



**Relatório de Estágio Realizado
na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Márcia Patrícia Nunes Martins

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

junho | 2014

JMa

Rel

Relatório de Estágio Realizado na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Márcia Patrícia Nunes Martins

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

José Ricardo Velosa Barreto Ferreira Alves

Agradecimentos

Quero aproveitar este espaço para agradecer e reforçar que tudo o que recebi não tem preço e não há agradecimentos que cheguem. Também peço desculpa se me esqueci de mencionar alguém, ou por anexá-las em grupo, porque todas foram importantes na sua individualidade.

Agradeço à Comunidade Educativa da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco (professores, alunos, técnicos superiores, funcionários e alguns encarregados de educação) pela forma como me receberam, integraram e pelo carinho com que sempre foi tratada.

Agradeço aos professores orientadores Ricardo Alves e João Carvalho os momentos de partilha, incentivo, reflexão, orientação e pela sua compreensão, disponibilidade e amizade ao longo de todo o processo de estágio.

Agradeço ao professor Helder Lopes os momentos de partilha, a orientação, compreensão e a disponibilidade e carinho com que sempre me ouviu desde a Licenciatura.

Agradeço aos meus colegas de trabalho, pela compreensão e apoio.

Agradeço aos meus amigos, pela compreensão em relação aos meus momentos de ausência e pelo apoio e carinho ao longo da vida.

Agradeço à minha família, que para além do apoio e da compreensão pelos momentos de ausência, sempre procuraram tratar das tarefas do dia a dia, para que eu pudesse orientar o meu tempo, para este período de prática de estágio e não me preocupasse tanto, com outras questões familiares.

Agradeço ao meu namorado pela compreensão, paciência, incentivo, carinho, disponibilidade e ajuda e pelos momentos de partilha, entre outros .

Agradeço também aos “Pais do Céu” pela força, pelo alento, pelo exemplo e pelos momentos de reflexão e orientação.

UM BEM HAJA A TODOS.

Resumo

O presente relatório apresenta o trabalho desenvolvido no âmbito do Estágio Pedagógico do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O trabalho procura dar resposta às linhas programáticas propostas para o referido Mestrado, enquadrando toda a intervenção do estagiário durante o processo de estágio de forma justificada e reflexiva.

A prática do estágio foi desenvolvida na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco e englobou diversas atividades: a prática letiva englobou a gestão do processo de ensino aprendizagem com uma turma de 9.º ano do orientador cooperante e a assistência a aulas; as atividades de integração no meio (AIM), como caracterização da turma, estudo de caso e duas atividades de extensão curricular - todas foram direcionadas à turma do 9º ano, no sentido de caracterizá-la e identificar as suas necessidades para depois desenvolver atividades que fossem ao encontro dessas necessidades. Também foram desenvolvidas as atividades de integração na comunidade - que se operacionalizaram nos Jogos Desportivos Zarco, através dos quais pretendemos dar uma resposta mais ao nível das necessidades da comunidade educativa da EBSGZ, fundamentada na caracterização da escola. Concomitantemente desenvolvemos as atividades de natureza científico-pedagógica, nas quais foi pretendido refletir sobre o processo pedagógico e na intervenção do professor. Foram subdivididas em duas atividades, a atividade científico-pedagógica coletiva - na qual explorámos o Programa Nacional de Educação Física como instrumento de trabalho do professor, e a atividade científico-pedagógica individual onde foram apresentadas as potencialidades da utilização do *Boccia* como meio de transformação dos alunos e sua fácil aplicabilidade no contexto escolar.

O cumprimento das componentes de estágio pretende potencializar o desenvolvimento de competências de várias índoles no docente estagiário, estimulando-o para que seja proativo e que se interesse, investigue, reflita, coopere e partilhe assuntos referentes ao processo educativo geral, desde a questão que surge da operacionalização do plano de aula às políticas educativas selecionadas pela escola.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico; Competências; Prática Reflexiva; Postura Proativa.

Abstract

This report presents the work carried out within the scope of the Pedagogical Internship of the 2nd year of the Master's Degree course in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education.

The work seeks to attend to the programmatic lines proposed for the aforesaid Masters course, encompassing the entire intervention of the intern during the internship process in a justified and reflexive manner.

The internship was carried out at the Gonçalves Zarco Basic and Secondary School and included various activities: the teaching practice covered the management of the teacher training in a 9th year class of the advisor and providing assistance to the classes; the activities of integration into the environment, such as the description of the class, the case study and two extra-curricular activities – all were directed towards the 9th-year class, in order to analyse it and identify its needs and later develop activities that would meet those needs. Activities for integration into the community were also carried out in the Zarco Sports Games, through which we sought to answer needs of the GZBSS educational community, based on the character of the school. At the same time, we carried out activities of a scientific and pedagogical nature, which were aimed at reflecting on the pedagogical process and the intervention of the teacher. They were subdivided into two activities, the collective scientific-pedagogical activity – in which we explored the National Programme of Physical Education as a teaching tool, and the individual scientific-pedagogical activity, which presented the potential of *Boccia* in its use as a means of transforming students and its ease of application in the academic context.

The fulfilment of the components of the internship seeks to maximise the development of competencies of various kinds in the teacher intern, encouraging the intern to be proactive and interested, to investigate, reflect, cooperate and share subjects related to the general educational process, ranging from the question that arises from the implementation of the lesson plan to the educational policies chosen by the school.

Key Words: Pedagogical Internship; Competencies; Reflective Practice; Proactive Attitude.

Résumé

Le présent rapport expose le travail mené à bien dans le cadre du Stage Pédagogique de 2^{ème} année de Master Enseignement de l'Education Physique dans l'Enseignement de Base et Secondaire.

Le travail cherche à apporter une réponse aux lignes programmatiques proposées pour ledit Master, en encadrant toute l'intervention du stagiaire pendant le déroulement du stage de manière justifiée et réflexive.

La pratique du stage a eu lieu à l'*Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco* (Ecole de Base et Secondaire Gonçalves Zarco - EBSGZ) et a englobé diverses activités : la pratique d'enseignement a compris la gestion du processus d'enseignement-apprentissage avec une classe de 9^{ème} (NdT : correspondant à la 3^{ème} dans le système éducatif français) du maître de stage coopérant et l'observation de cours ; les activités d'intégration dans l'environnement (AIM), comme la caractérisation de la classe, étude de cas et deux activités d'extension curriculaire –toutes orientées vers la classe de 9^{ème}, dans le but de la caractériser et d'identifier ses besoins pour, ensuite, mener à bien des activités allant dans le sens ces besoins. Des activités d'intégration dans la communauté ont également été menées à bien –opérationnalisées au travers des Jeux Sportifs Zarco, par le biais desquels nous avons souhaité apporter une réponse plutôt au niveau des besoins de la communauté éducative de l'EBSGZ, en raison de la caractérisation de l'école. Simultanément, nous avons développé les activités de nature scientifico-pédagogique afin de réfléchir au processus pédagogique et à l'intervention du professeur. Elles ont été subdivisées en deux activités, l'activité scientifico-pédagogique collective –par laquelle nous avons exploité le Programme National d'Education Physique comme outil de travail du professeur, et l'activité scientifico-pédagogique individuelle où ont été présentées les potentialités de l'utilisation de la *Boccia* comme moyen de transformation des élèves et sa facile applicabilité en contexte scolaire.

Le respect des composantes de stage a pour but de potentialiser le développement de compétences de diverses natures chez l'enseignant stagiaire, en le stimulant pour qu'il soit proactif et qu'il s'intéresse, recherche, réfléchisse, coopère et partage des questions liées au processus éducatif général, depuis la question surgissant de l'opérationnalisation du plan de cours aux politiques éducatives choisies par l'école.

Mots Clés: Stage Pédagogique; Compétences; Pratique Réflexive; Attitude Proactive.

Resumen

El presente informe presenta el trabajo desarrollado durante las prácticas pedagógicas del 2º año del Máster en Enseñanza de Educación Física en Educación Primaria y Secundaria.

El trabajo pretende dar respuesta a las líneas programáticas propuestas en dicho máster. Toda la intervención del estudiante en prácticas durante el proceso de prácticas se ha realizado de forma justificada y reflexiva.

Las prácticas se han desarrollado en la Escuela Básica y Secundaria Gonçalves Zarco y han englobado áreas diversas tales como: la práctica lectiva, que engloba la gestión del proceso de enseñanza aprendizaje en una clase del 9º año del orientador cooperante y la asistencia a las clases; actividades de integración en el medio (AIM), que definen las características de la clase; el estudio práctico del caso y dos actividades de ampliación curricular. Todas se han realizado en una clase del 9º año (14/15 años) para definir sus características e identificar sus necesidades y después desarrollar actividades que coincidan con esas necesidades. También se han desarrollado actividades de integración en la comunidad llevadas a cabo en los Juegos Deportivos Zarco, a través de las cuales hemos pretendido dar respuesta a las necesidades educativas de la EBSGZ fundamentadas en las características de la escuela. Al mismo tiempo, hemos desarrollado actividades de naturaleza científico pedagógico, en las cuales hemos querido reflexionar sobre el proceso pedagógico y la intervención del profesor. Se subdividieron en dos actividades, una actividad científico pedagógica general – para la cual hemos investigado el Programa Nacional de Educación Física como instrumento de trabajo del profesor – y otra actividad científico pedagógica concreta, con la que hemos presentado las potencialidades del uso de *Boccia*, como medio de transformación de los alumnos y por su fácil aplicabilidad en el contexto escolar.

Al cumplir los objetivos de las prácticas, se ha pretendido potenciar el desarrollo de las competencias de diferente índole de un docente en prácticas, estimulándole para que sea proactivo y se interese, investigue, reflexione, coopere y comparta desde aspectos del proceso educativo general hasta cuestiones surgidas en la realización de la planificación del aula conforme a las líneas educativas seguidas por la escuela.

Palabras Clave: Prácticas Pedagógicas; Competencias; Práctica Reflexiva; Postura Proactiva.

Índice Geral

Agradecimentos	I
Resumo	II
Abstract.....	III
Résumé	IV
Resumen	VI
Índice de Tabelas	XI
Índice de Anexos	XII
Lista de Abreviaturas.....	XIII
Introdução.....	1
Capítulo I – Caracterização do Contexto de Intervenção	4
1.1 Caracterização da Escola	4
Capítulo II – Prática Letiva	7
2.1. Planeamento Anual.....	7
2.1.1. Definição de Matérias.....	9
2.1.2. Organização das Matérias de Ensino.....	11
2.1.3. Unidades Didáticas	11
2.2. Operacionalização/ Realização.....	16
2.2.1. Estrutura do Plano de Aula.....	16
2.2.2. Intervenção do Professor	17
2.3. Avaliação	19
2.3.1. Critérios de Avaliação	20
2.4. Balanço da Prática Letiva	22
2.4.1. 1º Período	22
2.4.2. 2º Período	27
2.4.3. 3º Período	31
2.5. Assistência a Aulas.....	35
2.5.1. Definição de Objetivos	36
2.5.2. Apresentação das Categorias.....	37
2.5.3. Metodologia.....	39

2.5.3.1. Procedimentos	40
2.5.3.1. Apresentação e Análise dos Resultados	40
2.5.4. Balanço da Assistência a Aulas	42
Capítulo III – Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar.....	44
3.1. Definição de Objetivos	44
3.2. Estrutura da Atividade	45
3.3. Balanço da Atividade.....	46
Capítulo IV – Atividades de Integração no Meio.....	49
4.1. Caracterização da Turma	49
4.1.1. Objetivos da Caracterização da Turma.....	49
4.1.2. Justificação da Seleção dos Itens para a Caracterização da Turma.....	50
4.1.3. Metodologia.....	51
4.1.4. Apresentação e Análise dos Dados.....	52
4.1.5. Balanço da Caracterização da Turma	54
4.2. Estudo de Caso	54
4.2.1. Justificação da Opção	55
4.2.2. Definição de Objetivos	56
4.2.3. Metodologia.....	57
4.2.4. Apresentação e Análise de Resultados	59
4.2.5. Balanço	60
4.3. Ação de Extensão Curricular	62
4.3.1. Atividade de Bodyboard, Orientação e Jogos Lúdicos e Tradicionais.....	63
4.3.1.1. Planeamento/ Estruturação	64
4.3.1.2. Balanço da Ação	65
4.3.2. Ação “Estilos de Vida Saudável: o contributo de uma alimentação saudável e do exercício físico.”	66
4.3.2.1. Planeamento/ Estruturação	68
4.3.1.2. Balanço da Ação	69
Capítulo V – Atividades de Natureza Científico-Pedagógica	71
5.1. Ação Científico-Pedagógica Coletiva	71
5.1.1. Definição de Objetivos	72
5.1.2. Metodologia.....	73
5.1.3. Balanço da Ação	74

5.2. Ação Científico-Pedagógica Individual.....	77
5.2.1. Definição de Objetivos	78
5.2.2. Metodologia.....	78
5.2.3. Balanço da Ação.....	79
Considerações Finais	81
Referências Bibliográficas.....	84
Anexos	89

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Dados obtidos na avaliação inicial, derivados da aplicação do teste <i>FitnessGram</i>	57
Tabela 2 – Resultados referentes à monitorização em contexto aula de EF do EC	59
Tabela 3 – Tabela comparativa dos valores dos teste <i>FitnessGram</i>	59
Tabela 4 – Resultados referentes à monitorização individual do EC.....	60

Índice de Anexos

Anexo A – Planeamento Anual da Prática Letiva	90
Anexo B – Plano de Aula (início da Prática Letiva)	92
Anexo C – Plano de Aula (término da Prática Letiva)	95
Anexo D – <i>Checklist</i> de observação a aulas	97
Anexo E – Cartaz da AIC – Jogos Desportivos Zarco	98
Anexo F – AIC – Plano B.....	99
Anexo G – Caracterização da Turma – Questionário.....	104
Anexo H – EC – Cronograma de intervenção	109
Anexo I – EC – Prescrição individual	110
Anexo J – Ficha de registo de monitorização mensal da atividade física a preencher pela aluna (EC).....	111
Anexo K – EC – Resultados da monitorização da atividade física registada pela aluna	113
Anexo L – EC – Gráficos da monitorização da atividade física registada pela aluna	114
Anexo M – Tabela de tarefas da AEC “Bodyboard, Orientação e Jogos Lúdicos e Tradicionais”	115
Anexo N – Ficha disponibilizada aos alunos da AEC “Bodyboard, Orientação e Jogos Lúdicos e Tradicionais”	117
Anexo O – Cartaz da AEC “Estilos de Vida Saudável: o contributo de uma alimentação saudável e do exercício.”	119
Anexo P – Cartaz da ACPC “Programa Nacional de Educação Física – da Teoria à Prática”	120
Anexo Q – ACPC – Calendarização das tarefas do Módulo I.....	121
Anexo R – Apresentação <i>PowerPoint</i> do módulo I “Opções Metodológica – da Teoria à Prática”	122
Anexo S – Cartaz da ACPI.....	132
Anexo T – Apresentação <i>PowerPoint</i> da ACPI “Boccia nas aulas de Educação Física ... que contributo?”	133

Lista de Abreviaturas

ACPC	Atividade Científico-Pedagógica Coletiva
ACPI	Atividade Científico-Pedagógica Individual
AEC	Atividade de Extensão Curricular
ARE	Atividades Rítmicas Expressivas
CT	Caracterização da Turma
EBSGZ	Escola Básica e Secundaria Gonçalves Zarco
EF	Educação Física
EP	Estágio Pedagógico
JDC	Jogos Desportivos Coletivos
JDCi	Jogos Desportivos Coletivos de Invasão
JDZ	Jogos Desportivos Zarco
PEE	Projeto Educativo de Escola
PL	Prática Letiva
PNEF	Programa Nacional de Educação Física
RAM	Região Autónoma da Madeira
<i>TGfU</i>	<i>Teaching Games for Understanding</i>
TNP	Trabalhos Não Presenciais
UD	Unidade Didática
UDs	Unidades Didáticas
UMa	Universidade da Madeira

Introdução

A formação de professores, segundo Decreto Lei nº 49/2005, Lei de Bases do Sistema Educativo (p. 5133) em vigor em Portugal, deverá ostentar nos seus princípios: que a mesma deverá ser de nível superior; que deve proporcionar “informações, os métodos e as técnicas científicos e pedagógicos de base, bem como a formação pessoal e social adequadas ao exercício da função”; assentar numa “formação contínua que complemente e actualize a formação inicial”; que tenha como referência “a realidade social, estimule uma atitude simultaneamente crítica e atuante”; que “favoreça e estimule a inovação e a investigação” da atividade educativa; e que “conduza a uma prática reflexiva e continuada de auto-informação e auto-aprendizagem”.

