

**Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física
Realizado na Escola Básica e Secundária
Dr. Ângelo Augusto da Silva**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

David Rúben Sousa Fernandes

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2019

**Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física
Realizado na Escola Básica e Secundária
Dr. Ângelo Augusto da Silva**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

David Rúben Sousa Fernandes

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

José Ricardo Velosa Barreto Ferreira Alves

Agradecimentos

É sem dúvida um momento memorável na minha vida e por isso deixo aqui umas simples palavras a todos os que contribuíram e fizeram parte de todo o meu processo de formação e transformação, e que merecem a minha gratidão e reconhecimento.

Ao orientador Cooperante, Mestre Adérito Nóbrega, por toda a disponibilidade, abertura e pela partilha do seu saber e experiência profissional. O seu conhecimento guiou-nos ao sucesso, alertando sempre para os prós e contras das nossas ações, sem nunca nos limitar.

Ao orientador Científico, Prof. Doutor Ricardo Alves, pela disponibilidade em aceitar o desafio, nas suas análises críticas e rigorosas, que contribuíram certamente para conferir maior aprofundamento e cientificidade ao meu trabalho.

Ao grupo Docente deste curso do 2º Ciclo, pela ajuda e compreensão na difícil tarefa de conciliar o mestrado com a Alta Competição. Em especial ao Prof. Doutor Helder Lopes, pela excelência profissional e humana. Certamente os desafios lançados ao longo de todo o processo marcaram a nossa formação, pela necessidade de refletir a realidade e pelos comportamentos solicitados.

Aos colegas do curso de mestrado, pela cooperação sempre que foi necessário, em especial à colega de estágio, Micaela Camacho, por ter embarcado comigo nesta aventura cheia de emoções, onde prevaleceu o companheirismo e a entreaajuda.

À Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva, pela hospitalidade e oportunidade de formação, aos professores do Grupo de EF, pela dedicação e disponibilidade em cooperar connosco. Aos alunos do 8º4, mas também do 8º2 e 6º2, pela amizade e, acima de tudo, pelo respeito que sempre tiveram para comigo.

Por último, mas não menos importante, o agradecimento será dirigido à família:

À minha família de sempre, aos meus irmãos pelo incentivo e em especial à minha Mãe, por todo o apoio de me deu ao longo dos anos e pelo esforço por ela realizado, para que um dia atingisse um objetivo de vida.

À minha esposa, pelos constantes sacrifícios a que foi sujeita, durante esta longa jornada. Além de ser uma admirável mulher e inexcusável mãe sempre foi um apoio incondicional nos bons e nos maus momentos.

À minha filha, Diana, por todos aqueles sorrisos que me preenchem a cada dia e que me ajudam a lutar constantemente pelos meus objetivos.

Resumo

Este Relatório é o culminar do processo de estágio pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pela Universidade da Madeira, realizado na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva, no ano letivo 2018/2019, desenvolvido com uma turma de 8º ano.

É esperado que neste documento seja reportado todo o trabalho realizado no estágio pedagógico, as atividades, as problemáticas e experiências vividas, as metodologias implementadas, as opções tomadas no decorrer do processo e, uma análise reflexiva sobre todas as atividades, expressando as aprendizagens e transformações que levaram o professor estagiário a atender a múltiplas ações, nomeadamente a prática letiva, as atividades de intervenção na comunidade escolar, as atividades de integração no meio e as atividades de natureza científico-pedagógicas, a individual e a coletiva.

Deste modo, a experiência permitiu compreender que ser professor, não se esgota no ato de lecionar aulas, mas sim, ter a competência de olhar para a turma como um todo, mas ao mesmo tempo em termos individuais, tendo a capacidade de gerir processos que permitam tomar decisões em contexto didático pedagógico.

Em suma, o estágio pedagógico apresenta-se como um meio requintado de transformação do Homem, que possibilitou compreender o fenómeno, assim como do desenvolvimento da capacidade de atuar e manipular as variáveis do contexto escolar.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Professor Estagiário, Educação Física, Ensino-Aprendizagem.

Abstract

This Report is the culmination of the pedagogical internship process of the Master's Degree in Physical Education Teaching in the Basic and Secondary Education, by the University of Madeira, held at the Dr. Ângelo Augusto da Silva Primary and Secondary School, in the 2018/2019 school year, developed with an 8th grade class.

It is expected that in this document will be reported all the work done in the pedagogical stage, the activities, the problems and experiences lived, the methodologies implemented, the options taken during the process and a reflexive analysis of all activities, expressing the learning and transformations that led the trainee teacher to attend to multiple actions, namely the teaching practice, the intervention activities in the school community, the integration activities in the environment and the scientific-pedagogical activities, the individual and the collective.

Thus, the experience allowed us to understand that being a teacher does not end in the act of teaching classes, but having the competence to look at the class as a whole, but at the same time individually, having the ability to manage processes that make decisions in a pedagogical didactic context.

In short, the pedagogical internship presents itself as an exquisite means of transformation of man, which made it possible to understand the phenomenon, as well as the development of the ability to act and manipulate the variables of the school context.

Key words: Pedagogical Internship, Trainee Teacher, Physical Education, Teaching-Learning.

Resumen

Este Informe es la culminación del proceso de pasantía pedagógica del Máster en Enseñanza de la Educación Física en la Educación Básica y Secundaria, por la Universidad de Madeira, celebrada en la Escuela Primaria y Secundaria Dr. Ângelo Augusto da Silva, en el año escolar 2018/2019, desarrollado con una clase de octavo grado.

Se espera que en este documento se informe todo el trabajo realizado en la etapa pedagógica, las actividades, los problemas y experiencias vividas, las metodologías implementadas, las opciones tomadas durante el proceso y un análisis reflexivo de todas las actividades, expresando el aprendizaje y las transformaciones. eso llevó al profesor en prácticas a asistir a múltiples acciones, a saber, la práctica docente, las actividades de intervención en la comunidad escolar, las actividades de integración en el entorno y las actividades científico-pedagógicas, individuales y colectivas.

Por lo tanto, la experiencia nos permitió comprender que ser maestro no termina en el acto de impartir clases, sino que tiene la competencia para mirar a la clase como un todo, pero al mismo tiempo individualmente, tener la capacidad de gestionar procesos que tomar decisiones en un contexto didáctico pedagógico.

En resumen, la pasantía pedagógica se presenta como un exquisito medio de transformación del hombre, que permitió comprender el fenómeno, así como el desarrollo de la capacidad de actuar y manipular las variables del contexto escolar.

Palabras clave: Pasantía pedagógica, profesor en prácticas, educación física, enseñanza-aprendizaje.

Résumé

Ce rapport est le point culminant du processus de stage pédagogique de la maîtrise en enseignement de l'éducation physique dans l'enseignement fondamental et secondaire de l'Université de Madère, organisé à l'école primaire et secondaire Dr. Ângelo Augusto da Silva au cours de l'année scolaire 2018/2019, développée avec une classe de 8e année.

Il est prévu que dans ce document seront rapportés tous les travaux effectués dans la phase pédagogique, les activités, les problèmes et expériences vécus, les méthodologies mises en œuvre, les options prises au cours du processus et une analyse réflexive de toutes les activités, exprimant l'apprentissage et les transformations. cela a amené le stagiaire à s'occuper de multiples actions, à savoir la pratique de l'enseignement, les activités d'intervention dans la communauté scolaire, les activités d'intégration dans l'environnement et les activités pédagogiques scientifiques, individuelles et collectives.

Ainsi, l'expérience nous a permis de comprendre que le fait d'être enseignant ne se limite pas à donner des cours, mais qu'il est habilité à regarder la classe dans son ensemble, mais aussi individuellement, à pouvoir gérer des processus qui prennent des décisions dans un contexte didactique pédagogique.

En bref, le stage pédagogique se présente comme un excellent moyen de transformation de l'homme, qui a permis de comprendre le phénomène, ainsi que le développement de la capacité à agir et à manipuler les variables du contexte scolaire.

Mots-clés: stage pédagogique, enseignant stagiaire, éducation physique, enseignement-apprentissage

Lista de Abreviaturas e de Siglas

ACPC – Ação Científico-Pedagógica Coletiva

ACPI – Ação Científico-Pedagógica Individual

AEC – Atividade de Extensão Curricular

AICE – Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar

AF – Atividade Física

AptF – Aptidão Física

AI – Avaliação Inicial

ARE – Atividades Rítmicas e Expressivas

COGTEL – *Cognitive Telephone Screening Instrument*

CT – Caracterização da Turma

DC – Desporto de Combate

EF – Educação Física

EFERAM-CIT – Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira, Compreender, intervir e transformar.

EP – Estágio Pedagógico

EBSAAS – Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

E-A – Ensino-Aprendizagem

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

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

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

JDC-I – Jogos Desportivos Coletivos de Invasão

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PdA – Plano de Aula

PEE – Projeto Educativo de Escola

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PL – Prática Letiva

TGfU – *Teaching Games for Understanding*

UD – Unidade Didática

UMa – Universidade da Madeira

Índice geral

Agradecimentos	I
Resumo	II
Abstract	III
Resumen	IV
Résumé	V
Lista de Abreviaturas e de Siglas	VI
1. INTRODUÇÃO	1
2. NOTA BIOGRÁFICA	3
3. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO	5
3.1. Expectativas do Estágio Pedagógico	6
3.2. Objetivos do Estágio Pedagógico.....	7
4. ENQUADRAMENTO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	9
5. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA	11
5.1. Espaços Físicos	13
5.2. Instalações Desportivas	13
6. PRÁTICA LETIVA	15
6.1. Atribuição das Turmas	16
6.2. Planeamento Anual.....	17
6.3. Construção das Unidades Didáticas.....	20
6.4. Plano de aula	22
6.5. Avaliação	24
6.6. Assistência às aulas	28
6.6.1. Objetivos Gerais e Específicos	30
6.6.2. Métodos e Procedimentos.....	30
6.6.3. Principais Ilações	31
7. ATIVIDADES DE INTEGRAÇÃO NO MEIO	33
7.1. Caracterização da Turma	33
7.1.1. Objetivos da Caracterização da Turma.....	34
7.1.2. Metodologia.....	34
7.1.3. Apresentação de Resultados	35
7.2. Atividade de Extensão Curricular	43
7.2.1. Objetivos.....	45
7.2.2. Divulgação.....	45
7.2.3. Fase de Planeamento (pré-atividade).....	45
7.2.4. Fase de Conceção (Atividade).....	46
7.2.5. Balanço	48
8. ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE ESCOLAR – AICE	49

8.1.	Objetivos.....	50
8.2.	Métodos e Procedimentos.....	50
8.3.	Balanço da AICE	51
8.4.	Recomendações	53
9.	ATIVIDADES DE NATUREZA CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA.....	55
9.1.	Ação Científico-Pedagógica Individual – “Canoagem da Escola – Alternativas Pedagógicas”	55
9.1.1.	Objetivos e Conteúdos.....	55
9.1.2.	Fase de planeamento.....	56
9.1.3.	Fase de Conceção	57
9.1.4.	Balanço	58
9.2.	Ação Científico-Pedagógica Coletiva – “Contributos do Modelo Tradicional e do <i>Teaching Games for Understanding</i> na Aprendizagem dos Jogos de Invasão na Aula de Educação Física”.....	59
9.2.1.	Fase de Planeamento (Pré Ação).....	60
9.2.2.	Fase de Conceção (Ação)	61
9.2.3.	Balanço	62
9.3.	Módulo 3 – “Estratégias Pedagógicas no Ensino dos Jogos de Invasão na Aula de Educação Física”.....	62
9.3.1.	Fase de Planeamento (Pré Ação).....	62
9.3.2.	Fase de Conceção (Ação)	63
9.3.3.	Balanço	64
10.	CONTRIBUIÇÃO NO PROJETO EFERAM-CIT.....	67
11.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	69
12.	BIBLIOGRAFIA.....	73
13.	ANEXOS.....	79

Índice de tabelas

Tabela 1. Conteúdos Programáticos	19
Tabela 2. Conteúdos de cada UD	21
Tabela 3. Conteúdos do Plano de Aula	23
Tabela 4. Distribuição das ponderações relativas à avaliação.....	26
Tabela 5. Participantes na Ação de Extensão Curricular.....	47

Índice de gráficos

Gráfico 1. Constituição do Agregado Familiar.....	36
Gráfico 2. Habilitações Académicas dos Pais	36
Gráfico 3. Alunos com Apoio Ação Social Escola.....	37
Gráfico 4. Trajeto de Carro Casa – Escola	38
Gráfico 5. Estado Nutricional dos alunos	38
Gráfico 6. Avaliação da Aptidão Física.....	39
Gráfico 7. Avaliação da Força	39
Gráfico 8. Atividade Física e Desporto	40
Gráfico 9. Modalidades Desportivas nunca praticadas.....	40

Índice de figuras

Figura 1. Se tivesses que fazer um trabalho de grupo, quais seriam os três colegas que escolherias pra trabalharem contigo? Refere-os por ordem de preferência.....	41
Figura 2. E quem não escolherias?	42

Índice de anexos

Anexo 1 – Planeamento Anual da turma 8^ª4	80
Anexo 2 – Cronograma do Estágio Pedagógico 2018/2019.....	90
Anexo 3 – Exemplo de uma Unidade Didática	91
Anexo 4 – Exemplo de Plano de Aula.....	104

Anexo 5 – Ficha de Observação do Colega	105
Anexo 6 – Exemplo de cartaz de Atletismo.....	106
Anexo 7 – Mapa de Orientação	107
Anexo 8 – Exemplo cartão de controlo e baliza de Orientação.....	108
Anexo 9 – Cartaz de divulgação da AICE.....	109
Anexo 10 – Programa da AICE	110
Anexo 11 – Fotos da AICE	111
Anexo 12 – Autorização para a AEC	112
Anexo 13 – Cartaz de divulgação da ACPI	113
Anexo 14 – Síntese do documento de Apoio à ACPI enviado aos professores.....	114
Anexo 15 – Certificado de participação na ACPI.....	131
Anexo 16 – Poster apresentado no Seminário “Desporto e Ciência 2019”	132
Anexo 17 – Cartaz de divulgação da ACPC	133
Anexo 18 – Apresentação Ação Científico-Pedagógica Coletiva.....	134

1. INTRODUÇÃO

O Estágio Pedagógico (EP) assume-se como uma etapa fundamental no percurso formativo do professor, possibilitando a aplicação de conhecimentos, com intuito de aperfeiçoamento da prática pedagógica do futuro profissional no ensino. É neste longo processo que procuramos aplicar na prática todas as aprendizagens, conhecimentos e competências adquiridos ao longo da nossa formação académica, mais precisamente o 1º ano de mestrado.

O presente documento insere-se num dos momentos de avaliação, culminantes do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), com o principal objetivo de refletir de forma consciente, crítica, construtiva e ponderada sobre os desenvolvimentos do Estágio Pedagógico (EP) que decorreu na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva.

Neste âmbito, este documento é também um arquivo de uma agregação de processos e metodologias aplicadas ao longo do EP, perante uma turma com características particulares. Torna-se importante salientar que as realidades pedagógicas são diferenciadas, adaptadas ao contexto da turma. No entanto, tais adaptações e reajustamentos podem se tornar ferramentas pedagógicas essenciais a outras turmas.

Importa salientar, também, que devido à riqueza e complexidade deste processo, muita coisa fica por dizer, embora façamos um esforço para enquadrar todas as atividades realizadas.

Do nosso ponto de vista, a ausência de motivação e a falta de interesse em relação à disciplina de EF, foram as duas grandes adversidades enfrentadas no decorrer deste processo. Deste modo, os processos e atividades adotadas não foram vistas como um fim em si mesmo, mas sim como um processo contínuo de formação com carácter eclético, não só em relação aos alunos, mas também em relação aos professores estagiários.

Os conteúdos deste relatório estão estruturados em oito partes fundamentais, nomeadamente: i) Enquadramento do Estágio Pedagógico (EP); ii) Enquadramento das Atividades Desenvolvidas; iii) Caracterização da EBSAAS iv) Prática Letiva (PL); v) Atividades de Integração no Meio (Caracterização da Turma – CT e a Atividade de Extensão Curricular – AEC) vi) Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar – AICE (VIII Festival do Desporto da Levada); vii) Atividades de Natureza Científico-Pedagógica

(Individual e Coletiva); viii) Contribuição no Estudo EFERAM-CIT e as ix) Considerações Finais.

Por último, importa referir que o nosso processo de formação ocorreu de forma simultânea e cooperativa com a colega de estágio, leccionando o mesmo ano de escolaridade, onde alguns parâmetros desenvolvidos poderão mencionar descrições e reflexões similares.

2. NOTA BIOGRÁFICA

David Rúben Sousa Fernandes, nasci a 8 de setembro de 1983 no Funchal e Licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Ao longo da minha vida estive sempre ligado ao desporto, sendo praticante de Canoagem desde 1992. Fruto da dedicação e resiliência que me caracterizam, fui incluído na Equipa Nacional de Portugal no ano de 2000 e a partir daí tenho sido presença constante quer em disciplinas Olímpicas quer não Olímpicas.

Desta longa carreira com mais de 50 internacionalizações por Portugal, destacam-se algumas conquistas internacionais em Taças do Mundo, Campeonatos do Mundo e da Europa, suportadas pelo objetivo máximo de um desportista, os Jogos Olímpicos, o que após 2 tentativas “falhadas”, foi conseguido no Rio2016.

Antes de ingressar neste 2º ciclo de ensino Universitário, tive uma passagem como treinador de Canoagem do Clube Naval do Funchal, bem como a lecionação do Módulo de Canoagem às turmas da Escola Profissional Cristóvão Colombo.

Aliado ao meu sonho a nível desportivo, estive sempre o desejo de ser professor de Educação Física, que devido ao foco na Seleção de Portugal, estava constantemente a ser adiado. Após a conclusão do 1º ano de Mestrado de Atividade Física e Desporto na Universidade da Madeira, compreendi que ao invés da investigação, o que me movia era o ensino, razão pela qual transferi-me para este mestrado.

Infelizmente não é possível estar focado em várias frentes, e sendo o Estágio Pedagógico um processo extremamente exigente, optei por apontar as armas para esta batalha, distanciando-me da Alta Competição nesta fase final da minha carreira desportiva.

Deste modo pretendia adquirir mais conhecimentos e competências didático pedagógicas através do ingresso neste Mestrado, através de uma profissionalização numa área que sempre foi do meu agrado, o ensino da Educação Física, e que foi um objetivo desde muito jovem.

3. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO

O Estágio Pedagógico (EP) é uma etapa de formação prática sob orientação de dois formadores (orientador científico e orientador cooperante), no qual pretendem que o futuro professor se aproxime da realidade da sua profissão, adquirindo competências práticas e reflexivas sobre a sua atuação pedagógica e didática desenvolvidas no contexto onde se insere (Freire, 2001).

Segundo o Conselho Nacional de Educação (2019), a ação docente não se trata de um simples exercício técnico ou de saber fazer, mas sim um conhecimento específico, essencialmente orientado para diversas situações da prática com que o docente lida, que lhe permite interpretá-las e posteriormente agir e refletir sobre os resultados da sua atuação, com vista à sua consolidação ou reformulação. O processo de formação visa dotar os futuros docentes, de competências e conhecimentos científicos, técnicos e pedagógicos para o desempenho profissional docente quer na dimensão profissional e ética; no desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; participação na escola e relação com a comunidade escolar; e desenvolvimento profissional ao longo da vida. Deste modo, referem o 2º ciclo (mestrado) como uma etapa da formação inicial, na qual deve:

“assegurar um complemento da formação que reforce e aprofunde a formação académica e incida sobre os conhecimentos necessários à docência das disciplinas abrangidas (...) assegurar a formação educacional geral, a formação nas didáticas específicas da área da docência, a formação nas áreas cultural, social e ética e a iniciação à prática profissional que culmina com a prática supervisionada” (idem).

O EP é um fantástico palco para potenciar a realidade que iremos enfrentar enquanto profissionais da Educação Física, uma vez que estaremos no contexto real, embora seja seguramente orientada.

Freire (2001) refere que a aprendizagem, através da instrução, tem início através da vertente mais prática do curso, isto é, a aprendizagem tem um início mais aprofundado com a atribuição de turmas e o começo da prática como professores. É através do EP que são estabelecidos os contactos iniciais com a realidade e prática profissional, com a aquisição mais aprofundada dos saberes, nomeadamente o saber fazer e analisar as suas consequências.

Sanches e Tomás (1999) referem que o conhecimento profissional de cariz prático do professor, é construído através das experiências do quotidiano escolar, adaptando-se aos contextos pessoais de cada um. Caires (2001) afirma que é através da conjugação da nossa personalidade, da interação com todo o processo, e das variáveis a que estamos expostos que ocorre o desenvolvimento pessoal e profissional.

Concomitantemente Sousa (2012), referenciando Almada et al (2008), afirma que esta conjugação de fatores, que moldam e criam um docente, têm mais predominância na atualidade, isto porque vivemos numa sociedade que exige que o professor seja cada vez mais um profissional polivalente, dotado de um vasto conhecimento, alienando-se daquilo que é compreendido como um transmissor de informação e conhecimentos, passando a ser mais um elemento catalisador de transformações dos nossos alunos.

3.1. Expectativas do Estágio Pedagógico

Existia uma enorme expectativa neste novo desafio que foi abraçado, no qual era esperado um conjunto de transformações passíveis de me auxiliarem a amadurecer académica e profissionalmente. Contudo, antes de o iniciar e nas primeiras semanas as dúvidas persistiam: serei capaz de orientar uma turma? Irei estar à altura deste novo desafio? Terei capacidade para potenciar as capacidades dos alunos? Apesar de ter alguma experiência a nível de clube, o nível de exigência do EP “obrigou-me” a centrar toda a minha atenção neste processo, para que fosse capaz de responder positivamente ao que era solicitado.

Assim, o EP apresentava-se como uma nova experiência, que culminava todo o processo do MEEFEBS, desafiando-nos a colocar em prática os nossos conhecimentos teórico-práticos mas também a capacidade de atuar sobre momentos de pressão. Deste modo não bastava aplicar apenas o que foi aprendido nos anos antecedentes, mas antes uma transcendência de processos, pelos quais tivemos que nos adaptar a diferentes contextos (à instituição, aos alunos, ao grupo de Educação Física, etc.) e aos tempos de aprendizagem que decorreram de envolvimento transitórios e inconstantes.

O desafio centrou-se sobre as pesquisas incessantes e aprofundadas, na busca de metodologias, ferramentas e instrumentos pedagógicos que nos auxiliaram no ajustamento da nossa intervenção às reais necessidades e motivações dos alunos.

Inicialmente existiu alguma apreensão em relação ao funcionamento do núcleo de estágio, ao trabalho em equipa e às exigências de todo o processo. Contudo, existiu um grande apoio por parte do professor orientador cooperante e científico. No meu entender as

respetivas posturas profissionais perante os dois professores estagiários, que eram distintas da dos restantes núcleos, foram fundamentais para a conclusão deste EP.

Em termos gerais, embora complexo e desafiante, contribuiu de forma eficaz para desenvolver as minhas capacidades enquanto docente, mas também desenvolver competências fundamentais nesta sociedade cada vez mais exigente, tal como a comunicação, autoconfiança e trabalho em equipa.

3.2. Objetivos do Estágio Pedagógico

O EP é uma etapa de formação extremamente marcante no qual pretende-se que o professor adquira um conjunto de competências de carácter científico e pedagógico, bem como a capacidade crítica e reflexiva sobre a sua atuação.

Segundo Caires (2006), a capacidade de compreensão, de análise, de sintetização das informações, o pensamento crítico e reflexivo, a gestão de emoções e conflitos, as competências interpessoais e a intencionalidade na tomada de decisão, das ações, das atitudes e do comportamento são fenómenos enraizados no EP e que contribuem para a evolução e aperfeiçoamento do docente.

Deste modo, pretende-se com o presente documento, através da análise de todas as atividades realizadas ao longo do estágio, refletir sobre as experiências vividas, desde o planeamento à realização, focando algumas competências adquiridas, aspetos positivos e negativos, bem como algumas recomendações.

Ao longo de todo o processo foram definidos vários objetivos que deviam ser alcançados pelo professor estagiário. Estes objetivos, por sua vez, não estavam meramente relacionados com a condução do processo pedagógico desenvolvido pelo docente (a gestão do processo ensino-aprendizagem, que integrou a PL e a assistência às aulas), englobando ainda um diversificado conjunto de elementos que representavam a globalidade desta prática, complementando-se.

As atividades de intervenção na comunidade escolar (AICE), mais precisamente o VIII Festival da Levada, as atividades de Integração no Meio, através da Caracterização da Turma e o desenvolver da Atividade de Extensão Curricular, bem como as atividades de natureza científico-pedagógica (coletiva e individual) também integraram o EP, demonstrando o seu valor e contributo na aquisição de conhecimentos associados ao meio que nos acolheu. Neste contexto era expectável desenvolver um conjunto de sinergias com os diversos elementos da comunidade escolar, aumentando o conhecimento acerca dos

alunos, bem como despoletar a análise e a criação de atitude reflexiva sobre os processos vivenciados enquanto docente.

4. ENQUADRAMENTO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

O estágio pedagógico vai muito além do simples processo de ensinar os alunos, devendo ser encarado como um processo de formação integral constituído por diversas etapas que solicitam aos professores estagiários um importante processo de reflexão das mesmas para sua melhor compreensão. As atividades desenvolvidas inserem-se na Prática Letiva; em Atividades de Intervenção no Meio escolar; em Atividades de Integração no Meio e em Atividades de Natureza Científico-Pedagógica.

Embora cada uma destas etapas possuísse uma intencionalidade específica, era fundamental refletir e analisar a associação e articulação entre estas atividades, verificando as diferentes solicitações que nos eram requeridas, por intermédio de cada função/tarefa a concretizar.

A Prática Letiva é uma das fases de maior ênfase no processo de EP que tem como objetivo principal a lecionação das aulas e conseqüente gestão do processo ensino-aprendizagem (planeamento, realização, avaliação e controlo). Trata-se de ser a etapa que requer um maior investimento por parte do professor estagiário, relativamente aos recursos temporais. No entanto é uma etapa que nos cativa e desafia pelo simples facto e possuímos um papel importante no desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem dos discentes (preparação das aulas e distribuição de conteúdos), constituindo-se como a área que tem mais peso no nosso processo de avaliação e de valorização do estágio.

Pelo facto de ser possível identificar a evolução do nosso desempenho, não só técnico mas também reflexivo, é-lhe atribuída uma elevada importância, proferindo uma análise geral das nossas ações em conformidade com os objetivos predefinidos.

Para além deste complexo processo, foi proposta a Assistência às aulas do colega de estágio, bem como a outros professores de Educação Física com maior ou menor experiência. Estas atividades permitiam-nos assimilar diferentes métodos e ferramentas de atuação por parte dos professores, mas também distintos comportamentos por parte dos alunos de diferentes faixas etárias. Na observação da colega de estágio, para além de promover a reflexão acerca da sua estratégia de atuação perante a sua turma, pelas suas decisões, métodos e ferramentas utilizadas, muitas vezes em contextos similares, era um ponto de partida para refletir sobre as minhas aulas promovendo a capacidade de observação e análise crítica.

Como Atividade de Integração no Meio, foi realizada a Caracterização da Turma no início do 1º período que consistia na recolha de informação acerca dos alunos que fosse

importante para a nossa prática letiva e refletir sobre esta, partilhando com o Conselho de Turma, tentando criar um ambiente propício ao bom funcionamento da sala de aula.

A atividade de Natureza Científico-Pedagógica Individual veio ao encontro de dar resposta às necessidades e interesses do grupo disciplinar de Educação Física, no seio do qual foi desenvolvida uma ação acerca da matéria de Canoagem enquanto ferramenta pedagógica, intitulada: “*Ensino da Canoagem na Escola – Alternativas Pedagógicas*”.

Por outro lado, a Atividade de Natureza Científico-Pedagógica Coletiva, organizada por todos os núcleos de estágio da UMA, visava promover o desenvolvimento pessoal e coletivo enquanto alunos de mestrado, através da apresentação dos resultados de um estudo perante os profissionais presentes na ação. O tema da Ação Coletiva intitulava-se: “*A Educação Física em tempos de Mudança: Ferramentas Didáticas*”. Para esta ação, o núcleo da EBSAAS escolheu o tema “*Contributos do Modelo Tradicional e do Teaching Games for Understanding na Aprendizagem dos Jogos de Invasão na Aula de Educação Física*”.

As Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar têm por objetivo estabelecer ligações com os professores do grupo de Educação Física, com os funcionários, com os alunos oriundos de outras turmas, e restantes agentes da comunidade escolar. Esteve a nosso cargo o Planeamento e Conceção das Atividades do VIII Festival do Desporto da Levada, incluindo os contactos com os convidados das diversas atividades e a realização do *Coffee Break*.

A Atividade de Extensão Curricular visava promover o trabalho em equipa e a responsabilidade dos alunos, realizando uma atividade no contexto exterior à escola. Proporcionámos aos alunos a oportunidade de um passeio de catamarã. Este estava inicialmente idealizado em conjunto com Jogos Tradicionais, mas por razões logísticas não foi possível realizar desta forma.

Ao longo do processo de estágio, em articulação com o nosso Mestrado, tínhamos o projeto “Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, Intervir, Transformar” (EFERAM-CIT). Este projeto da Universidade da Madeira tinha por objetivo a melhoria do processo de ensino-aprendizagem das atividades desportivas no decorrer das aulas de Educação Física.

5. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA

É fundamental no início do EP que o professor estagiário, na qualidade de estudante do MEEFEBS, procure informações sobre o estabelecimento de ensino onde vai desenvolver a sua atividade docente, para melhor compreender as especificidades da escola e com isto ter uma melhor integração e compreensão do contexto onde vai desenvolver a sua atividade. Deste modo procurámos proceder à caracterização da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva.

Esta pesquisa iniciou-se logo após a primeira reunião do núcleo de estágio, composto pelos dois estagiários e pelos professores orientadores, científico e cooperante. Inicialmente ocorreu através da consulta dos documentos presentes no *site* da escola, nomeadamente o Regulamento Interno da instituição, o Plano Anual e o Projeto Educativo da Escola (PEE). Com estes documentos foi possível analisar a síntese histórica da escola assim como compreender o funcionamento das instalações e serviços, o regime de funcionamento da escola, nomeadamente das instalações desportivas, e os órgãos de gestão. Ainda no decorrer da primeira visita à escola, fomos convidados a visitar as instalações pelo orientador cooperante, Prof. Adérito Nóbrega. Embora de forma informal, esta visita permitiu a conhecer alguns recursos humanos da instituição bem como os recursos materiais e físicos disponíveis.

No entanto, uma maior familiarização com a escola e um conhecimento mais aprofundado sobre as dinâmicas internas à mesma foi adquirido através de reuniões e do contacto direto com outros agentes da comunidade educativa. Desta forma, antes de se iniciar o ano letivo, estivemos presentes na reunião de entrega dos horários aos professores, no qual uma primeira seção estava destinada a todos os professores da escola e posteriormente deu-se a reunião com os professores do agrupamento de Educação Física onde se destacou a apresentação de todos os professores do agrupamento (quer os antigos, os novos docentes e os estagiários), as informações mais pertinentes referentes ao agrupamento de EF.

A participação nestas duas reuniões, bem como nas reuniões do grupo disciplinar e da direção de turma, mostrou-se enriquecedora, por ser um momento fulcral de exploração de dúvidas, de reflexão, mas acima de tudo, nas reuniões da direção de turma, foi possível conhecer melhor os alunos com os quais iríamos conviver durante o ano letivo. Muitos dos comportamentos por eles apresentados surgiam em contextos familiares sensíveis.

Apesar de participarmos nestas reuniões, a nossa função não tinha um papel ativo na conceção de atividades e de opiniões, tendo contribuído, no entanto, para um enriquecimento pessoal e profissional através da exposição de vários pontos de vista por parte dos docentes com diferentes níveis de experiência. Foi também benéfico para criar uma melhor relação com os professores, facilitando a comunicação.

A EBSAAS fica situada no concelho do Funchal, mais concretamente na Freguesia de Santa Luzia, surgiu na década de 70 e tem uma oferta letiva desde o 2º ciclo (5º anos) até ao secundário (12º ano), adaptando-se às novas realidades e exigências organizacionais do Sistema Educativo, englobando para além do ensino Regular e Articulado (Artístico Especializado), Cursos Científico Humanísticos, Ensino Profissional e Cursos de Educação e Formação (CEF's).

Neste ano letivo 2018/2019, segundo dados fornecidos pelo presidente do Conselho Executivo José Armando Farinha Barreiro na reunião do corpo docente, a escola tem matriculados 1293 alunos distribuídos por 63 turmas e orientados por 207 professores. Destes, 23 pertencem ao grupo de Educação Física, 21 do agrupamento 620 e 2 do agrupamento 260, ao qual acresce os 4 professores estagiários, dois provenientes da Universidade da Madeira (UMa), e dois da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Na ajuda ao bom funcionamento da instituição, estão 57 funcionários nas mais diversas funções.

Esta escola tem como missão:

“afirmar-se como dinamizadora de uma vivência escolar conducente ao sucesso dos seus discentes. Neste âmbito, a missão da Escola é o espírito de responsabilidade, participação, cooperação, partilha, equidade, cidadania, exigência e qualidade com o intuito de proporcionar aos seus alunos princípios estruturantes de uma aprendizagem de qualidade” (Projeto Educativo, 2015-2019, p.6).

E tem como visão *“ser reconhecida como uma instituição de referência na comunidade em que está inserida, fruto de um trabalho pautado pelo profissionalismo dos seus intervenientes, com vista ao sucesso”* (Projeto Educativo, 2015-2019, p.6).

Para uma melhor qualidade de ensino, a escola analisou a situação escolar e estabeleceu como prioritária a intervenção nas seguintes áreas: Sucesso Escolar e Qualidade da Aprendizagem, Disciplina e Cidadania, Organização e Gestão de Recursos.

Sendo esta escola uma referência no Desporto e na Educação Física, provida de bons recursos, cabe-nos contribuir para uma melhor qualidade de ensino, tentando deixar uma marca positiva nesta breve passagem por este prestigiado estabelecimento.

5.1. Espaços Físicos

Esta escola possui espaços seguros, de fácil acesso e inclusivos, possibilitando uma utilização alargada da comunidade, nomeadamente os Espaços de ensino (salas de aula, laboratórios, locais de trabalho para alunos e docentes); os espaços desportivos; os administrativos, de receção e atendimento; locais sociais e de convívio (sala de professores, bar e cantina); os locais multifuncionais (biblioteca, salas de sessões); os centros de recursos (a reprografia, papelaria e audiovisuais); horta pedagógica e a sala da Associação de Estudantes.

5.2. Instalações Desportivas

Este estabelecimento de ensino tem ao dispor da comunidade escolar, quatro campos exteriores, um pavilhão gimnodesportivo, um ginásio, uma sala de apoio ao Departamento de Educação Física, uma piscina e um tanque, embora estes dois últimos estejam fora de funcionamento.

Estas instalações são recursos importantes para a nossa atuação, permitindo ir ao encontro das necessidades, das lacunas e das preferências dos alunos, centrando assim, o processo de ensino aprendizagem no aluno.

6. PRÁTICA LETIVA

A prática letiva (PL), considerada uma das atividades determinantes das linhas programáticas de avaliação do MEEFEBS, é um processo fulcral do EP e um marco na carreira profissional do docente. Trata-se de uma atividade que exige investimento de tempo como também conhecimento, e onde provavelmente são criadas as maiores expectativas por parte dos professores estagiários. É a etapa onde deparamo-nos com a convergência real, e conflito, entre a formação teórica e a realidade do ensino. O EP tornou-se no momento em que o professor estagiário assume acrescida responsabilidade, sendo ele o próprio responsável pela aula, adquirindo uma posição que não está familiarizado e que por vezes é desconfortável (Piéron, 1996).

A PL é identificada como um processo complexo, com várias etapas, tem por objetivo promover a educação dos alunos, despoletando o desenvolvimento e o aperfeiçoamento das suas capacidades e competências. Deste modo, coloca-se o desafio do professor procurar promover nos seus alunos uma mudança, conduzindo-os a novas perspetivas de modo a criar-lhes desafios para que se superem os seus próprios limites (Araújo, 2012).

O que se pretende com a nossa intervenção é ter em conta a aprendizagem dos alunos e as suas necessidades procurando desenvolver os domínios psicomotor, cognitivo e sócio afetivo mas, essencialmente pretende-se utilizar as matérias de ensino com o objetivo de mudar/transformar os alunos, dotando-os de competências. É fundamental despoletar nos alunos o espírito crítico, a autonomia, a responsabilidade, cooperação, autoestima e a motivação, entre outras competências que achamos serem essenciais na formação dos alunos, numa sociedade em constante mudança que apela a uma diversidade de competências.

