



UNIVERSIDADE da MADEIRA

Centro de Competências das Ciências Sociais

Departamento de Educação Física e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DO MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DOS 2 E 3º CICLOS DE SÃO ROQUE

Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação
Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador: Professor Doutor Duarte Luís Freitas

Co-orientador: Mestre Élvio Rúbio Gouveia

Sílvia Andreia Ornelas Gonçalves

Funchal, Julho 2010

AGRADECIMENTOS

A realização deste Estágio Pedagógico com as características que nos propusemos realizar, só foi possível com muita dedicação, graças ao apoio que fomos recebendo ao longo das suas várias fases de desenvolvimento. Sendo assim, e neste contexto, estamos gratos pelas diferentes colaborações recebidas e exprimir, deste modo, o nosso mais profundo reconhecimento pela forma generosa como todos acolheram as diferentes solicitações que lhes dirigíamos.

Aos meus pais, pelo apoio dedicado durante esta etapa da minha vida;

Aos orientadores de estágio por terem direccionado a minha vida profissional no sentido de me tornar um profissional que dignifique a profissão docente;

As colegas do núcleo de estágio, Madalena Marques e Sara Marques, pelo apoio, espírito de sacrifício, dedicação e entusiasmo que colocaram na realização de cada tarefa e que contribuíram decisivamente para o sucesso colectivo;

Aos elementos do Conselho Executivo da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de São Roque, que constituíram um suporte fundamental do nosso trabalho e foram incansáveis, procurando corresponder às sucessivas solicitações;

A todas as empresas privadas e associações que colaboraram nas actividades organizadas;

Aos colegas do grupo de Educação Física pelo apoio e ajudas concedidas;

Aos alunos do 9º1 e 9º2, pois a sua prestação e dedicação permitirá recordar este ano de estágio, como um marco importante na minha vida.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos -----	II
Lista de quadros-----	V
Lista de figuras -----	V
Lista de anexos -----	VI
Resumo-----	VII
Introdução -----	1
Capítulo I – Actividades Desenvolvidas -----	5
1. Prática lectiva -----	6
1.1 Gestão do processo ensino-aprendizagem -----	6
1.2 Planeamento anual -----	7
1.3 Planificação do ensino -----	11
1.4 Objectivos e conteúdos das matérias de ensino -----	23
1.5 Controlo e avaliação -----	29
1.6 Intervenção pedagógica nas matérias de ensino -----	34
2. Assistência às aulas -----	38
3. Actividades de intervenção na comunidade escolar -----	40
4. Actividades de integração no meio -----	44
4.1 Caracterização da turma -----	44
4.2 Estudo caso-----	48
4.3 Acção da extensão curricular-----	55
5. Actividades de natureza científico-pedagógica -----	61
5.1 Colectiva-----	61

5.2 Individual-----	67
Capítulo II – Conclusões e recomendações-----	73
6. Considerações finais/recomendações -----	74
Referências bibliográficas -----	80
Anexos -----	85

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Cronograma das matérias de ensino a leccionar.....	8
Quadro 2 - Reestruturação do cronograma das matérias de ensino a leccionar.....	9
Quadro 3 - Planeamento anual das actividades desenvolvidas no ano lectivo 2009/2010.....	10
Quadro 4 - Actividades desenvolvidas no ano lectivo à turma 1	16
Quadro 5 - Condições temporais da prática lectiva.....	22
Quadro 6 - Critérios de classificação quanto ao nível de desenvolvimento dos conteúdos	28
Quadro 7 - Questões a considerar no processo de avaliação, segundo Aranha (2005).....	29
Quadro 8 - Grau de classificação das notas no 3º ciclo	32
Quadro 9 - Classificação do peso pelo IMC segundo CDC (2000)	49
Quadro 10 - Alterações da composição corporal nos dois momentos de avaliação	53
Quadro 11 - Resultados verificados pela nutricionista nos quatro momentos de avaliação	54

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Variação do IMC do aluno nos dois momentos de avaliação, segundo WHO (2007).....	54
---	----

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 - Cronograma anual das matérias de ensino	86
Anexo 2 - Plano anual das matérias obrigatórias do 9º Ano.....	87
Anexo 3 - Plano anual das matérias alternativas do 9º Ano	88
Anexo 4 - Planificação a médio prazo do 9º Ano - Voleibol.....	89
Anexo 5 - Planificação a médio prazo de 7º Ano de Ginástica de Solo	90
Anexo 6 - Planificação a médio prazo do 9º Ano - Ginástica Acrobática.....	91
Anexo 7 - Mapa de rotação das instalações desportivas	92
Anexo 8 - 1ª Etapa de aprendizagem e princípios metodológicos no Voleibol.....	92
Anexo 9 - 2ª Etapa de aprendizagem e princípios metodológicos no Voleibol.....	92
Anexo 10 - 3ª Etapa de aprendizagem e princípios metodológicos no Voleibol.....	93
Anexo 11 - 4ª Etapa de aprendizagem e princípios metodológicos no Voleibol.....	93
Anexo 12 - Ficha informativa - gestos técnicos e critérios de êxito no Voleibol	94
Anexo 13 - Ficha informativa - gestos técnicos e critérios de êxito na Ginástica	97
Anexo 14 - Ficha informativa com as figuras acrobáticas na ginástica	99
Anexo 15 - Modelo de avaliação final.....	100
Anexo 16 - Modelo de avaliação final - alunos que apresentam atestado médico	100
Anexo 17 - Ficha sumativa de Ginástica	101
Anexo 18 - Ficha sumativa de Voleibol e Futsal	105
Anexo 19 - Ficha de observação/relatório da aula	110
Anexo 20 - Inquérito do DT.....	111
Anexo 21 - Inquérito aplicado no estudo da caracterização da turma.....	112
Anexo 22 - Ficha de registo - Estudo caso	122
Anexo 23 - Inquérito da Actividade de Intervenção na Comunidade Escolar	123
Anexo 24 - Inquérito da Actividade de Extensão Curricular.....	124
Anexo 25 - Inquérito ao delegado de grupo de Educação Física - ACPC.....	125
Anexo 26 - Inquérito ao aluno - ACPC	126
Anexo 27 - Inquérito da acção científico-pedagógica colectiva	127
Anexo 28 - Inquérito da acção científico-pedagógica individual	128

RESUMO

Incide-se na última etapa da formação inicial de professores, nomeadamente, o estágio pedagógico, realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclo de São Roque, no ano lectivo de 2009/2010. O presente relatório relata alguns dos aspectos mais significativos do repertório experiencial das actividades desenvolvidas. Assim, abarca as primeiras vivências e percepções associadas ao “tornar-se-professor”, relativamente a prática lectiva de duas turmas do 9º ano de escolaridade. Procurou-se conhecer alguns dos maiores ganhos e dificuldades associadas a este primeiro contacto com a prática pedagógica. A acção desenvolvida na escola, pretende ir ao encontro das linhas orientadoras do Projecto Curricular de Escola. Neste sentido, a preocupação foi na adequação do processo de ensino-aprendizagem, na rentabilização dos recursos existentes e no desenvolvimento diversificado de actividades com o objectivo de formar um cidadão ajustado à realidade existente e perspectivar o futuro. Procedendo-se, numa primeira parte à contextualização da escola e no conhecimento dos currículos de ensino, parte-se para a sistematização e reflexão de alguns conceitos que foram linhas programáticas deste estágio, nomeadamente, a planificação do ensino, que repercutiu a selecção e estruturação dos objectivos e, no controlo e processo de avaliação. Esta, conteve alguns dos actos pedagógicos vivenciados, designadamente, os estilos e estratégias de ensino, bem como, os processos de ensino-aprendizagem nas matérias de ensino de Voleibol e na Ginástica Acrobática. A assistência as aulas, surge como forma de supervisão pedagógica das colegas de estágio, de forma a ajudar na sua formação, bem como a nossa, principalmente, como observadoras críticas. Outras actividades foram desenvolvidas com o intuito de conhecermos e controlarmos um conjunto de variáveis no processo de gestão e estruturação de projectos/estudos. As acções de natureza científico-pedagógicas individual e colectiva, teve como finalidade sugerir alguns conhecimentos/percepções em algumas temáticas da nossa área aos colegas de profissão. Na última parte deste relatório, expõe-se algumas conclusões e recomendações deste estágio na nossa formação.

Palavras-chaves: actos pedagógicos; escola; professor; prática pedagógica; ensino; actividades; ensino-aprendizagem; processos; avaliação.

INTRODUÇÃO

O estágio pedagógico permitiu-nos abarcar as *“primeiras vivências e percepções associadas ao tornar-se-professor, dando a conhecer alguns dos maiores ganhos e dificuldades associados a este primeiro contacto com a profissão”* (Fernandes, 2003, p.9).

Pacheco, et al. (1999, p. 30), citando Hopmann (1992), referem que a palavra didáctica provém do grego *“didasko”* e traduz-se em ensinar. Ela é considerada, como sendo *“uma ciência e uma tecnologia que se constroem a partir da teoria e da prática, em ambientes organizados de relação e comunicação intencional, onde se desenvolvem processos de ensino/aprendizagem para a formação do aluno”* citando Benedito (1987).

O estágio na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de São Roque, permitiu-nos colocar em prática, grande parte do conhecimento académico adquirido, como também, foi o meio na qual procuramos adequar o ensino, seguindo os objectivos específicos do 3º ciclo inseridos no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), com vista a alcançar os objectivos gerais do ensino.

Ensinar *“não é apenas informar, é antes de mais, comunicar no sentido de estar em relação com, e transmitir informações para levar a adquirir saberes e o saber-fazer numa dada situação pedagógica”* Altet (2000, p. 13).

No nosso processo de ensino-aprendizagem, procuramos promover que o aluno não fosse só *“produto”*, mas de preferência, fosse *“agente”*, isto é, interveniente do processo de ensino/aprendizagem (Peixoto, 1997, p.70).

A aprendizagem deverá fornecer aos alunos, a possibilidade de *“adquirirem capacidades intelectuais e valores sociais relevantes no mundo do futuro, apetrechar o futuro cidadão com um método próprio de estar e intervir na sociedade”* (Domingos, Neves, & Galhardo, 1987).

Assim, a nossa intervenção pedagógica, teve-se em consideração ao que deverá ser importante os professores terem conhecimento (Monteiro & Monteiro (1996, p.4) citando Schulman, 1987), nomeadamente:

- *Ao conteúdo e conhecimento acerca das matérias de ensino a leccionar;*

- *Acerca dos alunos e suas características;*
- *Aos princípios e estratégias gerais de gestão e organização da sala de aula;*
- *Aos contextos educativos quer na sala de aula quer seja na gestão da escola, ou seja, características da comunidade escolar;*
- *Aos currículos, isto é, materiais e programas existentes;*
- *Aos fins relativamente aos objectivos, valores educativos etc.*

Para além anterior mencionado, e atendendo ao contexto onde a escola está inserida e às características que o Projecto Educativo 2010-2014 refere, nomeadamente, *“numa taxa de insucesso preocupante, num baixo índice de envolvimento dos pais e encarregados de educação na participação da vida da escola, e na existência de espaços, equipamentos e instalações desportivas pouco adequadas à prática da Educação Física”*, a nossa preocupação consistiu em procurar adequar os nossos actos às diferentes situações pedagógicas nas diferentes matérias de ensino, face às características da turma, de formar a intervir perto do aluno ajustando às diferentes tarefas, em função das suas capacidades de resposta (Peixoto, 1997).

Neste estágio pedagógico, procuramos ir ao encontro de algumas linhas orientadoras do Projecto Curricular de Escola 2009-2010, nomeadamente, no que concerne aos alunos, *“diminuir os comportamentos de indisciplina dentro e fora da sala de aula, e elevar o nível de expectativas e de motivação para aprender”*, relativamente ao professor, pretendem que *“actuemos eficazmente sobre os comportamentos desviantes, procuremos estratégias de remediação para tais comportamentos, e aumentemos a nossa motivação para o desempenho da nossa actividade pedagógica”*. E, por último, ao nível dos pais e/ou encarregados de educação, pretendem que *“fomentemos à participação na vida escolar e dos seus educandos, aumentemos o seu nível sócio-cultural como também, valorizemos o papel da escola e dos professores”*.

Assim, a maioria das nossas acções e intervenções na escola, procurou retribuir ao que anteriormente foi exposto. Isto é, as temáticas escolhidas nas acções, quer na actividade de intervenção na comunidade escolar quer seja na de intergração no meio, pretenderam privilegiar um maior envolvimento dos pais na escola participando em actividades lúdico

desportivas com a comunidade escolar, e na reciclagem do conhecimento de hábitos alimentares saudáveis.

Após a realização da caracterização da turma, podemos verificar que esta, apresentava grande parte dos alunos com sobrepeso e em alguns casos de obesidade. Sendo assim, procurou-se através do estudo caso, ir mais uma vez, ao encontro das linhas orientadoras do Projecto Curricular de Escola, e aplicar um “pequeno estudo” denominado “Sobrepeso e obesidade” que promovesse e motivasse um aluno na aquisição de estilos de vida e alimentação saudáveis. Este estudo, vai ao encontro dos objectivos do projecto Viver com Saúde a escola contempla, e que visa consciencializar os alunos para um estilo de vida saudável, oferecendo algumas actividades físicas abertas à comunidade e estudar a saúde física dos alunos através da aplicação da bateria de testes Fitnessgram (Projecto Curricular de Escola 2009-2010).

Um outro aspecto que tivemos em conta na escolha das actividades realizadas, foi em promovermos o espaço da escola e na rentabilização dos recursos existentes na mesma, com o objectivo de proporcionar actividades que pudessem ser lá desenvolvidas, e oferecer assim, um leque mais variado de actividades físicas, lúdico e socioculturais que permitissem um maior desenvolvimento das competências curriculares que pretendemos que os alunos atinjam. Todas estas iniciativas, permitiram uma maior aproximação na relação professor-aluno.

Este relatório encontra-se estruturado em dois capítulos. No primeiro capítulo, com a designação de “*Actividades Desenvolvidas*”, incorpora quatro itens: No primeiro, reporta-se toda a intervenção na prática lectiva, nomeadamente, nos aspectos a ter em conta no processo de gestão ensino/aprendizagem, como por exemplo, no planeamento, nos objectivos e nos conteúdos, como também, no controlo e na avaliação das matérias de ensino (ME) abordadas. Ainda neste ponto, apresenta-se uma reflexão a assistência às aulas das colegas estagiárias. No segundo, descrevemos a actividade de intervenção na comunidade escolar. No terceiro, demonstramos todas as actividades de integração no meio, nomeadamente, a caracterização da turma, o estudo caso e por último, a acção de extensão curricular. No quarto item, abordamos as actividades de natureza científico-pedagógica desenvolvidas, nomeadamente, a individual e a colectiva.

No segundo capítulo, apresentamos algumas conclusões gerais do relatório, assim como, algumas recomendações e sugestões de intervenção futura. Para finalizar, incluem-se uma listagem das referências bibliográficas e os anexos.

Capítulo I – Actividades Desenvolvidas

1. PRÁTICA LECTIVA

1.1 GESTÃO DO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM

A didáctica é uma área ampla e multidimensional da realidade social, e é considerada como “*uma ciência prática que procura um determinado conhecimento destinado à intervenção*” (Zabalza, 1991, citando por Pacheco et al., 1999).

De acordo com a sociedade dinâmica actual, pretendemos formar um aluno capaz de se desenvolver e adaptar-se constantemente, utilizando o ensino como meio, para a prossecução objectivos específicos da Educação Física com vista alcançar os objectivos gerais da educação (Pieron, 1998, pp. 32-33).

Sendo assim, no processo ensino-aprendizagem tivemos como referência os pressupostos da Lei de Bases do Sistema Educativo mencionadas no Currículo Nacional, como também, sustentou num conjunto de valores e princípios que a Educação Básica pretende alcançar, como por exemplo: *na tomada de consciência pessoal e social; na participação na vida cívica de forma livre, responsável, solidária e crítica; no respeito e na valorização da diversidade dos indivíduos e dos grupos quanto às suas pertenças e opções; na valorização das diferentes formas de conhecimento, comunicação e expressão; no desenvolvimento da curiosidade intelectual, do gosto pelo saber, pelo trabalho e pelo estudo; na preservação do património natural e cultural; e nos princípios éticos que regulam o relacionamento com o saber e com os outros.*

O nosso processo de ensino/aprendizagem, para além do anteriormente referido, ainda teve em atenção, as linhas orientadoras do currículo definidas pelo grupo de educação física da escola, referente às matérias de ensino do 9º ano de escolaridade do ano lectivo 2009-2010.

Pensamos que, para planear todo o processo de ensino/aprendizagem será indispensável ter uma visão global do ensino, não restringindo um pormenor do todo. Por isso, o nosso processo de ensino/aprendizagem foi planeado segundo uma “*aprendizagem efectiva*” na qual implica, que a “*apreensão de conhecimentos seja unificada por um amplo esquema conceptual*”, ou seja, segundo uma perspectiva por unidades (Domingos, Neves, & Galhardo, 1987, p. 37). Em traços gerais, um processo de ensino/aprendizagem que:

- Desenvolve a aprendizagem segundo um planeamento centrado no aluno;

- Desenvolve actividades de aprendizagem nas quais é orientado e ajudado pelo professor;
- Formula mais dúvidas e questões a resolver;
- Consulta livros e outros materiais;
- Caminha sucessivamente para os objectivos que irá alcançando com o decorrer da unidade, de acordo com o seu ritmo de aprendizagem.

Ainda na mesma linha de raciocínio do mesmo autor, e atendendo às características dos alunos desta escola e às dificuldades que estes apresentaram, poderemos dizer que o nosso processo de ensino/aprendizagem, visou conciliar, o que o ensino pretende, os conteúdos envolvidos no processo de aprendizagem, as capacidades que se pretenda que os alunos desenvolvam, caminhando para as finalidades pretendidas e *“centrado na resolução de problemas sociais, na qual pretendemos ligar o aluno à vida real”*.

Sendo assim, podemos dizer que o modelo didáctico adoptado teve como estrutura: a planificação; os objectivos; os conteúdos; as actividades e a avaliação.

É de referir que a realidade didáctica é *“complexa e dinâmica, e que qualquer modelo é provisório e incompleto”* (Pacheco e tal., 1999).

1.2 PLANEAMENTO ANUAL

Pereira (2000), citando Clark e Peterson (1983), refere que a planificação é um *“processo psicológico fundamental no qual uma pessoa visualiza o futuro, inventaria os fins e os meios, constrói um quadro para guiar a sua acção futura”*.

Sendo assim e de acordo com o que ficou definido no Projectivo Curricular de Escola, ao 9º ano de escolaridade, foi dedicado à revisão das matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos de forma equilibrada e completa em relação ao conjunto de competências previstas no Programa Nacional para o 3.º ciclo.

A nossa intervenção pedagógica consistiu em leccionar aulas às turmas da nossa orientadora pedagógica, nomeadamente às turmas 1 e 2 do 9º ano de escolaridade.

A planificação anual das ME (ver anexo 1), foi definida em conjunto com os orientadores e colegas de estágio, e teve por base a planificação a longo e a médio prazo do 9º ano de escolaridade (ver anexo 1, 2, 3, 4 e 5) definidas pelo grupo de professores de Educação Física do 3ºciclo e Secundário, tendo por base, o Programa Nacional de Educação Física para o mesmo ciclo de ensino, o mapa de rotação de instalações desportivas (ver anexo 6) e os critérios em causa, o Projecto Educativo de Escola, e por último, a planificação de cada professor de acordo com os recursos e com a realidade da turma.

A distribuição das ME pelas três estagiárias, foi feita de modo que todas passassem por leccionar sensivelmente uma ME colectiva, uma ME individual e pela Natação.

Posto isso e após análise do cronograma de rotatividade das instalações desportivas e das ME a abordar, relativamente à minha intervenção pedagógica, inicialmente ficou definido como consta no Quadro 1.

Quadro 1 - Cronograma das matérias de ensino a leccionar

	1º Período								2º Período								3º Período							
	1ª Rotação				2ª Rotação				3ª Rotação				4ª Rotação				5ª Rotação				6ª Rotação			
Mês	Set.		Out.		Nov.		Dez.		Jan.		Fev.		Mar.		Abril		Maio		Jun.					
Semanas	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª
Voleibol	Turma 2																							
Ginástica Acrobática											Turma 1													
Natação																	Turma 1							
Futebol																	Turma 1							
Ténis de Mesa																					Turma 1			

A primeira ME a leccionar à turma 2 foi o Voleibol, seguindo-se a Ginástica Acrobática à turma 1 e, por último, no 3º período a Natação, juntamente com o Futebol/Futsal e o Ténis de Mesa, na última rotação de instalações.

Contudo, devido à desistência da nossa colega SM no início do 2º período, tivemos que reestruturar a distribuição das ME bem como às turmas que iríamos leccionar (ver Quadro 2).

Quadro 2 - Reestruturação do cronograma das matérias de ensino a leccionar

	1º Período												2º Período												3º Período											
	1ª Rotação						2ª Rotação						3ª Rotação						4ª Rotação						5ª Rotação						6ª Rotação					
Mês	Set.		Out.				Nov.				Dez.		Jan.				Fev.				Mar.				Abril				Maio				Jun.			
Semanas	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª			
Voleibol	Turma 2																																			
Ginástica Acrobática													Turma 1																							
Natação																	Turma 1				Turma 1															
Futebol																					Turma 1															
Ténis de Mesa																	Turma 1																			
Badminton + Ténis																														Turma 1						

Sendo assim, cada professora estagiária ficou responsável por leccionar a uma turma, e uma vez que no 2º período passaria a dar aulas à turma 1, ficou definido que daria aulas a esta até o final do ano lectivo, e a minha colega MM ficaria com a turma 2.

Podemos assim verificar no Quadro 2, que no 2º período ensinamos a Ginástica Acrobática, a Natação às sextas-feiras num bloco de sessenta minutos e nas terças-feiras o Ténis de Mesa num bloco de quarenta e cinco minutos.

No 3º período, continuamos com a Natação até o final da 5ª rotação de instalações (até a segunda semana de Maio) e passamos a dar Futebol às terças-feiras. As restantes aulas do 3º período, ou seja, na última rotação, continuamos com o Futebol e às sextas-feiras retomamos aos Desportos de Raquete uma vez que passaríamos para o ginásio.

Esta última rotação, sofreu uma pequena alteração pois inicialmente tínhamos definido que iríamos dar o Ténis de Mesa mas como na 6ª rotação tínhamos às terças-feiras o campo 2 e às sextas-feiras o ginásio, alteramos para dar continuidade ao Futebol/Futsal e aos Desportos de Raquete, nomeadamente o Badminton e o Ténis.

Após a contabilização dos tempos lectivos de cada ME que iríamos instruir e à sua distribuição ao longo do ano lectivo, achamos que deveríamos empenhar na ME de Voleibol e na Ginástica Acrobática, uma vez que seriam as ME com maior tempo lectivo de prática (dezoito tempos). Relativamente à Ginástica Acrobática, para além do tempo lectivo, a escolha teve em conta em ser a ME individual e por ter características específicas, nomeadamente, num maior nível de segurança em relação à gestão da aula.

Achamos que seria bom dedicarmos logo nas nossas primeiras ME, uma vez que, iríamos dar o nosso melhor no início do ano lectivo, e assim corrigirmos à nossa intervenção nas próximas ME a leccionar, adequando as metodologias de ensino de forma ajustar à turma e às diferentes circunstâncias.

Toda a nossa componente prática lectiva seguiu uma metodologia didáctica, ou seja, num conjunto de métodos, técnicas e processos para o ensino (Altet, 2000, citando Mialaret).

Sendo assim, os passos para a realização da planificação anual destas ME (ver anexo 11) foram na aquisição de um conjunto de conhecimentos gerais em relação ao PNEF, nomeadamente:

- Objectivos gerais e específicos em relação às ME em causa;
- Conteúdos a abordar;
- Cuidados metodológicos ou estratégias que devemos ter em atenção quando pretendemos realizar um plano de ensino para uma turma;
- O processo de avaliação de ensino e aprendizagem.

Relativamente a planificação anual das restantes actividades no âmbito deste mestrado (Quadro 3), nomeadamente: as Actividades de Intervenção no Meio (Acção de Extensão Curricular, Caracterização da Turma e o Estudo Caso); a Actividade de Intervenção na Comunidade Escolar; e as Acções de Natureza Científico-Pedagógica Individual e Colectiva, foram definidas em conjunto com as estagiárias e orientadores tendo em conta os objectivos dos respectivos trabalhos.

Quadro 3 - Planeamento anual das actividades desenvolvidas no ano lectivo 2009/2010

Período	Data	Actividades	Destinatários	Organização
1º	11/11/2009	Acção de Extensão Curricular “Aventura Saudável”	Turmas 1 e 2 do 9º ano de escolaridade	Núcleo de Estágio de Educação Física
	16/12/2009	Apresentação da Caracterização da turma 1 do 9º	Todos os professores da turma 1	Professoras estagiárias Sara Marques e Sílvia Gonçalves
2º	1/02/2010 a 02/05/2010	Estudo Caso – Sobrepeso e Obesidade	Aluno da turma 1	Professora estagiária Sílvia Gonçalves
	10/03/2010	Actividade de Natureza Científico-Pedagógica Individual – “Ténis de Mesa na Escola”	Grupo de Educação Física da Escola	Professora estagiária Sílvia Gonçalves
3º	21/04/2010	Actividade de Natureza Científico-Pedagógica Colectiva – “Matérias	Professores de Educação Física	Núcleo de Estágio de Educação Física

		<i>Alternativas: Desafio Versus Realidade</i>		
	05/05/2010	Ação de Extensão Curricular <i>“Galeão em Movimento”</i>	Comunidade Escolar	Núcleo de Estágio de Educação Física e colaboração de professores e auxiliares de ensino

As primeiras actividades a serem desenvolvidas foram as de intervenção no meio. Pensamos que seria mais lógico conhecer melhor a turma, através do estudo da sua caracterização. A a actividade de extensão curricular pudésemos privilegiar uma maior aproximação entre os alunos, entre os alunos-professores, e conhecer alguns pais e/ou encarregados de educação, professores, e auxiliares de ensino, desenvolvendo uma actividade de espírito lúdico e formativo, através de outras vivências das actividades ditas regulares na escola.

As restantes actividades, foram agendadas tendo em conta algumas considerações, nomeadamente, às condições climáticas, aos espaços e datas disponíveis, ou seja, que não houvesse outras actividades agendadas de acordo com o público-alvo que pretendíamos.

1.3 PLANIFICAÇÃO DO ENSINO

Na planificação do ensino relativamente às ME escolhidas, procurou-se harmonizar três aspectos que achamos importantes definir na elaboração do nosso plano conceptual que segundo Domingos, Neves, e Galhardo (1987 p. 47) refere: *“os problemas a resolver; os conceitos a atingir; e as capacidades a desenvolver”*.

O ensino segundo Altet (2000, p. 13), pode ser definido como um *“processo interpessoal, intencional, que utiliza essencialmente a comunicação verbal, o discurso dialógico finalizado como meios para provocar, favorecer e garantir o sucesso da aprendizagem”*. Para isso, centralizamos o nosso ensino num processo *“interactivo”*, e em que a acção, pretendeu ser *“dialéctica, organizada e orientada”*.

Como podemos verificar, Pacheco, et al. (1999) citando Zabalza (1991), menciona que a didáctica/ensino é uma área ampla e multidimensional da realidade social, e que esta, é uma *“ciência prática que procura um determinado conhecimento destinado à intervenção, ou*

seja, é considerada como uma técnica que impõe uma prescrição do que se deve fazer perante determinadas situações”.

Sendo assim, a nossa planificação do ensino referente às ME, iniciou-se pela definição e estruturação dos objectivos gerais face às características dos nossos alunos indicadas nas linhas orientadoras do Projecto Curricular de Escola. Podemos então descrever, que de acordo com as Competências Essenciais do Currículo Nacional do Ensino Básico, pretendemos como professoras nas nossas actividades/aulas, centrar toda a nossa intervenção nos itens seguintes:

- Abordar os conteúdos da área do saber com base em situações e problemas;
- Organizar o ensino com base em materiais e recursos diversificados, dando atenção às situações do quotidiano;
- Organizar o ensino prevendo a experimentação de técnicas, instrumentos e formas de trabalho diversificados;
- Organizar actividades cooperativas de aprendizagem, orientadas para a integração e troca de saberes;
- Organizar o ensino com base em materiais e recursos na qual são utilizadas linguagens específicas;
- Promover intencionalmente, na sala de aula e fora dela, actividades diferenciadas de comunicação e de expressão;
- Promover a identificação e a articulação dos contributos de cada área do saber com vista ao uso correctamente estruturado da língua portuguesa;
- Organizar o ensino valorizando situações de interacção e de expressão oral e escrita que permitam ao aluno intervenções personalizadas, autónomas e críticas;
- Organizar o ensino prevendo a experimentação de técnicas, instrumentos e formas de trabalho diversificados;
- Organizar o ensino com base em materiais e recursos diversificados, adequados às diferentes formas de aprendizagem;
- Promover intencionalmente, na sala de aula e fora dela, actividades que permitam ao aluno fazer escolhas, confrontar pontos de vista e resolver problemas;
- Promover intencionalmente, na sala de aula e fora dela, actividades de simulação e jogos de papéis que permitam a percepção de diferentes pontos de vista;
- Organizar o ensino prevendo a realização de actividades por iniciativa do aluno;

- Promover intencionalmente, na sala de aula e fora dela, actividades dirigidas à experimentação de situações pelo aluno e à expressão da sua criatividade;
- Organizar actividades cooperativas de aprendizagem rentabilizadoras da autonomia, responsabilização e criatividade de cada aluno;
- Organizar o ensino prevendo e orientando a execução de actividades individuais, a pares, em grupos e colectivas;
- Promover intencionalmente, na sala de aula e fora dela, actividades dirigidas para o trabalho cooperativo, desde a sua concepção à sua avaliação e comunicação aos outros;
- Propiciar situações de aprendizagem conducentes à promoção da auto-estima e da autoconfiança;
- Fomentar actividades cooperativas de aprendizagem com explicitação de papéis e responsabilidades;
- Organizar o ensino prevendo a realização de actividades em que é necessário estabelecer regras e critérios de actuação;
- Organizar o ensino prevendo a realização de jogos diversificados de modo a promover o desenvolvimento harmonioso do corpo em relação ao espaço e ao tempo;
- Promover intencionalmente, na sala de aula e fora dela, actividades dirigidas à apropriação de hábitos de vida saudáveis e à responsabilização face à sua própria segurança e à dos outros;
- Organizar actividades diversificadas que promovam o desenvolvimento psicomotor implicado no desempenho de diferentes tarefas;
- Organizar actividades cooperativas de aprendizagem e projectos conducentes à tomada de consciência de si, dos outros e do meio.