Os princípios anteriormente mencionados estão em concordância com Perrenoud (1993, cit. por Frontoura, 2005) que menciona que a formação pedagógica de professores deve proporcionar um bom domínio dos conhecimentos teóricos, desenvolver a capacidade de estruturar atividades didáticas, adequadas ao contexto e às necessidades dos alunos e ainda possibilitar à integração precoce no meio profissional.

Por sua vez, Frontoura (2005, p. 8) acrescenta, que por mais adequada e completa que seja esta formação, a mesma não confere todas as competências inerentes à função docente, e consubstancia, referindo que esta consiste:

“num processo de desenvolvimento de si próprio, de construção da sua identidade, alicerçado em conhecimentos científicos e pedagógicos e animado por interações sociais, vivências, experiências, aprendizagens, ocorridas nos contextos em que se vai desenvolvendo a sua actividade profissional”

salientando para a necessidade da continua formação do professor.

O processo de estágio, corresponde ao término da formação universitária que habilita para a lecionação. É um processo de transição de papéis, o aluno passa a ser o professor, considerado por Frontoura (2005), a forma mais ajustada à realidade, com que irá o docente estagiário se deparar no futuro. Corresponde também a uma fase de iniciação apoiada por outros docentes, nomeadamente o orientador de Escola e o orientador da Universidade, que têm a função de auxiliar na aplicação de conhecimentos adquiridos ou que estão a construir e a encontrar as soluções mais adequadas para os problemas

com que se depara, no processo de ensino aprendizagem.

O relatório de estágio surge no final do processo de estágio. É o colmatar de um trabalho que não se iniciou no presente ano letivo, mas no primeiro ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Para a sua elaboração e também no processo que envolveu o estágio, foi necessário recorrer aos conhecimentos e vivências adquiridos, tanto a nível académico como profissional, social e emocional. A sua estruturação teve o objetivo de sistematizar todo o processo de estágio para permitir uma consulta mais célere. Assim sendo, o índice, quando percepcionado à primeira vista, poderá dar a sensação que o mesmo integra várias partes, mas não é esta a perspetiva que pretendemos transmitir, pois achamos que o total é mais do que a soma das partes, à semelhança do que é referido no programa nacional de Educação Física (PNEF), em relação às áreas e subáreas.

O presente relatório tem a pretensão de documentar e refletir sobre a contribuição do processo de estágio, do ponto de vista do docente estagiário e do benefício do mesmo, tanto para os alunos como para os restantes elementos da comunidade educativa, extrapolando também, para fora do contexto Escola, na situação da ação científico-pedagógica coletiva (ACPC).

O relatório é constituído por cinco capítulos, nomeadamente:

Capítulo I – Caracterização do contexto da escola - pretende caracterizar a escola onde decorreu a prática letiva, com o fim de darmos respostas mais adequados e ajustadas às necessidades da comunidade educativa;

Capítulo II – Prática letiva - intenta relatar, justificar e refletir sobre a prática letiva no que diz respeito ao processo de lecionação de aulas e também em relação ao processo de assistência a aulas;

Capítulo III – Atividade de intervenção na comunidade - apresenta a justificação da escolha, conceção, operacionalização e posterior reflexão do desenvolvimento de uma atividade, com expressão na comunidade escolar;

Capítulo IV – Atividades de integração no meio - aborda uma caracterização da turma, um estudo de caso e duas atividades de extensão curricular. Estas atividades estão todas interligadas, uma vez, que foi a partir da caracterização da turma que identificamos

necessidades, as quais demos respostas através do estudo de caso (EC) e das ações de extensão curricular (AEC);

Capítulo V – Atividades de natureza científico-pedagógica - composta por duas ações: uma ação coletiva (ACPC), que foi organizada por todos os núcleos de estágio; e uma ação individual (ACPI), organizada ao nível do núcleo de estágio da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco (EBSGZ). Nestas ações procurámos refletir e levar outros docentes a refletir sobre o processo pedagógico.

Para concluir a introdução, referimos que durante o processo de estágio procurámos utilizar **o desporto como um instrumento de transformação**, tentámos **ser catalisadores do processo de ensino aprendizagem** e desenvolvemos as nossas competências, de modo a dar respostas adequadas, eficazes e eficientes que permitissem dar resposta às solicitações, com as quais os professores são assediados, no seu dia a dia, e que extrapolam a prática letiva.

Capítulo I – Caracterização do Contexto de Intervenção

1.1 Caracterização da Escola

A presente caracterização teve como objetivo conhecer a realidade da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco (EBSGZ), uma vez que era a escola onde iria decorrer todo o trabalho de estágio. Conhecer o contexto é uma das necessidades do estagiário. Este conhecimento permite adaptar-se mais eficaz e eficientemente à realidade escolar e também possibilita o desenvolvimento de um trabalho adequado, perspetivando o cumprimento dos objetivos do estágio, em conformidade com os objetivos do Projeto Educativo de Escola (PEE, 2010-2014).

A caracterização geral da escola foi elaborada através de informações presentes: no site da escola, onde consta o PEE, o Regulamento Interno e o Plano Anual de Atividades; na consulta da caracterização elaborada pelos colegas, que realizaram o estágio no ano transato; e nos documentos cedidos pelos colegas de Educação Física da EBSGZ.

A escola fica sediada na freguesia de São Martinho, Concelho do Funchal.

A freguesia de São Martinho apresenta grande variedade de estruturas e recursos para a prática cultural e desportiva, com um potencial de envolvimento considerável, nomeadamente o Estádio dos Barreiros, o Centro Desportivo da Madeira, o Clube Desportivo “O Barreirense”, o Grupo Desportivo “Alma Lusa”, o CAB, as instalações do Clube Naval do Funchal, o Grupo Folclórico de São Martinho, as Bibliotecas “O Jardim” e “Gulbenkian” e a “Associação Cultural e Recreativa de São Martinho”. Em termos de recursos naturais, dispõe a norte, uma zona de montanha e a sul, o Oceano Atlântico.

Após esta sintética caracterização, do meio envolvente à escola, passamos a uma caracterização da escola propriamente dita.

No que concerne às infraestruturas, o edifício principal é constituído por 2 pisos, divididos em 3 blocos, deles fazem parte: salas de aulas, sala de informática, sala dos diretores de turma, biblioteca, reprografia, cantina, enfermaria, bar dos professores, bar dos alunos, serviços administrativos e conselho executivo. No que diz respeito às instalações desportivas, comporta: 2 campos exteriores em alcatrão, 6 mesas de Ténis

de Mesa, junto ao campo exterior e 1 pavilhão polidesportivo, dotado de uma sala para a prática do Ténis de Mesa, com três mesas. Podemos constatar que é uma escola bem apetrechada, com grande espaço potencial para a prática desportiva, apesar de algumas infraestruturas revelarem, algum estado de degradação.

Em termos de orgânica, a escola apresenta órgãos de gestão de topo e de gestão intermédia, cada um com as suas funções devidamente delineadas.

A gestão operacional está a cargo do pessoal docente e não docente. Segundo os dados que constam no PEE (2010-2014), a EBSGZ conta com: 220 docentes - 138 de quadro escola, ou seja, mais de metade. O que poderá dar alguma estabilidade à escola em relação ao corpo docente; 2 técnicos superiores - 1 Psicólogo e 1 Educador Social parece-nos poucos estes recursos tendo em conta o número de alunos; e outros funcionários distribuídos nas funções de assistentes técnicos da área administrativa e não administrativa, técnicos de informática, técnicos assistentes e encarregados operacionais de educação.

O referido “corpo” operacional, têm a seu cargo 1691 alunos, distribuídos pelo 2º e 3º Ciclos e Secundário. A EBSGZ, também abarca na sua oferta formativa Percursos Curriculares Alternativos, Cursos de Educação e Formação e Cursos Técnicos Profissionais, divididos no ensino diurno e noturno.

A EBSGZ patenteia como princípios orientadores: a avaliação dos alunos e a criação de instrumentos que permitam essa avaliação nos domínios do **saber** e do **saber-ser**; o reforço do carácter formativo e contínuo da avaliação; o desenvolvimento de estratégias psicopedagógicas que permitam ao aluno conhecer-se a si próprio e orientando-o para a autoavaliação; a estimulação do sucesso educativo de todos os alunos. O desenvolvimento destes princípios que pretendem garantir a exigência e qualidade do ensino.

Estes princípios têm grande potencial de desenvolvimento através da disciplina de Educação Física (EF) e evidenciam uma forte aposta no ensino de qualidade, centrado no aluno.

Os alunos, na sua maioria, pertencem a agregados familiares numerosos, com pais com habilitações ao nível do 1º Ciclo. A população escolar apresenta uma percentagem de

47,4 de alunos apoiados pelos serviços de ação social da escola - percentagem que remonta ao ano letivo de 2010/2011, mas que pensamos ter aumentado, tendo em consideração o agravamento do número de desempregados na RAM. Este número poderá refletir-se em problemas familiares de âmbito financeiro, emocionais e relacionais que geralmente levam a problemas de comportamento e aproveitamento escolar.

A EBSGZ apresenta no Projeto Curricular de Escola como pontos fortes: a qualidade da oferta formativa, a gestão pedagógica, o profissionalismo do corpo docente e as características estruturais da escola. Como pontos fracos: a degradação das instalações/equipamentos e materiais escolares; a falta de segurança no interior e no exterior da escola; a falta de disciplina e educação dos alunos assim como a sua falta de higiene; e a inadequada forma de tratamento de alguns funcionários para com os alunos.

Em seguida passamos a caracterizar a Educação Física (EF), na EBSGZ. O grupo de docentes de EF estão representados por 2 delegados: um do 2º Ciclo e outro do 3º Ciclo e Secundário. Este grupo define os conteúdos da EF a trabalhar em cada ano, as metas a atingir no final de cada ciclo, os critérios de avaliação dos alunos e dá o seu contributo para o plano anual de atividades da escola, apresentando atividades que estão em consonância com os objetivos do PEE.

Ao nível de instalações não desportivas, possuem um gabinete de trabalho junto ao campo exterior, uma sala para lecionar aulas teóricas e outra sala dentro do pavilhão.

No âmbito do Desporto Escolar, os núcleos da EBSGZ comportam as modalidades: Futsal, Andebol, Voleibol, Ténis de Mesa, Badminton, Ginástica de Trampolins e Atletismo.

A EBSGZ também é detentora de um Clube-Escola, que desenvolve as modalidades de Atletismo, Badminton e Canoagem (através de uma parceria com um clube externo à escola).

Com base nesta caracterização procurámos dar as respostas mais adequadas e ajustadas às necessidades dos alunos e da escola, durante a operacionalização do estágio.

Capítulo II – Prática Letiva

A prática letiva é a componente do estágio que nos traz mais ansiedades, incertezas e dúvidas. A componente para a qual estamos a preparar-nos, desde a entrada para o mestrado, é na realidade o “tira teimas”, o nosso laboratório, onde vamos aplicar os conhecimentos adquiridos, sejam eles de índole teórico, prático, relacional e emocional. A aplicação dos referidos conhecimentos perspetivam promover aos alunos um processo de ensino aprendizagem que seja eficiente e eficaz, que vá ao encontro dos objetivos e motivações dos Alunos, da Escola e do Docente Estagiário.

As decisões tomadas passaram sempre por um processo de reflexão e tiveram em conta os objetivos delineados, a análise do contexto e as condições/recursos disponíveis. Não significa que não existissem outras, que também se adequassem, ou que pudessem ter mais sucesso, mas foram as que nos pareceram mais adequadas no momento.

A salientar, a extrema importância da **prática letiva**, uma vez que esta componente não é estável e é a que sofre mais alterações, ao nível do planeamento, operacionalização, avaliação e controlo. “Instabilidade”, que pressupõe um processo de adaptação, possibilitando o desenvolvimento de competências que só são possíveis de adquirir através desta vivência (contexto real – Escola).

2.1. Planeamento Anual

“Planear o processo educativo é planear o indefinido, porque educação não é o processo, cujos resultados podem ser totalmente pré-definidos, determinados ou pré-escolhidos, como se fossem produtos de correntes de uma acção puramente mecânica e impensável. Devemos, pois, planejar a acção educativa para o homem não impondo-lhe directrizes que o alheiem. Permitindo, com isso, que a educação, ajude o homem a ser criador de sua história” (Menegola & Sant’Anna, 2001, cit. por Mendes, 2011, p. 11).

De acordo com a imprevisibilidade anteriormente referida, Vasconcellos (2000, cit. por Mendes, 2011) alude que planear é agir em função daquilo que se pensa, é prever uma

ação ou um conjunto de ações e proceder em consonância com essa previsão. Gomes (2004, p. 23) já nos relata a planificação como

“um processo de tomada de decisões, através de uma análise da situação e selecção de estratégias e meios, que visa a racionalização das actividades do professor e dos alunos, na situação de ensino aprendizagem, possibilitando melhores resultados e em consequência uma maior produtividade”.

Está última citação vem acrescentar a importância do produto, do resultado.

Refletindo sobre as afirmações mencionadas, constatámos a extrema importância do planeamento para a estruturação do processo pedagógico. Importância que é comum tanto no planeamento anual, como no planeamento da unidade didáctica (UD) e a nível mais operacional no plano de aula. Neste ponto abordaremos mais concretamente o plano anual de atividade, segundo Olímpio Bento (1998, cit. por Gomes, 2004, p. 54),

“o plano anual tem uma perspectiva global e procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Os objectivos presentes no programa ou as normas programáticas de cada ano são de uma formulação avaliável e concreta para professores e alunos, mas apenas de um modo muito geral. Trata-se de delinear um plano global, integral e realista da intervenção educativa do professor, por um longo período de tempo”.

O plano para ser considerado bom deverá respeitar determinadas características, tais como: coerência, unidade, continuidade, flexibilidade, objetividade, clareza e precisão (Faria, 1972, cit. por Gomes, 2004; Castro *et al.*, 1978, cit. por Gomes, 2004; Torres & Cortesão, 1983 *in* Neves & Graça, 1987, cit. por Gomes, 2004). O mesmo deverá ser elaborado no início do ano letivo, justificado pela necessidade dos professores terem uma visão de conjunto sobre o processo de ensino aprendizagem, a desenvolver ao longo do ano (Neves & Graça, 1997 cit. por Gomes, 2004).

Após esta breve reflexão concluímos que o planeamento anual é um ponto-chave para o sucesso da prática letiva. No nosso caso específico, na conceção do planeamento anual, houve a necessidade de convergir informações de diferentes índoles como: o calendário escolar da EBSGZ, as orientações do PNEF (2001), as orientações do grupo de EF da EBSGZ, o PEE (2010-2014), a avaliação diagnóstica inicial dos alunos, a caracterização

da turma, as respostas dos alunos aos inquéritos no início do ano letivo, os recursos disponíveis da escola e as ações de extensão curricular e de intervenção na comunidade escola. A apontar, que o plano anual não foi rígido e estático, sofreu alterações e adequações, consoante as necessidades, avaliações do processo de ensino aprendizagem dos alunos e novas informações consideradas relevantes para o processo de estágio pedagógico. Esta flexibilidade apresentada é uma das características referidas anteriormente na caracterização de um bom plano.

2.1.1. Definição de Matérias

As matérias foram selecionadas tendo em conta o Programa Nacional de Educação Física (PNEF, 2001), as matérias definidas pelo grupo de EF da EBSGZ a abordar no 9º ano e as matérias que os alunos tiveram em anos anteriores, refletindo que o 9º ano é ano de final de Ciclo.

Segundo o grupo de EF da EBSGZ, as matérias a abordar ao longo do ano letivo seriam: no 1º Período - Andebol e Ginástica de Solo e de Saltos; no 2º Período - Basquetebol e Voleibol; e no 3º Período - Futebol, Atletismo e Ténis de Mesa.

Após proposta e devida justificação com o orientador cooperante, as matérias a abordar foram: Ginástica de Solo e Saltos, Jogos Desportivos Coletivos de Invasão (Basquetebol, Futebol e Andebol), Voleibol, Aptidão Física, Atletismo, Orientação, Ténis de Mesa e Atividades Rítmicas Expressivas (ARE). Em forma de experimentação e sensibilização (uma ou duas aulas) foram lecionados conteúdos de *Boccia*, *Goalball* e Judo. Ou seja, mantiveram-se as matérias sugeridas pelo grupo de EF, dando-lhes outra organização, e acrescentou-se matérias de outros grupos de modalidades (pequenas UD de Orientação e ARE e sensibilização de Judo), que solicitam outro tipo de comportamentos e adaptações. Nomeadamente a Orientação, incluída no grupo de matérias inseridas nos desportos de adaptação ao meio, privilegia a relação com um meio diferente, com objetivos reais, que exige dos alunos a capacidade de compreender a dinâmica do meio, de identificar e interpretar os indicadores para poder montar estratégias e operacionalizá-las e um ajuste constante do seu desempenho às condições encontradas (Almada *et al.*, 2008). As ARE fomentam uma ação criativa, têm um valor psicomotor e social e apresentam aspetos preventivos e terapêuticos, e ainda são um

instrumento facilitador nos relacionamentos interpessoais e trabalham a expressividade ou o não verbal (Sousa, s.d., cit. por Correia, 2011). O Judo pertence ao grupo dos desportos de combate que privilegia o conhecimento do “eu” no confronto com as situações críticas, estando aqui presente a noção de morte (na forma simbólica) e o conhecimento do eu no diálogo com o outro (Almada *et al.*, 2008).