A PL surge com o propósito de preparar os alunos para o futuro, propondo algumas estratégias e inovações, pois segundo Almada et al., (2008) construir o futuro não passa pela continuidade dos processos do passado. Deste modo, Fullam e Hargreaves (2003) referem que o desenvolvimento do professor está relacionado com a capacidade do mesmo, em inovar o seu processo didático. Assim, o ensino da EF centralizado na técnica não está adequado às exigências da sociedade de hoje nem às do futuro. Lopes (2014) também afirma que o processo pedagógico deve ser entendido como uma ferramenta mais ou menos adequada aos objetivos pretendidos e ao tipo de Homem que se quer formar.

Segundo Almada et al., (2008), o Desporto é um meio de transformação do Homem e de desenvolvimento social. Neste ponto de vista, os mesmos autores defendem que o conhecimento deve deixar de ser visto como um fim em si mesmo e passar a ser compreendido como um meio de transformação do Homem, utilizando o laboratório como ferramenta. Para isso é importante que o processo pedagógico seja baseado na compreensão dos processos, através do domínio dos princípios, visto que estes são indispensáveis na compreensão funcional dos fenómenos, apesar da grande complexidade e imprevisibilidade que caracteriza o comportamento humano (Lopes, Fernando & Vicente, 2008).

No processo de formação do professor estagiário, é exigido que o mesmo tenha a capacidade de implementar e dominar uma metodologia eficaz e capaz de responder às exigências de um contexto complexo e imprevisível, nomeadamente a escola e a lecionação da disciplina. Deste modo, as experiências e a rentabilização do processo pedagógico tiveram como propósito adotar uma metodologia que do ponto de vista taxonómico, segundo Almada et al., (2008) permitisse: compreender os fenómenos; saber como atuar sobre esses fenómenos; definir os meios disponíveis; montar estratégias; desenvolver as estratégias consideradas mais ajustadas e controlar a evolução da aplicação dessas estratégias. No fundo estes itens, são a base do processo de diagnóstico, prescrição e controlo.

O início da PL, face às circunstâncias e problemáticas decorrentes do processo de ensino-aprendizagem, as interrogações e ausência de respostas eram constantes, facto que despoletou a busca constante do conhecimento, de forma a sustentar a nossa intervenção e suportar a capacidade reflexiva com o intuito de desencadear as transformações pretendidas nos alunos.

6.1. Atribuição das Turmas

No início do ano letivo foram atribuídas as turmas aos dois professores estagiários. Por sugestão dos Orientadores, as turmas foram atribuídas de acordo com o perfil dos estagiários, isto porque uma turma necessitava de alguém com maior presença e que incutisse mais respeito. No entanto existiu ao longo do ano uma colaboração entre os colegas de estágio, pois devido às nossas circunstâncias profissionais, tínhamos que estar preparados para substituir o colega a qualquer momento.

A lecionação da EF na turma 8º ano estava programada à segunda-feira com um bloco de 45 minutos, das 10h30 às 11h15 e na quinta-feira com o bloco de 90 minutos, das 11h30 às 13h00.

Tivemos também a oportunidade de leccionar uma turma de 6º ano, ao longo de 4 sessões consecutivas (2 blocos de 45 minutos e 2 blocos de 90 minutos), dando continuidade aos conteúdos lecionados pelos colegas do MEEFEBS. Deste modo tivemos a possibilidade de vivenciar diferentes experiências, com alunos de diferentes idades, o que implicou gerir pessoas comportamentos, capacidades motoras e contextos diversificados.

6.2. Planeamento Anual

Antes de mais, torna-se pertinente tentar compreender o conceito de planeamento, antes de abordar tal ação. Deste modo, ao pesquisar no Dicionário Priberam da Língua Portuguesa (2019), encontramos o significado de “Planeamento”, que segundo este, pode ter 3 conotações: 1 – “Ação ou efeito de planear”; 2 – “Plano de trabalho pormenorizado”; 3 – “Serviço de preparação do trabalho ou das tarefas”.

Entendemos então que num processo como o EP, o planeamento é uma ferramenta que serve de base para sustentar a atuação do professor estagiário, que tem por objetivo alcançar um conjunto de transformações nos alunos. Caracteriza-se por ser uma atitude consciente de organização de matérias, conteúdos, estratégias e metodologias que serão os pilares de atuação do professor (Menegolla e Sant`Anna, 2002). O planeamento corresponde à intencionalidade da ação humana, em contrapartida ao agir aleatoriamente (Luckesi 1992, citado por Bossle, 2002), ou desconsiderando um fim ou objetivo.

O ato de planear, revela uma capacidade de extrema complexidade, isto porque, está associado a um contexto real para o qual se direciona. O planeamento deve ter por base as características de cada turma e respeitando as particularidades de cada aluno que constituem a mesma. Deste modo, é possível afirmar que o Planeamento Anual (PA) deverá ser diferente em determinados contextos, uma vez que as turmas e os alunos são diferentes. Contudo, evidencia-se a complexidade de adaptação do professor a estes diferentes contextos, na tentativa de conseguir responder adequadamente a todos eles, visto que é o contexto que despoleta as situações e as necessidades de atuação.

Na elaboração de um PA funcional e eficaz, Fernandes (2014) refere que existem fatores que obrigatoriamente devem estar contidos, visto que influenciarão toda a atuação de um professor. Jacinto et al., (2001) afirmam que a atitude de realização da organização do plano de turma deve ter em conta os parâmetros ligados ao calendário escolar, às principais características dos espaços disponíveis na escola e à análise das condições climatéricas, que variam ao longo do ano. Tendo como objetivo rentabilizar estes parâmetros, é necessária a conjugação e articulação de todo estes aspetos, atuando de forma eficaz no contexto escolar

e da turma. Neste processo é importante ter em conta um investimento de pensamento/planeamento na abordagem de diferentes matérias de ensino, com o intuito de selecionar estratégias, com vista a uma solicitação de comportamentos de forma adequada a cada fase de evolução e formação do aluno.

Neste EP as matérias de ensino foram atribuídas no início no ano letivo, contudo sofreram algumas alterações em termos sequenciais, fruto da intervenção da colega do núcleo de estágio de um estudo do *TGfU*, que levou posteriormente ao tema da nossa Ação Científico-Pedagógica Coletiva.

Tendo por base as Aprendizagens Essenciais do PNEF na elaboração do planeamento anual (Anexo 1), as nossas opções ao longo do processo pedagógico foram ao encontro dos objetivos e diretrizes do estabelecimento de ensino, apresentadas na tabela abaixo, e do nível de proficiência evidenciado pelos alunos no decorrer das avaliações iniciais.

A distribuição das matérias por períodos condiciona a atuação do professor, ficando a abordagem pelo método por etapas comprometida. Assim, a definição das matérias por parte do estabelecimento de ensino não nos permitiu elegê-las de acordo com as características e carências dos alunos. Contudo, consideramos por um lado ser um fator condicionador da nossa atuação e escolha das matérias, mas por outro facilitador, pois apenas tínhamos de nos focar naquelas em específico.

Tabela1. Conteúdos Programáticos

ANOS/ PERÍODOS	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
2º CICLO			
5º ANO	Jogos pré Desportivos Futebol	Voleibol Badminton	Basquetebol Ginástica
6º ANO	Ginástica Andebol	Futebol Badminton/ Ténis de Mesa	Voleibol Atletismo
3º CICLO			
7º ANO	Basquetebol <u>Atletismo</u>	Ginástica <u>Jogos Desportivos</u> Coletivos	Voleibol <u>Desportos de</u> <u>Raquetas</u>
8º ANO	Voleibol <u>Ginástica</u>	Futebol <u>Atletismo</u>	Andebol Modalidade (AFD) Individual (<u>Orientação/ Dança</u>)
9º ANO	Voleibol <u>Desportos de</u> <u>Raquetas</u>	Basquetebol <u>Râguebi</u>	Ginástica <u>Jogos Desportivos</u> Coletivos (<u>Corfebol/ Futebol/</u> <u>Madeirabol</u>)
ENSINO SECUNDÁRIO			
Ensino Secundário	No <u>mínimo</u> três Atividades Físicas Desportivas (AFD), dois (2) Jogos Desportivos Coletivos e uma (1) AFD de Ginástica / Atletismo / Desportos de Raquetas / Desportos de Combate / Patinagem / Natação, ou Atividades Rítmicas Expressivas, ou Jogos Tradicionais e Populares, ou Atividades de Exploração da Natureza.		

Este documento, na nossa opinião, só faz sentido ser realizado no início do ano letivo, caso contrário perderá em grande parte, o seu propósito e finalidade. Foi nossa opção, também pelos constrangimentos dos espaços disponíveis e pelo pouco tempo disponível no 3º período, a realização das avaliações diagnósticas das matérias no início da lecionação de cada uma delas, ao invés de fazê-lo no início do ano letivo. O pouco tempo previsto no último período, no qual acabámos por abordar a Ginástica, a Orientação e as ARE, não permitiu uma melhor abordagem dos conteúdos. Ficou evidente na apresentação das matérias aos alunos, a preferência dos destes pelos JDC em detrimento de outras matérias consideradas individuais como a Ginástica, o Atletismo, as ARE, ou outras atividades que fossem, para eles, uma novidade. Com isto, estas matérias, com menor interesse por parte dos alunos, nomeadamente a Ginástica e as ARE, deveriam ser abordadas de forma mais

sensível, pois os alunos apresentavam uma atitude de recusa. Com o intuito de construir uma boa relação com os alunos de modo a facilitar o todo processo, e ultrapassar determinadas barreiras, foi decidido entre o núcleo de estágio a abordagem a estas matérias mais sensíveis no final do ano letivo.

A definição de objetivos teve por base a Avaliação Inicial (AI), pois serviu de primeira análise e identificação de lacunas e dificuldades na formação e atuação dos alunos. O documento referente às Aprendizagens Essenciais, foi um aliado orientador e potenciador do processo didático, como também das decisões tomadas pelos professor no decorrer da PL, tendo sido essencial na tomada de consciência das diretrizes como um meio e não como um fim em si mesmo. Deste modo, constatamos que uma das características fundamentais deste planeamento a longo prazo e a sua flexibilidade, pelo que a adaptação as situações e imprevistos em muito contribui para o crescimento enquanto futuros profissionais.

6.3. Construção das Unidades Didáticas

Do mesmo modo que o PA serve para nossa orientação durante todo o processo, as Unidades Didáticas (UD's) auxiliam também neste âmbito, mas em termos mais específicos de cada matéria. Rosado (s.d) determina a UD como um conjunto de aulas cuja unidade deve ser elaborada em torno da função didática. Nesta mesma visão, Bento (2003) afirma que as UD's são de extrema importância para os docentes e para os alunos, visto serem orientadores de todo o processo de aprendizagem de ambos os agentes educativos. O mesmo autor refere ainda que os objetivos da UD são ultrapassados de forma gradual, com o avançar das diferentes matérias. Ao seguir uma organização previamente concebida, com conteúdos e objetivos a atingir, permite ao professor ter uma base sólida para assim operacionalizar a melhor maneira a unidade a lecionar (Carmona, 2012).

Deste modo, pretendeu-se, de uma forma estratégica e metodológica, definir um percurso para o processo de ensino-aprendizagem, com o intuito de dar resposta às seguintes questões: o que ensinar? como ensinar? e quando ensinar? Todas estas questões permitiram uma melhor construção das UD's, uma vez que solicitavam a análise e reflexão da nossa prática pedagógica. Contudo, no decorrer de todo o processo, verificamos que nem sempre o que temos projetado vai ao encontro do ideal, induzindo à busca de alternativas que visem a aprendizagem dos alunos. Andrade (2013) refere que a organização da UD depende muito do professor em questão, do contexto em que está inserido e dos objetivos que são pretendidos, ou seja, a UD não deve ter uma fórmula estandardizada.

Na complexidade de todo o processo de EP, algumas decisões não foram tomadas por nós, enquanto professores estagiários, levando a uma adaptação a algumas contingências que decorrem deste processo. Deste modo, foi efetuada uma UD por cada período, pois consideramos o seu aspeto mais prático e coerente tendo em conta os três diferentes períodos. Assim, a primeira UD (Anexo 3) estava relacionada com as matérias lecionadas no primeiro período, mais precisamente o Voleibol e o Andebol. No segundo período, foram lecionadas as matérias de Atletismo e Futebol, matérias que fizeram parte da segunda UD e por fim as matérias de Ginástica, ARE e a Orientação. Embora estivessem divididas, tivemos a preocupação de fazer uma interligação entre diferentes matérias, promovendo uma abordagem progressiva entre as matérias dos JDC.

Tabela 2. Conteúdos de cada UD

	Informação de cada UD
Introdução	Matérias a lecionar; Enquadramento temporal.
Enquadramento da UD	Enquadramento espacial; Recursos disponíveis.
Objetivos específicos	Objetivos de cada matéria; Conhecimentos e competências a adquirir pelos alunos.
Avaliação Inicial	Diagnóstico dos alunos
Calendarização da UD	Sequência de Conteúdos
Estratégias	Estratégias delineadas para atingir os objetivos
Avaliação	Avaliação formativa; Avaliação sumativa; Avaliação final.
Reflexão	Aspetos positivos e negativos da Unidade Didática

Assim, na prática, uma unidade didática constitui um documento auxiliador na prática do docente, devendo ter um carácter funcional, pois procura ir ao encontro das necessidades e capacidades ao longo do ano letivo (Fernandes, 2014). Para isso, nas nossas UD's tentámos adaptá-las da melhor forma aos nossos alunos, com o intuito de solicitar comportamentos que permitissem aos alunos evoluírem ao passar de uma UD para outra.

Colocar o alunos como o centro do processo de Ensino-Aprendizagem (E-A), nem sempre é fácil, principalmente quando estes estão inconscientemente formatados para que as decisões sejam tomadas por outros. Por este motivo, e devido à forma como a EF e o currículo escolar em geral está construído, não permite que os alunos sejam responsáveis por escolher o melhor caminho perante os problemas que lhe são apresentados (Almada et al, 2008).

Resultado desta dependência, por vezes tornou-se complicado fazermos entender o que era pretendido, comprometendo assim quer o planeamento quer o desenvolvimento das capacidades e aprendizagens dos alunos, tornando-se necessário por vezes retificar de uma forma concomitante os objetivos que eram pretendidos para cada exercício e para cada aula.

Em termos de avaliação, esta decorreu em três fases, ao longo de cada UD, onde era pretendido verificar as transformações no desempenho dos alunos. Deste modo, foi realizada a AI no início da Unidade Didática, com o objetivo de identificar e analisar o nível de proficiência dos alunos, para que fosse possível intervir de forma mais adequada. Seguiu-se a avaliação intercalar, em data estipulada pelo orientador cooperante, pois tratava-se de uma exigência do estabelecimento de ensino, que foi utilizada por nós, como ferramenta para avaliar a progressão na aprendizagem. Por último, a avaliação sumativa, que tinha como objetivo avaliar a evolução dos alunos. A avaliação sumativa, traduziu-se na atribuição de uma nota ao desempenho dos alunos, tendo em conta a sua evolução a partir da AI, os conteúdos abordados e a avaliação final (Avaliação Sumativa).

6.4. Plano de aula

O plano de aula (PdA) é um instrumento fundamental na atuação do professor, e tal como o plano anual e as unidades didáticas, é visto como um documento orientador da ação pedagógica, com vista a promover o desenvolvimento das capacidades dos alunos (Castro, Tucunduva & Arns, 2008). Estes autores referem que não existe uma estrutura do plano de aula perfeita, devendo esta ser funcional de forma a responder às necessidades de quem planeia com o objetivo de melhorar a intervenção docente, não obstante a importância da dimensão da aula, os seus objetivos e o público-alvo a que se destina.

Um plano de aula não deve ser algo inflexível e rígido, antes pelo contrário, o professor deve ter a liberdade de alterá-lo e ajustá-lo em função dos acontecimentos da aula, tendo em linha de conta o que foi definido no planeamento anual e das unidades didáticas.

Assim, o plano de aula é visto como componente mais operacional do planeamento do processo de Ensino-Aprendizagem, pelo que é considerado como planificação a curto prazo, devendo ser prático, útil e esclarecedor. (Fernandes, 2013).

Em termos de conceção do plano de aula, este foi alvo de algumas alterações, tentando torná-lo o mais operacional possível. As alterações surgiram com o objetivo de que o PdA fosse de fácil transposição do papel para a prática, no qual era suposto colocar as informações mais importantes, mas que ao mesmo tempo não sobrecarregasse o documento (Anexo 4). Para esta otimização do PdA, foi importante a colaboração e orientação do Orientador Cooperante bem como o Orientador Científico.

Estruturalmente estava dividido em três partes, indo ao encontro de Piéron (1998), quando afirma que o PdA deve estar dividido em parte Preparatória ou Inicial, parte Fundamental e parte Final. Para uma melhor rentabilização do documento, optámos pela orientação do plano na vertical, pois solicitava que os planos não fossem demasiados extensos. Com tudo isto, o PdA, continha os seguintes aspetos:

Tabela 3. Conteúdos do Plano de Aula

Cabeçalho	- Número de alunos, Ano e Turma; - Data, Horário, Duração, Número do Plano e Número da Aula; - Instalação/Local e Modalidade; - Recursos materiais e Objetivos Gerais.
Conteúdos/Objetivos	- Nome da tarefa/exercício; - Objetivos específicos.
Estratégias/Organização	- Descrição da tarefa/exercício; - Estratégias a adotar
Esquema Gráfico	- Disposição/esquema da tarefa/exercício.
Duração	- Duração da tarefa; - Tempo acumulado entre tarefas.
Observações/Balanço	- Formação de grupos; - Estratégias de organização; - Espaço para reflexão.
Lista de Alunos	- Nome e número dos alunos para a chamada; - Observação de empenho na aula.

O plano de aula é considerado um instrumento essencial para o sucesso das aulas, e não tem que ter obrigatoriamente toda a informação descrita sobre o que vai acontecer. No entanto é uma ilusão transversal aos professores estagiários ao tentarem colocar muita informação com o intuito de se sentirem mais seguros na sua ação.

No nosso caso, inicialmente tentávamos levar o PdA à risca, tentando cumprir com exatidão a duração dos exercícios e realizar todos os exercícios que estavam propostos. Contudo, à medida que fomos adquirindo experiência, houve uma maior independência do plano de aula, e começámos a procurar adaptar em função do decorrer da aula, da imprevisibilidade que nos deparávamos. Existiram ocasiões em que foi necessário prolongar o tempo de exercício, para uma maior assimilação dos conteúdos mas, por outro lado, existiram exercícios que tiveram que ser interrompidos ou adaptados, pois os alunos não estavam a ir de encontro ao que era proposto. Esta capacidade de se adaptar ao contexto, é uma capacidade fundamental na lecionação das aulas de EF, que se vai desenvolvendo com a prática.

Em suma, a elaboração do PdA necessita da consulta da UD e do planeamento, com vista a coordenação dos elementos integrantes de cada documento. No decorrer do EP foi possível perceber que uma boa preparação e construção do PdA, dando relevância aos comportamentos solicitados e focando os fatores a que é necessária uma atenção redobrada, enquanto docentes e catalisadores do processo pedagógico, contribuiu efetivamente para uma intervenção mais ajustada às competências dos alunos. Foi uma tarefa que solicitou um investimento substancial em termos de tempo, pois era um fator importante para o processo de E-A dos alunos. Neste caso foi necessária muita pesquisa sobre o modo como desenvolvíamos os conteúdos, e ao mesmo tempo, solicitava uma reflexão sobre todo o processo, com o intuito de corresponder as necessidades dos alunos.

6.5. Avaliação

A avaliação é um processo integrante do sistema educativo atual, estando diretamente relacionado com o processo ensino-aprendizagem. Contudo por vezes é encarado como a simples atribuição de notas e não como um meio do docente orientar a sua prática em conformidade com as necessidades dos alunos (Simões, Fernando & Lopes, 2014). Deste modo, torna-se determinante promover uma interação entre a avaliação e o planeamento do processo pedagógico, de forma a que sejam colmatadas as necessidades dos alunos. Lopes (2014), afirma que:

“(...) a avaliação é uma ferramenta estruturante do processo pedagógico (pela positiva ou pela negativa), sendo necessário não esquecer que tem um custo e que esse custo tem um custo e que esse custo tem de ser compensado pelos benefícios. Não podemos dizer que avaliamos mas depois não usamos essa avaliação” (p.108).

Este processo é um tema considerado subjetivo e muito debatido pelos profissionais na área da educação. No que à EF diz respeito, os quadros conceptuais acerca da avaliação também não são unânimes, levantando muitas interrogações e duvidas relativas à sua operacionalização, tal como referem Simões, Fernando e Lopes (2014):

“Existe uma grande dificuldade em criar um sistema de avaliação único, isto acontece porque esta disciplina é completamente diferente das demais (...). O conhecimento é construído pela apropriação de técnicas corporais e pela criação de movimentos, o que dificulta muito a avaliação por parte do professor.” (p.21).

Assim, a avaliação, tal como o planeamento e a sua operacionalização, é uma tarefa basilar na atuação do professor, nomeadamente na regulação do trabalho pedagógico, que permite obter uma visão real da aprendizagem dos discentes, bem como compreender se a sua estratégia de atuação tem ou não contribuído para alcançar os objetivos inicialmente propostos (Bento, 2003).

Deste modo, avaliar não apenas o simples processo de classificar, estando de igual forma ao cargo do docente na definição ou redefinição das estratégias pedagógicas a utilizar, caso as dificuldades reveladas pelos alunos se revelem não ser as mais adequadas (Bento, 2003).

A avaliação foi um processo que decorreu ao longo do EP, no qual esteve distribuído em três momentos de avaliação distintos. Sendo estes a Avaliação Inicial (AI); Formativa e a Sumativa. A AI faz um prognóstico das capacidades dos alunos em relação a um novo conteúdo a lecionar e identifica algumas características dos mesmos. Por seu lado, a avaliação formativa pretende proporcionar informações acerca do domínio do processo de E-A, contribuído para a melhoria desta última. Por último, a avaliação sumativa pretende determinar o grau de transformação dos objetivos previamente definidos, normalmente de

aspecto pontual procedendo a um balanço das aprendizagens e competências adquiridas no final de um período (Simões et al., 2014). Para além destes três métodos, esteve contemplada a autoavaliação, para que cada aluno refletisse sobre o seu desempenho ao longo das aulas.

No início do ano letivo, os alunos foram informados dos critérios de avaliação definidos pela Escola, recebendo uma ficha informativa para posteriormente dar conhecimento aos Encarregados de Educação, dos quais divide-se no Domínio Atitudinal (20%) e Domínio Cognitivo (80%).

Tabela 4. Distribuição das ponderações relativas à avaliação

DOMÍNIO ATITUDINAL - Atitudes e Valores – 20%			
Responsabilidade (5%)	É pontual	1	
	Realiza as atividades propostas (TPC ou outras) dentro dos prazos definidos	2	
	Faz-se acompanhar do material necessário	2	
	Subtotal	5	
Empenho / Participação / Autonomia (5%)	É empenhado e trabalhador	2	
	Participa de forma pertinente e oportuna	2	
	Realiza tarefas sem apoio e demonstra métodos de trabalho	1	
	Subtotal	5	
Respeito / Cooperação (10%)	Respeita regras de convivência e trabalho e todos os intervenientes	7	
	Coopera nas interações na sala de aula	3	
	Subtotal	10	
		Total	20
DOMÍNIO COGNITIVO – 80%			
Ano: 8º e 9º Anos		Disciplina: Educação Física	
Domínio		Subdomínio	Instrumentos de Avaliação e coeficientes de ponderação
Cognitivo / Psicomotor	Saber / Saber Fazer	Cognitivo (20%): .Aquisição e aplicação de conhecimentos .Compreensão e expressão oral e escrita	.Teste Escrito (15%) .Trabalho de Grupo (5%) .Ficha de Observação e Registo (40%) .Grelha de Avaliação de Atividade Física Desportiva (15%) .Bateria de Testes Fitnessgram (5%)
		Psicomotor (60%): .Trabalho aula - Empenhamento Motor .Desempenho motor em situação de exercícios critério, jogo reduzido / condicionado e jogo formal – Prova prática de Atividade Física Desportiva .Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas – Aptidão Física	

Conscientes das diversas propostas metodológicas existentes para a realização da AI, nomeadamente partindo de um conjunto de situações contextualizadas divididas em sistemas por estações aglomerando várias matérias, com o intuito de determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nos diferentes contextos e auxiliando no processo de formação do planeamento anual. Este método não foi utilizado, devido ao complexo método de atribuição dos espaços, mas essencialmente pela intervenção que estava prevista realizar neste núcleo de estágio que solicitou uma adaptação ao planeamento anual. Assim, a AI das matérias a abordar foi realizada no início da abordagem das mesmas. No nosso ponto de vista, as avaliações diagnosticas ao serem recolhidas em formato de imagem de vídeo, tornaram-se uma mais valia para o nosso processo. Concomitante à observação direta através de fichas de observação, permitiu uma recolha mais detalhada e precisa.

A avaliação inicial da matéria de Voleibol foi realizada na primeira aula prática e teve por base o instrumento de avaliação elaborado por Mesquita (1995).

Este instrumento identifica quatro níveis de jogo, nomeadamente: jogo estático, jogo anárquico, consecução rudimentar dos 3 toques, consecução elaborada dos 3 toques e dinâmica coletiva. Esta observação foi realizada através de jogos reduzidos (4x4), permitindo observar o desempenho dos alunos em situação de jogo.

Em relação aos JDC-I (Andebol e Futebol) foram utilizados os critérios definidos por Garganta (1998), mais precisamente: ocupação espacial, progressão, domínio da bola e cooperação. A avaliação consoante este referencial propõe quatro níveis de jogo diferenciados, dos quais se destacam: o jogo espontâneo, o jogo intencional, o jogo estruturado e o jogo elaborado.

No Atletismo, segundo Câmara e Santos (2013), as orientações didáticas adotadas para o ensino desta matéria nas escolas, privilegiam a base das competições oficiais, beneficiando os mais proficientes e contribuindo para a desmotivação dos restantes. É importante não esquecer que a Educação Física deve ser inclusiva e criar situações para que todos possam estar envolvidos e que tenham oportunidades de sucesso, aproximando-os dos seus limites. De forma a superar ou pelo menos atenuar este tipo de constrangimentos, pensamos ser importante tentar explorar “novas” alternativas de abordagem do Atletismo na escola, equacionando o “Atletismo Jogado”.

A observação nesta matéria recaiu sobre os aspetos técnicos das diversas especialidades do atletismo, nomeadamente: lançamento do peso, corrida de barreiras, salto em comprimento, corrida de velocidade salto em altura e corrida de estafetas.

Em relação ao 3º período, que infelizmente foi extremamente curto, com diversas atividades que acabaram por retirar algumas sessões programadas, tivemos que reformular as avaliações. Assim, nas matérias de Ginástica e de Orientação, com apenas duas sessões cada, não seria correto fazer uma avaliação inicial, visto que não houve tempo para uma intervenção do professor, promovendo o desenvolvimento dos alunos. Nestes dois casos os alunos apenas realizaram atividades de familiarização, embora a matéria de Ginástica já tivesse sido abordada em anos anteriores.

Deste modo foi acordado pelo núcleo de estágio realizar uma intervenção mais aprofundada numa das novas matérias para os alunos, neste caso as Atividades Rítmicas e Expressivas, mais concretamente a Dança. Neste caso optamos por um critério de avaliação, através de uma proposta de Batalha (2004). Deste modo foi dado destaque à postura, ao ritmo, expressividade e vivência relacional.

Não existem realmente instrumentos perfeitos, todos podem fornecer informações úteis, mas não devemos esquecer que com maior ou menor precisão é importante auscultar o público-alvo, pois sem esta abordagem inicial a nossa intervenção será realizada sem fundamento. É importante salientar que um dos objetivos primordiais, passava por conseguir motivar os alunos para a prática desportiva, isto porque muitos dos alunos não apresentavam predisposição para as aulas de EF. Para isso era fundamental promover o aumento da autoestima e perceção da sua competência e promover situações que lhes permitissem desenvolver a capacidade de tomada de decisão, responsabilidade, autonomia e criatividade.

Uma das tarefas dos professores, é potenciar o processo de ensino aprendizagem, promovendo as mais variadas experiências, respeitando as diferentes características individuais dos alunos e garantir, sempre que possível, um máximo empenhamento motor em todas as tarefas propostas.

6.6 Assistência às Aulas

A assistência às aulas é uma das tarefas que fazem parte da nossa formação e tem como objetivo permitir o desenvolvimento pessoal e profissional, contribuindo para uma melhoria da nossa atuação enquanto professores e que provavelmente resulta em maiores probabilidades de sucesso dos nossos alunos. Se for conduzida de forma séria e eficaz, a observação das ações e intervenções dos professores podem ter uma grande influência na rentabilização da sua aula. Para Assunção e Pinheiro (2009), é necessário analisar a prática

pedagógica para posteriormente ajustar e aperfeiçoar, tornando assim o processo mais eficientes.

Concomitantemente, para Blanco & Anguera (2001), citados por Prudente, (2006), observar, para além de ser um processo deliberado e voluntário, é um ato inteligente, pois existe uma reflexão sobre a informação pertinente que é selecionada pelo observador. Prudente, Garganta e Anguera (2004) sustentam que o processo de observação consiste na perceção deliberada da realidade de forma a poder interpretá-la obtendo um significado, que permite alcançar resultados válidos se analisado de forma adequada.

Nesta fase do MEEFEBS, o objetivo passava por observar de forma formal, na medida em que foi nossa intenção identificar e encontrar estratégias para elevar a qualidade das nossas aulas. Embora o sistema de observação tenha sido criado pelos estagiários, permitiu identificar as principais lacunas durante a prática pedagógica e, posteriormente, encontrar soluções para uma eficaz intervenção pedagógica. Esta observação foi realizada ao longo do ano letivo, com o intuito de observar a evolução do colega. Não obstante a esta obrigação, foram observados pontualmente outros professores mais experientes, a intervir em diferentes valências, quer em diferentes matérias, em diferentes espaços físicos, mas essencialmente em diferentes faixas etárias.

Esta tarefa permite-nos identificar prestações menos eficazes, garantindo ao professor *feedbacks* sobre a sua atuação, no sentido de melhorar através de uma reflexão crítica, o seu processo de ensino-aprendizagem (Mendes et al., 2012). Contudo não se trata apenas de mencionar os aspetos negativos dos outros, nem se trata de elogiar a utilização de boas estratégias, mas sim essencialmente de um processo reflexivo sobre o observador e o observado.

Para Reis (2011), a observação é uma ferramenta de diagnóstico que tem em conta a prática profissional e os aspetos que se pretende melhorar, adequando a tomada de decisão do professor através de uma reflexão acerca das potencialidades e limitações da sua intervenção (estratégias e metodologias), procurando também desenvolver diferentes dimensões do conhecimento profissional.

Deste modo, é de referir que todo este processo não foi realizado de forma isolada, foi importante a colaboração de todos os membros do núcleo de estágio, no qual podemos considerar que este processo teve colaboração de todos, havendo debate, troca de ideias, reflexão e experiências no sentido de desenvolver transformações.

Neste contexto, o processo de observação, que tinha como um dos objetivos, ajudar o colega de estágio, por vezes podia levar a algum desentendimento, devido ao observador

estar a chamar a atenção do observado, de alguns erros cometidos. Contudo tentámos sempre alertar para os aspetos mais importantes, sem ferir suscetibilidades.

6.5.1. Objetivos Gerais e Específicos

A assistência às aulas, como já foi referido anteriormente, teve como objetivo aperfeiçoar a nossa prestação enquanto docentes de Educação Física, bem como contribuir para a melhoria da prestação do colega de estágio. Deste modo estabeleceram-se alguns objetivos:

Objetivos Gerais

- Desenvolver competências de análise e reflexão, como observador;
- Cooperação entre os professores estagiários;
- Desenvolver a capacidade de auto e heteroavaliação;
- Desenvolver um instrumento de registo das observações.

Objetivos Específico

- Analisar se os comportamentos do professor se encontram adequados às situações;
- Aferir o controlo do professor perante a inatividade dos alunos e os comportamentos de desvio;
- Analisar o empenhamento motor dos alunos, no qual se espera satisfatório.

6.5.2. Métodos e Procedimentos

A nossa tarefa de observar as aulas ao longo do processo de Estágio deu-se de forma formal ao colega de estágio e de forma informal a outros docentes da disciplina. Embora neste processo, teríamos que reportar 20 aulas assistidas, a verdade é que a observação foi mais constante, de forma a haver uma entreaajuda entre nós e que o conhecimento fosse mais vasto. O facto da colega lecionar a aula de 2ª feira logo depois da minha e à 4ª feira, após a nossa reunião de núcleo, fez com que não fosse necessária uma deslocação à escola em outros dias da semana.

No início do processo optámos por realizar uma observação aberta na qual eram registados acontecimentos marcantes, assim como os aspetos positivos e negativos na intervenção do professor estagiário. Contudo, as observações tinham o propósito de auxiliarmos numa melhor prática pedagógica. Tornou-se pouco evidente a identificação de situações específicas que nos auxiliassem na resolução de problemas ou que potenciasses

comportamentos, isto porque *“para cada observação de aula deverão ser definidos focos específicos (...) evitando observações livres que conduzem a análises poucos claras e precisas”* (Reis, 2011, pp. 15).

Deste modo, baseando-nos nas competências específicas referidas por Reis (2011) e adaptando o instrumento de observação de Gouveia (2018), foi elaborado um instrumento de registo (Anexo 5) centrando-se em aspetos previamente definidos:

- Apresentação do conteúdo (início da aula, descrição das tarefas, definição das condições de realização e características da apresentação);
- Organização/Gestão da aula (colocação e recolha de material, organização dos alunos, posicionamento adequado, tempo de prática e de espera);
- Feedbacks (atribuição e frequência de feedbacks, reforço positivo);
- Afetividade (clima da aula e interação professor-aluno);
- Outras observações.

Este processo de observação contou com a valiosa orientação do Orientador Cooperante e, por vezes, do Orientador Científico, uma vez que observávamos a aula em conjunto e estes salientavam os pontos fortes e fracos da colega e possíveis alternativas.

6.5.3. Principais Ilacões

Este processo de assistências às aulas, quer do colega estagiário que de outros professores mais experientes, foi indubitavelmente importante na nossa formação e intervenção pedagógica. Tivemos a oportunidade de passar pelos dois papéis, o de observado e o de observador, no qual permitiu apresentar algumas sugestões à colega de estágio, mas também receber por parte dela algumas sugestões.

Pensamos que tenha sido uma tarefa que nos facultou a aquisição de muitas competências, muito fruto das reflexões que existiram após as aulas. Nas reuniões com os orientadores debatíamos os aspetos mais importantes, quer em termos positivos que negativos, projetando possíveis soluções para as dificuldades encontradas.

Independentemente das reuniões semanais, o facto de estarmos a observar as aulas do colega permitiu também algumas trocas de ideias, que iam surgindo ao longo do processo.

Esta partilha de ideias e de reflexões fez deste processo um meio requintado de transformação do Homem, isto porque muitas das vezes, foi possível ultrapassar algumas dificuldades que sem tal sinergia poderiam levar muito mais tempo a ultrapassar. Torna-se

evidente a importância que a colega de estágio, o orientador cooperante e o orientador científico tiveram neste processo, visto que todos trabalhamos em prol da evolução da PL e do sucesso da mesma.

7. ATIVIDADES DE INTEGRAÇÃO NO MEIO

Neste capítulo é objetivo abordar as atividades de integração que permitiram estabelecer uma proximidade com os vários agentes da comunidade educativa.

Deste modo a primeira atividade realizada neste âmbito da Direção de Turma, tinha como objetivo caracterizar a turma ao nível geral socioeconómico e escolar, bem como a nível da EF e Desporto.

Posteriormente deveríamos promover uma atividade, denominada de Ação de Extensão Curricular, que visava o envolvimento dos alunos, professores, encarregados de educação e pais no seu planeamento, realização e avaliação.

7.1. Caracterização da Turma

A caracterização da turma (CT) é um processo importante para os docentes pois permite conhecer melhor os alunos, sendo estes os elementos principais com quem irão interagir durante o ano letivo. Ao conhecê-los, permite identificar as suas potencialidades, mas também as suas fraquezas, no qual podemos agir de forma a poder resultar em transformações positivas.

