos com o professor que estava a partilhar o campo connosco, visto que este lecionava uma turma com menor número de alunos e como estava a abordar basquetebol, foi-nos possível montar dois campos de voleibol em todas as aulas que abordamos esta matéria de ensino.

Para as matérias de Futebol, Basquetebol e Andebol e devido às características que estas possuem em comum, utilizamos uma intervenção mais focada nas formas jogadas, procurando a perceção dos princípios de jogo ofensivo e defensivo, através da organização de situações superioridade numérica (no ataque ou na defesa) conforme o princípio que estava a ser trabalhado.

7.1 Voleibol

Tabela 5 - Estruturação dos Conteúdos Voleibol

Nº Aula	Objetivos Específicos	Conteúdos	Estratégias	Avaliação
1 e 2	Avaliar a prestação motora e cognitiva dos alunos.	Posição básica defensiva; Passe; Manchete; Serviço	Preenchimento de uma ficha de avaliação diagnóstica de conhecimentos por parte dos alunos. Os alunos iniciam a aula com um jogo pré-desportivo e posteriormente realizam Jogo reduzido 3X3 tendo em vista o objetivo específico da aula (avaliação inicial dos alunos).	Avaliação Diagnóstica
4 e 5	Realizar exercícios onde prevaleçam: a posição básica defensiva, o passe e a manchete. Trabalhar a condição física.	Posição básica defensiva; Passe; Manchete	Trabalho de deslocamentos (avançar/recuar no campo; posição básica defensiva). Exercícios critério aos pares; Jogos reduzidos 1x1 e 2x2. Exercícios para trabalhar a condição física dos alunos (força média, superior e inferior).	Avaliação Formativa
7 e 8	Consolidar as ações do passe e manchete e da posição básica defensiva; Procurar promover os três toques; Realizar situações de jogo reduzido (3x3); Trabalhar a condição física.	Posição básica defensiva; Passe; Manchete	Os alunos realizam exercícios critério e jogo reduzido 3x3. Exercícios para trabalhar a condição física dos alunos (força média, superior e inferior).	
10 e 11	Consolidar as ações do passe e manchete e da posição básica defensiva; Trabalhar a condição física.	Posição básica defensiva; Deslocamentos; Passe; Manchete; Serviço por baixo;	Os alunos realizam exercícios critério para trabalhar o passe, manchete e serviço por baixo. Jogo reduzido 3x3. Exercícios para trabalhar a condição física dos alunos (força média, superior e inferior).	
13 e 14	Consolidar os conteúdos abordados anteriormente (posição básica defensiva, deslocamentos, serviço-recepção-ataque) Introdução do remate. Trabalhar a condição física.	Posição básica defensiva; deslocamentos; serviço-recepção-ataque;	Os alunos realizam exercícios critério para trabalhar o passe, manchete, o serviço e o remate. Jogo reduzido 3x3 e 6x6 (divisão da turma consoante o nível de proficiência dos alunos). Exercícios para trabalhar a condição física dos alunos (força média, superior e inferior).	
16 e 17	Avaliar o nível de prestação final dos alunos na matéria de voleibol. Trabalhar a condição física.	Todos os conteúdos abordados nas aulas anteriores.	Os alunos realizam situações de jogo reduzido de 2x2 e 3x3 e jogo formal de 6x6. Exercícios para trabalhar a condição física dos alunos (força média, superior e inferior).	Avaliação Final

7.2 Futebol, Andebol, Basquetebol e Corfebol

Tabela 6 - Estruturação dos conteúdos Futebol, Andebol, Basquetebol e Corfebol

Conteúdos	Nº Aula	4 e 5		9	12	15	18	19 e 20	21	22 e 23	24	25 e 26	27	28 e 29		30 e 31	32	33 e 34
	Mês	Outubro					Novembro									Dezembro		
	Dia	3	10	17	24	31	7	12	14	19	21	26	28	3	5	10	12	17
Habilidades Motoras															TESTE ESCRITO			DIA DO FUTEBOL
Posição Base			I/E	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C		E/C	E/C	
Relação com a bola	Passe/Receção		I/E	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C		E/C	E/C	
	Condução/Drible		I/E	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C		E/C	E/C	
	Finalização		I/E	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C		E/C	E/C	
	Finta/Simulação					I/E	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C		E/C	E/C	
Ataque	Espaço					I/E	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C		E/C	E/C	
	Mobilidade					I/E	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C		E/C	E/C	
	Posse de Bola					I/E	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C		E/C	E/C	
	Penetração					I/E	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C		E/C	E/C	
	Posse de Bola					I/E	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C		E/C	E/C	
Defesa	Concentração				I/E	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C		E/C	E/C	
	Equilíbrio				I/E	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C		E/C	E/C	
	Cobertura Defensiva				I/E	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C		E/C	E/C	
	Contenção				I/E	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C	E/C		E/C	E/C	

7.2.1 Justificação dos Conteúdos

A estruturação desta Unidade Didática reflete uma abordagem conjunta dos Jogos Desportivos Coletivos, onde além da integração das modalidades coletivas procuramos que esta fosse organizada tendo em conta os princípios de jogo que têm em comum do ponto de vista técnico tático, procurando desta forma a otimização do processo de ensino-aprendizagem, uma vez que existem conteúdos que são transversais.

O Andebol, o Basquetebol, o Futebol/Futsal e o Corfebol têm princípios táticos idênticos que podem ser desenvolvidos, como a estimulação da capacidade de leitura e de análise através da estruturação de jogo, comunicação nas ações de jogo e a relação com a bola, sendo estes os princípios de jogo comuns aos Jogos Desportivos Coletivos de Invasão. Além destes princípios temos ainda: a criação e ocupação do espaço de jogo; jogar em profundidade e em largura; redução do espaço de jogo; ocupação equilibrada do espaço; criar linhas de passe; entre outros.

O planeamento das aulas teve ser como objetivo central procurar promover uma elevada excitação através de situações de jogo reduzido, procurando desta forma desenvolver a capacidade da leitura de jogo por parte dos alunos. Esta abordagem foi organizada partindo do princípio do desenvolvimento do jogo, do mais simples para o mais complexo, elevando o nível de dificuldade progressivamente.

Optámos por incluir o Corfebol nas matérias a lecionar, pois acreditamos que a sua inclusão poderá valorizar os alunos quer em termos de conhecimento pedagógico, quer em termos de capacidades motoras.

Temos como objetivo promover através do jogo uma perspetiva lúdica e de competição ao longo das aulas. No que diz respeito à condição física, está será realizada sempre de forma integrada nas tarefas propostas em todas as aulas planeadas nesta unidade didática.

Relativamente à aquisição dos conhecimentos em termos de cultura desportiva bem como das regras dos jogos abordados, estas serão apresentadas ao longo das aulas e através de fichas informativas que serão entregues aos alunos com o intuito de se prepararem para a ficha de avaliação sumativa que será realizada.

8. Recursos

Relativamente aos recursos que farão parte desta Unidade Didática temos os recursos espaciais, temporais, materiais e humanos.

Tabela 7 - Recursos

Unidade Didática – JDC		
ESPACIAIS	Campo Polidesportivo (20x20m ou 40x20m) e Biblioteca	
TEMPORAIS	36 aulas (12 aulas de 90 minutos e 12 aulas de 45 minutos)	
HUMANOS	1 professora, funcionários da escola, professores orientadores e colega estagiária	
MATERIAS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 balizas fixas ✓ 4 mini balizas de futebol ✓ 6 tabelas de basquetebol ✓ 2 cestos de corfebol ✓ 11 bolas de basquetebol ✓ 22 bolas de voleibol ✓ 11 bolas de futebol ✓ 11 bolas de andebol 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 postes de voleibol ✓ 2 redes de voleibol ✓ 11 coletes ✓ Cones ✓ Apito ✓ Cronómetro ✓ Cordas

9. Estratégias

Decidimos lecionar esta Unidade Didática de JDC, onde abordaremos um conjunto de matérias que possuem semelhanças entre si, não só em termos de dinâmica como também a nível dos princípios de jogo (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol), uma vez que existe uma transversalidade a nível dos conteúdos.

No caso do Voleibol, sendo esta a matéria dos JDC que mais se distancia relativamente às restantes, abordaremos esta matéria em separado, ou seja, não faremos ligação às restantes matérias dos JDC que serão tratadas nesta Unidade Didática.

Para a realização da Avaliação Diagnóstica das matérias abordadas nesta Unidade Didática serão realizados jogos reduzidos, de forma a promover a continuidade das ações podendo desta forma aferir melhor os conhecimentos de cada aluno.

Relativamente às estratégias de organização, será pedido ao responsável da turma (delegado da turma) a realização de uma tabela onde será estipulado quem serão os alunos que em cada aluna deverão ir buscar o material necessário para a realização da aula bem como sua posterior arrumação. Os alunos que não realizem as aulas terão colaborar nas atividades propostas pela professora, devendo estar sempre devidamente equipados (podem ajudar na montagem de estações, servir de árbitro). No caso de existir algum aluno, caso que não possa colaborar na aula terá de realizar um relatório sobre a aula através de uma ficha que será entregue pela professora de forma a ajudá-lo na realização do mesmo. No que diz respeito à organização relativamente à formação dos grupos, estes serão devidamente realizados pela professora aquando da elaboração do plano de aula de forma a rentabilizar o máximo o tempo disponível da aula. De forma a potenciar a cooperação e a entreajuda, irão ser constituídos grupos heterogéneos, procurando promover que os alunos com maiores potencialidades possam ajudar os alunos que apresentam maiores dificuldades. No entanto, em algumas situações serão criados grupos mais homogéneos por forma a manter motivados os alunos mais proficientes e dar oportunidade aos alunos com maiores dificuldades a desenvolverem o espírito de iniciativa e de autonomia.

Ao longo das aulas os alunos serão questionados sobre os conteúdos que são abordados no decorrer da aula, sendo esta uma forma de verificar se os alunos estão a ser capazes de acompanhar o que o professor procura transmitir nas aulas, bem como se estiveram com atenção a tudo o que foi abordado na aula. Serão distribuídas aos alunos fichas informativas sobre as matérias lecionadas, procurando minimizar o facto de os alunos não possuírem o livro da disciplina e proporcionando desta forma esta ferramenta de estudo para realização da ficha de avaliação sumativa.

No que diz respeito à matéria de Voleibol, esta será abordada sempre através do jogo reduzido (1x1; 2x2; 3x3; 4x4), procurando desta forma que os alunos possam ter uma maior intervenção e consequentemente um maior dinamismo quer no jogo como nas tarefas apresentadas pela professora. Poderão ter de ser realizadas algumas adaptações ao regulamento, tais como: a possibilidade de realizar dois toques consecutivos antes do reenvio da bola; possibilidade de executar o passe depois de a bola ressaltar no solo (esta situação permite que o aluno possua de mais tempo para perceber a trajetória da bola); iniciar o serviço através do passe, posteriormente da linha de ataque antes de passar para

a zona de serviço (linha de fundo); redução das dimensões do campo, bem como da altura da rede.

Relativamente às outras matérias de ensino e na tentativa de evitar a aglomeração em torno da bola, bem como as ações de cariz mais individual, a utilização do drible será condicionada. Será ainda utilizada a obrigatoriedade da bola passar por todos os elementos da equipa antes de concretizarem ponto/golo.

Julgamos que as estratégias mais adequadas para o ensino dos Jogos Desportivos Coletivos, passam pela introdução de formas jogadas que sejam acessíveis à maioria dos alunos, com regras simples, com um número de jogadores reduzido bem como o espaço de jogo, procurando desta forma que as ações tenham continuidade aumentando assim as hipóteses de concretização (Graça e Mesquita, 2007).

Estratégias de Intervenção Pedagógica

Para lecionar uma aula de JDC o professor tem ao seu dispor várias estratégias que pode utilizar para a melhoria da eficácia do ensino-aprendizagem, não existindo todavia um modelo fixo uma vez que os alunos são todos diferentes e como tal as dinâmicas das aulas terão de ser adaptadas ao tipo de alunos que temos.

Nesta Unidade Didática iremos procurar envolver todos os alunos na abordagem dos conteúdos, através da elaboração situações de jogo reduzido procurando desta forma promover a criatividade, a cooperação e a autonomia dos alunos.

Para a explicação dos elementos técnicos, será utilizada a demonstração através de alunos mais proficientes.

As aulas devem ser lecionadas procurando rentabilizar ao máximo o tempo de aula, envolvendo os alunos nas atividades. As informações que devemos passar aos alunos para a realização das tarefas, deve ser clara de forma a não surgirem dúvidas aquando da realização das atividades propostas, de forma a não se perder tempo.

No final de cada aula, será realizada uma reflexão sobre a aula e apresentar os objetivos da aula seguinte.

De forma rentabilizarmos da melhor forma as aulas devemos ter em atenção alguns parâmetros como:

Explicação/Demonstração

- Ser conciso, evitar longos discursos
- Utilizar uma linguagem simples e precisa
- Demonstração da técnica salientando aspetos fundamentais

Execução/Correção

- Dar indicações (feedbacks) durante a execução, utilizando palavras-chave para chamar a atenção sobre os aspetos técnicos. A utilização adequada dos feedbacks (interrogativo, prescritivo, corretivo,...) é importante, para um melhor resultado no processo de ensino-aprendizagem.
- Sempre que houver um erro que esteja a ser realizado por grande maioria da turma, devemos interromper o exercício e voltar a explicar, focando os erros cometidos, corrigir – como está a ser realizado e como e que deve ser realizado
- Devemos elogiar o esforço realizado pelos alunos
- Distribuir a atenção por todos os alunos
- Devemos adequar os exercícios aos níveis de cada aluno (ensino deve ser individualizado)

As estratégias que podemos utilizar dividem-se em **três domínios**:

Domínio Psicomotor

- O aquecimento deve ser realizado com exercícios de carácter lúdico e devem ter relação com a aula.
- Os exercícios abordados devem progredir de uma situação mais simples para uma mais complexa;
- Utilização dos alunos como agentes de ensino, auxiliando o docente e os colegas nas aulas;
- As aulas devem ter como suporte os diferentes estilos de ensino (Comando, Tarefa, Estilo Recíproco, Descoberta Guiada,...)