Neste contexto, pretende-se o “*desenvolvimento humano*” combatendo o “*analfabetismo motor*”, promovendo de uma forma progressiva a “*integração de um conjunto de atitudes, capacidades, conhecimentos e hábitos*”. Para isso, tentamos privilegiar nas nossas aulas, actividades que permitissem à aquisição de competências em diferentes domínios, alargando as experiências motoras de forma “*eclética*” visando a “*saúde e bem-estar*”.

Segundo Domingos, Neves, e Galhardo (1987, p. 119), a planificação do ensino “*implica não só uma estreita relação entre os objectivos e conteúdos como também uma relação adequada entre os objectivos, estratégias e técnicas de avaliação*”.

Após o conhecimento dos conteúdos programáticos do 3º ciclo de Educação Física e o planeamento anual definido pelo grupo de Educação Física para o 9º ano de escolaridade referente às matérias de ensino ditas obrigatórias e alternativas, elaboramos um plano de ensino para as ME escolhidas, em que os objectivos, estratégias e técnicas de avaliação fornecessem uma indicação precisa quanto à forma de desenvolvermos o processo de ensino e aprendizagem nos nossos alunos.

Sendo assim, procuramos nas nossas aulas fomentar situações de aprendizagem prática, organizadas de forma que todos os alunos tivessem o máximo tempo de actividade motora significativa e especificamente orientada para o alcançar das competências anteriormente referidas. Para isso, nas nossas aulas procuramos adoptar vários estilos de ensino, ajustando ao contexto da aula e aos objectivos a alcançar.

Os estilos de ensino adoptados, tiveram em consideração as directrizes dos vários estilos de ensino de Mosston (1966) in Gonçalves (1994, p. 117), nomeadamente:

- *Comando – Instrução e prática, directamente controladas pelo professor;*
- *Centrado na tarefa – os alunos empenham-se em diferentes tarefas de aprendizagem de forma sequencial (ensino por “estações”);*
- *Ensino Recíproco – os alunos trabalham aos pares segundo critérios de execução previamente definidos pelo professor corrigindo-se e auxiliando-se mutuamente (ensino cooperativo);*
- *Ensino por pequenos grupos – as tarefas são definidas no conteúdo e no grau de dificuldade segundo as capacidades e o nível de aprendizagem dos alunos;*
- *Ensino individualizado – exercícios-critério fixados tendo em conta o nível de desempenho motor do aluno e os objectivos específicos;*
- *Descoberta-guiada – o professor conduz o aluno através de uma série de situações de aprendizagem nas quais os alunos tomam decisões e exploram soluções alternativas;*
- *Situações-problema – o professor coloca diferentes situações-problema em que os alunos terão que resolver por si próprios através de soluções consideradas aceitáveis e válidas”.*

De uma forma geral, percorremos pelos vários estilos de ensino ao longo desta prática lectiva, não só pelas diversas ME abordadas, como também, dentro de cada sessão de aula. Procuramos nas nossas aulas, maximizar o tempo de prática em que esta é objecto de aprendizagem, adequando o grau de dificuldade das tarefas às capacidades dos alunos (in Lino & Pascoal, 2002).

Sendo assim, podemos ainda referir que segundo os mesmos autores, as funções da organização no processo de ensino/aprendizagem pretendem *aumentar o tempo disponível da prática e por conseguinte, o tempo de empenhamento motor dos alunos, permitindo que estes possam participar um maior número possível.*

Procuramos privilegiar a redução do número e duração de episódios de organização, prevemos os tempos, nomeadamente, o da organização, o de instrução e o tempo de empenhamento motor.

Optamos por ensinar formas de organização para a execução dos exercícios, como também, utilizá-los nas várias ME abordadas ao longo do ano lectivo.

Indo ao encontro desta linha de raciocínio, Gonçalves (1994, p.117), refere que qualquer estratégia de ensino deverá considerar os seguintes aspectos:

- *Características dos alunos (motivações, nível de aprendizagem, heterogeneidade da turma, etc....);*
- *O contexto em que o ensino se desenvolve;*
- *A natureza do conteúdo a ensinar;*
- *Os objectivos perseguidos pelo professor;*
- *A importância que o professor atribui à autonomia do aluno, deixando-o ou não tomar algumas decisões;*
- *A personalidade, os valores e as preferências dos alunos.*

O mesmo autor citando Siendentop (1983), tendo em consideração um paradigma processo-produto, identifica cinco variáveis que estão associadas a um ensino eficaz., nomeadamente:

- *Alta percentagem de tempo consagrado aos conteúdos e às actividades de ensino mais directamente relacionadas com aprendizagem;*

- *Elevadas taxas de empenhamento motor dos alunos na execução de tarefas de aprendizagem nos exercícios critério;*
- *Estruturação adequada das actividades de aprendizagem às capacidades dos alunos quer em termos das tarefas a realizar, quer na sua diferenciação;*
- *Emissão de “feedback” apropriado às necessidades, características e nível de aprendizagem dos alunos;*
- *Desenvolvimento de um clima de trabalho caloroso e positivo na aula.*

É de lembrar que a nossa unidade de ensino, visou ter uma visão global tentando abarcar a maioria dos objectivos gerais do ensino propostos no documento acima descrito, e as diferentes ME escolhidas, foram o meio para desenvolvermos as competências nos alunos e assim, alcançarmos as finalidades pretendidas.

A unidade de ensino foi estruturada pelos diferentes blocos/matérias visando: *o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas; a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física; e a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra-escolares no seio dos quais se realizam as actividades físicas, segundo os PNEF.*

Sendo assim, as actividades/ME desenvolvidas ao longo do ano lectivo (ver quadro 4), tiveram em conta: o grau de exequibilidade na escola ou fora; aos recursos existentes e disponíveis, como também, aos que foram possíveis obter através do apoio de privados.

Quadro 4 - Actividades desenvolvidas no ano lectivo à turma 1

Actividades Físicas Desportivas				Actividades Rítmicas Expressivas	Jogos Tradicionais e Populares
Jogos Desportivos Colectivos (JDC)	Ginástica	Raquetes	Natação		
Voleibol Basquetebol Futebol	Acrobática Solo	Badminton Ténis Ténis de Mesa	Natação	Capoeira	Jogos lúdicos Outros

Pensamos que abarcamos grande parte das actividades proposta no PNEF, ficando apenas por promover actividades de exploração à natureza.

De acordo com Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues, e Ferreira (1998), a intervenção pedagógica envolve *a utilização de diversas técnicas de ensino identificadas e relacionadas*

com as técnicas de instrução, de gestão, de clima relacional e controlo disciplinar. Sendo assim, passamos a referir alguns aspectos que tivemos em consideração relativamente às estratégias específicas de intervenção pedagógica utilizadas na prática das nossas aulas.

No que concerne as técnicas de intervenção pedagógica, procuramos seguir uma estrutura delineada por Lino e Pascoal (2002), nomeadamente:

- **Informação inicial** – comunicar a informação de forma sucinta, focada nos objectivos, nas situações de aprendizagem, na estrutura e na organização da aula, fazendo uma relação com as aprendizagens anteriores, e verificando se os alunos tinham compreendido. Para isso, tentamos não consumir demasiado tempo da aula, privilegiamos o questionamento como método de ensino, procurávamos começar a aula no horário, utilizando a contagem dos alunos de forma a economizar a verificação das presenças, fazendo apenas a anotação dos alunos faltosos no final da aula.
- **Instrução** – refere-se à informação que o professor transmite aos alunos sobre a ME. Para isso, identificamos o contexto, definíamos os objectivos, apresentávamos as tarefas tendo o cuidado de demonstrar cuidadosamente e questionávamos se os alunos tinham percebido. Relativamente a este aspecto, tínhamos o cuidado de posicionarmos de forma que todos os alunos pudessem ver e ouvir, e utilizávamos os alunos na maior parte das vezes para exemplificar o que pretendíamos.
- **Organização** – diz respeito à gestão na formação de grupos, na transição e circulação dos alunos nas situações de aprendizagem, na distribuição e arrumação do material, e nos momentos de interrupção e início de actividades. Procuramos consumir o menor tempo de aula com aspectos organizativos, utilizando algumas estratégias que passamos a referir: para diminuir o tempo de transição optamos pela contagem decrescente a partir do número três, e definimos do início das aulas, rotinas de formação, ou seja, distribuição dos alunos/grupos no espaço/área de aula.
- **Controlo da actividade dos alunos** – tem a ver com a forma como o professor obtém um bom clima e segurança da aula, obtendo elevados índices de envolvimento dos alunos nas actividades das aulas. Assim, as estratégias utilizadas em relação a este aspecto foram no estabelecimento de regras claras no início das aulas e usar estratégias de castigo específicas e eficazes.

- **Diagnóstico e prescrição da actividade de aprendizagem** – refere-se ao acompanhamento da actividade dos alunos, reagindo à sua prestação e mantendo-os informados do seu desempenho, prescrevendo acções e estratégias de superação às dificuldades pretendendo atingir os objectivos propostos. Neste sentido, procuramos aumentar e diversificar o “*feedback*” pedagógico, acompanhando a prática dos alunos, seguindo-se na utilização de um “*feedback*” pertinente.
- **Conclusão da aula** – o professor consolida a matéria fazendo uma revisão, informando aos alunos das dificuldades encontradas face aos objectivos, e estabelece uma ligação com as aprendizagens seguintes.

No controlo da aula, procuramos técnicas de aumentar o bom comportamento, tornando claro as regras da aula (curtas e directas ao assunto), procurando motivar o comportamento apropriado dos alunos com interacções positivas. Sempre que ocorreu comportamentos inapropriados, utilizamos interacções verbais dissuasivas (repreensões) claras e directas, e colocadas imediatamente ao ocorrido. Se o aluno continuasse a ter esses comportamentos inapropriados, recorreremos a castigos específicos, nomeadamente, correr durante alguns minutos de forma que pudesse reflectir a sua conduta na aula, e em último recurso, utilizamos a estratégia sugerida pelo conselho pedagógico da escola, nomeadamente, o alunos ir para a sala 203 preencher fichas de leitura.

Outras destrezas técnicas de ensino tidas em conta foram:

- *Garantir a segurança dos alunos;*
- *Comunicar informação sem consumir tempo de aula;*
- *Planear com cuidado as demonstrações;*
- *Diminuir o tempo passado em explicações na aula;*
- *Acompanhar a prática consequente ao “feedback”;*
- *Aperfeiçoar o “feedback” pedagógico;*
- *Aumentar/diversificar o “feedback” a prática dos alunos;*
- *Utilizar os alunos como agentes de ensino;*
- *Garantir a qualidade e a pertinência da informação;*
- *Utilizar o questionamento como método de ensino.*

No que concerne ao clima da aula, sempre que possível, tentamos ser consistentes nas interações humanas entre o professor-aluno, interagindo face aos comportamentos mais significativos dos alunos à tarefa.

Nas nossas intervenções, procuramos cumprir os seguintes aspectos:

- *Controlar a actividade inicial;*
- *Começar a aula à hora pré-determinada;*
- *Usar um processo económico de verificar as presenças e na recolha e arrumação de material necessário para a aula;*
- *Definir os sinais de atenção;*
- *Utilizar elevados índices de feedback e de interações positivas.*

Durante as aulas e gestão do fluxo das actividades tivemos em conta:

- *Controlar mais de uma actividade ao mesmo tempo;*
- *Adoptar intervenções rápidas e eficazes;*
- *Dividir dos alunos nas tarefas.*

Ao nível da supervisão da prática dos alunos tentamos sempre que possível:

- *Ter uma visão global da actividade motora;*
- *Aperceber-se da qualidade da prestação motora (individual/colectiva);*
- *Aperceber-se do empenhamento dos alunos relativamente às tarefas (graus de motivação/atitude).*

Para isso, utilizamos algumas estratégias que passamos a referir:

- *Colocação do professor de forma a ter o maior número possível de alunos no seu campo visual, ou seja, disposição dos alunos em “meia-lua”;*
- *Deslocamento tendo em conta a imprevisibilidade, mantendo o maior campo de visão possível;*
- *Informação sobre a qualidade da prestação e encorajamentos;*
- *Dinamização das relações de inter-ajuda para que os alunos possam ultrapassar alguma resistência em relação a tarefas mais complexas (criação de um clima de confiança nos ajudantes e nos executantes).*

Acreditamos que não somos os únicos agentes de ensino. Por isso, nas nossas aulas fomentávamos actividades nas quais os alunos poderiam ter responsabilidades de ensinar ou fazer parte do processo de ensino/aprendizagem (Lino & Pascoal, 2002).

Sendo assim, nas nossas aulas procuramos delegar funções do professor a alguns alunos, estando estes sob o nosso controlo. Essas funções passaram pela organização da classe, demonstrações e ajudas.

Procuramos que nas demonstrações/exemplificações da tarefa/exercício, quer pelo professor quer sejam pelos alunos, fossem visíveis e compreendidas pelos alunos.

Uma estratégia utilizada na ME de Ginástica Acrobática, foi na utilização de suporte papel, durante a realização do próprio exercício. Quando não foi possível leccionar uma aula prática, recorremos ao vídeo como forma de ilustrar aos alunos sobre os conteúdos que estavam a ser abordados nas aulas, e foi colocado questões, de forma a verificar se os alunos sabiam quais as componentes críticas mais importantes na realização dos exercícios.

Procuramos, nas nossas aulas, antes das actividades/tarefas/exercícios, identificar “*o quê fazer*”, “*o porquê*”, o “*como e onde fazer*”, e as componentes críticas ou critérios de êxito da acção ou tarefa.

Assim, dependendo do contexto e objectivos, a prática lectiva foi organizada segundo Lino e Pascoal (2002) em:

- *Estações simples/tarefa única (alunos realizam uma só tarefa apresentada pelo professor);*
- *Estações simples/tarefas múltiplas (os alunos realizam duas ou mais tarefas em sequencia no mesmo local com o mesmo material);*
- *Estações múltiplas/tarefas únicas (os alunos realizam uma única tarefa em estações diferentes);*
- *Estações múltiplas/tarefas múltiplas (os alunos realizam mais do que uma tarefa em estações diferentes).*

A escolha do tipo de estações a operacionalizar nas aulas, teve em conta aos objectivos da aula e ao nível dos alunos, adequando pelas diferentes estações sempre que necessário de modo a reter e adquirir maiores ganhos no processo de aprendizagem.

De uma forma geral, foram organizados por estações simples, quando pretendíamos ter uma maior controlo dos alunos e melhor evidenciarmos as dificuldades destes. A organização por estações múltiplas, recorriamos quando os alunos já dominavam um conjunto de conteúdos e pretendíamos que adaptassem e melhorassem a sua prestação em várias situações e contextos.

A nossa planificação do ensino, tivemos em consideração às condições iniciais susceptíveis de modificar o processo de aprendizagem, segundo Barreiros (1992, p. 9), citando Barreiros (1985), tais como: as **condições espaciais**, ou seja, quais os espaços onde desenvolve a prática lectiva e que condições apresentam; as **condições temporais**, isto é, ao tempo de realização; as **condições instrumentais**, referente as características físicas e instrumentos utilizados; e as **condições humanas**, no que concerne às interacções directas e implícitas à prática, e indirectas ou ocasionais.

Passaremos por fazer uma breve reflexão, em às condições acima mencionadas. No nosso caso, em relação às **condições espaciais**, passamos em quase todos os recintos desportivos existentes numa escola, nomeadamente, pelo polidesportivo, pelo ginásio e pela piscina, com excepção do pavilhão.

Nestes espaços, tivemos que adaptar a nossa intervenção face às características existentes, ou seja, no polidesportivo, a nossa colocação de voz teve que ser muitas vezes mais alta, uma vez que o espaço é aberto, a posição no campo alterava-se relativamente a posição do sol, ou seja, sempre que possível, estávamos viradas para o sol quando tínhamos que dar alguma informação, e em relação à bancada ou passagem dos alunos, isto é, os alunos estarem sempre voltados para o interior do campo aquando dávamos instruções, de modo a minimizarmos os motivos de distrações. Nesta instalação, também pudemos verificar, a necessidade dos alunos beber água durante a aula, uma vez que estavam expostos à luz solar.

No que concerne ao ginásio desta escola, verificamos que devido às regras definidas pela escola na utilização deste recinto, os alunos tinham que fazer a prática descalços ou de meias. Relativamente à ME de ginástica, não trouxe muitas limitações uma vez que os alunos deslocavam-se na maior parte da aula, sobre os colchões, mas relativamente à abordagem das ME de desportos de raquete, viemos a verificar algumas limitações de prestação dos alunos, nomeadamente, ao nível dos deslocamentos uma vez que escorregava. Para colmatar esta limitação, propusemos que os alunos trouxessem meias anti-derrapantes, contudo, nem todos puderam trazer. Ainda neste espaço e atendendo às suas dimensões, tivemos que estruturar os

exercícios/tarefas em espaços reduzidos, utilizando várias estações e/ou circuitos quer seja na ME de ginástica, como também, em relação às ME de desportos de raquete.

A nossa intervenção no Complexo Desportivo da Penteada (piscina de 25m), tivemos que ter em atenção a colocação de voz, como também, optamos em grande das nossas intervenções, utilizar a linguagem gestual, nomeadamente, a dar correcções à prestação do aluno quando este estavam afastado do professor, ou simplesmente dar um “*feedback*” positivo, como por exemplo, mostrar a mão fechado com o polegar para cima a indicar que estava a realizar bem o exercício. Esta última estratégia, foi utilizada normalmente quando os alunos repousavam alguns segundos após terem realizado os vinte e cinco metros e/ou encontravam-se no lado contrário da piscina à professora.

Relativamente às **condições temporais** da prática lectiva, regeu-se pela carga horária lectiva de cada turma e que se encontravam distribuídas como refere o Quadro 5.

Quadro 5 - Condições temporais da prática lectiva

Turmas	Terças-Feiras	Sextas-Feiras
1	45 min das 12h15 às 13h	90 min das 15h às 16h30
2	90 min das 15h às 16h30	45 min das 12h15 às 13h

Reconhecemos que as aulas de noventa minutos, os alunos tinham maior tempo de prática nos diferentes exercícios propostos, foi privilegiado um maior tempo dentro nas tarefas, como também, propúnhamos um maior número de tarefas para alcançarem o mesmo objectivo ou objectivos semelhantes, ou seja, para um mesmo conteúdo, vivenciavam em diferentes situações. Podemos referir, que se verificava nestas aulas, um maior ganho na aquisição de competências dos alunos. Comparativamente às aulas de quarenta e cinco minutos, o tempo disponível para a prática resumia-se sensivelmente para trinta e cinco minutos. Sendo assim, optamos neste tempo lectivo, privilegiar a revisão do que foi dado na aula anterior e/ou abordar menos conteúdos.

De acordo com às **condições instrumentais**, será de mencionar que optamos por ter sempre uma conduta igual nas diferentes ME abordadas, e que foi, na preservação de todo o material utilizado. Foi-nos enriquecedor trabalhar com os vários instrumentos/materiais existentes. Contudo, devido esta escola apresentar alguma limitação nos espaços e materiais disponíveis para a prática da Educação Física (Projecto Educativo 2010-2014), esta prática pedagógica

permitiu-nos, não só experienciar esses aspectos, como também, improvisar e adaptar os materiais existentes na escola as actividades que pretendíamos.

Em relação às **condições humanas**, nas nossas aulas contávamos na maioria das aulas a presença vinte e quatro alunos, da orientadora e colegas de estágio. Em relação ao auxiliar de ensino nas instalações desportivas, este, e uma vez que desempenhava outras funções na escola, apenas colaboração na entrega do material didáctico solicitado, como também, na aceitação deste por parte dos alunos. Atendendo a este facto, nas nossas aulas, os alunos foram informados no início do ano lectivo, que seriam utilizados como agentes do processo de organização do material didáctico, na qual, foram previamente distribuídos por grupos atendendo a lista de nomes no livro do ponto. É de referir, que esta sugestão foi aceite pelos alunos, e durante o processo lectivo, verificamos que alguns alunos auto-sugeriam para a montagem do material para iniciarmos a aula.

Em nosso entender, a planificação deverá ser flexível e adaptável à realidade do dia-a-dia do nosso trabalho, principalmente devido às grandes dificuldades na previsão das causas: temporais, materiais e estruturais, que poderão ocorrer, e às quais, teremos de adaptar ao envolvimento e à dinâmica da turma.

1.4 OBJECTIVOS E CONTEÚDOS DAS MATÉRIAS DE ENSINO

“Um ensino adequado e aprendizagem eficiente pressupõem não só uma selecção criteriosa dos objectivos educacionais como uma clara definição desses mesmos objectivos” (Domingos, Neves, & Galhardo, 1987, p. 51).

Uma das responsabilidades do professor segundo o PNEF do 3º ciclo, consiste em transformar o comportamento do aluno quer seja no desenvolvimento das suas potencialidades na *“triade domínios cognitivo, psicomotor e sócio-afectivo”*, quer na *“capacidade de integração”*, de *“relações humanas e sentido de responsabilidades”*, com vista à sua integração na sociedade.

Assim, passamos por definir as competências comuns a todas as áreas, como refere Jacinto, Comédias, Mira, e Carvalho (2001) no PNEF do 3º ciclo, e na qual cingimos a nossa planificação das ME. Assim, os alunos deverão participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:

- *Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;*
- *Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do (s) outro (s) e as dificuldades reveladas por eles;*
- *Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do (s) outro (s);*
- *Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;*
- *Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;*
- *Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;*
- *Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc;*
- *Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as actividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral;*
- *Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como factores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física;*
- *Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica;*

- *Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano;*
- *Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.*

Para isso, procuramos fomentar actividades/ME que de forma geral, visassem alcançar esses objectivos gerais. Assim, e de acordo com o que refere o PNEF, as nossas aulas/actividades (ver quadro 4), ambicionaram:

- *Melhorar a aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno;*
- *Promover a aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas;*
- *Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:*
 - *As actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, táctica, regulamentar e organizativa;*
 - *As actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnicas, de composição e interpretação;*
 - *As actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;*
 - *Jogos tradicionais e populares*
- *Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como factores de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social;*
- *A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;*
- *A ética desportiva;*
- *A higiene e a segurança pessoal e colectiva;*
- *A consciência cívica na preservação das condições de realização das actividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.*

Podemos então dizer, que todos os objectivos específicos da Educação Física, e por sua vez, os objectivos “*imediatos*” definidos dentro de cada ME, ou seja, são considerados “*como fins*”

em si mesmos e meios de atingir as grandes metas gerais do ensino” (Domingos, Neves, & Galhardo, 1987, p. 53).

Assim, a estruturação dos objectivos “*imediatos*” e conteúdos, teve em consideração os objectivos específicos do PNEF do 9º ano de escolaridade das respectivas ME, os planos a médio prazo definidos pela escola (ver anexos 3-5), como também, a avaliação diagnóstico realizada nas primeiras aulas. Esta avaliação permitiu ter uma visão geral da turma naquele momento, na qual pudemos diagnosticar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias.

Após análise dessa avaliação e dos objectivos sugeridos nos PNEF para este ano lectivo, pudemos planear e estruturar as aulas pelo período lectivo definido, bem como, escolher e estruturar os objectivos “*imediatos*” e conteúdos, atendendo às finalidades gerais que pretendíamos que os alunos alcançassem e face às dificuldades aferidas na turma.

Uma vez que, os objectivos (gerais ou específicos) deverão traduzir em comportamentos, os objectivos comportamentais ou metas de aprendizagem definidas para as ME de Voleibol e Ginástica Acrobática, tiveram em consideração algumas referências segundo algumas taxonomias, relativamente aos três domínios da aprendizagem que o PNEF refere, nomeadamente, o cognitivo, o sócio-afectivo e psicomotor.

Assim, no **domínio cognitivo**, tivemos como referência a taxonomia dos objectivos educacionais de Bloom (1956) citado por Domingos, Neves, e Galhardo (1987). Sendo assim, passaremos a descrever as principais categorias deste domínio:

- Memorização – Adequa, identifica, selecciona, aplica a sua actuação, quer como jogador/executante, quer como árbitro, ao objectivo do jogo/tarefa, à função e modo de execução das acções técnico – tácticas abordadas. Conhece as regras básicas do jogo e/ou as principais componentes críticas das acções técnicas e as suas funções nas diferentes situações de jogo/sequência.
- Apreensão e aplicação – o aluno compreende o significado do que foi apreendido, sendo assim, o aluno converte as acções em contextos específicos e em situações novas, distingue quando deve realizar e como fazer, sabe explicar etc.
- Análise e síntese – O aluno identifica e reconhece os conteúdos abordados.

- Avaliação – O aluno avalia, compara, descreve e explica a matéria dada.

No que diz respeito ao **domínio sócio – afectivo**, consideramos algumas categorias segundo a taxonomia de Krathwohl (1964), nomeadamente:

- Recepção e resposta – diz respeito à disposição do aluno receber determinados fenómenos ou estímulos, sendo assim, o aluno pergunta, escolhe, responde, ajuda realiza todas as tarefas propostas pelo professor ou colabora com o colega.
- Valorização e organização - Cooperar com os companheiros quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções 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.
- Actuação de acordo com um conjunto de valores – Respeita as regras pelas quais se rege a actividade em questão, bem como as que são definidas pelo professor na dinâmica da aula. É pontual, assíduo e responsável pelos seus comportamentos nas aulas, assim como tem respeito pelo material, colegas e professor.

No que concerne ao **domínio psicomotor**, procuramos implementar e aperfeiçoar as principais acções técnicas e táticas das ME, quer no âmbito da fase do ataque quer na defesa e/ou em sequência, e na qual, pretendemos que o aluno seja capaz de se adaptar em situações novas.

Assim, neste domínio, e segundo a taxonomia de Harrow (1972), teve a ver com a aquisição e manutenção: das **aptidões perceptivas**, nomeadamente, interpretar estímulos e adaptar-se ao ambiente/contexto; das **aptidões físicas**, ou seja, capacidades de resistência, de força, de flexibilidade e de agilidade; e **capacidades motoras ou movimentos de destreza**, isto é, os alunos serem capazes de alterar e adaptar-se a novas situações.

Como referimos, a avaliação inicial ou diagnóstico permitiu aferirmos o nível de desenvolvimento que os alunos se encontram naquele momento, contudo, pretendemos com o decorrer das aulas que se nível aumente até alcançar as metas desejadas.

Sendo assim, em cada ME e seguindo o PNEF, os alunos em relação aos conteúdos, podem encontrar-se em três níveis: **introdutório**; **elementar**; e **avanzado**. Sendo assim, definimos

alguns critérios para que pudéssemos classificar os alunos em relação a esses níveis. De uma forma sucinta, a sua avaliação teve em conta o que refere no Quadro 6.

Quadro 6 - Critérios de classificação quanto ao nível de desenvolvimento dos conteúdos

Classificação		Comportamentos
Níveis de desenvolvimento quanto aos conteúdos	Introdutório	Identifica as técnicas, contudo tem pouco conhecimento ou nada, executando com muita dificuldade
	Elementar	Identifica, conhece e executa as técnicas, respeitando alguns dos elementos principais na eficiência de execução
	Avançado	Identifica, conhece e executa as técnicas, respeitando os elementos principais na eficiência de execução, como também, aplica com eficácia em situações novas e reais.

Os conteúdos foram geridos em função das capacidades de resposta de cada aluno, como também, em função dos factores de aprendizagem. Sendo assim, a estruturação dos exercícios propostos nas aulas, tiveram em atenção os seguintes conteúdos, segundo Peixoto (1997, p. 58):

- *Específicos em relação a actividade e com o grupo;*
- *Progressivos, aumentando o grau de dificuldade na relação intra e inter tarefas;*
- *Variados nas formas e nos mesmos objectivos;*
- *Equilibrados em relação ao tempo distribuído pelas diversas componentes.*

Para além dos objectivos propostos no início do ano lectivo “*objectivos previstos*”, o professor deverá estar alerta para “*os objectivos não previstos*” (Domingos, Neves, & Galhardo 1987, pp. 58-59). Neste contexto, tivemos em atenção alguns aspectos na selecção dos objectivos e conteúdos referentes às ME, tais como:

- *A adequação das metas de aprendizagem ao conteúdo programático;*
- *A inclusão de objectivos não só do domínio cognitivo mas também do afectivo e do psicomotor;*
- *A exequibilidade dos objectivos em função da capacidade dos alunos;*
- *Do tempo e materiais disponíveis;*
- *Do tipo de aprendizagem anterior (os objectivos são funcionais);*
- *Da motivação (os objectivos reflectem as necessidades e os interesses dos alunos);*
- *O poder de retenção e o valor de transferência de alguns objectivos.*

É de referir que esta selecção de objectivos e conteúdos não foram consideradas como “fixas”, ou seja, poderão ser reformulados em função das condições reais no momento.

1.5 CONTROLO E AVALIAÇÃO

A avaliação é definida como “um processo sistemático de determinar a extensão em que os objectivos educacionais foram alcançados pelos alunos” e tem como principal finalidade “melhorar o ensino e a aprendizagem” (Domingos, Neves, & Galhardo, 1987, p. 204).

Aranha (2005, p.44) menciona que a avaliação refere-se “à recolha de informações necessárias para um (mais) correcto desempenho. É um regulador por excelência de todo o processo ensino-aprendizagem”.

A avaliação é um processo na qual permite identificar problemas e resolvê-los de acordo com as necessidades e o contexto envolventes, facilita a tomada de decisões, permitindo implementar as opções mais adequadas, ajustar as actividades no sentido de se caminhar para a eficácia pedagógica e para o sucesso escolar (Aranha, 2005).

O processo de avaliação desta unidade de ensino teve em consideração cinco questões (ver Quadro 7).

Quadro 7 - Questões a considerar no processo de avaliação, segundo Aranha (2005)

A quem?	Objecto de avaliação
O quê?	Parâmetros de avaliação
Como?	Critérios de avaliação
Porquê?	Coerência das opções tomadas, ou seja, medir o que (realmente) se pretende avaliar
Que resultados?	(in) sucesso conseguido – relação entre as opções tomadas e o resultado alcançado

Assim, nossa intervenção pretendeu seguir às três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física, definidas no PNEF, nomeadamente:

- a. *Actividades físicas (matérias de ensino);*
- b. *Aptidão física;*

- c. **Conhecimentos** relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as actividades físicas.

Utilizamos diferentes “modalidades de avaliação, atendendo o que se pretenda” (Pieron, 1998, pp. 175-176).

Deste modo, podemos dizer que a avaliação foi criterial, uma vez que resultou da comparação das respostas dos alunos nos três domínios (*cognitivo, psicomotor e sócio-afectivo*), procurando respeitar com vários critérios de êxito definidos em cada ME, normalmente nas aulas, indicávamos três ou mais. É de referir que os alunos tiveram no início das ME, uma fichas informativas que referiam os gestos técnicos e os respectivos critérios de êxito (ver anexo 12 e 13). E ainda podemos dizer que foi normativa, quando comparamos as prestações dos alunos entre si.