Outro aspeto a ter em conta é a oportunidade de conhecer o meio em que os alunos estão inseridos, que possibilita compreendê-los melhor, fazendo com que nós professores, tenhamos uma atuação mais próxima dos interesses e necessidades deles com o objetivo de colocá-los no centro do processo.

Neste processo anual, que é esperado ser trabalhoso e desgastante, todas as tarefas que nos possam ser úteis para a nossa profissionalização enquanto docentes é deveras importante. Assim, a caracterização da turma tem como objetivo, para além do satisfazer de uma exigência institucional que decorre desta etapa do processo de formação, tornar-se numa ferramenta importante na conceção, dinamização e reflexão sobre a gestão do processo de ensino-aprendizagem. Permite também fornecer aos restantes professores da turma um conjunto de informações, que poderão ajudar a conhecer e identificar problemáticas relacionadas com os alunos.

Com esta análise é esperado que o professor estagiário seja capaz de desenvolver competências na recolha rigorosa de informação, de análise e processamento, de uma maneira fundamentada, crítica e reflexiva.

7.1.1. Objetivos da Caracterização da Turma

Os objetivos da CT visam, sobretudo, potenciar a prática didática-pedagógica contextualizada e adequada ao público-alvo a quem o processo pedagógico se destina, promovendo um planeamento personalizado e consciente.

Deste ponto de vista, os propósitos da CT passaram por:

- Analisar a constituição da turma com recurso aos dados demográficos (género, idade);
- compreender os hábitos de vida dos alunos (ocupação de tempos livres e horas de sono);
- conhecer a auto-perceção dos alunos no que se refere às suas competências;
- compreender o nível geral da turma em relação à AptF;
- identificar a dinâmica relacional da turma.

7.1.2. Metodologia

Participantes

A turma número 4 do 8º ano da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva tinha uma predominância quantitativa do género masculino, com 15 alunos, representando 65,2% do universo da turma sobre os 8 alunos do género feminino que representam os restantes 34,8% da turma. A média de idades é de 13 anos, sendo que neste momento estão compreendidos entre os 12 e os 15 anos.

Instrumentos

Para a recolha de dados foram utilizados diversos instrumentos, sendo esses: Ficha da Caderneta do Aluno; COGTEL; Questionário Online e o Teste Sociométrico.

- A ficha de Caderneta do Aluno: utilizada para a recolha de dados mais primitivos sobre a condição do agregado familiar dos alunos, como também fornece informações sobre os alunos.
- O COGTEL é um teste de função cognitiva que concerne diversos parâmetros tais como a memória verbal a curto prazo, memória de trabalho, fluência verbal, raciocínio indutivo e memória verbal a longo prazo.

- Questionário Online: é um questionário que os alunos realizam no computador, no qual fornecem informações relativas aos dados pessoais, dados do agregado familiar, atividade física, autopercepção, a sua percepção e conhecimento sobre a atividade física, dados sobre a Escola, o Rendimento Académico e Educação Física, a sua motivação para a atividade física, a deslocação Casa-Escola, atividades sedentárias, Horas de sono e vivências desportivas.
- Teste Sociométrico e percepção sobre a Educação Física e Professor: é um instrumento que permite recolher dados acerca das relações interpessoais dos alunos, bem como a intensidade das mesmas. São questões em que os alunos devem ordenar por ordem de preferência os colegas que incluíam ou excluíaam de algumas atividades. Permite também compreender a percepção dos alunos em relação ao professor e sobre a Educação Física.

7.1.3. Apresentação de Resultados

A recolha dos dados deu-se em diferentes momentos. A ficha da caderneta do aluno foi preenchida na primeira aula, sendo que a restante recolha de dados foi realizada nas aulas seguintes. O Teste Sociométrico e percepção sobre a Educação Física e Professor foi realizado entre a 4 e 6 semana de aulas, pelo colega do núcleo de estágio, com o objetivo de evitar que a resposta do aluno possa estar condicionada pela presença do professor.

De forma a não ser demasiado extensivo, a apresentação dos dados será restringida aos dados que poderiam trazer implicações para a dinâmica dos alunos, na tomada de decisão por parte do professor no estabelecimento de objetivos e no desenvolvimento de estratégias.

Informação Pessoal e do Agregado Familiar

Para melhor conhecer o ambiente familiar onde os alunos estavam inseridos, era importante analisar a informação pessoal e do agregado familiar. Assim, no gráfico 1, é possível constatar que a maioria dos alunos tinha um agregado composto por 3 ou mais elementos. De salientar a existência de apenas 1 alunos com família monoparental.

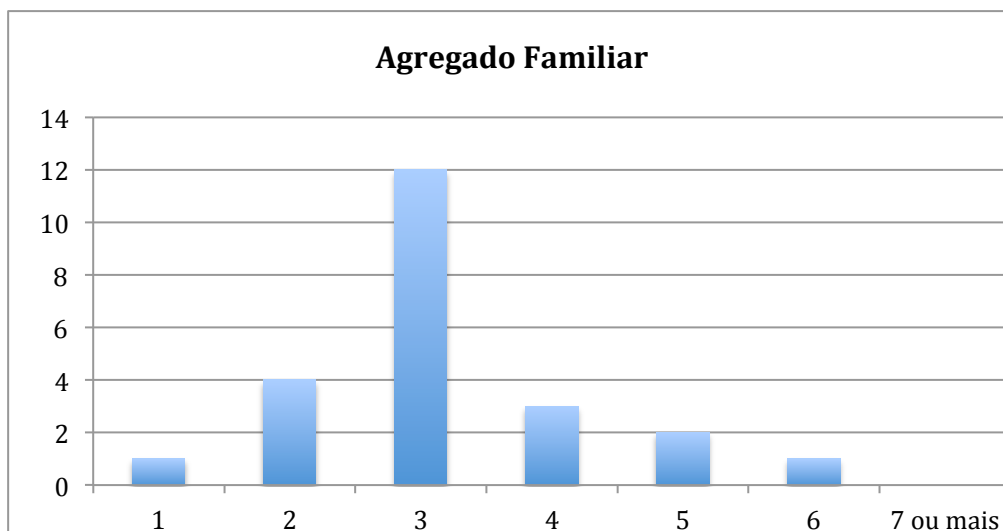


Gráfico 1. Constituição do Agregado Familiar

Habilitações Académicas dos Pais

Relativamente às habilitações académicas dos Pais dos alunos, observamos que a maioria dos pais frequentou a escolaridade até ao secundário (34%) ou 2º ciclo (26%). Existia uma baixa percentagem de pais detentores de licenciatura ou grau superior (21,7%). Em relação às mães, a maioria frequentou até ao secundário (39,1%), mas por outro lado existia uma grande percentagem de licenciadas ou grau superior (43,5%).

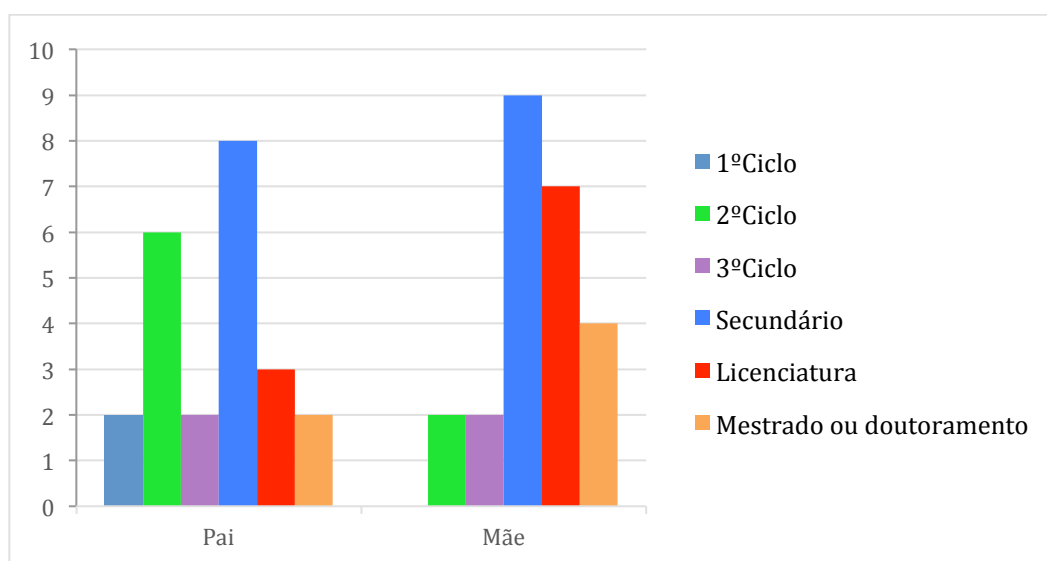


Gráfico 2. Habilitações Académicas dos Pais

Apoios e Ação Social Escolar

Os alunos desta turma mesmo com os pais com uma taxa de empregabilidade positiva, foi possível constatar que quase metade da turma (45,8%) possuía apoio da Ação Social Escolar, sendo que destes, 37,5 % tinham o nível 1 ou 2.

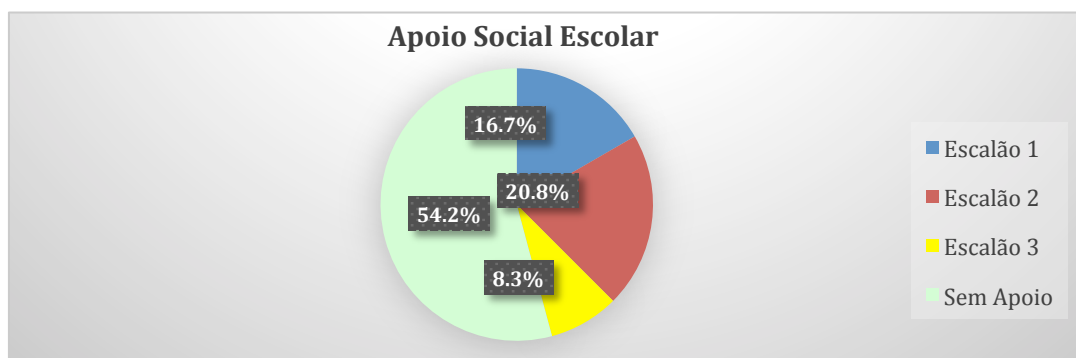


Gráfico 3. Alunos com Apoio Ação Social Escola

Necessidades Educativas Especiais

Segundo os relatórios profissionais da escola, esta turma apresentava 3 alunos com Necessidades Educativas Especiais, mais concretamente um aluno com Dislexia, um aluno com Dificuldades no Funcionamento Intelectual e um aluno com Perturbações Emocionais ou Comportamentos Graves, sendo que todos estavam num programa de Apoio Pedagógico Personalizado. Existia ainda um caso de uma aluna identificada com “Dificuldades Salientes ao nível da língua”, que podia influenciar a sua aprendizagem e o seu sucesso escolar.

Rotinas dos alunos e Qualidade de Vida

Relativamente às rotinas de deslocação de casa para a escola, 78% dos alunos referia que desloca-se de carro. Esta rotina podia ser pelo facto de muitos alunos residirem fora do Funchal, e os que residiam neste concelho, provavelmente teriam que recorrer a mais do que um autocarro para chegar a escola, pois só 4 alunos é que referem utilizar este meio de transporte.

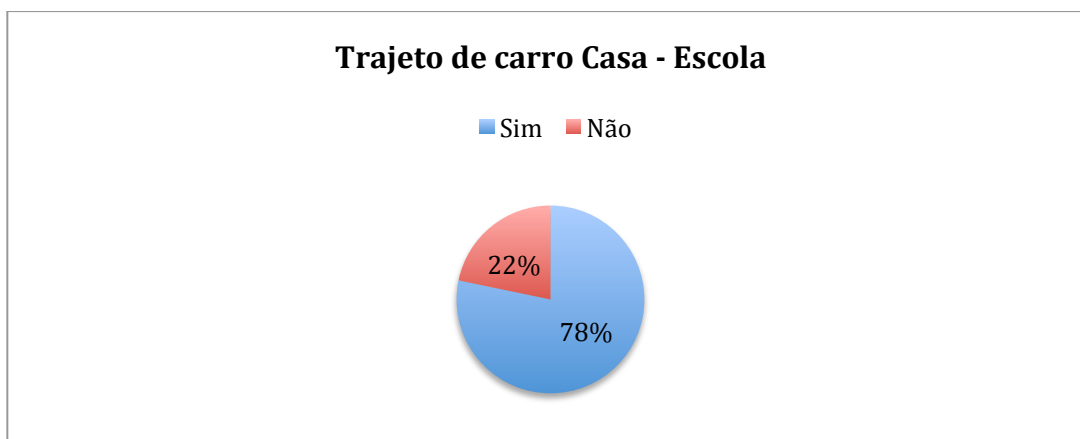


Gráfico 4. Trajeto de Carro Casa – Escola

Constituição Corporal e Aptidão Física da Turma

Estado Nutricional

Quanto à constituição corporal da turma era possível constatar, através da análise dos dados recolhidos das medições corporais e antropométricas, que a turma no geral encontrava-se com o Peso Recomendado para a idade, no entanto existia 18% com excesso de peso e 4% com um indicador preocupante como a Obesidade.

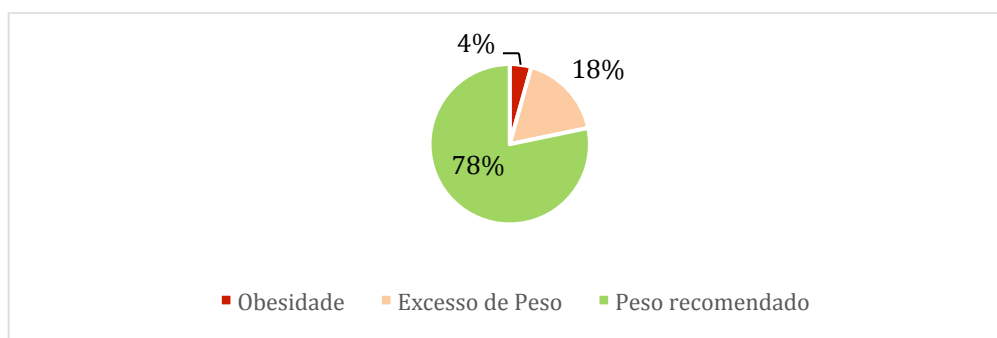


Gráfico 5. Estado Nutricional dos alunos

Aptidão Física

Em termos de aptidão física, constatou-se pelo gráfico em baixo, que os alunos apresentavam valores dentro da zona saudável na maioria das componentes, no entanto havia que ter em conta a elevada percentagem (56,5%) na “Zona de algum risco” na componente de Agilidade/Velocidade, bem como uma percentagem já considerável na Componente Aeróbia (VO2 Máx.).

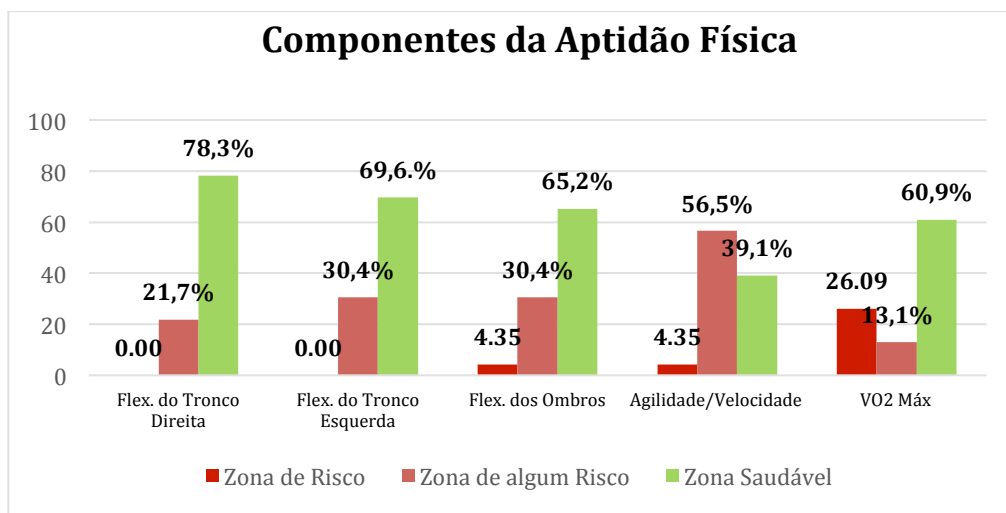


Gráfico 6. Avaliação da Aptidão Física

Contudo os resultados em termos de Força já necessitavam de uma melhor atenção, isto porque apenas a Força Explosiva dos membros Inferiores apresentava uma percentagem 34,8% de alunos na Zona Saudável, sendo que 43,5% encontram-se na Zona de Algum Risco. Nas outras componentes de Força, a maioria encontrava-se na Zona de Risco, sendo que na Força Funcional existe 43,5% dos alunos na Zona de Risco e na Força Estática apenas 8,7% dos alunos encontra-se na Zona Saudável.

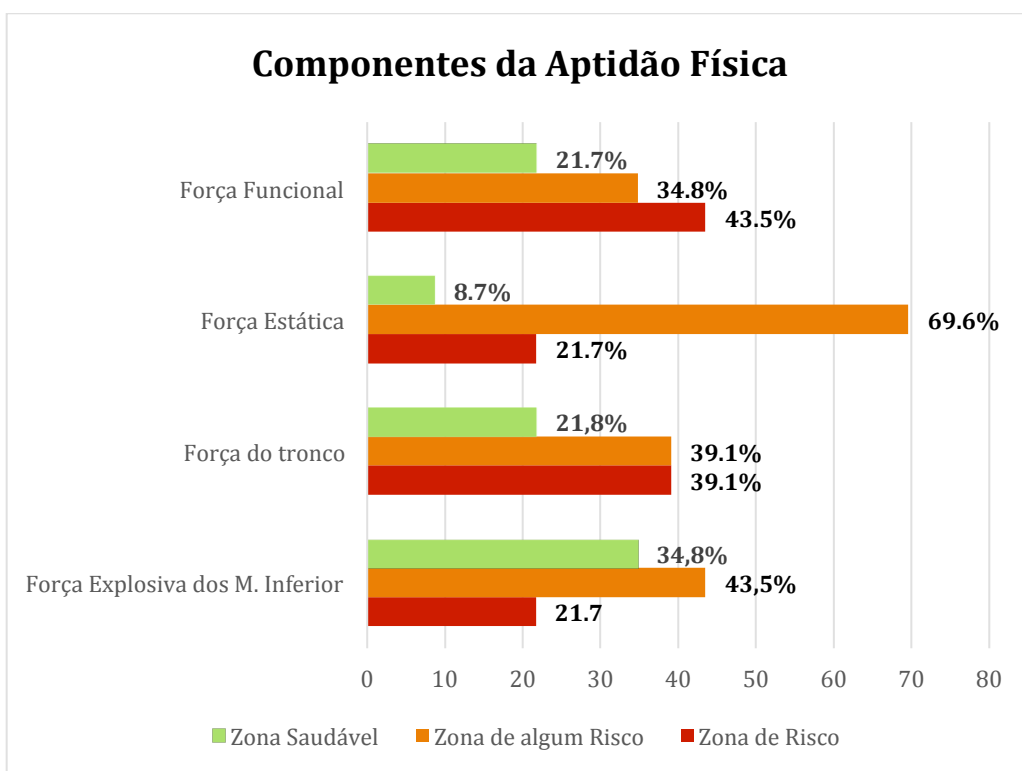


Gráfico 7. Avaliação da Força

Relação dos alunos com atividade física e desporto

Foi possível constatar que 70% dos alunos praticava desporto federado, sendo assim uma turma muito ativa no contexto desportivo. Os restantes alunos referiam que apenas faziam atividade física na escola, através da Educação Física. E infelizmente esta turma não apresentava nenhum aluno no Desporto Escolar.

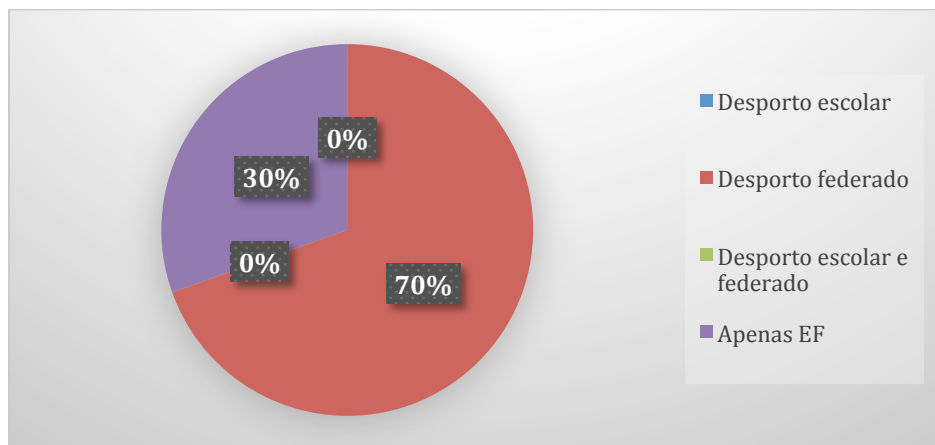


Gráfico 8. Atividade Física e Desporto

De acordo com os dados recolhidos, apesar de ser uma turma muito ativa a nível desportivo, existem diversas modalidades desportivas que os alunos nunca tinham experienciado nas aulas de Educação Física, como o caso do Corfebol, Tênis de Campo, Patinagem, Râguebi, entre outras.

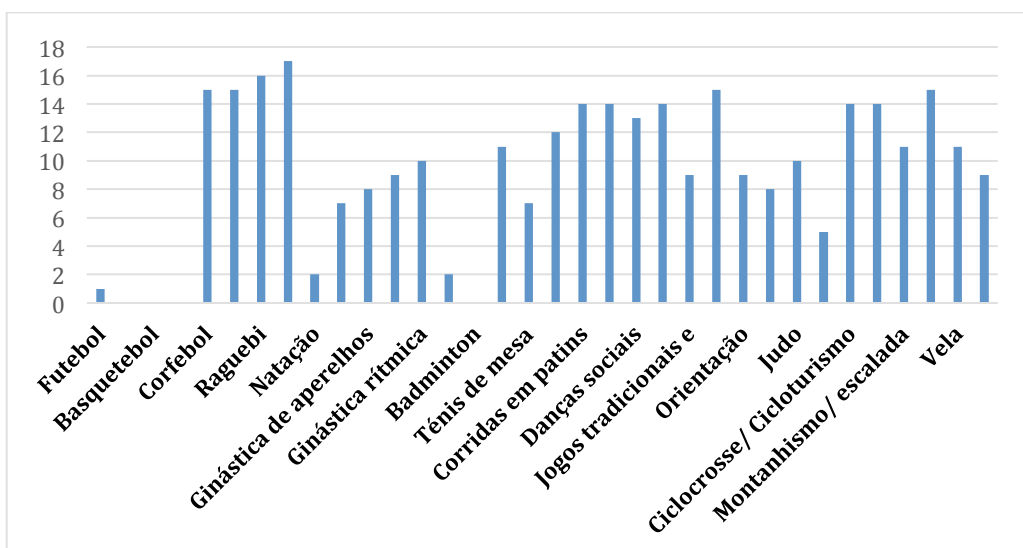


Gráfico 9. Modalidades Desportivas nunca praticadas

Componente relacional entre os Alunos

Com o recurso ao teste sociométrico para avaliar as relações dos alunos, foi possível identificar os hipotéticos líderes da turma e os elementos mais afastados/isolados. A análise dos resultados foi feita de acordo com um conjunto de perguntas associadas ao contexto escolar, revelando possíveis relações de amizade ou rivalidade.

Na primeira questão no qual era pedido que referisse “se tivesse que fazer um trabalho de grupo, quais seriam os três colegas que escolherias para trabalharem contigo? Refere-os por ordem de preferência”, foi possível identificar que não existia um aluno que reunisse as preferências dos colegas, no entanto os alunos A e B foram escolhidos por 3 colegas. De salientar que houve um grande número de alunos que não foram escolhidos como primeira preferência.

No entanto no caso da questão “E quem não escolherias?” Foi notório os elementos excluídos da turma. Com 10 nomeações o aluno S foi o mais citado, seguindo-se o K com três nomeações. No entanto fica a dúvida, se os alunos referiam-se aos trabalhos no geral ou só referente à disciplina de Educação Física. A aluna X foi também referida por três vezes, no entanto por alunos que apresentavam ser menos proficientes em EF e que eram colocados de parte nos exercícios.

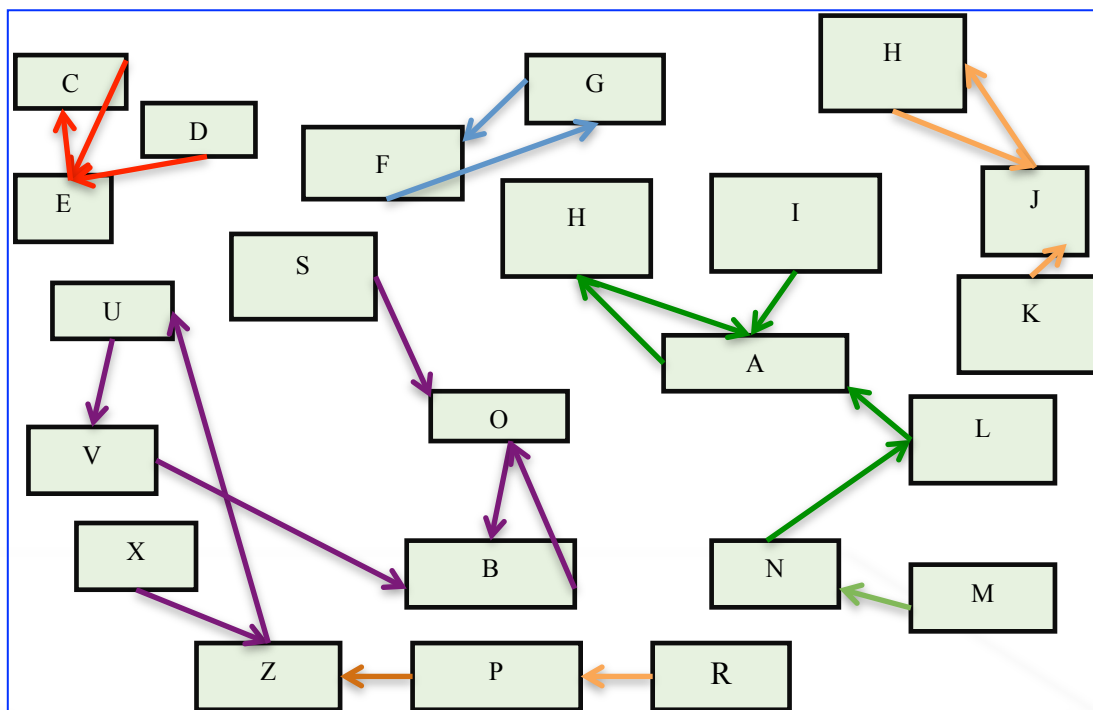


Figura 1. Se tivesses que fazer um trabalho de grupo, quais seriam os três colegas que escolherias pra trabalharem contigo? Refere-os por ordem de preferência.

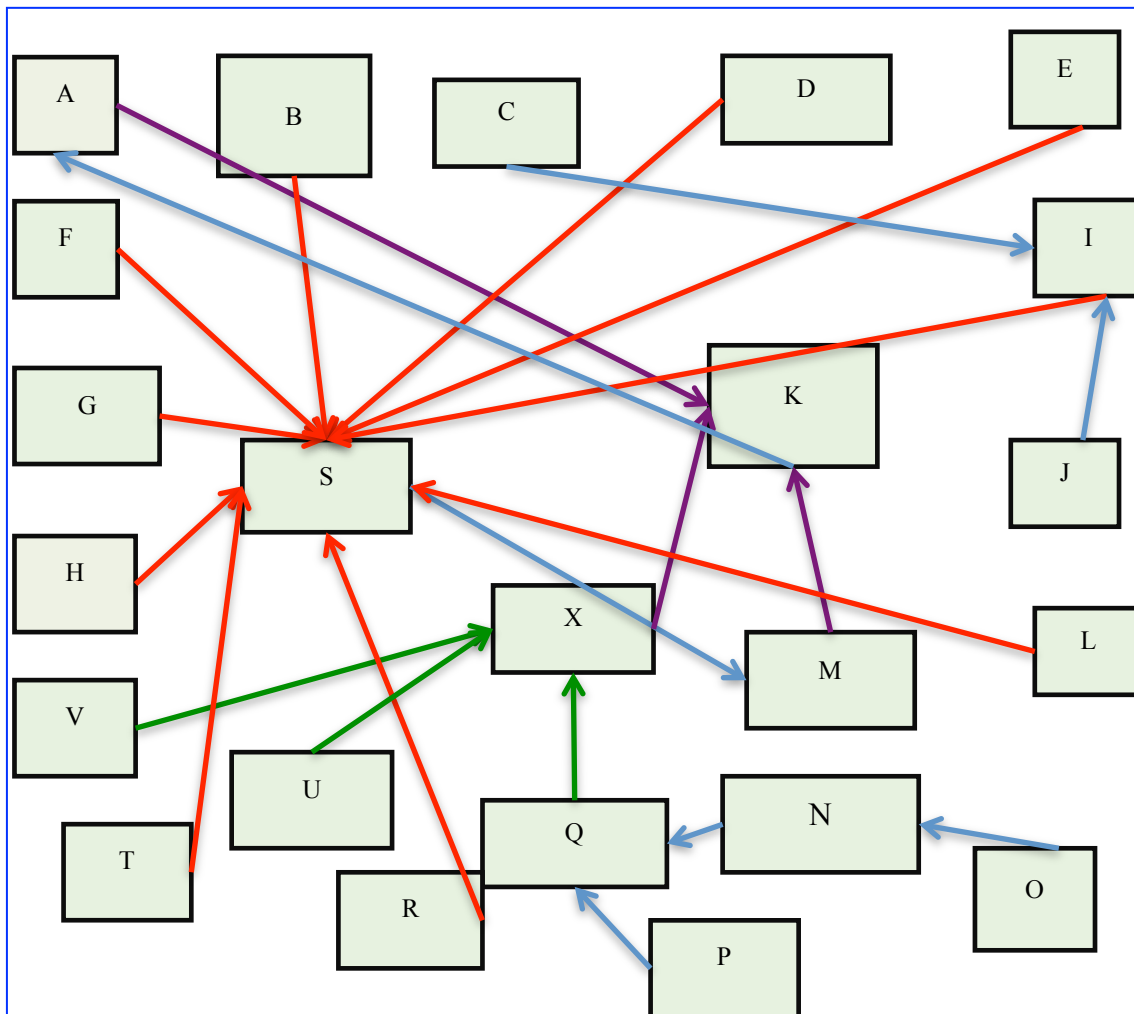


Figura 2. E quem não escolherias?

Reflexão

A CT uma componente imprescindível para conceber um bom planeamento, bem como para orientar adequadamente o processo pedagógico. Deste modo, e considerando a sua importância, deve ser elaborada no início do ano letivo, de preferência nas aulas iniciais de EF.

Conhecer e compreender os alunos numa perspetiva individual, identificando as suas limitações, as motivações e experiências anteriores, permitirá, tal como refere Mesquita (2012), desenvolver uma PL adequada e ajustada ao contexto onde estamos inseridos. Assim é possível proporcionar um processo E-A equitativo relativamente às oportunidades de desenvolver as aprendizagens, isto porque “(...) a única forma de atender verdadeiramente à

igualdade de oportunidades é equacionar as diferenças de cada um.” (Mesquita, 2012, p. 180).

Considerando a forma variada de recolha de dados e as múltiplas metodologias possíveis para efetuar a CT, a metodologia utilizada foi transversal a todos os núcleos de estágio, com o intuito de tornar esta prática mais uniforme entre os professores estagiários, apresentando um critério mais rigoroso e fiável, podendo ser um ponto de partida para uma possível investigação a nível científico.

Embora a aplicação deste projeto, necessitasse de uma formação prévia por parte da equipa de avaliadores, a pouca experiência foi notória nas avaliações iniciais, levando à perda de mais tempo do que era espectável. Em modo de comparação, as avaliações realizadas no final do ano letivo, decorreram sem percalços devido, provavelmente ao ganho de experiência dos professores estagiários. Os meios tecnológicos também colocaram algumas dificuldades, pois não existiam em grande número, algumas vezes por falhas de bateria ou da ligação à internet dificultaram a conclusão de alguns questionários. Neste caso seria preferível, utilizar uma sala equipada com computadores, possibilitando que os alunos preenchessem o questionário ao mesmo tempo. Infelizmente no horário da turma 8^ª, não havia salas disponíveis.

Em termos gerais, esta recolha de dados permitiu identificar que a turma em grande parte era muito ativa, com muitos alunos no desporto federado. Contudo existiam muitas modalidades que afirmaram nunca ter experienciado, podendo ser um ponto de partida para futuras atividades, nomeadamente na Ação de Extensão Curricular. Ao longo das aulas houve algumas sugestões, quer de nós professores estagiários quer de outros professores do agrupamento de EF, para fossem experimentar o Desporto Escolar ou Clube Escola, mas sem sucesso.

Fundamental para o sucesso desta componente, foi a cooperação entre todos os professores estagiários em articulação com os orientadores, na concretização das componentes associadas a esta metodologia (Projeto EFERAM-CIT), considerando os recursos temporais pré-estabelecidos para a sua aplicação.

7.2. Atividade de Extensão Curricular

O nosso futuro enquanto professores não se deve restringir apenas à prática letiva. Deste modo, surgiu a necessidade de realizar uma Ação de Extensão Curricular, com objetivo de incluir os agentes de ensino, particularmente os alunos, professores,

encarregados de educação e pais com uma participação ativa, através do planeamento, realização e avaliação. Segundo Gonçalves (2013), a escola e a família são os dois principais sistemas que fruem impacto na formação e educação das futuras gerações. Assim torna-se importante toda e qualquer atividade que possa promover a união destes dois agentes, promovendo a sinergia entre os alunos, professores e encarregados de educação.

Com intuito de promoção do ensino numa perspetiva de formação integral do aluno, pensámos ser pertinente a eleição de uma experiência fora do contexto da escola, incentivando os alunos à prática e gosto pela atividade física e sentido de responsabilidade.

Para tirar partido das condições existentes na nossa ilha e tendo em conta os dados recolhidos para a CT, tentámos apresentar algumas possíveis soluções aos alunos para que estes pudessem ter a oportunidade de tomar decisões e em grupo chegar a uma escolha que fosse do agrado de todos. Infelizmente não foi isso que acabou por acontecer, muito pelo facto da turma estar separada em dois grandes grupos - os alunos que gostavam de Educação Física e os que não gostavam.

As ideias apresentadas foram, 1) uma viagem de Catamarã para as duas turmas do 8º ano do núcleo de estágio até à Fajã dos Padres e realização de Jogos Tradicionais; 2) Atividade de Orientação e *Geocaching* na quinta do Santo da Serra; 3) Atividade conjunta de Canoagem e Orientação no complexo de S. Lázaro e Parque de Santa Catarina. As duas primeiras opções tinham uma contribuição financeira, por outro lado a última opção, era gratuita.

O grupo de alunos que se mostrou interessado em participar na atividade (11 alunos), escolheu prontamente a Viagem de Catamarã com realização de Jogos Tradicionais e, por outro lado, os restantes 12 alunos não mostraram interesse em fazer qualquer atividade, quer fosse grátis ou não. Foi-lhes dada a oportunidade de apresentarem outras sugestões que pudessem ter, para que fossem debatidas na aula.

Infelizmente, aconteceu o que estávamos à espera: apenas metade da turma aderiu. Visto que na turma da colega de estágio, todos os alunos mostraram interesse, tivemos que levar a atividade em frente.

Devido ao curto tempo disponível no último período e as diversas atividades da escola agendadas (desporto escolar, provas de aferição, testes, etc.) a atividade ficou programada logo para o início do 3º período.

7.2.1. Objetivos

Objetivos Gerais

- Desenvolver competências organizacionais e de participação em eventos;
- Desenvolver relações interpessoais;

Objetivos Específicos

- Proporcionar aos alunos contacto com a natureza;
- Promover os jogos tradicionais;
- Desenvolver a cooperação e responsabilidade cívica dos alunos.

7.2.2. Divulgação

A divulgação da atividade foi feita presencialmente durante algumas aulas, onde apresentamos as atividades e os objetivos, mas também pretendíamos ouvir as opiniões dos alunos.

Deste modo foram disponibilizados alguns minutos para debatermos com os alunos as possíveis hipóteses. Após algum debate, atividade escolhida foi a viagem de Catamarã, na qual teríamos que ter um compromisso com a entidade. Neste caso, foi necessário solicitar o rápido preenchimento das autorizações e respetivos pagamentos, a fim de bloquear a reserva da viagem.