A opção, pelas matérias acima referidas, objetivou aumentar o leque de experiências motoras dos alunos e promover o desenvolvimento de novas capacidades de adaptação, que cada vez mais são exigidas/solicitadas aos alunos.

A justificação para a lecionação em conjunto das matérias dos Jogos Desportivos Coletivos de invasão (JDCi), teve como fundamento o facto destas modalidades apresentarem, segundo Bayer (1994), a mesma lógica interna de atividade, consubstanciada em cinco parâmetros (Bayer, 1994, p. 144):

- “1. Um objecto, geralmente uma bola, mediador de luta entre 2 colectivos;*
- 2. Um espaço fechado no interior do qual se desenvolve o encontro;*
- 3. Um alvo a alcançar (para marcar pontos) e um alvo a defender;*
- 4. A presença de parceiros com quem cada jogador deve cooperar;*
- 5. A presença de adversários que se trata de bater.”*

Está lógica é também defendida pelo autor Konzag (1986, cit. por Prudente, 2008 e 2012), que refere que os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) têm na sua constituição os colegas de equipa, os adversários, a bola, os alvos a atingir e um terreno de jogo, apresentando como ponto de “discórdia”, os regulamentos que são diferentes em cada modalidade.

A abordagem dos JDC, nos três Períodos é justificada pelos comportamentos que solicitam aos alunos: comportamentos que privilegiam a divisão de trabalho pelos vários elementos de um grupo, implicando um trabalho na área da dinâmica de grupo; um desempenho de funções específicas pelos elementos; e um domínio da dinâmica das suas coordenações (Almada *et al.*, 2008, p. 250). Assim podemos depreender, que esta categoria de desportos apela para desenvolvimento pessoal e social do grupo, área prioritária a desenvolver, que consta nos objetivos do PEE (2010-2014), tendo em

consideração a comunidade atendida e sinalizada com problemas de comportamento e de socialização.

2.1.2. Organização das Matérias de Ensino

As matérias foram organizadas tendo em consideração: a avaliação diagnóstica - realizada nas primeiras três semanas de aulas; o calendário escolar; as instalações disponíveis (no caso da Ginástica, dos Saltos no Atletismo e das Atividades Rítmicas Expressivas); as respostas dadas nos inquéritos no início do ano letivo; e a calendarização das atividades de extensão curricular. As matérias foram calendarizadas (consultar anexo A) ao longo do ano letivo e não por Períodos. Excepcionalmente a Ginástica foi condicionada a um período, devido à disponibilidade de instalações e materiais. Em termos de aula, na sua maioria, foram trabalhados conteúdos de mais de uma matéria (ex.: aulas de 90 minutos - foram abordados conteúdos de Aptidão Física e Jogos Desportivos Coletivos de Invasão, nomeadamente Basquetebol, Andebol e Futebol).

2.1.3. Unidades Didáticas

A unidade didática (UD), segundo Rosado (s.d., p. 1 cit. por Mendes, 2011, p. 16), é

“(...) um conjunto de aulas cuja unidade se constrói em torno de uma função didáctica. (...) podem ter extensões variáveis. Na realidade, uma lição pode cumprir uma só função didáctica ou diversas funções didácticas. Diversas aulas com a mesma função didáctica correspondem a uma unidade didáctica. Repare-se que uma unidade didáctica não deixa de ser uma unidade de ensino; é uma unidade de ensino que agrupa aulas de acordo com o critério de semelhança relativamente às funções didácticas”.

Partindo desta definição de Rosado achamos pertinente acrescentar que as unidades didáticas (UDs), segundo Olímpio Bento (1998, cit. por Gomes, 2004), são partes fundamentais, do programa de uma disciplina, que apresentam etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem, na qual o autor considera que é, onde decorre o

grande trabalho de planeamento do professor e onde tem oportunidade de explorar a sua criatividade. Entretanto, Gomes (2004) vem nos alertar que na elaboração da UD não se deve descurar a personalidade dos alunos, devendo o professor ter a capacidade de ajustar as situações de aprendizagens às suas características (idade, capacidades físicas e oportunidades de aprendizagem), à sua individualidade, uma vez que numa turma nem todos os alunos apresentam igual nível de desenvolvimento.

Mais recentemente, Sousa (2012, p. 19), vem nos alertar que as UD's devem apresentar uma estrutura prática e facilitadora da ação educativa (prática letiva do docente), devendo ter um carácter dinâmico e uma plasticidade de intervenção, passíveis a alterações, se necessário, apresentando assim, uma definição mais operacional.

Atendendo aos vários pontos de reflexão, apresentados pelos diversos autores anteriormente citados, que nos alertam também para a importância da sua funcionalidade e operacionalidade, durante a prática letiva, o planeamento das UD's foi flexível e sofreu algumas alterações na sua estrutura, objetivando seleccionar a informação mais pertinente, para orientar o processo de ensino aprendizagem. Ao longo de todas as UD's foram apresentadas informações sobre: a importância da abordagem daquela matéria na escola; o planeamento anual, que alterou para planeamento da UD; uma breve caracterização da turma atendendo à matéria; a avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa); a definição de objetivos - inicialmente da UD e transversais, posteriormente só da UD; a definição dos conteúdos e sua calendarização; a definição de estratégias - inicialmente gerais e específicas e posteriormente só as específicas da UD; os planos de aula, que também sofreram alterações na sua estrutura; e por fim as considerações finais - constava uma reflexão final sobre todas as fases da UD (planeamento, operacionalização e avaliação); para além das referências bibliográficas e anexos.

Seguidamente, apresentamos de forma sintética como foi operacionalizada cada UD.

A UD de Ginástica esteve condicionada ao 1º Período, devido a questões de instalações. Realizou-se nas aulas de 45 minutos, uma vez por semana. Abordou em simultâneo os conteúdos da Ginástica de Solo e da Ginástica de Saltos. As aulas estavam organizadas por estações e os grupos iam passando pelas mesmas, ao longo das diversas aulas. Foi solicitado aos alunos que construíssem a sua própria sequência, respeitando as

condicionantes e tendo em conta as suas competências. A referida sequência, ia sendo aprimorada e reestruturada ao longo das aulas, dependendo da alteração dos seus desempenhos e das orientações do professor. De referir, que a sua operacionalização seria no nosso entender mais eficiente e rentável se fosse lecionada em aulas de 90 minutos, devido ao tempo de montagem e desmontagem de material. Esta alteração não foi possível devido à distribuição de instalações.

A UD de Aptidão Física estendeu-se ao longo do ano letivo, nas aulas de 90 minutos, com trabalho específico, em média de 15 minutos. No início e no final da UD foi realizado o teste *FitnessGram* e ao longo do ano foram feitas monitorizações com um conjunto de exercícios. Baseado nos resultados/desempenhos dos alunos, obtidos nas monitorizações, foram elaborados grupos de nível e por sua vez, ajustada a prescrição. Todos os grupos trabalharam em simultâneo. Consideramos que foi pertinente este trabalho específico ao longo do ano, uma vez que alertou para a importância da Aptidão Física. De mencionar, que ajudou na motivação dos alunos a existência de uma folha de registo dos resultados das monitorizações, onde poderiam constatar, no momento, se tinham ou não melhorado o seu desempenho.

A UD de Jogos Desportivos Coletivos de Invasão iniciou-se no 1º Período, continuou no 2º Período e culminou no início do 3º Período, com o torneio final de JDC (que incluiu o Voleibol). De referir, que os conteúdos eram lecionados em aulas de 90 minutos, em simultâneo com conteúdos de outras matérias (Aptidão Física e por vezes de Voleibol). No início do 2º Período realizou-se um torneio intermédio, só de JDC de Invasão e as equipas mantiveram-se ao longo do torneio. A metodologia de intervenção maioritariamente utilizada baseou-se no modelo *Teaching Games for Understanding (TGfU)* (Bunker & Thorpe, 1982, cit. por Griffin & Butler, 2005), na utilização de jogos pré-desportivos, na aplicação de algumas estratégias do modelo de Educação Desportiva de Siendentop, tendo sempre como referência as solicitações em contexto de jogo referenciadas por Garganta (1995). Esta forma de abordagem foi considerada motivante pelos alunos (aquando do questionamento sobre as aulas de EF no final do 1º Período). Viu-se nas aulas uma fácil transferência de aprendizagem de conteúdos de uma modalidade para outra, que muitas vezes foi condicionada pelo domínio da bola, principalmente nos alunos com maiores dificuldades técnicas.

A UD de Voleibol iniciou-se no 2º Período e culminou no início do 3º Período com o torneio de JDC. Foi lecionada, maioritariamente, nas aulas de 90 minutos mas não na totalidade das mesmas e em algumas aulas de 45 minutos. Ao longo das aulas os conteúdos foram introduzidos por grupos de nível dos alunos, de forma progressiva e preferencialmente em situação de jogo (condicionado, reduzido e/ou formal). Algumas vezes, foi necessário a aplicação de exercícios mais analíticos para desenvolver pormenores mais técnicos. O ensino através do jogo, como é defendido por Gonçalves (2009), que joga com variáveis como: o espaço de jogo, o número de jogadores, a altura da rede e a introdução de conteúdos de forma progressiva, considerou-se que foi adequada e foi motivante para os alunos. Os grupos de nível foram uma estratégia que resultou nesta matéria, porque promoveu motivação nos alunos com maiores competências, que continuaram a evoluir. Nos alunos com mais dificuldades motoras, constatou-se a mesma motivação porque conseguiram obter sucesso em situações mais simplificadas de jogo, o que levou a um aumento do sentimento de competência e empenho nas tarefas solicitadas. A possibilidade e consciência dos alunos em transitar de grupo também foi outro fator de motivação.

A justificação para a não elaboração de uma UD única de JDC e a elaboração de uma UD JDCi e uma de Voleibol, deveu-se apenas a uma questão de organização de documento e de planeamento, uma vez que na prática, quase na totalidade das aulas em que foi abordada a matéria de Voleibol, também foram abordados os JDCi. O culminar das UDs operacionalizou-se num torneio único que integrou todas as matérias dos JDC (JDCi e Voleibol).

A UD de Orientação teve início e término no 2º Período. Culminou com uma prova de Orientação integrada na Atividade de Extensão Curricular (AEC), efetuada na Quinta do Santo da Serra, com o objetivo de se aproximar mais do contexto real. Decorreu nas aulas de 45 minutos e teve em atenção a data da atividade da AEC. Durante as aulas procurou-se dar os conteúdos em situações-problema, possibilitando uma melhor integração dos conteúdos por parte dos alunos, através de vivências. Em todas as aulas os alunos apresentaram motivação e empenho, constatando-se uma fácil assimilação dos conteúdos. Acreditamos, que a estratégia dos alunos passarem por situações-problema práticas, que eram solucionadas através dos conteúdos introduzidos, permitindo a sua aplicação no imediato e uma melhor percepção da sua funcionalidade, provocou uma

rápida evolução da aprendizagem dos alunos. Atendendo aos dados referenciados depreendemos que esta metodologia foi eficiente e eficaz.

A UD de Atletismo teve início no 2º Período e prolongou-se no 3º Período. No 2º Período, foram abordados os conteúdos das Corridas, Estafetas, Saltos (mais fase de corrida de balanço e chamada) e Lançamentos, os mesmos foram lecionados no campo exterior, em aulas de 45 minutos. No 3º Período, foi abordado mais especificamente o Salto em Altura e o Salto em Comprimento aproveitando a instalação Pavilhão e os colchões disponíveis. Os conteúdos foram lecionados em simultâneo com a matéria de Ténis de Mesa, estando os alunos divididos por estações. Durante a sua leção, foi focado a funcionalidade das variáveis que interferem no desempenho dos alunos nas várias disciplinas e ainda, uma transferência dos conhecimentos para outras disciplinas e situações práticas do dia a dia. De referir, que a utilização do modelo de ensino através da compreensão, a introdução de exercícios de “Atletismo jogado” e de pequenos momentos de competição, levou a um maior empenho e motivação nas aulas, situação que pode ser constatada também, através de comentários verbais dos alunos que antes de primeira aula relatavam que a matéria de Atletismo era “chata” mas, depois de iniciarem as aulas, não voltaram a realizar o mesmo comentário. Nas referidas aulas, na introdução de conteúdos, constatou-se que era mais fácil todos os alunos estarem a trabalhar o mesmo conteúdo, no sentido de dar *feedbacks* e de um maior controlo e segurança. Posteriormente, passou-se a organizar os conteúdos por estações reforçando os já introduzidos. Esta metodologia resultou e penso que foi adequada à turma.

A UD de ARE teve início no 3º Período, procurou abordar conteúdos de nível introdutório da Dança, da Aeróbica, uma Dança Social e uma Dança Folclore. Esta matéria nunca tinha sido abordada pelos alunos. A opção por lecionar no 3º Período foi condicionada à instalação *indoor*, uma vez que os alunos não estão disponíveis a realizar as ARE em contexto *outdoor*. A metodologia aplicada foi a introdução dos conteúdos através de atividades lúdicas, às vezes recorrendo a objetos familiares (ex.: bolas) e/ou atividades mais direcionadas. No final de cada aula, cada grupo (4 alunos), tinha de construir uma pequena sequência de movimentos (conteúdos dados ao longo da aula) ao som de uma música e apresentá-la à turma.

A UD de Ténis de Mesa teve início e término no 3º Período. Nas primeiras aulas procurou-se trabalhar mais a relação raquete-bola e a introdução de conteúdos através

de situações lúdicas e de formas de jogo condicionado. Posteriormente, esses conteúdos eram transferidos para contexto de jogo/competição, através de torneio planejado atendendo aos grupos de nível. A metodologia aplicada foi, principalmente, o ensino através do jogo.

2.2. Operacionalização/ Realização

Os conteúdos propostos nas unidades didáticas foram projetados para planos de aula, nos quais pretendemos operacionalizá-los, ou seja, planejar a forma como seriam apresentados aos alunos, tendo em atenção os objetivos, tarefas, metodologias de ensino e capacidades dos alunos. Este plano de aula acabou por ser uma base, um documento orientador, mas depois, ao longo das aulas, era por vezes necessário ajustá-lo, consoante as respostas motoras e não motoras por parte dos alunos, as suas motivação e os objetivos da aula.

2.2.1. Estrutura do Plano de Aula

A aula é caracterizada, pelos autores Conceição e colaboradores (2009), como uma unidade pedagógica básica do processo de ensino, um elo decisivo do processo de educação e formação.

O plano de aula, segundo Mendes (2011), será um instrumento que visa orientar o professor na sua atuação pedagógica (na aula) e também considerado por Bento (1998, s.p., cit. por Mendes, 2011, p. 19) “o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da acção do professor”. Segundo Abreu (2010), o plano de aula, apresenta a dimensão mais operacional de todo o processo de tomada de decisão de pré-impacto/pré-ação ou de fase pré-ativa. O mesmo autor (Abreu, 2010) também evidencia que o plano de aula não deve estar desligado da sua UD e/ou de outros documentos orientadores da prática pedagógica, de modo a manter a coerência do processo pedagógico. E ainda refere que existem inúmeras formas de estruturar um plano de aula contudo, a sua essência deverá ter o cunho pessoal do utilizador para que se torne mais funcional.

A estrutura do plano de aula elaborado durante a prática letiva sofreu algumas alterações, com o objetivo de simplificá-lo e torná-lo um documento mais operacional para o professor (ver anexos B e C).

Inicialmente o plano de aula estava estruturado da seguinte forma:

No cabeçalho constava: ano, turma, número de alunos, número da aula, hora, duração, local, o material necessário, objetivos da aula e o sumário da aula;

No corpo, em formato tabela, apresentava: a estrutura da aula, o tempo acumulado, o tempo previsto para o exercício, os objetivos comportamentais e os objetivos operacionais (descrição do exercício e organização);

Na parte de trás do plano, existia uma tabela com a listagem dos alunos da turma onde era anotado os responsáveis pelo material e alongamentos, a assiduidade o empenho na aula e tinha espaço para colocar pequenas observações.