Nas avaliações diagnóstico e sumativa, utilizamos algumas escalas de classificação, definidas pelo grupo de estágio, para avaliarmos o nível de desempenho dos alunos em relação os conteúdos seleccionados/abordados.

Assim, na ME de Voleibol, na avaliação diagnóstico, optamos por definir por níveis: 1 – não executa/não tem conhecimento; 2 – executa com dificuldade/tem algum conhecimento; e 3 - executa/tem conhecimento. Na avaliação sumativa, aumentamos a sua classificação, acrescentando mais duas escalas: 4 - executa com alguma facilidade e 5 - executa com facilidade.

Na ME de Ginástica, a avaliação diagnóstico respeitou esta classificação: 1 – não respeita nenhuma das componentes críticas; 2 – atinge de forma incompleta a acção, respeitando algumas componentes críticas; 3 - atinge de forma completa a acção, respeitando a maioria das componentes críticas. Na avaliação sumativa, tentamos ser mais criteriosos, alterando da seguinte forma: 1 – não realiza o elemento gímico com ajuda; 2 – respeita uma a duas componentes críticas com ajuda; 3 – respeita duas a três componentes críticas com ajuda; 4 – respeita duas a três componentes críticas sem ajuda; 5 – Respeita todas as componentes críticas sem ajuda.

A avaliação formativa decorreu durante o processo de ensino-aprendizagem em relação aos objectos de estudo que estavam a ser trabalhados e tem como objectivo regular, informar no decorrer do próprio processo e fornecer eventuais indicações, *“feedbacks”* (Aranha, 2005).

Nas aulas, utilizamos algumas técnicas de avaliação, podendo estas ser designadas de testagem e não testagem, ou seja, as técnicas de testagem estão inseridas as fichas formativas, sumativas e de observação (ver anexos 16 - 18), e as técnicas não testagem que englobam uma *“série de procedimentos que envolvem a colheita, organização e utilização da informação dos comportamentos dos alunos”* (Domingos, Neves, & Galhardo, 1987).

As observações foram algumas vezes traduzidas por registos de incidentes ocasionais nos planos de aula, permitindo assim, fundamentar alguma da avaliação formativa.

Como refere no PNEF do 3º ciclo, a nossa primeira etapa de trabalho consistiu na realização de uma “avaliação inicial” com o objectivo de diagnosticar *“as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias”* e classificarmos de um modo geral a turma segundo os diferentes níveis mencionados no PNEF, nomeadamente, *“na especificação de cada matéria do programa em três níveis – introdução, elementar e avançado”*, para depois podermos prognosticar o desenvolvimento e o percurso a seguir.

As avaliações das ME foram realizadas, aquando estas foram leccionadas, ou seja, tenho em conta a planificação anual definida no início do ano lectivo.

A avaliação foi normativa, quando tivemos que comparar as prestações dos alunos entre si no final de cada período lectivo, de modo realizarmos a classificação final dos alunos.

Relativamente ao processo de avaliação final dos alunos, limitamo-nos por seguir os modelos estabelecidos pelo grupo disciplinar de Educação Física do 3º ciclo da escola (ver anexo 14 e 15), e que estão estruturados pelos seguintes itens e graus de percentagem:

No item das **atitudes e valores**, encontramos as categorias, com os respectivos parâmetros: **responsabilidade** (assiduidade/pontualidade, cumprimento das tarefas e higiene pessoal, preservação dos espaços e equipamentos); **intervenção** (intervenção adequada, respeito, diversidade de opiniões); **sociabilidade** (relacionamento com os colegas, professores e outros, compreensão/cooperação); e **autonomia** (capacidade para ultrapassar as dificuldades, capacidade para questionar/argumentar e expressão de ideias próprias). No item

cognitivo/operatório, defrontamos com os testes/relatórios/trabalhos/questionamento e desempenho motor.

Os alunos que apresentaram atestado médico e que não podiam realizar a componente prática, foram sujeitos ao modelo de avaliação diferente (ver anexo 15). Essa diferença, verifica-se relativamente ao grau de percentagem nos diferentes parâmetros, e uma alteração no segundo item, ou seja, o aluno será avaliado com (80%) ao nível dos seus conhecimentos, nomeadamente, testes, relatórios, trabalhos e questionários.

A avaliação sumativa final teve como objectivo aferir o grau de consecução dos objectivos durante o processo de ensino-aprendizagem nas diferentes ME. No final de cada período lectivo, fazíamos uma análise ao processo de avaliação de cada ME, atribuindo maior percentagem na nota à ME que maior tempo lectivo teve.

Assim, a atribuição das notas no final de cada período lectivo, seguiu as classificações definidas no Regulamento Interno da Escola para os alunos do 3º ciclo (ver Quadro 8).

Quadro 8 - Grau de classificação das notas no 3º ciclo

Ensino Básico	Classificação Qualitativa	Class. Quantitativa (%)	Nível
	Obrigatória	Facultativa	
	Não Satisfaz	0-19	1
		20-49	2
	Satisfaz	50-69	3
	Satisfaz Bem	70-89	4
	Satisfaz Plenamente	90-100	5

É de referir, que propúnhamos aos alunos, uma auto-avaliação antes de atribuirmos a nota no final de cada período lectivo. Pensamos que assim, privilegiámos um momento de reflexão para que os alunos pudessem avaliar o seu próprio desempenho.

Resumindo, a avaliação final dos alunos, fez-se seguindo a relação do grau de consecução das seguintes alíneas, segundo Domingos, Neves, e Galhardo (1987):

- Padrões estabelecidos pela escola (quadro 8) e matriz de avaliação definida pelo grupo de educação física para o 3º ciclo (anexo 14 e 15);
- Aos outros alunos da turma, ou seja, comparação de prestações dos alunos entre si (avaliação normativa);

c) Seu próprio potencial de aprendizagem (avaliação criterial).

A classificação final de cada ME foi obtida através da seguinte fórmula de acordo com o modelo utilizado, nomeadamente:

- Os alunos que realizaram a componente prática - **classificação final** = 80% para o domínio cognitivo-operatório + 20% para o domínio das atitudes e valores.
- Os alunos que apresentaram atestado médico - **classificação final** = 80% para o domínio conhecimentos + 20% para o domínio das atitudes e valores.

A avaliação sumativa no final do 1º período, correspondeu a soma das avaliações sumativas das ME de Voleibol e Futsal/Futebol, correspondendo cada uma, 50% da nota final.

As técnicas utilizadas de avaliação, foram essencialmente: a observação; as fichas (formativas e sumativas) de aptidão (bateria de teste Fitnessgram); e o questionário durante as aulas.

Relativamente à avaliação da aptidão física dos alunos, foi realizada em dois momentos. A primeira, no início e a segunda, no fim do ano lectivo. Para tal, recorremos a bateria de testes Fitnessgram.

Após a primeira análise, e verificadas as dificuldades dos alunos, planeamos e definimos estratégias que fossem colocadas em prática durante as aulas, e assim, desenvolver o ganho de capacidades condicionais. O tratamento dos dados foi realizado com a colaboração dos membros do projecto “Viver com Saúde”.

Como estratégia de trabalharem para o ganho dessas capacidades, fornecemos aos alunos a ficha de análise na primeira avaliação, e antes de efectuarmos a sua avaliação, foi lembrado dos resultados alcançados no primeiro momento. Verificámos que os alunos sentiram maior motivação, para alcançar um valor mais alto nos testes de aptidão física.

De uma forma geral, no final dos três períodos lectivos, os alunos superaram-se a si mesmo, aumentando gradualmente os níveis de desenvolvimento. É de referir que no final do ano lectivo, apenas verificou um nível negativo, a um aluno que foi desistindo do ensino durante o 2º e 3º período.

Relativamente à avaliação das outras actividades desenvolvidas no âmbito deste mestrado, realizamos sempre um balanço às referidas actividades após o seu desenvolvimento. Os

documentos desenvolvidos, nomeadamente os pré-projectos e balanços, revelaram-se de extrema importância, pois só assim, permitiu-nos tomar consciência do trabalho desenvolvido.

Foi utilizado o inquérito nas actividades de intervenção na comunidade, de natureza científico-pedagógica individual e colectiva, e na acção de extensão curricular, de modo aferirmos o grau de satisfação dos participantes. Os resultados destes inquéritos estão expressos nos balanços, que podem ser verificados nos respectivos itens deste relatório.

1.6 INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NAS MATÉRIAS DE ENSINO

1.6.1 Matéria de Ensino - Voleibol

Sendo esta ME englobada dentro dos Jogos Desportivos Colectivos (JDC), segundo Garganta (1995, p.11) citando Mesquita (1992), refere que os JDC *“são um meio formativo por excelência, na medida que a sua prática, quando orientada, induz o desenvolvimento de competências nos diferentes domínios: tático-cognitivo, técnico e sócio-afectivo”*

A nossa intervenção procurou ir ao encontro das linhas programáticas do PNEF do 3º ciclo, adequando aos contextos reais que a escola apresentou no início do ano lectivo 2009-2010.

A avaliação inicial/diagnóstico foi ao encontro do que Mesquita (1995, p. 159) refere que *“a sistematização dos conteúdos de ensino revela-se imprescindível a seriação dos mesmos por níveis de complexidade e para isso será necessário caracterizar o nível de prestação dos alunos constituindo o jogo um meio preferencial de diagnóstico”*. Só assim, o *“professor poderá identificar os problemas mais pertinentes”*.

Procuramos ter em atenção a individualização de cada aluno, indo ao encontro do que a autora refere, tentando apesar das exigências específicas do Voleibol, escolher o melhor percurso de ensino-aprendizagem estruturando os exercícios de *“forma progressiva passando do simples para o complexo”*.

A nossa intervenção privilegiou esse tipo de situações, nomeadamente na alteração das variáveis das tarefas solicitadas (Famose, 1990, citado por Barreiros, 1992, p. 10-11). Sendo assim, distingue quatro critérios na variação de uma tarefa:

- 1) *Quantidade de variabilidade - exprime os estados da variável independente ou número de variações em torno da tarefa critério;*
- 2) *Amplitude de variação - definida pelo número de sub-objectivos e pelo afastamento relativo entre os mesmos, resultando a diferença física entre os estados da variável independente;*
- 3) *Estrutura ou organização da sessão – definida pelo grau de incerteza da cada execução em relação à execução anterior. Corresponde à manipulação da interferência contextual, ou seja, grau de estabilidade de uma sequência de aquisição;*
- 4) *Quantidade de prática – traduzida no número de ensaios ou extensão temporal da fase de aquisição.*

A escolha dos exercícios foi fundamental para a materialização dos conteúdos e objectivos de ensino, tendo estes, que estar de acordo com o nível de prestação dos alunos.

Sendo assim, optamos por privilegiar quatro tipos de situações nas nossas aulas, segundo Mesquita (1995):

- *A manipulação da bola – familiarização, controlo e domínio com a bola, foi privilegiada no aquecimento e situação de 1x1 (mais simples), e em último caso, a relação jogador-bola. Aumentávamos a dificuldade no que concerne à distância e número de intervenientes, como por exemplo, os alunos distribuídos numa roda e fazer trocar a bola entre os vários elementos tentando alcançar os dez toques consecutivos.*
- *Exercícios de aquisição dos procedimentos técnicos-tácticos – visam a aprendizagem dos procedimentos específicos em situação controlada;*
- *Exercícios tarefas – visam a consolidação dos procedimentos técnicos-tácticos através da determinação de critérios precisos para a realização da tarefa com êxito;*
- *Exercícios de aplicação – visam a aplicação dos procedimentos específicos em situações que contenham os ingredientes do jogo, mas que facilitam a ocorrência de êxito;*
- *Jogos condicionados - visam a aquisição de condicionalismos de actuação nas decisões tomadas”.*

Na elaboração dos planos de aula para esta ME, tivemos ainda em atenção as etapas de aprendizagem e princípios metodológicos, referido por Mesquita (1991) adaptados por Chêne, Lamouche e Petit (1986). (ver os anexos 8-10)

Os alunos que não realizavam as aulas práticas, desempenhavam outras funções, nomeadamente, árbitro, montagem e arrumo do material didáctico, no preenchimento de uma ficha de observação. (ver anexo 18)

No final da ME, foi realizada uma avaliação sumativa prática e uma ficha teórica.

1.6.2 Matéria de Ensino - Ginástica Acrobática

A planificação desta ME teve em consideração a planificação a médio da Ginástica de Solo do 7º ano e da Ginástica Acrobática do 9º ano. (ver anexo 5 e 6)

Segundo Araújo (2004), a ginástica é considerada como uma modalidade complexa. Na sua abordagem é necessário:

- *Que os alunos se entreguem à sua prática com forte motivação;*
- *Que essa prática tenha continuidade e se repita várias vezes por semana e ao longo de vários anos;*
- *Que o ginásio onde praticam reúna boas condições de prática e seja um lugar agradável para “estar” e conviver;*
- *Que os professores sejam conhecedores das técnicas gímnicas e estejam motivados.*

O mesmo autor ainda menciona que “o ensino da ginástica equaciona-se em torno de dois problemas: a aprendizagem correcta das técnicas e a segurança dos praticantes (alunos) ”.

Baseamos o conhecimento dos conteúdos a leccionar nesta ME, seguindo as sugestões do autor. Assim, nas nossas aulas procuramos:

- Contribuir para que os alunos efectuem um desenvolvimento adequado das capacidades motoras;
- Não incentivar a passagem de elementos simples para os mais complexos sem que os primeiro estejam completamente aprendidos;

- Fornecer situações individuais, em função do nível de desenvolvimento gímico dos alunos;
- Dar a conhecer aos alunos as regras de segurança, nomeadamente na realização correcta das ajudas, na utilização dos materiais e nas normas da aula, como por exemplo, não utilização dos materiais ou realização de elementos gímicos sem ajuda ou autorização do professor.

Nas nossas aulas, privilegiamos essencialmente situações de aprendizagem em grupos de dois ou três alunos com ajuda, trabalhos em estações e circuitos, como também, situações analíticas de treino individual com progressões nos diferentes elementos gímicos, de forma a procurar atingir as finalidades e objectivos gerais PNEF.

Atendendo aos baixos níveis de força e flexibilidade observados na avaliação inicial/diagnóstico, optamos nas aulas de noventa minutos, trabalhar as componentes da aptidão física. Sendo assim, nestas aulas, privilegiamos séries de exercícios que trabalhassem a força do tronco superior (abdominal e dorsal), flexibilidade dos membros inferiores e subescapular.

De modo a completar as informações e conteúdos abordados nas aulas, facultamos fichas informativas na qual constavam as componentes críticas, as ajudas e as acções motoras predominantes, como ainda, fornecemos folhas com imagens de figuras acrobáticas para que os alunos pudessem consultar e experimentar nas aulas. (ver anexo 14)

Também, recorremos à utilização de vídeos quando as aulas práticas não puderam decorrer no ginásio, porque a instalação estava a ser ocupada por motivos pontuais, ou no exterior, devido às condições climáticas.

Os alunos que não realizavam as aulas práticas tiveram tarefas pré-definidas a cumprir, tais como, leitura e cópias das fichas informativas sobre os elementos gímicos que estavam a ser abordados nas aulas.

De forma a garantir a máxima segurança destes, todas as aulas decorreram sob o controlo do professor, devendo interagir com todos, dedicando especial atenção aos alunos que apresentarem maiores dificuldades, ajudando-os no cumprimento das suas tarefas, e consequentemente na concretização dos objectivos.

Para a prevenção de acidentes nas nossas aulas, tomamos as seguintes medidas:

- Nunca deixar os alunos realizar tarefas sem orientação nem vigilância;
- Verificar o estado do ginásio e dos aparelhos;
- Dar indicações referentes às questões de segurança e ajuda;
- Escolher locais no ginásio que assegurasse ter uma vista geral sobre todos os alunos;
- Nunca abandonar o ginásio durante a aula.

Na avaliação sumativa, propusemos a realização de uma sequência gímnica com todos os elementos abordados durante a unidade de ensino, bem como, uma pergunta oral na qual o aluno teria que identificar as componentes críticas de um elemento gímnico à sua escolha.

Relativamente à prática das figuras acrobáticas e pegadas, utilizamos as últimas aulas para os alunos vivenciarem alguns exercícios com pares e a trios.

2. ASSISTÊNCIA ÀS AULAS

A supervisão tem-se centrado fundamentalmente na *“orientação da prática pedagógica num contexto da formação inicial”*. (Alarcão & Tavares, 2007)

O mesmo autor citando Mintzberg (1995), menciona que esta, implica ter, *“uma visão de qualidade, inteligente, responsável, livre, (...), serena e envolvente de quem vê o que se passou antes, o que se passa durante e o que passará depois, ou seja, de quem entra no processo para compreender por fora e por dentro, para o atravessar com o seu olhar e ver para além dele numa visão prospectiva baseada num pensamento estratégico”*.

O nosso papel como *“supervisor”* foi de *“alguém que se preocupa em ajudar”* às colegas estagiárias a *“crescerem como professoras”*. (Alarcão & Roldão, 2008)

Sendo assim, podemos dizer que a nossa supervisão pedagógica teve uma perspectiva ecológica e interactiva, na qual exigiu o *“desenvolvimento de atitudes partilhadas, identificação de objectivos comumente assumidos, planificação conjunta, co-aprendizagem institucional, questionamento de ideias e de práticas e uma avaliação conjunta de produtos e processos”*.

As nossas observações concentraram-se no acto pedagógico das professoras estagiárias, considerado segundo a autora Altet (2000, p.54) citando Postic (1971), como sendo *“qualquer intervenção verbal ou não verbal do professor, com a finalidade de estabelecer a comunicação com os alunos para transmitir uma mensagem, ou para a controlar, ou ainda com o objectivo de apreciar o comportamento dos alunos, obter a modificação das suas atitudes ou exercer uma regulação das suas actividades”*.

Será de referir que todo este processo, não se baseou apenas na assistência às vinte aulas, como havia sido sugerido nas linhas programáticas deste estágio. Assistimos a todas as aulas, desde o início do ano lectivo até à última aula, fazendo parte do processo do acto pedagógico, indicando as nossas percepções, e sugerindo estratégias de forma a poder ajudar às colegas no processo de ensino-aprendizagem.

Para isso, foi concedido e recebido os planos de aula anteriores à realização da mesma, de modo a entendermos minimamente a sua intencionalidade e objectivos da aula observada.

As regras de registo utilizadas foram a frequência (número de vezes que o comportamento ocorre), a ocorrência (registo apenas se o comportamento ocorre ou não, independentemente do número de vezes que possa ocorrer) e, por último, o registo por duração de episódio, ou seja, o tempo de duração de cada comportamento que é observado. Neste contexto, o tipo de observação utilizada nas vinte aulas, foi dedutiva e sistemática, que segundo Alarcão (1996, p.112) citando Estrela (1986), é considerada como *“uma observação naturalista que recorre a instrumentos: sistemas de sinais ou de categorias, constituídos por inventários de comportamentos que assinalam à medida que vão ocorrendo”*.

De modo a haver uma maior objectividade nas nossas observações, inicialmente utilizamos uma ficha adaptada de Sarmiento et al. (1998), e para analisarmos mais especificamente algumas categorias na qual achamos mais pertinentes no acto pedagógico, usamos as fichas de registo referenciadas por Aranha (2005). A sua estruturação foi a seguinte:

- Gestão do tempo de aula na categoria tempo de empenhamento motor específico (TE), ou seja, período durante o qual os alunos executam tarefas/exercícios relacionados com os objectivos de aprendizagem;
- Comportamento do professor em algumas categorias: instrução (I); feedback (FB); organização (O); afectividade (positiva (Ap) ou negativa (An)); e intervenções

verbais do aluno (IVA), ou seja, correspondem ao período durante o qual o professor ouve os alunos;

- Controlo activo da prática dos alunos, isto é, se o professor posiciona-se e desloca-se no espaço da aula de forma a ter um controlo activo da prática dos alunos;
- Pertinência e a qualidade da informação na instrução;
- Observar a prática consequente ao “*feedback*”.

Antes de iniciarmos todo este processo, realizamos um cronograma de observações entre as diferentes estagiárias, respeitando as indicações das linhas programáticas deste estágio, ou seja, observamos dez aulas de cada professora, de modo a realizarmos vinte assistências às aulas, distribuídas pela seguinte forma: cinco aulas no 1º período; dez aulas no 2º período; e as cinco restantes aulas.

Em suma, este trabalho permitiu-nos ter um maior conhecimento e percepção da nossa acção como professores e observadores em relação aos aspectos pedagógicos no contexto da sala de aula. Ajudou-nos a termos uma atitude crítica, no sentido de colaborarmos para um melhor desempenho das nossas colegas. Resumindo, achamos que contribuiu para a nossa formação como futuras professoras.

3. ACTIVIDADES DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE ESCOLAR

A actividade de intervenção na comunidade escolar, designada por “*Galeão em Movimento*” decorreu no dia cinco de Maio de 2010, e foi integrada nas linhas programáticas deste estágio. O objectivo central foi promover uma actividade que ultrapassasse o nosso âmbito curricular relativamente às aulas de Educação Física.

Assim, propusemo-nos para esta actividade as seguintes finalidades: aproveitar as condições e características existentes na escola; otimizar essas características; possibilitar aos alunos e à comunidade educativa, novas vivências e experiências; fomentar uma perspectiva diferente sobre as actividades desportivas com carácter competitivo e lúdico; e contribuir para a formação dos elementos da comunidade educativa através da interdisciplinaridade.

Carlos (s/d p. 7), refere que a interdisciplinaridade é vista como uma “*prática que não diluía as disciplinas no contexto escolar, mas que amplie o trabalho disciplinar na medida em que*

promova a aproximação e a articulação das actividades docentes numa acção coordenada e orientada para objectivos bem definidos”. Sendo assim, fomentamos e incentivamos a interdisciplinaridade nas várias áreas do saber, nomeadamente, na Geografia, na História, na Matemática, na Educação Visual, na Educação Musical, na Educação Física e nas Línguas (Português e Inglês).

Por isso, optamos por dar continuidade ao tipo de actividade desenvolvida pelo núcleo de estágio no ano anterior e que visava a partilha de experiências e ideias, que contribuíssem para a formação de valores, como o “fair-play”, o respeito, a cooperação, a ajuda e a solidariedade entre os participantes.

De um modo geral, fomos ao encontro dos princípios contemplados nos PNEF, tais como, garantir a actividade física, promover a autonomia, valorizar a criatividade e orientar para a sociabilidade, como também, no que contempla o Projecto Curricular de Escola (2009-2010, p. 25), ou seja, *“as actividades de enriquecimento curricular são actividades de carácter facultativo, de natureza essencialmente lúdica e cultural, frequentadas livremente pelos alunos ou sob proposta dos respectivos conselhos de turma e/ou directores de turma”*.

Esta actividade procurou abarcar toda a comunidade escolar na capoeira, e nos jogos e no “peddy-paper”, os alunos do 3º ciclo (7º, 8º e 9º ano de escolaridade), visto o nosso estágio incidir neste ciclo.

Passamos a referir os objectivos gerais desta actividade, nomeadamente:

- Proporcionar aos elementos das equipas a interdisciplinaridade nas actividades;
- Intervir na comunidade escolar, proporcionando a todos os participantes uma prática desportiva, saudável, divertida, de carácter educativo e social, através de actividades organizadas pela escola, contribuindo para o alargamento do campo de conhecimentos e vivências;
- Consciencializar para a ocupação dos tempos livres de uma forma criativa e formativa, na procura de estilos de vida mais activos;
- Fomentar a aquisição de valores como o “fair-play”, o respeito, a cooperação, a ajuda, a partilha, a solidariedade entre outros.

Sendo assim, propusemos como objectivos específicos:

- Desenvolver actividades que ultrapassassem o nosso âmbito curricular;
- Proporcionar a revisão de conhecimentos nas várias áreas do saber, dentro das actividades do peddy-paper;
- Promover o sentido de orientação, de superação dos obstáculos e das dificuldades;
- Proporcionar aos alunos do 3º ciclo e representantes da comunidade educativa, bem como aos elementos da organização, a capacidade de reconhecer as potencialidades que a escola pode oferecer, através da adaptação de alguns espaços e materiais;
- Vivenciar pelos elementos que compõem o núcleo de estágio, aspectos que se prendem com a organização, mobilização, rentabilização dos meios e gestão dos recursos que a escola possui ou que são possíveis de adaptar, para o desenvolvimento este tipo de actividades.

Esta actividade decorreu nas instalações da escola, nomeadamente, no campo, na zona do porteiro, na biblioteca, na reprografia, no bar dos alunos, na sala multidisciplinar entre outras. Teve uma duração de sensivelmente quatro horas e decorreu na parte da tarde (das 13h15 às 17h00).

Relativamente aos recursos humanos envolvidos, pudemos contar com a participação de professores do grupo de Educação Física da escola, funcionários e dois colegas, perfazendo um total de dezasseis elementos envolvidas na organização da actividade.

De modo a obtermos uma melhor avaliação da acção, aplicamos um inquérito (ver anexo 23) aos participantes no término desta, para aferirmos o nível de satisfação. Em traços gerais, obtivemos:

- 56% dos participantes gostaram muito, 40% disseram que gostaram e apenas 1% mencionou não ter gostado da actividade.
- 65% dos inquiridos responderam ter gostado de todas as actividades, 26% mencionaram os jogos no campo e 21% responderam o convívio.
- 14% afirmou não ter gostado do jogo na sala multidisciplinar, o “karaoke” e não houve nenhum participante que tenha referido não ter gostado de todas.
- 93% responderam que a duração da actividade foi adequada e apenas 4% referiram extensa.

- Relativamente à escolha dos espaços utilizados para a realização dos jogos, 58% responderam que foram muito bons, 31% mencionaram excelentes e apenas 1% referiram maus.
- No que se refere à introdução/alteração de outros jogos, 93% responderam que não alterariam nenhum dos jogos, 4% não responderam à questão, e apenas 3% sugeriram o rappel, o bilhar e a roleta (matraquilhos).

Em suma, a dificuldade encontrada na realização da actividade foi a captação de equipas. Alguns factores estiveram implicados, nomeadamente: a alteração da data prevista da actividade e a sobreposição de várias actividades no âmbito curricular, designadamente, visitas de estudo; testes de aferição e intermédios, e a festa do desporto escolar.

A angariação de apoios de entidades privadas, particularmente, os produtos para a confecção do lanche e os “prémios”, foram de difícil resolução dado o desfavorável quadro económico que se vive. Contudo, a satisfação dos participantes expressa quer pelos “feedbacks” positivos, quer pela própria expressão facial, acrescentando ainda o ambiente de festa/convívio que se viveu na entrega dos prémios, são factores que nos motivam para intervenções futuras desta natureza.

Em forma de conclusão, o “Galeão em Movimento” foi uma actividade multidisciplinar, que contou com a participação de vários professores nas diferentes áreas curriculares.

Enquanto promotores desta actividade, a riqueza das variáveis a controlar (gestão de recursos humanos, gestão de recursos materiais e espaciais) tornou-se numa mais-valia para o nosso processo de formação. Um outro aspecto importante foi a envolvência e a aproximação da comunidade escolar.

4. ACTIVIDADES DE INTEGRAÇÃO NO MEIO

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

Segundo o Projecto Curricular de Escola do corrente ano lectivo, o director de turma (DT) “*é o elo de ligação entre a Escola e a Família e cabe-lhe dar a conhecer o Regulamento Interno da Escola, como também coordenar todo o processo de construção do Projecto Curricular de Turma com o objectivo de identificar os problemas reais da turma, definir estratégias a implementar e as medidas de reforço necessárias para adequar à realidade da turma (...)*”.

De acordo com Carvalho e Diogo (1994, p. 114), o Projecto Curricular de Turma constitui um passo decisivo no sentido de contextualizar a acção educativa. Sendo assim, este deverá “*adequar as características próprias da turma e dos alunos que compõem aqueles objectivos e orientações, operacionalizando-os*”. Para isso, será necessário ter um conhecimento mais profundo dos alunos por parte do DT e por sua vez, dos professores que compõem o conselho de turma.

Assim, com a caracterização da turma, pretendemos realizar uma análise pormenorizada relativamente aos alunos que constituíram a turma 1 do 9º ano da Escola Básica dos 2 e 3º Ciclos no ano lectivo 2009/2010.

Podemos então especificar que os objectivos gerais foram:

- Proporcionar aos professores do conselho de turma, em especial ao director de turma, um conjunto de informações relevantes acerca das características gerais dos elementos da turma, de forma a rentabilizar a sua intervenção enquanto docentes;
- Obter um conjunto de informações que nos permita intervir no processo de ensino-aprendizagem de forma mais eficaz e individualizada;
- Identificar eventuais casos problemáticos e aferir as potencialidades que a turma apresenta, para o desenvolvimento de actividades diversificadas.

Relativamente aos objectivos específicos, propusemos recolher informações relativamente aos itens que abaixo referimos:

- Saúde e actividade física;
- Sentimentos;

- Estado de humor geral;
- Auto-percepção;
- Tempo livre;
- Família e ambiente familiar;
- Questões económicas;
- Amigos;
- Ambiente escolar e aprendizagem;
- Provocação (*Bullying*).

Para isso, recorremos à aplicação e a análise de dois inquéritos (ver anexo 20 e 21). Um dos inquéritos foi baseado no projecto Aventura Social segundo Gaspar e Matos (2008). Atendendo à dimensão do nosso estudo e objectivos, retiramos alguns itens do questionário original. O segundo, foi o inquérito aplicado pelo DT.

Os inquéritos foram preenchidos pelos alunos em contexto de sala de aula, mais propriamente na aula de Área Projecto que ocorreu no dia 20 de Novembro de 2009, pelas 12 horas na sala 301 da Escola. Estes, foram informados previamente dos objectivos do mesmo e que a informação obtida seria confidencial e usada exclusivamente para efeitos de estudo. Solicitamos que respondessem da maneira mais sincera possível.

Após a recolha dos inquéritos, procedemos à análise quantitativa dos dados através do programa SPSS 17.0 e do software Microsoft Excel.

Após análise dos dados, descrevemos algumas das conclusões alcançadas em relação às dimensões analisadas.

Na relação com os pais e ambiente familiar, verificamos que os alunos revelam não ter grandes dificuldades em falar com o pai sobre assuntos que os preocupam. O valor que parece ser mais relevante referir, é que 16,67% dos alunos responderam ser difícil falar com o pai. Já em relação à mãe, 37,5% indicaram ser muito fácil falar com ela e apenas 8,33% referiu ser difícil a muito difícil.

Se os pais tinham conhecimento do que faziam os seus filhos, Verificamos que a maioria respondeu que os pais sabem muito em relação aos amigos dos filhos, onde estão após as aulas, o que fazem no tempo livre, onde vão à noite e como gastam o dinheiro.