Nas autorizações entregues aos alunos (Anexo 12), estava toda a informação referente à atividade, bem como a indispensável assinatura do Encarregado de Educação e uma secção para assinalar os possíveis familiares que quisessem partilhar a atividade com os alunos.

7.2.3. Fase de Planeamento (pré-atividade)

Como foi referido anteriormente, a ação estava assente entre três hipóteses, que foram a debate na sala de aula. Todas elas foram pensadas de acordo com a sua exequibilidade e que fossem ao encontro dos objetivos pretendidos.

A atividade escolhida pelas duas turmas foi a Viagem de Catamarã com a realização de Jogos Tradicionais.

Após a reunião com a empresa de Catamarãs, esta solicitou que pelo menos fossem 50 pessoas, visto ser esse o número mínimo para realizar a viagem neste tipo de condições.

Esta situação levou o núcleo de estágio a debater possíveis soluções para resolver este problema. Todas as ideias colocadas em cima da mesa perderam o seu valor na medida em que a turma da colega de estágio estava 100% motivada para a viagem no barco. Neste caso, deveríamos ir ao encontro da vontade dos alunos, pois qualquer outra opção fora deste contexto podia levar ao desinteresse dos mesmos. A solução encontrada por nós seria abrir as restantes vagas a outras turmas com uma faixa etária semelhante. Deste modo, contactámos os professores de Educação Física de três turmas (2 de 9º ano e 1 de 8º ano). No entanto esta solução levou a que fosse solicitado uma embarcação maior, isto porque o número de alunos interessados ultrapassou os limite da embarcação, que se situava nos 70 lugares.

Os pagamentos foram todos efetuados atempadamente por parte dos alunos e professores, e a reserva foi efetuada para 92 pessoas.

Neste processo de planeamento, deveríamos ter utilizado mais ativamente o alunos, na procura de atividades que fossem interessantes, que apresentassem preços, horários e meios logísticos. No entanto na turma de 8º4, continuaria a haver a mesma problemática, pois apresentava-se como uma turma em que os alunos não eram próximos uns dos outros, onde existia dois grandes grupos: um grupo em torno do líder da turma e o grupo dos excluídos. Estes últimos ao longo do ano letivo, na sua maioria recusavam-se a fazer atividades nas aulas, sendo que numa atividade facultativa, em contexto fora da escola, era de esperar que a reação fosse a mesma, algo que veio a acontecer.

7.2.4. Fase de Conceção (Atividade)

No dia da atividade, 02 de maio de 2019, entre as 10h00 e as 13h15, 92 pessoas (alunos e professores de 5 turmas da escola EBSAAS, apresentaram-se na marina do Funchal para a realização da Atividade.

O ponto de encontro foi no pavilhão da escola às 9h30, no qual cada turma na presença do professor responsável pela mesma se deslocou para o Funchal. O trajeto foi feito a pé, controlado pelos professores.

Tabela 5. Participantes na Ação de Extensão Curricular

Turma	1	2	3	4	5	UMa	Total pessoas
Professor Responsável	Prof. Bruno Neves	Prof. Micaela Camacho	Prof. David Fernandes	Prof. Geraldin Mendes	Prof. Adérito Nóbrega	Prof. Ricardo Alves	
Professor Acompanhante	*	Prof. Agostinho Lopes	Prof. Márcia Sousa	*	*	*	
n.º de Alunos	19	24	11	15	15	*	
Total Turma	20	26	13	16	16	1	

A saída da escola teve início à hora marcada e os alunos de forma organizada dirigiram-se para a marina do Funchal. Chegado ao destino, os alunos agruparam-se por turmas, de forma a controlar as entradas na embarcação e para que a tripulação confirmasse o número de pessoas.

O início da viagem deu-se à hora prevista, no entanto foi-nos colocada a questão se era para rumar à Fajã dos Padres. O transbordo para terra das 92 pessoas, teria que ser efetuado através de uma embarcação semirrígida, em várias viagens. Esta situação poderia levar 10 a 15 minutos para ambos os lados (ida e regresso ao barco), ou seja retirava-nos aproximadamente 30 minutos da atividade em terra, que estava prevista para realizar em 60 minutos. Numa rápida conversa com os Orientadores, ficou definido que apenas faríamos a viagem, com a possibilidade de observar a vida marinha e uma breve paragem ao largo da Fajã do Cabo Girão para quem quisesse mergulhar e nadar.

As condições metrológicas estiveram do nosso lado, proporcionando uma viagem agradável e o estado do mar permitiu alguns mergulhos. O regresso à marina do Funchal deu-se dentro da normalidade.

No final da atividade, os alunos tinham a opção de regressar à escola com os professores, deslocar-se para casa ou esperar pelo Encarregado da Educação. Contudo, os alunos tinham autorização dos Encarregados de Educação para regressar a casa ou esperar por estes. Assim nenhum teve que regressar com os professores à escola.

Nota para o facto de que a Junta de Freguesia quis colaborar com a atividade, ajudando no pagamento de 25 lugares, o que correspondia a metade do inicialmente solicitado para as duas turmas do núcleo de estágio. Desta forma, após o término da

atividade e em reunião com os Orientadores, foi decidido dividir esse valor por todos os alunos participantes na atividade. Após a divisão do dinheiro, este foi colocado em 5 micas, referentes às turmas e entregues ao Diretor de Turma, que ficou encarregue de devolver o dinheiro aos Encarregados de Educação.

7.2.5. Balanço

Numa futura atividade será importante definir com a máxima antecedência a data da atividade e colocar os alunos numa situação mais ativa do processo. Não deveria partir do Orientador Cooperante a tarefa de estipular datas para a realização destas tarefas. Deveríamos ser nós a apresentar, nas reuniões de estágio, no sentido de sermos mais pró-ativos.

Apesar do contacto ter sido feito com antecedência, estas empresas necessitam de um sinal para efetuar a reserva, no entanto compreenderam a nossa situação e colaboraram connosco para que a atividade fosse bem-sucedida.

Esta atividade trouxe alguma proximidade entre todos os intervenientes, quer entre os elementos da mesma turma, quer entre alunos de turmas diferentes. Poderia ter sido realizada no início do ano letivo, com o intuito de aproximar o professor dos alunos, podê-los conhecer melhor, mas acima de tudo permitir um aumento da comunicação e das relações interpessoais na comunidade educativa e contribuir para o trabalho em equipa.

8. ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE ESCOLAR – AICE

A AICE surgiu com o propósito de envolver e estabelecer uma interação entre os professores estagiários com os docentes do grupo disciplinar de EF. Contudo, e como na escola existem diversos agentes, e não apenas os professores, o envolvimento com a restante comunidade escolar passava também por ser um objetivo desta atividade, nomeadamente os alunos, os funcionários, docentes de outras disciplinas, como também os órgãos executivos pois, como refere Dayrell (1996), é através desta interação, entre estes agentes, que se atribui um papel de construção social à escola.

Foi decidido pelos orientadores do núcleo no início do ano letivo, a organização do “Festival de Desporto da Levada”, atividade que já é um hábito no processo de formação do professor estagiário na EBSAAS, que contava neste ano letivo com a 8ª edição. Esta atividade estava integrada na semana das expressões, e teve a sua conceção no dia 04 de abril de 2019.

Esta etapa de formação alberga diversas funções/atividades a serem desenvolvidas pelos professores estagiários, sendo esta atividade uma delas. Tem por finalidade o ganho de competências essencialmente organizativas e comunicativas com intuito de oferecer a toda a comunidade escolar um conjunto de experiências diferentes das que habitualmente são lecionadas na escola. Faz parte das competências do professor, não só dar a oportunidade de experienciar, mas também promover o gosto pela atividade física, seja formal ou informal. Este aspeto vai ao encontro das intencionalidades do PNEF, que procura orientar o professor na transmissão de conhecimentos sobre a saúde, aptidão física assim como das diferentes matérias/desportos, tentando sempre individualizar ao máximo a sua intervenção, de forma inclusiva e não seletiva (Jacinto et al., 2001). Deste modo, foi dado destaque aos Desportos de Combate e as Atividades Rítmicas Expressivas, pois são as matérias menos abordadas nas aulas e conta com a falta de formação dos docentes ou o desconforto com tais matérias.

Visto que já existiam atividades que se tornaram habituais neste evento, nomeadamente o *workshop* de DC, e que já estavam previstas para este festival, tentamos complementar com a introdução de Modalidades Adaptadas, o *Geocaching*, o *Paintball* e como já tinha sido referido anteriormente, as Atividades Rítmicas Expressivas, mas também complementar a atividade com a realização de uma exposição junto ao bar dos alunos de Atividades Náuticas e Desportos Motorizados.

8.1. Objetivos

- Salientar à comunidade educativa a importância da Educação Física e da Atividade Física;
- Proporcionar à comunidade educativa diversas atividades desportivas;
- Promover o gosto pela prática da atividade física/desportiva de forma formal e informal.

8.2. Métodos e Procedimentos

O VIII Festival de Desporto da Levada foi agendado para o dia 04 de abril de 2019, entre as 8h00 e as 16h30. Este evento baseava-se na realização de diversas atividades orientadas para as turmas que nesse dia frequentavam as aulas de Educação Física no seu horário, bem como qualquer turma que o professor demonstrasse interesse em participar no seu horário (através do preenchimento da ficha de inscrição afixada no bar dos professores)

De forma a facilitar a distribuição das turmas pelas diversas atividades, organizámos as mesmas em blocos de 45 minutos, sendo o pavilhão o espaço preferencial para a realização das atividades. Libertava assim o espaço exterior para os alunos que quisessem realizar atividades desportivas nos intervalos das aulas.

A distribuição das turmas pelas atividades ocorreu segundo o horário de Educação Física, no entanto os professores da turma tinham a possibilidade de colocar os alunos em outras atividades, caso estes se sentissem mais motivados.

Devido a existir muitos eventos ao mesmo tempo, com diversas turmas, optámos por colocar na entrada do pavilhão, o horário das turmas e os respetivos espaços a ocupar. Deste modo poderíamos estar mais focados na supervisão das atividades e na receção aos colaboradores.

Os convites a todos os intervenientes e colaboradores desta atividade, foram estabelecidos tanto através de contactos informais, via e-mail, telefone, mas também pessoalmente.

Previamente informámos sobre o que era pretendido fazendo referência aos materiais e instalações disponíveis para a realização das atividades.

Foi construído um documento contendo a informação acerca das entidades externas à escola que iriam colaborar, com o horário previsto de chegada e a necessidade de entrada com viaturas e/ou outros materiais. Este documento teve que ser entregue antecipadamente ao Concelho Executivo da Escola para sua aprovação.

Para a sua promoção, foi elaborado um cartaz alusivo ao evento e uma circular com o objetivo de anunciar e cativar a atenção de toda a comunidade escolar (Anexo 9) Após aprovação do Conselho Executivo, foi disposta a transitar pelas salas, a ficha de inscrição no bar dos professores e a afixação dos cartazes pela escola.

Aos professores de Educação Física responsáveis pelas turmas no dia do festival, tiveram acesso a uma tabela que nela estava contida o programa (Anexo 10) especificando o número de alunos, as instalações e atividades nas quais as suas turmas iriam participar.

Relativamente aos Recursos Humanos, esta atividade esteve ao cargo do Núcleo de Estágio e pelo docentes do grupo de Educação Física da EBSAAS em colaboração com instituições externas. Para além dos professores do agrupamento, contamos com os professores estagiários da Universidade do Porto, sem esquecer a colaboração dos funcionários da escola.

Em termos de recursos materiais e espaciais, estes foram disponibilizados pelo estabelecimento de ensino, no entanto, no caso do Judo, a instituição convidada trouxe os tapetes, e em relação às atividades náuticas e Desportos Motorizados, o transporte do material também ficaria à responsabilidade das instituições.

8.3. Balanço da AICE

Esta atividade tinha como principal objetivo comprometer todos os agentes educativos (alunos, professores, funcionários, conselho diretivo) no sentido de planear e concretizar diversas atividades.

No sentido de satisfazer as exigências da instituição e do grupo de Educação Física, foram realizadas diversas reuniões com o orientador cooperante, com o intuito de selecionar as atividades que poderiam ter grande adesão e as que fossem possíveis de trazer à escola. Foi desde logo estipulada a importância da realização dos documentos com a devida antecedência, para solicitação das autorizações.

Visto que o *workshop* de DC, já fazia parte do programa no Festival, coube-nos a tarefa de preencher o restante horário com diversas atividades. Após a seleção dessas atividades, tivemos o primeiro contacto com as várias instituições a fim de perceber a disponibilidade de colaborarem connosco. Era nosso objetivo trazer modalidades que os alunos não estão habituados a experienciar, como é o caso do Desporto Adaptado, das Atividades Náuticas, dos Desportos Motorizados. Um possível ponto a favor da boa organização foi o contacto com os intervenientes muito antes da ação. Permitiu que os

convidados organizassem as agendas e, no caso de impossibilidade, teríamos tempo de encontrar alternativas. Foi o caso das instituições de Desporto Adaptado que não puderam estar presentes, e com isso convidámos uma colega da UMA para promover o Atletismo Adaptado. Foi fundamental a colaboração da Prof^a. Susana Barreto (professora da EBSAAS) que ficou encarregue do Boccia e libertando-nos para a promoção do Voleibol sentado e para a supervisão geral. Pensamos terem sido atividades enriquecedoras, dada a possibilidade dos alunos vivenciarem situações diferentes, promovendo a aceitação de colegas com deficiências.

Para o sucesso desta ação, foi crucial a ajuda dos colegas estagiários da Universidade do Porto, na coordenação e realização da atividade de *Geocaching*. Esta atividade acabou por ser um transfere para uma matéria abordada pela maioria das turmas no 3º período, a Orientação.

Infelizmente nem tudo foi positivo, pois o estado do tempo não permitiu a realização da atividade de *Paintball* bem como a exposição de Desportos Motorizados, no entanto o espaço disponível em frente ao bar dos alunos foi suficiente para expor algum material de Desportos Náuticos, tarefa que ficou a cargo do Clube Naval do Funchal, no qual os alunos podiam informar-se das condições para a sua prática, mas também os professores podiam estabelecer contactos com a instituição a fim de realizar atividades. A verdade é que nas semanas que se seguiram ao evento, existiu um maior número de contacto dos professores da escola com a instituição para a realização de atividades náuticas.

Em termos de organização das estações dos Desportos de Combate, foi um aspeto positivo, que apesar de planeada antecipadamente, era flexível, podendo ser ajustada em função do material e do número de alunos.

No final deu-se um grande evento, no qual era esperado juntar diversas turmas no pavilhão para um espetáculo de *Zumba* e *Bodycombate* em conjunto. Contudo ao ser no final da manhã, muitos alunos aproveitaram o grande aglomerado de pessoas para “fugir” do pavilhão. Alguns tinham vergonha de colaborar e outros, infelizmente, estavam a ser dispensados pelos professores demasiado cedo. Sendo este um evento para causar impacto, deveria ser colocado a meio da manha ou fazer apenas 30 minutos, ou seja das 12h15 às 12h45. Neste aspeto não pudemos intervir, pois esse horário já estava pré-definido pelo grupo de EF. O fato de ser o horário de EF da turma (11h30 – 13h00), foi possível fazer o primeiro contacto desta com uma matéria muito sensível a abordar no período seguinte, as ARE. Como era de esperar, muitos dos alunos apresentaram muita resistência em participar.

Os funcionários do pavilhão também tiveram uma tarefa importante, pois para além de controlar os balneários com todos aqueles alunos, ainda ajudaram na montagem das estações dos DC e do palco para o espetáculo. Com este trabalho conjunto, houve uma significativa poupança de tempo e sem atrasos significativos.

Na parte da tarde, deu-se a realização do Torneio de Ténis, sob a responsabilidade de um docente do departamento, que decorreu positivamente, com uma boa participação por parte dos alunos. Ao mesmo tempo foi realizado também o torneio de “Punhobol” ou “*Faustball*”, sob orientação também de uma professora do departamento, que por ser uma novidade, também teve uma boa afluência.

No geral correu muito bem, os problemas estavam a ser resolvidos ao longo da atividade, com adaptações das turmas às estações, tentando preencher todos os espaços. Havia ainda um espaço extra, o ginásio, caso fosse necessário. Em termos de planeamento, os convites às entidades foram feitos com a devida antecedência, os professores foram informados na semana anterior, a organização dos espaços também, no entanto o ponto menos positivo, foi o atraso na colocação dos cartazes, que só ficaram afixados no início da semana da ação.

8.4. Recomendações

Na realização destes eventos, de carácter especial, é importante proporcionar aos alunos uma experiência diferente do contexto da sala de aula. Daí ser determinante dar continuidade a esta atividade, promovendo o gosto pela atividade física.

Em termos organizacionais é importante ter tudo preparado com a devida antecedência, clarificando e confirmando todas as atividades. A colocação de informação na escola deverá ser com pelo menos uma semana de antecedência, possibilitando a todos a oportunidade de experienciar estas atividades.

É necessário manter o contacto com as entidades envolvidas, que mesmo colocando nas suas agendas, podem esquecer-se da atividade. No dia anterior, ligar ou mandar uma mensagem escrita, agradecendo a sua colaboração e aproveitar para lembrar a hora prevista da sua chegada.

É importante uma boa coordenação entre os elementos do estágio pedagógico, mas também com os restantes docentes do grupo de Educação Física.

É preciso sensibilizar o grupo de EF, para que estes colaborem mais na atividade, pois apesar de ser uma tarefa particularmente dos professores estagiários, o sucesso depende de todos.

Na atividade mais sensível, a de Atividades Rítmicas e Expressivas, é necessária outra abordagem, uma vez que no final da manhã os alunos querem ir embora para casa e os professores acabam por “libertar” os alunos fazendo com que seja mais reduzida a participação na atividade.

9. ATIVIDADES DE NATUREZA CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA

9.1. Ação Científico-Pedagógica Individual – “Canoagem da Escola – Alternativas Pedagógicas”

A ACPI caracteriza-se como uma atividade integrada no plano de estudos do MEEFEBS pela UMa, que devem ser concebidas durante a prática pedagógica. É uma ação de carácter individual que pretende que o professor estagiário seja capaz de desenvolver e apresentar um tema do universo das AFD aos colegas do grupo de EF. Para além desta partilha e troca de conhecimentos e de experiências pedagógicas, é também um momento potenciador da aproximação com os restantes docentes. Contudo, esta tarefa não deve ser encarada como um momento de superioridade em termos de sabedoria, mas sim como um processo de formação contínua dos docentes integrados neste grupo disciplinar. Breckenfeld, Guiraud & Romanowski (2009, p. 3621) referem que *“a formação continuada poderá se tornar um sólido subsídio aos educadores, de maneira a que tenham condições de transformar e rever sua prática, investigando, diagnosticando e compreendendo os processos pedagógicos”*.

O tema surgiu com o objetivo de colmatar lacunas existentes na formação dos professores, desenvolvendo um trabalho tendo em conta as carências e interesses, objetivando e partilhando conhecimentos.

A nossa escolha recaiu sobre a Canoagem, no qual tive o prazer de partilhar com os docentes da EBSAAS uma ação intitulada **Canoagem na Escola – “Alternativas Pedagógicas”**.

9.1.1. Objetivos e Conteúdos

Objetivos Gerais:

- Apresentar diversas alternativas metodológicas para o ensino da Canoagem na escola;

Objetivos Específicos:

- Fornecer aos professores de Educação Física ferramentas de atuação, desta matéria, em contexto escolar.
- Propor exercícios que possam apoiar a implementação da Canoagem nas aulas de Educação Física;

- Dar a conhecer as potencialidades da nossa região para a implementação da Canoagem nas escolas.

Conteúdos:

- Metodologias para o ensino da Canoagem nas escolas seja no mar ou numa piscina.
- Exercícios alternativos da modalidade, possíveis de utilizar fora de água, com vista à melhoria das capacidades coordenativas dos alunos.

9.1.2. Fase de planeamento

Atendendo à constante necessidade do conhecimento atualizado e uma formação contínua, o educador deverá ser capaz de adquirir fundamentos que auxiliem na resposta às necessidades dos alunos. Deste modo, e atendendo a uma atitude proactiva e curiosa, como refere Freire (1996, p. 85) “*sem a curiosidade que me move, que me inquieta, que me insere na busca, não aprendo nem ensino*”, deveremos considerar instrumentos que poderão figurar-se como mais-valias à elaboração de situações de E-A.

Este primeiro passo da ação, no meu ponto de vista, foi o mais difícil pois consistia em escolher a temática da ação.

Devido a estar ligado à modalidade de Canoagem, sempre foi meu desejo realizar uma atividade neste contexto. No entanto nós, professores estagiários, queríamos aproveitar para realizar uma ação no mesmo dia e no mesmo local, para que a adesão dos professores fosse idêntica.

Após algumas indecisões relativamente ao tema da colega de estágio, ficou decidido que as duas ações seriam realizadas sobre a Canoagem, no entanto ela focava-se mais especificamente numa das suas especialidades.

Seguiu-se a definição de uma data para a ação bem como o local e a hora. Sempre com o objetivo de ter o máximo de professores presentes. Estrategicamente marcámos para o dia da semana em que costuma haver a reunião do grupo de Educação Física e escolhemos o mesmo horário. Nesta decisão, foi importante a ajuda do Orientador Cooperante, devido à sua experiência em anos anteriores.

O local escolhido para realizar a atividade foi o complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal.

A divulgação foi realizada verbalmente, na reunião do grupo de Educação Física, depois seguiu-se a afixação do cartaz da atividade (Anexo 13) e a colocação da ficha de

inscrição na arrecadação do pavilhão, por ser o local por onde passam todos os professores. Foi feita também, a divulgação por e-mail uma semana antes do evento e dois dias antes foi novamente reenviado. Recorremos também ao envio de uma mensagem pelo telemóvel no dia antes, como convite, mas também para lembrar a ação. Apesar de uma participação de 15 professores na ação, pensamos que poderíamos ter insistido mais um pouco no contacto direto com os restantes professores, a fim de os cativar para a ação.

Para avaliar a nossa ação realizamos uma ficha de satisfação, que contava com 14 perguntas, no qual os professores respondiam através de uma classificação segundo uma escala de *likert* (1 a 5), onde 1 era o grau menos satisfatório e 5 o grau mais satisfatório.

9.1.3. Fase de Conceção

A ACPI foi positiva, visto que atingimos os objetivos pretendidos. Correspondeu as expectativas criadas, onde foi possível transmitir alguns aspetos importantes da Canoagem na escola.

Inicialmente foi feita uma abordagem de nível teórico com recurso a apresentações em PowerPoint, mas como esta ação baseava-se fundamentalmente nos aspetos práticos, tentámos sintetizar a componente teórica e dar mais ênfase na prática, complementando a atividade com a disponibilização de um documento síntese que pudesse apoiar a ação (Anexo 14).

Quando passámos à prática, por solicitação da colega de estágio, alterámos a ordem das ações, fruto da entrada antecipada na água, dos alunos do núcleo de *Kayak* Polo do Desporto Escolar. Infelizmente penso que esta alteração veio condicionar a minha ação, isto porque baseava-se numa componente prática em terra e depois dentro de água. Contudo os professores como estavam molhados, não quis tornar a parte em terra muito demorada, acabando por encurtar o tempo desta. Foi prejudicial também para a ação no seu todo, pois estava idealizada para seguir uma lógica de aprendizagem do mais simples para o mais complexo, ou seja, explicação e adaptação ao meio e depois no final o jogo. No entanto, foi um mal menor, pois os alunos estavam presentes para ajudar e seria pior, colocá-los a aguardar, todos molhados.

No que toca a ação da colega, houve pouco controlo da ação, recorrendo demasiadas vezes à professora responsável do núcleo de *Kayak* Polo, para desenvolver os exercícios e coordenar o jogo. O facto de não se sentir confortável com a modalidade pode ter sido um

fator para este recurso, no entanto devia estar mais junto dos professores que estavam fora de água, tentando transmitir conhecimentos e tirando algumas dúvidas.

A minha parte, que deveria ter sido a inicial, com a explicação do material, modos de propulsão, entradas e saídas, exercícios de equilíbrio, etc., ficou para último. Antecipadamente coloquei o material junto da piscina, com os kayaks, próximos da água. Ficou por ordem de estabilidade, pois devia ser assim que a aula deveria começar, dos mais estáveis para os menos estáveis.

Na ação, tentei não perder muito tempo em explicações, pois os professores já se encontravam molhados, o tempo disponível não era muito e alguns já mostravam sinais de querer ir embora. Optei por juntar todos próximos das embarcações dispostas à beira da piscina, dar uma breve explicação e entrar para a água com os professores. Foi benéfico porque através da demonstração tornou-se mais fácil transmitir aos professores, no entanto faltou a transmissão dos conhecimentos em terra para os professores que não estavam a realizar a prática. O nível de ruído na piscina era considerável e os professores que estavam fora não conseguiam ouvir bem, no entanto tentei falar o mais alto possível. Penso que falei de forma clara e concisa, sobre o que me propus a transmitir, no entanto penso que por vezes falava demasiado rápido.

Apesar de termos conseguido atingir os objetivos, não correu como tínhamos planeado, devido às alterações no plano e aos poucos professores que participaram.

9.1.4. Balanço

Este tipo de ações deve ter uma boa promoção comunicação, com a elaboração de cartazes, envio de e-mails, mas também o contacto direto com os professores, o chamado “boca a boca”. Esta estratégia pode ter estado na origem de uma participação significativa na ação que decorreu fora da escola.

Na solicitação do espaço, esta deve ser primeiramente feita por telefone ou contacto direto e posteriormente por e-mail, para ficar formalizado, isto porque, o primeiro contacto que fizemos foi por e-mail e ficamos a aguardar a resposta, que nunca iria chegar porque esse contacto já não estava ao serviço da Direção Regional da Juventude e Desporto. Neste contexto foi importante a colaboração do Prof. Rui Cunha, que nos colocou em contacto com o responsável pelas instalações.

Também a solicitação do material foi realizada com a devida antecipação, quer no Clube Naval do Funchal, como também na Associação de Canoagem da Madeira, que acabou por ser fundamental para que a aula decorresse sem a falta de material.

Os documentos em formato digital, nomeadamente o PowerPoint, devem ser testados antes da ação, isto porque, no momento não estava a abrir corretamente o ficheiro por ser em computadores diferentes, o que me fez fazer uma alteração no início do documento.

Numa futura ação, em que seja necessário a colaboração dos alunos, é importante estabelecer uma hora de chegada dos mesmos, visto que a ação demorava 90 minutos e a componente prática do *Kayak* Polo estava prevista iniciar-se às 17h30. Assim os alunos poderiam ter chegado mais tarde, perto da hora da ação prática a que estavam convidados.

O controlo dos professores no final da ação deve ser mais apertado, porque ficou-nos a faltar muitos questionários de satisfação, que eram importantes para a avaliação.

9.2. Ação Científico-Pedagógica Coletiva – “Contributos do Modelo Tradicional e do *Teaching Games for Understanding* na Aprendizagem dos Jogos de Invasão na Aula de Educação Física”

Esta ação surgiu também no nosso processo de estágio Pedagógico, e tem por objetivo todos os anos apresentar temáticas para que os participantes possam discutir e refletir.

Toda a envolvimento nesta ação esteve ao cargo dos professores estagiários, enquanto alunos do 2º ano do MEEFEBS, com a orientação dos seus orientadores, Científico e Cooperante. Esta ação foi desenvolvida nos dias 9 e 16 de março de 2019 e contou com preleções de convidados com conhecimento especializado acerca da temática associada.

A cada ano, a ação científico-pedagógica tem uma temática diferente, no sentido de tornar-se numa ação sempre motivadora e com valor formativo para os docentes de Educação Física. A temática escolhida para este ano designava-se por **“A Educação Física em Temos de Mudança: Ferramentas Didáticas”** e englobava 5 conferências: I) “Autonomia e Flexibilidade Curricular: Oportunidades e Desafios”; II) “Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, Intervir, Transformar”; III) “Experimentação em Educação – O contributo da Economia da Educação para a Reflexão”; IV) “O tempo que o Tempo tem nas Histórias da Vida em Investigação em Ciências da Educação”; V) “Satisfação com a vida e Educação Física: que relação?”. Na parte interventiva dos alunos de mestrado, apresentavam-se quatro módulos, mais precisamente: 1) “Aptidão Física,

Função Cognitiva e Rendimento Escolar”; 2) “ Educação Inclusiva e Educação Física: Debate à Reflexão”; 3) “Estratégias Pedagógicas no Ensino dos Jogos de Invasão na Aula de Educação Física”; 4) “Desenvolvimento das Competências Sociais e Pessoais em Educação Física”. Esta ação de formação foi complementada por duas mesas redondas, promovendo o debate entre os diversos intervenientes sob as seguintes temáticas: Mesa 1) “As Competências Essenciais e a Avaliação em Educação Física”; Mesa 2) “Programas de Promoção da Atividade Física/FITescola”.

O propósito da ação, esta não passava apenas por apresentar estratégias de abordagem de certas matérias e/ou conteúdos, mas também desmistificar algumas lacunas que algumas atividades desportivas possam suscitar, levando a que sejam colocadas de parte.

Um professor que se quer reflexivo não deve descurar a sua formação contínua, ressaltando assim a pertinência da nossa ação, assim como as componentes incorporadas na mesma, pois estava englobada na formação contínua de professores de Educação Física e surgia com o intuito de fornecer aplicações práticas, que iam, de algum modo, ao encontro das novas exigências da sociedade.

No que diz respeito ao nosso núcleo de estágio, baseámo-nos nos Jogos Desportivos Coletivos de Invasão (JDC-I), mais concretamente no Futebol. Assim designámos a nossa ação de “Contributos do Modelo Tradicional e do *Teaching Games for Understanding* na Aprendizagem dos Jogos de Invasão na Aula de Educação Física” englobada no módulo 3 “Estratégias Pedagógicas no Ensino dos Jogos de Invasão na Aula de Educação Física”. Em termos individuais, fiquei encarregue das “Características Pedagógicas e Didáticas do Modelo Tradicional nos Jogos de Invasão” apesar da ação ter sido em conjunto.

9.2.1. Fase de Planeamento (Pré Ação)

Numa fase inicial, os cinco núcleos reuniram-se com a Prof^a. Ana Luísa Correia para definição das tarefas de cada um. Após ultrapassada esta fase, seguiu-se a definição das datas, no qual não poderiam coincidir com outras atividades ou ações. Foram-nos apresentados 3 sábados, entre os quais teríamos que escolher 2 consecutivos. Apesar de bem calendarizado, no segundo sábado escolhido existiram atividades de Desporto Escolar, o que contribuiu para o decréscimo da assistência comparativamente ao sábado anterior.

Como método de divulgação, foi elaborado um cartaz (Anexo 17) que foi enviado juntamente com os convites a todos os estabelecimentos de ensino da Região Autónoma da

Madeira. Para isso, cada estagiário ficou encarregue de entregar pessoalmente ao Presidente do Conselho Executivo da sua escola, ao delegado do agrupamento de EF e também a outros estabelecimentos de ensino. Para isto foi elaborado um quadro com o nome dos alunos do 2º ano do MEEFEBS e as respetivas escolas que lhe foram atribuídas. Foi também publicitado nas redes sociais, no site da UMa. Devido à grande adesão que existiu por parte dos professores, pensamos que a divulgação foi bem sucedida.

A etapa mais demorada foi a fase de definição da temática do nosso núcleo, no qual teve um contributo importante do Prof. Doutor Élvio Gouveia na resolução desta problemática. Assim visto que a colega estava a realizar uma intervenção na sua turma sobre o *TGfU*, surgiu a hipótese de analisar as diferenças entre uma aula de Futebol segundo um modelo baseado na instrução direta em comparação com a abordagem tática ao jogo, utilizando as nossas duas turmas da EBSAAS.

9.2.2. Fase de Conceção (Ação)

Os dias que antecederam a ação foram os mais trabalhosos, isto porque para além da prática letiva e da elaboração da nossa apresentação, tivemos que fazer os últimos preparativos. A preparação da sala do *Coffe Break* foi elaborada no dia anterior, para que no dia da ação tudo estivesse preparado, libertando-nos um pouco para a função de secretariado e na receção dos professores. Neste aspeto, penso que deveria ter havido melhor coordenação por parte de todos os elementos do mestrado, na elaboração dos documentos a entregar. No dia anterior, nem todos podiam comparecer para ajudar, alguns porque tinham treinos, mas deste modo sobrecarregaram os colegas no tempo de preparação dos documentos. Podíamos ter dividido as tarefas ao longo do dia, de 6ª feira, não precisando estar todos presentes ao mesmo tempo. Deste modo todos colaboravam um pouco, e os elementos que apresentavam-se mais “disponíveis” não tinham trabalho redobrado. Outra solução, passava por não deixar tudo para o último dia.

No primeiro dia, como é de esperar nos trabalhos em grupo, nem todos cumpriram as suas funções, levando novamente alguns colegas a ter trabalho redobrado, no meu caso, tive que circular entre o secretariado e o *Coffee Break*. Apesar deste contratempo, sobrepôs-se a atitude dinâmica e predisposição para ajudar de alguns elementos, cientes que o bom funcionamento da ação era importante para todos.

No segundo dia o grupo responsável pelo secretariado, *Coffee Break* e assistência na sala do Senado, era mais reduzido, no entanto à medida que os elementos iam finalizando as suas intervenções na ação, tomavam a iniciativa de ajudar os colegas.

Foi uma experiência muito enriquecedora, quer na qualidade de preletor, quer na capacidade de trabalho em grupo, na organização de um evento de tal dimensão, que importava um sentido de responsabilidade superior. De salientar ainda, que no geral, as preleções cumpriram os tempos pretendidos, resultado do rigoroso programa estipulado.

9.2.3. Balanço

Relativamente à divulgação, esta tem que ser com muita antecedência, pois os interessados devem ter conhecimento das datas, para poderem se inscrever, visto que normalmente nos sábados (dias da ação) existem diversas atividades desportivas.

Como já foi referido anteriormente, tratando-se de uma organização em grupo é importante todos os elementos estarem focados na tarefa, não permitindo que uns trabalhem mais que os outros. Todos são importantes nas suas funções, e pelo facto de termos de organizar e apresentar, basta um não estar a colaborar no que esta destinado a fazer, já sobrecarrega os colegas que depois para a ação correr bem do ponto de vista organizativo, acabam por não se preparar tão bem para a sua apresentação.

Foi importante termos no grupo uma pessoa que tem uma boa capacidade em se expressar perante várias pessoas e foi sobre ele que recaiu a tarefa de apresentar os convidados.

9.3. Módulo 3 – “Estratégias Pedagógicas no Ensino dos Jogos de Invasão na Aula de Educação Física”

9.3.1. Fase de Planeamento (Pré Ação)

Tal como na Ação Individual, a dificuldade surgiu logo no início na definição das temáticas. Após várias possibilidades surgiu a ideia de analisar as diferenças entre uma aula de futebol lecionada segundo um modelo de ensino baseado na abordagem tática ao jogo *versus* uma abordagem baseada no modelo de instrução direta (MID), no que respeita atividade física, ao tempo de empenhamento motor, à motivação e às ações motoras.

Este estudo foi realizado no contexto da disciplina de Educação Física Escolar participando 2 turmas de 8º ano da Escola Dr. Ângelo Augusto da Silva. Cada uma das turmas participou em duas aulas de futebol com a duração de 60 minutos, cada uma delas seguindo abordagens de ensino diferentes. Os dois planos de aula foram construídos com base nas duas teorias de ensino. O tema principal do modelo de instrução direta fundamentou-se no professor como um elemento central no processo de ensino. O tema principal da abordagem tática ao jogo fundamentou-se no ensino do jogo pela compreensão.

Na primeira fase, foram construídos dois planos de aula baseados nos 2 modelos de ensino em estudo. Estes planos foram validados por três especialistas na área do Ensino da Educação Física, onde foram verificados se os pressupostos dos dois modelos estavam presentes nas situações de aprendizagem programadas. Cada um dos planos de aula foi atribuído a 2 professores diferentes, que após um fase de familiarização, lecionaram às 2 turmas. A ordem de implementação das aulas foi ao acaso.

Neste estudo estavam previstas 3 aulas de 60 minutos. A primeira aula, dividida em 2 partes, para os alunos se familiarizarem com as situações de aprendizagem de cada um dos planos de aula. Foram explicadas e testadas todas as situações de aprendizagem que iriam ser trabalhadas nas duas aulas seguintes. Nesta aula participaram os dois professores, apenas na parte da aula que lhe foi atribuída. A segunda e terceira aula seria lecionadas ao acaso a cada turma, sendo que cada professor leciona nas 2 turmas o seu plano de aula.