Posteriormente, deste plano retirou-se: no cabeçalho - o número de alunos (visto que se mantinha ao longo do ano) e o sumário continuou a figurar para posterior transcrição para a Plataforma *Place*; no corpo - a estrutura, uma vez que uma aula é um continuum e os objetivos comportamentais. Com as supracitadas alterações o plano de aula ficou mais operacional e também permitiu ganhar algum tempo na sua elaboração. Outro ponto que possivelmente seria alterado, em próximo ano: na parte de trás do plano, onde tem a listagem dos alunos, que apresenta três colunas de registo - uma do material, outra da assiduidade e outra do empenhamento nas matérias de ensino, retirar-se-ia do plano e fariamos outras três listagens, uma para cada fator. Assim teríamos a realização de um registo contínuo, que por exemplo ao nível de empenho motor nos permitiria ver mais facilmente as oscilações da turma ao longo das aulas.

2.2.2. Intervenção do Professor

O professor, segundo Sousa (1991, cit. por Gomes 2004, p. 18), é alguém que “deverá estar preparado para um mundo e para um saber em constante evolução, e que, para além de um informador/comunicador seja também um organizador de situações de aprendizagem, um observador, um gestor e um avaliador”. O mesmo deverá, através do

ato de ensinar, englobar as atividades interativas de ensino, as decisões prévias de preparação e planeamento das unidades didáticas e aulas, e, as decisões de ensino posteriores à aula resultantes do balanço da atividade (Gomes, 2004, p. 29).

No processo de preparação das aulas, o docente deverá corresponder a um conjunto de exigências didáticas, nomeadamente (Matos, 1992 *in* Gomes & Matos, 1992; Piéron, 1992; e Olímpio Bento, 1998 citados por Gomes, 2004, pp. 63-64):

“Garantir um elevado tempo de empenhamento motor por parte dos alunos;

Motivar e estimular os alunos, de modo a que tenham uma atitude activa e crítica em relação a si mesmos;

Apresentar os objectivos de uma forma clara e motivante, indicando apenas o essencial, para que os alunos não se percam com coisas superficiais.”

Atendendo aos requisitos exigidos ao professor no processo de leccionação, a intervenção do professor durante o processo de estágio não foi sempre a mesma, sofreu alterações e esteve dependente do contexto (matéria, aluno, recursos, etc.). Em termos de metodologia, utilizou maioritariamente metodologias democráticas e algumas vezes mais autoritárias, atendo às matérias, situações de segurança e/ou comportamentos dos alunos. O método de ensino foi maioritariamente misto, quando necessário parcial ou global. Na leccionação das matérias utilizou estratégias de vários modelos e outras que pareceram mais ajustadas aos objetivos. Por exemplo: do modelo de ensino através do jogo (*TGfU*) - identificação do aluno como construtor ativo do seu processo de aprendizagem valorizando fatores como a compreensão, a tomada de decisão, e os aspetos tático-estratégicos presentes na dinâmica de jogo (Graça & Mesquita, 2007); do modelo de Educação Desportiva de Siendentop - a constituição de grupos que se mantêm por algum tempo, alguns alunos terem oportunidade de desempenharem papéis de árbitros e treinadores, realização de torneios intra-turma nas várias matérias; A constituição de grupos de níveis e grupos mistos; a introdução de conteúdos por nível de complexidade; a utilização de competição, não só tendo como referência o melhor resultado mas também quem consegue melhorar mais; a permissão e criação de situações que o aluno seleccionasse e tomasse decisões dentro de determinados contextos promovendo capacidade de iniciativa e criatividade (ex.: construção de sequências em Ginástica, de coreografias em ARE); e principalmente, a promoção de um clima em que

os alunos se sentissem motivados, compreendidos, seguros, que soubessem que podiam falhar, sendo apenas lhes exigido que se empenhassem e que não desistissem, e que perspetivassem sempre a melhoria do seu desempenho.

Esta pluralidade de formas de intervenção está em consonância com o que nos refere Jacinto e colaboradores (2001), que afirma que o professor deve encontrar as soluções pedagógicas mais vantajosas para os seu alunos, de modo a promover os princípios fundamentais da EF que constam no PNEF (2001).

Seguidamente enumeramos os referido princípios, os quais foram balizadores da intervenção do professor ao longo do processo de estágio (Jacinto *et al.*, 2001, p. 5):

1. Garantir atividade física motivadora, adequada e em quantidade suficiente;
2. Promover a autonomia, através do reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, em termos organizativos e de tratamento das matérias;
3. Valorizar a criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos;
4. Orientar a sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações mas também ao clima relacional.

2.3. Avaliação

A avaliação diagnóstica pode ser entendida como o suporte e justificação para as decisões tomadas no processo de planificação.

“Esta vai possibilitar uma recolha sistemática de informação e assim facilitar e auxiliar no processo de tomada de decisão durante a planificação, em concordância com o nível dos alunos, diferenciando-os e incluindo-os na globalidade das aulas de modo a que as aulas estejam o mais individualizadas e de acordo com as necessidades de cada aluno” (Martins, 2013, p. 23).

A avaliação diagnóstica das matérias seleccionadas pelo grupo de EF da EBSGZ foi realizada no início do ano letivo, as matérias introduzidas (nas quais os alunos não

tinham tido contato a nível do processo de ensino) a avaliação foi realizada na primeira aula da UD.

A avaliação formativa decorreu ao longo do processo de formação dos alunos, e teve como objetivo primordial avaliar e reajustar (se necessário) o processo de ensino aprendizagem.

Esta avaliação exige por parte do professor uma consciencialização do estado inicial da turma e sua evolução no tempo, a mesma pode dispensar espaço e tempo próprio para a sua realização (Batalha, 2004).

Os critérios selecionados na avaliação formativa teve por base os objetivos delineados para as aulas e foi realizado ao longo das mesmas.

A avaliação sumativa, segundo Rodrigues (2003), pretende observar os resultados atingidos depois de uma intervenção. Na maioria das vezes, este tipo de avaliação traduz-se na classificação obtida pelo aluno, através de uma nota. Em outras palavras, consiste em classificar e qualificar os resultados obtidos na aprendizagem, originando um somatório de todas as informações de carácter avaliativo, que o professor obteve dos seus alunos, ao longo do ano letivo ou da unidade didática (Batalha, 2004). Este tipo de avaliação durante a PL fundamentou-se nos critérios do grupo de EF da EBSGZ.

2.3.1. Critérios de Avaliação

Os critérios definidos pelo grupo de EF da EBSGZ foram: 50% para o domínio motor (40% avaliação formativa das competências motoras + 10% avaliação sumativa das competências motoras); 20% para o domínio cognitivo (15% portfólio + 5% intervenções aulas); e 30% para o domínio relacional (5% assiduidade + 5% pontualidade + 5% respeito e cumprimento de regras + 3% participação e espírito crítico + 6% empenho e motivação + 3% integração e cooperação + 3% responsabilidade e autonomia). Em situação de aluno com atestado, a percentagem atribuída era de 50% para o domínio cognitivo e 50% para o domínio relacional, de referir que esta última situação só foi aplicada a uma aluna durante o 1º Período.

Podemos observar que os critérios definidos concede uma maior importância à avaliação contínua, dá uma percentagem superior à maioria das escolas, à componente relacional - aspeto importante a trabalhar tendo em conta a comunidade, a que presta

serviço e vai ao encontro do PEE (2010-2014). Daqui podemos depreender uma preocupação do grupo de EF em contribuir para o cumprimento dos objetivos do PEE (2010-2014).

Em relação aos valores atribuídos às percentagens, há muitas discussões, mas pensamos que devemos mais nos centrar no facto de, apesar dos critérios e percentagens estarem definidos o professor ainda tem muita margem de manobra para decidir fatores como: a nível motor - que situações criar, para poder observar as competências que ele próprio delineou, que fariam parte da avaliação; a nível cognitivo - a seleção de teste ou trabalho individual ou de grupo, a solicitação de trabalhos não presenciais (TNP), entre outros. E ainda, o mais importante na nossa perspetiva, se quero avaliar o aluno nas matérias, ou as transformações e competências adquiridas pelos alunos, através das matérias, que é outra discussão que ainda não está a ser ponderada pelo grupo de EF na Escola. Se atribuímos uma nota ao aluno pela soma dos seus vários desempenhos ou se olhamos o aluno como um todo, que deverá sofrer um conjunto de transformações, para estar mais apto a responder aos desafios da sociedade. Pensamos que estas são reflexões pertinentes a debater/estudar e não só pelos docentes de Educação Física.

No presente EP, no domínio cognitivo foi solicitado TNP individuais e um trabalho de grupo por Período, que também ostentavam os objetivos de recapitular toda a matéria dada, para posterior apresentação aos colegas e de promover competências relacionadas com as dinâmicas de grupo. A salientar que o professor acompanhou o processo de elaboração dos mesmos, orientando-os através de aulas de apresentação intermédia e de acompanhamento via correio eletrónico. Em relação ao domínio motor: a avaliação formativa foi feita ao longo das aulas, durante as situações de aprendizagem e posterior aplicação em contexto, o mais semelhante ao real (ex.: nos JDC em contexto de jogo); e a avaliação sumativa realizada em torneios, competições de final de matéria, em apresentação de sequências elaboradas pelos alunos e em eventos de final de matéria (ex.: prova de Orientação na Quinta do Santo da Serra). Em termos relacionais, os alunos foram avaliados pela forma como se relacionavam e cooperavam com os colegas e professores, com o seu empenho, responsabilidade, pontualidade e participação.

2.4. Balanço da Prática Letiva

Neste ponto apresentamos os balanços da prática letiva realizados em cada período. Consideramos que os mesmos apresentam alguns dos momentos de reflexão sobre o trabalho desenvolvido e desempenharam um importante papel para as tomadas de decisão e adaptações realizadas à posteriori, ao longo do ano letivo ou em “possíveis” futuros anos.

Começamos por refletir sobre um dos pontos que foi transversal a todos os Períodos, sendo este, o **tempo efetivo de aula**, informação que devia ser levada em conta na construção dos horários de Educação Física na EBSGZ. Desde o início do ano letivo até dia 15 de maio de 2014, os 3915 minutos de aula previstos concretizaram-se em 3420 minutos, “perdendo-se” 495 minutos de aula, o que corresponde em média 11 blocos de 45 minutos. Esta perda é justificada pelos tempos de transição de instalações e de muda de roupa. Apresentamos como sugestão para colmatar esta dificuldade a colocação dos blocos de 90 minutos entre os intervalos, ou seja, no 1º e 2º tempos ou no 3º e 4º tempos e os blocos de 45 minutos, antes ou depois dos intervalos. Outra sugestão é a colocação das aulas de EF em turno contrário (ex.: turma da manhã ter as respetivas aulas à tarde).

2.4.1. 1º Período

Começamos por refletir sobre o tempo potencial de aula. O 1º Período foi composto por 39 blocos de 45 minutos (13 aulas de 45’ e 13 aulas de 90’, do ponto de vista formal) mas quando verificado o tempo efetivo, os blocos de 45 minutos resumiram-se a 35 minutos efetivos de aula, e os de 90 minutos ficaram em 75 minutos de aula. Com estes valores, chegamos à conclusão que dos 1755 minutos previstos, só 1560 minutos é que foram de tempo útil de aula, ou seja, menos 195 minutos do que o previsto.

Posteriormente passamos a refletir sobre as aulas propriamente ditas.

A prática letiva teve início com uma aula teórica onde foram feitas as apresentações dos alunos e dos professores e foram abordadas as normas, os regulamentos e os critérios de avaliação.

Também foram expostos os conteúdos a abordar ao longo do ano e foi deixado em aberto a abordagem de outras matérias, mas em um número mais reduzido de aulas ou em forma de experiência, de uma ou duas aulas.

Ainda achámos pertinente aplicar um pequeno questionário. As questões foram projetadas na parede e os alunos referiram as respostas ao mesmo tempo que se apresentavam. O supracitado questionário permitiu ter algum conhecimento sobre os hábitos e preferências desportivas dos alunos.

As primeiras aulas foram delineadas com intuito de fazer uma avaliação diagnóstica nas matérias definidas pelo Grupo de EF da EBSGZ como obrigatórias (a abordar ao longo do ano) e uma avaliação da Aptidão Física, através da aplicação de alguns testes da bateria de avaliação *FitnessGram*.

A referida avaliação diagnóstica de todas as matérias, foi realizada no início do ano letivo, porque na nossa perspetiva é um meio auxiliar para o professor programar o número de aulas a definir para cada matéria. Também achámos pertinente, que ao longo do ano, quando abordássemos as diferentes matérias, fazer uma breve avaliação para verificar se houve alguma alteração, proveniente do normal desenvolvimento motor, ou da transferência de competências que tenham sido adquiridas recentemente.

Outro ponto fulcral na estruturação dos conteúdos, foi a distribuição de instalações ao longo do ano letivo.

Tendo em conta as informações disponíveis optámos por desenvolver no 1º Período:

- Os Jogos Desportivos Coletivos de invasão, nomeadamente Futebol, Andebol e Basquetebol nas aulas da 3ª feira, dedicando em média 55 a 60 minutos para os JDC, mas esta UD não se encerrou no 1º Período.
- Trabalho específico de condição física todas as 3ª feiras, com uma duração de 15 a 20 minutos de aula, que se prolongou ao longo do ano.
- A Ginástica de Solo e de Saltos no minitrampolim, no boque e no plinto, às 5ªfeiras. Esta UD encerrou no 1ºPeríodo.
- Ainda no 1º período, uma aula de 5ª feira, foi dedicada à experimentação por parte dos alunos das matérias de *Boccia* e *Goalball*. De forma a rentabilizar a aula, convidámos uma professora do Núcleo de Atividade Motora Adaptada para

introduzir a matéria de *Boccia* e a docente estagiária foi responsável por introduzir a matéria de *Goalball*.

Em relação aos JDCi, a opção de trabalhar as modalidades em simultâneo por objetivos, foi apontada como motivante, pelos alunos ao longo das aulas. Inicialmente, foram definidos grupos de trabalho que se mantiveram ao longo das aulas e que no final do Período, formaram uma equipa para o torneio, que englobava as três matérias.

Nas primeiras aulas, em termos de organização, mais especificamente na formação de grupos, despendemos muito tempo. Posteriormente foi adoptada a estratégia apontada anteriormente (definição de grupos) e os alunos começaram a criar rotinas e deste modo foi possível rentabilizar mais o tempo de aula e ultrapassar a dificuldade sentida. Outras estratégias, como a utilização de jogos pré-desportivos, jogos reduzidos e jogos condicionados, também foram consideradas benéficas.

Ainda em relação às estratégias e metodologias de ensino, optámos por aplicar algumas estratégias dos modelos de ensino pela compreensão (*TGfU*) e da educação desportiva, tais como, a formação de grupos de trabalho que se mantêm, a possibilidade dos alunos experienciarem outras funções (treinadores - apesar de só passarem por esta situação em dois jogos, árbitros e de registo de pontos e elaboração de classificações) mas nenhuma destas estratégias foram realizadas nas proporções referidas na literatura, nos casos que aplicam o modelo (ex.: Hastie, 1998; Sinelnikov & Hastie, 2010).

No que diz respeito aos resultados, verificámos uma evolução: em relação à área do desenvolvimento pessoal e social - em termos de autonomia e de responsabilidade; e em relação às competências técnico-táticas - notou-se uma evolução geral da turma mais ao nível da ocupação do espaço de jogo, da progressão no terreno e nas ações de cooperação. No entanto, mantiveram-se algumas dificuldades no domínio de bola pelos alunos, menos proficientes. No que diz respeito aos alunos mais proficientes (a nível motor), notaram-se melhorias mais ao nível da cooperação e da ocupação do espaço de jogo.

Uma limitação destes modelos de ensino e estratégias é que ao dar mais autonomia aos alunos, por vezes, surgem mais comportamentos fora da tarefa, que o professor tem de estar atento e intervir. Outra dificuldade sentida, foi a de conseguir dar *feedbacks* no momento, uma vez que, por vezes, observa-se várias situações em simultâneo e há

dificuldade em selecionar em qual devemos intervir. A chegada de muita informação ao mesmo tempo, provocou dificuldades em gerir e intervir de forma eficiente e eficaz. Apesar destas dificuldades terem sido menos sentidas com o passar das aulas, não foram ainda completamente ultrapassadas. Também, às vezes, surgiu a dúvida se devíamos intervir logo para corrigir, ou deixar o aluno experienciar várias situações, para que depois ele se apercebesse do que era mais rentável.