Onde verificamos maior percentagem de pais (16,7%) a ter menor conhecimento, foi em não saber para onde o filho vai à noite. Também verificamos que, 29,2% dos pais, sabem pouco em relação ao que os filhos fazem no tempo livre.

No item das questões económicas, a percepção que o aluno tem em relação à qualidade dos recursos financeiros da família, podemos aferir que 45,83% dos alunos referem ter quase sempre boa vida, ao passo que 16,67% responderam que só acontece às vezes. 62,5% dos alunos responderam que a família está bem financeiramente, 33,33% mencionam estar num nível financeiro médio e 4,17% indicaram que não estão muito bem.

Em relação à percepção que os nossos alunos têm em relação ao ambiente escolar e os seus sentimentos com esta, 54,17% da turma referiu que gostam um pouco da escola, 20,83% gostam muito e com igual percentagem, os alunos mencionaram que não gostam muito. Os restantes, 4,17% dizem não gostar nada da escola.

O grau de segurança destes na escola, 45,83% responderam sentir sempre seguros e 41,67% mencionaram frequentemente. É de ter em conta que 8,33% dizem que apenas se sentem seguros às vezes e 4,17% raramente.

Uma outra questão foi saber se os alunos sentem pressão pelos pais e/ou professores na realização dos trabalhos da escola, e aferimos que, 45,83% sentem alguma pressão, 33,33% responderam pouca e 16,67% mencionaram não sentir nenhuma.

No que concerne ao tempo que os alunos levam para realizar os trabalhos de casa/estudar, verificamos que 33,33% levam cerca de uma hora por dia e 29,17% referiram apenas trinta minutos.

Relativamente à percepção que os alunos têm em relação aos colegas, verificamos que, 45,83% responderam que é sempre verdade que os colegas são simpáticos e prestáveis.

Os alunos (50%) têm a percepção que os professores acham que ele está dentro da média no que concerne à capacidade escolar em relação aos colegas e 41,67% responderam que é boa essa percepção.

Outros dados a referir foi que, os alunos responderam que a turma gosta de estar junta quase sempre (50%) e a maior parte das vezes é verdade (50%). Verificamos que 54,2% dos alunos referem que, os colegas aceitam como eles são e 37,5% respondeu que ser a maior parte das vezes verdade.

No item da provocação “bullying”, 79,17% responderam nunca terem sido provocado e 12,5% mencionaram apenas 1 a 2 vezes. Constatamos que houve um aluno que respondeu ter sofrido diversas vezes por semana provocações nos últimos dois meses.

Do tipo de provocações verificadas, abstraímos que todos os alunos responderam não terem sido provocados com pontapés, encontrões, empurrões ou outro tipo de agressão física.

No que concerne aos alunos desta turma terem provocado outro (s) aluno (s) na escola nos últimos dois meses, confrontámos que 30,4% respondeu ter provocado uma ou duas vezes, chamando nomes, fazendo troça ou gozar por maldade.

Os alunos (62,5%), responderam nunca terem estado envolvidos em lutas. Contudo, 12,5% (três alunos) mencionaram ter andado a lutar quatro ou mais vezes neste último ano. Dos alunos que andaram envolvidos em lutas, descobrimos que estes lutaram algumas vezes com o irmão ou irmã (8,33%) ou com um amigo ou alguém conhecido.

No item da saúde e actividade física, aferimos que 25% dos alunos desta turma, realizam numa semana norma, quatro dias de actividade física com pelo menos sessenta minutos, 20,83% responderam realizar dois dias, e 16,67% mencionaram fazer todos os dias da semana.

A percepção dos alunos à sua saúde, confrontamos que 70,73% responderam estar com boa saúde e 25% mencionaram estar excelente. Ao nível da higiene oral dos alunos, 79,17% responderam lavar mais do que uma vez os dentes.

Em relação ao item do tempo livre, 33,33% dos alunos referiram ocupar o seu tempo livre a realizar cerca de duas a três horas de actividade física por semana. 29,17% dos alunos desta turma passam cerca de três horas por dia a ver televisão nos tempos livres, 25% referem ver cerca de duas horas e 20,83% responderam ver cerca de trinta minutos. Constatamos que mais de 50% dos alunos, passam mais de três horas em frente do computador no tempo livre, a jogar, a conversar, a navegar etc.

Em relação ao nível de amizade dos alunos da turma, constatamos que a maioria respondeu ter três ou mais bons amigos (as). Dos alunos, 29,17% responderam ficar dois dias com os amigos depois das aulas. No geral, apenas houve 25% dos alunos, que mencionaram ficar apenas um dia com os amigos após as aulas.

Em relação aos sentimentos, a maioria dos alunos (79,17%) responderam estarem felizes a muito felizes com a vida. Em relação aos alunos mudarem alguma coisa nas suas vidas,

45,8% responderam às vezes e 37,5% mencionaram que mudariam frequentemente. Dos alunos, 45,8 % responderam que frequentemente a vida corria bem, 29,2% indicaram quase sempre e apenas 25% relataram às vezes. 50% da amostra, respondeu às vezes desejariam ter um tipo de vida diferente, 25% referiram nunca e 16,7 % mencionaram que desejariam ter um outro tipo de vida frequentemente.

4.2 ESTUDO CASO

A função de um professor não se limita apenas à transmissão de conteúdos em função de um conjunto de objectivos programáticos, mas também deverá conhecer os alunos, relativamente aos seus problemas e dificuldades, devendo intervir no sentido de ajudar a ultrapassar esses mesmos obstáculos e evitar que o rendimento escolar e a sua postura enquanto cidadão sejam afectados (Zenhas, 2006).

O nosso estudo caso teve a denominação “Sobrepeso e obesidade” e a escolha desta temática deveu-se o facto de haver alguns alunos na turma 1 com sobrepeso e alguns mesmo obesos.

A justificação e pertinência do tema, teve em consideração o programa da disciplina de Educação Física, nomeadamente na importância à questão da aptidão física como sendo um dos principais objectivos da disciplina, visando o estabelecimento de hábitos do exercício físico quer na escola quer ao longo da vida do aluno.

Estudos realizados em Portugal, mostram que é o país da União Europeia cuja população tem os piores índices de actividade física, quer informal, quer organizada (Barata, 2003).

Este autor, refere que *“está demonstrado cientificamente que a obesidade juvenil tem sobretudo a ver com a drástica diminuição de movimentação e de actividade física dos jovens de hoje e estes, passarem muito mais tempo sentados em aulas, a estudar, a ver televisão, no computador ou em consolas de vídeo-jogos e raramente vão a pé para as aulas”*.

A escola é uma instituição privilegiada para a promoção de hábitos saudáveis, pois quase todas as crianças e adolescentes frequentam.

Na mesma linha de pensamento, Sousa (2006) citando McKenzie et al. (2004), refere que a disciplina de Educação Física é a área mais óbvia para a aquisição de hábitos de actividade

física, pois para muitas pessoas, é a única experiência de actividade física organizada e regular.

Após a análise dos resultados da bateria teste Fitnessgram no início do 1º período, constatamos que a turma 1 do 9º ano, apresentava onze alunos com sobrepeso, entre os quais, cinco classificados como obeso, segundo o Quadro 9

Quadro 9 - Classificação do peso pelo IMC segundo CDC (2000)

Classificação de peso pelo IMC	
Classificação	IMC (kg/m ²)
Baixo peso	< Percentil 50
Peso saudável	Percentil 50 até < percentil 85
Sobrepeso	Percentil 85 até percentil 95
Obeso	≥ Percentil 95

Assim, achamos que seria uma mais valia realizar um estudo caso nesta área e para a qual sentia-me motivada.

Após a realização da caracterização da turma, foi possível escolher um aluno que se demonstrou interessado pelo estudo e motivação para atingir os objectivos propostos.

A metodologia utilizada para a prossecução dos objectivos teve duas vertentes: uma ligada à alimentação do aluno e outra à actividade física. O plano de intervenção teve uma duração de 13 semanas.

Este estudo foi estruturado em seis etapas: a primeira enquadrava a justificação e pertinência do tema; a segunda descreveu os objectivos que se pretendeu alcançar; a terceira descreveu a caracterização da amostra; a quarta demonstrou a metodologia utilizada e os procedimentos desenvolvidos; a quinta evidenciou os resultados alcançados ao longo do percurso, e por último, a sexta etapa apresentou algumas conclusões do estudo.

O objectivo principal deste estudo foi provocar no aluno mudanças de comportamento, nomeadamente, ao nível da alimentação e da actividade física, de modo a conseguir reduzir a taxa de prevalência de sobrepeso e obesidade. Sendo assim, pretendemos que o aluno aumente o nível de actividade física regular e nos cuidados a ter na ingestão dos alimentos.

Os objectivos específicos foram os seguintes:

- Aumentar a frequência de actividade física (AF) regular semanal através da marcha;
- Aumentar a intensidade da marcha progressivamente;
- Aumentar os níveis de aptidão física (AptF), nomeadamente, a resistência aeróbia;
- Reduzir o índice de massa corporal (IMC), assim como, a massa gorda.

De acordo com os objectivos propostos, o modelo de investigação utilizado neste estudo foi o descritivo. Privilegiamos uma amostragem intencional, ou seja, na qual pretendeu-se aprender o máximo sobre o fenómeno em estudo (Martins, 2006 citando Vale, 2000). Assim, a amostra envolveu apenas um aluno de sexo masculino da turma do 9º1.

Os dados evidenciados no estudo referente à caracterização do aluno foram retirados com base na análise do inquérito aplicado aquando realizamos à caracterização da turma, bem como, entrevistas informais realizadas ao aluno com o objectivo de retirar algumas informações que não constavam no inquérito e na qual achávamos pertinentes saber, nomeadamente, saber qual a prática desportiva regular e em que módulos praticava.

Assim, inicialmente foi realizado uma caracterização do aluno no que concerne à sua identificação, à percepção em relação ao corpo e estado de saúde, os seus hábitos alimentares, e hábitos de actividade física.

Sendo assim, a metodologia utilizada neste estudo ocorreu em duas áreas:

1) Área da nutrição

Em relação a esta, optamos por indicar um nutricionista que sugerisse que cuidados a ter com a alimentação. Para isso, fomos ao centro de saúde local solicitar a colaboração de uma nutricionista. A escolha do Centro de Saúde de São Roque, teve em conta o facto de ser um serviço sem custos financeiros, e ser um local relativamente perto da escola e da casa do aluno.

Entramos em contacto com a nutricionista, expusemos os objectivos do estudo e apresentamos o aluno e a mãe que acompanhou todo o processo.

Os procedimentos nesta área foram os seguintes:

- Uma avaliação do aluno, nomeadamente ao nível dos hábitos alimentares, ou seja, que quantidade e regularidade ingeria de alimentos que constam na roda dos alimentos;
- Os cuidados a ter na alimentação e ingestão, isto é, ao nível das proporções por prato em cada refeição, e quantas vezes ao dia e horários devia comer, etc;
- No final de cada mês, o aluno seria avaliado em relação ao peso, altura, perímetro da cintura, e questionado em relação às dificuldades sentidas no cumprimento da proposta apresentada pela nutricionista.

O objectivo traçado pela nutricionista, seria o aluno entrar dentro do intervalo percentil 50 a 85, segundo a classificação atribuída pelo *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, 2000).

2) Área da actividade física

Nesta área, os procedimentos adoptados foram na prescrição de um plano de actividade física para a obtenção de um estilo de vida mais activo.

O plano teve em consideração alguns estudos realizados nesta área, tais como: American College of Sports Medicine (ACSM) - Statement for Physical Fitness in Children and Youth (1988); Physical Activity Guidelines for Adolescents (Sallis & Patrick, 1994); Evidence Based Physical Activity for School-age Youth (Strong et al., 2005); e Active Healthy Living: Prevention of Childhood Obesity (American Academy of Pediatrics, 2006) (Kolt, Schofield, Schofield, McLachlan, Svendsen, & Mackay, 2006, pp. 36-37).

Atendendo aos estudos acima mencionados, optamos por prescrever uma actividade na qual privilegiasse:

- Encorajar o aluno para ser fisicamente activo, sugerindo que realizasse uma marcha com pelo menos trinta minutos, pelos menos três vezes por semana, acrescentando dez minutos em cada três semanas;
- Realizar pelo menos duas vezes por semana, trabalho de flexibilidade e força muscular.

Resumindo, a prescrição do plano de actividade física pretendia que o aluno tentasse ser o mais activo possível, ou seja, estar o menor tempo parado.

De forma a controlar a actividade física realizada pelo aluno, facultamos um pedómetro que permitisse monitorizar electronicamente os valores diários alcançados e anotados numa folha de registo (ver anexo 22).

Este instrumento foi validado por testes rigorosos (Tudor-Locke e tal., 2002) como cita Almeida (2009, p. 19) e permite estimar o número de passos, distâncias percorridas e estimar os gastos energéticos. A escolha do pedómetro deveu-se por ser um instrumento fácil de utilizar (colocado na cintura, fixo, por exemplo, preso ao cinto) e ser relativamente barato.

Em relação à monitorização da aptidão física, recorremos à bateria de testes do Fitnessgram (Cooper, 2002). Trata-se de uma bateria de testes de condição física relacionada com a saúde e aponta os valores mínimos absolutos para uma boa condição física.

Para o nosso estudo, apenas analisamos cinco áreas, e respeitaram os procedimentos definidos no Manual de Aplicação de testes desta bateria. Essas áreas foram:

- 1) Aptidão aeróbia;
- 2) Força e resistência abdominal;
- 3) Composição corporal;
- 4) Força e flexibilidade do tronco;
- 5) Flexibilidade.

Sendo a composição corporal o percentual relativo de peso corporal representado por gordura e tecido isento de gordura, foi realizado o cálculo do IMC através do *software* AnthroPlus. Neste, estão incluídas três indicadores que se aplicam, ou seja, peso / idade, altura-para-idade e IMC-para-idade. (Bueno & Fisberg, 2006)

A gordura corporal foi medida através das seguintes pregas: bíceps; tríceps; supra-ilíaca; e subescapular. Para isso, utilizamos vários instrumentos, nomeadamente, o designado adipómetro para quantificar as pregas, e a fita métrica para medir os perímetros da cintura e anca. Para as mensurações da altura e do peso foram utilizadas uma balança electrónica e uma fita métrica fixa na parede do ginásio da escola.

O Índice de Massa Corporal (IMC) expressa a relação entre o peso (massa corporal) e a altura de um indivíduo, e traduz-se pelo quociente entre a massa corporal em quilogramas e o quadrado da altura em metros, $[IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (m}^2\text{)}]$.

Para o tratamento e análise dos dados, utilizamos os programas *AnthroPlus* do *World Health Organization* (WHO), a bateria teste *Fitnessgram*, o programa *SPSS 17* e o *software* *Microsoft Excel*.

Na análise e interpretação dos dados, verificamos no Quadro 10, as alterações aferidas ao nível da aptidão física e da composição corporal, nos dois momentos de avaliação, ou seja, o primeiro momento, final do 1º período (Dezembro) e o segundo, final do mês de Maio.

Quadro 10 - Alterações da composição corporal nos dois momentos de avaliação

Avaliação	COMPOSIÇÃO CORPORAL								
				Perímetros		Pregas			
	Altura	Peso	IMC	Cintura	Anca	Tricipital	Bicipital	Supra-íliaca	Subescapular
1º Momento	156	86,1	35,4	95	112	29	18	34	33
2º Momento	159	76,8	30,4	90,5	103	21	15	30	18

Sendo assim, passamos a demonstrar os resultados alcançados:

- As alterações do IMC dos dois momentos de avaliação, aferimos que no primeiro, o aluno apresentou um IMC de $35,4 \text{ kg/m}^2$, diminuindo para $30,4 \text{ kg/m}^2$, no final do estudo (ver figura 1). Contudo, é de referir que apesar de ter baixado o seu IMC, continua com o percentil acima dos 97, e de acordo com os valores de referência do CDC, o aluno é considerado obeso.

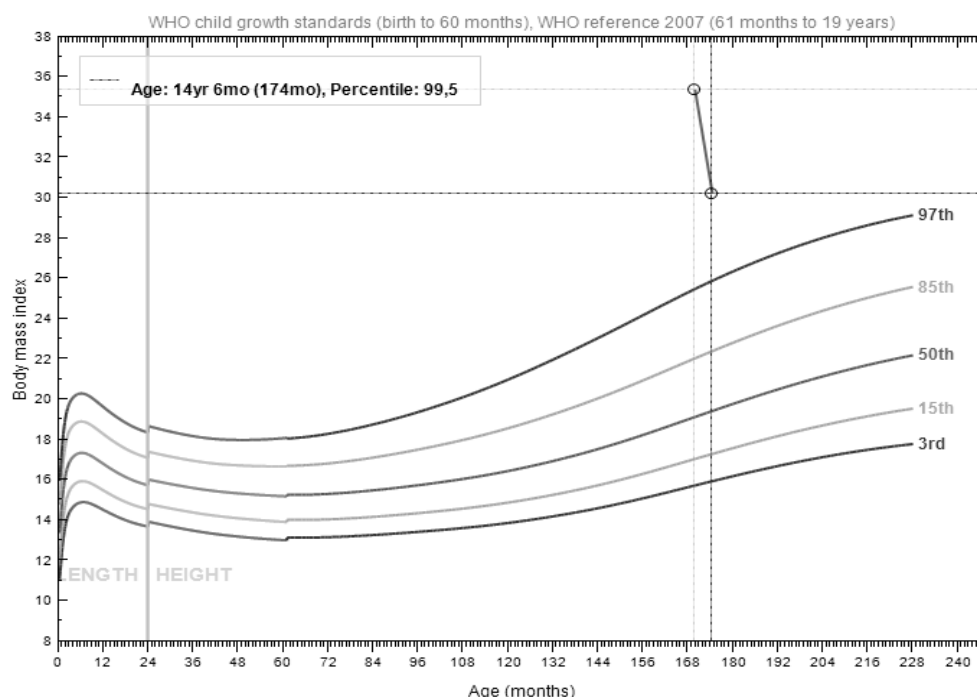


Figura 1 - Variação do IMC do aluno nos dois momentos de avaliação, segundo WHO (2007)

- Nas alterações na mensuração das pregas, apuramos que houve uma diminuição em todas elas, verificando-se uma maior incidência na prega subescapular.

Em relação aos resultados alcançados com o plano de actividade física prescrito, pudemos verificar que o aluno foi aumentando progressivamente o número de passos ao longo das semanas.

Relativamente aos resultados aferidos pela nutricionista, de uma forma muito sucinta, demonstramos os parâmetros analisados (ver Quadro 11).

Quadro 11 - Resultados verificados pela nutricionista nos quatro momentos de avaliação

		Momentos de avaliação			
Data		04-02-2010	11-03-2010	15-04-2010	27-05-2010
Parâmetros	Peso (kg)	86,100	80,300	78	76,400
	Altura (cm)	156	157	158	159
	Perímetro da cintura (cm)	95	97	95	90
	ICM (kg/m ²)	35,37	32,57	31,24	30,22

O aluno foi aumentando a distância percorrida ao longo das semanas e na qual, verificamos valores mais altos, no fim-de-semana.

No que concerne às alterações ao nível da aptidão física, concluímos que, nos diferentes testes de aptidão física realizados, o aluno aumentou em todos eles com excepção no teste de extensão do tronco, uma vez que, nos dois momentos de avaliação, alcançou o limite estipulado (trinta centímetros).

Onde verificamos maior significância de resultados, foi no teste de resistência aeróbia e abdominal.

Resumindo, achamos que os objectivos propostos neste estudo, foram alcançados com sucesso atendendo ao tempo disponibilizado.

4.3 ACÇÃO DA EXTENSÃO CURRICULAR

A Acção de Extensão Curricular encontra-se contextualizada nas linhas programáticas deste Estágio Pedagógico, mais concretamente inseridas nas Actividades de Integração no Meio.

Esta teve a denominação de “*Aventura Saudável*” e realizou-se no dia onze de Novembro de 2009, nas instalações da escola.

Pretendemos com esta actividade, como o nome indica, promover uma melhor integração dos alunos das turmas 1 e 2 do 9º ano, professores e encarregados de educação no meio escolar, e proporcionar aos alunos e restantes participantes, um maior leque de experiências novas e agradáveis, com o intuito de complementarmos às normais actividades curriculares que se realizadas ao longo do presente ano lectivo.

As opções de realizar esta actividade na própria escola, teve como objectivo trazer os pais/encarregados de educação à escola, não só para assistir e acompanhar o desenvolvimento escolar do seu educando, como também, participar numa actividade saudável. Esta, é considerada como sendo uma das preocupações fulcrais da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de São Roque, como refere no Projecto Curricular de Escola. Um outro aspecto, foi na rentabilidade dos espaços e recursos existentes na própria escola.

A nossa acção vem ao encontro do que está legislado através do Decreto-Lei n.º 6/2001 de 18 de Janeiro, que nas actividades de enriquecimento do currículo, no Artigo 9º, refere que *“as escolas, no desenvolvimento do seu projecto educativo, devem proporcionar aos alunos actividades de enriquecimento do currículo, de carácter facultativo e de natureza eminentemente lúdica e cultural, incidindo, nomeadamente, nos domínios desportivo, artístico, científico e tecnológico, de ligação da escola com o meio, de solidariedade e voluntariado e da dimensão europeia na educação”*.

Actualmente, verificamos mudanças significativas na estrutura familiar e uma progressiva necessidade de institucionalizar os tempos livres das crianças. Muitas delas, experimentando as consequências de uma família dividida ou vivendo com pais trabalhadores, passam muito tempo sós ou em espaços previamente organizados (Neto, 1997).

Assim, planeamos uma actividade de ocupação dos tempos livres, cujo objectivo primordial foi possibilitar novas experiências e novos conhecimentos relativamente à cultura e essência da capoeira, à técnica e funcionalidades do “rappel”, na prática de jogos de carácter lúdico-competitivo, como também, na aquisição de conhecimentos sobre os hábitos de uma alimentação saudável.

Esta acção, para além de proporcionar um dia diferente na escola com actividades diversificadas nas quais estão contempladas nos PNEF (matérias alternativas), teve como objectivo, proporcionar um conjunto de vivências e conhecimentos intrínsecos no manuseamento de alguns objectos/instrumentos que faziam parte dos jogos, nomeadamente, a bicicleta, a raquete de ténis, bolas com diferentes características, entre outros, possibilitando assim, a ligação didáctica entre os conteúdos apreendidos e a sua experimentação e/ou sua aplicação prática, contribuindo para o alargamento do campo de conhecimentos e vivências dos alunos.

Ambicionámos com esta actividade promover a interacção entre os participantes (alunos, pais e professores), como também, o enriquecimento interpessoal e cultural a nível sócio-afectivo, o “fair-play”, a cooperação, o espírito entre-ajuda, a auto-estima, a confiança, a solidariedade e o divertimento.

Um outro aspecto não mesmo importante refere-se à importância que a actividade física detém nos dias de hoje e essencialmente na escola, sendo inquestionáveis os benefícios para a saúde no combate ao sedentarismo e para o bem-estar físico e mental. (Almada, 1994)

Em suma, esta iniciativa visou inculcar bons hábitos da prática desportiva e alimentares.

De modo a enriquecermos as experiências dos alunos, algumas actividades foram realizadas com a parceria de entidades desportivas, aproveitando os especialistas em áreas específicas. Assim sendo, contamos com a colaboração do Gabinete Coordenador do Desporto Escolar para a actividade de *rappel*, a Fundação Ginga da Capoeira da Madeira para a sessão de capoeira e a Dr.^a Diana Silva (Nutricionista) para a prelecção sobre “*Alimentação Saudável*”.

Após uma breve explicação do que constou esta nossa actividade, passamos a especificar os objectivos gerais e específicos.

Objectivos Gerais:

- Consciencializar os encarregados de educação a serem mais participativos na comunidade escolar;
- Consciencializar os professores do valor das actividades de extensão curricular ou extra curricular;
- Promover a interacção entre os diversos intervenientes do processo educativo (encarregados de educação, pais, professores e alunos) através da prática de actividades desta índole;
- Estimular hábitos de acompanhamento da actividade escolar dos alunos, por parte dos pais e encarregados de educação;
- Incentivar a realização de actividades conjuntas com os encarregados de educação ou representantes;
- Consciencializar para uma ocupação dos tempos livres, de uma forma criativa e formativa;
- Promover a socialização, o “fair-play”, o respeito, a cooperação, o espírito de ajuda, a solidariedade, a auto-estima, a confiança, entre outros valores;
- Criar hábitos de vida saudável quer ao nível de uma prática física activa, quer no consumo de uma alimentação saudável (variada e equilibrada);
- Inculcar o gosto pela aprendizagem e pela procura de novos conhecimentos.

Objectivos Específicos:

- Promover o contacto e o conhecimento de actividades menos realizadas na escola, como a capoeira, o *rappel* e os jogos lúdicos-competitivos;

- Adquirir noções básicas sobre as regras, procedimentos de segurança e funcionamento das actividades;
- Promover entre os alunos, comportamentos de cooperação, solidariedade, espírito de equipa e autonomia;
- Motivar os alunos para a participação em actividades organizadas pela escola;
- Proporcionar aos alunos um momento de convívio em contexto extra-curricular;
- Proporcionar aos elementos que compõem o núcleo de estágio, a oportunidade de organizar actividades para a escola, gerindo os meios e recursos disponíveis;
- Ambicionar para esta acção, pelo menos a presença de cinquenta por cento, dos encarregados de educação, pais e professores pelas equipas;

Esta acção foi estruturada da seguinte forma: três horas para os jogos e o “rappel”, a capoeira com uma duração de quarenta e cinco minutos, uma breve prelecção sobre a alimentação saudável (quinze minutos), e por fim, um lanche/convívio e entrega de prémios.

De modo a obtermos uma melhor avaliação da acção, aplicamos um inquérito (ver anexo 24) aos participantes no término desta, e assim, aferirmos o nível de satisfação. Os resultados foram os seguintes:

- Compareceram trinta e um alunos, representando assim, 65% do universo de alunos de ambas as turmas.
- Integraram nas equipas duas professoras sendo uma directora turma do 9º2, e ainda esteve presente na actividade o director de turma do 9º1.
- Ao longo da acção, apareceram alguns elementos do conselho executivo, bem como outros professores da escola.
- 80% dos participantes referiram que gostaram muito, 12% disseram que gostaram, 7% acharam razoável. Não houve nenhum participante que mencionasse não ter gostado.
- 78% referiram ter gostado do rappel, 76% da capoeira, 61% do convívio e 29% da prelecção.
- 90% disseram que sim no cumprimento dos horários e apenas 10% responderam que não.
- 83% responderam que a actividade foi original e 15% razoavelmente original.

- 93% responderam que as actividades foram muito seguras, 5% mencionaram seguras e apenas 2% referiram razoavelmente seguras.
- 71% responderam que gostariam de experimentar o slide, 46% a escalada, 20% os jogos tradicionais, e 17% referiram as mesmas actividades. No “rappel” e o “paintball”, 15% constataram que gostariam de experimentar novamente.

É de referir, que seis alunas da turma 2 não participaram por terem explicação e dez alunos da turma 1 faltaram à actividade por vários motivos (explicação, treinos, e aula de condução).

Resumindo, a “*Aventura Saudável*” foi uma actividade onde os nossos alunos interagiram entre si, em conjunto com os seus professores, sendo este um factor extremamente rico para a boa relação professor-aluno.

Enquanto promotoras desta actividade, a riqueza das variáveis a controlar, tais como, a gestão de recursos humanos, a gestão de recursos materiais e espaciais, tornou-se numa mais-valia para o nosso processo de formação.

Outro aspecto importante, foi a envolvimento e a aproximação da comunidade escolar. A colaboração dos funcionários/auxiliares de educação na preparação do lanche, na ajuda da organização dos materiais desportivos para os jogos, a cooperação de todos os colegas professores, na coordenação dos jogos, assim como, outros alunos que acabaram por colaborar na organização. Estas foram notas justificativas para a afirmação anterior.

Assim, na nossa acção, os aspectos positivos a mencionar, foi o facto de termos conseguido mobilizar a maioria dos alunos (65%), conseguimos trazer nove encarregados de educação ou representantes à escola, consideramos que o tempo livre dos alunos foi ocupado de forma lúdica, criativa e formativa, incutimos o gosto pela aprendizagem e pela procura de novos conhecimentos, pois a maioria dos alunos mostrou interesse pelas actividades, os prémios atribuídos foram do agrado dos participantes, podendo-se verificar a satisfação no acto da entrega e garantimos uma maior proximidade entre todos os participantes sempre em benefício de uma formação mais integral dos nossos alunos.

Relativamente alguns aspectos menos positivos foram: o ligeiro atraso no início das actividades, devido à falta de comparências de alguns alunos, na estação do “rappel”, alguns alunos demoraram mais tempo do que o previsto, não descendo numa primeira abordagem. O

motivo principal foi o receio/medo. Tivemos algumas dificuldades na captação dos professores das turmas, visto ser uma altura de reuniões de grupos.

Em suma, sugerimos que o grupo de Educação Física desse continuidade à abordagem do “rappel”, bem como, na organização de actividades deste índole.

Achamos que poderia ser sugerido aos alunos, a colaboração na organização deste tipo de actividades, nomeadamente, num pré-levantamento de actividades que gostariam de participar, na criação de alguns jogos, etc, permitindo assim, o desempenho de vários papéis, quer como praticante, quer como organizador de actividades.

Este tipo de actividade no início do ano lectivo poderá privilegiar uma maior interacção dos alunos com os pais e destes com a escola através dos professores.

Os contactos envolvidos na concretização desta actividade foram enriquecedores para a nossa formação, nomeadamente: com profissionais da área das técnicas de corda para analisar a possível construção de uma via de rappel; com uma profissional de nutrição na área da adolescência e com os elementos da Fundação Ginga da Capoeira.

A angariação de apoios de entidades privadas, particularmente, os produtos para a confecção do lanche e os “prémios” foi uma mais-valia, dado que conseguimos entradas gratuitas no Parque temático e viagens no Catamaran, sendo estes prémios do agrado dos participantes.

A satisfação dos participantes, expressa quer pelos “feedbacks” positivos, quer pela própria expressão facial, acrescentando ainda o ambiente de festa/convívio que se viveu na entrega dos prémios, foram factores que nos motivaram para futuras intervenções desta natureza.

Um outro aspecto a referir, foi na construção de uma zona definitiva para a prática do rappel na escola.

Aproveitamos para referir, que a abertura da escola e os laços com as associações/instituições que nos apoiaram na acção foi fulcral para o seu desenvolvimento.