Domínio Sócio Afetivo

- Promover nos alunos a gestão e arrumação dos materiais/equipamentos utilizados na aula
- Promover situações de trabalho com um colega/grupo

- Aproveitar os alunos com melhores níveis de destreza motora para as ajudas aos colegas
- Realizar tarefas de carácter objetivo e motivante

Domínio Teórico

- Transmitir a informação sobre os conteúdos no início da aula
- Descrever de forma sucinta os objetivos e conteúdos que serão abordados na aula
- Utilização de material didático para apoio aos conteúdos a abordar nas aulas

10. Avaliação

A avaliação dos alunos divide-se em vários critérios e tem como base os parâmetros estabelecidos pelo Conselho de Turma e pelo grupo de Educação Física, incidindo nas seguintes categorias:

Tabela 8 - Critérios Avaliação

Atitudes e Valores												
Responsabilidade					Autonomia	Intervenção	Sociabilidade	Avaliação Total Atitudes e Valores	Avaliação Conhecimentos	Aulas Práticas		
Assiduidade	Pontualidade	Cumprimento de tarefas	Cumprimento de normas	Material necessário à disciplina	Capacidade para ultrapassar as suas dificuldades	Espírito de iniciativa	Intervenção adequada		Respeito pela diversidade de opiniões	Relacionamento com os outros	Solidariedade e cooperação	Aulas Práticas (Atletismo, Ginástica Acrobática e Desportos de Combate)
10%					2%	6%	2%		20%	20%	60%	80%

Este tipo de avaliação faz parte do processo de ensino-aprendizagem ao longo de todo o ano letivo. Esta avaliação tem como objetivo facultar elementos ao professor relativamente à evolução ou não dos alunos, verificar as dificuldades e problemas que possam existir, procurando desta forma realizar alterações necessárias para a melhoria da aprendizagem dos alunos.

Para a concretização desta avaliação é necessário observar e analisar o cumprimento das tarefas que foram propostas, confrontando o aluno com o cumprimento ou não dos objetivos predeterminados, procurando desta forma adequar a estratégia às necessidades dos alunos.

10.2 Avaliação Sumativa

Neste tipo de avaliação o principal objetivo é procurar quantificar a evolução do aluno, analisando se os objetivos que foram inicialmente propostos foram ou não atingidos. É nesta avaliação que é feito um balanço das aprendizagens realizadas ao longo do processo, neste caso desta Unidade Didática.

Esta avaliação é realizada nas últimas aulas da Unidade Didática, tendo por base exercícios semelhantes aos que foram realizados ao longo das aulas, possibilitando analisar os comportamentos dos alunos nos conteúdos que foram abordados, procurando verificar a sua progressão em termos de aprendizagem bem como a consolidação dos conhecimentos transmitidos ao longo das aulas.

10.3 Domínios De Avaliação

A avaliação ocorre em três domínios específicos: o cognitivo, o afetivo e o motor.

A nossa escola e particularmente o conselho de turma do 9º2 definiu as seguintes percentagens para cada um dos domínios:

Domínio Cognitivo (20%) – questões efetuadas durante as aulas sobre os conteúdos abordados e realizados ao longo das aulas e um teste teórico.

Domínio Socio Afetivo (20%) – registo da assiduidade e da pontualidade; cumprimento de tarefas e normas durante as aulas; preservação dos espaços e dos equipamentos; capacidade de ultrapassar as dificuldades; capacidade de iniciativa e poder crítico; intervenção adequada; respeito pela diversidade de opiniões; relacionamento com os colegas, professores e outros; cooperação, compreensão e solidariedade.

Domínio Psicomotor (60%) – registo do desempenho, de acordo com os exercícios/situações de jogo propostas durante esta Unidade Didática.

11. Balanço Da Unidade Didática

Todo o processo de ensino-aprendizagem carece de uma reflexão, para verificar se os objetivos propostos foram alcançados e verificar se as estratégias utilizadas foram as mais adequadas para aquele processo em específico.

Devido às grandes potencialidades dos Jogos Desportivos Coletivos e pela sua complexidade a realização desta unidade didática foi um desafio que se revelou muito estimulante ao longo do processo que estou a desenvolver enquanto professora estagiária.

Optámos por abordar um conjunto de modalidades que partilham entre si princípios comuns, que podem ser adaptados em diversas situações de jogo nas diferentes modalidades. Assim além das duas matérias definidas pelo PNEF, optámos por abordar mais três matérias proporcionando aos alunos uma aprendizagem mais profunda das matérias em questão, uma vez que os princípios de jogo podem ser facilmente transferíveis entre elas e poderão ajudar na resolução de determinado problema.

Devido ao elevado número de alunos na turma e ao reduzido espaço disponível no campo (1/2 campo), sentimos algumas dificuldades na elaboração de exercícios que possibilitassem o empenhamento motor de todos os alunos ao mesmo tempo, no entanto e com alguma criatividade à mistura foi possível manter os alunos sempre em empenhamento motor, realizando por exemplo situações de jogo reduzido e alternando com trabalho de aptidão física.

Relativamente aos objetivos propostos para esta Unidade Didática podemos afirmar que na sua maioria foram alcançados, uma vez que foi possível verificar alterações e melhorias significativas nos alunos, quer em termos motores quer na compreensão do jogo.

Em termos gerais os alunos demonstraram grande motivação para a realização das tarefas propostas e os comportamentos solicitados (em termos motores e a nível da compreensão do jogo) foram na sua grande maioria induzidos pelos alunos, contribuindo para isto, o facto de no final de cada aula ser efetuada uma pequena reflexão sobre os conteúdos abordados na aula, bem como no início de cada aula ser feito um sumário dos conteúdos

da aula anterior, aproveitando para tirar dúvidas que surgissem (nomeadamente a nível das regras do jogo).

Enquanto professora estagiária, as minhas maiores dificuldades foram inicialmente a desmotivação por parte de alguns alunos para realizarem as tarefas propostas, tive de arranjar estratégias para procurar motivar esses alunos, no entanto não tem sido tarefa fácil, uma vez que pelo menos uma das alunas refere que não gosta mesmo de fazer as aulas de Educação Física. No entanto no final desta Unidade Didáctica fomos apercebendo de algum interesse por parte da aluna em questão o que me acabou por motivar também, pois o trabalho que tem sido feito parece começar a surtir algum resultado.

A situação de jogo, à qual recorremos com maior frequência foi o 3x3, no Voleibol e no Basquetebol e de 5x5 nas outras matérias de ensino (Andebol, Futebol e Corfebol). Realizamos esta escolha por termos percebido que os alunos tinham algumas dificuldades para a concretização do jogo formal, mas também porque estas situações reduzidas e mais simplificadas conseguem reunir as componentes do jogo. Julgamos que optamos pela situação mais adequada aos alunos que tínhamos, pois a maioria dos alunos não revelavam grande domínio do jogo e se tivéssemos optado pelo jogo formal iriam existir muitas paragens no jogo e os alunos mais aptos iriam sobressair em relação aos menos aptos o que poderia originar alguma desmotivação nos alunos para a realização das aulas. O facto de ter conseguido dividir a turma por níveis de aprendizagem, foi possível verificar que ambos os grupos tiveram melhorias significativas em termos de desempenho motor. Através da utilização do jogo reduzido foi possível realizar a decomposição do jogo bem como apresentar situações de aprendizagem com graus de dificuldade de forma gradual (do mais simples para o mais complexo).

Relativamente à aptidão física dos alunos, optamos por realizar no final da aula e utilizando o estilo de comando, onde todos os alunos realizavam ao mesmo tempo os exercícios propostos. Verificamos que inicialmente os alunos não gostavam de realizar este tipo de atividade mas aos poucos e com a diferenciação dos exercícios propostos e muitas vezes realizados sob a forma de estafeta, foi possível constatar que a turma na sua grande maioria gostava e até pedia para realizar durante mais tempo este trabalho das capacidades condicionais e coordenativas.

Desde as primeiras aulas procuramos estabelecer um bom clima de aula, procurando manter sempre disciplina de forma a evitar ao máximo comportamentos fora da tarefa. Inicialmente e enquanto estávamos a conhecer a turma existiram alguns comportamentos difíceis de controlar pois haviam elementos dentro da turma que não deviam ficar juntos, mas à partir do momento em que fomos conhecendo melhor a turma conseguimos gerir melhor algumas situações e considero que conseguimos ter um grande controlo na turma. Contudo existem situações que se voltasse atrás faria de forma diferente, pois agora depois de lecionar estas aulas neste primeiro período e fazendo um balanço global à minha prestação enquanto professora, percebo que relativamente à instrução dada no início da aula poderia ser realizada de outra forma, onde colocaria mais questões aos alunos sobre os temas tratados nas aulas. Na parte da organização também tenho muito a aprender de forma a rentabilizar cada vez mais as aulas, noto que ainda perco muito tempo a organizar e colocar os alunos a realizarem a prática efetiva das tarefas. Outra das situações que retificaria tem a ver com a ligação dos conteúdos, estes poderiam ter sido abordados de outra forma onde os alunos poderiam ter tido maiores proveitos em termos de aprendizagem. Espero poder corrigir estas situações no próximo período, procurando ir sempre ao encontro de um melhor ensino-aprendizagem para os alunos.

A nível dos conhecimentos os alunos foram sendo avaliados ao longo das aulas no decorrer da Unidade Didática, onde a professora questionava os alunos sobre os conteúdos abordados nas aulas anteriores. Julgamos que este foi um meio de estudo contínuo para os alunos e que acabou por se traduzir nos resultados da ficha de avaliação sumativa.

Como nota final gostaríamos de referir que a escola apesar de não possuir muitas instalações e mesmo o facto de os materiais não serem de excelência para a lecionação de algumas matérias de ensino, verificamos que com boa vontade e principalmente com alguma criatividade é possível realizar um trabalho, procurando a transformação dos alunos. Não podemos contudo deixar de referir que existem algumas situações que poderiam melhorar a nossa atuação enquanto professores de Educação Física para um processo de ensino-aprendizagem mais rentável, assim o facto de os balneários só serem abertos após o toque de entrada e estando a chave do material sob a responsabilidade de apenas um funcionário (que ainda por cima possui uma enorme panóplia de tarefas a realizar na escola).

Exercícios Critérios Das Aulas:

5 EXERCÍCIOS QUE OS ALUNOS SE MOSTRARAM MAIS MOTIVADOS NESTA UNIDADE DIDÁTICA

PLANO DE AULA Nº 16 E 17

O aluno B passa a bola para A, o A para C, o B e o A trocam de posições. O C passa para o A, o A para o C e o C para o B, pelo que o A e o C trocam de lugares e assim sucessivamente (correm sempre pelo lado direito).

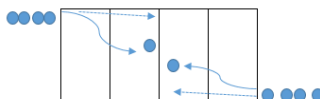


PLANO DE AULA Nº 19 e 20

Campo dividido em duas metades, turma dividida em grupos, cada grupo serve para o alvo colocado no outro campo.



Um aluno passa a bola ao “passador” (em serviço) que devolve a bola alta ao aluno que realizou o serviço-passe para poder rematar. **NOTA:** forma-se duas filas nas extremidades opostas no campo. Ao fim de algum tempo mudar o “passador”.



PLANO DE AULA Nº 24

Um aluno atira a bola e 2 alunos vão tentar conquistar a posse de bola definindo-se assim um atacante e um defensor (realizar em 2 campos de basquetebol e numa metade do campo os alunos realizam a mesma situação mas no andebol)

Nota: metade da turma realiza a situação de andebol e a outra metade no basquetebol, depois trocam.

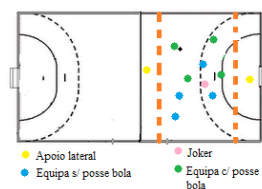


PLANO DE AULA Nº 33

Dividir o campo em 3 espaços 3X 3 + Joker+ 2

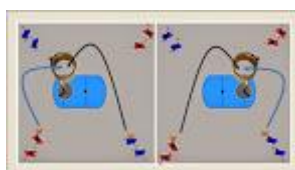
A equipa com posse de bola tem de trocar a bola com muita fluidez, desmarcando-se sempre após realizar o passe, ocupando os espaços vazios, dando linhas de passe ao portador, de forma a poder criar situações de superioridade numérica para finalizar;

A equipa atacante dispõe de 2 apoios que apenas servem para apoiar, não podendo finalizar.



PLANO DE AULA Nº 34 e 35

8 grupos de 3 a 4 alunos. 4 grupos ocupam um 1/2 campo e os outros 4 noutro. Os 4 grupos dispõem-se em quadrado e trabalham 2 a 2 (em diagonal). Os alunos executam alternadamente Lançamento de curta e longa distância, após lançamento agarram a bola e passam ao colega que se encontra na coluna da diagonal oposta. Para o lançamento de curta distância (por baixo), uma das colunas pode estar mais avançada em relação ao cesto. Após lançamento recupera a bola, passa a bola à coluna oposta e desloca-se para o final dessa coluna.