O questionário a que foram submetidos aos alunos, não foi bem aceites por estes, pois ao longo do ano, foram abordados com diversos questionários. Contudo tentámos fazer entender que era importante para a melhoria das aulas de Educação Física e que não se tratava de avaliar qual era o melhor professor, mas sim em relação à aula propriamente dita.

Como moderado do painel, tínhamos o Prof. Doutor João Prudente, um especialistas da área dos Jogos Desportivos Coletivos e partilhamos o módulo com o Prof. Honorato Sousa que muito tem contribuído para a investigação nesta área.

Tínhamos então reunidas todas as condições para que fosse um módulo apelativo e do interesse dos participantes.

9.3.2. Fase de Conceção (Ação)

A nossa apresentação foi logo a primeira preleção do segundo dia da Ação, que apesar do nervosismo inicial, acabou por correr bem. Por ser uma área que da Educação

Física que não desperte muito o meu interesse, os Jogos Desportivos Coletivos, o desafio para mim era elevado, pois não é algo com o qual eu me sinta muito confortável.

No entanto nós não estávamos na ação para dizer que uma metodologia é melhor que outra, mas sim que naquelas duas turmas, existiu um método que prevaleceu em termos estatísticos, mais que outro. Salientar que não existe um modelo perfeito, isto porque nenhum modelo é estanque e que os professores devem intervir consoante os interesses e capacidades dos alunos. Poderá existir modelos que funcionam numa turma ou numa determinada escola, num determinado meio e outros não. Como também os professores podem estar mais predispostos para um determinado modelo que outro.

Foi uma preleção em conjunto, visto que apesar de termos abordado métodos diferentes, a finalidade era a mesma e posto isto não teria lógica fazer duas apresentações com os mesmos resultados.

Uma das ilações que tentamos transmitir é que os alunos que têm mais dificuldades e que por isso são rejeitados pelos colegas, pouco ou nada beneficiam da abordagem tática ao jogo, se não limitarmos as regras; a bola tem que passar por todos antes da finalização, o aluno X se marcar golo vale a dobrar, etc. Sem estas regras os colegas nunca lhe passam a bola e este sente-se desmotivado para a prática desportiva. Por outro lado, na Instrução Direta, ele obrigatoriamente vai tocar na bola (objeto de jogo); tem que conduzir a bola até um ponto e voltar, remar á baliza, lançar ao cesto, etc. Neste caso o aluno bem ou mal, vai efetuar o exercício e provavelmente vai achar-se mais útil e sentir-se mais motivado nesta metodologia.

9.3.3. Balanço

A fase de planeamento decorreu com alguns percalços, provavelmente devido à pouca proatividade por parte dos estagiários, na procura de incluir uma componente prática. Com o passar do tempo, as opções foram se esgotando, pelo que a intervenção nas turmas teve que ser num curto espaço de tempo, impossibilitando um estudo mais aprofundado.

Este atraso inicial, no nosso entender, limitou ligeiramente os resultados obtidos, bem como as ilações daí retiradas.

Relativamente ao dia da ação, é importante ter as coisas bem definidas e as tarefas distribuídas, promovendo um bom ensaio para este tipo de ações, com uma preparação atempada e munir-se de conteúdos que possam ser eficazes do decurso da preleção. Infelizmente no dia anterior ao nosso módulo, a apresentação ainda não estava concluída, e

só minutos antes da apresentação, é que ficou estabelecido o que cada um dos elementos iria falar.

Tal como na organização da ação, a dinâmica do grupo é fundamental, pois se não existir predisposição para a tarefa, os colegas acabam sobrecarregados, podendo originar a insegurança entre os elementos. O resultado final depende da boa interação de todos os elementos.

10. CONTRIBUIÇÃO NO PROJETO EFERAM-CIT

A aptidão física é um dos objetivos do PNEF, na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar, através da consolidação e aprofundamento dos conhecimentos e competências práticas relativamente aos processos de aumento e manutenção das capacidades motoras. Ambiciona alargar os limites dos rendimentos energético-funcionais e sensório-motores, em diverso trabalho muscular, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade (Jacinto et al, 2001).

O estudo “Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, Intervir, Transformar” (EFERAM-CIT) contempla a realização de uma conjunto de avaliações de diferentes parâmetros de composição corporal e aptidão física utilizando uma bateria de testes adaptada de *Fitnessgram* e *Eurofit*: a) Antropometria – altura, massa corporal, perímetro da cintura, pregas (tricipital, bicipital, geminal e abdominal); b) Aptidão Física – salto em comprimento sem corrida preparatória (força explosiva), senta e alcança, flexão do ombro (flexibilidade), vaivém curto - 10x5m (velocidade e coordenação), abdominais em 30 segundos (força do tronco), dinamometria manual (força estática), suspensão na barra (força funcional), vaivém - 20m (aptidão aeróbia).

Em simultâneo procurou-se avaliar a função cognitiva através de questionários COGTEL e da perceção dos alunos sobre a Educação Física e Professor e o teste Sociométrico para tentar compreender a relação entre os elementos da turma.

Numa fase mais avançada do EP, foi realizada a recolha de dados da atividade diária dos alunos durante 7 dias, mais precisamente o número de passos por dia, a distância percorrida em km, e o dispêndio calórico por dia, através da colocação dos pedómetros. Esta tarefa teve as suas complicações uma vez que necessitava de uma responsabilidade acrescida dos alunos para a boa recolha dos dados. Infelizmente nem todos cumpriram o que estava estabelecido e o pouco tempo disponível não foi suficiente para fazer novas recolhas de dados. Pensamos ser um problema transversal a todos os núcleos, pois carece de um compromisso dos alunos.

Outros dados que foram solicitados para o projeto do EFERAM-CIT, foi o rendimento académico dos alunos, tentando compreender alguma relação entre este e os dados recolhidos.

A nossa participação esteve contemplada em diversos momentos, nomeadamente numa fase inicial, através de formações e treinos das medições dos indicadores solicitados, de forma a avaliar com fiabilidade nos diversos núcleos de estágio.

De salientar que esta experiência serviu de suporte para o desenvolvimento de competências relacionais com os alunos, com os elementos participantes na recolha de dados, e contribuiu, de forma mútua, para o debate, reflexões, troca de ideias e trabalho em equipa.

11. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O EP caracterizou-se como um processo complexo e, ao mesmo tempo, desafiante como consequência do conjunto diversificado de atividades desenvolvidas ao longo do ano. Este documento reúne o trabalho realizado durante um ano letivo, de trabalho árduo, que à primeira vista não parece ter complicações.

A complexidade do processo ensino-aprendizagem, resultante das diversas variáveis que o influenciam, suscita a análise, a reflexão e a crítica do professor, com o desígnio e compreender e perceber acerca do contexto real onde está inserido. Num meio instável e em constante mutação, como o meio escolar, a capacidade de reconstrução do pensamento e a inovação dos próprios conhecimentos tornam-se imprescindíveis para os profissionais de EF.

É importante salientar a importância deste processo, que se revelou como uma oportunidade única de aquisição e evolução das aprendizagens, e que permitiu um acumular de experiências, com toda a comunidade escolar.

Os desafios que emergiram da PL fizeram estimular em nós, o inconformismo e a conquista pela excelência durante a orientação do processo de ensino-aprendizagem, uma vez que o desenvolvimento dos alunos corresponde ao desígnio principal da ação do professor.

O papel do professor não se deve traduzir apenas na transmissão de conhecimentos e de conteúdos programáticos, ou seja, não devemos estar apenas centrados nos conhecimentos científicos e técnicos que nos foram transmitidos ao longo da nossa formação. Educar, atualmente é um processo mais complexo do que o que foi mencionado anteriormente. Passa por promover um desenvolvimento integral dos alunos, envolve a análise das suas necessidades, colocando-os no centro de todo o processo pedagógico, tornando-os sujeitos ativos no desenvolvimento do seu processo E-A, promovendo a autonomia, a criticidade e a reflexão, tornando-os capazes de tomar as suas próprias decisões e de se adaptarem a diferentes contextos, mas também capacitando-os de valências para enfrentar uma sociedade cada vez mais exigente.

Este processo, por vezes foi acompanhado de momentos de frustração, associados fundamentalmente à colocação do aluno no centro do processo pedagógico, com a finalidade de desenvolver o processo E-A em função das suas reais necessidades. Deste modo, é pertinente salientar que, apesar de termos presente estas componentes, e de

estarmos completamente de acordo com elas, nem sempre desenvolvemos um processo pedagógico enquadrado com estes ideais.

Não obstante, todo este processo de reflexão acerca das metodologias e dos procedimentos utilizados, contribuiu, efetivamente, para o processo formativo do docente, que ambicionando fornecer um contributo na formação dos alunos, pretende desenvolver um leque de competências e de conhecimentos que o caracterizem como um agente educativo. Deste modo, todos os obstáculos e desafios que foram ultrapassados, através de estratégias ou metodologias que estivessem dentro ou fora da nossa zona de conforto, contribuíram substancialmente para a aquisição de um conjunto de habilidades transferíveis a futuros contextos profissionais.

O estágio pedagógico foi também uma oportunidade de trabalhar em equipa, que ao seu ritmo acabou por chegar a “bom porto”. A falta de coordenação entre nós no núcleo de estágio foi nota dominante desde o início, por razões de carácter profissional. Contudo as tarefas, salvo algumas exceções, foram cumpridas dentro dos prazos estabelecidos. Confesso que esperava uma colaboração mais profunda entre todos os elementos do estágio, pois foi isso que os docentes do MEEFEBS nos tentaram transmitir e foi isso que ao longo do EP tentamos transpor para os nossos alunos. Mas nesta sociedade tão competitiva, onde no final do curso, todos os elementos concorrem pelo mesmo objetivo, o desejo de ser o melhor, por vezes sobrepõe-se à dinâmica de grupo. Deste modo penso que foi benéfico ter trabalhado num estabelecimento de ensino que se destacava pelo carácter exigente do Orientador. Pelos motivos acima descritos, era importante alguém que impusesse regras e prazos, que nos colocasse sobre pressão, para que tudo no final corresse bem.

Foi importante ter a experiência de lecionar numa escola com os vários ciclos de ensino, pude ver a relação dos professores com alunos do 5º ano comparativamente com o Secundário, as diversas atividades realizadas ao longo do ano na escola, presenciar reuniões do grupo de Educação Física mas também não menos enriquecedor as reuniões do conselho de turma.

Em termos de integração no meio escolar, é possível afirmar que fomos profissionais com devido reconhecimento do trabalho efetuado, da relação com os colegas de Educação Física, bem como de outras disciplinas, com os funcionários e com os alunos com quem nos cruzamos neste caminho. Sentimos que fazíamos parte da escola e que por vezes, se não fosse a presença do orientador, podíamos pensar que já éramos professores da escola.

Em termos de prática letiva, pensamos ter sido importante a experiência nos dois ciclos, 2º e 3º ciclo, compreendendo diferentes formas de atuação perante diferentes faixas etárias. Tivemos a oportunidade também de trocar pontualmente de turmas, percebendo que nem todas as turmas são iguais mesmo que sejam do mesmo ano, neste caso 8º ano.

Neste enquadramento, torna-se importante referir o saber intervir em variados contextos, tendo sido possível o desenvolvimento da nossa capacidade de identificação e interpretação dos diversos indicadores decorrentes das aulas.

Em suma, é de salientar que esta etapa final enquanto professor estagiário, num contexto escolar com uma dinâmica educativa particular, coberta de saberes e conhecimentos partilhados por diversas gerações de profissionais da EF, assume-se como uma etapa basilar no processo de formação do professor, desafiando constantemente a sua prática educativa, onde todas as experiências e práticas vividas irão contribuir para a construção da sua identidade profissional.

12. BIBLIOGRAFIA

- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). *A Rotura – A sistemática das Atividades Desportivas*. Lisboa: VML.
- Andrade, P. (2013) Relatório de estágio de Educação Física realizado na Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências Sociais – Universidade da Madeira
- Araújo, M. (2012). *Do sonho à realidade: expectativas dos professores face a uma especialização em educação especial e o impacto dessa especialização na actividade docente*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação – Educação Especial. Lisboa: Escola Superior de Educação: Almeida Garrett;
- Assunção, L. & Pinheiro, V. (2009). *A Observação no Contexto Desportivo – Sistema de Observação do Tempo de Aula (Treino) – ATA*.
- Batalha, P. (2004). *Metodologia do Ensino da Dança*. Cruz Quebrada: FMH
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte, LDA.
- Bossle, F. (2002). *Planejamento de ensino na Educação Física: uma contribuição ao coletivo docente*. *Movimento Revista de Educação Física da UFRGS* 8 (1), 31-39.
- Breckenfeld, E., Guiraud, L. & Romanowski, J. (2009) *Considerações sobre a formação continuada do pedagogo escolar no sistema de ensino publico estadual paranaense (2004-2008): Possibilidade e Limitações*. In Vosgerau, D., Ens, R., & Casteleins (org.) *VIX Congresso Nacional de Educação – Educere III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia*. Pontificia Universidade Católica do Paraná: Curitiba.

Caires, S. (2001). *Vivências e percepções do estágio no Ensino Superior*. Braga: Universidade do Minho.

Caires, S. (2006). *Vivências e percepções do estágio pedagógico: Contributos para a compreensão da vertente fenomenológica do "Tornar-se professor"*. *Análise Psicológica*, 24(1), 87-98.

Câmara, H. & Santos, G. (2013). *Atletismo na escola: uma mudança necessária*. *Revista efdeportes*, Ano 17, No 178.

Carmona, A. (2012). *A Unidade didática como estratégia de ensino integrado: dos fundamentos didáticos aos processos de construção*. Dissertação de Mestrado – Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Castro, P., Tucunduva, C., & Arns, E. (2008). *A importância do planeamento das aulas para organização do trabalho do professor em sua prática docente*. *ATHENA Revista Científica de Educação*, 10 (10), 49-62.

Dayrell, J. (1996). *A escola como espaço sócio-cultural*. *Múltiplos olhares sobre educação e cultura*, 194, 136-162.

Dicionário Priberam da Língua Portuguesa - <https://dicionario.priberam.org>

Fernandes, M. (2013). Relatório de estágio pedagógico de Educação Física realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências Sociais – Universidade da Madeira

Fernandes, M. (2014). Relatório de estágio pedagógico de Educação Física realizado na Escola Secundária de Francisco Franco. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências Sociais – Universidade da Madeira

Fullan, M., & Hargreaves, A. (2003). *Teacher development and educational change* (2ª Ed.). London: Falmer.

- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. 25ª ed. São Paulo. Paz e Terra: Coleção Leitura
- Freire, A. (2001). *Conceções Orientadoras do processo de aprendizagem do ensino nos estágios pedagógicos*. Lisboa: Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.
- Garganta, J. (1998). *O ensino dos jogos desportivos coletivos. Perspetivas e tendências*. Movimento. 5 (8), pp. 19-27
- Gouveia, S. (2018). Relatório de estágio pedagógico de Educação Física realizado na Escola Secundária de Francisco Franco. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências Sociais – Universidade da Madeira
- Gonçalves, J. (2013). Relatório de estágio pedagógico de Educação Física realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro. Relatório de Estágio – Universidade da Madeira
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001) *Programa Nacional de Educação Física – 3º Ciclo*. Ministério da Educação: Lisboa.
- Lopes, H., Fernando, C., & Vicente (2008). *Meios e Processos da pedagogia no treino desportivo – Um exemplo no Judo*. In Narici, 13th Annual Congress of the European College of Sport Science.. Estoril.
- Lopes, H. (2014). Avaliação Sumativa – *O erro do Avaliador*. In Lopes, H., Gouveia, E., Alves, R., Correia, A. (2014). *Problemática da Educação Física I* (pp. 103-114). Universidade da Madeira.
- Mesquita, I. (1995) *O ensino do Voleibol: proposta metodológica*. In: Graça & Oliveira (eds). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. 2ª ed. Universidade do Porto: Porto.
- Mesquita, I., Farias, C., & Hastie, P. (2012). *The impact of a hybrid sport education–invasion games competence model soccer unit on students’ decision making, skill*

execution and overall game performance. European Physical Education Review, 18(2), 205-219;

Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. (2012). *Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. Exedra: Revista Científica, (6), 57-70.*

Menegolla, M., & Sant'Anna, I. (2002). *Por que planejar? Como planejar? Currículo – Área – Aula. 12ª Edição: Petrópolis: Editora Vozes.*

Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação do desempenho docente. Ministério da Educação – Conselho Científico para Avaliação de Professores.*

Sanches, M., & Tomás, A. (1999). *Planificação e ação pedagógica em situação de estágio: Formas de articulação entre componentes do conhecimento profissional. Revista Educação, VIII (2), 39-60.*

Simões, J., Fernando, C. & Lopes, H. (2014). *Avaliar em Educação Física – A necessidade de um Quadro Conceptual. In H. Lopes, R. Gouveia, R. Alves & A. Correia (coords.). Problemáticas da Educação Física I, 17-23. Funchal: Universidade da Madeira.*

Sousa, H. (2012). *Relatório de Estágio realizado na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco. Funchal: Universidade da Madeira.*

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e supervisão pedagógica. Faculdade de Motricidade Humana: Lisboa.*

Piéron, M. (1988). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Espanha: Gymos Editorial*

Projeto Educativo de Escola (2015). *Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (2015-2019).*

Prudente, J., Garganta, J., & Anguera, M. (2004). *Desenho e validação de um sistema de observação no Andebol*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol.4 (3), pp.49-65.

Prudente, J. (2006). *Análise da performance táctico-técnica no Andebol de alto nível*. Funchal: J. Prudente. Tese de doutoramento apresentada à Universidade da Madeira.

Rosado, A. (s.d). *Planeamento da Educação Física: Modelos de Leccionação*. Consultado a 10 de agosto de 2019. Disponível em: home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021.PPT

Conselho Nacional de Educação: *Recomendações sobre a qualificação e valorização de educadores e professores dos ensinos básico e secundário* – aprovado a 4 junho, na 1 39ª sessão plenária – (2019)

13. ANEXOS

Anexo 1 – Planeamento Anual da turma



Secretaria Regional
de Educação



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva
Ano Letivo 2018-2019
PLANIFICAÇÃO ANUAL / Educação Física
Departamento das Expressões

Grupo Disciplinar: 620		Disciplina: Educação Física		Ano: 8º		1º Período	
Domínios / Temas / Unidades	Conteúdos	Competências a Desenvolver / Objetivos / Metas	Estratégias / Atividades / Sugestões Metodológicas / Práticas Experimentais	Recursos Materiais	Avaliação (Momentos / Instrumentos / Metodologias de Avaliação)	Gestão do tempo (nº aulas de 45 m)	
Voleibol – Nível Introdução	<ul style="list-style-type: none"> - História do Voleibol; - Principais Regras; - Apresentação da AFD; Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (4,5 m x 9 m), com a rede aproximadamente a 2 m de altura: - Serviço por baixo; - Recepção do serviço em manchete ou passe; - Defesa ao ataque adversário em passe alto ou manchete; - Posição base fundamental; - Posição ofensiva e defensiva básica e deslocamentos; - Realização do 2.º toque correta e oportunamente; - Finalização do ataque; - Remate em apoio. 	<p>Domínio Psicomotor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as capacidades coordenativas e as capacidades condicionais; - Melhorar a aptidão física; - Desenvolver as habilidades motoras; - Adquirir os fundamentos técnico-táticos abordados; - Adotar de forma ajustada as estratégias e ações técnico-táticas em situação de jogo. 	<p>Estratégias de Trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diferenciação dos alunos por níveis de aprendizagem - Individualização; - Trabalhos de grupo, a pares e/ou individual; - Trabalho por circuito e estações; - Realização de exercícios, critério do mais simples para o mais complexo (formas jogadas); - Jogos pré-desportivos; - Smashball; - Realização de jogo; reduzido/condicionado e dirigido (1x1, 2x2, 3x3, etc.); - Realização de jogo formal; - Torneio intraturma; - Formação em xadrez; - Trabalho em coluna, vagas e de casa; - Auto e heteroavaliação. 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolas; - Redes; - Postes; - Apito; - Cronómetro; - Fita; - Separadores; - Cones; - Coletes; - Cartazes; - Manual. <p>Instalações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pavilhão 	<p>Avaliação Diagnóstica, Formativa e Sumativa</p> <p>Domínios:</p> <p>Psicomotor (60%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empenhamento Motor - Prova Prática de AFD - Aptidão Física <p>Cognitivo (20%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste Escrito (15%) - Trabalho de Grupo (5%) <p>Atitudinal (20%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidade (5%) - Empenho/Participação/Autonomia (5%) - Respeito/Cooperação (10%) 	11	

Ano Letivo 2018 - 2019

PLANIFICAÇÃO ANUAL / Educação Física – 8º ano

PLANIFICAÇÃO ANUAL / Educação Física – 8º ano



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

<p>JDC - Andebol – Nível Introdutório</p>	<ul style="list-style-type: none"> - História do Andebol; - Regulamento – principais regras do Andebol; - Apresentação da AFD; Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido: - Ocupação racional do espaço de jogo; - Deslocamentos; - Passe e drible em progressão; - Atitude ofensiva e defensiva; - Receção, passe e controlo da bola; - Marcação e Desmarcação; - Finalização em remate em salto; - Intercepta a bola e impede ou dificulta a progressão em drible, passe ou remate em posição defensiva; - Enquadrar-se com a bola; - Iniciar o contra-ataque quando recupera a bola; Como guarda-redes: - Enquadramento com a bola para impedir o golo; - Na recuperação da bola passa a um jogador desmarcado iniciando o contra-ataque; 	<p>Domínio Psicomotor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as capacidades coordenativas e as capacidades condicionais; - Melhorar a aptidão física; - Desenvolver as habilidades motoras; - Adquirir os fundamentos técnico-táticos abordados; - Adequar as diversas ações técnico-táticas em situação de jogo; 	<p>Estratégias de Trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diferenciação dos alunos por níveis de aprendizagem - Individualização; - Trabalhos de grupo, a pares e/ou individual; - Trabalho por circuito e estações; - Realização de exercícios critério do mais simples para o mais complexo (formas jogadas); - Jogos pré-desportivos; - Realização de jogo reduzido/condicionado e dirigido (1x1, 2x2, 3x3, etc.); - Realização de jogo formal; - Torneio intraturma; - Formação em xadrez; - Trabalho em coluna, vagas e de casa; - Auto e heteroavaliação. 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolas; - Balizas; - Apito; - Cronómetro; - Cones; - Separadores; - Coletes; - Cartazes; - Manual; - Dossier do aluno; <p>Instalações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Campo 	<p>Avaliação: Diagnóstica, Formativa e Sumativa</p> <p>Domínios:</p> <p><u>Psicomotor (60%)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Empenhamento Motor - Prova Prática de AFD - Aptidão Física <p><u>Cognitivo (20%)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste Escrito (15%) - Trabalho de Grupo (5%) <p><u>Atitudinal (20%)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidade (5%) - Empenho/Participação/Autonomia (5%) - Respeito/Cooperação (10%) 	<p>20</p>
---	--	--	--	--	---	-----------

Observações: **Voleibol - Domínio Sócio-Afetivo:** Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. **Domínio Cognitivo:** Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

ações que caracterizam: “Serviço”, “Passe”, “Receção” e “Finalização” bem como as regras essenciais do jogo. Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.

Andebol - Domínio Sócio-Afetivo: Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. **Domínio Cognitivo:** Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.

2º Período

Domínios/ Temas/ Unidades	Conteúdos	Competências a Desenvolver / Objetivos / Metas	Estratégias /Atividades / Sugestões Metodológicas / Práticas Experimentais	Recursos Materiais	Avaliação (Momentos / Instrumentos / Metodologias de Avaliação)	Gestã do temp (nº aul de 45 m
Atletismo – Nível Introdução	<ul style="list-style-type: none"> - História do Atletismo; - Regulamento e principais regras; - Apresentação da AFD; - Corrida de velocidade (40 metros) com partida de pé; - Corrida de estafetas de 4x50m; - Corrida transpondo obstáculos com curta distância; - Salto em comprimento com técnica de voo na passada, com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na zona de chamada; - Salto em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço; - Lançar a bola (tipo hóquei ou ténis), com três passadas de balanço; 	<p>Domínio Psicomotor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as capacidades coordenativas e as capacidades condicionais - Melhorar a aptidão física - Desenvolver as habilidades motoras - Adquirir os fundamentos técnico-táticos abordados - Adotar de forma ajustada as estratégias e ações técnico-táticas em situação de exercício competição. 	<p>Estratégias de Ensino:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instrução e feedback pedagógico; - Supervisão e controlo dos alunos; - Ambiente pedagógico positivo; - Demonstrações, quer pelo professor, quer por alunos; - Utilização dos alunos como agentes de ensino; - Ilustração (cartazes, etc.); - Utilização das TIC; - Método de ensino Comando / Diretivo, Misto, Tarefa, Descoberta Guiada, Recíproco e Livre Exploração. 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolas - Apito - Cronómetro - Cones - Fita - Separadores - Bolas peq. - Bolas 2/3 kg - Arcos - Colchão de quedas - Testemunhos - Elástico - Cartazes - Manual - Dossier do aluno 	<p>Avaliação: Diagnóstica, Formativa e Sumativa</p> <p>Domínios: <u>Psicomotor (60%)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Empenhamento Motor - Prova Prática de AFD - Aptidão Física <p><u>Cognitivo (20%)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste Escrito (15%) - Trabalho de Grupo (5%) <p><u>Atitudinal (20%)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidade (5%) - Empenho/Participação/Autonomia (5%) - Respeito/Cooperação 	11

Ano Letivo 2018 - 2019

PLANIFICAÇÃO ANUAL / Educação Física – 8º ano

Departamento das Expressões – 8º ano

Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

	- Lançar de lado e sem balanço o peso de 2/3 kg.			Instalações: Campo/Pavilhão	(10%)	
JCD - Futebol – Nível Introdução	<p>- História do Andebol; - Regulamento – principais regras do Futebol; - Apresentação da AFD; Em situação de jogo de Futebol de 4x4 num espaço amplo o aluno: - Recebe e controla a bola, enquadrando-se ofensivamente; - Desmarca-se procurando espaços livres, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio; - Remate se tem a baliza ao seu alcance; - Passe a um companheiro em desmarcação para a baliza; - Condução da bola; - Na defesa, marca o adversário; - Aclarar o espaço de penetração do jogador com bola. Como guarda-redes: - Enquadramento com a bola para impedir o golo; - Na recuperação da bola passa a um jogador desmarcado.</p>	<p>Domínio Psicomotor: - Desenvolver as capacidades coordenativas e as capacidades condicionais - Melhorar a aptidão física - Desenvolver as habilidades motoras - Adquirir os fundamentos técnico-táticos abordados - Adotar de forma ajustada as estratégias e ações técnico-táticas em situação de jogo</p>	<p>Estratégias de Trabalho: - Instrução e feedback pedagógico; - Diferenciação dos alunos por níveis de aprendizagem; - Trabalho de grupo, a pares e/ou individual; - Formação em xadrez; - Trabalho por circuito e estações; - Realização de exercícios critério do mais simples para o mais complexo (formas jogadas); - Jogos reduzidos, TGfU; - Jogos pré-desportivos; - Realização de exercícios jogo reduzido/condicionado e dirigido (1x1, 2x2, 3x3, etc.); - Realização de exercícios em superioridade numérica atacante (2x1, 3x1, 5x2, etc.); - Realização de jogo formal; - Torneio intraturma 4x4; - Trabalho em coluna, vagas e de casa; - Auto e heteroavaliação; - Demonstrações pelo professor ou por alunos; - Ilustração (cartazes, TIC, etc); - Utilização de diferentes métodos de ensino (Comando, Misto, Tarefa, Descoberta Guiada, Recíproco e Livre Exploração).</p>	<p>Materiais: - Bolas - Balizas - Apito - Cronómetro - Cones - Arcos - Coletes - Cartazes - Manual</p> <p>Instalações: - Campo Exterior</p>	<p>Avaliação: Diagnóstica, Formativa e Sumativa</p> <p>Domínios: Psicomotor (60%) - Empenhamento Motor - Prova Prática de AFD - Aptidão Física</p> <p>Cognitivo (20%) - Teste Escrito (15%) - Trabalho de Grupo (5%)</p> <p>Atitudinal (20%) - Responsabilidade (5%) - Empenho/Participação/Autonomia (5%) - Respeito/Cooperação (10%)</p>	26



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

Observações: Atletismo – Domínio Sócio-Afetivo: Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material. **Domínio Cognitivo:** Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.

Futebol – Domínio Sócio-Afetivo: Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos colegas. **Domínio Cognitivo:** Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, aos objetivos do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

3º Período

Domínios/ Temas/ Unidades	Conteúdos	Competências a Desenvolver / Objetivos / Metas	Estratégias /Atividades / Sugestões Metodológicas / Práticas Experimentais	Recursos Materiais	Avaliação (Momentos / Instrumentos / Metodologias de Avaliação)	Gestão temp (nº aul de 45 m
Ginástica – Nível Introdução	<ul style="list-style-type: none"> - História da Ginástica; - Regulamento; - Apresentação da AFD; - Segurança e Materiais; <p>Habilidades de solo (realizadas em colchões ou praticáveis), combinadas com fluidez e destreza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente; - Cambalhota à frente num plano inclinado; - Cambalhota à retaguarda saída pernas afastadas; - Cambalhota à retaguarda e saída com pés juntos; - Passagem por pino; - Subida para pino; - Roda; - Posições de flexibilidade variadas; 	<p>Domínio Psicomotor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melhorar a aptidão física e desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas; - Desenvolver as habilidades motoras; - Ter controlo corporal perante situações inabituais, vivenciando novas experiências físico-desportivas; - Desenvolver a estruturação e orientação do esquema corporal 	<p>Estratégias de Organização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organização dos alunos em xadrez, em linha ou colunas, meia-lua, espalhados pelo campo; - Enumeração dos alunos; - Formação de grupos ou equipas; - Aplicação de regras para a organização dos alunos, arrumação de material e funcionamento das aulas. 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colchões - Colchões de quedas -Mini-trampolim - Plinto - Boque -Trampolim <i>Reuther</i> - Banco Sueco - Trave baixa - Barra fixa - Espaldares - Cordas - Arcos <p>- Cronómetro</p> <p>- Cartazes</p> <p>- Manual</p> <p>Instalações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pavilhão 	<p>Avaliação: Diagnóstica, Formativa e Sumativa</p> <p>Domínios: Psicomotor (60%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empenhamento Motor - Prova Prática de AFD - Aptidão Física <p>Cognitivo (20%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste Escrito (15%) - Trabalho de Grupo (5%) <p>Atitudinal (20%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidade (5%) - Empenho/Participação/ <p>Autonomia (5%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeito/Cooperação (10%) 	7

Ano Letivo 2018 - 2019

PLANIFICAÇÃO ANUAL / Educação Física – 8º ano

Departamento das Expressões – 8º ano



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

	<p>Habilidades em aparelhos gímnicos após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo no boque; - Salto entre mãos no boque ou plinto; - cambalhota a frente; <p>No mini trampolim realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela); <p>Na trave baixa realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcha a frente; - Marcha em ponta dos pés; - Meia volta; - Salto de pés juntos; <p>Na barra fixa realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subida para apoio ventral; - Balanço atrás e a frente; - Balanços laterais. 					
--	---	--	--	--	--	--

Ano Letivo 2018 - 2019

PLANIFICAÇÃO ANUAL / Educação Física – 8º ano

Departamento das Expressões – 8º ano



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

<p style="text-align: center;">Orientação e Dança – Nível Introdução Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas</p>	<p>Orientação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar no percurso a simbologia básica; - Orientar o mapa corretamente; - Identificar a sua localização no espaço envolvente e no mapa; - Identificar a melhor opção de percurso; - Realizar um percurso na escola, em equipa, com cartão de controlo preenchido corretamente. <p>Dança</p> <ul style="list-style-type: none"> - História e importância da dança; - Apresentação da AFD; - Movimentos locomotores e não locomotores Locomotores: Walk, jump, Run, Hop, Leap Não Locomotores: Swing, Stretch, bend, push, pull, turn, shake; - Deslocar-se em toda a área nas diferentes formas de locomoção, saltos; - Combinar o andar, correr, o saltar, o deslizar, entre outros, em direções e sentidos definidos pela orientação corporal; - Criar pequenas sequências de movimentos, individualmente, a pares ou em grupos e apresentá-las na turma, com ambiente musical escolhido; 	<p>Domínio Psicomotor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as capacidades coordenativas e as capacidades condicionais; - Melhorar a aptidão física; - Desenvolver as habilidades motoras; - Ter controlo corporal perante situações inabituais, vivenciando novas experiências físico-desportivas; - Desenvolver a estruturação e orientação do esquema corporal. 	<p>Estratégias de Ensino:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instrução e feedback pedagógico; - Supervisão e controlo dos alunos; - Ambiente pedagógico positivo; - Demonstrações, quer pelo professor, quer por alunos; - Utilização dos alunos como agentes de ensino; - Ilustração (cartazes, etc.); - Utilização das TIC; - Método de ensino Comando / Diretivo, Misto, Tarefa, Descoberta Guiada, Reciproco e Livre Exploração. <p>Estratégias de Organização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organização dos alunos em xadrez, em linha ou colunas, meia-lua, espalhados pelo campo; - Enumeração dos alunos; - Formação de grupos ou equipas; - Aplicação de regras para a organização dos alunos, arrumação de material e funcionamento das aulas. 	<p>Materiais</p> <p>Orientação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mapas; - Balizas. <p>Instalações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escola <p>Materiais</p> <p>Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rádio - Telemóvel - Coluna; <p>Instalações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pavilhão. 	<p>Avaliação: Diagnóstica, Formativa e Sumativa</p> <p>Domínios:</p> <p>Psicomotor (60%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empenhamento Motor - Prova Prática de AFD - Aptidão Física <p>Cognitivo (20%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste Escrito (15%) - Trabalho de Grupo (5%) <p>Atitudinal (20%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidade (5%) - Empenho/Participação/Autonomia (5%) - Respeito/Cooperação (10%) 	6
--	---	--	--	--	--	---



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

Observações: **Ginástica** – **Domínio Sócio-Afetivo**: Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. **Domínio Cognitivo**: compõe, realiza e analisa da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

Dança – **Domínio Sócio-Afetivo**: Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas. **Domínio Cognitivo**: Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

Orientação – **Domínio Sócio-Afetivo**: Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. **Domínio Cognitivo**: Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

1º, 2º e 3º Períodos

Domínios/Temas/Unidades	Conteúdos	Competências a Desenvolver / Objetivos / Metas	Estratégias / Atividades / Sugestões Metodológicas / Práticas Experimentais	Recursos Materiais	Avaliação (Momentos / Instrumentos / Metodologias de Avaliação)	Gestão do Tempo (nº aulas de 45 m)
<p>A Educação, a AFD e a Saúde</p> <p>Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A Educação Física - O Desporto - A Saúde - O Olimpismo - Benefícios e diretrizes da AFD - Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física - Composição corporal - Resistência - Força - Velocidade - Flexibilidade - Destreza geral 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a adoção de estilos de vida saudáveis. - Promover a saúde e o bem-estar através da AFD. - Adotar a AFD na vida quotidiana dos alunos. <p>Domínio Psicomotor:</p> <p>a) Melhorar a aptidão física e desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas;</p>	<p>Estratégias Ensino:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instrução e feedback pedagógico; - Supervisão e controlo dos alunos; - Ambiente pedagógico positivo; - Demonstrações, quer pelo professor, quer por alunos; - Utilização dos alunos como agentes de ensino; - Ilustração (cartazes, etc.); - Método de ensino Comando / Diretivo, Misto, Tarefa, Descoberta Guiada, Recíproco e Livre Exploração. <p>Estratégias Organização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organização dos alunos em xadrez, em linha ou colunas, meia-lua, espalhados pelo campo; - Enumeração dos alunos; - Formação de grupos ou equipas; - Aplicação de regras para a organização dos alunos, arrumação de material e funcionamento das aulas. 	<ul style="list-style-type: none"> Quadro Manual Fichas Cartazes Projektor Vídeos FitnessGram Ficha Registo Fita Métrica Balança Apito Cronómetro Bola medicinal Cordas CD-Áudio Coluna 	<p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação Formativa</p> <p>Avaliação Sumativa</p> <p>DOMÍNIOS:</p> <p>PSICOMOTOR (60%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalho Aula - Empenhamento Motor (40%) - Prova Prática AFD (15%) - Aptidão Física (5%) <p>COGNITIVO (20%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste Escrito - 15% - Trabalho de Grupo - 5% <p>SÓCIO-AFETIVO (20%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidade - 5% - Empenho / Participação / Autonomia - 5% - Respeito/Cooperação - 10% 	6

Ano Letivo 2018 - 2019

PLANIFICAÇÃO ANUAL / Educação Física - 8º ano

Departamento das Expressões - 8º ano

Anexo 3 – Exemplo de uma Unidade Didática

Unidade Didática – Voleibol e Andebol.