5. ACTIVIDADES DE NATUREZA CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA

5.1 COLECTIVA

A nossa acção intitulada “*Matérias Alternativas: Desafio Vs Realidade*”, procurou representar algumas matérias de ensino alternativas (MEA), constituintes do programa nacional de Educação Física (PNEF) do 3º ciclo e que podem ser organizadas pela escola ou com a colaboração de entidades exteriores.

Esta acção fez parte de um processo demorado, na qual fez parte de um bloco de acções deste carácter validadas pela Direcção Regional da Educação (DRE), destinadas aos professores de Educação Física da Região Autónoma da Madeira (RAM).

Poderemos dizer então que esta, teve dois momentos de realização, ou seja, um foi na elaboração de um estudo na qual pudéssemos conhecer a realidade desta temática nas escolas da RAM, um outro momento de realização foi na apresentação pública deste estudo e na promoção de uma formação ao público-alvo que procurasse dar conhecimentos específicos sobre algumas MEA, nas quais seleccionamos as seguintes: técnicas de corda (a escalada, o “rappel” e o slide – as designadas técnicas de corda) e o ténis de campo. O segundo momento da acção teve um carácter teórico-prático, e decorreu no Parque Desportivo Água de Pena com uma duração de seis horas.

Esta iniciativa surgiu com o objectivo de proporcionar diferentes experiências e conhecimentos aos alunos, e na rentabilização das características da escola. A escolha das técnicas de corda para esta acção, emergiu quando constatamos uma grande participação e motivação dos nossos alunos para a prática deste tipo actividades aquando realizamos o “rappel” na actividade de extensão curricular.

Relativamente ao ténis, a sua abordagem foi no sentido de fornecer uma visão de rentabilização dos espaços exteriores para a prática de uma outra matéria de ensino. De acordo com as instalações/características da nossa escola, constatamos que com pequenas adaptações foi possível leccionar o ténis.

Um outro factor que nos levou a propor esta acção foi as potencialidades da Região, no que diz respeito às infra-estruturas desportivas e aos espaços verdes.

Primeiramente, realizamos um pequeno estudo com a finalidade de recolhermos informações sobre a abordagem das MEA nas escolas públicas da Região Autónoma da Madeira (RAM) do 3º ciclo, como também, as motivações destes alunos para a prática destas matérias.

Isto, foi ao encontro do que está contemplado nos PNEF do 3º ciclo, ou seja, *“a parte alternativa a adoptar localmente determinará aproveitar características próprias ou condições especiais, existentes em cada escola e também incluir matérias ou partes de matéria (determinados níveis de aperfeiçoamento), de acordo com a optimização dessas características ou com as possibilidades de alunos de aptidões mais elevadas”*.

Um outro aspecto a referir inerente a este tipo de práticas, é o carácter de novidade. Pérez (2007), refere que *“este conjunto de desportos que em contraposição com os modelos convencionais comumente aceites, pretendem conseguir um maior carácter participativo e um desenvolvimento explícito dos valores sociais, através de alterações regulamentares e/ou a utilização de material novo”*.

Apesar de algumas dificuldades que este tipo de actividades possa acarretar, estas devem ser exploradas, com o intuito de contribuir para a formação dos alunos.

Segundo Neto (1997), o desporto das novas gerações, está organizado em seis parâmetros:

- *A opção por práticas desportivas que valorizam o confronto com o espaço natural. Ou seja, contacto com um novo meio, mais especificamente, a natureza;*
- *A atracção por actividades em que exista maior imprevisibilidade do meio. Espaços inconstantes (meio aéreo, terrestre, aquático ou sub-aquático). A própria variabilidade das condições climáticas, das características do meio físico e das alternativas de superação de si próprio (de forma sistemática);*
- *A prática de actividades em que o risco e a aventura corporal estejam presentes. Modalidades, onde a noção dos limites do corpo, em situação de transcendência (harmonia) e de superação do caos (conflito). Algumas delas de alto risco, nas quais a capacidade de disciplina e organização pessoal são extremamente solicitadas, isto porque um erro poderá ser fatal;*
- *A liberdade de escolha das práticas desportivas de acordo com o seu tempo individual e as suas próprias regras de acção. São os próprios praticantes que definem o*

momento, a duração, intensidade e exigências do movimento nas suas actividades. A sua prática normalmente possui margens de acção relativamente amplas. Cada praticante realiza as suas actividades de acordo com as suas capacidades e consoante o meio. Existe igualmente mais liberdade a nível de criatividade de movimentos;

- *O desenvolvimento de uma cultura específica de grupos de amigos, assente em, relações de solidariedade e convivencialidade.* Actividades potenciadoras do convívio e formação de grupos;
- *A criação de modas e hábitos quotidianos que dão sentido a “culturas específicas” de práticas físicas e desportivas.* Há que adoptar uma terminologia própria ao vestuário, aos materiais e aos gestos.

Assim, segundo o mesmo autor, o desporto ou a actividade deverá evoluir para a exploração da natureza, fazer a ruptura com os espaços uniformizados e procurar *espaços instáveis com referência de incerteza*.

Através do actual cenário da população na procura das actividades de ar livre e do contacto com a natureza, as práticas da escalada, do “rappel”, do “slide” e do ténis, poderão ser uma sugestão para colmatar essa procura. (Belo, 1995)

Para tal, procurámos fomentar nos jovens uma perspectiva de qualidade de vida, de saúde e do bem-estar através das MEA, seguindo as finalidades da Educação Física. Visto que, estas são adaptadas localmente, para permitir o aproveitamento das características próprias ou condições espaciais existentes na escola, bem como na Região. Estas, são actividades de exploração da natureza ou de outra natureza, nas quais, os jovens encontram-se mais motivados. (Pimental & Nunes, 2003)

Assim, propusemos neste estudo, os seguintes objectivos gerais:

- Caracterizar as MEA abordadas no ano lectivo 2008/2009, nas Escolas da RAM, segundo o PNEF do 3º Ciclo, através dos delegados e alunos;
- Conhecer as motivações dos alunos do 9º ano sobre as MEA;
- Fornecer instrumentos metodológicos/pedagógicos na abordagem à escalada, ao “slide”, ao “rappel” e ao ténis de campo.

Como objectivos específicos, passamos a descrever:

Através do delegado grupo de Educação Física do 3º Ciclo, pretendemos:

- Caracterizar as MEA implementadas no ano lectivo 2008/09 (critérios e dificuldades);
- Conferir o grau de exequibilidade das MEA nas escolas;
- Verificar a existência de parcerias, entre a escola e entidades exteriores;
- Aferir o grau de pertinência das MEA na formação dos professores.

Com os alunos, procuramos aferir:

- A importância das MEA para a sua formação;
- Quais as MEA abordadas no ano lectivo 08/09 (na escola e fora da escola);
- As motivações pelas MEA.

O presente estudo teve como amostra os alunos das escolas públicas da RAM que frequentam o 9º ano de escolaridade no ano lectivo 2009-2010 e os delegados do 3º Ciclo de Educação Física.

A amostra foi constituída por 263 alunos e 16 delegados das escolas seleccionadas aleatoriamente. O instrumento utilizado para a recolha dos dados foi o inquérito.

Para este estudo, construímos dois inquéritos baseados nas MEA do PNEF (ver anexo 25 e 26). Foram estruturados por questões fechadas, para facilitar o tratamento dos dados.

Os inquéritos foram sujeitos a uma avaliação de forma a determinar a consistência interna das questões, e que se obteve um valor R de aproximadamente 1 (0,98), garantindo assim, consistências nas questões colocadas. Estes, foram entregues pessoalmente e por via fax, após solicitação da colaboração das escolas e professores de Educação Física.

Após tratamento e análise da informação extraída dos inquéritos, verificamos o seguinte:

- As matérias mais abordadas no ano lectivo 2008/09 foram a orientação, o ténis e o corfebol. As matérias menos referidas foram o “softebol/basebol”, o “slide”, a vela, e a corrida em patins;
- Nos critérios na escolha dessas matérias, verificamos que 88% referiram os recursos materiais e 69% mencionaram os recursos espaciais. Também, averiguamos outros critérios, nomeadamente, no cumprimento do PNEF e o Desporto Escolar;

- 50% responderam terem tido algumas vezes dificuldade na implementação das MEA;
- As razões apresentadas dessas dificuldades foram os recursos espaciais (75%), os recursos materiais (63%) e os recursos financeiros (44%).
- 60% das escolas respondeu que não apresentavam recursos suficientes para implementar as MEA.
- 56% das escolas responderam que estabeleciam protocolos com outras entidades, das quais verificamos: a Associação de Vela; o Clube Naval da Calheta; o Clube de Golfe do Santo Serra; o Clube Ténis de Mesa; o exército, e principalmente, o Gabinete Coordenador do Desporto Escolar.
- 69% das escolas responderam que possuem o núcleo das MDO e 31% referiu que não.
- Relativamente ao grau de pertinência na formação das MEA aos professores, apuramos que a maioria dos delegados referiram ser muito pertinente (50%) a extremamente pertinente (31%).

No que concerne à interpretação dos dados referente a análise dos inquéritos aplicados aos alunos, constatamos o seguinte:

- 87% dos alunos referiram que as MEA são pertinentes a extremamente pertinentes para a sua formação.
- No ano transacto, 43% dos alunos referiram não ter praticado nenhuma MEA na escola e as mais praticadas foram orientação (18%) e escalada (12%). Fora da escola, 40% não praticou nenhuma MEA. E as mais praticadas, foram o slide (17%), o rappel e a escalada com 16%.
- Em relação às motivações dos alunos pelas matérias apresentadas, quer sejam na escola e fora desta, verificamos que 54% referiram o rappel, 52% a escalada e com 48% o slide e o ténis.

Em relação às questões efectuadas aos delegados, concluímos que:

- A maioria das escolas com a excepção de três, abordaram algumas das MEA e algumas dessas, com a colaboração de entidades externas;

- Os critérios mais apontados na escolha das MEA estavam relacionados com as características das escolas, nomeadamente, com os RM e os RE;
- Metade das escolas apresentam núcleo de MDO.

No que concerne à opinião dos alunos, aferimos que:

- Consideram que as MEA são muito importantes para a sua formação (87%);
- 43% mencionaram não ter praticado nenhuma MEA, sendo este, um valor bastante expressivo;
- Apresentam motivação para a prática destas matérias.

Relativamente ao momento final da acção na qual teve lugar no Parque Desportivo Agua de Pena, podemos concluir que de um modo geral, os objectivos propostos foram alcançados.

Contamos com a presença de quarenta e sete inscitos, dois convidados, dois prelectores, os nossos orientadores e mais quatro pessoas envolvidas na organização. Achamos que este número foi muito satisfatório, tendo em consideração o espaço e as condições para a prática desta acção.

Passamos a evidenciar os resultados obtidos relativamente à análise do inquérito respondido pelos participantes na acção.

- Verificamos que 44% dos participantes referiram que a divulgação da acção foi boa, 36% responderam muito boa e 8% mencionaram que foi excelente;
- No que concerne à organização não houve nenhuma avaliação medíocre quer seja em relação à recepção, ao horário e à duração da acção. Podemos constatar que no geral, as avaliações em relação aos parâmetros referidos, estavam compreendidas no intervalo entre boa a excelente;
- Em relação as temáticas desenvolvidas, verificamos no que concerne à sua pertinência, as respostas variaram entre boa a excelente (72%), como também em relação aos conteúdos expostos (68%), verificando-se que apenas 4% mencionaram razoável;

- Relativamente às comunicações expostas na acção, as avaliações efectadas pelos participantes estiveram compeendidas no intervalo entre boa a excelente, nomeadamente 80% na clareza e 68% na adequação da linguagem utilizada;
- No que concerne à componente prática 52% dos participantes responderam ter sido muito boa, 28% mencionaram que foi boa e 20% referiram que foi excelente;
- Em suma, 56% dos participantes consideraram que a acção foi muito boa, 28% mencionaram que foi boa e 16% responderam que foi excelente.

Pensamos que o ideal seria ter aumentado o tempo da acção, por exemplo, para dois dias (seis horas cada), para que a formação fosse mais credível e para que os participantes tivessem mais tempo para assimilar e colocar em pratica as sugestões indicadas referente às matérias.

Achamos, que a formação contínua dos professores é um bom contributo para o desempenho do papel do docente.

Para finalizar o nosso trabalho, deixamos algumas questões.

Será que, por exemplo, o râguebi, as danças, o golfe, o ténis de campo e a aeróbica não poderiam ser mais praticadas nas escolas, com materiais ou espaços adaptados?

Com as potencialidades que a nossa ilha oferece, será que não poderíamos proporcionar aos nossos alunos mais actividades de exploração a natureza?

5.2 INDIVIDUAL

A temática escolhida para a acção de Natureza Científico Pedagógica Individual foi o Ténis de Mesa na escola.

Os motivos que nos levaram a escolher esta temática foram essencialmente três motivos:

- a) Ser treinadora de ténis de mesa nível III e ter uma experiência profissional de dez anos;
- b) Pelo interesse demonstrado pelos professores de Educação Física da escola aquando questionamos sobre quais as temáticas que gostariam que abordássemos;

- c) O facto de a escola ter apostado no apetrechamento de mesas de ténis quer interiores quer exteriores e os alunos demonstrarem alguma motivação pela prática desta modalidade.

O facto da escola, oferecer a prática desta modalidade através do núcleo de Ténis de Mesa do Desporto Escolar, veio reforçar a minha escolha e assim, poder contribuir para formação dos professores de Educação Física da mesma.

Esta acção pretendeu contribuir para a formação do grupo de professores de Educação Física, sugerindo algumas formas de abordar o Ténis de Mesa em contexto escolar.

Desde modo, fornecemos alguma informação que julgamos ser útil para a criação de exercícios e gestão do processo de ensino-aprendizagem. Para isso, para além da documentação e informação fornecida, pretendemos também, que os professores experienciassem os dois lados desse processo, nomeadamente a realizar tarefas como aluno e professor. Pensamos que só assim, poderiam ter uma maior percepção das dificuldades ou facilidades encontradas na realização/organização/controlo relativamente às tarefas/exercícios propostos.

Nos PNEF, podemos verificar que os desportos de raquete surgem integrados no domínio dos jogos e o essencial, será abordar os conteúdos destes desportos, como forma de jogo e de experiências que contribuem para o desenvolvimento das capacidades coordenativas dos alunos.

O Ténis de Mesa é uma modalidade individual, de confronto, sem contacto pessoal, na qual o professor não pode intervir durante a disputa dos pontos, por isso, estimula uma grande autonomia do aluno, uma vez que este em situação de jogo terá de avaliar se as estratégias traçadas em conjunto com o professor ou apenas dele, estão ou não sendo eficazes, tentando procurar adaptá-las. (Vilani, s/d)

Esta modalidade muitas vezes poderá ser referida como tecnicista, quando a importância de uma técnica completa descrevendo como a *“capacidade de jogar em tempos e forças diferentes, de usar diferentes partes do corpo (dedos, pulso, antebraço, braço, cintura, anca e pernas), e de ser capaz de coordenar e dar ênfase a cada uma delas”* (Malheiro citando Ouyang e Wu, 2003).

Contudo, achamos que em contexto escolar, não visa “a reprodução de formas gestuais formais” mas sim, privilegiar “os princípios biomecânicos de base” dos movimentos necessários para colocar uma “boa” bola no outro lado da mesa. Esta modalidade proporciona também no aluno, “a capacidade de assumir riscos e de ter um bom equilíbrio de jogo nos dois lados (direita e esquerda) ”(Malheiro).

No PNEF do 3º ciclo, o Ténis de Mesa aparece nas matérias alternativas e cada aluno poderá situar-se em relação a esta em três níveis de ensino.

Resumindo, pretendemos com esta acção o seguinte:

- Contribuir para a formação dos professores na matéria de ensino no Ténis de Mesa na escola;
- Consciencializar os docentes sobre as potencialidades desta modalidade;
- Apresentar algumas sugestões nas formas de organização e optimização do espaço e material disponível, para a aprendizagem de competências específicas no Ténis de Mesa em contexto escolar.

Sugerir propostas de abordagem pedagógica no Ténis de Mesa para os diferentes níveis de ensino e experimentar;

A metodologia utilizada nesta acção teve duas componentes:

- 1) **Uma componente teórica**, na qual enquadrar a acção e referiu o que iria constar a componente prática.
- 2) **Uma componente prática**, que visou num conjunto de situações práticas-pedagógicas, em que os professores pudessem experienciar às diferentes variáveis implícitas nas acções técnico-táticas no ténis de mesa.

As propostas sugeridas pretenderam essencialmente, privilegiar um trabalho de controlo e manutenção da bola em situação de jogo ou exercício.

Os exercícios propostos para a aprendizagem das diferentes técnicas existentes no Ténis de Mesa deverão ser ajustados, face ao tipo de alunos que poderemos encontrar.

Para isso, seguimos alguns princípios da criação de um exercício, que seguem seis parâmetros fundamentais:

1. Incerteza:

Espacial – onde?

Temporal – Quando?

Eventual – Como?

2. Precisão: Bola colocada num determinado ponto com determinada direcção, colocação e trajectória.

3. Velocidade: Maior ou menor.

4. Variação: Direcção, colocação, trajectória, velocidade e rotação

5. Deslocamento: Pequenos e grandes

6. Encadeamento dos golpes: A ligação do corte, “topspin”, bola batida etc.

O professor deverá criar diferentes exercícios em função das diferentes variáveis existentes, tais como:

- **Oposição Cooperativa** - engloba todos os exercícios regulares sem qualquer incerteza.
- **Oposição Conciliante** – engloba todos os exercícios regulares em que um parâmetro pode mudar no decorrer da jogada (incerteza espacial e ocorrência)
- **Oposição Duelo** – este tipo de oposição agrupa todos os exercícios do tipo competitivo (incerteza temporal, ocorrência e espacial)

As estratégias adoptadas nesta acção tiveram em conta dois aspectos que achamos os mais relevantes, nomeadamente, ao nível da publicidade e do apoio de recursos materiais.

Sendo assim, os procedimentos incidiram:

- Na divulgação da acção através de cartazes pela escola, correio electrónico, e o contacto pessoal com o público-alvo;
- No contacto com a Associação de Ténis de Mesa da Madeira a solicitar o apoio em bolas de ténis de mesa;
- Na solicitação de todos os meios audiovisuais, nomeadamente, o “*datashow*” da escola para apresentação da componente teórica da acção.

Relativamente aos recursos materiais necessários para a prossecução dos objectivos desta acção, tivemos em consideração, utilizarmos os recursos que achamos que são os mais próximos da realidade existente nas escolas da região. Sendo assim, o material necessário utilizado foi:

- **Espaciais:** Ginásio da escola
- **Materiais:** 4 mesas; 24 raquetes; e 40 bolas de ténis de mesa
- **Temporais:** tempo disponível para a prática (\pm 40 minutos)
- **Humanos:** 1 professor e alunos/participantes

É importante referir que os exercícios e metodologias propostos tiveram sempre o cuidado de idealizar o mais próximo que um professor poderá encontrar numa sala de aula, ou seja, ter uma turma com uma média de vinte e três alunos sensivelmente.

Começaremos por apresentar os resultados dos inquéritos (ver anexo 18) aplicados aos participantes para aferirmos o grau de satisfação desta acção. Sendo assim, verificamos:

- Estiveram presentes catorze participantes, entre os quais, 64% foram professores (82% do universo de professores de Educação Física da escola), com 21%, colegas de estágio, nomeadamente da escola Horário Bento Gouveia e com 14% estiveram representados por dois atletas que colaboraram na exemplificação dos exercícios propostos, sendo um deles, nosso aluno da turma 1 do 9º ano da Escola Básica dos 2 e 3º ciclos de São Roque. Com isto, achamos que o nível da participação correspondeu ao que pretendíamos alcançar.
- Relativamente ao grau de satisfação, aferimos que a maioria (71%) respondeu excelente e os restantes (29%) mencionaram muito bom.
- Em relação aos participantes estarem interessados em aprofundar os conhecimentos nos conteúdos abordados nesta acção, 86% referiram estar muito interessados e 14% interessados.
- A maioria dos participantes (57%) replicaram que a acção teve uma duração curta e os restantes (43%) responderam ter sido adequada.
- Podemos aferir que 57% responderam que as sugestões pedagógicas abordadas iriam sem dúvida contribuir para a leccionação desta matéria de ensino na escola, 29% disseram que sim e 14% disseram pouco.

- Dos conteúdos que acharam mais pertinentes nesta acção, a totalidade dos participantes responderam nas sugestões de organização dos exercícios, 43% mencionaram na construção dos exercícios e 29% disseram nas componentes críticas das técnicas.

Uma das limitações desta acção foi no tempo sugerido de intervenção, uma vez que tivemos que restringir o leque de exercícios e vivências por parte dos professores, como também nas várias formas pedagógicas de abordar esta matéria de ensino.

A alteração que efectuaria se tivesse que abordar novamente esta temática, seria na duração da acção, uma vez que atendendo à diversidade de especificações que existe no processo de ensino e abordagem desta matéria nas aulas.

Sugerimos que neste tipo de iniciativa, o ideal será, em várias acções contínuas, os professores analisarem e experienciarem uma ou duas técnicas específicas do Ténis de Mesa nas diferenças formas e contextos possíveis e imaginários.

Achamos que esta acção no geral foi positiva quer na formação dos participantes, quer seja, na minha como “formadora”, pois permitiu-nos verificar que em contextos escolares, será necessário arranjar uma diversidade de estratégias e formas de abordar o Ténis de Mesa, tendo sempre em consideração as condições espaciais e materiais.

Capítulo II – Conclusões e recomendações

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS/RECOMENDAÇÕES

Este relatório foi enriquecedor na minha formação como futura professora. Consistiu numa oportunidade de experienciar o processo de ensino-aprendizagem na prática lectiva em contextos reais.

Nesta fase final do trabalho, é nossa pretensão realizar algumas considerações sobre as principais referências empíricas e teóricas citadas ao longo das actividades desenvolvidas neste estágio pedagógico, e na qual, completam este relatório. É de referir que algumas delas já foram mencionadas em momentos anteriores neste documento, mas nunca é demais reforçar, pela sua pertinência.

Assim, de uma forma geral este estágio pedagógico permitiu vivenciar as primeiras experiências como professoras, acompanhadas e apoiadas pelos orientadores que ajudaram a aplicar o conhecimento adquirido e a encontrar soluções mais adequadas a possíveis problemas que surgiram no processo ensino/aprendizagem e nas actividades desenvolvidas.

O conjunto de factores implícitos nessas práticas e actividades, que trouxeram dificuldades e conquistas, contribuíram para o percurso de desenvolvimento do “tornar-se professor”. Assim, as várias experiências da prática lectiva, privilegiou adaptar as nossas intervenções de acordo com o contexto/situação e objectivos que se pretenda que os alunos alcancem.

Deste modo, procuramos proporcionar num ambiente agradável um processo de formação que contribuísse para o desenvolvimento harmonioso do aluno nos diferentes níveis nomeadamente, no nível cognitivo, sócio-afectivo e psico-motor, com vista, alcançar os objectivos gerais do ensino, ou seja, formar um cidadão portador de conhecimentos e capaz de actuar na sociedade actual, perspectivando o futuro.

Não é uma tarefa fácil, ser o “responsável” pela formação de uma pessoa. Temos que ter a consciência que fizemos o nosso melhor, identificando contextos, conhecendo características, conceitos, processos, metodologias e estratégias que permitiram adequar aos problemas reais.

Assim, o nosso primeiro passo foi conhecer a escola, os seus problemas e as suas directrizes. O Projecto Curricular de Escola é um instrumento muito importante, pois permite orientarmos face a um contexto que inicialmente é desconhecido. Outros instrumentos foram de grande

utilidade de orientação na nossa intervenção, como por exemplo, o regulamento interno da escola e os PNEF.

Na nossa prática lectiva, foi necessário dominar um conjunto de conteúdos que fizeram parte do acto pedagógico. Para isso, recorremos algumas referências empíricas conhecedoras das diferentes áreas de actuação na prática pedagógica, e que na qual iremos fazer uma breve reflexão crítica.

Sendo assim, começamos pela planificação, na qual todo o processo de ensino-aprendizagem foi estruturado no tempo. Esta etapa de desenvolvimento de uma unidade de ensino é de alguma forma limitadora, na medida que, a planificação da carga horária da disciplina é organizada por órgãos de direcção da escola. Sendo assim, a nossa intervenção nesta área poderá passar pela estruturação das diferentes ME a abordar ao longo do ano lectivo.

No nosso caso, essa estruturação já estava definida pelo grupo de Educação Física da escola, contudo, ainda tivemos abertura para escolher que matérias a leccionar do leque já definido, ou seja, tivemos em consideração, as planificações anuais a longo e a médio prazo. Uma outra abertura que poderíamos ter optado seria em propormos ao grupo de estágio, abordar diferentes ME no mesmo tempo horário. Contudo, esta opção não foi tomada devido aos poucos recursos espaciais e materiais que a escola apresenta.

Pensamos que este tipo de abordagem, iria de alguma forma motivar mais os alunos pois poderiam ter, dentro do mesmo tempo horário, duas ou três ME/disciplinas/modalidades, e assim, experienciar várias vivências para os mesmos ou objectivos diferentes. Para nós como professoras, pensamos que iria ser extremamente enriquecedor, mas não nesta nossa primeira fase de formação. Somos da opinião que, o ideal será dominar grande parte deste processo de ensino-aprendizagem, começando por fazê-lo por partes e em contextos específicos e de alguma forma, previsíveis. Esta abordagem de leccionar as ME poderá ser futuramente um caminho a seguir.

Após esta etapa, vem a selecção e estruturação dos objectivos e conteúdos a leccionar. Na nossa opinião, pensamos que é uma das etapas de desenvolvimento de uma UE mais difícil, uma vez que, é a partir dessa selecção, que iremos trabalhar para alcançar as metas traçadas.

Na nossa opinião, e se calhar poderemos verificar neste relatório, fomos muito “ambiciosas” quando apresentamos um leque variadíssimo de objectivos gerais e específicos na nossa área,

seguindo a orientação dos currículos do ensino, contudo, achamos que desta forma, podemos não ser tão redutores nas nossas tomadas de decisão, ou seja, procurando adequar as estratégias, metodologias e até mesmo, adoptar estilos de ensino, ajustados as diferentes situações e contextos.

Poderemos dizer que, algumas das estratégias e estilos de ensino utilizados nas aulas, em grande parte, foram ajustados aos contextos reais situacionais, procurando ter o controlo do processo de ensino e proporcionar um contexto de aula agradável e positivo aos alunos. Pensamos que desta forma, estes sentiram motivados e interessados para ter às nossas aulas.

Pensamos que esta experiência de dar aulas, permitiu vivenciarmos as várias variáveis de gestão do processo de ensino-aprendizagem, e nas quais foram enriquecedoras nas intervenção e formação como futuras professoras.

O controlo e avaliação foi outro parâmetro/etapa deste relatório e que foi igualmente difícil justificar as nossas opções ou juízos, pelo seu grau de subjectividade, ou seja, foi necessário conhecer um conjunto de conceitos e estratégias de avaliação para definirmos o que ocorreu na prática. Este processo, foi sem dúvida importante para melhor compreendermos os processos envolvidos e sermos nas nossas decisões o mais imparcial possível.

No nosso processo de avaliação à prática lectiva dos alunos, seguimos alguns conceitos de avaliação que constam nas teorias, nomeadamente, a diagnóstico, a formativa e a sumativa e dentro destas, outras, tais como, a normativa e criterial segundo Aranha (2005), como também, os modelos adotados pela respectiva escola, respeitando o que contempla os currículos.

Tivemos, como professoras inexperientes que somos, dificuldades essencialmente de observação, ou seja, em avaliarmos os alunos durante o processo de ensino-aprendizagem, mais precisamente, na observação de todos os alunos durante as aulas e que critérios a utilizar na avaliação formativa. É claro que os critérios foram definidos e sabidos pelos alunos durante o processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente, do saber o “porquê”, “quando”, “como” e “onde” agir nas diferentes situações reais de aula. As componentes críticas ou critérios de êxito, foram muitas vezes utilizadas nas nossas intervenções nas aulas. Contudo, a nossa experiência, foi ainda redutora para dominarmos o processo de ensino, mais concretamente, a observação dos alunos. Somos da opinião que com a prática e experiência, poderá melhorar esta nossa dificuldade em observarmos e retirarmos dados concretos da

grande maioria dos alunos de uma turma, para avaliarmos durante o processo de ensino no seu tempo real. É de referir, contudo, que os nossos alunos ao longo dos três períodos lectivos, superaram-se a si mesmo, aumentando gradualmente os níveis de desenvolvimento.

Achamos que na nossa área, por vezes é difícil avaliar os alunos, uma vez que essa avaliação não se resume apenas a pequenos momentos que serão quantificados após análise de um ou mais documentos escritos como acontece com outras áreas.

Para uma melhor avaliação nas aulas de Educação Física, pensamos que será necessário, os professores serem detentores do conhecimento, grandes observadores e acima de tudo, gestores dos actos pedagógicos, com o objectivo de adequarmos sempre os exercícios/tarefas aos alunos, e assim, estes poderem superar a si mesmos e em relação aos outros.

De um modo geral, pensamos que a nossa intervenção na prática pedagógica foi positiva, uma vez que nunca houve condutas impróprias por parte dos alunos nas nossas aulas, conseguimos que estivessem motivados na realização dos exercícios com vista alcançar os objectivos propostos.

Em relação à assistência as aulas, permitiu ter uma maior compreensão dos princípios e processos instrucionais subjacentes à prática lectiva, do controlo dos princípios subjacentes à planificação, organização e gestão, raciocínio do processo e acção pedagógica e reflexão crítica sobre o ensino.

O estudo caso, foi enriquecedor para a minha formação pois pude intervir com o aluno e encarregado de educação de uma forma mais próxima, podendo criar laços de afectividade e ser merecedora do reconhecimento por parte destes. Um outro aspecto importante, foi na colaboração da nutricionista neste estudo, uma vez que permitiu acompanhar de perto uma outra área de conhecimento, na qual muitas vezes esquecemos ou desconhecemos.

Pensamos que este estudo privilegiou o que a escola tem vindo a “lutar”, ou seja, trazer os encarregados de educação à escola e na participação no desenvolvimento do seu educando.

Achamos que este tipo de iniciativa poderá fazer parte do projecto “*Viver com Saúde*” existente na escola e contribuir para que muitos mais jovens interessados, possam mudar os seus hábitos de vida para um estilo de vida mais saudável, nomeadamente, a serem mais activos e terem uma alimentação mais equilibrada.

Em relação às outras actividades desenvolvidas (actividade de intervenção na comunidade escolar, acção de extensão curricular, acção científico-pedagógica individual e colectiva) e que foram objecto de reflexão neste relatório, de um modo geral, permitiu-nos ganhar um conjunto de conhecimentos, nomeadamente, no que concerne aos papéis do director de turma e nos procedimentos a ter na elaboração de um estudo, na rentabilização de recursos (materiais, espaciais e humanos), como também, conhecer melhor os alunos e assim, compreendermos e ajustarmos a nossa intervenção nas aulas e em situações específicas.