Bibliografia

- Almada, F., Lopes, H., Fernando, C., Vicente, A. & Vitória, M. (2008). *Rotura - A sistemática das Atividades Desportivas*. Lisboa: VML.
- Amândio, G., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa Ciências e Desporto* (3), pp. 401-421.
- Bayer, C. (1994). *O Ensino dos Desportos Coletivos*. Lisboa: Dinalivro.
- Cardoso, E. (2003). *Caraterização do Contra-Ataque no Andebol*. Porto: Universidade do Porto - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Costa, J. (2012). *Jogo Limpo Educação Física 7º/8º/9º 2ª Parte* (1ª Edição ed.). Porto: Porto Editora.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2011). Modelos de Ensino dos Jogos Desportivos. Em A. Rosado, & I. Mesquita, *Pedagogia do Desporto* (pp. 131-164). Lisboa: FMH.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J. & Carvalho, L. (2001). *Programa de Educação Física 3º Ciclo Ensino Básico - Reajustamento*.
- Mesquita, I. (2006). Ensinar bem para Aprender Melhor o Jogo do Voleibol. Em G. Tani, J. Bento. & R. Petersen, *Pedagogia do Desporto* (pp. 327-344). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos Instrucionais no ensino do Desporto. Em A. Rosado, & I. Mesquita, *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - FMH.
- Oliveira, D. B., Araújo, G. M. & Gassi, E. (2010). *Análise do perfil ofensivo de uma equipe de basquetebol universitária em relação às posições específicas do jogo*. (R. Digital, Ed.) Buenos Aires: Efdeportes.
- Prudente, J. (2006). *Análise da Performance Tático-Técnica no Andebol de Alto Nível - Estudo das ações ofensivas com recurso à análise sequencial*. Funchal: Universidade da Madeira.
- Ré, A. N. (Diciembre de 2008). Caraterísticas do futebol e do futsal: implicações para o treinamento de adolescentes e adultos jovens. *Efdeportes - Revista Digital*.
- Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2004). *O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos*. Cruz Quebrada - Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - FMH.
- Tavares, F. & Oliveira, J. (1996). *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Tavares, F., Greco, P. & Garganta, J. (2006). Perceber, Conhecer, DEcidir e Agir nos Jogos Desportivos Coletivos. Em G. Tani, J. Olímpio, & R. Petersen, *Pedagogia do Desporto* (pp. 284-296). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Anexo 2 - Plano Anual

1º PERÍODO

Setembro

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Outubro

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Novembro

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Dezembro

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

4ª Feira – 90´

6ª Feira – 45´

17

19

Apresentação e Aptidão Física - *Fitnessgram*

Aula 1/2 e 3

24

26

Apresentação e Aptidão Física - *Fitnessgram*

Aula 4/5 e 6

1

3

8

10

15

17

22

24

29

31

JDC (Campo 1) Avaliação Diagnóstica

Aula 7/8 e 9

JDC (Campo 1)

Aula 10/11 e 12

JDC (Campo 1)

Aula 13/14 e 15

JDC (Campo 1)

Aula 16/17 e 18

JDC (Campo 1)

Aula 19/20 e 21

5

7

12

14

19

21

26

28

JDC (campo 2)

Aula 22/23 e 24

JDC (campo 2)

Aula 25/26 e 27

JDC (campo 2)

Aula 28/29 e 30

JDC (campo 2)

Aula 31/32 e 33

3

5

10

12

17

JDC (campo 2)/Biblioteca

Aula 34/35 e 36

JDC (campo 2)

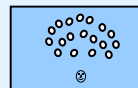
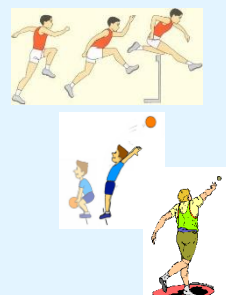
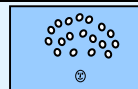
Aula 37/38 e 39

JDC (campo 2)

Dia do Futebol

		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D			4ª Feira -90´	6ª Feira – 45´
		5	6	7	8	9	10	11	7	9	Ginásio- Avaliação Diagnóstica	Aula 1/2 e 3
2º PERÍODO	Janeiro	12	13	14	15	16	17	18	14	16	Politemática (Ginásio/ Campo)	Aula 3/4 e 5
		19	20	21	22	23	24	25	21	23	Politemática (Ginásio/ Campo)	Aula 6/7 e 8
		26	27	28	29	30	31		28	30	Politemática (Ginásio/ Campo)	Aula 9/10 e 11
	Fevereiro	2	3	4	5	6	7	8	4	6	Politemática (Ginásio/ Campo)	Aula 12/13 e 14
		9	10	11	12	13	14	15	11	13	Politemática (Ginásio/ Campo)	Aula 15/16 e 17
		16	17	18	19	20	21	22	C	20	Politemática (Campo)	Aula 18
		23	24	25	26	27	28		25	27	Politemática (Ginásio/ Campo)	Aula 19/20 e 21
	Março	2	3	4	5	6	7	8	4	6	Politemática (Ginásio/ Campo)	Aula 22/23 e 24
		9	10	11	12	13	14	15	11	13	Politemática (Ginásio/ Sala)	Aula 25/26 e 27
		16	17	18	19	20			18	20	Politemática (Ginásio/ Campo)	Aula 28/29 e 30 Dia do Voleibol
3º PERÍODO	Abril		7	8	9	10	11	12	8	10	Piscina/ Campo - Avaliação Diagnóstica	Aula 1/2 e 3
		13	14	15	16	17	18	19	15	17	Politemática (Piscina/ Campo)	Aula 3/4 e 5
		20	21	22	23	24	25	26	22	24	Politemática (Piscina/ Campo)	Aula 6/7 e 8
		27	28	29	30				29		Politemática (Ginásio/ Campo)	Aula 9/10 e 11
	Maio					1	2	3		1	Feriado	
		4	5	6	7	8	9	10	6	8	Politemática (Piscina/ Campo)	Aula 12/13 e 14
		11	12	13	14	15	16	17	13	15	Politemática (Piscina/ Campo)	Aula 15/16 e 17
		18	19	20	21	22	23	24	20	22	Politemática (Ginásio/ Campo)	Aula 18/19 e 20
		25	26	27	28	29	30	31	27	29	Politemática (Ginásio/ Campo)	Aula 21/22 e 23
	Junho											
		1	2	3	4	5	6	7	3	5	Politemática (Ginásio/ Campo)	Aula 24/25 e 26

Anexo 3 - Exemplo de um plano de aula

Escola dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro					
PLANO DE AULA					
UD: Politemática Desportos de Combate/Atletismo		Aula nº: 9	Data: 23-01-2015	Hora:9h45m/10h30m	Nº de alunos: 22
Ano/Turma: 9º 2			Local: Campo	Duração: 45 minutos	
Professora Estagiária: Cristina Gonçalves			Profª. Orientadora: Arcanjo Gaspar		
Material: Cronómetro, fichas de registo, cones, barreiras altas e pequenas, bolas medicinais, pesos, bolas de basquetebol, bolas medicinais de 1kg e 2kg					
Objetivos Gerais: Introdução à transposição das barreiras com estruturação rítmica dos 3 passos/4 apoios. Trabalhar o lançamento do peso, com diferentes engenhos e pesos					
Objetivos Operacionais	Descrição do exercício/ Condições de realização		Representação Gráfica	Parcial	Total
- Verificação das presenças dos alunos; - Apresentação dos objetivos da Aula. - Ativação muscular e cardiorrespiratória	Aquecimento será realizado pelos alunos (Bruna e Diogo Filipe). Técnica de corrida (calcanhar/ponta, skipping médio e alto, tic tics, skipping alternado) Jogo do rabo da raposa dois a dois (tentar tirar o colete ao colega, que está preso na parte de trás das calças, e evitar que tirem o seu)			15´	15´
-Trabalhar a coordenação com exercícios específicos com barreiras; - Trabalhar a técnica da passagem de barreiras; - Desenvolver a velocidade de reação e de aceleração nas partidas com passagem de barreiras baixas (velocidade entre as barreiras) - Desenvolver a coordenação do gesto técnico do lançamento do peso com diferentes pesos e engenhos. - Desenvolver a força e a destreza geral	- Exercícios em forma jogada com barreiras pequenas e cones. - Trabalhar a técnica de transposição da barreira (lateralmente – perna de ataque e perna de passagem); ao meio da barreira; - Transposição das barreiras com estruturação rítmica dos 3 passos (4 apoios). - Lançamento de costas (dorsais) - Lançamento do peso (introdução do lançamento com balanço E→D-E) – Situações de competição com pesos			25´	35´
Exercícios de alongamentos, esclarecimento de dúvidas que os alunos possam ter e informações sobre os conteúdos para a próxima aula.				5´	45´

GRELHA DE AVALIAÇÃO CONTÍNUA									
Nº	ALUNOS	NÍVEL MOTOR	NÍVEL COGNITIVO	ATITUDE/VALORES	Nº	ALUNOS	NÍVEL MOTOR	NÍVEL COGNITIVO	ATITUDE/VALORES
1					12				
2					13				
3					14				
4					15				
5					16				
6					17				
7					18				
8					19				
9					20				
10					21				
11					22				
REFLEXÃO DA AULA:									

Anexo 4 - Ficha para alunos que não realizam a aula

**ESCOLA BÁSICA DO 2º E 3º CICLO DR.EDUARDO
BRAZÃO DE CASTRO**



RELATÓRIO DE AULA

Nome:	Ano:	Turma:	Nº	Data / /
Qual o motivo para não realizares a aula?				
Matéria(s)/conteúdos abordados na aula:				
Descreve os exercícios realizados na aula				
Como se comportaram os teus colegas ao longo da aula? Aponta comportamentos menos corretos que possam ter ocorrido.				
Consideras que a aula foi motivante e proveitosa? O que aprendeste de novo?				
O que achaste da aula? Mudarias alguma coisa? O quê?				

Obrigada, esta ficha servirá para a tua nota final!

RELATÓRIO DE AULA	
NOME:	
9º2	DATA:
1) Apresenta as razões que motivaram a tua dispensa	
2) Identifica o local da aula	
3) Descreve os exercícios que fizeram parte inicial da aula (aquecimento)	
4) Indica o material utilizado na aula	
5) Aponta os aspetos técnicos abordados	
6) Descreve de <u>forma pormenorizada</u> , os exercícios realizados.	

7) Refere as principais dificuldades reveladas por um dos teus colegas
8) Carateriza a participação/comportamento dos alunos na aula (ativa/empenhada, desatenta, desinteressada)
9) Selecciona o exercício que mais apreciaste, justifica a tua resposta.
10) Escreve o sumário da aula

Anexo 5 - Exemplo de uma ficha de informação

FICHA DE INFORMAÇÃO AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 9º2- ANDEBOL



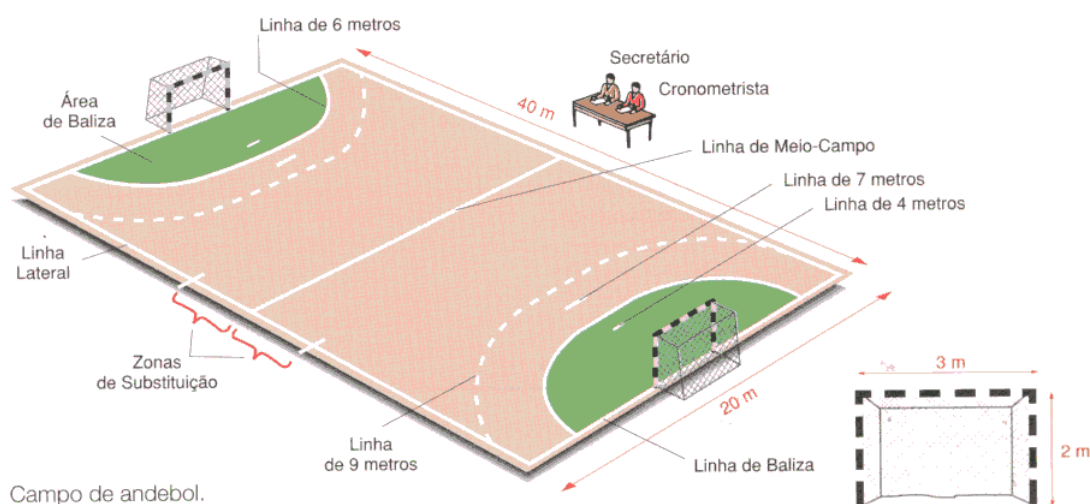
História e regras básicas do andebol

Dos desportos de expressão universal, o Andebol é, seguramente, o mais recente. As origens do Andebol moderno datam de finais do século XIX. Em 1919, os professores alemães, Karl Schelenz e Maximilian Heiser resolveram criar um tipo de jogo que deveria ser praticado dentro de um campo delimitado, que viria a chamar-se HANDBALL (palavra alemã que significa “bola com a mão”), inspirado principalmente no futebol. As regras eram idênticas, inicialmente era jogado em estádios de futebol na versão de 11 jogadores. Devido ao clima rigoroso dos países do Norte e Centro da Europa, durante o Inverno, houve necessidade de criar uma forma alternativa que pudesse ser praticada nos ginásios. Esta versão reduzida do jogo, passou a ser jogado por sete jogadores.

O Andebol é um jogo desportivo coletivo, disputado entre duas equipas, cada uma com 7 jogadores efetivos (1 guarda-redes e 6 jogadores de campo) e até 7 suplentes. O objetivo do Andebol é introduzir a bola na baliza do adversário e evitar que esta entre na nossa, respeitando as regras do jogo. Quem marcar mais golos ganha o jogo, podendo registar-se um empate no final do jogo.