Introdução

Esta UD tem início no primeiro período do ano letivo 2018/ 2019, entre o dia 17 de Setembro de 2018 e 13 de Dezembro de 2018, sendo composta por 25 aulas. A lecionação das aulas dar-se-á às segundas-feiras das 10h30 às 11h15 com a matéria de Voleibol num total de 11 blocos de 45 minutos e às quintas-feiras das 11h30 às 13h00 com a matéria de JDC, nomeadamente o Andebol totalizando 20 blocos de 45 minutos. A aula inicial, de 45 minutos, será dedicada à apresentação dos professores e dos alunos e dos conteúdos a abordar durante o ano letivo. Está prevista a utilização de 3 blocos de 45 minutos para a realização da avaliação da Aptidão Física (bateria de testes FitnessGram e Eurofit) e aplicação de questionários (Cogtel e questionários On-line). Será programado um bloco de 45 minutos para a realização do teste escrito.

Jogos Desportivos Coletivos (JDC)

No caso dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), estes ocupam um lugar importante no quadro da cultura desportiva contemporânea, uma vez que são compreendidas como um meio de Educação Física e desportiva e como um campo de aplicação da ciência (Garganta, 1998). Segundo este, os JDC caracterizam-se pelo confronto entre dois grupos, que devem respeitar um regulamento, que por sua vez condiciona os seus comportamentos.

Para Moreno (1994), os JDC, engloba entre outras modalidades, o Andebol, o Basquetebol, o Futebol e o Voleibol, que ocupam uma importância substancial na cultura desportiva escolar, que neste caso têm em comum a utilização de uma bola. Estas matérias podem ser classificadas pelas duas características comuns, pela forma como a ação do jogo se desenvolve, durante a qual as equipas se enfrentam num duelo, designando-os como jogos de cooperação/oposição. Nesta linha de pensamento Garganta (1995) afirma que conseguimos encontrar dominadores comuns em determinados JDC, que resultam num agrupar entre atividade, que facilita o processo de ensino-aprendizagem.

Segundo Bayer (1994) os JDC apresentam características semelhantes, no qual se destacam:

- O objeto de jogo que é disputado entre equipas (uma bola ou apetrecho similar);
- Disputa complexa (coletiva ou individual);
- O terreno (espaço de jogo);
- Regras específicas (de cada modalidade que condicionam a execução das ações técnico-táticas e a relação com o adversário);
- A existência de duas fases distintas: ataque (quando detém a posse de bola) e defesa (quando perde a posse de bola);
- A existência de equipas em constante procura pela vitória de acordo com as regras pré-estabelecidas;
- Um alvo a atacar (por outro lado, um alvo a defender).

Em suma, e segundo Garganta (1998) importa desenvolver nos alunos uma disponibilidade motora e mental que transcenda largamente a simples automatização de gestos e se centre na assimilação de regras e princípios de gestão do espaço de jogo, bem como de formas de comunicação e contra comunicação entre os jogadores.

O jogo deve estar presente em todas as fases do ensino/aprendizagem, pelo fato de ser, simultaneamente, o maior fator de motivação e o melhor indicador da evolução e das limitações que os praticantes vão revelando (Garganta, 1998).

Numa perspetiva Taxonómica, no entender de Almada et al. (2008), as características mais sonantes nos JDC, assentam no privilegio da divisão do trabalho por diferentes elementos de um grupo, levando à uma coordenação, que influenciará a dinâmica coletiva. Os mesmos autores referem ainda que as variáveis em jogo são a função que cada desportista desempenha no seio de um grupo e o domínio da dinâmica coletiva. Caracterizam este tipo de desportos num modelo simplificado que permite analisar todas as situações decorrentes do tipo de desportos, este modelo é $t \geq t'$, onde procuramos ter uma relação de tempo menor ou igual do que a relação de tempos do adversário, com o objetivo de retirar maior vantagem de cada situação (Almada et al., 2008).

Enquadramento

Escolhemos para a nossa intervenção, na matéria de Voleibol, a utilização do modelo de ensino proposto por Bunker e Thorpe em 1982: *Teaching Games for Understanding* (TGfU). O modelo privilegia o ensino do jogo como forma de

compreender os processos táticos, cognitivos e de tomada de decisão. Neste caso são propostas temáticas de ensino que estejam assentes nos pressupostos táticos do jogo e aplicados segundo a forma de jogo em formato reduzido, maximizando assim a participação e motivação dos alunos.

Com o intuito de dar seguimento ao processo realizado no ano anterior pelas colegas de estágio, deste mesmo estabelecimento de ensino, optamos por utilizar também o Smashball para abordar a matéria de Voleibol. A intervenção baseada numa unidade didática formulada por um especialista, que tinha por base uma lógica progressiva dos conteúdos, partindo do nível mais simples para os mais complexos.

Em relação ao Andebol, sendo um Jogo Desportivo Coletivo de Invasão, é de conhecimento geral da existência de varias abordagens para este tipo de matérias ou modalidades, contudo Asquith (1989, citado por Carvalho, 2011), recorre ao jogo como forma de promoção da compreensão e do prazer de realização de atividades, que irá permitir uma individualização das aprendizagens colocando o aluno no centro do processo educativo. Deste modo será também predominantemente abordado o ensino proposto por Bunker e Thorpe em 1982, uma vez que podemos utilizar os dados para a Ação Científico-Pedagógica Coletiva.

Em termos de espaço, temos à nossa disposição 1/3 do pavilhão nas aulas de Voleibol e o campo exterior nº3 para as aulas de Andebol. Poderá haver aulas onde seja possível utilizar os dois campos exteriores, que vai permitir a realização de jogos em campo inteiro com todos os alunos. Abaixo apresentamos os recursos disponibilizados para a lecionação das nossas aulas no 1º período.

UD Voleibol e Andebol	
Ano e Turma	8º4
Nº de Alunos	23
Nº de alunos por género	15 rapazes / 8 raparigas
Início e Término da UD	17/09/2018 – 13/12/2018
Recursos Humanos	Funcionários do pavilhão (geralmente 1 a 2), professores estagiários e seu orientador cooperante, 23 alunos.
Recursos Materiais	Redes, postes, cones/pinos, bolas de voleibol.
Recursos Espaciais	Voleibol: 1/3 do espaço total do pavilhão. Andebol: campo exterior 3

Tabela – Recursos da Unidade Didática de Voleibol e Andebol

Objetivos específicos da UD

Para esta unidade os objetivos são ao nível do domínio psicomotor:

- Desenvolver as capacidades coordenativas e as capacidades condicionais;
- Melhorar a aptidão física;
- Desenvolver as habilidades motoras;
- Adquirir os fundamentos técnico-táticos abordados;
- Adotar de forma ajustada as estratégias e ações técnico-táticas em situação de jogo.

Conhecimentos e Competências

Segundo as Aprendizagens Essenciais do PNEF para a disciplina de Educação Física, o aluno do 8º ano deve “desenvolver competências essenciais de nível Introdução em 6 matérias das diferentes subáreas indicadas de acordo com o conjunto de possibilidades já definido anteriormente” (Aprendizagens Essenciais).

Deste modo as Aprendizagens Essenciais referem ao nível do Voleibol, que o aluno deve:

- Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.
- Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam. “Serviço”, “Passe”, “Receção” e “Finalização” bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol:
 - a) dois toques; b) transporte; c) violação da linha divisória; d) rotação ao serviço; e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.
- Em situação de exercício, em grupo de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o “passe”, e a “manchete”, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.
- Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:

- Serve por baixo, a uma distancia de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.
- Como receptor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas “mãos por cima” ou em machete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.
- o Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Avaliação Inicial

Voleibol

A avaliação Inicial de Voleibol será realizado no inicio do 1º período, registada em suporte digital, recorrendo a uma maquina de filmar, mais concretamente uma GoPro4, e tem por base o instrumento de avaliação elaborado por Mesquita (1998). Pretendemos identificar 4 níveis de jogo: Jogo Estático; Jogo Anárquico; Consecução Rudimentar dos 3 Toques; Consecução Elaborada do 3 Toques e Dinâmica Coletiva.

Estes níveis são incorporados segundo os gestos técnicos presentes na tabela abaixo.

	Serviço/Recepção	Defesa	Ataque	Dinâmica Coletiva
Nível 1 – Jogo Estático	<ul style="list-style-type: none"> - grande % de serviços falhados devido ao mau enquadramento e batimento da bola; - ausência de deslocamentos para a bola (ações estáticas). 	<ul style="list-style-type: none"> - não existe intencionalidade na ação defensiva; - o jogador adota atitude de “espera”, em posição vertical e não analisa a trajetória da bola. 	<ul style="list-style-type: none"> - a arma de ataque é o serviço, pouca troca de bola e ataque ineficaz (rotura de jogo); - o ataque reduz-se a 1 toque; - gesto técnico efetuado sem domínio, movimentos explosivos e descontrolados. 	<ul style="list-style-type: none"> - toca poucas vezes na bola; - jogo de 1 toque (8reenvios diretos) - imobilidade do jogador; - ocupação não racional do espaço.
Nível 2 – Jogo Anárquico	<ul style="list-style-type: none"> - a % de serviços falhados diminui; - maior numero e mais bolas interceptadas na recepção; - deslocamento tardio dos apoios em direção à bola; - superfícies de batimento não orientadas para a zona do passador; - ausência de boa coordenação das funções dos MS e MI no momento do passe. 	<ul style="list-style-type: none"> - ocupação do centro de terreno de forma desorganizada (zonas laterais desprotegidas); - defesa normalmente estática; - má coordenação entre braços e pernas; - a rotura do jogo é menos frequente que no 1º nível, permitindo por vezes realizar o 2º toque; 	<ul style="list-style-type: none"> - a principal “arma” de ataque continua a ser o serviço; - o ataque tem fraca eficácia (trajetórias da bola alta e finalização do ataque no espaço afastado da rede); 	<ul style="list-style-type: none"> - aglutinação no ponto de queda; - mobilidade ocasional dos jogadores com o intuito de interceptar a bola; - maior nº de bolas interceptadas; - surge o 2º toque;
Nível 3 – Consecução rudimentar dos 3 toques	<ul style="list-style-type: none"> - a % de serviços diminui; - as intervenções sobre a bola aumentam (maior eficácia do passador); - movimento coletivo tendo em vista definir atempadamente o jogador que recebe; - ação coordenada dos MS e MI; - orientação dos segmentos corporais para o local de envio da bola; 	<ul style="list-style-type: none"> - defesa surge como meio de impedir que a bola caia no chão, tornando-se mais eficaz; - preocupação em possibilitar o 2º toque; - a construção e finalização do ataque, após defesa, surge com mais frequência do que no 2º nível. 	<ul style="list-style-type: none"> - o serviço deixa de ser a principal “arma” do ataque; - realização dos 3 toques começa a ser mais frequente; - o ataque revela fraca eficácia ofensiva, devido a não haver progressão da bola para a rede; - atitude pré-dinâmica; - grande nº de bolas interceptadas na recepção e com eficácia, dirigidas ao passador. 	<ul style="list-style-type: none"> - estabelecem relações no espaço de jogo, promovendo mais dinamismo; - troca de bola entre jogadores surge como meio de organizar as ações; - descentralização em torno da bola; - não há progressão para a rede do 2º para o 3º toque.
Nível 4 – Consecução elaborada dos 3 toques	<ul style="list-style-type: none"> - % de serviços falhados muito baixa; - elevado numero de bolas interceptadas na recepção e com eficácia; dirigidas para o passador; - deslocamentos atempados dos apoios em direção à bola; - verbalização na intenção de receber 	<ul style="list-style-type: none"> - diferencia-se a defesa alta da defesa baixa; - ocorre bloqueio e manchete; - deslocamentos realizados em função do tipo de ataque; - antecipação em função das situações criadas pelo adversário no ataque; - a rotura do jogo ocorre, fundamentalmente, devido ao ataque eficaz. 	<ul style="list-style-type: none"> - a principal “arma” do ataque surge com o 3º toque; - construção do ataque é organizada; - os jogadores antecipam-se, o passador orienta-se perpendicularmente à rede; - o jogador atacante coloca-se paralelamente à rede, o que lhe permite atacar em todas as direções. 	<ul style="list-style-type: none"> - o dinamismo da equipa aumenta devido à maior eficácia das ações de jogo; - consciencialização da importância da coordenação das funções entre jogadores; - realização dos 3 toques e a comunicação entre os jogadores é constante; - os jogadores demonstram elevado dinamismo para agir; - as ações de jogo permitem a progressão da bola para a rede.

Tabela - Níveis de avaliação baseados no Instrumento de Avaliação Mesquita (1998).

JDC-I - Andebol

Relativamente à avaliação diagnóstica da matéria de Andebol, serão utilizados os critérios definidos por garganta (1998) que caracterizam o nível de domínio do jogo. Segundo o autor os critérios são os seguintes: Domínio da Bola; Ocupação Espacial; Progressão no Terreno e Cooperação. A partir da observação e avaliação destes critérios, será possível categorizar os alunos individualmente ao nível do domínio do jogo em quatro níveis: 1) Jogo Espontâneo; 2) Jogo Intencional; 3) Jogo Estruturado e 4) Jogo Elaborado.

	Nível 1 – Jogo Espontâneo	Nível 2 – Jogo Intencional	Nível 3 – Jogo Estruturado	Nível 4 – Jogo Elaborado
Ocupação Espacial	- ocupação do espaço em função da bola; - grande aglomeração em torno da bola.	- ocupação do espaço em função da bola, e do objetivo do jogo, atingir o alvo.	- ocupação racional do espaço; - cria linhas de passe.	- ocupação estratégica do espaço; - antecipa-se de modo a ocupar o local ideal para dar continuidade ao jogo.
Progressão no Terreno	- progressão para o terreno em função da bola; - não tem em conta o alvo.	- progressão no terreno em função da bola e da baliza ou alvo.	- progressão no terreno em função dos colegas adversários, bola e baliza..	- progressão estratégica no terreno; - ações organizadas em torno do alvo.
Domínio da Bola	- insuficiente domínio da bola; - constante perda da bola.	- domínio instável da bola; - algumas perdas de bola.	- domínio estável da bola	- o aluno tem um domínio estável e criativo da bola.
Cooperação	- ausência de cooperação com os colegas na criação de linhas de passe, de ocupação dos espaços e progressão de terreno.	- cooperação oportunista intermitente; - coopera quando está perto da ação.	- cooperação consciente com os colegas, permitindo criar situações táticas no jogo.	- o aluno tem uma cooperação automática e subconsciente (automatismos); - alternância intencional entre o jogo direto e indireto.

Tabela - Níveis de avaliação baseados no Instrumento de Avaliação Garganta (1998).

Avaliação Formativa (Contínua)

A avaliação formativa deverá ser contínua e sistemática, permitindo ao professor e aluno obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento dos processos e estratégias. Hadji (2001) defende que a avaliação formativa se situa no centro da ação da formação, e proporciona o levantamento de informações úteis à regulação do processo de ensino-aprendizagem, contribuindo para a efetivação da atividade de ensino.

Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa, segundo o Decreto-Lei nº 139/2012, 5 de julho do Ministério de Educação, comporta um juízo global que leva à tomada de decisão sobre a classificação na disciplina. É uma ferramenta auxiliar do professor, e ao mesmo tempo contribui para classificar o aluno com um resultado de toda a sua aprendizagem, ao longo de todo o processo, em determinada disciplina.

Aptidão Física

Para a avaliação da aptidão física serão utilizados os dados recolhidos na avaliação constante no projeto EFERAM-CIT. Após reunião entre o núcleo de estágio, ficou definido os seguintes testes para a avaliação dos alunos:

- Teste senta e alcança (Fitnessgram);
- Abdominais (Fitnessgram);
- Salto Horizontal (FITescola);
- Teste Vai-Vem (Fitnessgram).

Teste Escrito Individual

O instrumento de avaliação utilizado, deverá ser elaborado pelo núcleo de estágio e tem por base as duas matérias lecionadas no 1º período. Os conteúdos nele abordados, devem ser eleitos de acordo com os objetivos da Unidade Didática e com as competências e conhecimentos propostos.

Neste primeiro Teste Escrito deverá ser solicitado aos alunos para realizar o estudo pelo Manual da disciplina “Jogo Limpo” e pelo documento Orientador do ano

anterior. Está previsto a entrega aos alunos de um conjunto de questões, nas quais devem constar as questões que devem sair no teste, para que se possam orientar.

O teste deverá conter duas partes, uma que diz respeito ao Voleibol e outra ao Andebol.

Trabalho de Grupo

Relativamente ao trabalho de grupo, este será realizado em pares, totalizando 11 grupos, sendo que 1 terá 3 elementos. Será enviado por e-mail em formato digital e entregue também ao delegado e subdelegado de turma um documento contendo a proposta para a elaboração do trabalho.

Os temas do trabalho são escolhidos pelo grupo de estágio, estando estes relacionados com a temática a desenvolver neste período. A distribuição dos temas pelos grupos deverá ser realizada através de um sorteio.

Sequência dos Conteúdos

Período	Aula	Data	Matéria/ Instalações	Conteúdos	Ativação Geral
1º Período	1	17/09/18	Ginásio	Aula de apresentação e preenchimento das fichas de caderneta	Sem aquecimento
	2 e 3	20/09/18	Pavilhão	Aula de Apresentação/Questionários on-line e cog tel(avaliação cognitiva dos alunos) Proj. EFERAM_CIT UMa	Sem aquecimento
	4	24/09/18	Voleibol / Pavilhão	Smashball nível 1; Avaliação Diagnóstica de Voleibol, em situação de jogo formal 4x4	Jogos Lúdicos - Jogo dos Congelados
	5 e 6	27/09/18	Pavilhão e Campo Exterior 3	Avaliação da Aptidão Física e Composição Corporal	Sem aquecimento
	7	01/10/18	Voleibol / Pavilhão	Iniciação da modalidade de Voleibol. Jogo 1x1 e 2x, Smashball nível 1	Jogos Lúdicos - Jogo da Lagarta
	8 e 9	03/10/18	JDC - Campo Exterior 3	Avaliação diagnostica Andebol em jogo formal 6x6. 4x4 jogo reduzido	Jogos Lúdicos - Jogo das Estafetas
	10	08/10/18	Voleibol/ Pavilhão	Percepção sobre a EF e Professor. Teste Sociométrico; Jogos Pré-desportivos	Sem aquecimento
	11 e 12	11/10/18	JDC - Campo Exterior 3	Manutenção de posse de bola.	Jogos Lúdicos - Jogo dos Caçadores

13	15/10/18	Voleibol/ Pavilhão	Toque de dedos, iniciação ao smashball nível 2. Jogo 3x3	Jogos - Lúdicos
14 e 15	18/10/17	JDC - Campo Exterior 3	Manutenção de Posse de bola. Finalização. Superioridade numérica no ataque	Jogos - Lúdicos
16	22/10/18	Voleibol/ Pavilhão	Manchete, toque de dedos, remate ou amortie. Smashball nível 2	Jogos - Lúdicos
17 e 18	25/10/18	JDC - Campo Exterior 3	Manutenção da posse de bola. Receção da bola, passe e finalização.	Jogos - Lúdicos
19	29/10/18	Voleibol /Pavilhão	Manchete, toque de dedos, remate ou amortie. Smashball nível 2	Jogos - Lúdicos
20	05/11/18	Voleibol/ Pavilhão	Defesa. Manchete, toque de dedos e serviço por cima. Smashball nível 3.	Jogos - Lúdicos
21 e 22	08/11/18	JDC - Campo Exterior 3	Manutenção da posse de bola. Receção da bola, passe e finalização; Transição defesa ataque	Jogos - Lúdicos
23	12/11/18	Voleibol/ Pavilhão	Defesa, manchete, toque de dedos e serviço por cima. Smashball nível 3	Jogos - Lúdicos
24 e 25	15/11/17	JDC - Campo Exterior 3	Manutenção da posse de bola. Receção da bola, passe e finalização; Transição defesa ataque	Jogos - Lúdicos
26	19/11/18	Pavilhão	Teste de avaliação	Sem aquecimento
27 e 28	22/11/18	JDC - Campo Exterior 3	Penetrar a defesa e transição defesa ataque. Defesa espaço alvo	Jogos - Lúdicos
29	26/11/18	Voleibol/ Pavilhão	Jogo Reduzido 4x4	Jogos - Lúdicos
30 e 31	29/11/18	JDC - Campo Exterior 3	Defesa espaço e alvo. Transição defesa ataque	Jogos - Lúdicos
32	03/12/18	Voleibol/ Pavilhão	Entrega do trabalho de grupo Dinâmica coletiva / Torneio Smashball 4x4	Jogos - Lúdicos
33 e 34	06/12/18	JDC - Campo Exterior 3	Jogo Reduzido 4x4.	Jogos - Lúdicos
35	10/12/18	Voleibol/ Pavilhão	Avaliação Sumativa Voleibol - Torneio Smashball 4x4	Jogos - Lúdicos
36 e 37	13/12/18	JDC - Campo Exterior 3	Avaliação Sumativa JDC	Jogos - Lúdicos

Voleibol (11x45') / JDC - Andebol (11x90') Teste 19 nov / Trab. Grupo 29 nov

Tabela – Cronograma da UD de Voleibol e Andebol

Justificação da sequência dos conteúdos

Foi elaborada tendo por base as Aprendizagens Essenciais, a AI e as fichas de avaliação que foram utilizadas com o intuito de corresponder os critérios de avaliação aos conteúdos abordados nas aulas, bem como tentar colmatar as dificuldades apresentadas pelos alunos, partindo do mais simples para o mais complexo.

No Voleibol, foi decidido privilegiar o jogo como elemento catalisador do processo de ensino-aprendizagem. Não foi nosso objetivo apenas centrar o processo de ensino apenas nas técnicas isoladamente, mas sim privilegiar o ensino da tática e técnica, onde a capacidade de leitura e tomada de decisão tinham um papel preponderante. Surge desta forma a ideia de abordar o SmashBall para tentar colmatar este ponto menos positivo.

Em termos de organização, em ambas as matérias foram utilizados grupos heterogéneos e por vezes homogéneos, com o objetivo de que os alunos em determinadas situações estivessem expostos à capacidade de superar-se.

Como método auxiliar foram utilizados cartazes ilustrando a organização em campo no Voleibol e a visualização de uma demonstração de SmashBall para melhor compreensão.

Foi privilegiado o tempo de empenhamento motor, tentando que os alunos estivessem o máximo de tempo possível em atividade e para isso foi utilizada as três redes de Badminton para a matéria de Voleibol, e no Andebol com grande prevalência dos jogos reduzidos e a utilização de 2 campos no caso dos jogos formais.

Matéria	Estratégias	Estilo de Ensino
Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciação dos alunos por níveis de aprendizagem - Jogos reduzidos (1x1, 2x2, 3x3, 4x4) - Diferenciação dos níveis de <i>Smashball</i> (partindo do mais simples para o mais complexo) - Torneio na turma - Jogos pré-desportivos - Trabalho em coluna - Jogo Formal - Exercícios critério - Trabalho de grupo, pares ou grupo - Auto e heteroavaliação - Ilustração (cartazes) 	Comando Tarefa Recíproco Divergente
Andebol	<ul style="list-style-type: none"> - Instrução e feedback pedagógico; - Supervisão e controlo dos alunos; - Jogos reduzidos (1x1, 2x2, 3x3...) - Diferenciação dos alunos por níveis de aprendizagem; - Jogo Formal; - Trabalho de grupo a pares; - Auto e heteroavaliação; - Ambiente pedagógico positivo; - Demonstrações, quer pelo professor, quer por alunos; - Utilização dos alunos como agentes de ensino; - Ilustração (cartazes, etc.). 	Tarefa Comando Recíproco Descoberta Guiada
Estratégias	<ul style="list-style-type: none"> - Formação em xadrez, linha, coluna, meia-lua ou espalhados pelo campo - Enumeração dos alunos - Formação de equipas e grupos - Regras na arrumação do material - Regras de funcionamento geral das aulas e organização dos alunos 	

Tabela – Estratégias por matéria de ensino – 1º Período

Reflexão da UD de Voleibol e Andebol

Aspetos Positivos

Esta UD foi ao encontro das necessidades dos alunos, visto que teve por base a AI efetuada no início do período.

Foram criadas situações que solicitavam comportamentos relacionado com a evolução das componentes técnico-táticas e relacionadas com a compreensão de jogo, que mostrou-se fundamental. Foi possível a realização de aulas politemáticas, variando

a bola de Andebol, por vezes trocando com a de futebol, outras com a Basquetebol, mantendo a estrutura e os objetivos técnico-táticos.

A disponibilidade dos campos exteriores foram aspetos importantes para o bom funcionamento da aula, pois grande parte dos alunos mostravam-se ansiosos por efetuar jogo em campo inteiro na parte final das aulas. Por algumas vezes isso não foi possível e o descontentamento por parte destes foi evidente, levando a que não estivesse motivados a 100%.

Aspetos Negativos

Um das dificuldades sentidas foi a assimilação e passagem pelos níveis do Smashball. Embora a turma já tivesse tido uma experiência no ano anterior, existe alguma resistência a esta metodologia de jogo, no qual alguns alunos identificam como um jogo para crianças e os mais proficientes não se sentem motivados para a tarefa.

No que diz respeito ao Andebol, o fato de dar oportunidade aos alunos para formarem os grupos, estes agrupavam-se por afinidades e por vezes existiam demasiados comportamentos de desvio. Caso o professor tomasse a iniciativa de formar os grupos, os alunos por vezes não se empenhavam pois não estavam nos grupos que desejavam estar. Como forma de ultrapassar este problema, era solicitado aos alunos realizarem grupos, mas o professor determinava algumas regras antecipadamente, outras vezes era o professor a formar os grupos.

Anexo 4 – Exemplo de Plano de Aula



Secretaria Regional
de Educação



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA Dr. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA

8.º Ano / Turma 4 - Ano Letivo 2018/2019

Disciplina: Educação Física

Plano de Aula n.º 38 e 39

Data: 03/01/2019	Hora: 11h30-13h00	Duração: 90min (45'+45')	N.º de Alunos: 23		
Recursos Materiais: 3 bolas Andebol, 3 bolas de Futebol, 23 coletes (6+6+6+5), apito, cronómetro, 5 cones, sinalizadores, câmara de filmar, ficha de observação.		Modalidade: JDC – Futebol e Andebol	Aula nº 1 e 2	Local: Campo Exterior nº3	
Objetivo Geral: Avaliação Diagnóstica Futebol					
Conteúdos/Objetivos	Estratégias de Organização	Esquema Gráfico	Duração		
			E	A	
Parte Inicial					
Chamada Apresentação da tarefa	- Os alunos sentados em meia-lua à frente do professor, realização da chamada. - Relembrar algumas regras importantes para o bom funcionamento da aula		5'	5'	
Jogo da Apanhada - Ativar a musculatura geral - Montar estratégias	Um aluno é selecionado, de acordo com o número da turma, 1 ou mais alunos para ficarem a apanhar os colegas. Quando um colega é apanhado, passa ele a apanhar.		10'	15'	
Mobilização articular - Ombros - Pulsos - Joelhos - Tornozelos	- Os alunos colocados em Xadrez por ordem numérica da turma. O professor comanda a ativação articular.		2'	17'	
Parte Fundamental					
Jogos em formato reduzido (em estações) – Avaliação Diagnóstica - Desmarcação - Ocupação dos espaços - Manipulação da bola - Exercitação do passe - Finalização - Manutenção da posse de bola	Os alunos por grupos divididos em 4 estações. Estação 1 – Andebol - 3x2 com finalização na baliza grande (com guarda-redes); Estação 2 – Futebol - 3x3 com finalização em balizas reduzidas, sem guarda-redes; Estação 3 – Andebol - Jogo dos passes e colocar a bola em cima da linha após 10 passes; Estação 4 – Futebol - 3x2 com finalização na baliza grande com guarda-redes.		28'	45'	
Intervalo para hidratar			5'	50'	
Jogo formal campo inteiro 5x5 – Avaliação Diagnóstica - Ocupação dos espaços - Cooperação - Manutenção de posse de bola - Finalização	- Equipas de 5 realizam jogo com finalização num campo inteiro, com guarda-redes. - Trocar de equipas ao fim de 10 minutos. Bola: Futebol		30'	80'	
Retorno à Calma					
Alongamentos	- Colocar os alunos em Xadrez. O professor comanda os alongamentos.		10'	90'	

Professor: David Fernandes

Anexo 5 – Ficha de Observação do Colega



Secretaria Regional
de Educação



Ficha de Observação

Observador:	Observado:	Data:	Hora:
Turma:	Matérias:	N.º de Alunos:	Observação:
Apresentação do Conteúdo		Observações	
Início da aula e horas			
Apresentação das tarefas			
Condições de Realização			
Claro, curto e breve			
Organização/Gestão da Aula			
Colocação/Recolha do Material			
Organização/controlo turma			
Posicionamento Adequado			
Tempo Empenhamento Motor			
Tempos de espera			
Feedback			
Proporciona feedback			
Frequência dos feedbacks			
Reforço Positivo			
Afetividade			
Clima de aula			
Encoraja, elogia, reconhece			
Trata aluno pelo nome			
Outras Observações			

Anexo 6 – Exemplo de cartaz de Atletismo

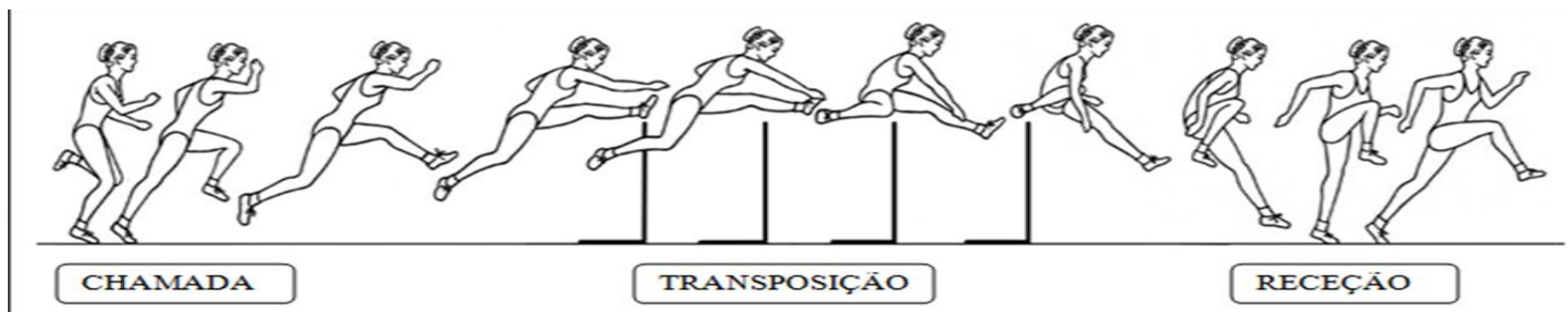


Secretaria Regional
de Educação



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA Dr. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA
8.º Ano / Turma 4
Ano Letivo 2018/2019

CORRIDA DE BARREIRAS



CrITÉrios de êxito:

1. Rápida corrida de aproximação;
2. Perna de ataque para a frente semi-fletida;
3. Perna de impulsão transpõe a barreira lateralmente;

Anexo 7 – Mapa de Orientação



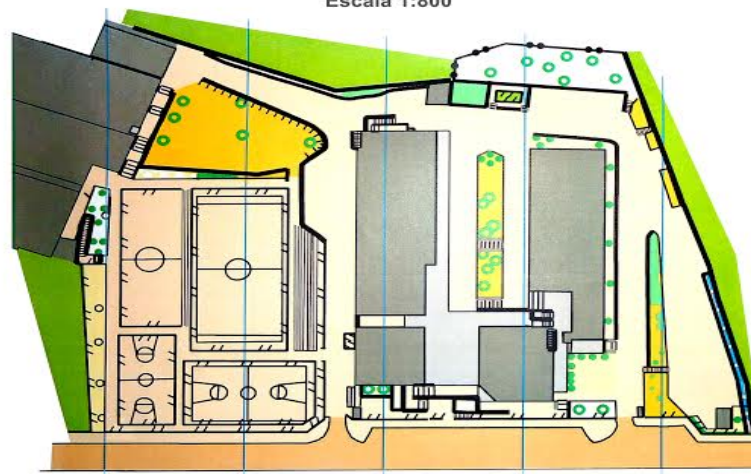
Secretaria Regional
de Educação



BÁSICA E SECUNDÁRIA Dr. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA 8.º Ano / Turma 4 Ano Letivo 2018/2019

Escola Dr. Ângelo Augusto da Silva

Escala 1:800



Anexo 8 – Exemplo cartão de controlo e baliza de Orientação



Secretaria Regional
de Educação



BÁSICA E SECUNDÁRIA Dr. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA
8.º Ano / Turma 4
Ano Letivo 2018/2019

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DR. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA		
peddy paper – 7.º ano // PERCURSO N.º ____		
Turma:	Alunos:	
Hora saída:	Hora chegada:	Tempo:
1	GEO	
2	EF	
3	ING	
4	HIS	
5	GEO	
6	EF	
7	ING	
8	HIS	
9	GEO	
10	EF	
11	ING	
12	HIS	
13	GEO	
14	EF	

10	
GEOGRAFIA	INGLÊS
SELECIONA a opção correta. IDENTIFICA 3 penínsulas europeias. a) Península Ibérica; Península Dinárica; Península de Creta. b) Península Balcânica; Península Itálica; Península da Jutlândia. c) Península do Norte; Península Dinárica; Península Apenina. d) Península da Noruega; Península Espanhola; Península de Azov.	Which verb do you use with this activity? a) go judo b) play judo c) do judo
EDUCAÇÃO FÍSICA	HISTÓRIA
Indica um elemento gímnico de flexibilidade	Como se chama a religião começada por Jesus Cristo?

Anexo 9 – Cartaz de divulgação da AICE



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DR. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA
 Departamento de Expressões – Disciplina de Educação Física
Dia da Educação Física
 Ano Letivo 2018/2019

VIII Festival de Desporto da Levada

4 Abril 2019 (5.ª Feira)

Programa		
Horário	Atividades	Local
8h00-9h30	Orientação - <i>Geocaching</i> Desporto Adaptado <i>Paintball</i>	Campo 6 e Pavilhão
9h45-12h15	<i>Workshop</i> de Desportos de Combate	Pavilhão
12h15-13h00	Mega Aula de Dança	Pavilhão
14h00-16h30	Torneio de Ténis de Campo Torneio de Punhobol – “ <i>Faustball</i> ”	Pavilhão/Campos 3 e 6

VEM E DIVERTE-TE!



Exposição de Desportos Náuticos e Desportos Motorizados junto ao bar dos alunos



Nota: As inscrições deverão ser realizadas até 3.ª feira, dia 2 de abril de 2019 .