Em suma, pensamos que este tipo de actividades, veio contribuir para uma maior valorização do papel da escola e do professor por parte dos encarregados de educação e parcerias.

Podemos então concluir, que ganhamos um conjunto de competências indispensáveis ao bom desempenho das nossas funções e no desenvolvimento de uma capacidade reflexiva e crítica sobre o nosso próprio trabalho.

De alguma forma, fomos capazes de compreender e aplicar os conhecimentos adquiridos na nossa formação académica anterior, em contexto reais e na qual procuramos a resolução de problemas, originados pelas mais variadas áreas da prática da actividade física, no âmbito do sistema educativo.

Esta experiência de “ser professora-estudante”, permitiu aprofundar e integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, desenvolver soluções e até mesmo, emitir juízos de informação nos domínios da Educação Física e do Desporto Escolar. Fez-nos ter uma atitude de elevada responsabilidade social e de cidadania na formação dos nossos alunos para o resto das suas vidas.

É de realçar todo o apoio e abertura da direcção executiva na nossa inserção na escola, como também, da orientadora, dos colegas de grupo, dos auxiliares de ensino etc, pois sempre que foi possível, ajudaram para que todas as actividades propostas pelo grupo de estagiárias na escola, fossem desenvolvidas. Relativamente aos alunos, pensamos que tivemos desde o início até o fim do ano lectivo, boa relação com estes.

Na nossa perspectiva, este estágio algumas finalidades na qual pensamos que foi conseguida. Contudo, achamos que o número de actividades que tínhamos que desenvolver tirou-nos muito do nosso tempo disponível para uma melhor intervenção na prática lectiva.

Gostaríamos de ter realizado mais actividades que permitisse, por exemplo, explorarmos melhor os vários estilos de ensino e estratégias.

Podemos concluir, que a nossa intervenção professor-estagiário foi condicionada em algumas situações, em função de uma avaliação que será feita. Contudo, é de referir, que dentro dos nossos limites de actuação e estratégias utilizadas, procuramos inovar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aerobics Research, C. I. (2002). Manual de aplicação de testes - Fitnessgram. Faculdade de Motricidade Humana.

Alarcão, I. (1996). Formação Reflexiva de Professores - Estratégias de Supervisão. Porto Editora.

Alarcão, I., & Roldão, M. (2008). Supervisão - Um contexto de desenvolvimento profissional dos professores. Edições Pedagogo, Lda.

Alarcão, I., & Tavares, J. (2007). Supervisão da Prática Pedagógica - Uma perspectiva de desenvolvimento e aprendizagem. Edições Almedina, SA.

Almada, F. (1994). Cadernos da Sistemática das Actividades Desportivas 2. Edições FMH.

Almeida, A. S. (2009). Obtido em 15 de Dezembro de 2009, de Faculdade do Porto: [http://repositorio-](http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22044/2/Compara%C3%A7%C3%A3o%20dos%20n%C3%ADveis%20de%20actividade%20f%C3%ADsica%20nas%20aulas%20de%20educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20quanto%20%C3%A0%20morfologia%20e%20g%C3%A9nero%20dos%20alunos%20modelo)

[aberto.up.pt/bitstream/10216/22044/2/Compara%C3%A7%C3%A3o%20dos%20n%C3%ADveis%20de%20actividade%20f%C3%ADsica%20nas%20aulas%20de%20educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20quanto%20%C3%A0%20morfologia%20e%20g%C3%A9nero%20dos%20alunos%20modelo](http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22044/2/Compara%C3%A7%C3%A3o%20dos%20n%C3%ADveis%20de%20actividade%20f%C3%ADsica%20nas%20aulas%20de%20educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20quanto%20%C3%A0%20morfologia%20e%20g%C3%A9nero%20dos%20alunos%20modelo)

Altet, M. (2000). Análise das Práticas dos Professores e das Situações Pedagógicas. (J. Ferreira, & J. Cláudio, Trans.) Porto Editora.

Aranha, Á. (2005). Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física. Pedagogia da Educação Física e do Desporto II (Série Didáctica 47).

Aranha, Á. (2005). Sistematização da Observação, Sistemas de Observação e Fichas de Registo-Compilação. Pedagogia da Educação Física e do Desporto II , Vol. 2 (Série Didáctica 55).

Araújo, C. (2004). Manual de ajudas em Ginástica. Porto Editora, Lda.

Barata, J. L. (2003). Mexa-se...pela sua saúde: guia prático de actividades físicas e de emagrecimento para todos. Publicações Dom Quixote.

Barreiros, J. M. (1992). *Aprendizagem Motora - Variabilidade das Condições de Prática*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Belo, P. (1994). Montanhismo na Escola. Iniciação à Escalada – Técnica Elementar. *Revista de educação física e desporto – horizonte* vol. X nº 60 Março – Abril.

Belo, P. (1995). Escalada na escola. *Horizonte*, XII. Correia, A. (sd). Rios, Espaços de Aventura. *Horizonte*, VI.

Bergeret, C., & Guetzoyan, P. (1981). *O Ténis de Mesa em 10 Lições*. (A. C. Pinto, Trad.) Gráfica Europam, Lda.

Bueno, M., & Fisberg, R. (Dezembro de 2006). <http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v6n4/08.pdf>. Obtido em 4 de Janeiro de 2010, de The Scientific Electronic Library Online: <http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v6n4/08.pdf>

Carvalho, A., & Diogo, F. (1994). *Projecto Educativo*. Porto: Edições Afrontamento.

CDC, O. (2000). Obtido em Novembro de 2009, de <http://www.cdc.gov/>: <http://www.cdc.gov/>

Correia, L. (1994). *Educação Física e Desportiva no Ensino Básico - 9º Ano*. Porto Editora.

Decreto-Lei n.º 286/89 de 29 de Agosto (Rectificações). – Organização Curricular do Ensino Básico. Acedido a 8 de Outubro de 2009 em <http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/doc197.pdf>

Domingos, A. M., Neves, I. P., & Galhardo, L. (1987). *Uma Forma de Estruturar o Ensino e a Aprendizagem*. Lisboa: Livros Horizonte.

Fernandes, S. M. (2003). <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/3246/1/TeseDOUTCaires.pdf>. Obtido em 12 de Maio de 2010, de <http://repositorium.sdum.uminho.pt/>.

Garganta, J. (1995). Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos. In A. Graça, & J. Oliveira (Edits.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (2ª ed.). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Gaspar, T., & Matos, M. (2008). <http://www.fmh.utl.pt/aventurasocial/pdf/Qualidade.de.Vida.KIDSCREEN.pdf>. Obtido em 15 de Outubro de 2009, de <http://www.fmh.utl.pt/aventurasocial/>.

Gonçalves, C. (Outubro de 1994). Avaliação do Processo de Ensino-Aprendizagem em Educação Física. Sociedade Portuguesa de Educação Física , n.º 10/11, pp. 111-134.

Harst, H., Giesecke, H., & Schlaf, J. (1990). Tischtennis. (M. Rocha, Trad.) Editorial Presença.

Hodges, L. (1993). Table Tennis: steps to success. Human Kinetics.

Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (Novembro de 2001). http://sitio.dgicd.min-edu.pt/basico/Paginas/Programas_OrientacoesCurriculares_3EF.aspx. Obtido em 28 de Fevereiro de 2010, de <http://sitio.dgicd.min-edu.pt/Paginas/default.aspx>.

Kolt, G., Schofield, G., Schofield, L., McLachlan, C., Svendsen, C., & Mackay, L. (Junho de 2006). Centre for Physical Activity and Nutrition Research, Auckland University of Technology & Health and Human Performance Limited. Obtido em 12 de Dezembro de 2009, de http://www.sportdevelopment.info/index.php?option=com_content&view=article&id=609:best-practice-review-of-sport-and-physical-activity-interventions-for-young-people-aged-13-18-years&catid=55:researchsurveys&Itemid=65.

Língua, J. (2006). http://www.sapientia.pucsp.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=3544. Obtido em 25 de Setembro de 2009

Lino, L. S., & Pascoal, I. (2002). Pedagogia do Desporto I e II.

Malheiro, F. (s/d). Obtido de Rev Port Cien Desp 2(V) 184–191.

Martins, V. (Setembro de 2006). Obtido em 4 de Janeiro de 2010, de RepositóriUM - repositório institucional da Universidade do Minho: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/6326>

Mesquita, I. (1995). O Ensino do Voleibol - Proposta Metodológica. In A. Graça, & J. Oliveira, O Ensino dos Jogos Desportivos. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.

Ministério da Educação, D. d. (s.d.). http://www.dgidc.min-edu.pt/recursos/Lists/Repositrio%20Recursos2/Attachments/84/Curriculo_Nacional.pdf.

Obtido em 12 de Setembro de 2010, de <http://www.dgidc.min-edu.pt/>.

Monteiro, M., & Monteiro, M. D. (1996). O Professor e o Ensino Eficaz - Uma Perspectiva Psicopedagógica.

Neto, C. (1997). <http://www.fmh.utl.pt/Cmotricidade/dm/textoscn/mudancassociais.pdf>.

Obtido em 28 de 03 de 2010

Neto, C.(1997). Jogo & Desenvolvimento da Criança. Edições FMH.

Organization, W. H. (2009). Obtido em 4 de Janeiro de 2010, de <http://www.who.int/en/>:
<http://www.who.int/en/>

Pacheco, J. A., Alves, M. P., Flores, M. A., Paraskeva, J. M., Morgado, J. C., Silva, A. M., et al. (1999). Componentes do processo de desenvolvimento do currículo. Livraria Minho Ferreira & Salgado Lda.

Peixoto, C. (1997). Sistemática das Actividades Desportivas. Modelos e Sistemas de Análise do Desempenho Desportivo. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Pereira, P. (2000). A planificação dos professores em Educação Física: Alguns contributos para o seu estudo. Horizonte Vol. XVI - n.º 92 , pp. 15-18.

Pérez, J. (2007). El valor pedagógico de los deportes alternativos. Revista Digital – Buenos Aires, 114. Consultado Novembro 23, 2008, de <http://www.efdeportes.com/efd114/el-valor-pedagogico-de-los-deportes-alternativos.htm>.

Pieron, M. (1998). Didactica - De Las Actividades Fisicas y Deportivas. (M. Edo, Trad.) Madrid.

Pimental, J., & Nunes, P. (Janeiro de 2003). Pedagogia do Desporto - Estudos 7. Influências da Proveniência na Cultura Desportiva dos Jovens , pp. 11-26.

São Roque, E. B. (2009-2010). Projecto Curricular de Escola 2009-2010. Obtido em 24 de 08 de 2009, de Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de São Roque: http://www.sroque.org/images/stories/institucional/pce_2009_2010.pdf

São Roque, E. B. (2010). Projecto Educativo 2010-2014. Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de São Roque.

Sarmiento, P., Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1998). *Pedagogia do Desporto - Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*. Faculdade de Motricidade Humana.


Simões, F. (1990). *Formação Base*. Associação de Ténis de Mesa do Porto.

Vilani, L. (s/d). Obtido em 6 de Janeiro de 2010, de <http://www.cbtm.org.br/scripts/arquivos/T%C3%80NIS%20DE%20MESA%20NAS%20ESCOLAS.pdf>

Zenhas, A. (2006). *O Papel do Director de Turma na colaboração escola-família*. Porto Editora.

Anexos

Anexo 2 - Plano anual das matérias obrigatórias do 9º Ano


	ESCOLA BÁSICA DOS 2.º E 3.º CICLOS DE SÃO ROQUE
	ANO LECTIVO 2009/2010
	Planificação a Longo Prazo

Disciplina	Educação Física – Modalidades Obrigatórias	Grupo Disciplinar	620	Ano	9º Ano
-------------------	--	--------------------------	-----	------------	--------

Período	Competências Gerais da disciplina	Conteúdos Programáticos	Tempo Lectivos
1º *	<p>Mobilizar saberes culturais, científicos e tecnológicos para compreender a realidade e para abordar situações e problemas do quotidiano;</p> <p>Usar adequadamente linguagens das diferentes áreas do saber cultural, científico e tecnológico para se expressar;</p> <p>Usar correctamente a língua portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar pensamento próprio;</p>	<p>Modalidades desportivas colectivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Basquetebol; – Futebol/Futsal; <p>Modalidades desportivas individuais:</p>	36
2º *	<p>Adoptar metodologias personalizadas de trabalho e de aprendizagem adequadas a objectivos visados;</p> <p>Pesquisar, seleccionar e organizar informação para a transformar em conhecimento mobilizável;</p>	<p>Ginástica Desportiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ginástica Acrobática. <p>Desportos de raquete:</p>	36
3º *	<p>Adoptar estratégias adequadas à resolução de problemas e à tomada de decisões;</p> <p>Realizar actividades de forma autónoma, responsável e criativa;</p> <p>Cooperar com outros em tarefas e projectos comuns;</p> <p>Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspectiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Badminton; <p>Natação;</p>	36

* Conforme a rotação do mapa de ocupação dos espaços

Anexo 3 - Plano anual das matérias alternativas do 9º Ano

	ESCOLA BÁSICA DOS 2.º E 3.º CICLOS DE SÃO ROQUE ANO LECTIVO 2009/2010 Planificação a Longo Prazo
---	---

Disciplina	Educação Física – Modalidades Alternativas	Grupo Disciplinar	620	Ano	9º Ano
------------	--	-------------------	-----	-----	--------

Período	Competências Gerais da disciplina	Conteúdos Programáticos	Tempo Lectivos
1.º*	<p>Mobilizar saberes culturais, científicos e tecnológicos para compreender a realidade e para abordar situações e problemas do quotidiano;</p> <p>Usar adequadamente linguagens das diferentes áreas do saber cultural, científico e tecnológico para se expressar;</p> <p>Usar correctamente a língua portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar pensamento próprio;</p>	<p>Modalidades desportivas colectivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Voleibol; – Andebol; – Corfebol; – Bitoque / Tag - Râguebi. 	36
2.º*	<p>Adoptar metodologias personalizadas de trabalho e de aprendizagem adequadas a objectivos visados;</p> <p>Pesquisar, seleccionar e organizar informação para a transformar em conhecimento mobilizável;</p> <p>Adoptar estratégias adequadas à resolução de problemas e à tomada de decisões;</p>	<p>Modalidades desportivas individuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ginástica de Aparelhos; 	36
3.º*	<p>Realizar actividades de forma autónoma, responsável e criativa;</p> <p>Cooperar com outros em tarefas e projectos comuns;</p> <p>Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspectiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Desportos de Raquete (Ténis de Mesa). 	36

* Conforme a rotação do mapa de ocupação dos espaços

Anexo 4 - Planificação a médio prazo do 9º Ano - Voleibol




ESCOLA BÁSICA DOS 2.º E 3.º CICLOS DE SÃO ROQUE

ANO LECTIVO 2009/2010

Planificação a Médio Prazo

Disciplina	Educação Física	Grupo Disciplinar	620	Ano	9º
------------	-----------------	-------------------	-----	-----	----

Unidade Didáctica:	Voleibol				
Competências Específicas	Conteúdos Programáticos	Actividades/Estratégias	Recursos Educativos	Avaliação	Calendarização
<p>Conhecer o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais técnicas básicas do jogo: o passe a duas mãos, a manchete, o serviço por baixo e o serviço ténis, o remate em apoio e o remate em suspensão, o bloco, a protecção ao remate e a protecção ao bloco, o «amorti».</p> <p>Realizar com oportunidade as acções táctico – técnicas elementares do ataque / defesa, em situação de jogo 4x4.</p> <p>Aprender a ser um bom desportista.</p>	<p>Identificação da modalidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Regras fundamentais <p>Familiarizar o aluno com a bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sustentar a bola no ar; – A posição base fundamental; – Os deslocamentos <p>O passe a duas mãos e a manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Recepção alta e recepção baixa <p>A estrutura interna do jogo;</p> <ul style="list-style-type: none"> – O bloco e protecção ao bloco; <p>Dosear a energia a transmitir à bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> – O passe alto de costas – O remate em apoio <p>O «Amorti»</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Situações analíticas – Situações de jogo: 1x1, 2x2 e 4x4 <p>Em situação de exercício critério:</p> <p>Deslocar-se para receber / preparar-se para atacar em remate em suspensão.</p> <p>Jogo reduzido:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aplicar os gestos técnicos abordados passe, manchete, remate, serviço e o remate. <p>4x4</p>	<p>Rede</p> <p>Bolas</p> <p>Postes</p> <p>Cones e sinalizadores</p>	<p>Avaliação Diagnóstica;</p> <p>Avaliação Formativa;</p> <p>Avaliação Sumativa;</p> <p>Observação directa, fichas, trabalhos de pesquisa, relatórios</p>	<p>12 tempos lectivos</p>

	ESCOLA BÁSICA DOS 2.º E 3.º CICLOS DE SÃO ROQUE
	ANO LECTIVO 2009/2010
	Planificação a Médio Prazo

Disciplina	Educação Física	Grupo Disciplinar	620	Ano	7º
------------	-----------------	-------------------	-----	-----	----

Unidade Didáctica:	Ginástica de Solo				
Competências Específicas	Conteúdos Programáticos	Actividades/Estratégias	Recursos Educativos	Avaliação	Calendarização
<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correcções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - Elaborar, realizar e apreciar uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caracterização da modalidade; - Conhecimento das ajudas e regras de segurança. - Regulamento da ginástica de solo; - Realiza correctamente as ajudas; - Destrezas gímnicas: rolamento à frente, à retaguarda (pernas afastadas e unidas), pino de braços, roda, avião, posições de flexibilidade (espargata e ponte); - Sequências gímnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Situações analíticas; - Treino individual com progressões dos diferentes elementos gímnicos; - Situação de aprendizagem em grupos de 2, 3 com ajuda; - Trabalhos em estações e circuitos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ginásio; - Colchões - Espaldares; - Bancos suecos; - Reuther (trampolim de madeira); - Retroprojector, video DVD, computador, biblioteca, sala multidisciplinar e sala de aula. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação Diagnóstica; - Avaliação formativa; - Avaliação Sumativa. • Observação directa; • Fichas/testes; • Trabalhos de pesquisa; • Relatórios; 	12 Tempos lectivos

Anexo 6 - Planificação a médio prazo do 9º Ano - Ginástica Acrobática



ESCOLA BÁSICA DOS 2.º E 3.º CICLOS DE SÃO ROQUE

ANO LECTIVO 2009/2010

Planificação a Médio Prazo

Disciplina	Educação Física	Grupo Disciplinar	620	Ano	9º
------------	-----------------	-------------------	-----	-----	----

Unidade Didáctica:	Ginástica Acrobática				
Competências Específicas	Conteúdos Programáticos	Actividades/Estratégias	Recursos Educativos	Avaliação	Calendarização
<p>1 - Cooperar com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</p> <p>2 - Compreender e desempenhar correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>3 - Conhecer e efectuar com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p>	<p>- Caracterização da modalidade;</p> <p>- Conhecimento das ajudas e regras de segurança. - Regulamento da ginástica Acrobática;</p> <p>- Realiza correctamente as ajudas;</p> <p>- Exercício a par: Prancha facial; O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos.</p> <p>O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior; O base com um joelho no chão e outra perna flectida, suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés; Cambalhota à frente a dois (<i>tank</i>)</p> <p>- Exercício em trios: Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão; Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.</p>	<p>- Situações analíticas:</p> <p>- Treino individual com progressões dos diferentes elementos gimnásticos;</p> <p>- Situação de aprendizagem em grupos de 2, 3 com ajuda;</p> <p>- Trabalhos em estações e circuitos.</p>	<p>- Ginásio;</p> <p>- Colchões</p> <p>- Espaldares;</p> <p>- Bancos suecos;</p> <p>- Reuther (trampolim de madeira);</p> <p>Retroprojector;</p> <p>vídeo DVD,</p> <p>computador,</p> <p>biblioteca, sala multidisciplinar e sala de aula.</p>	<p>- Avaliação Diagnóstica;</p> <p>- Avaliação formativa;</p> <p>- Avaliação Sumativa.</p> <p>• Observação directa;</p> <p>• Fichas;</p> <p>• Trabalhos de pesquisa;</p> <p>• Relatórios;</p>	<p>12 Tempos lectivos</p>

Anexo 7 - Mapa de rotação das instalações desportivas

Período	ROTAÇÃO DAS INSTALAÇÕES
1º	1ª Rotação – 21 de Setembro 2009 a 30 de Outubro 2009
	2ª Rotação – 02 de Novembro 2009 a 18 de Dezembro 2009
2º	3ª Rotação – 04 de Janeiro 2010 a 12 de Fevereiro 2010
	4ª Rotação – 18 de Fevereiro 2010 a 26 de Março 2010
3º	5ª Rotação – 12 de Abril 2010 a 17 de Maio 2010
	6ª Rotação – 17 de Maio a 09 de Junho 2010 (3º Ciclo - 9º ano)

Anexo 8 - 1ª Etapa de aprendizagem e princípios metodológicos no Voleibol

Comportamento Inicial		Comportamento Final
<p>Não há intervenções sobre a bola</p> <p>Bloqueio do movimento no momento do contacto com a bola</p> <p>Reenvio explosivo por cima da rede provocando a ruptura do jogo</p>		<p>Bola controlada acima e à frente da cabeça</p> <p>Acção dissociada dos membros superiores e inferiores; desloca-se para se colocar atrás da bola mobilizando os membros superiores no reenvio.</p> <p>Doseia a energia transmitida à bola.</p>
Princípios Metodológicos		
Princípios	Consequências	Meios a utilizar
<p>Limitar os deslocamentos dos jogadores</p> <p>Favorecer as intervenções na rede;</p> <p>Favorecer alinhamento jogador-bola-adversário</p>	<p>Favorece o aumento do número de contacto com a bola</p> <p>Melhora o equilíbrio corporal junto da mesma</p> <p>Permite uma maior concentração em relação ao alvo.</p>	<p>Terreno reduzido</p> <p>Rede colocada entre 10 a 20 cm acima do plano das mãos</p> <p>Jogo 1x1</p>

Anexo 9 - 2ª Etapa de aprendizagem e princípios metodológicos no Voleibol

Comportamento Inicial		Comportamento Final
<p>Dificuldade em se deslocar</p> <p>Ausência de orientação das superfícies de contacto para o alvo</p> <p>Indiferenciação de responsabilidades Alinhamento dos jogadores sobre a trajectória da bola.</p>		<p>Desloca os apoios para um ajustamento adequado à trajectória da bola</p> <p>Orientação dos apoios e superfícies de batimento para o alvo</p> <p>Reconhecimento do papel atribuído: Recebedor/não recebedor como também, deslocamentos para apoiar o colega nas acções.</p>
Princípios Metodológicos		
Princípios	Consequências	Meios a utilizar
<p>Percorrer distâncias para interceptar a bola</p> <p>Favorecer a relação entre os jogadores</p> <p>Favorecer a utilização de diferentes tipos de batimento</p>	<p>Promove o aperfeiçoamento dos deslocamentos, possibilitando uma intervenção mais eficaz sobre a bola</p> <p>Discrimina os papéis e desempenhar, de acordo com a acção desencadeada</p> <p>Utiliza de forma adequada o procedimento técnico</p>	<p>Terreno mais alargado</p> <p>Jogo 2x2</p> <p>Variar a altura da rede</p>

Anexo 10 - 3ª Etapa de aprendizagem e princípios metodológicos no Voleibol


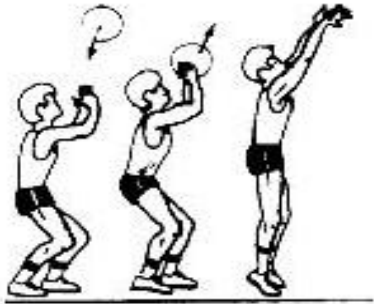

Comportamento Inicial		Comportamento Final			
<p>Jogador na apresenta acção futura</p> <p>O passador está orientado de frente para o recebedor, levando-o a tomar duas atitudes:</p> <p>Envia a bola para o espaço onde está o recebedor sem haver progressão para a rede ou;</p> <p>Envia a bola ao 2º toque para o campo adversário sem o visualizar (posição de costas para a rede)</p> <p>O atacante utiliza sempre o mesmo tipo de batimento na finalização ao ataque, não provocando incerteza no adversário.</p>		<p>Representa a acção futura deslocando-se para intervir subsequente</p> <p>O passador orienta-se de forma a permitir a finalização do ataque próximo do espaço da rede para o local de envio da bola</p> <p>O futuro atacante, depois de receber, desloca-se para bater a bola numa zona próxima da rede e utiliza batimentos adaptados à trajectória da bola.</p>			
Princípios Metodológicos					
Princípios		Consequências		Meios a utilizar	
<p>Realizar deslocamentos sucessivos de acordo com a acção subsequente</p> <p>Fomentar as intervenções ofensivas no espaço próximo da rede</p> <p>Aumentar o espaço de jogo e o n.º de jogadores por equipa, com discriminação da função e espaço de cada momento.</p>		<p>Permite um enquadramento eficaz em relação aos intervenientes no jogo (bola/colegas/adversários)</p> <p>Permite o domínio vertical, traduzido numa maior eficácia ofensiva</p> <p>Compreende que existe uma relação directa entre o espaço ocupado e a função que exerce</p>		<p>Situação de jogo reduzido: recebedor faz o 1º e 3º toques e não o recebedor faz o 2º toque</p> <p>Concretização do 3º toque acima do plano superior da rede</p> <p>Situação de jogo reduzido (3x3; 4x4)</p>	




Anexo 11 - 4ª Etapa de aprendizagem e princípios metodológicos no Voleibol



Comportamento Inicial		Comportamento Final	
<p>No início desta etapa os jogadores já se deslocam para agir, no entanto, os deslocamentos são realizados de forma desatempada</p> <p>O passador desloca-se tardiamente, ocasionando batimentos inadaptados</p> <p>O recebedor, logo após o 1º toque, efectua um deslocamento precipitado para a rede, não considerando o espaço de rede necessário para efectuar o contra-ataque</p> <p>De forma geral, os jogadores deslocam-se para agir (receber, atacar, defender) não se verificando porém novos deslocamentos para as acções seguintes</p>		<p>Sincronização entre os deslocamentos realizados e os tipos de trajectória da bola</p> <p>O passador deve adoptar uma atitude pré-dinâmica (orientação em relação à zona de recepção) que lhe permite apreciar rapidamente a trajectória da bola e deslocar-se para o ponto provável de queda</p> <p>O recebedor (futuro atacante) efectua o seu deslocamento em função da posição do passador e da trajectória da bola</p> <p>Após cada acção (receber/atacar/defender), o jogador ocupa a zona de acção futura</p>	
Princípios Metodológicos			
Princípios		Consequências	Meios a utilizar
<p>Utilizar o espaço da rede em toda a sua extensão</p> <p>Encadear tarefas distintas que correspondem a fases do jogo diferenciadas</p> <p>Aumentar o espaço de jogo assim como o número de jogadores por equipa, discriminando posições e funções, com rotação obrigatória</p>		<p>Permite a disputa da bola acima do plano superior da rede conferindo maior dinamismo às acções motoras</p> <p>Compreende que existe sempre uma função a desempenhar</p> <p>Compreende que as diferentes funções que desempenha estão directamente relacionadas com o espaço que ocupa em cada momento</p>	<p>Concretização do ataque próximo da rede (zona 2 e 4) com posição do bloco individual</p> <p>Utilização de exercícios que integram fases distintas do jogo</p> <p>Situação de jogo formal (6x6)</p>



Elementos Ginmicos e seus critérios de êxito

Posição Base	Crítérios de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> – Olhar dirigido para a bola; – Cotovelos junto à bacia, M.I. à frente do corpo e palmas das mãos viradas uma para a outra; – M.I. semi-flectidos; – Pés orientados na direcção da bola; – Equilíbrio permanente.
Passe	Crítérios de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> – Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros e orientados para o local de envio da bola; – Corpo colocado debaixo da bola com os MI ligeiramente flectidos; – Flexão/extensão em simultâneo dos MI e dos MS (mola); – MS em extensão com cotovelos orientados para a frente; – Mãos em forma de concha (dedos afastados e polegares orientados para o rosto com o polegar e o indicador a formarem um triângulo); – A zona de contacto com a bola é os dedos; – O passe é feito acima e à frente da cabeça; – Ligeira abdução, no final do movimento dos pulsos; – Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.
Manchete	Crítérios de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> – Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros; – Flexão dos M.I.; – Centro de gravidade baixo e ligeira inclinação do tronco à frente; – M.S. em extensão e com altura inferior à da cintura pélvica; – “Mãos dadas” (em supinação), uma por cima da outra); – Rotação externa dos M.S.; – A zona de contacto com a bola é a superfície formada pelos dois antebraços, que se encontra entre os apoios, com os braços estendidos e afastados do peito; – Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente; – Analisar a trajectória da bola, deslocar-se e parar; – Estender as pernas no momento de contacto com a bola, mantendo as mãos unidas.




Serviço por baixo	Critérios de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> - Acentuada flexão do tronco; - Pé contrário à mão livre adiantado; - A bola deve estar colocada no prolongamento do braço livre; - A mão que sustenta a bola situada sensivelmente a nível da cintura; - A mão do batimento é colocada junto à bola, executando posteriormente um movimento para trás e para cima, de modo a preparar o batimento; - O braço de batimento deve manter-se em extensão durante o movimento de trás para a frente; - A zona de contacto com a bola é a palma da mão (mão rígida e dedos fechados); - Após o batimento na bola, o peso do corpo deve ser deslocado para o apoio mais adiantado; - Olhar dirigido para a zona alvo.
Serviço por Cima	Critérios de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> - Pé contrário à mão livre adiantado; - Corpo colocado frontalmente à rede com os apoios colocados em planos diferenciados; - O braço cuja mão sustenta a bola sobe até à altura do rosto para posteriormente lançar a bola ao ar; - O braço de batimento realiza um movimento de frente para trás e para cima de modo a preparar o batimento (armar braço); - Após o lançamento da bola ao ar verifica-se o avanço da bacia e o recuo do tronco; - O batimento da bola deve ser efectuado com a mão rígida e dedos bem fechados; - O batimento da bola deve ser efectuado no ponto mais alto com o MS em extensão; - Após o batimento o peso do corpo passa para o apoio mais adiantado; - Olhar dirigido para a zona alvo.
Remate em Apoio	Critérios de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> - Olhar dirigido para a bola; - Preparação do braço que vai efectuar o remate; - MS em extensão no momento do contacto com a bola; - Contacto com a bola com a palma da mão tensa; - Batimento imprimindo uma trajectória descendente; - Transferência do peso do corpo para o apoio mais adiantado.