TERRENO DE JOGO

O campo é retangular (40X20metros), dividido ao meio por uma linha de meio-campo e delimitado por duas linhas laterais e duas linhas de fundo.



REGRAS

Número de jogadores	de	<ul style="list-style-type: none"> Uma equipa é constituída, no máximo, por 14 jogadores (6 jogadores + 1 guarda redes e restantes suplentes).
Duração do jogo	do	<ul style="list-style-type: none"> O tempo de jogo normal para todas as equipas com idade superior a 16 anos é de duas partes de 30 minutos cada e 10 minutos de intervalo. Cada equipa tem direito a um desconto de tempo de 1 minuto em cada parte do jogo.
Número de árbitros	de	<ul style="list-style-type: none"> 2 árbitros (1º árbitro central e 1 árbitro de baliza); 1 secretário e 1 cronometrista.

Início e recomeço do jogo	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de se iniciar o jogo, faz-se um sorteio entre as equipas que vão jogar, para definir quem fica com a posse de bola e quem escolhe o campo. • O jogo inicia-se após o apito do árbitro com lançamento de saída por parte da equipa com posse de bola. • No momento do lançamento de saída, cada equipa deverá estar no seu próprio campo. • No lançamento de saída após um golo, os jogadores da equipa que marcou podem estar em qualquer uma das metades do campo. • Na 2ª parte (após o intervalo), o jogo é iniciado com lançamento de saída por parte da equipa que não o fez no início. As equipas trocam de campo.
Lançamento de reposição em jogo	<ul style="list-style-type: none"> • Sempre que a bola ultrapassa as linhas laterais ou a linha de saída de baliza, tendo sido tocada em último lugar por um defesa, é reposta em jogo por um jogador da equipa adversária. • O lançamento de reposição em jogo pode ser executado sem sinal de apito do árbitro. • O lançamento de reposição em jogo deverá ser executado a partir do local onde a bola cruzou a linha lateral ou a linha de saída de baliza (a partir da interseção da linha lateral e a linha de saída de baliza nesse lado). • O lançador tem de pisar com o pé a linha lateral e os adversários devem estar a pelo menos 3 metros do jogador lançador.
Lançamento de baliza	<ul style="list-style-type: none"> • É executado pelo guarda – redes (em qualquer ponto do interior da área de baliza), dentro da sua área de baliza, sempre que a bola ultrapassa a linha de saída de baliza, quando tocada em último lugar por um atacante ou pelo próprio guarda – redes.
Lançamento livre	<ul style="list-style-type: none"> • São marcados no local onde as faltas são praticadas (os adversários devem estar a pelo menos 3 metros do jogador lançador). Pode ser assinalado pelas seguintes faltas: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Quando o guarda-redes deixa a área de baliza com a bola sob controlo; ➢ Dar mais de 3 passos na posse da bola; ➢ Driblar incorretamente; ➢ Manter a posse de bola parado por mais de 3 segundos; ➢ Tocar a bola abaixo dos joelhos intencionalmente; ➢ Pisar a linha dos 6m no remate (jogador atacante); ➢ Conduta irregular para com os adversários (empurrar, agarrar ou rasteirar);
Lançamento de 7 metros	<ul style="list-style-type: none"> • É assinalado quando uma clara oportunidade de golo é impedida ilegalmente, em qualquer parte do terreno de jogo, por um jogador da equipa adversária; • É executado com um remate direto à baliza, o executante não poderá tocar nem ultrapassar a linha dos 7m. • Durante a execução, só o marcador poderá estar entre as linhas dos 6m e dos 9m.
Lançamento de 9 metros	<ul style="list-style-type: none"> • É marcado se as faltas forem praticadas entre a linha de 6m e a linha de 9m; • É executado sobre a linha dos 9m e os jogadores contrários devem fazer a barreira na linha de área de baliza (6m).
O Guarda - redes	<ul style="list-style-type: none"> • Pode deter a bola com qualquer parte do corpo, dentro da sua área de baliza e com intenção de defesa e movimentar-se com a bola na mão sem restrições, desde que esteja na área de baliza; • Pode abandonar a área de baliza desde que o faça sem a bola na mão, sendo assim considerado um jogador de campo; • Não pode entrar na sua área com a bola; • Não pode transpor a linha dos 4m quando do lançamento de 7m, isto enquanto a bola estiver na mão do marcador.
Golo	<ul style="list-style-type: none"> • Sempre que a bola ultrapassa completamente a linha de baliza para o interior da baliza.
Manejo da bola	<p>Pode:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ficar com a bola durante 3 segundos; 2) Dar um máximo de 3 passos com a bola nas mãos. <p>Não pode: Não se pode passar a mão de uma mão para outra.</p>
Dribles	<ul style="list-style-type: none"> • Não se pode efetuar dois dribles consecutivos, ou seja, driblar a bola, agarrá-la e voltar a driblar; • Não se pode driblar com as duas mãos em simultâneo.

Conduta para com o adversário	<p>Pode:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Usar uma mão aberta para jogar e tirar a bola da mão de um outro jogador; 2) Usar os braços fletidos para estabelecer o contato corporal com o adversário, e manter esse contato com o intuito de controlar e seguir o adversário; 3) Utilizar o tronco para bloquear o adversário, na luta por uma posição. <p>Não pode:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Arrancar ou bater na bola que se encontra nas mãos de um adversário; 2) Prender o adversário (pelo corpo ou equipamento), mesmo que fique livre para continuar a jogar.
Sanções – Advertência	<ul style="list-style-type: none"> • Faltas ou condutas antidesportivas, que são sancionadas de forma progressiva; • Situação em que um jogador tem uma conduta antidesportiva ou irregular (por exemplo: barrar o caminho do adversário com os braços). <p>Penalização: cartão amarelo e lançamento livre</p> <p>NOTA: 1) o jogador toma conhecimento de que foi advertido através da apresentação do cartão amarelo por parte do árbitro. 2) a um jogador individualmente não deve ser dada mais do que uma advertência e a uma equipa não devem ser dadas mais do que 3 advertências no total. Depois disto a sanção deverá ser de uma exclusão de 2 minutos.</p>
Sanções- Exclusão	<ul style="list-style-type: none"> • Situação em que um jogador comete, por exemplo, irregularidades repetidas, substituição irregular, repetição de uma atitude antidesportiva, entre outras. <p>Penalização: Lançamento livre e saída do jogador por um período de 2 minutos, não podendo ser substituído por nenhum colega.</p>
Sanções – expulsões ou desqualificações	<ul style="list-style-type: none"> • Conforme a maior ou menor atitude antidesportiva, conduta antirregulamentar repetida ou agressão física, dentro ou fora do campo; • Um jogador é desqualificado à terceira exclusão; <p>Penalização: cartão vermelho e lançamento livre. O jogador desqualificado sai definitivamente do jogo e a sua equipa joga o resto do jogo com menos um jogador.</p>
Substituições	<ul style="list-style-type: none"> • Os jogadores suplentes poderão entrar no terreno de jogo a qualquer momento e repetidas vezes, desde que o jogador a substituir já o tenha abandonado; • A entrada e saída dos jogadores tem de se efetuar apenas na zona própria de substituição.

Anexo 6 -Ficha de Registo para avaliação diagnóstica do voleibol

	Dinâmica Coletiva	Serviço/Recepção	Ataque	Defesa
1º Nível JOGO ESTÁTICO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Toca poucas vezes na bola; ➤ Jogo de 1 toque (reenvios diretos, normalmente sem êxito); ➤ Imobilidade do jogador; ➤ Ocupação não racional do espaço; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grande % de serviços falhados devidos a um mau enquadramento e batimento da bola; ➤ Ausência de deslocamentos para a bola (ações estáticas); 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ “Arma” de ataque é o serviço, a troca de bola entre os jogadores é praticamente nula, o ataque é quase sempre ineficaz (rutura de jogo); ➤ O ataque reduz-se a 1 toque (reenvios diretos); ➤ O gesto técnico é efetuado sem domínio: movimentos explosivos e descontrolados; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Não existe intencionalidade na ação defensiva; ➤ O jogador adota atitude de “espera”, em posição vertical e não analisa a trajetória da bola (se defende é porque a bola foi ao seu encontro);
2º Nível JOGO ANÁRQUICO	Dinâmica Coletiva <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aglutinação no ponto de queda (não existe diferenciação de funções); ➤ Mobilidade ocasional dos jogadores com o intuito de interceptar a bola; ➤ Reenvios diretos; ➤ Maior número de bolas interceptadas; ➤ Surge esporadicamente o 2º toque; 	Serviço/Recepção <ul style="list-style-type: none"> ➤ A percentagem de serviços falhados diminui; ➤ Maior número e bolas interceptadas na recepção; ➤ Deslocamento tardio dos apoios em direção à bola; ➤ Superfícies de batimento não orientadas para a zona do passador; ➤ Ausência de boa coordenação das funções dos membros superiores e inferiores no momento do passe; 	Ataque <ul style="list-style-type: none"> ➤ A principal “arma” de ataque continua a ser o serviço (reenvios diretos persistem); ➤ O ataque tem fraca eficácia (Trajetórias de bola altas e finalização do ataque no espaço afastado da rede); 	Defesa <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ocupação do centro de terreno de forma desorganizada (zonas laterais desprotegidas); ➤ Defesa normalmente estática; ➤ Má coordenação entre braços e pernas; ➤ A rutura do jogo é menos frequente que no 1º nível, permitindo de vez em quando a realização do 2º toque;
3º Nível CONSECUÇÃO RUDIMENTAR DOS 3 TOQUES	Dinâmica Coletiva <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estabelecem relações no espaço de jogo, promovendo mais dinamismo; ➤ A troca da bola entre os jogadores surge como meio de organizar as ações; ➤ Descentralização em torno da bola (diferenciação de funções de acordo com a posição ocupada); ➤ Não há progressão para a rede do 2º para o 3º toque; 	Serviço/Recepção <ul style="list-style-type: none"> ➤ A percentagem de serviços falhados diminui; ➤ As intervenções sobre a bola na recepção aumentam (maior eficácia em direção ao passador); ➤ Movimento do coletivo tendo em vista definir atempadamente o jogador que recebe; ➤ Ação coordenada dos ms e mi; ➤ Orientação dos segmentos corporais para o local de envio da bola (zona onde está o passador); 	Ataque <ul style="list-style-type: none"> ➤ O serviço deixa de ser a principal “arma” de ataque; ➤ Realização dos 3 toques começa a ser mais frequente; ➤ O ataque revela fraca eficácia ofensiva, devido a não haver progressão da bola para a rede; ➤ Atitude pré-dinâmica; ➤ Grande número de bolas interceptadas na recepção e com eficácia, dirigidas para o passador; 	Defesa <ul style="list-style-type: none"> ➤ A defesa surge como meio de impedir que a bola caia no chão, tornando-se mais eficaz; ➤ Preocupação em possibilitar o 2º toque; ➤ A construção e finalização do ataque, após defesa, surge com mais frequência do que no 2º nível.
	Dinâmica Coletiva	Serviço/Recepção	Ataque	Defesa

4ºNível CONSECUÇÃO ELABORADA DOS 3 TOQUES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ O dinamismo da equipa aumenta, devido à maior eficácia das ações de jogo; ➤ Consciencialização da importância da coordenação das funções entre os jogadores; ➤ A realização dos 3 toques e a comunicação entre os jogadores é constante (predominância verbal); ➤ Os jogadores demonstram elevado dinamismo para agir; ➤ As ações de jogo permitem a progressão da bola para a rede. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ A % de serviços falhados diminui relativamente à verificada no 3º nível; ➤ Elevado número de bolas intercetadas na receção e com eficácia: dirigidas para a zona do passador; ➤ Deslocamentos atempados dos apoios em direção à bola; ➤ Verbalização na intenção de receber; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ A principal “arma” de ataque surge com o 3º toque; ➤ Construção do ataque é organizada; ➤ Os jogadores antecipam-se, passador orienta-se perpendicularmente à rede; ➤ O jogador atacante coloca-se paralelamente à rede, o que lhe permite atacar em todas as direções; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Diferencia-se a defesa alta da defesa baixa; ➤ Ocorre bloqueio e manchete; ➤ Deslocamentos realizados em função do tipo de ataque; ➤ Antecipação em função das situações criadas pelo adversário no ataque; ➤ A rutura do jogo ocorre, fundamentalmente, devido ao ataque eficaz;
--	--	---	--	---

Bibliografia: Junior, N. (2006). O ensino do voleibol. *Revista Digital EFDeportes*. Año 10, nº 92. (Junior,2006 cit. Mesquita, 1998) Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd92/voleibol.htm>, acedido a 14 de setembro de 2014.