No que diz respeito à Aptidão Física, após a avaliação inicial, estivemos a trabalhar um conjunto de exercícios que se mantiveram ao longo das aulas. Em novembro, realizámos uma reavaliação e tendo em consideração os resultados, definimos dois grupos, um que manteve a prescrição anterior e outro que aumentou a carga ou a complexidade do exercício. Em relação à forma de realização da prática dos exercícios, optámos por todos fazerem em simultâneo, pois assim facilitou o controlo e permitiu dar mais *feedbacks* sobre a sua execução. A utilização da estratégia de partir em *sprint* após o trabalho realizado em simultâneo, permitiu uma maior atenção e concentração na tarefa, além de promover uma componente mais competitiva, o que foi motivante para a turma.

Em relação à Ginástica, as estratégias utilizadas foram: a criação de pequenos grupos constituídos por 4 ou 5 elementos que se mantiveram ao longo das aulas; e trabalhar por estações, estações estas, que foram mantidas ao longo das aulas e criadas situações de progressão ou de complexificação, consoante o desempenho dos alunos. Também nas primeiras aulas foi explicado aos alunos como fariam as ajudas e as regras de segurança. Estas estratégias resultaram com a maioria da turma mas houve 3 e por vezes 4 alunos, que ao terem mais autonomia também manifestaram alguns comportamentos desadequados, do género: circular pelas estações e não cooperar com o grupo, quando chamados à atenção, por vezes voltavam a repetir esses comportamentos. Refletindo sobre o assunto, talvez devêssemos ter tomado medidas mais extremas, como pô-los sentados a fazer relatório da aula.

Outras dificuldades sentidas foram: o tempo efetivo de aula que foi de 35 minutos, tendo em conta que é preciso montar e desmontar material, tarefa esta atribuída aos alunos, ficando cada grupo responsável de montar e desmontar uma estação, consoante a estação que começava e acabava; o tempo de prática motora reduzido; ter várias estações ao mesmo tempo, não permitiu dar atenção a todos ao mesmo tempo.

Tentámos ir passando pelas várias estações ao longo das aulas mas houve alunos que poderiam evoluir mais se conseguíssemos dar-lhes mais alguma atenção.

A estratégia dos alunos montarem e desmontarem o material, para além de torná-los mais responsáveis e terem de se organizar e cooperar, permitiu um maior conhecimento sobre o nome e como se manipula os materiais da Ginástica.

Outra estratégia utilizada foi a introdução de elementos de flexibilidade, equilíbrio e de ligação (saltos e voltas) no aquecimento. Acreditamos que foi benéfica, que permitiu um maior controlo da parte docente em relação a quem fazia, como fazia e de chegar mais rapidamente a todos, através de *feedbacks* verbais e sensório-motores.

Os trabalhos não presenciais (TNP) tiveram um papel importante no processo de ensino aprendizagem, sendo exemplo destes: identificação na Ginástica de Solo dos elementos de equilíbrio, de força, de flexibilidade e de ligação; na criação da sua própria sequência para avaliação, o que possibilitou aos alunos um maior conhecimento teórico sobre os elementos e de como encadeá-los.

Em termos de *performance* consideramos que houve evolução, apesar de não ter sido muito significativa em alguns casos, afirmação justificada pela comparação do desempenho na aula de avaliação diagnóstica, em que nenhum aluno conseguiu realizar uma sequência (nem mesmo de nível considerado introdutório). No final das aulas, todos fizeram a sua própria sequência consoante as suas capacidades, respeitando as condicionantes impostas pelo professor (mínimo 2 elementos de força, 1 de equilíbrio, 1 de flexibilidade e elementos de ligação) e sabendo o nome dos elementos e realizando a posição inicial e final sabendo o seu significado, tanto na sequência de solo, como nos saltos.

A aluna com atestado realizou tarefas de apoio à prática letiva, observou quem conseguia realizar ou quem tinha mais dificuldades na realização de certas ações ou gestos técnicos, de modo a contribuir para adequações do ensino, tendo em vista a evolução dos colegas. A referida aluna, também elaborou um portfólio abordando todos os conteúdos lecionados nas aulas e uma reflexão crítica, sobre os mesmos. Esta estratégia deveria manter-se no 2º Período e acrescentaria a possibilidade da aluna falar no final de algumas aulas sobre os seus registos.

A realização de um trabalho de grupo, que posteriormente tinham que apresentar aos colegas, em vez de um teste, foi um elemento de avaliação a manter. Apesar de ter surgido alguns problemas em termos de comunicação e organização, dentro dos grupos e de ter sido necessário no dia de apresentação, discutir ponto a ponto, o que supostamente deveria conter no trabalho, atendendo às condicionantes impostas pelo professor. Fomos da opinião que a manutenção deste elemento de avaliação (trabalho de grupo) permitiria verificar se os alunos conseguiriam melhorar as suas competências, neste tipo de trabalho que, cada vez mais, lhes será solicitado, tanto a nível académico como profissional. Decidiu-se acrescentar então, neste elemento de avaliação, uma data de apresentação de trabalho, intermédia.

Decidiu-se manter no Período seguinte a estratégia de formar grupos por matéria, de ter um evento ou atividade final, por exemplo um torneio no final da UD.

Decidiu-se alterar, a exigência perante os alunos que chegassem atrasados ou que apresentassem, algum comportamento de desvio. E o professor esforçar-se-ia para dar mais *feedbacks*.

2.4.2. 2º Período

Uma vez mais, começamos por refletir sobre o tempo potencial de aula. No 2º Período estava previsto e foi efetivamente realizado 37 blocos de 45 minutos (13 aulas de 45' e 12 aulas de 90', do ponto de vista formal), que à semelhança do que ocorreu no 1º Período, o que supostamente corresponderia a 1665 minutos concretizou-se em 1455 minutos, “perdendo-se” 210 minutos.

Em seguida, apresentamos a reflexão sobre as aulas propriamente ditas. Na primeira aula do Período, uma parte da mesma, foi utilizada para combinar aspetos relacionados, com a formação de grupos de trabalhos e calendarização de tarefas e atividades. Este tempo, consideramos que foi bem aplicado. Permitiu agilizar durante as restantes aulas do Período, as questões relacionadas com a organização.

Durante o 2º Período foram abordadas as matérias:

- Jogos Desportivos Coletivos de Invasão (Basquetebol, Futebol e Andebol) – continuação do trabalho que se realizou no 1º Período, que culminaria no torneio a realizar na 1ª semana do 3º Período. Esta matéria foi abordada em 8 aulas (em combinação com outras matérias ou não) e foi lecionada por objetivos, utilizando como estratégia os jogos reduzidos, os jogos pré-desportivos e formas condicionadas de jogo. No que se refere à constituição de equipas, geralmente, foram mantidos os grupos já formados, alterando os elementos dependendo se fossem de 3, 4 ou 6 elementos. Em relação aos grupos, experimentámos também realizar trabalho por grupos de nível mas não resultou, porque o grupo menos proficiente esforçou-se muito menos e quando os níveis estavam misturados os mais proficientes incentivaram os menos proficientes. No que diz respeito às aprendizagens dos alunos nas matérias, continuamos a verificar uma evolução tanto a nível da ocupação do espaço de jogo, da progressão no terreno como nas ações de cooperação e comunicação. Ainda se mantêm algumas dificuldades no domínio de bola pelos alunos menos proficientes (apesar de se notar progressão).
- Voleibol – foram lecionadas em 11 aulas (combinada ou não com outras matérias). Na primeira aula fizemos uma reavaliação, nas restantes aulas optámos por trabalhar por níveis e fomos introduzindo de forma progressiva os conteúdos, conforme os alunos foram evoluindo. De referir, que a estratégia de formar grupos de nível nesta matéria, foi muito rentável, todos os alunos progrediram, apesar de atingirem níveis diferentes. Em relação às atividades, foram adoptados exercícios específicos ou formas simplificadas de jogo para a introdução de novos conteúdos, fazendo sempre a transferência destes para o contexto de jogo, na mesma aula. Esta matéria culminaria no 3º Período, no torneio dos Jogos Desportivos Coletivos.
- Orientação – foram lecionadas 4 aulas mais a atividade final, a prova de Orientação em contexto real, realizada durante a atividade de extensão curricular na Quinta do Santo da Serra. Nesta matéria apenas dois alunos tinham tido contacto (reduzido) com a mesma. Ao referir que iríamos abordá-la, os alunos não se mostraram muito motivados, situação que se inverteu desde a primeira aula, estando os alunos motivados em todas as atividades propostas e realizando

uma aprendizagem rápida sobre os conteúdos lecionados. A estratégia utilizada foi, dar os conteúdos dando-lhe sempre um significado e funcionalidade, concretizando com atividades práticas, em que vivenciavam os problemas e tinham que resolvê-los aplicando os conteúdos, partindo de um espaço menos complexo (o campo), passando para um espaço mais complexo (a escola) e culminando num espaço menos conhecido e mais parecido com o real, a Quinta do Santo da Serra.

- Atletismo – foram lecionadas 4 aulas mas esta matéria teria continuação no 3º Período. Neste período foi abordado de forma isolada e no Período seguinte houve aulas combinadas com outras matérias. Na mesma aula, foi trabalhado em simultâneo sempre, pelo menos duas disciplinas (exemplo: Corridas de Velocidade com Lançamento Peso; Estafetas com Lançamento do Dardo). Foi abordado mais em pormenor as Corridas, Lançamentos e Saltos (centramos na fase da chamada). A seleção dos conteúdos foi realizada tendo em consideração as instalações, no 2º Período tínhamos campo exterior e no 3º Período tínhamos 1 bloco de 45 minutos no pavilhão. Optámos por concentrar os conteúdos dos Saltos no 3º Período, lecionados através de estações e combinados com a matéria de ARE. Uma estratégia novamente utilizada para rentabilizar o tempo de aprendizagem, foi o TNP solicitado para a 2ª aula, em que cada grupo abordou uma disciplina do Atletismo e teve de demonstrar a sua realização. Durante esta apresentação os presentes foram questionados, de modo a chamarmos a atenção para a informação que considerávamos mais pertinente ou que não tinham sido abordada. Outras estratégias foram utilizar formas de Atletismo jogado, jogar com as variáveis e suas funcionalidades e levar com que os alunos “jogassem” com as mesmas, para alterarem as suas *performances* ou a dos colegas. Esta forma de abordagem do Atletismo, levou com que os alunos se mantivessem motivados e participativos e que alterassem aquele sentimento que nos tinham relatado “as aulas de Atletismo são chatas”.
- Aptidão Física – o trabalho específico de condição física foi abordado em 9 aulas, com uma duração de 15 a 20 minutos e em duas dessas aulas, procedeu-se à monitorização. De referir que notou-se alguma progressão dos alunos, apesar de esta ser mais evidente nos alunos com resultados inferiores. O trabalho,

apesar de ser em simultâneo, foi realizado em grupos de nível, tendo em conta os valores registados na última monitorização e na conseqüente prescrição.

- Judo – foi lecionada uma aula de 90 minutos, orientada pela treinadora e judoca Sandra Godinho. Inicialmente, alguns alunos referiram que não queriam realizar a aula mas posteriormente, todos os alunos realizaram e mantiveram-se motivados e empenhados.

No que diz respeito ao desenvolvimento de **competências da área pessoal e social**, verificou-se uma melhoria ao nível das relações, da comunicação interpessoal, da autonomia, da responsabilidade e de competências de organização. Competências estas que foram sendo solicitadas nas aulas, nas atividades de extensão curricular (que tiveram de seleccionar e orientar 2 jogos, um tradicional e outro lúdico desportivo) e na atividade de intervenção na comunidade (Jogos Desportivos Zarco), onde uma parte dos alunos colaborou na organização e os restantes fizeram parte das equipas (cooperando com outras turmas, funcionários e professores).

Em relação aos conteúdos de **domínio cognitivo**, a opção de continuar com os trabalhos de grupo teóricos, com a introdução de uma apresentação intermédia, deu os seus frutos verificando-se uma melhoria significativa na qualidade dos trabalhos e das apresentações. Ainda apresentaram algumas lacunas. Apesar de acharmos pertinente continuar com este modelo, questionamos os alunos se queriam manter e tivemos uma resposta afirmativa.

Neste domínio, também solicitamos trabalhos individuais e realizamos questões durante as aulas e os alunos mostraram-se mais participativos, o que foi benéfico para o processo pedagógico.

A estratégia de haver alunos responsáveis pelo material e pelos alongamentos continuou a dar resultado e manteve-se para o 3º Período.

Em relação a alguns comportamentos de desvio e aos atrasos referidos no balanço do 1º Período, houve uma melhoria significativa, as estratégias apontadas também deram resultados positivos.

Em termos pessoais, a melhorar para o 3º Período, continuou-se a prever o aumento do número de *feedbacks*.

De referir ainda, que as opções tomadas durante a prática letiva, durante os dois primeiros Períodos, podiam por vezes não ter sido as mais rentáveis mas foram as que pareceram mais adequadas, atendendo aos objetivos definidos no processo pedagógico.

Para encerrarmos este balanço, apesar de parecer descontextualizado de toda a reflexão realizada anteriormente, consideramos pertinente salientar que nas aulas de EF devemos referir aos alunos que não queremos alunos perfeitos, nem exigimos que tenham desempenhos de atletas de elite, queremos apenas que tentem e mesmo que falhem voltem a tentar, porque o importante é que eles se esforcem, se empenhem e progridam. Julgamos ainda, que muitas vezes trabalhamos (professores) para eles (alunos) e não com eles, o que nem sempre nos leva às opções mais adequadas. Outro ponto de reflexão é, se por vezes não exigimos, corrigimos e criticamos em exagero os alunos. Se não reagimos em demasia aos aspetos menos positivos quando comparado com os *feedbacks* positivos, ou outras expressões de motivação. Se não seria pertinente, por vezes, tentarmos ver e verbalizar o que é feito de bom.

2.4.3. 3º Período

O 3º Período escolar, para o 9º ano, começou a 22 de abril de 2014 e encerrou a 13 de junho de 2014, mas o intervalo a que nos reportamos neste balanço vai de 22 de abril a 15 de maio de 2014.

Uma vez mais, estava previsto e foi efetivamente realizado 11 blocos de 45 minutos (3 aulas de 45' e 4 aulas de 90', do ponto de vista formal), que à semelhança do ocorrido no 1º e 2º Período, o que supostamente corresponderia a 495 minutos concretizou-se em 405 minutos, “perdendo-se” 90 minutos.

Nas duas primeiras aulas (3 blocos) do Período realizou-se o torneio de Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol), as equipas mantiveram-se em todas as matérias. Foram novamente usadas as estratégias de ter um capitão/treinador e a arbitragem ser atribuída a um dos jogadores que estava em campo. Uma vez mais foi possível constatar alunos motivados e que colocavam em prática os conteúdos abordados durante as aulas, apresentando uma boa dinâmica entre colegas, uma boa comunicação e colaboração.

No início da 3ª aula foram abordadas as questões de formação de grupos de trabalhos e calendarização de tarefas e atividades. Este tempo, investido depois, permitiu-nos agilizar as restantes aulas do Período.

Em relação à calendarização, sofreu alterações. Como conseguimos o pavilhão para o 2º bloco da terça-feira, passámos os conteúdos de Saltos do Atletismo da quinta feira para terça feira, ficando a quinta feira só para os conteúdos de Atividades Rítmicas Expressivas, uma vez que foi um conteúdo, que nunca foi abordado pela turma ao longo dos anos.

Posteriormente apresentamos as matérias/conteúdos abordadas no 3º Período:

- Jogos Desportivos Coletivos de Invasão (Basquetebol, Futebol e Andebol) – encerramento da UD, através da aplicação dos conteúdos apreendidos nas aulas em contexto de jogo (torneio realizado em 3 blocos de 45 minutos). De referir, que em relação às competências técnico-táticas, notou-se uma evolução geral da turma mais ao nível da ocupação do espaço de jogo, da progressão no terreno de jogo e nas ações de cooperação. Ainda manteve-se algumas dificuldades no domínio de bola pelos alunos menos proficientes. Em relação aos alunos mais proficientes a nível motor, notaram-se melhorias mais ao nível de cooperação e de ocupação do espaço de jogo, como já tinha se verificado nos Períodos anteriores.
- Voleibol - encerramento da UD através da aplicação dos conteúdos apreendidos nas aulas, em contexto de jogo (torneio). Em relação à avaliação do desempenho dos alunos, podemos afirmar que houve melhorias em todos os alunos apesar de, em alguns não serem muito significativas (de referir que a UD foi constituída por 12 aulas). A nível motor podemos identificar 3 grupos: um que apresentou um nível de jogo 2 - jogo anárquico - (5 alunos) mas que melhorou na dinâmica da equipa, o número de serviços falhados reduziu e já conseguiram servir que chegue ao outro lado, em relação à defesa apesar de falharem muitas receções já vão à bola e antes “escondiam-se” com medo de falhar, tentaram jogar para os três toques, embora por vezes as suas dificuldades técnicas impedissem de o realizar melhor; outro grupo apresentou um nível de jogo - consecução rudimentar dos 3 toques - (10 alunos), verificamos melhorias no que diz respeito

à dinâmica coletiva tendo atenção à distribuição de funções, tentaram realizar os 3 toques, o ataque, já realizaram em toque de dedos em suspensão e, às vezes, em remate, mas com pouca eficácia; e o outro um nível de jogo, entre o 3º nível e o 4º nível - (9 alunos), melhorou no que diz respeito à dinâmica coletiva, já realizaram o serviço por cima e começaram a colocá-lo, tentaram sempre realizar os 3 toques, tiveram uma boa ocupação espacial, já conseguiram realizar o remate com alguma eficácia e começaram a se preocupar com a realização do bloco (individual).