Organização: Grupo de Educação Física e Núcleo de Estágio de Educação Física

Anexo 10 – Programa da AICE



Secretaria Regional
de Educação



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA Dr. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA

Educação Física - EF

Ano Letivo 2018/2019

Horário das Turmas, de EF, Participantes no VIII Festival de Desporto da Levada

Horário	Turma	Nº de Alunos	Tempo	Professor	Instalação	Responsável pela atividade	Atividade
08h00 – 08h45	5º3	24	45'	Paulo L.	Campo 6 Campo 3	Nuno Lourenço Joana Pinto	Paintball Atletismo Adaptado
	5º6	24	45'	José João	Pavilhão	Micaela Susana Barreto	Voleibol Adaptado Boccia
	10º6	25	45'	Cristina C.	Espaço Ext.	Geraldin / André	Geocaching
08h45 – 09h30	5º3	24	45'	Paulo L.	Pavilhão	Susana Barreto	Boccia
	5º6	24	45'	José João	Campo 6	Nuno Lourenço	Paintball
	6º6	22	45'	César	Campo 3	Joana Pinto	Atletismo Adaptado
	7º4	23	45'	Miguel L.	Espaço Ext.	Geraldin / André	Geocaching
	10º6	25	45'	Cristina C.	Pavilhão	Micaela	Voleibol Adaptado
09h45 – 10h30	5º7	24	45'	Élvio / Ferraz	Pavilhão	André Corvo	Capoeira
	6º7	25	45'	César	Pavilhão	Miguel Vieira	Karaté
	7º2	26	45'	Cristina C.	Pavilhão	Marta/ Marco Matos	Kickboxing (13)/ Judo(13)
	12º7	19	45'	Adelaide	Pavilhão	Marisol	Muay Thai
10h30 – 11h15	5º4	23	45'	Paulo / Nuno	Pavilhão	Marta	Kickboxing
	5º7	24	45'	Élvio / Ferraz	Pavilhão	Miguel Vieira	Karaté
	7º2	26	45'	Cristina C.	Pavilhão	André Corvo/ José Abreu	Muay Thai/ Capoeira
	7º5	21	45'	M. Leal / Susana	Pavilhão	Marco Matos	Judo
	9º3	24	45'	Juca	Pavilhão	Marisol	Muay Thai(24 + 13)
	12º7	19	45'	Adelaide	Pavilhão	André Corvo	Capoeira (19 + 13)
11h30 – 12h15	6º4	18	45'	José J. / Paulo L.	Pavilhão	Marta	Kickboxing
	8º4	22	45'	Adérito	Pavilhão	Miguel Vieira	Karaté
	9º2	25	45'	Castro	Pavilhão	Marisol	Muay Thai
	11º1	25	45'	Rui C. / Nuno L.	Pavilhão	Marco Matos	Judo
	12º1	35	45'	Juca / Cristina G.	Pavilhão	André Corvo	Capoeira
12h15 – 13h00	6º4	18	45'	José J. / Paulo L.	Pavilhão	Atividades Rítmicas e Expressivas	Dança
	7º8	20		Élvio			
	8º4	22		Adérito			
	11º1	25		Rui C. / Nuno L.			
12º1	35	Juca / Cristina G.					
14h00 – 16h30	Alunos inscritos	-	-	-	Campos	Pascoal Abreu	Torneio de Ténis
					Pavilhão	Susana Cró	Torneio de "Punhobol"

Professor Orientador Cooperante: Adérito Nóbrega

Professor Orientador Científico: Ricardo Alves

Professores Estagiários Micaela Camacho e David Fernandes

Anexo 11 – Fotos da AICE



Anexo 12 – Autorização para a AEC



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA Dr. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA
Departamento de Expressões - Disciplina de Educação Física

Ano Letivo 2018/2019

Autorização - Atividade Extracurricular

No dia 02 de maio de 2019, 5.ª feira, a turma 8ª4, realizará uma Atividade Extracurricular em parceria com o VMT Madeira - Catamarã. Esta atividade insere-se no âmbito da disciplina de Educação Física e tem início na Marina do Funchal com destino à Fajã dos Padres, e posteriormente regressando ao ponto de partida.

A deslocação para a atividade será feita a pé com saída da escola.

A atividade terá um custo de 12,5 euros por aluno/participante pelo que, no ato da entrega da presente autorização devem entregar o valor referido ao professor de Educação Física para que este efetue o pagamento à entidade e a viagem fique reservada.

Caso o pagamento por parte dos alunos interessados, não seja efetuado até ao dia 05 de abril (sexta-feira), a atividade fica sem efeito.

Notas:

1. Informa-se que a atividade terminará sensivelmente às 13h15, na Marina do Funchal, pelo que, os alunos podem ou não regressar à escola. Se pretender recolher o(a) seu educando(a), deve fazê-lo num local próximo da realização da atividade.
2. Nesta atividade podem participar os elementos do agregado familiar dos alunos.

Itinerário: EBSAAS – Marina do Funchal - EBSAAS
Horário: Início/Partida: 09h30 → Fim/Término: 13h15
Objetivos: - Proporcionar aos alunos contacto com a natureza; Desfrutar da costa madeirense e observar a natureza marinha; Promover os jogos tradicionais; Desenvolver a cooperação e responsabilidade cívica dos alunos.
Atividades a Desenvolver: Passeio de Catamarã, Jogos Tradicionais.
Responsáveis: Professores Adérito Nóbrega e David Fernandes.
Os alunos deverão levar: Equipamento desportivo apropriado (fato de banho, calções, t-shirt, chinelos, toalha de praia, muda de roupa), protetor solar, boné, água e lanche.

Os Professores Responsáveis: _____ / _____

O Conselho Executivo: _____

Autorização / Declaração

Eu, _____ Encarregado de Educação do(a) aluno(a) _____ n.º _____, da turma _____, do _____º ano, declaro que autorizo o meu educando a participar na Atividade Extracurricular – Passeio de Catamarã que se realizará no dia 02 de maio de 2019 (5.ª feira) entre as 09h30 e as 13h00.

Depois da atividade o(a) aluno(a) deverá (assinalar com um):

Regressar à Escola Regressar a Casa Aguardar pela chegada do Encarregado de Educação

Funchal, _____ de abril de 2019

O Encarregado de Educação

Anexo 13 – Cartaz de divulgação da ACPI



AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA INDIVIDUAL



Ensino da Canoagem na Escola – “Alternativas pedagógicas”

David Fernandes

Abordagem do Kayak-Polo na Escola

Micaela Camacho



Data: 7 de fevereiro de 2019

Horas: 16h30 às 18h00

Local: Piscinas Olímpicas do Funchal

Inscrições: Sala dos Professores de Educação Física

Contactos: 961692964 e 913079537

Prazo de inscrição - 6 fevereiro

Anexo 14 – Síntese do documento de Apoio à ACPI enviado aos professores

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA Dr. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA

Educação Física

Ensino da Canoagem na Escola – “Alternativas Pedagógicas”



Documento de Apoio

DAVID FERNANDES

2019

Índice

1. Introdução.....	3
2. Caracterização da modalidade de Canoagem.....	3
3. Potencial da Ilha da Madeira.....	4
4. Posição do Canoísta na embarcação.....	5
5. Seleção da pagaia.....	5
6. Conteúdos a ensinar na matéria de ensino de Canoagem.....	6
7. Sugestões de exercícios.....	9
8. Planos de Aula.....	15

1. Introdução

O meio natural é propício para o desenvolvimento integral dos alunos, fomentando a autonomia e a criatividade. A Canoagem possui características de atividades de Exploração da Natureza com contributos que podem se relacionar com a adaptação a um meio diferente, como o meio aquático.

Assim, penso ser importante fomentar a prática deste desporto através de jogos e situações lúdicas, sendo o objetivo desta Ação Científico-Pedagógica Individual, o de desenvolver um conjunto de jogos, que estejam enquadrados com os objetivos propostos pelo PNEF e que possam ir ao encontro das necessidades dos alunos. O objetivo passa por construir uma bateria de atividades que possa orientar os professores, que pretendam dinamizar as aulas de Canoagem junto dos seus alunos.

2. Caracterização da modalidade de Canoagem

A canoagem pode ser definida como o uso de uma embarcação movida pelo trabalho humano para se movimentar sobre a água.

De acordo com a *International Canoe Federation (ICF)*, são 13 as especialidades que constituem a Canoagem: Velocidade, Slalom, Canoagem Adaptada, Descida de Rios, Maratona (longa distância), Canoagem de Mar, Kayak Surf, Kayak Polo, Rafting, Rodeo, Canoa Hawaiana, Barcos Dragão e Canoagem à Vela (ICF, 2018).

As embarcações são denominadas de *Kayaks*, Canoas, Botes e mais recentemente apareceram as embarcações *Surfski* (ICF, 2018). Os *kayaks* (abreviadamente K) tiveram a sua origem nos esquimós, nos quais o praticante permanece sentado num banco com as pernas semi-fletidas e utiliza uma pagaia dupla, com duas pás, realizando a ação propulsiva de forma alternada. Esta embarcação possui um leme para controlo da embarcação, o qual é controlado sempre pelo atleta. Os atletas pagaiam sentados e o *deck* da embarcação é fechado, havendo uma abertura somente onde ficam posicionados os atletas na embarcação.

Diferentes relatos indicam que as Canoas (abreviadamente C), surgiram em simultâneo em diversas civilizações. Nesta embarcação o praticante adota diferentes posições, dependente das regras da especialidade, com um joelho apoiado, com os dois joelhos apoiados ou sentados, mas regra geral utiliza uma pagaia simples, com uma pá. Não é permitido o uso de leme, o que obriga o praticante a realizar uma

técnica para controlar a direção de sua embarcação. Neste tipo de embarcação o *deck* é aberto.

Os botes podem apresentar tanto características semelhantes aos *Kayaks*, no qual o praticante utiliza pagaia dupla, como de Canoas, no qual o praticante utiliza uma pagaia simples, como é o caso do *Rafting*.

A embarcação de *Surfski* (abreviadamente SS), é uma embarcação constituída por um casco e convés estanque ficando o atleta sentado no convés. Contém drenos de auto exaustão, usados para escoar água da zona de pés e banco. Todas as embarcações terão pelo menos um ponto duro na zona do atleta para fixação de um cabo. Todas as aberturas no casco superiores a 12mm em diâmetro (dreno e buracos de abertura) devem ser servidas com uma capa que deve ser fixada mecanicamente.

3. Potencial da Ilha da Madeira

Sendo a Ilha da Madeira uma ilha de clima ameno, ao longo de todo o ano, esta permite a prática de uma enorme variedade de modalidades náuticas, sendo comum o surf, a vela, o mergulho e a canoagem. O fato de estarmos rodeados por mar, é possível aceder a este em qualquer parte da ilha, no entanto existe locais mais seguros que outros, alguns com areia, outros com rampas de acesso ao mar, mas no geral o acesso é gratuito a todos. Assim é possível desenvolver uma oportunidade única para fomentar a prática deste tipo de atividades junto dos nossos alunos e, ao mesmo tempo, para explorar as potencialidades da nossa região.

Locais com condições para a prática da modalidade:

- Funchal – Centro Náutico de São Lázaro
 - Clube Naval do Funchal (desporto@clubenavaldofunchal.com)
 - Centro de Treino Mar (ctmmadeira@sapo.pt)
 - Clube Força 5;
 - Associação Regional de Canoagem da Madeira (arcanoagem_madeira@netmadeira.com)
- Câmara de Lobos – Associação Náutica de Câmara de Lobos
- Calheta – Clube Naval da Calheta
- Porto Moniz e Seixal – Clube Naval do Seixal
- Santa Cruz – Iate Clube de Santa Cruz
- Machico – Associação Náutica de Machico

4. Posição do Canoísta na embarcação.

A posição no barco é fundamental para:

- Permitir a transmissão da força à embarcação através do assento e do finca-pés, por uma correta colocação das ancas e tronco;
- Evitar movimentos que perturbam o deslize do barco;
- Gerar o máximo de impulso (força x tempo).

No *Kayak*, o aluno encontra-se sentado sobre o banco com este elevado em relação ao casco do barco e à mesma altura do finca-pé. Os únicos pontos de contacto do aluno com a embarcação são o banco, o casco (com os calcanhares) e o finca-pé (com os pés), no caso das águas bravas e do *kayak*-polo existem outros pontos de contacto com a embarcação.

Deve-se evitar o contacto de qualquer parte do barco com as pernas e especialmente com as costas. O canoísta deve adotar uma posição cómoda, não forçada. O tronco encontra-se erguido e ligeiramente inclinado à frente (10° - 15°), figura seguinte. A cabeça está erguida com o olhar dirigido para a frente, os joelhos devem estar ligeiramente fletidos (110° - 120°), permitindo o trabalho de pernas. Os pés devem estar em apoio, com os calcanhares sobre o barco e os pés, com a zona metatársica em contacto com o finca-pé.

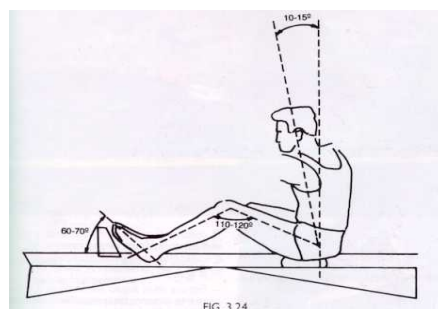


Figura 1- Posição correta de colocação no *kayak*

5. Seleção da pagaia

É importante que a pagaia seja a adequada ao individuo e não tenha de ser este a adaptar a sua postura à embarcação e à técnica de pagaiada.

Rademaker (1977), sugeriu que a correta distância entre mãos era determinada colocando o centro da pagaia em cima da cabeça e segurando o tubo com as mãos, de maneira a formar um ângulo reto entre o braço e antebraço. Deste modo, a pagaia ficaria dividida em 3 partes de igual comprimento, sendo a distância entre o terceiro dedo da mão direita e esquerda correspondente ao terço do meio (figura em baixo “2b”).

De acordo com Zumerchik (1997), a seleção do comprimento das pás e da pagaia e posição das mãos deverá variar de acordo com os indicadores antropométricos do indivíduo.

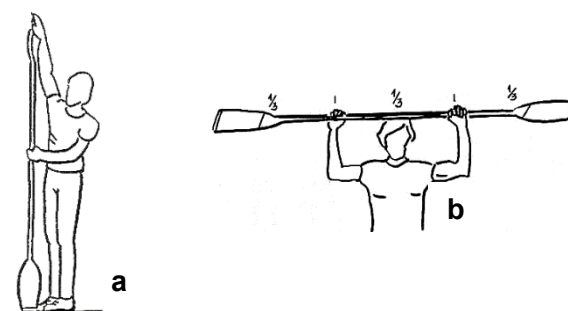


Figura 2. Seleção do comprimento de pagaia (a) e colocação das mãos no tubo (b)

6. Conteúdos a ensinar na matéria de ensino de Canoagem

Objetivos gerais	Proporcionar ao aluno os conhecimentos e domínios básicos para sua navegação em águas calmas.	
	Atividades de ensino-aprendizagem através do que se ensina e aprende.	Conteúdos O que ensinar?
Conhecimento do material	Apresentação e explicação do material, as suas partes e a sua utilização.	Conhecimento do material: O kayak e suas partes; A pagaia e suas partes;
Experimentar a entrada e saída da embarcação	Prática da técnica de entrada e saída da embarcação em terra: Explicação do “triângulo” de apoio; (pá, kayak, canoísta); Demonstração da mecânica de embarque e desembarque; Técnica de entrada e saída da embarcação na água.	Experimentar a entrada e saída da embarcação: Utilização do “triângulo” de apoio; Mecânica do embarque e desembarque.
Afinações da Embarcação	Explicação e demonstração de como se regula os finca pés; Explicação e demonstração da posição do corpo dentro da embarcação: pés, joelhos e tronco;	Afinações da Embarcação: Regular os finca pés; Posição básica na embarcação do tronco e membros inferiores.

<p>Retira água da Embarcação</p>	<p>Explicação, demonstração e prática dos diferentes tipos de técnica de retirada da água de dentro da embarcação.</p>	<p>Retira água da Embarcação: Técnica com ajuda; Técnica sem ajuda.</p>
<p>Experimentar virar, sair e recuperar a embarcação e os materiais: Virar a embarcação; Sair da embarcação; Técnicas de recuperação e transporte dos materiais na água.</p>	<p>Praticar a viragem da embarcação; Praticar o abandono da embarcação; Explicação, demonstração e prática dos diferentes tipos de técnicas de recuperação do material.</p>	<p>Ser capaz de virar e abandonar a embarcação calmamente, com e sem ajuda do colega; Ser capaz de recuperar e transportar o material na água.</p>
<p>Aplicação do Equilíbrio: Limites de equilíbrio da embarcação; Apoios; Relação entre o centro de gravidade e equilíbrio do sistema Aluno x Embarcação.</p>	<p>Exploração dos desequilíbrios da embarcação para ambos os lados; Explicação e prática do apoio; Prática de reações de desequilíbrio voluntárias e involuntárias provocados por apoios; Situações de modificação do centro de gravidade do aluno em altura e posição.</p>	<p>O aluno estará interiorizado dos limites de equilíbrio da embarcação; Será capaz de reagir a frente de desequilíbrios mediante a utilização de apoios de pressão e suspensão.</p>
<p>Aplicação da Propulsão: Técnica de pagaiada: Segurar a pagaia; Mecânica da tração; Eficácia da tração; Fase aérea e de ataque; Fase aquática; Fase de saída; Rotação do tronco; Travagem; Pagaiada para trás. Propulsão da embarcação com as mãos.</p>	<p>Em terra: Explicação, demonstração sobre a pega correta da pagaia; Prática da mecânica da tração para cada lado; Explicação e prática da mecânica de rotação do tronco; Prática e correção do ciclo completo da pagaiada em terra.</p> <p>Na água: Exploração do ciclo completo com navegação livre; Execução da técnica de pagaiada focalizando cada uma das fases: Posição básica de navegação; Fase aérea da pagaia; Sensação de apoio duro; Fase de tração; Saída da pagaia. Explicação e prática de ação de travagem; Explicação e explicação de pagaiada para trás. Exploração da propulsão da embarcação apenas com o</p>	<p>Em terra: O aluno ser capaz de realizar o ciclo completo de pagaiada, executando com uma pega correta na pagaia e uma orientação ótima das fases de tração de cada lado;</p> <p>Na água: Ser capaz de navegar utilizando por meio da propulsão da pagaia; Ser capaz de travar perante de um obstáculo; Ser capaz de pagaiar para trás utilizando a pagaia. Deve ser capaz de conduzir a embarcação apenas com o auxílio das mãos. Propulsão à frente, para trás e efetuar manobras a direita e esquerda.</p>

	auxílio das mãos (sem pagaia)	
Aplicação da condução: Utilização da travagem de ambos os lados; Utilização da propulsão; Pagaiada lateral.	Explicação e prática da utilização da travagem como manobra de correção; Prática da propulsão unilateral como meio de condução do barco; Prática da propulsão circular juntamente com a pagaia da frente no sentido de conduzir o barco. Prática da pagaia lateral, no sentido de controlar a embarcação.	O aluno deverá ser capaz de manter uma trajetória fixa utilizando manobras de condução básica.
Aplicação da navegação Integrada: Mudanças de direção; Mudanças de sentido; Navegação por objetivos.	Prática de mudanças de direção e sentido das manobras de travagem e de pagaia circular; Resolver situações para o aluno: a fim de que ele utilize a integração de ações de equilíbrio, propulsão e condução.	Ser capaz de mudar a direção e sentido com manobras básicas de circular e travagem; Ser capaz de alcançar um objetivo fixado integrando ações de equilíbrio, propulsão e condução.
Controlo Dinâmico: Controlo do barco pagaiado para a frente; Controlo do barco pagaiado para trás; Controlo do barco pagaiado de ambos os lados.	Explicação e prática de manter o barco em linha reta, com objetivo proposto pagaiando para frente, pagaiando para trás; Explicação e prática de manter uma linha com objetivo proposto apenas com pagaia dos ambos os lados, lembrando da inclinação do barco.	Ser capaz de manipular a embarcação, frente a um objetivo proposto, sabendo utilizar diferentes tipos de condução do barco.
Mudança de Direção: Circular; Travagem de ambos os lados; Navegação lateral.	Explicação e prática fora da água dos movimentos de pagaia, travagem de ambos os lados e navegação lateral; Explicação e prática dentro de água sobre os movimentos, o posicionamento dos braços, do tronco à frente e as mudanças de direção: circular, travagem de ambos os lados e navegação lateral.	O aluno ser capaz de frente a um obstáculo ou ainda para reordenar a sua trajetória saber todos os tipos de técnicas para mudança de direção básica.
Manobras: Dar ao leme; Travagem.	Explicação e prática fora da água sobre os movimentos básicos de controlo e inclinação da embarcação para proporcionar o desenvolvimento da manobra, assim como o posicionamento do tronco, braços e pagaia, nas manobras de dar ao leme e travagem. Explicação e prática na água	O aluno ser capaz de frente a um obstáculo proposto fazer a mudança de direção de forma enérgica e com velocidade, sabendo ainda, qual das manobras será interessante sua execução para cada situação.

	sobre o posicionamento do tronco, braços e pagaia e principalmente na inclinação da embarcação para a execução da manobra de dar ao leme e travagem.	
--	--	--

7. Sugestões de exercícios

Exercícios fora da água

Neste capítulo, o objetivo passa por sugerir alguns exercícios que possam auxiliar os professores bem como os atletas a melhorar as suas capacidades coordenativas na embarcação, quer seja individualmente ou em equipa.

Apresento também exercícios possíveis de realizar em situações de aquecimento relacionadas com a modalidade de Canoagem.

❖ **Pagaiar em cima da bola de pilates com pés no chão**

Descrição:

- O exercício consiste em realizar o movimento de pagaiada em cima de uma bola de pilates, com recurso a uma pagaia ou a um tubo.
- Variante: os alunos dispostos em fila, realizam o movimento em K2 e K4.

❖ **Pagaiar em cima da bola de pilates com os pés apoiados numa superfície instável**

Descrição:

Igual ao exercício anterior, mas neste caso existe maior grau de complexidade, no qual os alunos apoiam os pés numa superfície instável tal como uma bola medicinal, uma bola de futebol, etc.

Variante: os alunos dispostos em fila, realizam o movimento em K2 e K4.

❖ **Pagaiar em cima do banco sueco**

Descrição:

- Os alunos sentados em cima de um banco sueco realizam o movimento da técnica de pagaiada, com recurso a um tubo ou uma pagaia.

Variante: os alunos dispostos em fila, realizam o movimento em K2 e K4

❖ **Realizar o movimento da extensão do braço à frente utilizando uma bola medicinal.**

Descrição:

- Os alunos em duplas, frente a frente sentados na posição normal (costas direitas, pernas semi-fletidas). Com o recurso a uma bola medicinal, realizam o lançamento da bola para o colega com o membro superior formando um ângulo de 90°. Realizar a rotação completa do tronco, e o braço acompanha o deslocamento da bola.

Exercícios dentro de água

❖ **Empurrar a embarcação**

Descrição:

- O aluno dentro de água, empurra a embarcação.
- Este exercício permite um ganho de confiança que no caso do aluno cair à água, poder transportar a embarcação até terra ou até outra embarcação.
- Permite aos professores avaliarem capacidade dos alunos na natação.

❖ **Passar por baixo da embarcação**

Descrição:

- Em diferentes posições da embarcação, os alunos terão que passar por debaixo da embarcação ou embarcações, dependendo do nível de complexidade.
- Este exercício permite identificar a capacidade dos alunos em realizar um mergulho em apneia, com os olhos abertos, movimentando-se com intencionalidade e segurança.

❖ Equilíbrio sem pagaia

Descrição:

- Em embarcações menos estáveis, na posição normal (sentado) e sem pagaia, os alunos devem colocar as mãos em diversos pontos à escolha do professor.
- Na cabeça; com as mãos à frente da gola do barco; com as mãos na parte de trás da gola; com os braços abertos; tentar tocar com uma mão na outra por baixo da embarcação.

❖ Andar por cima das embarcações

Descrição:

- Os alunos dispostos numa posição com as proas das embarcações viradas umas para as outras de modo a que façam um círculo. À vez, é solicitado aos alunos que percorram as proas das embarcações de forma eficaz, podendo apoiar-se nos colegas que estão sentados.
- Realizar esta atividade em embarcações rígidas (Plástico).

❖ Deitar o colega fora da embarcação

Descrição:

- Partindo de várias posições, e numa zona com profundidade, o aluno tem a tarefa de atirar “bordo a fora” o seu colega de embarcação. Para isso só pode utilizar os braços para empurrar/atirar.
- Variantes: Sentados; com os dois joelhos apoiados; com um joelho apoiado; de pé
- * Ter em atenção às questões de segurança. Embarcações afastadas umas das outras.

❖ Deslocar-se sem pagaia

Descrição:

- É pedido aos alunos efetuar um percurso, individualmente (k1) ou em duplas (k2) sem o auxílio da pagaia.
- Os alunos terão que coordenar o movimento das mãos e braços com o objetivo de levar a embarcação a percorrer o percurso no menor tempo possível.
- Variantes: Deslocar-se para a frente; para trás; movimentos alternados; em k2 um para a frente e outro para trás.

❖ Estafetas

Descrição:

- Os alunos realizam jogos de estafetas, em grupos equilibrados a nível de capacidade funcional, como também em grupos mistos.
- É pedido a realização de um pequeno percurso, ganhando a equipa mais rápida.
- Neste caso os alunos utilizam as pagaias para propulsionar a embarcação.

❖ Sorteio Aquático

Descrição:

- O professor diz o número do aluno (do kayaks, do colete) ou o nome e todos têm que ir até ele e jogar água. O objetivo do aluno é fugir para não ser apanhado.
- Variante: O aluno nomeado tem que passar uma linha de referência (uma boia), sem ser tocado por um colega.

❖ Levantar-se sem pagaia

Descrição:

- Na mesma posição que o anterior exercício, tentar levantar-se sem o auxílio da pagaia.
- Neste exercício é importante estar afastado de outras embarcações e num lugar

❖ Competição

Descrição:

- Aos alunos é pedido para realizar uma competição individual ou em embarcações bilugares (K2). Ganha o que efetuar o percurso no menos tempo possível, em confronto direto ou em contra relógio.
- Pode ser em linha reta; em slalom entre boias; num percurso em oito (8); ida e volta com viragem a uma boia.

❖ Atirar a pagaia para a frente e ir busca-la só com a ajuda das mãos

Descrição:

- Os alunos atiram as pagaias para a frente o mais longe possível, tendo que depois ir busca-las apenas com a ajuda das mãos.
- Este exercício permite uma coordenação dos membros superiores, quer seja individual (k1) ou coletiva (k2), para recuperar as pagaias.- Poderá haver alguma dificuldade em nadar com o colete.

❖ Jogo com Bola

Descrição:

- Os alunos em grupos de dois frente a frente, realizam a troca de bola (tipo ténis) de várias formas.
- Variantes: Os alunos dispostos em grupos, realizam jogo com bola, com várias finalidades. I) Completar um número de passes sem interrupção da equipa adversária; II) colocar a bola num local; III) marcar golo numa baliza.

❖ Salvamento / Ajuda

Descrição:

- À vez, o aluno atira-se à água, sendo que os colegas têm a tarefa de ajudar o aluno a entrar novamente dentro da embarcação numa zona com alguma profundidade.
- Segurar sempre as duas embarcações na zona do *deck*.
- Importante para que em grupos numerosos exista alguma autonomia dos alunos em termos de entre ajuda.

❖ Pagaia em direções opostas

Descrição:

- Os alunos dispostos em embarcações K2, sentados de costas um para o outro pagaiaem e direções opostas.
- Vence o que conseguiu deslocar a embarcação até ao local definido previamente.

❖ *Kayaks* Anti-choque

Descrição:

- Este exercício consiste em pagaiar livremente, realizando manobras num espaço delimitado sem tocar nas outras embarcações.
- Variante: reduzir o espaço.

❖ Pagaiar de diferentes formas

Descrição:

- Este exercício consiste em pagaiar de diferentes formas na embarcação, quer seja em K1 ou K2. Sentado na proa, sentado na poupa, de joelhos, deitado, de pé, com a embarcação ao contrário, etc.

❖ Jogo “água doce / água salgada”

Descrição:

- Os alunos em diferentes embarcações estão dispostos de costas um para o outro, com a poupa encostada uma na outra. A cada aluno é atribuído um código, neste caso um é “água doce” e outro “água salgada”. Ao sinal do professor, o aluno referenciado tem que rapidamente dar a volta à embarcação e tentar tocar com a proa na poupa da embarcação do colega.

8. Planos de Aula

Plano de Aula					
Turma:		Nº de alunos:		Instalação: Centro Náutico de S. Lazaro	
Duração: 45min	Data:	Modalidade: Canoagem			
Material: pagaia, coletes, kayaks individuais (K1), kayaks duplos (K2), bolas de ténis.					
Objectivos Gerais: Os alunos devem ser capazes de identificar o material da modalidade e utilizar a terminologia básica da modalidade; demonstrar autonomia na navegação em águas calmas de forma eficiente e com as técnicas abordadas; dominar as várias manobras (equilíbrio, propulsão e condução) e conhecer as componentes críticas dos gestos; garantir a sua segurança e dos colegas, perecorrer uma distância significativa de forma rítmica e económica.					
Objectivos Específicos: Desenvolver capacidade motora/coordenação geral e específica da modalidade de canoagem; desenvolver a capacidade de adaptação a um meio instável/equilíbrio dinâmico; estimulação proprioceptiva, desenvolvimento da capacidade de concentração.					
	Exercícios/Descrição	Estratégias de Ensino e/ou de Organização	Objetivos	T. P	T. T
	Transporte do material - Após todos os alunos estarem equipados para a aula, devem transportar as embarcações para próximo da água.			3'	3'
Início	Apresentação da matéria de ensino e Organização da aula.	- Embarcações dispostas lado a lado e professor de frente para os alunos explica os objetivos da aula, características da modalidade, questões de segurança, e orienta na seleção do material. - Os alunos dispostos à frente do professor realizam movimentos de mobilização articular com pagaia.	Identificar o material que irá utilizar, conhecer todas as partes de ajuste dos mesmos. Manusear a pagaia Movimento da pagaia em terra Posição das mãos	10'	13'
	Ativação muscular				
	Transição			1'	14'
	Embarque e desembarque	O aluno individualmente deve entrar e sair da embarcação sem perder o equilíbrio.	- Desenvolver a capacidade de entrar na embarcação sozinho; - Conseguir coordenar os segmentos corporais para cumprir cada uma das diferentes situações; - Coordenar a colocação dos pés, do sentar-se na embarcação sem nunca largar a pagaia.	5'	19'
	Transição			1'	20'
Fundamentação	Exercícios de Equilíbrio	- Os alunos sentados nos respetivos kayaks, disposto de frente a frente, efetuando um "círculo", têm que aitar e agarrar uma bola de ténis só com uma mão. A outra mão segura sempre na pagaia. - Inicialmente só com uma bola, depois com duas bolas.	- Desenvolver capacidade de se equilibrar numa embarcação. - Capacidade de concentração - Desenvolver a técnica de equilíbrio; - Leitura e adaptação às diferentes situações; - Capacidade de se adaptar aos desequilíbrios causados pelo movimento do lançamento.	10'	30'
	Manobras de propulsão	Os alunos pagaiam livremente dentro do varadouro de S. Lazaro. 1º pagaiando para a frente; 2º pagaiando para trás; 3º só com as mãos; 4º com 1/3 da pagaia dentro de água;	- Desenvolver capacidade de realizar várias manobras (condução, propulsão e equilíbrio) - Estabilizar e coordenar a sequência dos segmentos corporais; - Superação pessoal. - Conseguir coordenar os segmentos corporais nos vários tipos de técnica de pagaia	10'	40'
	Arrumação do material - os alunos devem em grupos de dois levar o material para o posto náutico, lavar e arrumar.			5'	45'

Plano de Aula					
Turma:		Nº de alunos:		Instalação: Centro Náutico de S. Lazaro	
Duração: 45min		Data:		Modalidade: Canoagem	
Material: pagaias, coletes, kayaks individuais (K1), kayaks duplos (K2).					
Objetivos Gerais: Demonstrar autonomia na navegação em águas calmas de forma eficiente e com as técnicas abordadas; dominar as várias manobras (equilíbrio, propulsão e condução) e conhecer as componentes críticas dos gestos; garantir a sua segurança e dos colegas, percorrer uma distância significativa de forma rítmica e económica.					
Objetivos Específicos: Desenvolver capacidade motora/coordenação geral e específica da modalidade de canoagem; desenvolver a capacidade de adaptação a um meio instável/equilíbrio dinâmico; estimulação proprioceptiva, desenvolvimento da capacidade de concentração.					
	Exercícios/Descrição	Estratégias de Ensino e/ou de Organização	Objetivos	T. P	T. T
	Transporte do material - Após todos os alunos estarem equipados para a aula, devem transportar as embarcações para próximo da água.			3'	3'
Início	Apresentação da matéria de ensino e Organização da aula.	- Os alunos dispostos à frente do professor realizam movimentos de mobilização articular com pagaias.	Manusear a pagaia Movimento da pagaiada em terra Posição das mãos	5'	8'
	Ativação muscular				
	Transição			1'	9'
Fim da sessão	Pagalar de diferentes formas	- Os alunos devem pagalar de diferentes formas na embarcação, quer seja em K1 ou K2. - Sentado na proa; sentado na popa; de joelhos; deitado; de pé; com a embarcação ao contrário.	- Conseguir coordenar os segmentos corporais para cumprir cada uma das diferentes situações. - Percorrer a dinâmica da pagaiada e os pontos de aplicação da força. - Colocação correta da pagaia.	10'	19'
	Transição			1'	20'
	Pagalar de Olhos Vendados	- Os alunos dispostos em embarcações K2, no qual o aluno que vai na frente da embarcação pagala de olhos vendados. - O aluno que vai atrás tem a responsabilidade de dar as instruções de navegação.	- Capacidade de concentração - Desenvolvimento da técnica de equilíbrio; - Leitura e adaptação às diferentes situações; - Cooperação e confiança	10'	30'
	Competição em K2	Os alunos em K2, devem efetuar um percurso de cerca de 300m	- Capacidade de cooperação; - Capacidade de concentração; - Capacidade de tomada de decisão; - Coleção e coordenação dos segmentos corporais envolvidos na cadeia cinética; - Compreender a importância do trabalho em equipa e coordenação; compreender a importância dos vários membros do corpo no movimento da pagaiada.	10'	40'
	Arrumação do material - os alunos devem em grupos de dois levar o material para o posto náutico, lavar e arrumar.			5'	45'

Plano de Aula						
Turma:		Nº de alunos:	Instalação: Centro Náutico de S. Lazaro			
Duração: 45min	Data:	Modalidade: Canoagem				
Materiais: pagaias, coletes, kayaks individuais (K1).						
Objetivos Gerais: Demonstrar autonomia na navegação em águas calmas de forma eficiente e com as técnicas abordadas; dominar as várias manobras (equilíbrio, propulsão e condução) e conhecer as componentes críticas dos gestos; garantir a sua segurança e dos colegas, percorrer uma distância significativa de forma rítmica e económica.						
Objetivos Específicos: Desenvolver capacidade motora/coordenação geral e específica da modalidade de canoagem; desenvolver a capacidade de adaptação a um meio instável/equilíbrio dinâmico; estimulação proprioceptiva, desenvolvimento da capacidade de concentração.						
	Exercícios/Descrição	Estratégias de Ensino e/ou de Organização	Objetivos	T.P	T.T	
	Transporte do material - Após todos os alunos estarem equipados para a aula, devem transportar as embarcações para próximo da água.			3'	3'	
Inicial	Apresentação da matéria de ensino e Organização da aula.	- Os alunos dispostos à frente do professor realizam movimentos de mobilização articular com pagaias.	Manusear a pagaia Movimento da pagaiada em terra Posição das mãos	5'	8'	
	Ativação muscular					
Transição				1'	9'	
Fundamental	Exercício "Kayaks Anti-choque"	- Os alunos devem pagaiar livremente, realizando manobras num espaço delimitado sem tocar nas outras embarcações. - <u>Variante:</u> reduzir o espaço.	- Conseguir coordenar os segmentos corporais para cumprir cada uma das diferentes situações. - Percorrer a dinâmica da pagaiada e os pontos de aplicação da força. - Colocação correta da pagaia. - Manobrar corretamente a embarcação com recurso ao leme e/ou pagaia.	10'	19'	
	Transição				1'	20'
	Jogo "água doce/água salgada"	- Os alunos em diferentes embarcações estão dispostos de costas um para o outro, com a poupa encostada uma na outra. - A cada aluno é atribuído um código, neste caso um é "água doce" e outro "água salgada". - Ao sinal do professor, o aluno referenciado tem que rapidamente dar a volta à embarcação e tentar tocar com a proa na poupa da embarcação do colega.	- Conseguir coordenar os segmentos corporais para cumprir cada uma das diferentes situações. - Capacidade de concentração - Capacidade de reação - Leitura e adaptação às diferentes situações;	10'	30'	
	Estafetas	- Os alunos realizam uma competição de estafetas de ida e volta, em grupos equilibrados, como também em grupos mistos. - É pedido a realização de um pequeno percurso, ganhando a equipa mais rápida.	- Colocação e coordenação dos segmentos corporais envolvidos na cadeia cinética; - Desenvolver capacidade de realizar várias manobras (condução, propulsão e equilíbrio) - Superação pessoal.	10'	40'	
Arrumação do material - os alunos devem em grupos de dois levar o material para o posto náutico, lavar e arrumar.				5'	45'	

Anexo 15 – Certificado de participação na ACPI



Anexo 16 – Poster apresentado no Seminário “Desporto e Ciência 2019”

Abordagem da Canoagem na Escola - “Alternativas Pedagógicas”

Ferreiras, D.¹; Canado, M.¹; Miranda, J.¹; Alves, R.¹
 ¹Universidade de Madeira, Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto; ²Escola Básica e Secundária Dr. Agostinho Augusto da Silva

INTRODUÇÃO

O meio aquático é propício para o desenvolvimento integral dos alunos, fomentando a autoconfiança e a criatividade. A Canoagem possui características de atividades de Exploração da Natureza com contributos que se podem relacionar com a adaptação a um meio diferente, como o meio aquático. Segundo Abreu et al (2014), “esta modalidade tem grande impacto nos alunos ao nível do clima positivo na aula porque em época favorável refere-se a condições climatéricas, é uma atividade muito apreciada pelos alunos, uma vez que envolve o mar e todas as componentes nele presentes como o prazer e a diversão”.