FICHA DE AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DE VOLEIBOL

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro
Ano letivo 2014/2015
9º2



Nº	NOME	Dinâmica Coletiva				Serviço / recepção				Ataque				Defesa				Nível de Jogo
		N1	N2	N3	N4	N1	N2	N3	N4	N1	N2	N3	N4	N1	N2	N3	N4	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		

Anexo 7 - Ficha de registo para avaliação diagnóstica dos JDC (andebol, futebol e basquetebol)

	Jogo Espontâneo (N1)	Jogo Intencional (N2)	Jogo Estruturado (N3)	Jogo Elaborado (N4)
Domínio de bola	Domínio insuficiente da bola (constantes perdas de bola).	Domínio de bola instável (algumas perdas de bola).	O aluno tem um domínio de bola estável.	O aluno tem um domínio de bola estável e criativo.
Ocupação do espaço	O aluno ocupa o espaço tendo como referência a bola, promovendo situações de aglomeração.	O aluno ocupa o espaço tendo em conta, não só a bola, mas também o objetivo de jogo (atingir o alvo).	O aluno ocupa o espaço de forma a apoiar os colegas de equipa e criar linhas de passe.	O aluno ocupa o espaço de forma estratégica, antecipa-se de modo a ocupar o local ideal para dar continuidade ao jogo.
Progressão no campo	O aluno progride em função da bola, não tem em conta o alvo.	O aluno progride não só em função da bola mas também em função ao alvo.	O aluno progride em função dos adversários, bola, alvo e colegas.	O aluno progride de forma estratégica. Através de ações organizadas em torno do alvo e a bola avança relativamente ao espaço de jogo.
Cooperação	O aluno não coopera com os colegas na criação de linhas de passe, ocupação de espaços e progressão do campo.	O aluno tem uma cooperação oportunista, só cooperando quando se encontra perto da ação.	O aluno tem uma cooperação consciente com os seus colegas, permitindo criar situações táticas no jogo.	O aluno tem uma cooperação automática e subconsciente. Alternância intencional entre o jogo direto e indireto.

(Adaptado de Garganta, 1985)

AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DOS JDC – 9º2

Andebol, Basquetebol e Futebol

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro

Ano letivo 2014/2015



Nº	NOME	Domínio da bola				Ocupação do espaço				Progressão no campo				Cooperação				Nível de Jogo
		N1	N2	N3	N4	N1	N2	N3	N4	N1	N2	N3	N4	N1	N2	N3	N4	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		

Anexo 8 - Ficha de registo individual para avaliação da bateria de testes do *Fitnessgram*

Nome do Aluno:	Data 1ª avaliação: / /
	Data 2ª Avaliação: / /

Teste “Abdominais”

Nº de Execuções Completas 1ª Avaliação : _____

Tabela FitnessGram (Zona Saudável de Aptidão Física)						
Idade	14		15/16		> 17	
Rapazes	24	45	24	47	24	47
Raparigas	18	32	18	35	18	35

Nº de Execuções Completas 2ª Avaliação : _____

Teste “Flexão de Braços”

Nº de Execuções Completas 1ª Avaliação: _____

Tabela FitnessGram (Zona Saudável de Aptidão Física)						
Idade	14		15/16		> 17	
Rapazes	15	20	15	20	18	35
Raparigas	8	12	8	12	7	15

Nº de Execuções Completas 2ª Avaliação : _____

Teste “Flexibilidade - Ombros”

1ª Avaliação		
Flexibilidade	Positivo	Negativo
Ombro Direito		
Ombro Esquerdo		

2ª Avaliação		
Flexibilidade	Positivo	Negativo
Ombro Direito		
Ombro Esquerdo		

Tabela FitnessGram (Zona Saudável de Aptidão Física)			
Idade	14	15/16	> 17
Rapazes	Positivo = Contacto as pontas dos dedos atrás das costas		
Raparigas	Positivo = Contacto as pontas dos dedos atrás das costas		

Teste “Elevação do

Centímetros 1ª Avaliação: _____

Centímetros 2ª Avaliação: _____

Tronco”

Tabela FitnessGram (Zona Saudável de Aptidão Física)						
Idade	14		15/16		> 17	
Rapazes	23	30	23	30	23	30
Raparigas	23	30	23	30	23	30

Teste “Senta e Alcança”

1ª Avaliação	
Senta e Alcança	Cm
Perna Direita	
Perna Esquerda	

2ª Avaliação	
Senta e Alcança	Cm
Perna Direita	
Perna Esquerda	

Tabela FitnessGram (Zona Saudável de Aptidão Física)						
Idade	14		15/16		> 17	
Rapazes	20 cm		20 cm		20 cm	
Raparigas	25,5 cm		25,5 cm		25,5 cm	

Teste “Flexões de Braços em Suspensão”

Nº de Execuções Completas 1ª Avaliação: _____

Nº de Execuções Completas 2ª Avaliação : _____

Tabela FitnessGram (Zona Saudável de Aptidão Física)						
Idade	14		15/16		> 17	
Rapazes	2-5		3-7		5-8	
Raparigas	1-2		1-2		1-2	

Cálculo do IMC (Índice de Massa

Corporal) (Kg/m²)

1ª Avaliação: _____

2ª Avaliação: _____

Anexo 9 - Ficha de registo das avaliações dos testes do *Fitnessgram* da turma

TESTE VAIVÉM DO FITNESSGRAM – FICHA DE REGISTO INDIVIDUAL

Nome do Aluno:		
Nome do observador:	Ano/turma:	Data 1ª Avaliação: / / Data 2ª Avaliação: / /

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nº de percursos 1ª Avaliação: _____

Tabela FitnessGram						
(Zona Saudável de Aptidão Física)						
Idade	14		15		> 17	
Rapazes	41	83	51	94	57	94
Raparigas	23	51	23	51	34	61

TESTE VAIVÉM DO FITNESSGRAM – FICHA DE REGISTO INDIVIDUAL

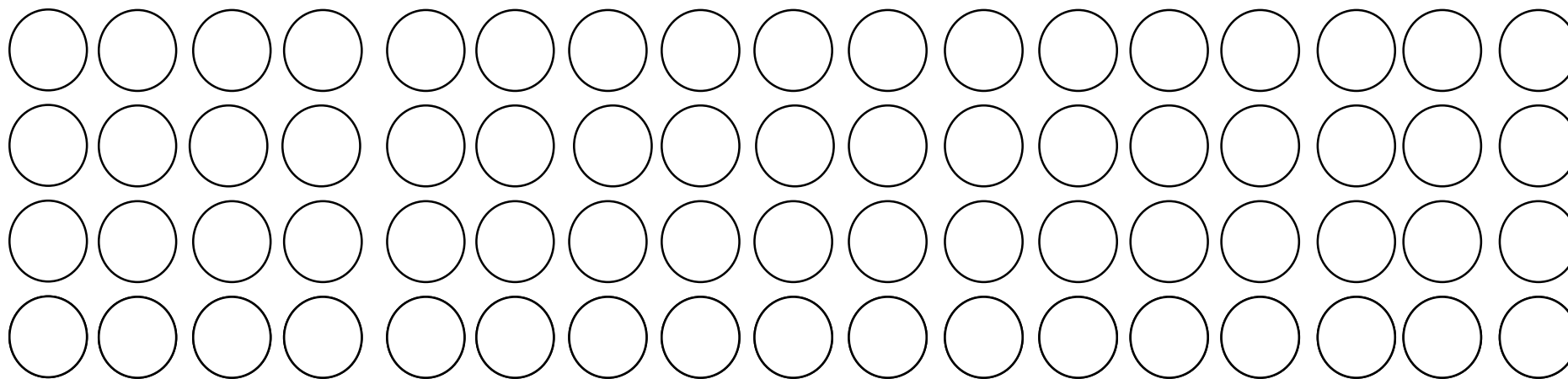
Nome do Aluno: _____

Nome do observador: _____

Ano/turma: _____

Data 1ª Avaliação: / /

Data 2ª Avaliação: / /



Nº de percursos 2ª Avaliação: _____

Tabela FitnessGram (Zona Saudável de Aptidão Física)						
Idade	14		15		> 17	
Rapazes	41	83	51	94	57	94
Raparigas	23	51	23	51	34	61

Anexo 9 -Grelha de Avaliação do final do período letivo

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA – BATERIA DE TESTES FITNESGRAM

Nº	NOME		COMPOSIÇÃO CORPORAL			APTIDÃO AERÓBIA	APTIDÃO MUSCULAR						
		Sexo	Estatura (m)	Peso (Kg)	IMC	Vaivém	Abdominais (nº de vezes)	Extensões de Braços (nº de vezes)	Extensão do tronco (cm)	Flexibilidade dos ombros (sim/não)		Senta e Alcança (cm)	
										Dir.	Esq.	Dir.	Esq.
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

Anexo 10 - Grelha de Avaliação de final de período

Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro

Disciplina

Ano Letivo 2014/2015

1.º Período

Curso

Ano 9.º

Turma a 2



GRELHA DE AVALIAÇÃO

[illegible]

Anexo 11 -Exemplo de ficha de avaliação sumativa

Ano Letivo 2014/2015	ESCOLA BÁSICA DOS 2º E 3º CICLOS DR. EDUARDO BRAZÃO DE CASTRO TESTE DE AVALIAÇÃO SUMATIVA	9º2 Nº ____
EDUCAÇÃO FÍSICA	Nome: _____ _____	Data: ____/____/____ _____
Professora _____ _____	Classificação: _____	Enc. _____ Ed. _____ _____

TESTE 1**Grupo I – Voleibol****1. Preenche os espaços em branco.**

O voleibol é um desporto _____, praticado por _____ equipas, que são compostas por _____ jogadores em campo e _____ suplentes. Cada equipa pode no máximo dar _____ toques na bola para que esta ultrapasse a _____, no entanto cada jogador não pode dar mais do que _____ toque seguido na bola. Cada jogada inicia-se com o _____ que pode ser realizado por _____ ou por _____.

2. Assinala a opção correta para cada uma das questões que se seguem:**O objetivo do jogo de Voleibol consiste em:**

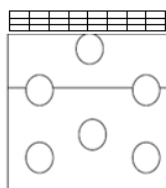
- a. Sustentar a bola o máximo de tempo possível
- b. Enviar a bola contra a rede ou por baixo da mesma, respeitando as regras do jogo
- c. Enviar a bola por cima da rede, respeitando as regras do jogo, fazendo-a tocar no campo adversário
- d. Todas erradas

Quando uma equipa ganha o serviço de que forma os jogadores trocam as suas posições no terreno de jogo?

- a. Rodam no sentido dos ponteiros do relógio
- b. Rodam de forma aleatória
- c. Rodam no sentido contrário aos ponteiros do relógio
- d. Ficam no mesmo sítio

Que tipos de serviço são mais abordados no Voleibol?

- a. Serviço por cima e por trás
- b. Serviço por baixo e pelo lado
- c. Serviço por baixo e por cima
- d. Todas erradas

3. Coloca corretamente os números de 1 a 6 na respetiva posição:

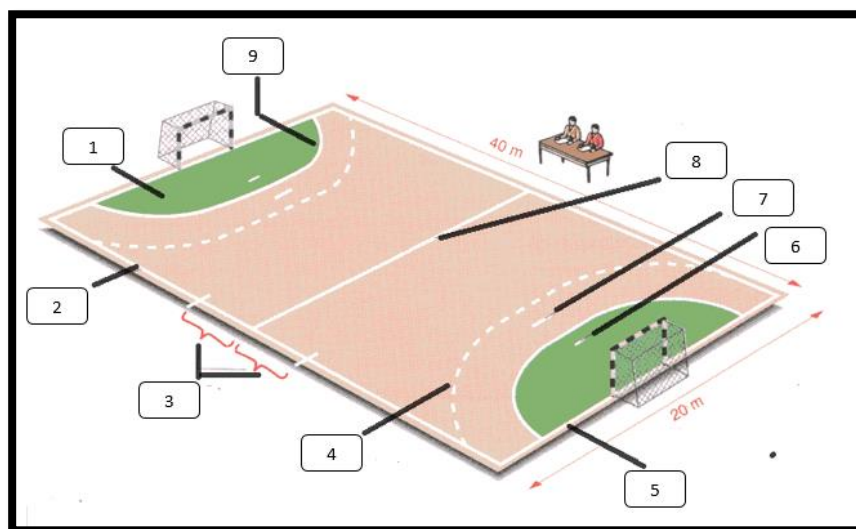
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5			

4. Identifica as seguintes ações técnico-táticas:



Grupo II – Andebol

1. Faz a legenda do campo de andebol



2. Assinala a opção correta para cada uma das questões que se seguem:**2.1. Em que situação o guarda-redes pode sair da área de baliza?**

- a) Com a bola e regressar com ela
- b) Sem a bola e entrar novamente com ela
- c) Sem a bola e regressar sem ela

2.2. Se um defesa passar a bola intencionalmente ao seu companheiro/guarda-redes, encontrando-se este na sua área de baliza o árbitro marca:

- a) Livre da linha de 9 metros
- b) Livre de 7 metros
- c) Nada, deve deixar seguir o jogo

2.3. O lançamento da linha lateral deve ser feito:

- a) Com os dois pés fora da linha lateral
- b) Com, pelo menos, um dos pés a pisar a linha lateral
- c) Com um pé dentro e outro fora do campo

2.4. O jogo de andebol inicia-se com:

- a) Lançamento da bola ao ar na linha central
- b) Lançamento de baliza
- c) Lançamentos de saída

2.5. Se um defesa entrar na sua área de baliza para impedir que um atacante faça o remate, o árbitro assinala:

- a) Livre contra o atacante
- b) Livre de 7 metros
- c) Livre da linha de 9 metros

2.6. Após um remate, se a bola bater no guarda-redes e sair pela linha de baliza, o árbitro marca:

- a) Lançamento lateral
- b) Livre de 7 metros
- c) Lançamento de baliza

2.7. Qual é a posição dos jogadores na marcação de um livre de 9 metros?

- a) Os atacantes podem estar entre a linha de área de baliza e a marcação do livre
- b) Os defesas devem estar na linha de área de baliza
- c) Os defesas podem estar onde quiserem

Grupo III – Basquetebol

1. Assinala a opção correta para cada uma das questões que se seguem:**1.1. O objetivo do jogo é:**

- a) Respeitar as regras.
- b) Introduzir a bola no cesto da equipa adversária e evitar que esta seja introduzida no nosso, respeitando as regras do jogo.
- c) Introduzir a bola no cesto da equipa adversária e evitar que esta seja introduzida no nosso.
- d) Evitar que a bola seja introduzida no nosso cesto, respeitando as regras do jogo.