Em termos de regras e regulamentos, todos tinham um conhecimento satisfatório das mesmas (regras básicas). No que concerne à relação com os colegas, em aceitar as suas falhas e motivá-los, também vimos uma melhoria ao longo do ano e foi uma área trabalhada transversalmente em todas as matérias. Salientamos ainda, que os conteúdos, as estratégias e os exercícios selecionados pareceram-nos os mais adequadas, tendo em conta as variáveis presentes e os resultados positivos alcançados, no entanto, não significa que outras estratégias e exercícios se aplicados, também não dessem resultados positivos.

- Atletismo – conclusão da UD iniciada no 2º Período. Centrou-se mais nos conteúdos do Salto em Comprimento e do Salto em Altura. Foram abordados em duas aulas em simultâneo, com a matéria do Ténis de Mesa. Foram apresentadas duas estações de saltos e os alunos foram passando, em grupo, pelas mesmas, ao longo das aulas. Nestas estações, aos alunos, era solicitado que experimentassem realizar os saltos, respeitando determinadas variantes e no fim realizaram competição. De comentar, que os alunos que referiram no início das aulas que não gostavam de saltos, realizaram o solicitado e apresentaram-se motivados na concretização das tarefas. Na fase de implementação geral, em termos de estratégias e conteúdos consideramos que foram adequados e os objetivos específicos, podemos considerar, que foram ambiciosos, uma vez que os alunos perceberam a funcionalidade, estiveram motivados nas tarefas propostas mas em termos motores não houve tempo de prática suficiente, para observar melhorias significativas mas já conseguiram identificar os seus erros, os dos colegas e cooperavam entre si. A realização de competição, após a exploração das variáveis que podiam influenciar o seu desempenho, também foi rentável

levando à colocação em prática dos conhecimentos adquiridos. A mesma também levou a um aumento de motivação. Esta competição foi proposta mais no sentido de ver quem conseguia melhorar mais e menos no sentido de quem era o melhor da turma, o que fez com que as alunas que geralmente não gostam tanto de competição estivessem mais motivadas.

- Aptidão Física – em relação a este conteúdo foi apenas aplicado o teste *FitnessGram*, em uma aula de dois blocos. Os resultados e análise dos mesmos constam na UD.
- Atividades Rítmicas Expressivas – o presente balanço é referente apenas a duas aulas de 45 minutos. Na primeira aula, 3 alunos não participaram ativamente e estiveram mais a observar, sendo necessário falar com eles sobre o assunto, os restantes alunos estiveram empenhados e no final da aula conseguiram apresentar pequenas sequências coreográficas. Na segunda aula, os alunos desinibiram-se mais e apresentaram-se cada vez mais motivados e participativos, respondendo positivamente à construção de pequenas coreografias em grupo e mais complexas que no primeiro dia. A metodologia aplicada foi a introdução de vários movimentos locomotores e não locomotores, de forma gradual e levá-los através de atividades lúdicas a explorar estes movimentos e na última parte da aula solicitar, que em grupo, construíssem pequenas sequências de movimentos (coreografias) que posteriormente apresentariam à turma nos últimos 5 a 10 minutos de aula. Penso que esta metodologia de eles construírem as suas sequências acentuou a sua motivação, pois registamos alunos que foram para casa, pesquisar na internet, música e diferentes tipos de movimento, situação que geralmente só acontece nas outras matérias quando solicitado pelo professor.
- Tênis de Mesa – apenas 2 aulas constam deste balanço. Os alunos apresentam 3 níveis de desempenho (introdutório, elementar e elementar/avançado). Apresentaram dificuldades: na pega, no domínio bola-raqueta, em ajustar o tipo de batimento, em assumir posição dinâmica de espera e em fazer a leitura do adversário. Nas aulas procurou-se no início fazer exercícios mais lúdicos de domínio bola-raquete, a meio da aula, exercícios condicionados para trabalhar dificuldades específicas, de componente mais técnica e na parte final da aula,

jogo, de modo a aplicarem os conteúdos trabalhados durante a aula, em contexto de jogo.

No que diz respeito ao desenvolvimento de **competências da área pessoal e social**, continuou-se a verificar uma melhoria ao nível das relações, da comunicação interpessoal, da autonomia, da responsabilidade e de competências de organização. Competências estas que foram solicitadas nas aulas ao longo de todo o ano letivo.

Em relação aos conteúdos de **domínio cognitivo**, optou-se por continuar com os trabalhos de grupo teóricos sobre os conteúdos trabalhados nas aulas, onde tiveram que refletir sobre os mesmos (foram apresentados a 3 de junho).

Neste domínio, também continuámos a solicitar trabalhos individuais e realizámos questões durante as aulas e os alunos aumentaram a sua participação, o que foi benéfico e enriquecedor para o processo pedagógico.

A estratégia de haver alunos responsáveis pelo material e pelos alongamentos deu resultado ao longo do ano. Os alunos sempre se mostraram colaborativos na montagem e desmontagem de material, se necessário. Esta estratégia para além de ajudar a rentabilizar o tempo de aula, contribuiu para a familiarização com os materiais e desenvolveu comportamentos de organização e cooperação importantes, para a formação dos alunos.

De salientar, uma vez mais, que as opções tomadas durante a prática letiva, podem não ter sido as mais rentáveis mas foram as que nos pareceram mais adequadas, atendendo às circunstâncias, as mesmas revelarem-se eficazes no processo pedagógico.

2.5. Assistência a Aulas

A assistência a aulas é uma das componentes constituintes da prática de estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Madeira.

O processo de assistência às aulas permite-nos aprender a observar e refletir de forma crítica sobre o que se observa. Segundo Reis (2011), a observação contribui para a

melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem, referenciando que a mesma poderá originar inspiração e motivação e tornar-se um forte catalisador de mudança na escola.

O mesmo autor (Reis, 2011) também alerta que para a observação de aulas ter sucesso, está dependente de uma preparação cuidadosa, em relação aos seguintes critérios: frequência, duração, identificação e negociação de focos específicos a observar, seleção de metodologias a utilizar e conceção de instrumentos de registo, adequados à recolha sistemática dos dados, considerados relevantes.

Os dados recolhidos durante a observação de uma aula podem descrever os comportamentos do professor e dos alunos, assinalar um conjunto de acontecimentos isolados do contexto em que foram observados, entre outras questões iminentes no processo de ensino aprendizagem (Reis, 2011).

A análise, discussão e reflexão, pós-observação dos dados, constituem o fundamental de “qualquer processo de desenvolvimento profissional de professores, permitindo desafiar o *status quo*, estimular a criatividade na superação de dificuldades e problemas detectados, e desenvolver diferentes dimensões do conhecimento profissional” (Reis, 2011, p. 53).

No presente ponto pretendemos espelhar todo o processo de assistência às aulas realizado ao longo do ano letivo, abordando a metodologia por nós utilizada, onde referimos, de onde partimos, quais os objetivos por nós definidos para a observação, a construção do instrumento, tendo em atenção aos objetivos, se o instrumento construído revelou-se adequado às nossas aspirações e conseqüentemente se atingimos os objetivos a que nos propusemos.

2.5.1. Definição de Objetivos

No presente processo de assistência as aulas, apresentamos como objetivos:

- Identificar dificuldades e propor estratégias para ultrapassá-las;
- Observar situações assinaladas pelos observados, como situações a alterar, tentando perceber o porquê do seu acontecimento e possíveis formas de intervenção;

- Identificar conteúdos e estratégias que pareçam eficientes e eficazes, possíveis de utilizar em situações semelhantes.

Através destes objetivos pretendemos aumentar o nível de eficiência e eficácia pedagógica, com base nos dados obtidos e nas sugestões apresentadas no final de cada observação e, deste modo, contribuir para a alteração de comportamentos de atuação enquanto docente.

2.5.2. Apresentação das Categorias

As categorias da *checklist* concebida, foram selecionadas após uma pesquisa bibliográfica - que sofreu um processo de refinamento e acabou por se basear principalmente nas orientações do PNEF (2001) e nos documentos elaborados por Sarmiento e colaboradores, 1998; Sena Lino, 2007; Reis, 2011; e Sousa, 2012, e atendendo aos objetivos previamente definidos. Os itens presentes em cada categoria foram escolhidos considerando a sua pertinência para o que tínhamos definido observar (por exemplo: tratar os alunos pelo nome, é um item importante para o clima da aula mas no nosso instrumento não colocámos, pois todos os observados sempre trataram os alunos pelo nome).

Passamos a enumerar as categorias e o que pretendemos observar em cada uma delas. A ressaltar, que apesar de geralmente preenchermos todos os itens do instrumento durante as observações, em algumas aulas, por vezes, dávamos mais ênfase a um ponto ou outro, consoante o que tínhamos combinado em núcleo de estágio, observar ou verificar, por exemplo, se a colocação em prática de uma determinada estratégia (combinada) produzia o resultado esperado.

1. Conteúdos

Nesta categoria pretendemos observar se os objetivos, conteúdos e meios estavam em concordância e ajustados aos alunos e ainda verificar se as progressões apresentadas eram adequadas às competências dos alunos.

Os conteúdos da aula deveriam estar em concordância com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), ou seja, os exercícios deveriam permitir atingir os objetivos

propostos no PNEF e promover o desenvolvimento global do aluno. Os mesmos deveriam ser abordados seguindo uma lógica progressiva, para permitir um “fio condutor” no processo de ensino aprendizagem dos alunos. O professor ao dominar os conteúdos tem maiores possibilidades de transmiti-los, de forma clara e objetiva e proporcionar uma melhor aprendizagem aos alunos.

2. Organização e Gestão da Aula

Nesta categoria pretendemos observar se a linguagem era perceptível e adequada aos alunos, se as tarefas foram apresentadas de forma clara, utilizando uma terminologia adequada, podendo recorrer ou não à demonstração e ao questionamento para ter a certeza que os alunos compreenderam.

Se a transição entre tarefas era breve e se os alunos colaboravam na mesma, possibilitando uma rentabilização do tempo disponível para a aprendizagem.

Se os alunos eram incentivados a ajudar os colegas e assim contribuíam para a cooperação entre colegas, para além de potenciar os momentos de aprendizagem e libertar o professor para outras tarefas (ex.: ajudas na Ginástica, permitem potenciar o tempo de aprendizagem e libertar o professor para outros papéis). E ainda como o professor geria o espaço disponível para a aula e se conseguia rentabilizá-lo.

3. Controlo da Aula

Na presente componente pretendemos observar a capacidade do professor em controlar a aula, não só através da gestão do seu posicionamento, da visão geral da turma e da circulação pelo espaço mas também, na identificação e controlo dos comportamentos dos alunos ao longo das instruções e das tarefas, e na identificação e atuação perante comportamentos desviantes. Igualmente, pretendemos observar se o professor tinha o cuidado, em manter um clima de aula caloroso e sempre que possível com reforços positivos, a fim de promover um clima propício, ou seja, potenciador de aprendizagem. Esta última afirmação vem em concordância com Sarmiento e colaboradores (1998) que referem que o clima relacional é um fator determinante na aprendizagem. Para intervir de forma positiva neste fator, o professor poderá recorrer a elogios e a reforços sobre as prestações dos alunos, colocar entusiasmo nas suas intervenções, estar aberto a aceitar

sugestões dos alunos e ter a capacidade de prevenir eventuais comportamentos de desvio (Sena Lino, 2007).

4. **Correção das Execuções Motoras**

Nesta categoria pretendemos verificar o número de *feedbacks* em relação às prestações dos alunos, a sua especificidade a nível de conteúdos e a quem se dirigia, a relação do número de *feedbacks* aprovativos/desaprovativos e se os mesmos provocavam alterações no comportamento dos alunos no sentido pretendido.

Após a enumeração das categorias presentes no instrumento elaborado, e do que pretendemos observar em cada uma delas, passamos a expor a metodologia utilizada.

2.5.3. Metodologia

O processo de observação decorreu ao longo do ano letivo, foi constituído por dois momentos. Um primeiro momento de assistências às aulas do professor orientador cooperante e do professor estagiário, sem um registo formal, onde o instrumento de registo era o “olhómetro” e discutíamos em núcleo de estágio, após a aula, os comportamentos do professor e dos alunos, a adequação dos conteúdos e metodologias utilizadas e possíveis estratégias de intervenção, tendo em vista a melhoria do processo de ensino aprendizagem. Esta forma de observação prolongou-se durante o ano letivo e, por vezes, colaborávamos na aula e em simultâneo, observávamos.

O segundo momento de observação esteve mais concentrado no segundo período e no início do terceiro período, em que selecionamos para observar dez aulas do professor estagiário e dez aulas do professor orientador cooperante, utilizando uma *checklist* de observação (consultar anexo D) construída por nós. Como já referido anteriormente, esta *checklist* foi elaborado atendendo aos pontos específicos que queríamos observar, ou dificuldades por nós sentidas, no sentido de observar para posteriormente, em grupo, encontrarmos as estratégias para ultrapassar essas dificuldades e também verificar se as estratégias sugeridas eram eficientes e eficazes.

Em algumas sessões também utilizamos as gravações vídeos, mas tendo em conta o que pretendíamos observar, não achamos relevante utilizar nas atrás referidas 20 sessões. As

filmagens tiveram objetivos relacionados com a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa e como instrumento auxiliar do processo ensino aprendizagem, tanto do ponto de vista do professor como do aluno, para observar as suas prestações.

2.5.3.1. Procedimentos

Os procedimentos abaixo descritos referem-se à observação com utilização da *checklist* de observação (consultar anexo D).

Ao longo das observações, na coluna registo, foi colocado sim, não, às vezes e mais ou menos (+/-: onde não considerávamos totalmente conseguido). Na coluna observações colocámos questões, sugestões e outras observações, que considerámos pertinentes. Depois da observação e após discussão dos dados da observação, em núcleo de estágio, acrescentámos um parágrafo ou dois, sobre coisas a alterar, manter ou reforçar em próximas aulas.

2.5.3.1. Apresentação e Análise dos Resultados

Os resultados apresentados neste ponto teve por base os registo formais.

No que concerne às aulas observadas orientadas pelo professor orientador cooperante, 6 reportaram aulas de uma turma do 8º ano na matéria de Ginástica e as outras 4, uma turma do 9º ano em matérias relacionadas com os JDC (Futebol, Basquetebol e Andebol).

No que diz respeito às aulas assistidas do 8º ano, foram identificadas questões/problemas relacionadas com os conteúdos a abordar, como abordá-los, estratégias para alunos com mais dificuldades, estratégias para os mais proficientes, a especificidade do *feedback*, formas de motivá-los e de mantê-los concentrados e empenhados na matéria, e como rentabilizar o tempo. Todas as questões anteriormente levantadas foram discutidas e originaram sugestões e estratégias que posteriormente foram aplicadas e podemos afirmar que resultaram (umas mais eficazes que outras) e que repercutiram em alterações muito positivas da turma a nível de comportamento,

empenho, desempenho e de motivação. Em relação à assistência às aulas da turma do 9º ano, as questões levantadas estiveram mais relacionadas com alguma inércia, por parte dos alunos, principalmente para iniciar as tarefas, alguma falta de empenho e motivação. Após uma observação mais cuidada, começamos a aperceber que os alunos ao receberem *feedbacks* instrutivos ou corretivos, nem sempre, reagiram da mesma forma e pareceu-nos que se sentiram pressionados, havendo algum aluno a comentar que independentemente do que se esforçasse nunca estaria bom, para o professor. Tendo em atenção a estes dados, sugerimos que o professor tentasse alterar a sua postura e linguagem para passar a mensagem: os alunos não terão que ser atletas de elite, que poderão falhar, o que importa é que voltem a tentar melhorar o seu desempenho e também que demonstrem empenho nas tarefas. Outra estratégia, foi dar mais *feedbacks* aprovativos e quando fosse necessário dar *feedbacks* instrutivos e corretivos, dá-los de forma positiva, valorizando sempre o que o aluno consegue fazer e o seu empenho em melhorar. As estratégias apresentadas anteriormente resultaram e foram eficientes e eficazes, sendo notório um aumento de motivação e empenho dos alunos porque sentiram que estavam a ser valorizados.