Assim, pensamos ser importante fomentar a prática deste desporto através de jogos e situações lúdicas, sendo o nosso objetivo desenvolver um conjunto de jogos que estejam enquadrados com os objetivos propostos pelo PNDE e que possam ir ao encontro das necessidades dos alunos.

POTENCIALIDADES DA CANOAGEM NA ESCOLA

Na perspetiva pedagógica, as metas do programa devem constituir também objeto de motivação dos alunos, inspirando as suas representações e anseio de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da Educação Física, na escola e ao longo da vida. Portanto, o fundamental é que a qualidade da participação dos alunos na atividade educativa, tenha uma repercussão positiva, profunda e duradoura no seu futuro. De acordo com Costa (2005), “a prática de atividades físicas tem tido uma evolução generalizada em todos os países, mas as atividades de aventura na natureza têm tido uma expansão mais significativa, quer pelo aparecimento de novas atividades, quer pelo alargamento de outras, que não sendo novas, encontram agora um maior número de praticantes bem como uma divulgação bem mais acentuada”. A Canoagem insere-se num grupo de atividades físicas denominadas de “Exploração da Natureza”, por ser um desporto ao ar livre, pela possibilidade de ser praticada em rios, lagoas, albufeiras, no mar, ou seja em qualquer plano de água.

Alves et al (2011) defendem que “a canoagem surge como uma modalidade alternativa, uma vez que a sua prática proporciona estímulos para melhorar todos os componentes físicos que são considerados pelo American College of Medicine and Science in Sports essenciais para a saúde, tal como a capacidade cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e a composição corporal”.

CARACTERÍSTICAS

As atividades que apresentam um elevado grau de incertezas e mesmo algum risco

Provocam nos praticantes um maior ou menor grau de ansiedade em relação ao desconhecido

Desencadeia uma grande satisfação física e espiritual, bem como uma forte e intensa emoção, após os desafios vencidos

Diagrama de fluxo: O círculo central 'Estrutura organizativa de práticas' aponta para 'Estrutura de práticas' (com sub-pontos: organização, processo-técnico, estrutura, equipamentos, etc.). 'Estrutura de práticas' aponta para 'Estrutura de práticas' (com sub-pontos: técnicas, regras, jogos, materiais) e 'Estrutura de práticas' (com sub-pontos: Equipamentos: canoa, remo, casco, etc.). 'Estrutura de práticas' aponta para 'Estrutura de práticas' (com sub-pontos: Canoa, Remo, Casco, etc.). 'Estrutura de práticas' aponta para 'Estrutura de práticas' (com sub-pontos: Canoa, Remo, Casco, etc.).

Percepção do meio

Construção de um equilíbrio dinâmico e de propulsão

Construção de trajetórias

Adaptação Cox (1992)

Membros de propulsão – realizados de forma a conseguir um deslocamento da embarcação para a frente numa direção do remador. Podem ser movimentos de avanço, de retrocesso ou de deslocamento lateral.

Membros de equilíbrio – realizados com o objetivo de manter ou restabelecer o equilíbrio do corpo sobre a pagaia, o casco e a embarcação.

Membros de condução – realizados de forma a procurar os melhores ângulos sobre o eixo vertical da embarcação.

Membros combinados – são manobras que respondem a mais que um objetivo, traço-condução, condução-equilíbrio e traço-equilíbrio.

Membros

PROPOSTA

Posição correta de condução no kayak

Seleção do comprimento de pagaia e condução das mãos no tubo.

EXERCÍCIOS FORA DE ÁGUA

O exercício consiste em realizar o movimento de pagada em cima de uma bola Suíça, com recurso a uma pagaia ou a um tubo.

Os alunos apóiam os pés numa superfície instável tal como uma bola medicinal, uma bola de futebol, etc.

Sentados em cima de um banco suaco realizam o movimento da técnica de pagada, com recurso a um tubo ou uma pagaia.

Sentados frente a frente com as costas direitas, pernas semi-fletidas. Com o recurso a uma bola medicinal, realizam o lançamento da bola para o colega.

EXERCÍCIOS DENTRO DE ÁGUA

Os alunos atizam as pagaias para a frente o mais longe possível e, têm que ir buscá-las apenas com a ajuda das mãos.

À vez, o aluno atira-se à água, sendo que os colegas têm a tarefa de ajudá-lo a entrar novamente dentro da embarcação numa zona com alguma profundidade. Segurar sempre as duas embarcações na zona do deck.

Partindo de várias posições, e numa zona com profundidade, o aluno tem a tarefa de atrair “hoiá a fora” o seu colega de embarcação. Para isso se pode utilizar os braços para empurrar/puxar.

Variantes: Sentado; com os dois joelhos apoiados; com um joelho apoiado; de pé

Dois alunos, frente a frente, realizam a troca de bola (tipo tênis) de várias formas.

Variantes: Os alunos dispostos em grupos, realizam jogo com bola, com várias finalidades: I) Completar um número de passes sem interrupção da equipa adversária; II) Colocar a bola num local; III) marcar gol numa baliza.

Este exercício consiste em pagarilar livremente, realizando manobras num espaço delimitado sem tocar nas outras embarcações.

Variação: reduzir o espaço.

Este exercício consiste em pagarilar de diferentes formas na embarcação, quer seja em EI ou K2.

Variantes: Sentado na proa, sentado na popa, de joelhos, deitado, de pé, com a embarcação ao contrário, etc.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo o Desporto uma aventura, ele próprio pode ser colocado ao serviço de uma utilização pedagógica, da aventura e do risco. Os Desportos de Adaptação ao Meio e de grandes espaços, tendem a ter mais relevo na atualidade. Tanto pelo seu crescente desenvolvimento, como também pelo seu valor ecológico e o benefício para a saúde. Estes desportos apresentam-se assim como um novo horizonte nesta área.

Estas atividades ao fugirem da rotina da cidade, do stress e do batido, atraem cada vez mais adeptos para as atividades de aventura, contribuindo, para a revitalização da educação ambiental e para a promoção de hábitos saudáveis. O risco, as emoções fortes, o desconhecido, podem ser, por si só, uma alternativa à violência e, por outro fazeres com que cada um se conheça melhor a si próprio e aos outros. Deste modo, podem ser criados sistemas de solidariedade conseguidos em processos de dificuldade, como é o caso das atividades de exploração da natureza, aventura e sobrevivência provocados com sentido lúdico, criativo e educativo do desporto vivido em ambiente escolar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abreu, F., Fiala, L., Canado, M., Correia, A. L. (2014) *Metodologia alternativa: participação e equidade – boate e canoagem*. Universidade de Madeira

Alves, C.; Gonçalves, C.; Maciel, E. e Ribeiro, M. (2011). *Política e ensino de canoagem: uma modalidade alternativa e promissora*. Revista cultura e sociedade USP, 4, pp. 61-80

Costa, P. (2005). *Atividade física para a prática de atividades físicas de aventura na natureza*. Tese de Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física.

Cox, R. (1992). *The Science of Canoeing. A guide for competitors and coaches to understanding and improving performance in sprint and marathon kayaking*. Chelms: Coburn Press.

AÇÃO DE FORMAÇÃO

A EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPOS DE MUDANÇA: FERRAMENTAS DIDÁTICAS

09 | **16** março | 2019

| 09h00 – 13h00 |
| 14h30 – 18h30 |

5 CONFERÊNCIAS

CONFERÊNCIA I – Autonomia e Flexibilidade Curricular: Oportunidades e Desafios
CONFERÊNCIA II – Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, Intervir, Transformar
CONFERÊNCIA III – Experimentação em Educação – O contributo da Economia da Educação para a Reflexão
CONFERÊNCIA IV – O Tempo que o Tempo Tem nas Histórias de Vida em Investigação em Ciências da Educação
CONFERÊNCIA V – Satisfação com a Vida e Educação Física: que relação?


4 MÓDULOS

MÓDULO 1 – Aptidão Física, Função Cognitiva e Rendimento Escolar
MÓDULO 2 – Educação Inclusiva e Educação Física: do Debate à Reflexão
MÓDULO 3 – Estratégias Pedagógicas no Ensino dos Jogos de Invasão na Aula de Educação Física
MÓDULO 4 – Desenvolvimento das Competências Sociais e Pessoais em Educação Física


2 MESAS REDONDAS

MESA REDONDA 1 – As Competências Essenciais e a Avaliação em Educação Física
MESA REDONDA 2 – Programas de Promoção da Atividade Física/FITescola

PRELETORES CONVIDADOS: Marco Gomes (DRE-SRE) | Pedro Telhado Pereira (UMa) | Nuno Fraga (UMa) | Sara Michelle Faria (SRE)



Validação pela SRE, em 16 horas, para os grupos de recrutamento 160, 260 e 620.
3,2 Créditos: Treinadores de Desporto (TD), Técnicos de Exercício Físico (TEF) e Diretores Técnicos (DT)

  Local: Campus da Penteada, Universidade da Madeira, Sala do Senado.
Tel. 963 243 051 | 961 407 931
E-mail: francisco191santos@gmail.com
nelsonf6@gmail.com

INSCRIÇÕES
OU:
<https://goo.gl/QTdfrw>



Anexo 18 – Apresentação Ação Científico-Pedagógica Coletiva



Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Núcleo de estágio da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva



Estratégias Pedagógicas no Ensino dos Jogos de Invasão na Aula de Educação Física

Características Pedagógicas e Didáticas do Modelo de Instrução Direta e do *Teaching Games for Understanding* nos Jogos de Invasão – O Exemplo do Futebol

David Fernandes
Micaela Camacho

Funchal, 16 de março de 2019

Sumário

- Pertinência do tema
- Objetivo do Estudo
- Questões da Investigação
- Enquadramento
 - Jogos Desportivos Coletivos de Invasão
 - Motivação
 - Planeamento da aula
 - Abordagem do Modelo de Instrução Direta
 - Abordagem tática – *Teaching Games for Understanding*
- Metodologia
- Resultados
- Considerações Finais
- Bibliografia

Pertinência do tema

Os JDC-I assumem um lugar de destaque no currículo.

- ✧ O professor enquanto orientador do processo de ensino deverá:
 - conhecer diversos modelos/aprendizagens;
 - utilizar várias estratégias e métodos de ensino.

Proporcionar aos seus alunos uma melhor aprendizagem dos conteúdos abordados

Quanto maior for o seu conhecimento em relação aos modelos, estratégias e métodos, melhor será o potencial e raio de ação.

O processo de ensino deverá ser personalizado em concordância com as necessidades dos alunos.

- ✧ Contribuir para a investigação científica, numa temática importante do ensino dos Jogos Desportivos Coletivos na Escola.
- ✧ Interesse dos professores em conhecer e aplicar os diferentes modelos de ensino disponíveis.

- Gosto pela prática
- Satisfação
- Afetividade
- Prazer

Objetivo do Estudo

O objetivo deste estudo consistiu em analisar as diferenças existentes, no que respeita à atividade física e à motivação, entre uma abordagem tática ao jogo (*Teaching Games for Understanding*) e uma abordagem segundo o Modelo de Instrução Direta, numa aula de Futebol.

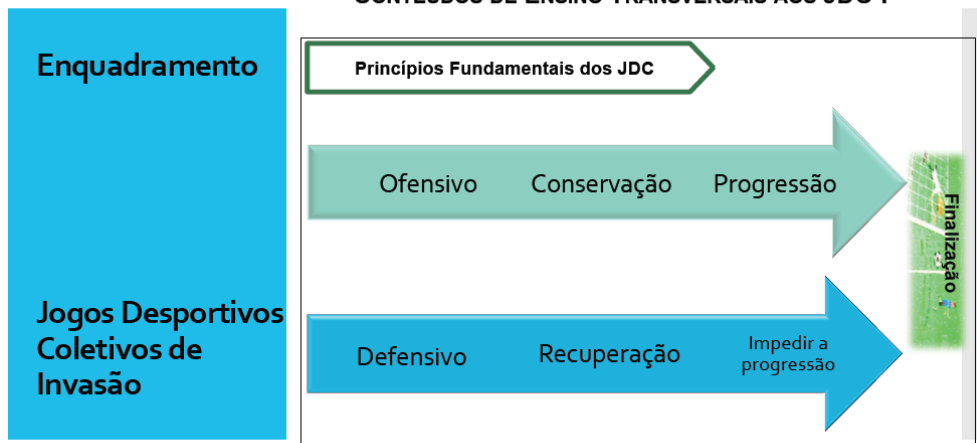


Questões de investigação

- Q1: Quais as características pedagógicas dos modelos de ensino tradicional e do modelo de ensino "*Teaching Games for Understanding*"?
- Q2: Existem diferenças entre as duas abordagens nas componentes da acelerometria?
- Q3: Existem diferenças entre as duas abordagens na motivação?
- Q4: Existem diferenças entre as duas abordagens na motivação em função do sexo?
- Q5: Existem diferenças entre as duas abordagens em relação a acelerometria de acordo com o sexo?



CONTEÚDOS DE ENSINO TRANSVERSAIS AOS JDC-I



(Mitchell et al., 2013)

Enquadramento

- “motivação é a força que nos estimula a agir, provoca algum tipo de ação ou comportamento humano. A motivação indica o processo pelo qual um conjunto de razões ou motivos explica, induz, incentiva, estimula ou provoca algum tipo de ação ou comportamento humano que é sempre motivado.”
(Lopes 2003, p.8).

Motivação

- “motivação é tudo aquilo que impulsiona a pessoa a agir de determinada forma ou, pelo menos, que dá origem a uma propensão a um comportamento específico, podendo este impulso à ação ser provocado por um estímulo externo (provido do ambiente) ou também ser gerado internamente nos processos mentais do indivíduo.”
(Chiavenato, 1999 Apud Tadin, 2005, p.1)

Enquadramento

As pesquisas sobre o ensino demonstraram que a instrução eficiente é intencional e tem um propósito. As aulas bem organizadas têm uma maior probabilidade de conduzir os alunos à conquista dos seus objectivos académicos.

Segundo Metzler (2017), o motivo mais importante para o planeamento é melhorar a probabilidade dos alunos aprenderem os conteúdos pretendidos com uma gestão mais eficiente do tempo disponível, dos esforços e recursos. Por outras palavras, o planeamento deve ocorrer para aumentar a eficiência do professor em cada aula.

Planeamento da aula

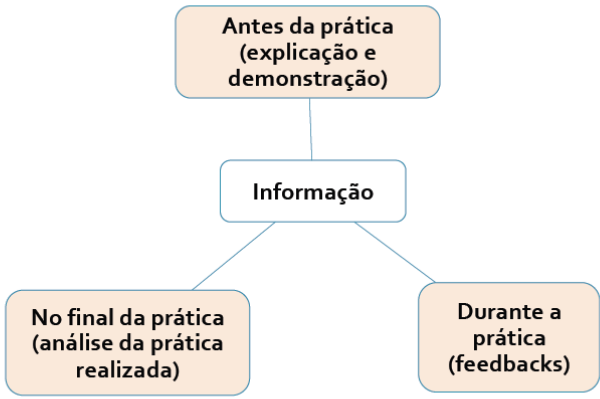
Enquadramento

Modelo de Instrução Direta

- Neste modelo de ensino o professor tem a exclusividade na decisão, ou seja, o **processo de ensino é rígido** no que às suas decisões dizem respeito. É **prescritivo e detalhado na explicação da tarefa**, privilegia a componente psico-motora e controla a intensidade do exercício (Rink et al, 2001).
- Os conteúdos são abordados conforme os níveis e a progressão dos alunos, através do qual o professor dá instruções de carácter explícito e formal, controla e monitoriza as atividades.
- O professor tem a tarefa de esclarecer as regras, as rotinas de gestão e a ação dos alunos, visando atingir a máxima eficácia com uma prática motora elevada.
- Segundo Lopes e Silva (2011) os professores, ao utilizarem este método, devem realizar a exposição oral com **clareza**, manter o **entusiasmo** apresentando os novos conteúdos através da **prática guiada e da demonstração**.

Q1: Quais as características pedagógicas dos modelos de ensino tradicional e o modelo de ensino "Teaching Games for Understanding"?

MODELO DE INSTRUÇÃO DIRETA



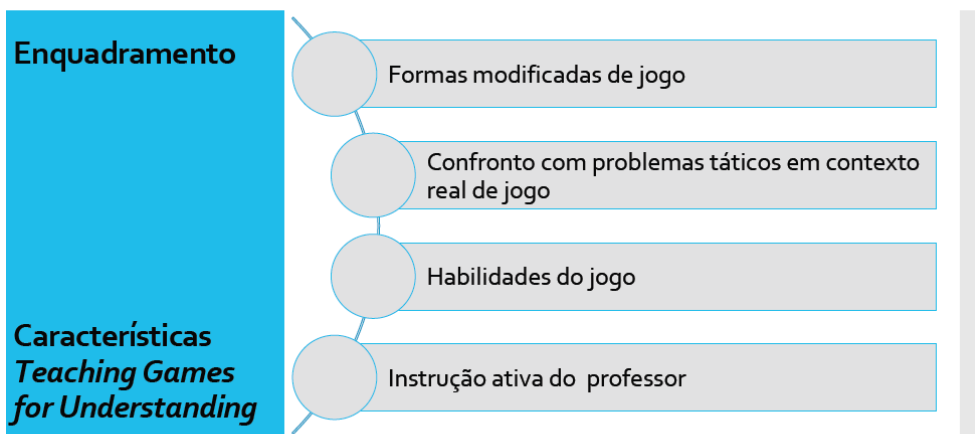
(Rosado & Mesquita, 2011)

Enquadramento

Teaching Games for Understanding



(Graça & Mesquita, 2015)



(Teoldo et al, 2010; Graça & Mesquita, 2015.)

Enquadramento - *Teaching Games for Understanding*

Processo ofensivo

Problemas táticos	Movimentações sem bola	Skills com bola
Marcar ponto (Processo Ofensivo)		
Manter a posse da bola	Apoiar o portador da bola decidir quando passar	Passando e recebendo a bola
Penetrar na defesa e atacar o alvo	Usar um alvo à frente decidir quando chutar/lançar e driblar	Movimentando com bola Chutar Fintar Mudando de velocidade
Transição defesa-ataque	Movimentação no espaço – decidir quando e onde se movimentar.	Passe de saída rápida

Enquadramento - *Teaching Games for Understanding*

Processo Defensivo

Problemas táticos	Movimentações sem bola	Skills com bola
Prevenir/evitar o Marcar ponto (Processo Defensivo)		
Defender o espaço	Guardando uma posição Trabalho de pés Pressionando o portador da bola	
Defender o alvo	Posição do guarda-redes	O guarda-redes parando e distribuído a bola
Ganhar a posse de bola	Recuperando a bola	Recuperando – desarme da bola Recuperando e roubando a bola

TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDIG

A **seleção do tipo de jogo** (game sampling): em função das suas semelhanças estruturais, e de transferência de habilidades nos mesmos;

Representação do jogo por representação: formas de jogo reduzidas representativas das formas adultas de jogo;

A **modificação por exagero**: manipulação das regras de jogo, do espaço e do tempo de modo a canalizar a atenção dos jogadores para o confronto com determinados problemas táticos;

O **ajustamento da complexidade tática**: o repertório motor que os alunos já possuem deve permitir-lhes enfrentar os problemas táticos ao nível mais adequado para desafiar a sua capacidade de compreender e atuar no jogo.

(Graça, A., & Mesquita, I., S/D).

Q1: Quais as características pedagógicas dos modelos de ensino tradicional e o modelo de ensino "Teaching Games for Understandig"?

Q1: Quais as características pedagógicas dos modelos de ensino tradicional e o modelo de ensino "Teaching Games for Understandig"?

Teaching Games for Understandig



(Revisão do modelo TGfU proposta por Kirk e Macphail, 2002)

Caracterização das abordagens de ensino implementadas

Abordagem Tática ao Ensino do Jogo

- Situações particulares;
- O jogo é o elemento fundamental;
- Oposição;
- Unidades funcionais de complexidade crescente;
- Princípios do jogo reguladores da aprendizagem;
- Professor:
 - mediador;
 - propulsor da reflexão e da compreensão;
- Feedback interrogativo.

Modelo de Instrução Direta

- Simples para o complexo;
- Pré-requisitos básicos a apreender;
- O aluno deve dominar os gestos técnicos base;
- Memorização de estruturas de movimento e à repetição;
- Professor assume um estilo comando;
- Feedback prescritivo.

Graça & Mesquita, 2015

Metodologia

Caracterização da amostra

- ❑ 2 turmas do 8º ano da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva
- ❑ 43 alunos (26 do sexo masculino e 17 do sexo feminino)
- ❑ Média de idades de : 13,8 anos



Metodologia

• Instrumentos

➤ Acelerómetros

- (a) Calorias ;
- (b) MET'S;
- (c) Passos
- (d) % de atividade física (sedentária, leve, moderada, vigorosa, muito vigorosa).



Intensidade da Atividade Física	MET 's
Sedentária	1.0-1.5
Leve	1.6-2.9
Moderada	3-6
Vigorosa	6-9
Muito Vigorosa	> 9

(McArdle et al, 1996; Warren et al, 2010)

1 MET (Metabolic Equivalent Task) equivale à energia suficiente para um indivíduo se manter em repouso.

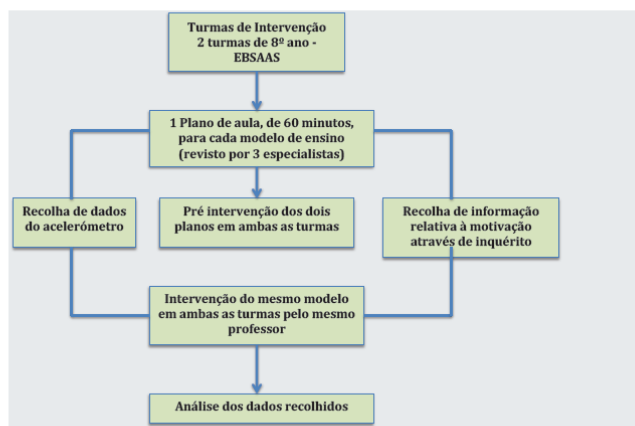
Metodologia

➤ Inquéritos

- Motivação para a Educação Física geral;
- Motivação da aula



Metodologia



Metodologia

Análise Estatística






- Foi utilizado o programa estatístico "Statistical Package for Social Science" (SPSS) versão 25, de modo a quantificar os valores médios e a realizar cruzamentos em função do sexo.
- Recorremos à realização de uma análise de frequência descritiva, nomeadamente mínimos, máximos, desvio padrão e comparação entre médias e modelos de ensino.
- Usámos o teste *t-student*, tendo sido considerado um nível de significância de 5%.

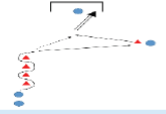
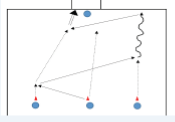
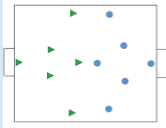

Conteúdos de Ensino dos Planos de aula

Conteúdos de ensino	Outcomes do PNEF sem bola – 8º Ano	Outcomes do PNEF com bola – 8º Ano
Marcar ponto (Processo Ofensivo)		
Manter a posse da bola	Desmarca-se ("sai") no mesmo corredor ou em diagonal para outro corredor criando nova linha de passe mais ofensiva.	Controla a bola Devolve a bola, colocando-a à frente do recetor, se a recebeu de um companheiro próximo que, entretanto, abriu linha de passe.
Penetrar na defesa e atacar o alvo	Desmarca-se, para oferecer linha de passe para penetração ou remate ou linha de passe de apoio, garantindo a largura e a profundidade do ataque.	Penetra, protegendo a bola, fintando ou driblando para finalizar ou fixar a ação do adversário direto e/ou outros defensores. Remata, se conseguir posição vantajosa.


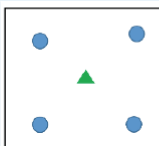
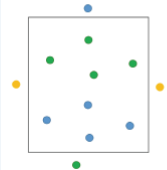
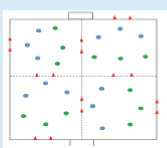
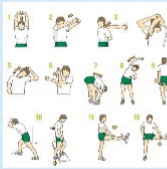
(Mitchell, 2013, PNEF, 2001)

Plano de aula baseado no Modelo de Instrução Direta

Parte Inicial		
1- Corrida inicial	- Alunos realizam uma corrida ligeira à volta do campo	-----
2- Mobilidade articular	- Alunos colocados em xadrez frente ao professor e realizam os exercícios propostos	
Parte Fundamental		
3- Passe e recepção - Desenvolver os aspetos técnico-táticos passe e recepção	- Os alunos colocados frente a frente a uma distância de 5 metros realizam passe e recepção entre si, sem limite de toques na bola. V1- Pé direito; V2- Pé esquerdo; V3- A dois toques	
4- Condução de bola - Desenvolver o drible e relação com bola	A pares, os alunos colocam-se atrás de um cone e devem conduzir a bola até ao cone que se encontra 10m à sua frente, contornando-o e voltando à posição inicial deixando a bola para o colega realizar o mesmo procedimento. V1- Condução pé direito; V2- Condução com pé esquerdo; V3- Planta do pé (ir com direito vir com esquerdo);V4- Toques alternados ;V5- De costas;V6- Conduzir até ao cone e passar ao colega	

Parte Inicial		
5- Estação 1- Slalom com passe e finalização - Desenvolver o drible, passe e remate;	Os alunos colocam-se em fila, e à vez, realizam um slalom com bola, passando a bola a um colega que se encontra num local assinalado e recebem novamente a bola com objetivo de finalizar.	
Estação 2 – Combinação indireta (3xo) - Desenvolver o passe, condução de bola e finalização	São formadas três filas, sinalizadas por um cone no chão. Ao sinal do professor o aluno que está no meio com bola, deve passar para o colega da esquerda e este por sua vez varia o flanco de jogo com um passe para o colega que está mais a direita, e finalmente este deve realizar um cruzamento para os seus colegas finalizarem.	
6- Jogo Formal (6x6) - Aplicar os conteúdos transmitidos ao longo da aula	- Em meio campo, as equipas realizam jogo formal de 6x6 utilizando as regras convencionais de jogo.	
Parte Final		
7- Retorno à Calma - Alongamentos e	- Alunos colocam-se em xadrez de frente para o professor para realizar as tarefas pedidas.	

Plano de aula baseado no modelo *Teaching Games for Understanding*

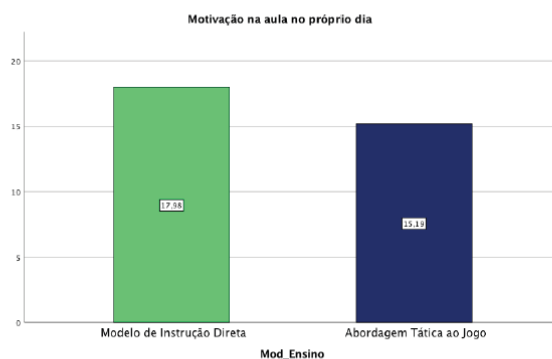
Parte Inicial		
1- Mobilidade articular	- Alunos colocados em xadrez frente ao professor e realizam os exercícios propostos	
2- Jogo do "Ratinho"	- Grupos de 5 alunos onde um deles será o "ratinho", a cada 2 minutos o professor apita e o aluno que se encontra no meio passa para o grupo seguinte. O objetivo é manter-se no seu grupo inicial sem mudar de grupo ao longo das trocas de "ratinho".	
Parte Fundamental		
3- Situação de 4x4+2 - Manutenção da posse bola	- Situação de 4x4 na zona delimitada pelo professor existindo dois apoios em cada uma das laterais, sendo que estes podem jogar com as duas equipas. Irá existir também dois apoios nas linhas finais (um para cada equipa), sendo que o objetivo da equipa em posse de bola é colocar a bola no seu apoio de modo a obter ponto.	
Parte Fundamental		
4- Jogo Reduzido 3x3 - Penetrar na defesa e atacar o alvo	-Serão definidas 8 equipas de 3 elementos cada, que vão realizar jogos de 3x3 num dos 4 campos montados pelo professor. Será realizado um torneio no sistema "sobe e desce" sendo que a equipa que vencer roda no sentido dos ponteiros do relógio e a equipa que perde roda no sentido contrário aos ponteiros do relógio	
Parte Final		
7- Retorno à Calma - Alongamentos e preenchimento dos questionários de motivação	- Alunos colocam-se em xadrez de frente para o professor para realizar as tarefas pedidas.	

Resultados

Q2: Existem diferenças entre as duas abordagens nas componentes da acelerometria?

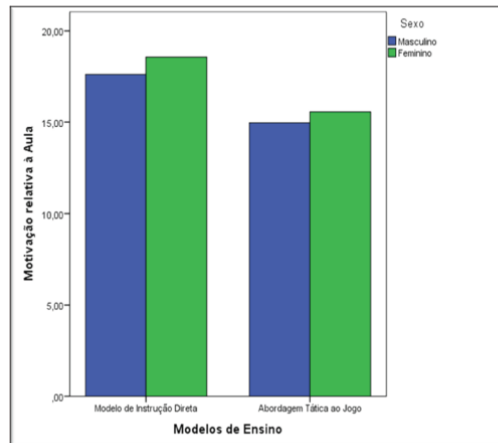
	Modelo de Ensino	n	Média	DP	t-test
Calorias	MID	43	110,82	61,60	p=0,095
	TGFU	42	61,60	53,88	
METs	MID	43	3,25	,58	p=0,112
	TGFU	42	3,05	,58	
% de AF sedentária	MID	43	24,41	8,96	p=0,608
	TGFU	42	23,42	8,68	
% de AF leve	MID	43	10,81	2,89	p<0,005*
	TGFU	42	33,57	4,44	
% de AF moderada	MID	43	49,77	7,56	p=0,378
	TGFU	42	51,38	9,13	
% de AF vigorosa	MID	43	13,25	7,07	p=0,088
	TGFU	42	10,54	7,39	
% de AF muito vigorosa	MID	43	1,77	1,69	p=0,095
	TGFU	42	1,09	2,03	
% de AF moderada a vigorosa	MID	43	64,79	10,54	p=0,447
	TGFU	42	63,01	10,95	
Passos	MID	43	3755,58	812,26	p=0,060
	TGFU	42	3423,48	793,92	

Q3: Existem diferenças entre as duas abordagens na motivação?



p<0,005

Q4: Existem diferenças entre as duas abordagens na motivação em função do sexo?



p>0,005

Q5: Existem diferenças entre as duas abordagens em relação a acelerometria em função do sexo ?

Modelo de Instrução Direta							
Componentes	Sexo	N	Mínimo	Máximo	Média	DP	t-test
Calorias	Masc.	26	45,7	256,3	141,32	57,78	p<0,005*
	Fem	17	5,6	120,0	64,45	31,11	
METS	Masc.	26	2,6	4,3	3,50	0,50	p<0,005*
	Fem.	17	2,1	3,8	2,88	0,48	
% de AF sedentária	Masc.	26	8,3	38,8	21,32	6,70	p<0,005*
	Fem.	17	16,3	48,8	29,12	10,08	
% de AF leve	Masc	26	5,2	16,5	9,62	2,40	p<0,005*
	Fem.	17	7,7	16,5	12,62	2,69	
% de AF moderada	Masc	26	35,8	69,4	50,83	7,03	p=0,264
	Fem.	17	33,3	60,6	48,16	8,26	
% de AF Vigorosa	Masc	26	3,1	30,0	16,10	6,81	p=0,001*
	Fem.	17	2,3	17,7	8,91	5,06	
% de AF muito vigorosa	Masc	26	0,2	7,5	2,15	1,85	p=0,068
	Fem.	17	0,0	4,4	1,19	1,23	
% de AF moderada a vigorosa	Masc	26	50,2	83,5	69,06	7,89	p<0,005*
	Fem.	17	39,0	72,9	58,26	10,93	
Passos	Masc.	26	2446	5220	4098,77	745,55	p<0,005*
	Fem.	17	2157	4174	3230,71	615,86	

Q5: Existem diferenças entre as duas abordagens em relação a acelerometria de acordo com o sexo ?

Teaching Games for Understanding							
Componentes	Sexo	N	Mínimo	Máximo	Média	DP	t-test
Calorias	Masc.	26	38,8	201,3	115,74	48,03	p<0,005*
	Fem	16	1,8	97,1	47,07	31,26	
METS	Masc.	26	2,5	4,5	3,27	,52	p<0,005*
	Fem	16	1,7	3,5	2,70	,51	
% de AF sedentária	Masc.	26	8,5	33,5	21,20	6,42	p<0,005*
	Fem	16	16,5	60,8	27,32	10,72	
% de AF leve	Masc	26	5,2	20,8	11,86	3,47	p<0,005*
	Fem	16	8,5	24,2	16,36	4,51	
% de AF moderada	Masc	26	37,9	68,1	52,32	7,75	p=0,406
	Fem	16	22,1	70,6	49,87	11,13	
% de AF vigorosa	Masc	26	2,1	30,6	13,16	7,20	p<0,005*
	Fem	16	1,5	18,8	6,29	5,63	
% de AF muito vigorosa	Masc	26	0,0	10,2	1,48	2,43	p=0,108
	Fem	16	0,0	2,9	0,44	,80	
% de AF moderada a vigorosa	Masc	26	54,0	83,5	66,96	7,63	p<0,005*
	Fem	16	23,5	72,5	56,60	12,65	
Passos	Masc	26	2211	5412	3702,42	716,93	p=0,003
	Fem	16	1186	3897	2970,19	715,66	

Considerações Finais

- Os rapazes apresentam valores mais elevados na maioria das componentes medidas por acelerometria, o que nos leva a refletir na necessidade de repensar as aulas para as raparigas.
- Em relação à motivação o modelo de instrução direta é aquele que, aparentemente, deixa os alunos mais motivados.
- Não existe significado estatístico, entre sexos, em ambos os modelos no que respeita à motivação.
- A abordagem tática é o modelo em que os alunos têm médias mais altas de tempo em atividade leve, sendo que o que se pretende nas aulas de educação física é que os alunos estejam em atividade física moderada a vigorosa.

Considerações Finais

- Nestas duas turmas, nenhum modelo de ensino se evidenciou em relação ao outro.
- Com um número mais elevado de aulas poderíamos obter resultados diferentes.
- Sabendo que os alunos são todos diferentes, noutros grupos a abordagem poderia ter sido diferente.
- Foi uma experiência positiva que poderá ser aplicada em trabalhos futuros com vista a melhor compreender a sua aplicação nas aulas de EF e no desempenho dos alunos.
- Segundo a APE (2008), as recomendações internacionais recomendam os 50% de tempo de empenhamento motor, de atividade física moderada a vigorosa. Os dados recolhidos apontam para valores superiores nas nossas aulas, o que considerámos positivo.

Propostas para Trabalhos Futuros

- Realizar o estudo durante um período de aulas mais longo, com diferentes complexidades.
- Analisar a aplicação dos modelos numa variedade maior de idades e contextos.

Bibliografia

- Association for Physical Education (APE) (2008). Health position paper. *Physical Education Matters*, 3 (2), pp. 8-12;
- Bayern, C. (1994). *O ensino dos desportivos colectivos*. Lisboa: Col. Desportos Ed. Dinalivro.
- Chiavenato, Idalberto. *Administração de recursos humanos: fundamentos básicos*. 4. ed., São Paulo: Atlas, 1999
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 401-421.
- Kirk D, MacPhail A (2002). Teaching Games for Understanding and situated learning: Rethinking the Bunker- model. *Journal of Teaching in Physical Education* 21 :177- 192
- Lopes. *Motivação no trabalho*. Universidade Candido Mendes. Rio de Janeiro. 2003.
- Metzler, M. (2017). *Instructional Model in Physical Education*. New : Routledge.
- Mitchel S.A., Oslin L.J., & Griffin L.L. (2013). *Teaching Sport Concepts and Skills. A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rink, J. (2001). Investigating the Assumptions of Pedagogy. *Journal of teaching in physical Education*, 112-128.
- Teoldo da Costa, I., Greco, P., Mesquita, I., Graça, A., & Garganta, J. (2010). O Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, v. 10,, pp. 69-77,

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Núcleo de estágio da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

Obrigado pela atenção



Mestre José Nóbrega
Prof. Doutor Ricardo Alves
Prof. Doutor Elvino Gouveia
Mestre Tomás Quintal
Mestre Marcelo Pestana

David Fernandes
Micaela Camacho

Funchal, 16 de março de 2019