1.2. A duração do jogo é:

- a) 40 minutos de tempo útil, divididos em 2 períodos de 20 minutos.
- b) 60 minutos de tempo útil, divididos em 4 períodos de 15 minutos.
- c) 40 minutos de tempo útil, divididos em 4 períodos de 10 minutos.
- d) 20 minutos de tempo útil, divididos em 4 períodos de 5 minutos.

1.3. A bola está fora do campo quando:

- a) A bola está totalmente fora.
- b) A bola está parcialmente de fora.
- c) A bola ou o jogador com a sua posse, toca sobre ou para além das linhas limite.
- d) O jogador ultrapassa as linhas limites do campo.

1.4. No lançamento na passada pelo lado direito, os apoios são:

- a) Direito, esquerdo.
- b) Esquerdo, direito.
- c) Esquerdo, direito, esquerdo.
- d) Direito, esquerdo, direito.

1.5. Quando estás a driblar podes:

- a) Bater na bola com as duas mãos simultaneamente.
- b) Depois de controlares a bola com as duas mãos iniciar novamente o gesto.
- c) Dar no máximo 3 passos.
- d) Dar o número de passos que pretenderes.

1.6. Com a bola nas mãos sem driblar, um jogador pode efetuar:

- a) 1 apoio.
- b) 2 apoios.
- c) 3 apoios.
- d) 4 apoios.

1.7. Um jogador não pode ter a bola na sua posse, a não ser em drible:

- a) Mais de 3 segundos.
- b) Mais de 4 segundos.
- c) Mais de 5 segundos.
- d) Mais de 8 segundos.

Grupo IV – Futsal

1. Uma equipa de futsal é constituída por quantos elementos? _____efetivos e _____suplentes.
2. Quanto tempo demora um jogo?_____.
3. Existe fora de jogo o futsal? _____.

4. Quantas substituições podem ser realizadas durante o jogo? _____
5. **Seleciona a opção correta para cada uma das seguintes alíneas.**
- 5.1. **O jogador e a equipa que estão de posse da bola encontram-se:**
- a) À defesa
 - b) Ao ataque
 - c) Nem À defesa nem ao ataque
- 5.2. **Quando um jogador perde a posse de bola deve iniciar de imediato:**
- a) A desmarcação
 - b) A marcação
 - c) Ações atacantes
- 5.3. **Uma equipa quando se encontra ao ataque, proteção e conservação da posse da bola, deve assegurar:**
- a) A marcação dos seus adversários
 - b) A possibilidade de sofrer golo
 - c) O equilíbrio espacial do jogo
- 5.4. **Após um jogador ter realizado um passe para um colega, deve:**
- a) Correr para junto do colega com bola
 - b) Marcar o adversário direto
 - c) Desmarcar-se
- 5.5. **O remate deve ser feito com ângulo favorável para permitir marcar golo. Quando se deve realizar?**
- a) Sempre que a baliza estiver ao seu alcance
 - b) De qualquer lugar do terreno de jogo
 - c) Só quando o guarda-redes estiver fora da pequena área
- 5.6. **A passagem de uma equipa da situação de ataque para a de defesa é um princípio básico da:**
- a) Técnica ofensiva
 - b) Técnica defensiva
 - c) tática
- 5.7. **Um jogador, na posse da bola, quando não tem condições para rematar com êxito à baliza, deve:**
- a) Proteger-se da bola e do seu adversário direto
 - b) Fintar ou simular até obter uma posição adequada para o remate
 - c) Criar linhas de passe menos ofensivas
- 5.8. **A finta é um princípio da:**
- a) Técnica ofensiva
 - b) Técnica defensiva

c) Tática

5.9. Na realização da marcação HxH sobre um jogador adversário com bola, a técnica defensiva mais utilizada para a recuperação da bola é:

- a) Fazer falta, empurrando o jogador adversário
- b) Fazer o desarme
- c) Fazer a marcação HxH só quando uma equipa está a perder

6. Numa ação defensiva coletiva para se ter sucesso é importante:

- a) Uma inferioridade numérica
- b) Uma superioridade numérica
- c) Uma igualdade numérica

6.1. O objetivo da marcação HxH sobre o jogador adversário com bola é:

- a) Impedir o contra-ataque
- b) A manutenção da posse da bola
- c) O ataque organizado

6.2. O desvio da trajetória da bola pelo guarda-redes é um princípio da:

- a) Técnica ofensiva
- b) Técnica defensiva
- c) Tática

Bom Trabalho!!!

Anexo 12 -Escala de Avaliação de Supervisão de Sessões de Educação Física e Desporto (EASSED) adaptado de Sarmento (2004)

OBSERVADO:		OBSERVADOR:		LOCAL:			
DATA:	HORA:	ANO/TURMA:		UD:			
DIMENSÕES	CATEGORIAS	DEFINIÇÕES DAS CATEGORIAS		1	2	3	4
<u>GESTÃO E ORGANIZAÇÃO INICIAL</u>	Pontualidade	A aula começa à hora determinada					
	Local de reunião	Local de reunião é estrategicamente bem escolhido					
	Disposição dos alunos no espaço	Disposição dos alunos no espaço permite que o professor controle toda a turma					
	Método de assinalar faltas	Método de assinalar faltas é rápido					
	Acessibilidade e prontidão material	Materiais e estações estão montadas ou são facilmente acessíveis					
<u>INFORMAÇÃO INICIAL</u>	Apresentação dos objetivos	O objetivo da aula foi apresentado					
	Relação com as aulas anteriores	A aula foi relacionada com as anteriores esclarecendo-se o contexto em que se insere					
<u>QUALIDADE DA INFORMAÇÃO</u>	Linguagem clara e concisa	A linguagem é simples e clara sendo expressa de acordo com o nível linguístico dos alunos					
	Velocidade de exposição	A velocidade de exposição é adequada para a capacidade de interpretação dos alunos					
	Terminologia adequada	A terminologia técnica é correta, os conceitos técnicos e táticos são válidos					
	Domínio da matéria	O professor domina a matéria que ensina, conhece conceitos e regras					
	Duração da preleção	A duração da preleção não é demasiado curta, no sentido em que algumas informações básicas ficarão por transmitir, nem demasiado longa					
<u>ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DA TURMA ANTES DA PRÁTICA</u>	Velocidade de organização da turma	A formação e organização dos grupos é rápida					
	Composição dos grupos	Os grupos de prática são heterogêneos, incluindo alunos com diferentes níveis de prática					
	Sentido dos deslocamentos	O professor combina com os alunos o sentido da rotação ou dos deslocamentos, sendo estes aplicados com eficácia					
	Regras de funcionamento	As regras de gestão e disciplina são conhecidas ou foram apresentadas com clareza					
	Colaboração na organização	O professor pede a colaboração dos alunos nas tarefas de organização					
	Velocidade de montagem do material	O transporte, montagem e organização dos materiais à sessão é rápida					
	Reforço da velocidade de organização	O professor reforça os alunos, grupo ou turma pela velocidade com que desempenham as tarefas de organização					
<u>ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DA TURMA DURANTE A PRÁTICA</u>	Posicionamento	O posicionamento do professor permite-lhe uma visão completa da aula					
	Circulação pelo Espaço	O Professor circula pelo espaço e os deslocamentos são variados e imprevisíveis					
	Atenção constante à prática	O Professor está atento à totalidade do que se passa na classe, está atento ao que os alunos fazem e dizem					
	Interações positivas	As interações são predominantemente positiva, os FB positivos são dominantes					
	Utilização do nome dos alunos	Os alunos são tratados pelo nome frequentemente					
	Frequência do FB	O FB é dado de uma forma frequente					
	Especificidade do FB	Os FB são predominantemente específicos: descritivos, prescritivos, interrogativos					
	Nº de episódios de organização	São raros os episódios de organização					
	Duração dos tempos de organização	Os tempos de organização são o mínimo essencial					
<u>ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DA TURMA NO FINAL</u>	Equilíbrio na utilização do espaço	A utilização do espaço é equilibrada					
	Arrumação feita pelos alunos	Os alunos participam na arrumação do material					
<u>AValiação GLOBAL</u>	Velocidade de arrumação	Arrumação do material é rápida					
	Adequação do plano de aula	A aula decorreu conforme o planeado ou as adaptações não desvirtuaram os objetivos da sessão					
	Duração relativa das partes	As diferentes partes da aula tiveram durações relativas aceitáveis					
	Valoração da aula pelos alunos	Os alunos gostaram da aula					
LEGENDA:		1 -Insuficiente	2 - Suficiente	3 - Bom	4 – Muito Bom		

Anexo 13 - Gestão do Tempo de Aula (Aranha, 2007)

OBSERVADOR:		UD:		DATA:		
OBSERVADO:		HORA:		LOCAL:		
		Duração do Comportamento				
TEMPO	COMPORTAMENTO	I	O	T	TE	TNE

RESULTADOS ENCONTRADOS

Início da aula (em minutos)

Fim da aula (em minutos)

Tempo Útil (em segundos) minutos = segundos = 100%

TEMPO DISPONÍVEL PARA A PRÁTICA (TDP):**TDP**= Tempo Útil – (Tempo de instrução + Tempo de Organização + Tempo de Transição)**TDP** = – (+ +)**TDP** = –**TDP** =**Dentro do TDP encontram-se o Tempo de Empenhamento Motor Específico (TE) e o Tempo de Empenhamento Motor Não Específico (TNE)****TDP** = = % do Tempo Útil**TE** = = % do Tempo Útil; % do TDP**TNE** = = % do Tempo Útil; % do TDP

OBSERVADOR:												OBSERVADO:											
UD:												DATA:						HORA:					
												TURMA:						LOCAL:					
PRESCRITIVO						DESCRITIVO						AVALIATIVO						INTERROGATIVO					
Aluno		Grupo		Classe		Aluno		Grupo		Classe		Aluno		Grupo		Classe		Aluno		Grupo		Classe	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-

LEGENDA:

- A – Auditivo
- V – Visual
- Q – Quinestésico
- M – Misto (Auditivo/Visual ou Auditivo/Quinestésico)

Categorias	Ocorrências Absolutas					Ocorrências Relativas				
Direção	Aluno	Grupo		Classe		Aluno	Grupo		Classe	
Forma	Auditivo	Visual	Quinestésico	Misto		Auditivo	Visual	Quinestésico	Misto	
Objetivo	Prescritivo	Descritivo	Avaliativo	Interrogativo		Prescritivo	Descritivo	Avaliativo	Interrogativo	
Avaliativo	Positivo		Negativo			Positivo		Negativo		

Anexo 15 - Imagens “Olimpíadas Brazão de Castro”



Anexo 16 - Ficha individual do aluno

FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro

Ano Letivo 2014/2015

Identificação	
Nome do Aluno _____	Fotografia
Ano _____ Turma _____ N° _____ Curso: _____	
Data de nascimento ____/____/____ Idade ____ Sexo Masc. ____ Fem. ____	
Nacionalidade _____ Naturalidade _____	
Morada _____	
Código Postal _____ - _____ Localidade _____	
Telefone/ Telemóvel _____ E- mail _____	
Escalão Social: Sem Escalão _____ Escalão 1 _____ Escalão 2 _____	

Agregado Familiar	
Nome do Pai _____	Idade _____
Profissão _____	
Habilitações Literárias: 1º Ciclo _____ 2º Ciclo _____ 3º Ciclo _____ Secundário _____ Ens. Superior _____	
Nome da Mãe _____	Idade _____
Profissão _____	
Habilitações Literárias: 1º Ciclo _____ 2º Ciclo _____ 3º Ciclo _____ Secundário _____ Ens. Superior _____	
Nome do Encarregado de Educação _____	
Grau de Parentesco _____	Telefone / Telemóvel _____
Profissão _____ Local de Trabalho _____	
Habilitações Literárias: 1º Ciclo _____ 2º Ciclo _____ 3º Ciclo _____ Secundário _____ Ens. Superior _____	
Morada _____	
Código Postal _____ / _____	Localidade _____ Telefone/Telemóvel _____
E-mail _____	Quantas pessoas moram contigo? _____
Com quem vives? (Menciona os graus de parentesco) _____	
Número de irmãos _____ Idades _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____	

Transporte	
Como te deslocas de casa para a escola? A pé	De autocarro De carro Outro
Qual? _____	
Quanto tempo demoras a realizar o percurso casa – escola? _____ horas _____ minutos	

Dados Relativos à Educação Física

Gostas das aulas de Educação Física? Sim _____ Não _____

Na tua opinião, quais as vantagens e/ou benefícios que esta disciplina tem para a tua formação/educação?

Que nota tiveste na disciplina de Educação Física no ano letivo anterior?