No que diz respeito às aulas assistidas do professor estagiário, todas as observações foram realizadas com a mesma turma, sendo esta do 8º ano e a matéria abordada em todas elas foi os JDC, nomeadamente Futebol, Basquetebol e Andebol.

Os problemas identificados:

- Nos alunos: relacionamento entre alunos muito conflituoso e pouca interajuda, clima relacional tenso;
- Em relação ao professor: a postura em aula, utilização de muitos *feedbacks* desaprovativos e corretivos e poucos ou inexistentes *feedbacks* aprovativos;
- Em relação aos conteúdos: o ajustamento da complexidade das tarefas tendo em consideração os objetivos e à heterogeneidade da turma.

Para os problemas apresentados foram sugeridas estratégias como: o professor adoptar uma atitude mais receptiva em relação aos alunos; solicitar atividades que exijam uma maior interajuda; valorizar os comportamentos positivos dos alunos e seus esforços e empenhos, aumentando o número de *feedbacks* positivos; intervir de imediato em caso de comportamentos de desvio. Em relação aos conteúdos, tentar complexifica-los ou

“descomplexificá-los”, jogando com fatores como, o número de jogadores, o espaço, os objetivos e a colocação de condicionantes, atendendo ao nível de proficiência dos alunos.

No que concerne à colocação em prática das estratégias sugeridas, o professor teve alguma dificuldade em operacionalizá-las, utilizando por vezes, mas não de forma consistente em todas as aulas. Ainda em relação aos problemas identificados na turma, as áreas que verificámos melhorias mais significativas, foram o clima relacional e o controlo de aula. No que diz respeito aos outros problemas identificados tiveram melhorias pontuais mas não consistentes (não se verificavam em todas as aulas).

2.5.4. Balanço da Assistência a Aulas

Com o presente trabalho de assistência a aulas pretendeu-se melhorar a nossa capacidade de observar, identificar problemas, dificuldades e falhas na nossa prática pedagógica, e, em grupo, encontrar as soluções mais eficazes e eficientes para o processo pedagógico. Através deste processo tivemos a pretensão de melhorar as nossas competências como docentes, conciliando a capacidade de observar a uma prática reflexiva. De salientar, que não foi pretendido realizar juízos de valor mas sim refletir sobre a prática pedagógica.

Segundo Shulman (1987, cit. por Sousa, 2012), a excelência profissional trabalha-se através do erro, das observações e das reflexões que fazemos, sobre a nossa intervenção contudo, a formação de um professor é um processo contínuo, daqui depreendemos que é um processo a realizar ao longo da prática letiva, não só em situação de estágio mas ao longo da vida.

Esta reflexão foi feita inicialmente através de dados obtidos de forma informal, através de observação e discussão com base no “olhómetro”, e posteriormente, como já referido neste documento, utilizando a *checklist* considerando o que achávamos mais pertinente observar.

De referir, que atendendo às observações e reflexões das mesmas, em relação ao professor orientador, os problemas identificados foram rapidamente resolvidos. O professor conseguiu facilmente operacionalizar as sugestões e estratégias e as mesmas

foram eficazes. No que diz respeito ao professor estagiário, depois da identificação dos problemas e sugestão de estratégias combinadas em núcleo, após a realização de cada aula, notou-se alguma dificuldade em operacionalizá-las, mas as pequenas alterações que foi conseguindo por em prática, apesar de não ser de forma consistente (não se verificar de forma sistemática), levou a pequenas melhorias nos problemas identificados.

Em relação ao instrumento elaborado, pareceu-nos adequado aos nossos objetivos. Possivelmente retirávamos o número de *feedbacks* pois pensamos que seria mais importante o conteúdo do *feedback* e se o mesmo provocou alterações ou não, nos alunos.

Concluimos, partilhando uma reflexão pessoal, sendo esta, que o processo de observação é complexo, principalmente numa fase inicial e quando não temos definido o que queremos observar e em que nos vamos basear para conseguir observar, o que pretendemos. Este processo torna-se menos complexo com a prática e é mais produtivo e enriquecedor quando partilhado (com outros docentes).

Capítulo III – Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar

A presente atividade de intervenção na comunidade (AIC) escolar surge, no âmbito do estágio pedagógico do mestrado em “Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário” e comporta nos seus pressupostos de realização a organização de atividades que ultrapassem o âmbito da atividade curricular, representada pelas aulas de EF. Para dar resposta foi desenvolvida a atividade “Jogos Desportivos Zarco”, que foi enquadrada na semana da EF da EBSGZ, como sugerido pelo grupo de EF mais precisamente no dia 2 de abril de 2014.

A atividade destinou-se à comunidade educativa da EBSGZ, ou seja, a alunos, professores, funcionários e encarregados de educação.

A referida ação teve como objetivo primordial, dinamizar uma atividade de âmbito lúdico-desportivo, onde houvesse participação, cooperação e convívio entre os diversos elementos constituintes da comunidade educativa da EBSGZ.

Os objetivos desta atividade estiveram em concordância com as necessidades da escola, justificadas por um aumento gradual de conflitos entre os elementos integrantes da comunidade educativa (PEE, 2010-2014).

Em termos de formação do docente estagiário, a realização deste género de atividade permite o desenvolvimento de competências de organização e gestão, que extrapolam a prática letiva, competências estas que são exigidas com uma maior frequência aos docentes.

3.1. Definição de Objetivos

A conceção da atividade de intervenção na comunidade (AIC) procurou corresponder aos seguintes objetivos:

- Estimular a relação mais próxima, entre os vários elementos da comunidade educativa;
- Potenciar os relacionamentos interpessoais e de grupo;
- Desenvolver a capacidade de autonomia e de tomada de decisão dos envolvidos;

- Proporcionar novas vivências;
- Dinamizar e envolver todos os elementos da comunidade escolar;
- Incrementar o espírito de cooperação entre os envolvidos;
- Fomentar um conjunto de atividades desportivas e lúdicas;
- Promover a participação de alunos, em tarefas de organização de atividades.

3.2. Estrutura da Atividade

Esta atividade, no seu planeamento e posterior operacionalização, sofreu algumas alterações devido às condições climatéricas. Estas alterações não consideramos que fossem negativas, uma vez que não afetaram os objetivos propostos.

Neste relatório iremo-nos centrar no nosso Plano B (consultar anexo F) visto ser o que foi colocado em prática.

A atividade foi planeada para uma manhã e estava estruturada em três momentos, sendo estes:

- 1º- uma prova de Orientação, dentro das instalações da escola;
- 2º- uma atividade em circuito, com várias estações;
- 3º- uma aula coletiva de atividades rítmicas.

Apresentou nas suas estratégias:

- Nas inscrições, a condicionante de cada equipa tinha de ter na sua constituição: pelo menos 1 elemento que fosse professor, funcionário ou encarregado de educação, perspetivando que os alunos convidassem estes elementos para integrar as suas equipas;
- Uma abordagem informal aos elementos da comunidade educativa, no sentido de incentivá-los a participar;
- O convite e incentivo à participação dos elementos da direção executiva da escola;
- O pedido de dispensa dos participantes, das atividades letivas;

- A solicitação em relação à turma 9º4 (turma onde foi realizada a prática letiva), uma parte dos alunos a participar como colaboradores na organização e os restantes formarem equipas;
- Convite à turma 9º5 (turma de orientador na qual participávamos nas aulas), a participar como colaboradores e integrar equipas.

De referir que todas as estratégias foram correspondidas de forma positiva e foram ao encontro dos objetivos da atividade, com exceção da participação dos elementos da direção executiva da escola.

3.3. Balanço da Atividade

O presente balanço da atividade tem a pretensão de ser uma reflexão crítica sobre a atividade, desde a fase do planeamento à fase de realização. No que diz respeito à fase de planeamento, a maior dificuldade sentida foi em obter inscrições, sendo necessário recorrer a uma divulgação mais ativa e de proximidade, passando nas aulas de EF dos colegas e falando diretamente com os alunos. Através desta estratégia rapidamente conseguimos obter e ultrapassar o número de inscrições necessárias e assim transpor esta primeira dificuldade. Acabamos por aceitar a inscrição de 14 equipas, apesar de no regulamento, configurar um limite de 10 equipas. Esta opção foi assumida pelo facto de poder-se registar algumas desistências. A estratégia de divulgação através de cartaz e de circular interna, não teve grande eficácia.

No que diz respeito às atividades definidas para os Jogos Desportivos Zarco, optámos na fase de planeamento por estruturar um plano B. O mesmo foi desenvolvido em pormenor na semana anterior aos Jogos, tendo em atenção ao agravamento das condições climatéricas. Este plano B mantinha a base do plano A, sofria apenas uma reestruturação, no que diz respeito ao número de tarefas e seu encadeamento, possibilitando, deste modo, a realização e manutenção de todas as equipas dentro do pavilhão.

Em relação à fase de planeamento, podemos ainda referir que as restantes tarefas decorreram como previsto.

No que concerne à fase de realização, começamos por referir que optámos por realizar o plano B, porque o campo exterior estava molhado e o tempo estava “incerto”.

No que diz respeito à atividade propriamente dita, relatamos que os alunos que se propuseram a colaborar na organização, chegaram na hora estipulada, ajudando a acabar de montar o circuito. Seguiu-se uma reunião de organização, onde foi explicada e demonstrada, todas as tarefas constituintes das estações, atribuídas tarefas aos colaboradores e tiragem de dúvidas. De salientar ainda, que os alunos cumpriram às suas tarefas de forma muito satisfatória, mostrando sempre entusiasmo e motivação.

Seguiu-se a concentração das equipas, na zona do pavilhão atribuída para tal função. De assinalar que apesar do limite inicial ser 10 equipas, foram aceites 14 equipas e compareceram no dia, 12 equipas.

A alteração do número de equipas, levou a um reajustamento em relação ao número de equipas por estação, na 2ª atividade. O restante planeamento manteve-se e decorreu dentro do esperado.

A alteração do Plano A para o Plano B levou à diminuição do número de estações, o que proporcionou um aumento do número de equipas em simultâneo, em cada tarefa e conseqüentemente um maior tempo de espera. Este aspecto poderia ser considerado um aspecto menos positivo mas, por sua vez, este tempo de espera promoveu um aumento da comunicação entre as equipas participantes, o que é um fator positivo e vai ao encontro dos objetivos dos JDZ.

No geral, todos os objetivos foram atingidos. Esta última afirmação baseou-se na observação *in loco*. Durante a atividade verificamos grande cooperação, interajuda, comunicação, entusiasmo, alegria e também alguma competição, por parte das equipas participantes e dos seus elementos.

Em relação ao nível de satisfação dos participantes na atividade, foi realizado de forma informal, através de conversas informais com os participantes e com os colaboradores, após a atividade e nos dias seguintes. A opinião geral, é que tinham gostado muito e apenas alguns referiram alguns reajustes de pontuação, em algumas atividades.

Para encerrar, deixamos algumas sugestões/informações para próximas atividades:

- Na fase de divulgação, ir diretamente às aulas falar com os alunos e se possível, registrar no momento, as inscrições;
- A condicionante de ter de ter pelo menos um elemento que fosse funcionário, professor ou encarregado de educação, revelou-se eficaz para aumentar o nível de participação destes elementos da comunidade educativa neste género de atividades e ainda, permitiu um convívio com objetivos comuns, em contexto diferente o que neste caso se revelou muito favorável;
- Em relação à fase de realização, colocar apenas duas equipas por estação (aumentando o número de estações) e em cada rotação, alterar o emparelhamento, de modo a aumentar a dinâmica da atividade e potenciar a comunicação entre os diversos elementos que participam nos JDZ;
- No que diz respeito à participação dos alunos em tarefas de organização revelou-se uma estratégia eficaz e eficiente. Os mesmos mostraram-se empenhados, motivados e tiveram uma postura ativa. Alguns alunos no final da atividade verbalizaram a sua satisfação e disponibilidade para participar em outras atividades semelhantes.

Capítulo IV – Atividades de Integração no Meio

As atividades de integração no meio (AIM) solicitadas apresentam-se, subdividas em dois grupos, as atividades no âmbito da direção de turma que incorporam a Caracterização da Turma (CT) e o Estudo de Caso (EC) e a Atividade de Extensão Curricular (AEC). De referir que a informação obtida através do trabalho desenvolvido para a caracterização da turma, foi fulcral para a definição do Estudo de Caso e para o planeamento e adequação da prática letiva. Ainda influenciou na definição da AEC.

4.1. Caracterização da Turma

A caracterização da turma (CT) quando concebida e realizada de acordo com os objetivos gerais da disciplina de EF, pode ser um instrumento valioso, para nos auxiliar na conceção e concretização, de forma eficaz e eficiente, das atividades relacionadas com a processo de estágio e mais incisivamente sobre o processo pedagógico.

4.1.1. Objetivos da Caracterização da Turma

Os objetivos definidos, aquando do seu planeamento, foram caracterizar de forma breve o agregado familiar e identificar na turma os seus hábitos em relação: à ocupação de tempos livres; à sua relação com o encarregado de educação, perante determinados contextos; à vida escolar no que diz respeito à visão que têm da escola, hábitos e preferências em relação ao tipo de trabalho, dificuldades sentidas, expectativas em relação ao professor, preferências em relação às disciplinas e às matérias da disciplina EF; à identificação de rotinas de alimentação e sono; a possíveis problemas de saúde; e à identificação de relacionamentos e preferências interpessoais, dependendo do contexto.

4.1.2. Justificação da Seleção dos Itens para a Caracterização da Turma

A caracterização da turma (CT), como referido anteriormente, centrou-se em caracterizar de forma breve, o agregado familiar e identificar na turma, os seus hábitos familiares, sociais, escolares e desportivos.

A opção de caracterizar o agregado familiar baseou-se no facto, da família ser considerada um elemento importante, que pode influenciar as aprendizagens dos alunos. Afirmção que está em concordância com os autores Dessen e Polonia (2007, p. 22), que referem que, “a família e a escola emergem como duas instituições fundamentais para desencadear os processos evolutivos das pessoas, atuando como propulsoras ou inibidoras do seu crescimento físico, intelectual, emocional e social”.

A necessidade de caracterizar a relação aluno-pais, surge na perspectiva de apercebermos, se haveria algum interesse da parte dos pais, em participar no processo de aprendizagem dos alunos e ainda porque “os laços afetivos formados dentro da família, particularmente entre pais e filhos, podem ser aspectos desencadeadores de um desenvolvimento saudável e de padrões de interação positivos que possibilitam o ajustamento do indivíduo aos diferentes ambientes de que participa” (Dessen & Polonia, 2007, p. 24). A identificação dos interesses dos pais na vida escolar dos filhos, foi também, uma informação pertinente a utilizar o planeamento das AEC, EC e AIC.

A caracterização dos alunos em termos de interesses, rotinas e preferências, em relação ao ambiente social, cultural, escolar e desportivo, foi justificada pela necessidade de compreender os alunos, os seus interesses e motivações, para depois utilizar esta informação na organização das aulas e de outras atividades realizadas durante o estágio.

A caracterização das expectativas quanto ao professor, adveio da necessidade de identificarmos o que os alunos esperavam de nós durante a prática letiva.

A identificação das preferências e dificuldade dos alunos, em relação às matérias da disciplina de Educação Física, tinham a pretensão de identificarmos as suas preferências e também dificuldades, para depois utilizarmos esta informação no planeamento anual das matérias/atividades.

A questionação, sobre os aspetos relacionados com a saúde, perspetivou identificar, se existia alunos que necessitassem de algum cuidado ou adequação especial, durante a prática letiva.

A interrogação sobre as componentes relacionadas com as tecnologias de informação e comunicação, surgiu da necessidade de perceber, qual seria a melhor forma de comunicar com os alunos, para posteriormente estabelecer possíveis canais de comunicação professor-aluno, para por questões, retirar dúvidas, elaborar e entregar trabalhos, entre outros.

A aplicação do teste sociométrico, objetivou perceber as relações sociais dentro da turma e possíveis casos de exclusão. Estas relações poderiam influenciar no clima de aula e na operacionalização de outros tipos de atividades/trabalhos, a por em prática durante o estágio. A informação obtida, foi importante para o planeamento e também na operacionalização, durante as atividades de estágio que envolveram a turma, corroborando a posição do autor Sena Lino (2007), que assinala o clima de aula como um fator importante no planeamento das aulas.