Remate em Suspensão	CrITÉRIOS de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida preparatória; - Chamada alternada com impulsão a dois pés; - Hiper-extensão da articulação gleno-umeral ("puxada" dos MS atrás) - Impulsão vertical oblíqua à rede - MS não dominante em extensão, à frente do corpo e ao nível da cabeça, com a palma da mão virada para baixo - Ligeira rotação do tronco acompanhando o MS dominante - MS dominante em posição de "armação" (para cima, para a retaguarda, cotovelo alto e flectido e mão flectida para trás) - Batimento da bola com a mão rígida e dedos unidos é realizado à frente e acima da cabeça no ponto mais alto - Batimento da bola de baixo para cima (flexão do pulso no final do movimento e a bola é batida no seu hemisfério superior), imprimindo uma trajectória descendente. - Olhar sempre dirigido para a bola.
Amorti	CrITÉRIOS de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> - Executar a estrutura rítmica da chamada do remate. - Realizar a impulsão vertical tocando a bola no ponto mais alto do salto. - No momento do contacto com a bola, amortecer o contacto através de um toque ligeiro na bola com a ponta dos dedos, de forma a colocá-la numa zona específica do campo adversário.
Bloco	CrITÉRIOS de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> - Braços em posição alta; - Palmas das mãos viradas para a rede; - Dedos afastados; - Olhar dirigido para a bola; - Em função do ponto de remate, efectuar deslocamento paralelo à rede sem cruzamento dos apoios, mantendo os MI em flexão; - Saltar com os braços em completa extensão, ligeiramente oblíquos em relação à rede, colocando-os na área de jogo do adversário; - Com as mãos afastadas em flexão, tentar cobrir a maior superfície de rede possível; - Contactar o solo com flexão das pernas, sem deixar de ver a trajectória da bola.

Referência bibliográfica: Correia, L. (1994). *Educação Física e Desportiva no Ensino Básico - 9º Ano*. Porto Editora; Ribeiro, J. L. (2004). *Conhecendo o Voleibol. Sprint*.





Elementos Gímnicos e seus critérios de êxito



Rolamento à frente engrupado (ou com membros inferiores afastados)	CrITÉRIOS de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> - Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; - Queixo ao peito; - Elevação da bacia; - Repulsão dos M.S.. <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; - Queixo ao peito; - Elevação da bacia; - Repulsão dos M.S. efectuada “por dentro” dos M.I. afastados.
Rolamento à retaguarda engrupado (ou com membros inferiores afastados)	CrITÉRIOS de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> - Joelhos ao peito (fechar o tronco) com queixo ao peito; - Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; - Repulsão das mãos no solo na parte final. <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão do tronco sobre os membros inferiores e o queixo sobre o tronco; - Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; - Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento; - Repulsão efectiva das mãos no solo de forma a passar a cabeça sem bater.
Apoio Facial Invertido	CrITÉRIOS de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> - Mãos no solo à largura dos ombros e dedos afastados e virados para a frente; - Cabeça levantada, olhar dirigido para a frente (apoio das mãos e local de fixação da visão fazem um triângulo); - M.S. em extensão completa (ombros “encaixados”, noção de “empurrar” o solo); - Corpo em completo alinhamento e em tonicidade e flexão controlada.

Roda	Critérios de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> - Elevação e passo do M.I. que vai servir de impulsão com elevação simultânea dos braços (em cima da cabeça) e energético lançamento da perna livre; - Apoio alternado das mãos no solo na mesma linha de movimento; - Passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos; - Grande afastamento dos M.I. durante a fase de passagem pelo apoio invertido; - Tonicidade geral do corpo e boa fixação da zona da bacia.

Posições de Equilíbrio

Avião	Critérios de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> - M.I. em completa extensão (como a de apoio como a elevada); - Grande afastamento de M.I.; - Ligeira inclinação do tronco à frente; - Atitude: cabeça levantada, olhar em frente, tonicidade geral elevada.
Bandeira	Critérios de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> - M.I. em extensão completa e em grande afastamento; - Atitude: corpo equilibrado e olhar em frente; - A mão pode segurar na zona do calcanhar facilitado a elevação/extensão da perna; - Forte contracção do M.I. de apoio para conseguir o equilíbrio.

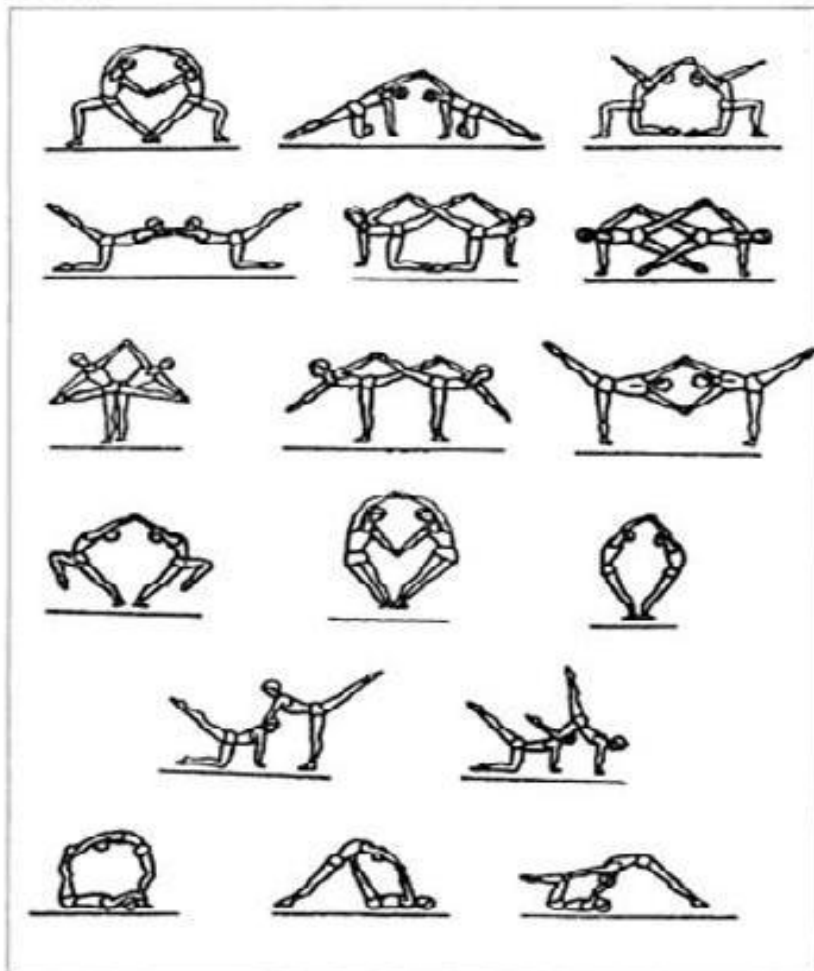
Posições de Flexibilidade

Espargatas (direita, frontal e esquerda)	Critérios de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> - Grande afastamento dos M.I.; - Completa extensão dos M.I.; - Braços ao lado em extensão (ou no solo a apoio o corpo).
Ponte	Critérios de êxito
	<ul style="list-style-type: none"> - M.S. e M.I. em extensão completa. - Palmas das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente; - Elevação da bacia; - Empurrar com os pés tentando estender completamente as pernas, e forçar com isso a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo (ou atrás).

Referência bibliográfica: Araújo, C. (2000). *Manual de Ajudas em Ginástica*. Edições FCDEF_UP

Anexo 14 - Ficha informativa com as figuras acrobáticas na ginástica

DUPLAS



DUPLAS



Fonte <http://books.google.pt/books?id=JITbtM49T8C&pg=PA104&ot=IXs6-oGaK1&dq=mancha%20facial%20acrob%C3%A1tica&pg=PA118#v=onepage&q=&f=false> Acedido a 28-01-2010

Anexo 15 - Modelo de avaliação final

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de São Roque

Ano lectivo 2009/2010

Grupo 620 – Ed. Física 3º ciclo

Avaliação (percentagens atribuídas à avaliação para os diferentes itens)

Atitudes e Valores (20%)									Cognitivo/operatório (80%)		
Responsabilidade (6%)			Intervenção (4%)		Sociabilidade (4%)		Autonomia (6%)				
Assiduidade/pontualidade (3 %)	Cumprimento das tarefas e normas e higiene pessoal (1,5 %)	Preservação dos Espaços e equipamentos (1,5 %)	Intervenção Adequada (2%)	Respeito, diversidade de opiniões (2%)	Relacionamento com os colegas, prof. e outros (2%)	Compreensão/cooperação e solidariedade (2%)	Capacidade para ultrapassar as dificuldades (2%)	Capacidade para questionar/argumentar (2%)	Expressão de ideias próprias (2%)	Testes/Relatórios/Trabalhos/questionamento (20%)	Desempenho Motor (60%)

Anexo 16 - Modelo de avaliação final - alunos que apresentam atestado médico

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de São Roque

Ano lectivo 2009/2010

Grupo 620 – Ed. Física 3º ciclo

Avaliação (casos especiais – atestados médicos)

Atitudes e Valores (20%)									Conhecimentos (80%)
Responsabilidade (6%)			Intervenção (4%)		Sociabilidade (4%)		Autonomia (6%)		
Assiduidade/pontualidade (2%)			Intervenção adequada (2%)		Relacionamento com os colegas, prof. e outros (2%)		Capacidade para ultrapassar as dificuldades (2%)		Testes ou relatórios ou trabalhos ou questionamento
Cumprimento das tarefas e normas (3%)			Respeito, diversidade de opiniões (2%)		Compreensão/cooperação e solidariedade (2%)		Capacidade para questionar/argumentar (2%)		
Preservação dos Espaços e equipamentos (1%)							Expressão de ideias próprias (2%)		



Ficha de Avaliação Sumativa

Nome do aluno: _____ N° _____
Ano: 9º Turma: 2 Data: ____/____/____ Classificação: _____ Professor (a): _____

Antes de responderes lê as perguntas atentamente!

I. Parte – Ginástica

1. Observa a figura 1:



Fig. 1

1.1. Identifica o elemento gímnico apresentado na figura 1. (cotação 8%)

1.2. Descreve três aspectos técnicos importantes para a realização desse elemento gímnico.
(cotação 15%)

2. Assinala-a com um **X** a frase que corresponde à **resposta correcta**. (cotação 10%)

De que forma e em que posição é feita a ajuda no rolamento à frente?

___ Colocado lateralmente, com uma mão na mica para ajudar a encostar o queixo ao peito (e evitar lesões) e a outra na parte posterior das coxas para impulsionar o enrolamento.

___ O ajudante deve intervir na parte posterior das coxas ou na zona da bacia para impulsionar o aluno para cima ajudando-o a levantar-se ou optar por ajudar na frente puxando o aluno pelos ombros.

___ O ajudante deverá apoiar uma mão nas costas do aluno para lhe controlar a fase de sentar e depois deverá puxá-lo pela zona da bacia no sentido de facilitar a repulsão dos braços no solo e assim evitar que bata com a cabeça.

3. Observa a figura 2:

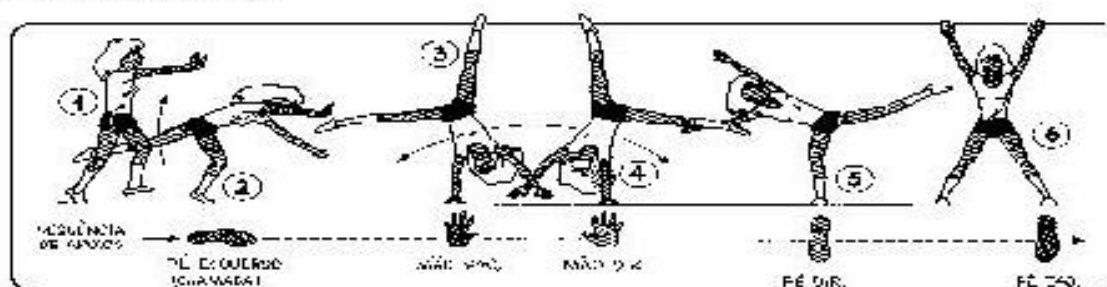


Fig. 2

3.1. Identifica o elemento ginástico apresentado na figura 2. (cotação 8%)

3.2. Descreve três aspectos técnicos a ter em conta na passagem do primeiro para o segundo elemento ginástico. (cotação 15%)

4. Assinala com um círculo, os elementos ginásticos abaixo referidos, que correspondem a posições de equilíbrio (cotação 4%)

Ponte Avião Gato Tesoura Bandeira

5. Menciona duas posições de flexibilidade que foram abordadas nas aulas. (cotação 4%)

6. Descreve ordenadamente oito elementos ginásticos abordados nas aulas (posições de flexibilidade, posições de equilíbrio, saltos, etc) de forma a obteres uma sequência ginástica. (cotação 16%)

7. Refere duas características do Base e do Volante na ginástica Acrobática. (cotação 20%)

Cotação Final 100%

Bom trabalho 😊

CrITÉrios de Correção

1.

1.1. 8% - Identificar o elemento seguinte: Rolamento à frente.

1.2. 15% - dos aspectos técnicos importantes seguintes descrever três:

- queixo ao peito;
- mãos no solo afastadas à largura dos ombros e bem abertas;
- forte impulsão dos membros inferiores,
- Elevação da bacia,
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento,
- Repulsão efectiva das mãos no solo na parte final.

2. 10% - Dos seguintes erros referir três:

- Não fechar completamente os membros inferiores sobre o tronco,
- Não juntar o queixo ao peito;
- Não efectuar o “arredondamento” nas costas;
- Não apoiar bem as mãos (por baixo dos ombros e viradas para a frente);
- Abrir o ângulo tronco/membros inferiores demasiado cedo;
- Fazer pouca repulsão dos M.S. no solo que leva a falta de amplitude e eventualmente a bater com a cabeça no solo e/ou a terminar de joelhos.

3.

3.1. 8% - Roda

3.2. 15% - Referir que deverá ter em conta três dos seguintes aspectos:

- Os segmentos corporais em extensão;
- Apoio alternado das mãos no solo;
- Alinhando todos os apoios numa mesma linha recta;
- Pernas afastadas, terminando em equilíbrio com os braços em elevação superior.

4. 4% - Referir os dois elementos gímnicos de equilíbrio: Avião e Bandeira

5. 4% - Referir os dois elementos gímnicos de flexibilidade: Ponte, Esparagata (dt; ft; esq.)

6. 16% - Referir 8 destes elementos gímnicos:

- rolamento engrupado à frente,
- rolamento engrupado à frente com saída dos membros estendidos e afastados,
- rolamento engrupado à retaguarda,
- apoio facial invertido com rolamento à frente,
- roda,
- rondada
- avião,
- bandeira,
- esparagata frontal,
- esparagata sagital (dt/esq),
- afundo frontal,
- afundo lateral
- ponte
- pivot,
- salto de gato,
- salto de tesoura,

7. 20% - Mencionar duas destas características:

- Base: Deve ser forte, ter uma boa base de sustentação e ter equilíbrio.
- Volante: Deve ser ágil, mais leve, e ter muito equilíbrio

Total 100%



Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de São Roque



Ficha sumativa de Voleibol e Futsal

Nome do aluno: _____ Nº _____ Ano: 9º

Turma: 2 Data: ____/____/____ Hora: ____ às ____ Sala: ____ Classificação: ____ Assin.: _____

Boa Sorte ☺

I. Parte - Voleibol

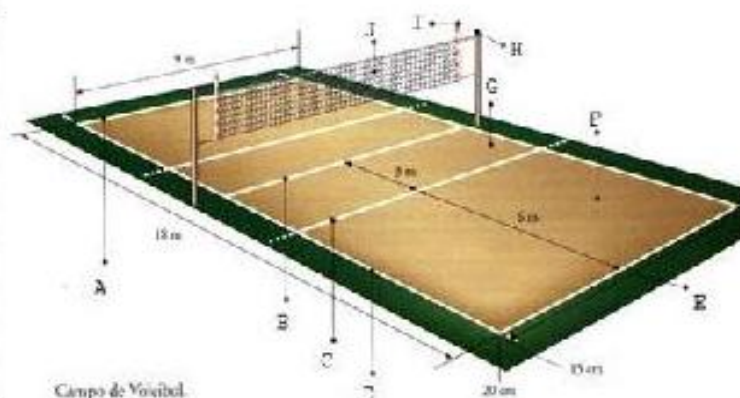
1) Completa os espaços em branco.



A imagem acima refere-se ao gesto técnico de _____. A bola ao ser tocada deverá estar _____ da cabeça e os braços em _____. Só alguns ou todos os dedos deverão tocar na bola? _____.

2) Faz as correspondências das letras da imagem abaixo com as designações na tabela:

1. Rede	
2. Linha Central	
3. Zona de serviço	
4. Linha de ataque	
5. Linha de fundo	
6. Zona defesa	
7. Vareta	
8. Zona de Ataque	
9. Poste	
10. Linha lateral	



3) Assinala um círculo na resposta correcta das seguintes questões:

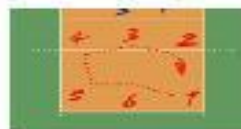
3.1) Um jogador dispõe de....

- A - 20 segundos para executar o serviço
- B - 10 segundos para executar o serviço
- C - 5 segundos para executar o serviço

3.2) Uma equipa de voleibol é constituída por:

- A - 4 jogadores de campo
- B - 5 jogadores de campo
- C - 6 jogadores de campo

3.3) Quem efectua o serviço é o jogador que está na posição.



- A - 3
- B - 1
- C - 6

4) Responda V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes questões e corrige as falsas:

4.1) No serviço por baixo a mão que segura a bola é a contrária ao pé que está à frente.

4.2) Para a execução do passe as mãos devem ser colocadas à altura do peito.

4.3) O passe é feito através do contacto da bola com os dedos afastados e com as palmas das mãos.

4.4) Na posição fundamental os pés estão juntos, com os joelhos flectidos.

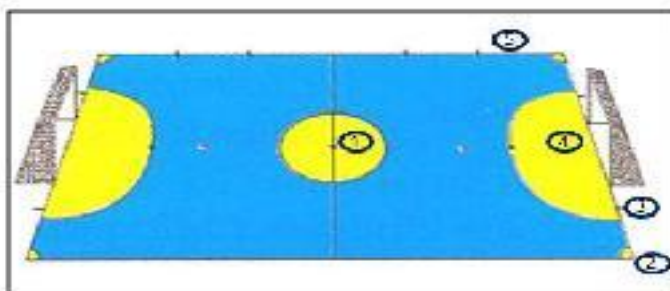
4.5) Na posição fundamental devemos flectir ligeiramente, ou de forma mais acentuada, os membros inferiores.

- 5) Descreve 3 componentes críticas de 3 gestos técnicos diferentes do Voleibol

II. Parte - Futsal

- 1) Faz as correspondências das letras da imagem abaixo com as designações na tabela:

Linha de fundo	
Linha lateral	
Canto	
Pequena área	
Círculo central e linha central	



- 2) Cada uma das questões que se seguem apresentam três hipóteses de resposta, das quais só **uma é a correcta**. Regista com um círculo à volta do número correcto (①).

- 2.1) Quantos jogadores constituem uma equipa de futsal e que tipo de desporto é:

- 3 jogadores e é um jogo desportivo colectivo
- 5 jogadores e é um jogo desportivo colectivo
- 7 jogadores e é um jogo desportivo colectivo

- 2.2) Qual é o objectivo do jogo de Futsal?

1. Marcar golos na baliza adversária.
2. Marcar golos na nossa baliza.
3. Marcar golos na baliza adversária e não deixar que os adversários marquem na nossa.

- 2.3) Como se realiza o início do jogo?

1. Através de pontapé de canto.
2. Através de pontapé de saída.
3. Através de pontapé de baliza.

3) Responda V (verdadeiro) ou F (falso) das seguintes questões e corrige as falsas:

3.1) A reposição da bola em jogo realiza-se quando a bola sai pelas linhas de fundo, tocada em último lugar por um jogador adversário

3.2) Realiza o lançamento lateral quando a bola sai pela linha lateral

3.3) Dentro da grande área o guarda-redes pode defender a bola com as mãos

3.4) Os jogadores têm 6 segundos para por a bola em jogo, num lançamento de linha lateral

3.5) O pontapé de canto, a bola deverá ser colocada na intersecção da linha lateral com a linha de baliza, no lado mais próximo de onde a bola saiu.

4) Descreve 3 componentes críticas de 3 gestos técnicos diferentes do Futsal.

Conteúdos	Competências	Grupo	Cotação
Voleibol	• Conhecer e descrever as acções técnico-táticas e as respectivas regras das modalidades de Voleibol e Futsal. • Conhecer e identificar as componentes críticas da execução dos gestos técnicos das modalidades de Voleibol e Futsal.	I	60%
Futsal		II	40%
Total			100%



Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de São Roque



Ficha de observação – relatório da aula

Nome do aluno: _____	Nº. _____
Ano: _____ Turma: _____	Data: ____/____/____ Hora: ____:____ Sala: _____

Preenche as seguintes questões

1) Qual o motivo de não ter realizado a aula?

2) Descreve a informação inicial dada pelo professor?

3) Descreve os exercícios realizados ao longo da aula.

4) Indica qual foi o aluno mais empenhado na aula e o menos?

5) Faz o balanço da aula, indicando as diferentes partes da aula e a sua importância.

Outras observações:

Nota: Cada questão vale 20 %, num total de 100%.

ESCOLA BÁSICA DOS 2º e 3º CICLOS DE SÃO ROQUE

Ano lectivo 200 __ / 200 __

Inquérito ao aluno

DADOS BIOGRÁFICOS

Nome:	
Data de nascimento: / /	Idade:
Naturalidade:	Morada:
Concelho:	Código Postal:
Telefone:	Telemóvel:
E-mail:	

ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Nome:	
Parentesco:	
Data de nascimento: / /	
Morada:	
Concelho:	Código Postal:
Telefone:	Telemóvel:
E-mail:	
Profissão:	Telef. do emp:
Situação Profissional Actual: (Assinala com um ×)	
<input type="checkbox"/> Efectivo <input type="checkbox"/> Contratado <input type="checkbox"/> Desempregado <input type="checkbox"/> Reformado	

ACÇÃO SOCIAL ESCOLAR

(Assinala com um ×)

<input type="checkbox"/> Sem escalão	<input type="checkbox"/> Classe 1	<input type="checkbox"/> Classe 2	<input type="checkbox"/> Classe 3
--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

PERCURSO CASA ↔ ESCOLA

(Assinala com um ×)

<input type="checkbox"/> a pé	<input type="checkbox"/> de autocarro	<input type="checkbox"/> de automóvel	<input type="checkbox"/> outro Qual? _____
-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--

DADOS ESCOLARES

(Assinala com um ×)

<ul style="list-style-type: none"> • És repetente do ano escolar que actualmente frequentas? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim (1ª vez) <input type="checkbox"/> Sim (2 ou mais vezes) • Ficaste retido(a) noutro(s) ano(s) escolar(es)? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim Qual(is)? _____ • Tiveste negativas no ano anterior? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim Em que disciplina(s)? _____ 	→
---	---

Questionário de Caracterização da Turma (Individual)

Data de preenchimento ____/____/____

Cód. ____

Responde ao questionário de forma sincera e clara. As informações fornecidas por ti são pessoais e confidenciais e destinam-se a elaborar um estudo sobre a tua turma. O questionário é individual.

Agradecemos desde já a tua colaboração.

1. Tu és rapaz ou rapariga?

a) Rapaz ☐

b) Rapariga ☐

2. Em que mês nasceste?

☐ Jan.

☐ Fev.

☐ Mar.

☐ Abr.

☐ Mai.

☐ Jun.

☐ Jul.

☐ Ago.

☐ Set.

☐ Out.

☐ Nov.

☐ Dez.

3. Em que ano nasceste?

4. As questões seguintes são sobre as profissões dos teus pais (Assinala com X):

Pai		Mãe	
O teu pai tem emprego?	<input type="checkbox"/>	A tua mãe tem emprego?	<input type="checkbox"/>
1 - Sim	<input type="checkbox"/>	1 - Sim	<input type="checkbox"/>
2 - Não	<input type="checkbox"/>	2 - Não	<input type="checkbox"/>
3 - Não sei	<input type="checkbox"/>	3 - Não sei	<input type="checkbox"/>
4 - Não tenho/não vejo o meu pai	<input type="checkbox"/>	4 - Não tenho/não vejo a minha mãe	<input type="checkbox"/>
Se SIM , diz onde trabalha (exemplo: hospital, banco, restaurante):		Se SIM , diz onde trabalha (exemplo: hospital, banco, restaurante):	
Escreve qual a sua profissão (exemplo: professor, motorista de autocarro):		Escreve qual a sua profissão (exemplo: professora, motorista de autocarro):	
Se NÃO , porque é que o teu pai não tem emprego? (assinala o quadrado que melhor descreve a situação)		Se NÃO , porque é que a tua mãe não tem emprego? (assinala o quadrado que melhor descreve a situação)	
1 - Está doente ou reformado ou é estudante	<input type="checkbox"/>	1 - Está doente ou reformada ou é estudante	<input type="checkbox"/>
2 - Está à procura de emprego	<input type="checkbox"/>	2 - Está à procura de emprego	<input type="checkbox"/>
3 - Toma conta de outros ou é doméstico	<input type="checkbox"/>	3 - Toma conta de outros ou é doméstica	<input type="checkbox"/>
4 - Não sei	<input type="checkbox"/>	4 - Não sei	<input type="checkbox"/>

As questões seguintes são sobre a tua ALIMENTAÇÃO.

5. Normalmente, com que frequência tomas o **pequeno-almoço** (mais que um copo de leite ou sumo)?
(Assinala uma opção para os dias de semana e outra para o fim-de-semana)

<u>Durante a semana:</u>		<u>Durante o fim de semana:</u>	
a) Nunca tomo pequeno-almoço durante a semana	<input type="checkbox"/>	a) Nunca tomo pequeno-almoço durante o fim-de-semana	<input type="checkbox"/>
b) Um dia	<input type="checkbox"/>	b) Geralmente tomo pequeno-almoço apenas um dos dias do fim-de-semana (sábado OU domingo)	<input type="checkbox"/>
c) Dois dias	<input type="checkbox"/>	c) Geralmente tomo pequeno-almoço nos dois dias do fim-de-semana (sábado E domingo)	<input type="checkbox"/>
d) Três dias	<input type="checkbox"/>		
e) Quatro dias	<input type="checkbox"/>		
f) Cinco dias	<input type="checkbox"/>		

6. Normalmente, com que frequência almooças (mais do que uma bebida ou algo ligeiro, por exemplo: pacote de batatas fritas, fruta, bolo)?

<u>Durante a semana:</u>		<u>Durante o fim de semana:</u>	
a) Nunca almoço durante a semana	<input type="checkbox"/>	a) Nunca almoço durante o fim-de-semana	<input type="checkbox"/>
b) Um dia	<input type="checkbox"/>		
c) Dois dias	<input type="checkbox"/>	b) Geralmente almoço apenas um dos dias do fim-de-semana (sábado OU domingo)	<input type="checkbox"/>
d) Três dias	<input type="checkbox"/>		
e) Quatro dias	<input type="checkbox"/>	c) Geralmente almoço nos dois dias do fim-de-semana (sábado E domingo)	<input type="checkbox"/>
f) Cinco dias	<input type="checkbox"/>		

7. Normalmente, com que frequência jantas (mais do que uma bebida ou algo ligeiro, por exemplo: pacote de batatas fritas, fruta, bolo)?

<u>Durante a semana:</u>		<u>Durante o fim de semana:</u>	
a) Nunca janto durante a semana	<input type="checkbox"/>	a) Nunca janto durante o fim-de-semana	<input type="checkbox"/>
b) Um dia	<input type="checkbox"/>		
c) Dois dias	<input type="checkbox"/>	b) Geralmente janto apenas um dos dias do fim-de-semana (sábado OU domingo)	<input type="checkbox"/>
d) Três dias	<input type="checkbox"/>		
e) Quatro dias	<input type="checkbox"/>	c) Geralmente janto nos dois dias do fim-de-semana (sábado E domingo)	<input type="checkbox"/>
f) Cinco dias	<input type="checkbox"/>		

8. Durante a semana, quantas vezes comes ou bebes?

	Nunca	Menos do que 1 vez por semana	1 vez por semana	2 a 4 dias por semana	5 a 6 dias por semana	1 vez por dia, todos os dias	Todos os dias, mais do que uma vez
a) Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Vegetais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Doces/chocolates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Colas ou outros refrigerantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Bebidas alcoólicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Alguns jovens vão para a escola ou para a cama com fome porque não há comida suficiente em casa. Com que frequência isto te acontece?

1) Sempre ☐ 2) Frequentemente ☐ 3) Às vezes ☐ 4) Nunca ☐

10. Actualmente estás a fazer dieta, ou alguma outra coisa para perder peso?

a) Não, o meu peso está bom ☐ c) Não, eu preciso é de ganhar peso ☐
b) Não, mas preciso perder peso ☐ d) Sim ☐

11. Qual é o teu peso actual sem roupa?

Kg. (se pesas mais de 99 Kg, diz quanto pesas)

12. Qual é a tua altura actual sem sapatos? 1, metros

13. Achas que o teu corpo é ou está:

a) Muito magro ☐ c) Ideal ☐ e) Muito gordo ☐
b) Um pouco magro ☐ d) Um pouco gordo ☐

14. Dirias que a tua saúde é ou está:

- 1) Excelente ☐ 2) Boa ☐ 3) Razoável ☐ 4) Má ☐

15. Com que frequência lavas os dentes?

- a) Mais do que uma vez por dia ☐
 b) Uma vez por dia ☐
 c) Pelo menos uma vez por semana, mas não todos os dias ☐
 d) Menos do que uma vez por semana ☐
 e) Nunca ☐

16. A figura seguinte representa uma escada. O topo da escada é “10” e representa a melhor vida possível para ti, o fundo da escada é “0” e representa a pior vida possível para ti.

Neste momento, onde achas que te situas na escada? Assinala com uma cruz, o número que melhor descreve o que sentes.

10 <input type="checkbox"/>	Melhor vida possível
9 <input type="checkbox"/>	
8 <input type="checkbox"/>	
7 <input type="checkbox"/>	
6 <input type="checkbox"/>	
5 <input type="checkbox"/>	
4 <input type="checkbox"/>	
3 <input type="checkbox"/>	
2 <input type="checkbox"/>	
1 <input type="checkbox"/>	
0 <input type="checkbox"/>	Pior vida possível

17. Nos últimos 6 meses, com que frequência sentiste o seguinte? (assinala uma resposta para cada linha)

	Quase todos os dias	Mais do que uma vez por semana	Quase todas as semanas	Quase todos os meses	Raramente ou nunca
1) Dores de cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Dores de estômago	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Dores nas costas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Estar deprimido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Estar irritado ou de mau humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Estar nervoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Dificuldades em adormecer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Tonturas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Dores de pescoço e ombros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Medo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Cansaço e exaustão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A **ACTIVIDADE FÍSICA** é qualquer actividade que aumenta os batimentos do coração e que te faz ficar com a respiração ofegante. A actividade física pode ser feita a praticar desporto, nas actividades escolares, a brincar com amigos ou a caminhar para a escola.