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Modalidades que já abordaste nas aulas de Educação Física (marca com um x):

Atletismo _____ Andebol _____ Basquetebol _____ Voleibol _____ Futebol _____ Ginástica de Solo _____

Ginástica de Aparelhos _____ Ginástica Acrobática _____ Natação _____ Corfebol _____ Ténis de Campo _____

Ténis de mesa _____ Badminton _____ Judo _____ Orientação _____ Dança _____ Râguebi _____

Qual(ais) a(s) modalidade(s) que preferes? _____

Porquê? _____

Qual(ais) a(s) modalidade(s) que sentes mais dificuldades? _____

Quais as modalidades que mais gostarias de abordar nas aulas de Educação Física _____

O que esperas das aulas de Educação Física? _____

No ano letivo anterior participaste no Desporto Escolar? Sim _____ Não _____

Se sim, em que modalidade? _____

No presente ano letivo tencionas participar no Desporto Escolar? Sim _____ Não _____

Se, sim em que modalidade? _____

Numa escala de 0 a 10, qual a tua motivação para as aulas de Educação Física? _____

Nota que esperas alcançar na disciplina de Educação Física: 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Saúde

Tem dificuldades ? Visuais _____ Auditivas _____ Motoras _____ Outra(s)? _____ Qual(ais)? _____

Possuis alguma doença? Sim _____ Não _____ Se sim, qual? _____

Tomas algum medicamento frequentemente? Sim _____ Não _____ Se sim, qual? _____

Alergias _____ Toma pequeno-almoço antes de sair de casa? Sim _____ Não _____

Dormes em média quantas horas por dia? _____

Experiência Desportiva

Já praticaste desporto federado? Sim _____ Não _____ Qual(ais)? _____

Durante quanto tempo? _____

Atualmente praticas alguma modalidade desportiva? Sim _____ Não _____

Qual? _____ Quantas vezes por semana? _____

Nº de horas que treinas por semana? _____

És federado em algum clube? Sim _____ Não _____

OBRIGADA PELA TUA COLABORAÇÃO!!!!

------(A preencher pelo Professor)-----

ASSIDUIDADE																										
1º PERÍODO																										
SETEMBRO				OUTUBRO										NOVEMBRO								DEZEMBRO				
17	19	14	26	1	3	8	10	15	17	22	24	29	31	5	7	12	14	19	21	26	28	3	5	10	12	17
2º PERÍODO																										
JANEIRO								FEVEREIRO								MARÇO										
7	9	14	16	21	23	28	30	4	6	11	13	20	25	27	4	6	11	13	18	20						
3º PERÍODO																										
ABRIL							MAIO								JUNHO											
8	10	15	17	22	24	29	6	8	13	15	20	22	27	29	3	5										

Anexo 17 - Questionário caracterização da turma

Caracterização da Turma

Este questionário tem por objetivo recolher algumas informações acerca da turma, com o intuito de proceder à sua caracterização. Procuramos desta forma obter um maior conhecimento sobre ti, em particular, e da turma no geral, contribuindo assim para potencializar o processo ensino/aprendizagem.

As respostas às questões são confidenciais, ou seja, apenas os professores da turma terão acesso a elas. Responde sinceramente e de forma individualizada.

Agradecemos desde já a tua colaboração.

Questionário

Nome Completo _____

2. Pais / Encarregado de Educação

O teu encarregado de educação

1. Identificação

Não ☐

Quando quer ter informações sobre a tua vida escolar ☐ Quando é convocado ☐

Quando tens maus resultados ☐ Quando vem participar em atividades promovidas pela escola ☐ Quando é para receber as notas ☐ Outro: _____

3. Agregado Familiar

Situação dos Pais: Casados ☐ Separados ☐ Outra: _____

Indique a situação da sua habitação: ☐ Habitação Própria ☐ Habitação Alugada ☐ Habitação Social

☐

Tens quarto próprio?

Sim ☐ Não ☐ N° Pessoas com quem o partilhas _____ Grau de Parentesco _____

A tua casa tem: ☐ Água ☐ Eletricidade ☐ Gás ☐ Internet ☐ Telefone
☐ Televisão ☐ Vídeo / Leitor de DVD ☐ Computador

Onde é que costuma estudar?

☐ Quarto ☐ Cozinha ☐ Sala ☐ Biblioteca ☐ Escola ☐ Outros, onde? _____

Com quem vives:

Grau de parentesco	Idade	Habilitações literárias	Profissão	Situação profissional*

* efetivo, contratado, reformado, doméstico, desempregado

Nº de Irmãos: _____ Idades: _____

4. Deslocação Casa-Escola

Como costumavas deslocar-te para a escola?

A pé ☐ Transporte Público ☐ Carro Particular ☐ Outros: _____

Quanto tempo demora a fazer o percurso casa/escola:

Até 10' ☐ 10' a 20' ☐ 20' a 30' ☐ Mais de 30' ☐

5. Características dos Alunos

FÉRIAS/TEMPOS LIVRES

De que modo costumavas ocupar os teus tempos livres (assinala apenas 3 opções).

Ler ☐ Escrever ☐ Ver Tv ☐ Ouvir música ☐ Ir ao cinema ☐ Passear ☐

Estar com os amigos ☐ Jogar computador ☐ Navegar na Internet ☐ Namorar ☐

Praticar desporto ☐ Estar com a família ☐ Ajudar a família ☐

Outros: _____

Costumas ler? Não ☐ Sim ☐

Se respondeu sim, que tipo de leitura? _____

Quantos livros, *não escolares*, leu no último ano? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ + de 4

Se sim, o que costumava ler?

Jornais ☐ Jornais desportivos ☐ Revistas ☐ Livros ☐ Outros: _____

Para além dos manuais escolares e leitura recomendada por professores, quantos livros leste no último ano?

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Mais de 5 ☐

6. Relação com os Pais

Quando estás em casa ficas:

Sozinho ☐ Acompanhado ☐ Com quem? _____

Costumas conversar com os teus pais diariamente?

Nunca ☐ Às vezes ☐ Quase sempre ☐ Sempre ☐

Sobre que assuntos? (responde por ordem de temas em que 1 é o mais abordado e 5 o menos)

A vida escolar ☐ Os teus amigos ☐ Problemas Pessoais ☐

Problemas da sociedade: droga, sexualidade, violência, racismo ☐ Os teus gostos e interesses ☐

Outros: _____

Os teus pais mostram interesse por aquilo que se passa na tua escola?

Sempre ☐ Às vezes ☐ Nunca ☐

Tens por hábito informar os teus pais acerca do que se passa na tua escola?

Sempre ☐

Às vezes ☐

Nunca ☐

Como avalias a tua relação com os teus pais?

Má (distante) ☐

Razoável ☐

Boa ☐

Muito Boa ☐

7. Expectativas dos Alunos face à Vida Escolar

O PROFESSOR

Para ti um bom professor tem de ser (assinala apenas 2 opções)

Organizado ☐

Amável ☐

Assíduo ☐

Compreensivo ☐

Competente ☐

Comunicativo ☐

Disponível ☐

Outro: _____

A ESCOLA

Qual foi a Escola que frequentaste no ano anterior?

Escola: _____ Ano: _____ Turma: _____

Quais as razões que te levam a frequentar esta escola?

Ficar mais próximo de casa ☐

Para estar com os teus amigos ☐

Ter melhores acessos ☐

Ter

melhores condições relativamente ao curso que queres seguir ☐ Outros: _____

Há quantos anos frequentas esta escola? _____

Para ti a escola corresponde a um local onde (aponta 2 opções no máximo):

Se é obrigado a estar ☐

Se passa o tempo ☐

Se têm aulas ☐

Se faz amigos ☐

Se prepara para a vida ☐

Se perde tempo ☐

Se convive ☐

Se transmitem novos conhecimentos ☐

Outros: _____

Expectativas relativas à Escola (assinala apenas 2 opções)

Bom ambiente ☐

Bom relacionamento entre colegas ☐

Bons professores ☐

Baixo grau de exigência ☐ Elevado grau de exigência ☐ Bom apoio educativo ☐ Diversidade de atividades extracurriculares

Já reprovaste alguma vez? Sim ☐ Não ☐

Se sim quantas vezes? _____ Em que ano(s)? _____

Que motivos consideras que te levaram a reprovar?

Motivo de saúde ☐ Falta de estudo ☐ Distração ☐ Tinha dificuldades ☐

Outro: _____

A APRENDIZAGEM

Qual/quais a(s) disciplina(s) que mais gostas? (responde por ordem de preferência)

1^a _____

2^a _____

3^a _____

Porquê?

Matéria é fácil ☐ Gosto da maneira do professor ensinar ☐ Gosto pela matéria ☐

Outro: _____

Qual/quais a(s) disciplina(s) que menos gostas?

1^a _____

2^a _____

3^a _____

Porquê?

Matéria é difícil ☐ Não gosto da maneira do professor ensinar ☐ Não gostar da matéria ☐ Outro:

Para os teus estudos, dispões de alguma ajuda? Não ☐ Sim ☐

Se sim, qual/quais?

Explicação ☐ Apoio ☐ Pais ☐ Irmãos ☐ Outro: _____

Classifique a tua Escola, no que se refere a:

	Mau	Médio	Bom	Muito Bom	Não tenho opinião
Espaços de convívio					
Horário					
Salas de aula					
Bar dos alunos					
Cantina					

Durante os intervalos sai do espaço físico da escola? Sim ☐ Não ☐

Se respondeu sim, em quais costuma sair?

Se respondeu sim, para onde costuma ir?

E porquê (independentemente da resposta ter sido sim ou não)?

Costuma almoçar na cantina? Sim ☐ Não ☐

Porquê?

Identifica quais consideras serem os espaços de convívio da escola.

8. Expetativas dos Alunos face ao Futuro

Até que ano pretendes estudar?

12º ano ☐ Curso profissional ☐ Universidade ☐ Outro: _____

Que profissão pretendes seguir? _____

9. Vida Extracurricular

Praticas alguma atividade extracurricular? Não ☐ Sim ☐ Qual? _____

Praticas outras atividades desportivas para além de Educação Física?

Não ☐ Sim ☐ Qual/Quais? _____

Onde? No clube ☐ Na escola ☐

Quantas vezes por semana? _____

Já praticaste alguma modalidade desportiva? Qual? _____

Porque razão é que deixaste de praticá-la? _____

10. Hábitos de Higiene/Saúde/Alimentação

Vês bem? Não ☐ Sim ☐

Ouves bem? Não ☐ Sim ☐

Tens outro problema de saúde? Não ☐ Sim ☐ Qual/Quais? _____

Achas que esse(s) problema(s) te prejudica(m) no desempenho escolar?

Não ☐ Sim ☐ De que maneira? _____

Assinala com **X** as doenças que já tiveste e com **O** aquelas que ainda se manifestam:

Sarampo ☐ Varicela ☐ Tosse Convulsa ☐ Hepatite ☐ Papeira ☐ Otites ☐

Afeção Pulmonar ☐ Afeções Cardíacas ☐ Asma ☐ Cárie Dentária ☐ Afeções Visuais ☐

Problemas de Coluna ☐ Sinusite ☐ Outras: _____

Já foste sujeito a alguma intervenção cirúrgica? Não ☐ Sim ☐

Se sim, quando? _____ Porquê? _____

Com que frequência vais ao médico?

Só quando estou doente ☐ Semestralmente ☐ Anualmente ☐ Bianualmente ☐

Outros: _____

Repouso:

Dormes bem? Não ☐ Sim ☐ Tens Insónias? Não ☐ Sim ☐

A que horas costumavas ir dormir? Durante a semana: _____ Ao fim de semana: _____

A que horas costumavas acordar? Durante a semana: _____ Ao fim de semana: _____

Quantas horas dormes em média por dia? _____

Refeições diárias:

	Tomas diariamente as refeições	Tempo que dispões para as refeições	Local	Companhia
Pequeno-almoço				
Lanche				
Almoço				
Lanche				
Jantar				
Ceia				

O que costumavas consumir nas refeições? (assinala com um x)

	Leite	Cereais	Pão	Sopa	Carne/ Peixe	Ovos	Vegetais	Fruta	Café	Vinho	Água/ Sumos	Outros
Pequeno-almoço												
Lanche												
Almoço												
Lanche												
Jantar												
Ceia												

Hábitos:

Costumas fumar? Não ☐ Sim ☐

Se sim, porquê? Imitação ☐ Afirmação Pessoal ☐ Por gosto ☐ Por pressão dos amigos ☐ Outro: _____

Quantos cigarros fumas em média por dia? _____

Consumes bebidas alcoólicas? Não ☐ Sim ☐

Com que frequência? Ocasionalmente ☐ Aos fins-de-semana ☐ Em festas ☐ Quando saio à noite ☐ Outros: _____

Porquê? Imitação ☐ Afirmação Pessoal ☐ Por gosto ☐ Por pressão dos amigos ☐ Outro: _____

Obrigada pela colaboração! 

Anexo 18 - Teste sociométrico



TESTE SOCIOMÉTRICO



IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Nome		
Ano/turma	Número	Data ____ / ____ / ____

Este Teste Sociométrico só fará sentido se o realizares com atenção e de forma sincera, assim, solicitamos que por favor respondas às perguntas honestamente e de forma individual. Para responderes às questões que se seguem apenas podes escolher colegas que façam parte da tua turma e ordená-los por ordem de preferência. Informamos que os dados recolhidos neste teste serão para a realização do nosso Estágio, pelo que os dados serão totalmente confidenciais.

1 – Nos intervalos, quais os assuntos que mais gostas de falar?

*Com quem é que **mais** gostas de estar nos intervalos?*

1º	
2º	
3º	

*Com quem é que **menos** gostas de estar nos intervalos?*

1º	
2º	
3º	

2 – Preferes fazer trabalhos individuais ou em grupo? _____

Se tivesses de realizar um trabalho de grupo, quem seriam os três colegas que gostarias de trabalhar? Refere por ordem de preferência.

1º	
2º	
3º	

E com quem é que não gostarias de trabalhar? Refere por ordem de exclusão.

1º	
2º	
3º	

3 – Na aula de Educação Física quem escolherias para jogar contigo? Refere por ordem de preferência.

1º	
2º	
3º	

Quem não gostarias de escolher? Refere por ordem de exclusão.

1º	
2º	
3º	

4 – Se mudasses de turma e tivesses possibilidade de escolher três colegas desta turma para irem contigo, quem escolherias? Refere por ordem de preferência.