Alguns exemplos de actividade física são: correr, marcha rápida, andar de bicicleta, dançar, andar de skate, nadar, basquetebol, futebol e surf.

Nas duas questões seguintes, conta todo o tempo em que fizeste actividade física em cada dia.

18. Nos últimos **7 dias**, quantos dias praticaste actividade física num total de pelo menos **60 minutos**, por dia?

0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias ☐

19. Durante **uma semana normal**, quantos dias praticas actividade física num total de pelo menos **60 minutos**, por dia?

0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias ☐

20. Durante o teu tempo livre, quantas horas por dia costumavas ver televisão (incluindo vídeos)? (Assinala uma opção para os **dias de semana** e outra para o **fim de semana**)

SEMANA		FIM DE SEMANA	
a) Nenhuma	<input type="checkbox"/>	a) Nenhuma	<input type="checkbox"/>
b) Cerca de meia hora por dia	<input type="checkbox"/>	b) Cerca de meia hora por dia	<input type="checkbox"/>
c) Cerca de 1 hora por dia	<input type="checkbox"/>	c) Cerca de 1 hora por dia	<input type="checkbox"/>
d) Cerca de 2 horas por dia	<input type="checkbox"/>	d) Cerca de 2 horas por dia	<input type="checkbox"/>
e) Cerca de 3 horas por dia	<input type="checkbox"/>	e) Cerca de 3 horas por dia	<input type="checkbox"/>
f) Cerca de 4 horas por dia	<input type="checkbox"/>	f) Cerca de 4 horas por dia	<input type="checkbox"/>
g) Cerca de 5 horas por dia	<input type="checkbox"/>	g) Cerca de 5 horas por dia	<input type="checkbox"/>
h) Cerca de 6 horas por dia	<input type="checkbox"/>	h) Cerca de 6 horas por dia	<input type="checkbox"/>
i) Cerca de 7 ou mais horas por dia	<input type="checkbox"/>	i) Cerca de 7 ou mais horas por dia	<input type="checkbox"/>

21. Fora do horário escolar, quantas horas por dia ocupas a fazer os teus trabalhos de casa/estudar? (Assinala uma opção para os **dias de semana** e outra para o **fim de semana**)

SEMANA		FIM DE SEMANA	
a) Nenhuma	<input type="checkbox"/>	a) Nenhuma	<input type="checkbox"/>
b) Cerca de meia hora por dia	<input type="checkbox"/>	b) Cerca de meia hora por dia	<input type="checkbox"/>
c) Cerca de 1 hora por dia	<input type="checkbox"/>	c) Cerca de 1 hora por dia	<input type="checkbox"/>
d) Cerca de 2 horas por dia	<input type="checkbox"/>	d) Cerca de 2 horas por dia	<input type="checkbox"/>
e) Cerca de 3 horas por dia	<input type="checkbox"/>	e) Cerca de 3 horas por dia	<input type="checkbox"/>
f) Cerca de 4 horas por dia	<input type="checkbox"/>	f) Cerca de 4 horas por dia	<input type="checkbox"/>
g) Cerca de 5 horas por dia	<input type="checkbox"/>	g) Cerca de 5 horas por dia	<input type="checkbox"/>
h) Cerca de 6 horas por dia	<input type="checkbox"/>	h) Cerca de 6 horas por dia	<input type="checkbox"/>
i) Cerca de 7 ou mais horas por dia	<input type="checkbox"/>	i) Cerca de 7 ou mais horas por dia	<input type="checkbox"/>

22. Durante o teu tempo livre, quantas horas por dia usas o computador (para jogar, “conversar”/“chats”, “navegar” na internet, ou “enviar emails”)? (Assinala uma opção para os dias de semana e outra para o fim de semana)

SEMANA		FIM DE SEMANA	
a) Nenhuma	<input type="checkbox"/>	a) Nenhuma	<input type="checkbox"/>
b) Cerca de meia hora por dia	<input type="checkbox"/>	b) Cerca de meia hora por dia	<input type="checkbox"/>
c) Cerca de 1 hora por dia	<input type="checkbox"/>	c) Cerca de 1 hora por dia	<input type="checkbox"/>
d) Cerca de 2 horas por dia	<input type="checkbox"/>	d) Cerca de 2 horas por dia	<input type="checkbox"/>
e) Cerca de 3 horas por dia	<input type="checkbox"/>	e) Cerca de 3 horas por dia	<input type="checkbox"/>
f) Cerca de 4 horas por dia	<input type="checkbox"/>	f) Cerca de 4 horas por dia	<input type="checkbox"/>
g) Cerca de 5 horas por dia	<input type="checkbox"/>	g) Cerca de 5 horas por dia	<input type="checkbox"/>
h) Cerca de 6 horas por dia	<input type="checkbox"/>	h) Cerca de 6 horas por dia	<input type="checkbox"/>
i) Cerca de 7 ou mais horas por dia	<input type="checkbox"/>	i) Cerca de 7 ou mais horas por dia	<input type="checkbox"/>

23. Como é que consideras que a tua família está a nível financeiro?

- a) Muito bem ☐ b) Bem ☐ c) Média ☐ d) Não muito bem ☐ e) Bastante mal ☐

24. A tua família tem carro, carrinha ou outro meio de transporte?

- a) Não ☐ b) Sim, um ☐ c) Sim, dois ou mais ☐

25. Tens um quarto de dormir só para ti?

- a) Não ☐ b) Sim ☐

26. Nos últimos 12 meses, quantas vezes fizeste viagens de férias com a tua família?

- a) Nenhuma ☐ b) Uma vez ☐ c) Duas vezes ☐ d) Mais de duas vezes ☐

27. Quantos computadores tens na casa onde moras?

- a) Nenhum ☐ b) Um ☐ c) Dois ☐ d) Mais de dois ☐

28. Já alguma vez fumaste tabaco? (no mínimo um cigarro, charuto ou cachimbo)

- a) Sim ☐ b) Não ☐

29. Quantas vezes fumas tabaco?

- a) Todos os dias ☐ b) Pelo menos uma vez por semana, mas não todos os dias ☐
c) Menos do que uma vez por semana ☐ d) Eu não fumo ☐

30. Com que frequência bebes alguma bebida alcoólica como cerveja, vinho ou bebidas espirituosas? Tenta responder em relação a todas as vezes que bebestes, mesmo que em pequenas quantidades (assinala uma opção em cada linha).

	Todos os dias	Todas as semanas	Todos os meses	Raramente	Nunca
a) Cerveja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Vinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Bebidas espirituosas (whisky, vodka, “shots”, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31. Já alguma vez ficaste embriagado (“apanhaste uma bebedeira”) ?

- a) Não, nunca ☐ d) Sim, 4-10 vezes ☐
b) Sim, uma vez ☐ e) Sim, mais de 10 vezes ☐
c) Sim, 2-3 vezes ☐

32. Quantos anos tinhas, quando pela primeira vez (se houve algo que não fizeste assinala “nunca”):

a) Bebeste álcool (mais do que um gole)	<input type="checkbox"/> nunca	<input type="checkbox"/> aos ____ anos (escreve quantos anos tinhas)
b) Ficaste embriagado (“apanhaste uma bebedeira”)	<input type="checkbox"/> nunca	<input type="checkbox"/> aos ____ anos (escreve quantos anos tinhas)
c) Fumaste um cigarro (mais do que uma “passa”)	<input type="checkbox"/> nunca	<input type="checkbox"/> aos ____ anos (escreve quantos anos tinhas)

33. Nos últimos 12 meses, quantas vezes estiveste envolvido numa luta?

- a) Não estive envolvido em nenhuma luta ☐ d) 3 vezes ☐
 b) 1 vez ☐ e) 4 vezes ou mais ☐
 c) 2 vezes ☐

PROVOCAÇÃO: As questões seguintes referem-se a provocação. Diz-se que um aluno é **PROVOCADO** quando outro aluno (ou grupo de alunos) lhe(s) diz ou faz algo de desagradável. É também provocação quando um aluno é frequentemente gozado duma forma que ele não gosta, ou quando é deixado de fora, de propósito, de actividades/brincadeiras.
NÃO É PROVOCAÇÃO quando dois alunos com aproximadamente a mesma força ou poder discutem ou brigam. Também **não** é provocação quando se está a gozar de maneira amigável.

34. Quantas vezes foste provocado na escola, nos últimos 2 meses?

- a) Não fui provocado na escola, nos últimos 2 meses ☐ d) Cerca de uma vez por semana ☐
 b) Aconteceu apenas uma a duas vezes ☐ e) Diversas vezes por semana ☐
 c) 2 ou 3 vezes num mês ☐

35. Quantas vezes tomaste parte em provocações a outro (s) aluno(s), nos últimos 2 meses?

- a) Não provoqueei outro (s) estudante (s) na escola, nos últimos dois meses ☐
 b) Aconteceu apenas uma a duas vezes ☐
 c) 2 ou 3 vezes num mês ☐
 d) Cerca de uma vez por semana ☐
 e) Diversas vezes por semana ☐

36. Com que frequência foste provocado na escola nos últimos 2 meses, das formas a seguir referidas?

	Não fui provocado desta maneira nos últimos 2 meses	Apenas uma ou duas vezes	2 ou 3 vezes por mês	Cerca de uma vez por semana	Diversas vezes por semana
a) Chamaram-me nomes, fizeram troça de mim, ou fui gozado(a) com maldade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Os outros alunos deixaram-me de fora das actividades de propósito, excluíram-me do grupo ou ignoraram-me completamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Bateram-me, deram-me pontapés, deram-me encontrões, empurraram-me, ou fecharam-me nalgum sítio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Os outros alunos disseram mentiras ou espalharam boatos sobre mim e tentaram que outros não gostassem de mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Fui gozado(a) devido à cor da minha pele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Fui gozado(a) devido à minha religião	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Outros estudantes fizeram comentários ou gestos ordinários em relação a mim, ou disseram piadas sexuais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

37. Com que frequência provocaste outro (s) alunos na escola nos últimos 2 meses das formas a seguir referidas?

	Não provoqueei desta maneira nos últimos 2 meses	Apenas uma ou duas vezes	2 ou 3 vezes por mês	Cerca de uma vez por semana	Diversas vezes por semana
a) Chamei nomes maus a outros alunos e fiz troça deles, ou gozei com maldade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Deixei fora de actividades outro (s) aluno (s) de propósito, excluí-o (s) do seu grupo de amigos, ou ignorei-o (s) completamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Bati, dei pontapés, empurrei, dei encontros ou fechei alguém em algum sítio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Espalhei falsos boatos e fiz com que outros não gostassem dele/a (s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Gozei-o/a (s) devido à sua cor de pele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Gozei-o/a (s) devido à sua religião	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Fiz comentários ou gestos ordinários em relação a outro (s) alunos (s), ou disse piadas sexuais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



38. As questões seguintes são sobre as pessoas com quem moras.

Nem todas as pessoas moram com o pai e a mãe. Às vezes moram só com o pai ou com a mãe e outros têm duas casas ou duas famílias.

Preenche a coluna A para a tua casa principal ou única casa.

Preenche a coluna B se tens uma segunda casa (não se refere a casa de férias ou de fim de semana).

Assinala todas as pessoas que moram contigo, primeiro os adultos e depois as crianças:

A 		B 	
1) Aqui assinala só os adultos		1) Aqui assinala só os adultos	
Mãe	<input type="checkbox"/>	Mãe	<input type="checkbox"/>
Pai	<input type="checkbox"/>	Pai	<input type="checkbox"/>
Madrasta (ou namorada do pai)	<input type="checkbox"/>	Madrasta (ou namorada do pai)	<input type="checkbox"/>
Padrasto (ou namorado da mãe)	<input type="checkbox"/>	Padrasto (ou namorado da mãe)	<input type="checkbox"/>
Avó	<input type="checkbox"/>	Avó	<input type="checkbox"/>
Avô	<input type="checkbox"/>	Avô	<input type="checkbox"/>
Eu vivo num lar ou com uma	<input type="checkbox"/>	Eu vivo num lar ou com uma	<input type="checkbox"/>
Família de acolhimento	<input type="checkbox"/>	Família de acolhimento	<input type="checkbox"/>
Outra pessoa ou outro local (escreve quem ou qual):	<input type="checkbox"/>	Outra pessoa ou outro local (escreve quem ou qual):	<input type="checkbox"/>
2) Aqui assinala só as crianças/jovens		2) Aqui assinala só as crianças/jovens	
Por favor diz quantos irmãos e irmãs vivem aqui (incluindo meios irmãos/irmãs, filhos do padrasto/madrasta e irmãos/irmãs adoptivas). Escreve "0" se não tens nenhum.		Por favor diz quantos irmãos e irmãs vivem aqui (incluindo meios irmãos/irmãs, filhos do padrasto/madrasta e irmãos/irmãs adoptivas). Escreve "0" se não tens nenhum.	
a) Quantos irmãos?	<input type="text"/>	a) Quantos irmãos?	<input type="text"/>
b) Quantas irmãs?	<input type="text"/>	b) Quantas irmãs?	<input type="text"/>
3) Moras nesta casa durante:		3) Moras nesta casa durante:	
1. Todo o tempo	<input type="checkbox"/>	1. Metade do tempo	<input type="checkbox"/>
		2. Regularmente mas menos de metade do tempo	<input type="checkbox"/>
2. A maior parte do tempo	<input type="checkbox"/>	3. Aos fins-de-semana	<input type="checkbox"/>
		4. Às vezes	<input type="checkbox"/>
3. Metade do tempo	<input type="checkbox"/>	5. Raramente	<input type="checkbox"/>

39. Com que à vontade te sentes para falar sobre os temas que te preocupam com as seguintes pessoas?
(assinala uma opção em cada linha)

	Muito fácil	Fácil	Difícil	Muito difícil	Não tenho ou não vejo esta pessoa
a) Pai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Padrasto (ou namorado da mãe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Mãe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Madrasta (ou namorada do pai)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Irmão (s) mais velho (s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Irmã (s) mais velha (s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Melhor amigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Amigos do mesmo sexo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Amigos do sexo oposto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

40. Neste momento, quantos bons amigos (as) tens?

AMIGOS		AMIGAS	
a) Nenhum <input type="checkbox"/>	c) Dois <input type="checkbox"/>	a) Nenhuma <input type="checkbox"/>	c) Duas <input type="checkbox"/>
b) Um <input type="checkbox"/>	d) Três ou mais <input type="checkbox"/>	b) Uma <input type="checkbox"/>	d) Três ou mais <input type="checkbox"/>

41. Quantos dias por semana normalmente ficas com os teus amigos depois das aulas?

0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 dias ☐

42. Quantas vezes por semana saís à noite com os teus amigos?

0 noites ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 noites ☐

43. Com que frequência falas com o (s) teu (s) amigo (s) ao telefone/telemóvel, lhe(s) envias mensagens escritas, ou lhe(s) envias e-mails?

a) Raramente ou nunca ☐ b) 1 ou 2 dias por semana ☐ c) 3 ou 4 dias por semana ☐
d) 5 ou 6 dias por semana ☐ e) Todos os dias ☐

44. Na tua opinião, o que é que os teus professores pensam acerca da tua capacidade escolar comparada com a dos teus colegas?

a) Muito boa ☐ b) Boa ☐ c) Média ☐ d) Inferior à média ☐

45. Actualmente, o que sentes pela escola?

a) Gosto muito ☐ b) Gosto um pouco ☐ c) Não gosto muito ☐ d) Não gosto nada ☐

46. Sentes-te seguro na escola?

a) Sempre ☐ b) Frequentemente ☐ c) Às vezes ☐ d) Raramente ☐ e) Nunca ☐

47. Sentes pressão com os trabalhos da escola que tens para fazer?

a) Nenhuma ☐ b) Pouca ☐ c) Alguma ☐ d) Muita ☐

48. Lê as seguintes frases em relação aos teus colegas de turma (assinala uma resposta para cada linha)

	É sempre verdade	A maior parte das vezes é verdade	Não é verdadeiro, nem falso	A maior parte das vezes é falso	É sempre falso
a) Os alunos da minha turma gostam de estar juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) A maior parte dos meus colegas são simpáticos e prestáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Os meus colegas aceitam-me como sou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

49. No geral como te sentes presentemente em relação à vida?

- a) Sinto-me muito feliz ☐ b) Sinto-me feliz ☐ c) Sinto-me pouco feliz ☐ d) Sinto-me infeliz ☐

50. Para cada uma das frases seguintes, assinala a que melhor descreve como te tens sentido nas últimas semanas:

	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Quase sempre
a) Gosto de como as coisas me têm corrido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) A minha vida corre bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Gostaria de mudar muitas coisas na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Eu desejava ter um tipo de vida diferente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Eu tenho uma boa vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Eu sinto-me bem com o que me tem acontecido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

51. É fácil ou difícil para ti arranjar novos amigos?

- a) Muito fácil ☐ b) Fácil ☐ c) Difícil ☐ d) Muito difícil ☐

52. A última vez que estiveste envolvido numa luta, com quem lutaste?

- a) Não estive envolvido numa luta ☐ b) Com um estranho ☐
c) Com o pai ou a mãe ou outro adulto da família ☐ d) Com um irmão ou irmã ☐
e) Com um(a) namorado(a) ☐ f) Com um amigo ou alguém que conheço ☐
g) Outra pessoa ainda não referida ☐

53. Nos últimos 30 dias, quantos dias andaste com uma arma, como por exemplo uma navalha ou uma pistola?

- a) Não andei com uma arma nos últimos trinta dias ☐ b) 1 dia ☐
c) 2 ou 3 dias ☐ d) 4 ou 5 dias ☐
e) 6 ou mais dias ☐

54. A última vez que andaste com uma arma nos últimos 30 dias que tipo de arma foi?

- a) Não andei com armas nos últimos 30 dias ☐ b) Faca ou canivete ☐
c) Pau ou taco ☐ d) Pulseiras de aço ☐
e) Gás lacrimogénico, spray ☐ f) Pistola ou outra arma de fogo ☐
g) Outra ☐ Qual? _____

55. Alguma vez experimentaste “marijuana” (erva, haxixe)? (assinala uma opção em cada linha)

	Nunca	1 ou 2 vezes	3 a 5 vezes	6 a 9 vezes	10 a 19 vezes	20 a 39 vezes	40 ou mais vezes
a) Em toda a tua vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Nos últimos 12 meses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

56. Fora do horário escolar: durante o teu tempo livre, quantas horas por semana fazes exercício ou praticas actividade desportiva suficiente, para ficares com a respiração ofegante e a transpirar?

- a) Nenhuma ☐ b) Cerca de meia hora ☐ c) Cerca de 1 hora ☐
d) Cerca de 2 a 3 horas ☐ e) Cerca de 4 a 6 horas ☐ f) 7 horas ou mais ☐

57. O que é que os teus pais sabem acerca de: (assinala uma opção para cada frase)

	Sabem muito	Sabem pouco	Não sabem nada	Não tenho/não vejo os meus pais
a) Quem são os teus amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Como gastas o teu dinheiro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Onde estás ou ficas a seguir à escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Onde vais à noite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) O que fazes no teu tempo livre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo 22 - Ficha de registo - Estudo caso

FICHA DE REGISTO																					
	Segunda-feira			Terça-feira			Quarta-feira			Quinta-feira			Sexta-feira			Sábado			Domingo		
	N.º de passos/dia	Distância /km	Calorias	N.º de passos/dia	Distância /km	Calorias	N.º de passos/dia	Distância /km	Calorias	N.º de passos/dia	Distância /km	Calorias	N.º de passos/dia	Distância /km	Calorias	N.º de passos/dia	Distância /km	Calorias	N.º de passos/dia	Distância /km	Calorias
1 a 7 de Fev.																					
8 a 14 de Fev.																					
15 a 21 de Fev.																					
22 a 28 de Fev.																					
1 a 7 de Mar.																					
8 a 14 de Mar.																					
15 a 21 de Mar.																					
22 a 28 de Mar.																					
29 a 4 de Abril																					
5 a 11 de Abril																					
12 a 18 de Abril																					
19 a 25 de Abril																					
26 a 2 de Maio																					
Legenda: Intensidade da marcha																					
	30 min			40 min			50 min			60 min			70 min								
Fonte: Adaptado do Programa Peso Comunitário - Faculdade de Motricidade Humana																					

Actividade de Intervenção na Comunidade Escolar

"Galeão em Movimento"

Inquérito

*Este questionário visa essencialmente obter informações relativas ao grau de satisfação dos participantes na actividade "Galeão em Movimento", para posterior balanço e avaliação da mesma. Para tal, gostaríamos que respondesses o mais sincero possível às seguintes questões, assinalando com um **X** na resposta mais adequada:*

1. EM TERMOS GERAIS GOSTOU DA ACTIVIDADE?				
Nada	Um pouco	Mais ou Menos	Gostei	Gostei Muito

2. QUAL/QUAIS A (S) ACTIVIDADES QUE MAIS GOSTOU?					
Nenhuma	Jogos no campo	Jogos na Sala Multidisciplinar	Jogos de Ponto Controlo	Convívio	Todas

3. QUAL/QUAIS A (S) ACTIVIDADES QUE MENOS GOSTOU?					
Nenhuma	Jogos no campo	Jogos na Sala Multidisciplinar	Jogos de Ponto Controlo	Convívio	Todas

4. NA SUA OPINIÃO, A DURAÇÃO DA ACTIVIDADE FOI:				
Muito Curta	Curta	Adequada	Extensa	Muito Extensa

5. OS ESPAÇOS ESCOLHIDOS PARA A REALIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES FORAM:				
Maus	Razoáveis	Bons	Muito Bons	Excelentes

6. NA SUA OPINIÃO ALTERARIA ALGUMA DAS PROVAS REALIZADAS? SE SIM, O QUÊ?

Obrigada pela colaboração!

ACTIVIDADE DE EXTENSÃO CURRICULAR

"AVENTURA SAUDÁVEL"

Inquérito

Este questionário visa essencialmente obter informações relativas ao grau de satisfação dos participantes na actividade *"Aventura Saudável"*, para posterior balanço e avaliação da mesma. Para tal, gostaríamos que respondesses de forma mais sincera possível às seguintes questões, assinalando com um **X**, na resposta mais adequada:

EM TERMOS GERAIS GOSTASTE DA ACTIVIDADE?				
Muito pouco	Pouco	Razoável	Gostei	Gostei Muito

QUAIS AS PARTES DA ACTIVIDADE QUE MAIS GOSTASTE?									
Nenhuma	Rappel	Capoeira	Jogos Estação 1	Jogos Estação 2	Jogos Estação 3	Jogos Estação 4	Ação de sensibilização – "Alimentação Saudável"	Convívio	Ginástica de manutenção

NA TUA OPINIÃO OS HORÁRIOS FORAM CUMPRIDOS:				
Muito mal	Mal	Razoável	Bem	Muito bem

A NÍVEL DE ORIGINALIDADE A ACTIVIDADE FOI?				
Muito pouco Original	Pouco Original	Razoavelmente Original	Original	Muito Original

A NÍVEL DE SEGURANÇA A ACTIVIDADE FOI:				
Muito Pouco Segura	Pouco Segura	Razoavelmente Segura	Segura	Muito Segura

O QUE MUDARIAS NA ACTIVIDADE/ SUGESTÕES/ ASPECTOS NEGATIVOS?

Obrigada pela colaboração!



Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de São Roque



Inquérito: “Matérias Alternativas: Desafio Vs Realidade”

Data de preenchimento ____/____/____ Cód. do professor ____ Cód. da escola ____

Este inquérito visa, essencialmente, obter informações sobre as matérias alternativas do Programa de Educação Física. As informações fornecidas são **confidenciais** e destinam-se à elaboração de um estudo sobre as matérias alternativas realizado pelas estagiárias, no âmbito da Acção de Natureza Científico Pedagógica – Colectiva, do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Em todas as questões abaixo mencionadas, assinale com **X** as suas respostas.

1. Que modalidades alternativas a escola estabeleceu no ano lectivo anterior?

Rappel		Escalada	
Slide		Canoagem	
Vela		Golfe	
Orientação		Corrida em Patins	
Aeróbica		Corfebol	
Danças		Ténis de Campo	
Râguebi		Softebol/basebol	
Nenhuma			
Outras:			

1.1. Que critérios tiveram em conta para a escolha das matérias alternativas abordadas na sua escola?

Recursos Materiais		Recursos Humanos		Recursos Espaciais		Outros*	
--------------------	--	------------------	--	--------------------	--	---------	--

*Especifique: _____

1.2. Considera que teve muitas dificuldades na sua implementação?

Sempre		Muitas vezes		Algumas vezes		Poucas vezes		Nunca	
--------	--	--------------	--	---------------	--	--------------	--	-------	--



Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de S. Roque



Inquérito: “Matérias Alternativas: Desafio Vs Realidade”

Data de preenchimento ____/____/____ Cód. do aluno ____ Cód. da escola ____

Este inquérito visa essencialmente obter informações sobre as matérias alternativas do Programa de Educação Física. As informações fornecidas são **confidenciais** e destinam-se à elaboração de um estudo sobre as matérias alternativas, no âmbito do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Em todas as questões abaixo mencionadas, assinale com x as suas respostas.

1. Sendo as **matérias alternativas** modalidades opcionais, como por exemplo: vela; canoagem; orientação; escalada; entre outras, e que poderão ser abordadas na escola ou fora, achas que são importantes para a tua formação?

Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Extremamente importante
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Selecciona nas tabelas abaixo, as matérias alternativas que praticaste no ano lectivo anterior, organizadas pela escola:

2.1. Na escola:			
Rappel	<input type="checkbox"/>	Escalada	<input type="checkbox"/>
Slide	<input type="checkbox"/>	Canoagem	<input type="checkbox"/>
Vela	<input type="checkbox"/>	Golfe	<input type="checkbox"/>
Orientação	<input type="checkbox"/>	Corrida em Patins	<input type="checkbox"/>
Aeróbica	<input type="checkbox"/>	Corfebol	<input type="checkbox"/>
Danças	<input type="checkbox"/>	Ténis de Campo	<input type="checkbox"/>
Râguebi	<input type="checkbox"/>	Softebol/basebol	<input type="checkbox"/>
Nenhuma	<input type="checkbox"/>		
Outras:			

2.2. Fora da escola:			
Rappel	<input type="checkbox"/>	Escalada	<input type="checkbox"/>
Slide	<input type="checkbox"/>	Canoagem	<input type="checkbox"/>
Vela	<input type="checkbox"/>	Golfe	<input type="checkbox"/>
Orientação	<input type="checkbox"/>	Corrida em Patins	<input type="checkbox"/>
Aeróbica	<input type="checkbox"/>	Corfebol	<input type="checkbox"/>
Danças	<input type="checkbox"/>	Ténis de Campo	<input type="checkbox"/>
Râguebi	<input type="checkbox"/>	Softebol/basebol	<input type="checkbox"/>
Nenhuma	<input type="checkbox"/>		
Outras:			

3. Das matérias alternativas apresentadas nos quadros abaixo, selecciona apenas 5 que gostarias de praticar?

3.1. Na escola:			
Rappel	<input type="checkbox"/>	Escalada	<input type="checkbox"/>
Slide	<input type="checkbox"/>	Canoagem	<input type="checkbox"/>
Vela	<input type="checkbox"/>	Golfe	<input type="checkbox"/>
Orientação	<input type="checkbox"/>	Corrida em Patins	<input type="checkbox"/>
Aeróbica	<input type="checkbox"/>	Corfebol	<input type="checkbox"/>
Danças	<input type="checkbox"/>	Ténis de Campo	<input type="checkbox"/>
Râguebi	<input type="checkbox"/>	Softebol/basebol	<input type="checkbox"/>
Nenhuma	<input type="checkbox"/>		
Outras:			

3.2. Fora da escola:			
Rappel	<input type="checkbox"/>	Escalada	<input type="checkbox"/>
Slide	<input type="checkbox"/>	Canoagem	<input type="checkbox"/>
Vela	<input type="checkbox"/>	Golfe	<input type="checkbox"/>
Orientação	<input type="checkbox"/>	Corrida em Patins	<input type="checkbox"/>
Aeróbica	<input type="checkbox"/>	Corfebol	<input type="checkbox"/>
Danças	<input type="checkbox"/>	Ténis de Campo	<input type="checkbox"/>
Râguebi	<input type="checkbox"/>	Softebol/basebol	<input type="checkbox"/>
Nenhuma	<input type="checkbox"/>		
Outras:			

Obrigado pela colaboração!



Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de S. Roque



Inquérito

“Matérias Alternativas: Desafio Vs Realidade”

NOTA: Este questionário tem por objectivo recolher informações úteis que posteriormente serão utilizadas no balanço da acção. Agradecemos que seja sincero e crítico.

	Medíocre	Razoável	Bom	Muito Bom	Excelente
1. Divulgação	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2. Organização					
Recepção aos Participantes	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Horário	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Duração	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3. Temática					
Grau de Pertinência do Tema	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Conteúdos Expostos	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4. Comunicação					
Clareza da Exposição	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Adequação da Linguagem	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5. Componente Prática	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6. Avaliação Geral da Acção	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

7. Observações / Sugestões:

Obrigado pela sua Colaboração!



Acção Científico Pedagógica Individual

TÉNIS DE MESA NA ESCOLA

INQUÉRITO

Este questionário visa essencialmente obter informações relativas ao grau de satisfação dos participantes nesta acção, para posterior balanço e avaliação da mesma. Para tal, gostaríamos que respondesses o mais sincero possível às seguintes questões, assinalando com um X na resposta mais adequada:

1. EM TERMOS GERAIS A ACÇÃO FOI?

Medíocre	Razoável	Bom	Muito Bom	Excelente

2. QUAL O SEU INTERESSE EM APROFUNDAR OS SEUS CONHECIMENTOS NESTES CONTEÚDOS?

Nada Interessado	Pouco Interessado	Razoavelmente Interessado	Interessado	Muito Interessado

3. A DURAÇÃO DA ACÇÃO FOI:

Muito Curta	Curta	Adequada	Extensa	Muito Extensa

4. NA SUA OPINIÃO, AS SUGESTÕES PEDAGÓGICAS NESTA ACÇÃO, VÃO AJUDAR A LECCIONAR ESTA MODALIDADE NA ESCOLA?

Nada	Muito pouco	Pouco	Muito	Sem dúvida

5. NA SUA OPINIÃO, QUE CONTEÚDOS ACHOU MAIS PERTINENTE NESTA ACÇÃO?

Componentes críticas das técnicas	Sugestões na construção dos exercícios	Sugestões na organização dos exercícios	Outros
			Quais? _____

Muito obrigada pela sua colaboração!