1º	
2º	
3º	

Quem não gostarias de escolher? Refere por ordem de exclusão.

1º	
2º	
3º	

5 – Imagina que vais participar no Desporto Escolar. Qual a modalidade que gostavas de praticar? (pode ou não existir núcleo atualmente). _____

Quem gostarias que fosse contigo para esse núcleo? Refere por ordem de preferência.

1º	
2º	
3º	

Quem não gostarias que fosse contigo para esse núcleo? Refere por ordem de exclusão.

1º	
2º	
3º	



Muito Obrigada pela tua colaboração!

Anexo 19 - Panfleto da atividade de extensão curricular

Registo do Rastreio

TESTE	RESULTADO
Peso	
Altura	
IMC	
Glicémia	
Tensão Arterial	
% De Massa Gorda	



Valores de Referência

VALORES DE REFERÊNCIA DA GLICÊMIA

Categoria	Valor
Hipoglicémia	< 60
Normal	60 - 110
Tolerância diminuída à glicose	110 - 126
Posível Diabetes Mellitus	> 126

VALORES DE REFERÊNCIA DO IMC

Categoria	IMC
Baixo Peso	< 18,5
Peso Normal	18,6 - 24,9
Excesso de Peso	25,0 - 29,9
Obesidade Grau 1	30,0 - 34,9
Obesidade Grau 2	35,0 - 39,9
Obesidade Grau 3	> 40

VALORES DE REFERÊNCIA DA TENSÃO ARTERIAL

Categoria	Sistólicas	Diastólicas
Normal	< 120	< 80
Pré-hipertensão	120 - 139	80 - 89
Hipertensão Estádio 1	140 - 159	90 - 99
Hipertensão Estádio 2	≥ 160	≥ 100

Escola Ativa- Família Ativa

11 de maio de 2015

Início - 15:00 || Fim - 19:00



Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos
Dr. Eduardo Brazão de Castro



Escola Ativa – Família Ativa

Importância da Atividade Física



Atividades

Palestra " Mexe-te por uma Vida Saudável"

Rastreo de Indicadores de Saúde

Os indicadores de saúde são instrumentos de medida sumária que refletem, direta ou indiretamente, informações relevantes sobre diferentes atributos e dimensões da saúde. Serão realizados testes de IMC que nos dão a % de massa gorda, teste de glicemia que nos dá o nível de açúcar no sangue, teste da pressão arterial, do colesterol que nos dá a % de gordura no sangue.

Jogo de Kin Ball

Esta modalidade alternativa contribui para o desenvolvimento das capacidades motoras como, a coordenação, a velocidade, a força, entre outras e, possibilita ainda o desenvolvimento do espírito de equipa, proporcionando um ambiente harmonioso.

Aula de Aeróbica

Os exercícios aeróbicos são caracterizados pela longa duração e intensidade constante. A prática regular proporciona diversos benefícios à saúde, como: melhoria do desempenho cardiovascular e a circulação sanguínea, fortalecimento dos músculos, queima gordura além de modelar o corpo e melhorar a qualidade de vida.

Lanche Saudável

Uma boa alimentação é sinónimo de mais saúde e qualidade de vida. Comer bem: Aumenta a imunidade e reduz infeções; Previne várias doenças, entre elas o cancro; Aumenta a energia e reduz o cansaço; Melhora o humor, combate a depressão e os efeitos do stress e Retarda o envelhecimento e melhora a circulação.



Anexo 20 - Cartaz Ação Coletiva



O LUGAR DA EDUCAÇÃO FÍSICA: CERTEZAS, DÚVIDAS E INCOERÊNCIAS



AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA COLETIVA
(21 e 28 de fevereiro de 2015)

Local: Campus da Penteada, Universidade da Madeira (Sala do Senado)
Custo: 7,5 euros ou 5 euros apenas uma sessão com certificado
(Alunos da UMa: 5 euros ou entrada livre sem certificado)

21 de fevereiro de 2015 (9h00-18h30)

Conferência de abertura: A intervenção pedagógica em actividade física e estilo de vida.
Mesa redonda: A Educação Física na Escola - O estágio Pedagógico

Módulo I A importância da Educação Física no imaginário social
Módulo II A dinâmica de grupo vs individualidade



28 de fevereiro de 2015 (9h00-18h30)

Módulo III O papel da Educação Física na promoção de hábitos de vida saudáveis
Módulo IV Contributos do Atletismo e do Voleibol no desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis
Módulo V Alunos com necessidades especiais: estratégias de operacionalização



INSCRIÇÕES ATÉ DIA 17 DE FEVEREIRO

LINK DE INSCRIÇÃO: <http://tinyurl.com/evento1501>

AÇÃO VALIDADA PELA SRERH EM 16 HORAS PARA OS AGRUPAMENTOS 160, 260 E 620

CONTACTOS
967744588
bino.barbara@gmail.com

Anexo 21 - Cartaz Ação Individual

O Ensino do Atletismo e do Voleibol na Escola

Módulo 1 – As Potencialidades do Atletismo
Prof.ª Estagiária Cristina Gonçalves

- Caracterização do Atletismo
- Enquadramento do Atletismo no Programa de Educação Física
 - Importância do Atletismo na Escola
 - O Atletismo Jogado
- Abordagem do Atletismo - Sugestões
- Apresentação do Projeto: **CRESCER COM O ATLETISMO**
- Propostas de Abordagem nas Aulas de Educação Física (Componente teórico-prática)

Módulo 2 – Voleibol: Realidade e Possibilidades
Prof.ª Estagiária Carina Rodrigues

- Caracterização do Voleibol
- Enquadramento do Voleibol no Programa de Educação Física
- Importância do Voleibol na Escola
- Realidade Escolar
- Sugestões de Ensino do Voleibol (teórico-prática)
- Apresentação do Projeto – **+ Voleibol**

11 de dezembro de 2014
9:45 às 11:30
Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro (Biblioteca)

Organização: Estagiárias do Mestrado em Ensino da Educação Física da Universidade da Madeira

Anexo 22 - Poster Ação Individual

O Ensino do Atletismo na Escola

Cristina M. Gonçalves¹, Arcanjo Gaspar², Ricardo Oliveira³, Elvira R. Gouveia¹

¹ Centro de Competência de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto, Universidade da Madeira, Funchal, Portugal;
² Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro, Secretária Regional da Educação e Recursos Humanos.

INTRODUÇÃO

Marchar, correr, saltar e lançar objetos à distância, são desde os tempos mais remotos, movimentos inatos e fundamentais das atividades físicas praticadas nas sociedades da antiguidade onde inicialmente essas práticas estavam diretamente relacionadas com as atividades produtivas ou defensivas da humanidade (Schmolinsky, 1982). O Atletismo, segundo a Taxonomia de Fernando Almada enquadrar-se no grupo taxonómico dos Desportos Individuais, tendo como características mais marcantes o "conhecimento de alguns aspetos do desportista, onde o desempenho é independente da forma de oposição do adversário" (Almada, Fernando, Lopes, Vicente & Vitória, 2008). O ensino do Atletismo permite desenvolver de forma eficaz as capacidades físicas como a resistência, força, flexibilidade, velocidade e impulsão (Gomes, 2010).

OBJETIVOS

1. Elucidar os profissionais de Educação Física sobre a importância do Atletismo para o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos.
2. Apresentar propostas metodológicas para a melhoria do ensino aprendizagem do Atletismo.

METODOLOGIA

A presente pesquisa centrou-se na análise bibliográfica de publicações científicas relacionadas com o atletismo. Para o efeito foram consultadas as bases de dados B-on, Web of Knowledge, Scielo e Web of Science, livros/documentação na área do ensino do atletismo, onde foi possível realizar uma seleção da informação. Foram utilizadas palavras-chave (em português, inglês e espanhol) como: Atletismo na Escola, Ensinar Atletismo, Atletismo Jogado.

DESENVOLVIMENTO

POTENCIALIDADES DO ATLETISMO

A importância do Atletismo é largamente confirmada pelos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) pertencendo ao grupo das matérias nucleares, em todos os ciclos de ensino, estando organizado de forma progressiva quer do ponto de vista da complexidade quer da especificidade. Desta forma o PNEF admite que ao atletismo deve ser atribuída uma maior carga horária, uma vez que na base do atletismo encontra-se o desenvolvimento das capacidades físicas condicionais. "A disciplina de Atletismo, no contexto escolar, pode ser referenciada como fundamental, pois as capacidades e habilidades inerentes aos seus conteúdos, frequentemente, servem de base para outras modalidades desportivas" (Bragada, 2000). Colaço e Rolim (2002) referem que o Atletismo promove o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais, técnico coordenativas, sensoriais e cinestésicas.

PROPOSTAS METODOLÓGICAS

A proposta que aqui apresentamos designada de "Atletismo Jogado", tem por base o projeto da IAAF, "Kid's Athletics", que tem como objetivo a execução de alguns gestos técnicos da modalidade, através de jogos e formas jogadas, num conjunto variado de atividades (velocidade, corridas de resistência, saltos e lançamentos) e que podendo ser realizado em qualquer local (pista, ginásio, polidesportivo ou área desportiva), pretende oferecer um Atletismo: atrativo, instrutivo e acessível (Gozzoli, C., Locatelli, E., Massin, D. & Wangemann, B., 2002).

Exercício	Objetivo Didático	Exercício	Objetivo Didático
Jogo de Frequência – Estafeta Efetuar um percurso de ida e volta, efetuando um apoio num espaço limitado entre cada uma das marcas	Exercício educativo para a postura e desenvolvimento da frequência; exercício de coordenação e frequência gestual.	Salta e Ressalta Colocam-se quatro sequências de marcas, com intervalos iguais dentro da mesma sequência (exceto entre as duas primeiras marcas, que são maiores). Com uma pequena corrida de balanço os alunos devem saltar sobre todas as marcas efetuando apenas um apoio entre cada uma delas.	Exercício educativo para a coordenação de salto e ressalto
Salto à Corda O aluno realiza uma sequência de saltos procurando realizar os apoios pela zona médio-anterior do pé; manter os segmentos corporais alinhados. Variantes: saltar parado/em deslocamento a pés juntos; pé coxinho.	Exercício para a coordenação e alinhamento postural;	Saltares em cruz O aluno coloca-se ao meio da cruz, salta a pés juntos percorrendo os 4 ramos da cruz começando pela frente e retomando sempre ao centro da cruz após cada salto. Variante: podem competir vários alunos ao mesmo tempo; em estafeta	Exercício para o alinhamento corporal; organização espacial; coordenação
Estafeta com obstáculos Corridas com transposição de obstáculos até tocar na mão do colega.	Coordenar corrida rápida, realizando transposição de obstáculos	Tiro ao Alvo Lançamento de uma bola de ténis a uma mão sobre o ombro (tipo dardo) em direção um alvo fixo numa parede e a três distâncias diferentes.	Exercício educativo para o lançamento do dardo; direcionar o engenho.
Saltares Laterais O aluno coloca-se ao lado de um pequeno obstáculo com cerca de 10 cm de altura. Ao sinal do professor os alunos começam a saltar lateralmente transpondo o obstáculo de um lado para o outro o mais rápido possível durante 15 segundos. Conta-se o número de saltos que o aluno consegue fazer. Variante: pode ser realizado transpondo uma linha desenhada no solo.	Exercício educativo para o alinhamento corporal, coordenação e apoio elástico.	Lançamento do Arco Lançamento de um arco com uma mão e pelo lado do tronco (tipo disco) procurando alcançar a máxima distância	Exercício educativo para o lançamento do disco; direcionar o engenho.
		Circuitos de Obstáculos e Habilidades Corrida em estafeta num percurso relativamente longo e com tarefas variadas (o percurso deve ser concebido em função das características do espaço e dos materiais disponíveis).	Atividade para a coordenação geral em regime de resistência

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Atletismo, é uma matéria de ensino com enorme potencial em termos do desenvolvimento físico e educativo, pelo que a sua abordagem nas aulas de Educação Física e em atividades não curriculares deve ser uma prioridade. Por este motivo, durante o nosso Estágio Pedagógico na Escola Dr. Eduardo Brazão de Castro, desenvolvemos o projeto "Crescer com o Atletismo". As propostas metodológicas apresentadas na seção anterior ("Atletismo Jogado") têm sido desenvolvidas no contexto das nossas aulas, assim como no âmbito das atividades não curriculares (projeto "Crescer com o Atletismo"). Entendemos que este é um bom contributo para aumentar os níveis de Atividade Física dos alunos durante o dia escolar assim como no desenvolvimento das capacidades físicas e condicionais que servem de base para o sucesso nas outras modalidades desportivas. A implementação destas metodologias de ensino parecem contribuir de uma forma mais efetiva na formação de alunos com conhecimentos, atitudes e skills para serem ativos para a vida toda.

BIBLIOGRAFIA

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). A natureza - A sistematização das atividades desportivas. Torres Novas: VML. Bragada, J. (2000). O Atletismo na Escola: Proposta programática para abordagem dos lançamentos "leves". Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto, vol XVII, nº 99. Acedido a 05 de fevereiro de 2015 em <http://www.cafp.pt/prof/balancos/mater/leveshor.pdf>.
 Gomes, L. (2010). Atletismo como esporte base no desenvolvimento motor. Brasília: Gozoli, C., Locatelli, E., Massin, D. & Wangemann, B. (2002). IAAF Kid's Athletics – A Practical Guide. International Association of Athletics Federations; Rolim, R. & Colaço, P. (2002). A Escola, o Atletismo e os Materiais Improvisados; Schmolinsky, G. (1982). Atletismo. Lisboa: Editorial Estampa.