A necessidade de identificação dos níveis de aptidão física surgiu, não só através das indicações do PNEF (2001), que alerta para a necessidade dos alunos se situarem na zona saudável, relacionada com questões de saúde, mas também da necessidade, de identificar em que níveis de aptidão física, os alunos se encontravam, para depois planear as aulas atendendo às suas capacidades, perspetivando uma evolução positiva.

4.1.3. Metodologia

A caracterização foi elaborada, tendo em conta os dados fornecidos, pelo diretor de turma, pelo questionário realizado aos alunos (ver anexo G), pelos dados obtidos durante a avaliação diagnóstica da Aptidão Física (utilizando o instrumento de avaliação *FitnessGram*) e pelos dados que constam no *Place 21*. Em relação ao questionário realizado aos alunos, o mesmo foi concebido considerando os dados que queríamos recolher e tendo por base os questionários elaborados pelos autores Gonçalves (2012) e Sousa (2012). O questionário foi entregue aos alunos no final da 2ª aula, para serem

preenchidos em casa. Os alunos devolveram o questionário preenchido na 3ª aula. Os dados foram tratados no programa *Excel*.

4.1.4. Apresentação e Análise dos Dados

Neste ponto, apresentamos uma breve síntese dos dados considerados mais revelantes, decorrentes do processo de caracterização da turma.

A turma alvo desta caracterização foi do 9º ano. Constituída por 25 alunos, maioritariamente do género feminino, estando na altura, com uma média de idade de 14 anos.

Em termos de perspetivas vocacionais, a maioria dos alunos pretendia continuar em formação, após término do Secundário, necessitando para tal, de se empenhar para tirar bons resultados. Estes números poderão indicar que esta, seria uma turma aplicada.

Em termos familiares, a maioria dos alunos vivia com os pais, tinha casa própria e quarto individual. Todos os alunos em casa tinham: água, eletricidade, televisão e computador e em relação à internet apenas um aluno referiu que não possuía. Em relação ao trabalho dos pais, a maioria dos alunos, tinha os pais empregados. Estes indicadores poderão predizer que a grande maioria dos alunos, apresenta alguma estabilidade a nível financeiro.

Os encarregados de educação foram apontados pelo diretor de turma, como interessados e presentes na vida escolar dos seus educandos, afirmação que estava em concordância com os dados do questionário, que apontavam que os pais costumavam deslocar-se à escola.

No que diz respeito à relação aluno-pais, a maioria dos alunos avaliou como muito boa. Estes dados poderiam ser indicadores de alguma estabilidade familiar.

Em relação à ocupação dos tempos livres, a maioria dos alunos, não realizava nenhuma atividade fora da escola.

Todos os alunos referiram que utilizavam a internet diariamente. O que poderia indicar que a internet seria um bom elo de articulação com os alunos.

Nas questões referentes à vida escolar, mais de metade da turma não gostava da escola que frequentava. Tinham a visão da escola, como um local onde se fazia amigos, onde existia convívio e onde aprendiam novos conhecimentos.

Em relação aos modos de trabalho, os alunos apontaram como favoritos, aulas com a utilização de material áudio e vídeo, seguido do trabalho de grupo e do trabalho de pares. Estes dados foram importantes no planeamento do processo pedagógico.

No que concerne às qualidades que mais apreciavam num professor, os alunos mencionaram maioritariamente, a compreensão, a simpatia e o espírito de justiça. Estes dados, foram considerados como expectativas dos alunos, em relação ao professor.

Em relação às disciplinas preferidas indicaram, a Educação Física e Matemática. Dados que poderiam indicar uma predisposição dos alunos para as aulas de EF.

Em relação às modalidades preferidas, verificamos alguma diversidade na escolha. No que diz respeito às menos preferidas e às que tinham mais dificuldades, observamos alguma relação direta - as menos escolhidas, foram as que designaram que tinham maiores dificuldades.

Quando analisamos os resultados do teste sociométrico, foi possível identificar 3 alunos que foram, simultaneamente, dos mais incluídos e dos menos excluídos, o que poderia predizer que estavam bem integrados na turma e que seriam possíveis líderes. Dois alunos foram dos mais nomeados na tabela de exclusão e simultaneamente menos nomeados na tabela de inclusão, o que poderia significar alguma discriminação da turma perante estes dois alunos. Um fator positivo foi que todos alunos foram nomeados pelo menos 1 vez, na tabela de inclusão.

Em relação aos dados da Aptidão Física, obtidos através da aplicação do instrumento de avaliação *FitnessGram* e utilizando as respetivas tabelas de referência para a zona saudável, pudemos concluir que a maioria encontrava-se na zona saudável. O que poderia predizer alguma disponibilidade motora para a prática desportiva.

4.1.5. Balanço da Caracterização da Turma

Neste ponto tencionamos fazer uma reflexão sobre a pertinência da Caracterização da Turma (CT). O processo de CT, acima referido, foi trabalhoso e extenso e se pensarmos que um professor tem várias turmas, num ano letivo, talvez seja pertinente em futuras situações, focar esta CT em pontos como: hábitos de trabalho (estudo); experiências no âmbito desportivo e de atividade física; ocupação de tempos livres; possíveis problemas de saúde; relações sociais entre os alunos da turma; e expectativas quanto ao professor. A seleção dos pontos referidos baseou-se nas informações que foram sendo utilizadas durante o processo de estágio. Também apercebemo-nos que houve alunos que responderam às questões incorretamente, para irem ao encontro do que era esperado. Por exemplo: responderam que tomavam sempre pequeno-almoço, situação que não era verdadeira, uma vez que uma grande percentagem dos alunos tomava o pequeno-almoço no intervalo das 9h40, ou não comiam durante a manhã, referindo que não conseguiam comer pela manhã, porque provocava-lhes uma grande indisposição. Esta última situação foi posteriormente trabalhada na AEC “Estilos de Vida Saudável” e ao longo das aulas. Também referimos que a realização da CT é pertinente, como dito anteriormente, através desta, conseguimos obter informações, que nos auxiliam no processo pedagógico. Acrescentamos, a conveniência da reflexão da CT, em conselho de turma, para que nos apercebamos da consistência da informação obtida e/ou para que os alunos não sejam bombardeados com vários questionários, nas várias disciplinas, havendo informações, que poderão ser partilhadas.

4.2. Estudo de Caso

No âmbito do processo de estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, nas suas orientações programáticas, prevê a elaboração de um Estudo de Caso(s) que tem no seu âmago a identificação de um aluno ou de um grupo de alunos que se destacam devido à(s) sua(s) particularidade(s) e que com uma intervenção haja a possibilidade de sofrer alterações/transformações positivas. O presente EC surge da avaliação inicial realizada na turma 9ª4, para verificar, se os alunos se encontravam dentro da Zona Saudável, relacionados com os valores da Aptidão Física tendo como referência as tabelas da Zona Saudável do teste

FitnessGram. Foram identificados alguns alunos fora da Zona Saudável. Dos referidos alunos, selecionou-se a aluna que mais se destacou (pela negativa), para realizar uma intervenção mais próxima.

4.2.1. Justificação da Opção

Como já referido anteriormente, após a avaliação da Aptidão Física da turma 9^ª, utilizando como instrumento de avaliação o teste *FitnessGram*, identificamos uma aluna com um nível de obesidade de grau 1 (tendo como referência os valores do IMC), e estando abaixo da Zona Saudável no teste de aptidão aeróbia “Vaivém” e nos testes de aptidão muscular: “Senta e alcança”, “Abdominais” e “Extensão dos membros superiores”.

A obesidade, segundo Sérgio e colaboradores (2005), é considerada uma doença crónica, a sua prevalência a nível mundial, levou a que fosse apontada pela Organização Mundial de Saúde, como uma epidemia do século XXI.

Os hábitos alimentares pouco saudáveis e a inatividade física, são as principais causas para o aumento de doenças, como a obesidade (WHO, 2011).

A atividade física, segundo a ISSP – *International Society of Sport Psychology* (cit. por Rodrigues, 2012), também traz benefícios psicológicos. A mesma associação (cit. por Rodrigues, 2012, p. 12) refere que “o exercício a longo prazo está geralmente associado a uma diminuição dos níveis de ansiedade e stresse, à diminuição de depressões, ao incremento da autoestima e como fator produtor de efeitos emocionais positivos”. Afirmação que está em concordância com Vieira e colaboradores (2002, cit. por Rodrigues, 2012), que menciona a atividade física, como um meio facilitador no desenvolvimento do adolescente, com benéficos efeitos psicossociais e de prevenção de riscos de futuras doenças.

Atendendo também às informações anteriores, consideramos de extrema importância, que os alunos se encontrem dentro da Zona Saudável, ao nível da *performance* e dos aspetos relacionados com a saúde, para que possam usufruir de uma melhor qualidade de vida.

A “urgência” da intervenção aumenta, atendendo a que, a aluna, do presente Estudo de Caso, encontrava-se na fase de adolescência, um dos períodos de desenvolvimento que ao nível da intervenção contra a obesidade tem sido dado maior importância, justificada pelo facto de ser uma das fases em que o “organismo parece mais sensível às modificações relacionadas aos aspectos motores e da composição corporal (Malina & Bouchard, 2004, cit. por Brum, 2009, p.17). Outros fatores apresentados para justificar a necessidade acrescida de intervenção na adolescência são: ser um prenúncio de futura obesidade na fase adulta (Fontes, 2007) e frequentemente estar associada à uma baixa autoestima, à depressão e a fracos mecanismos de *coping* (Cassandra, 2001 cit. por Fontes, 2007).

Deste modo, consideramos de relevante importância a existência de uma intervenção devidamente planeada, o mais cedo possível, de modo a impedir um aumento dos fatores de risco.

Para tentar inverter esta situação, procurámos promover a criação de hábitos de vida saudável, através de aconselhamento e intervenção em relação aos hábitos de atividade física. E encaminhámos a aluna para o Nutricionista do Centro de Saúde da Nazaré, no sentido de aconselhar e corrigir os hábitos alimentares. Estratégia que também é aconselhada por Sérgio e colaboradores (2005, p. 4) quando nos referem que a “pré-obesidade e a obesidade constituem, portanto, importantes problemas de saúde pública em Portugal, exigindo uma estratégia concertada, que inclua promoção de hábitos alimentares saudáveis e de vida mais activa”.

4.2.2. Definição de Objetivos

Partindo dos dados da caracterização do EC, pensamos que os objetivos mais pertinentes seriam:

- Promover a criação de hábitos de atividade física, que possam ser facilmente inseridos nas suas rotinas, e/ou incentivar à realização de atividades existentes na comunidade, de maneira aquando do término do ano letivo, ela continue com os hábitos criados;
- Desenvolver hábitos alimentares saudáveis;

- Chamar a atenção à família para a necessidades de criar e manter hábitos de vida saudável, tanto em relação à alimentação, como a realização de atividade física.

4.2.3. Metodologia

O Estudo de Caso contou com uma avaliação inicial, através da aplicação do teste *FitnessGram*, de onde surgiram os seguintes dados:

Idade	Peso	Altura	IMC
anos	Kg.	m.	
14	95	1,66	34,5

		APTIDÃO AEROBIA		APTIDÃO MUSCULAR						
FC Repouso	Vaivém	FC Exercício	Senta e Alcança		Abd. nº	Flex. de Ombros		Ext.	Ext.	
FC (15")	Percursos	FC (15")	dir. (cm)	esq. (cm)		dir.	esq.	Tronco	M.S.	
bpm	nº	bpm			S	N	S	N	cm	nº
26	13	31	19,3		5	x		x	33	15*

Legenda:

* Fez os abdominais com os joelhos apoiados no colchão

	Abaixo dos valores da Zona Saudável
	Valores dentro dos limites da Zona Saudável
	Obesidade I

Tabela 1 – Dados obtidos na avaliação inicial, derivados da aplicação do teste *FitnessGram*

Posteriormente, seguiu-se um período de caracterização do Estudo de Caso recorrendo à observação, questionário, conversas informais e registos de monitorização.

Em termos de hábitos de atividade física e alimentares, estes dados foram obtidos através da análise do questionário que foi entregue aos alunos, no início do ano letivo e através de conversas informais com a aluna, com o encarregado de educação (mãe) e com colegas (mais próximos). Esta caracterização mais profunda, só foi realizada, após a aluna concordar e o encarregado de educação aceitar a proposta de intervenção/trabalho.

Em seguida e quase em simultâneo, foram delineados os objetivos de intervenção e procedeu-se a elaboração de um cronograma com a calendarização da intervenção (consultar anexo H). O mesmo sofreu alguns reajustes, principalmente em questões relacionadas com consultas no Centro de Saúde da Nazaré, que estão fora do nosso âmbito de intervenção.

Posteriormente, foi elaborada uma prescrição (consultar anexo I) a realizar fora do contexto de aula e que era registada na folha de monitorização, na qual tinha a possibilidade de acrescentar outras atividades (consultar anexo J). Nas aulas a aluna pertencia a um grupo de nível específico, em relação à prescrição de exercícios específicos de condição física, que sofria alterações, consoante os resultados da monitorização realizada em contexto de aula.

O processo de monitorização foi realizado através:

- Medição do peso e dos perímetros no mesmo dia de monitorização da Aptidão Física, em contexto de aula de EF. Esta medição era feita individualmente no intervalo das aulas;
- Monitorização da Aptidão Física em contexto de aula de EF, através de exercícios específicos, em novembro, janeiro e março;
- Medição da pregas de adiposidade, em novembro de 2013 e maio de 2014;
- Preenchimento diário da ficha de registo de controlo de atividade (a constar FC em repouso, a atividade, a duração e FC após o exercício). Esta ficha, posteriormente, foi alterada de modo a facilitar o registo;
- Acompanhamento semanal de 30 minutos, em que aluna podia colocar dúvidas, falar das suas preocupações, entre outros assuntos. Este acompanhamento era feito fora das instalações da escola, ao mesmo tempo que caminhávamos (juntamos a atividade física com o diálogo).

4.2.4. Apresentação e Análise de Resultados

Em relação, aos resultados obtidos, ao longo do processo de monitorização, em contexto de aula, podemos observar pequenas melhorias registadas na seguinte tabela, o que poderá indicar uma melhoria da condição física.

Data	F. C. Repouso	F.C. Exercício	Flexões	Abdominais			Prancha lateral direita	Prancha lateral esquerda	Flexibilidade			
				Retos	Oblíquos direita	Oblíquos esquerda			Perna direita	Perna esquerda	Pernas juntas	Pernas afastadas
26/11/2013	27	31	14*	8	14	18	15''	28''	✓	✓	✓	✓
28/01/2014	28	28	19*	14	19	20	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25/03/2014	23	27	26*	14	23	23	✓	✓	✓	✓	✓	✓

*Com joelhos no chão.

Tabela 2 – Resultados referentes à monitorização em contexto aula de EF do EC

No que diz respeito a comparação dos dados obtidos através do teste *FitnessGram* (ver tabela 3), na avaliação inicial (AI) e na avaliação final (AF), podemos observar uma ligeira melhoria da avaliação em todos os valores. Podemos afirmar, que apesar de alguns valores não se encontrarem na Zona Saudável, a aluna aproximou-se mais destes, havendo um inverter da tendência.

	Idade	Peso	Altura	IMC	APTIDÃO AEROBIA			APTIDÃO MUSCULAR								
					FC Repouso	Vaivém	FC Exercício	Senta e Alcança		Abd.	Flex. Ombros		Ext.	Ext.		
					FC (15'')	Percursos	FC (15'')	dir. (cm)	esq. (cm)		Dir.	Esq.	Tronco	M.S.		
					bpm	nº	bpm	(cm)	(cm)	nº	S	N	S	N	cm	nº
AI	14	95	1,66	34,5	26	13	31	19,3		5	x		x		30	15*
AF	15	92	1,66	33,39	22	14	35	30	30	9	x		x		30	19*

Tabela 3 – Tabela comparativa dos valores dos teste *FitnessGram*.

Também podemos observar que, em relação aos dados obtidos, através da monitorização dos perímetros e do peso (ver quadro tabela 5), houve uma diminuição gradual, o que é mais um bom indicador.

Data	Peso	Altura	IMC	Tensão Arterial	Pregas de Adiposidade		Perímetro (cm)			
	Kg.	m.			Abd.	Tric.	Cintura	Anca	Coxa	Braquial
<u>26/11/13</u>	95	1,66	34,5	116-74	*	*	116	118	71	36
<u>28/01/14</u>	94	1,66	34,1	112-75			107	122	67	34,5
<u>25/03/14</u>	93	1,66	33,75	109-79			100	115	67	35
<u>13/05/14</u>	92	1,66	33,39	113-69	*	*	95	115	66	35

* Estes valores foram apagados devido a deteção de um erro na aplicação do protocolo de medição.

Tabela 4 – Resultados referentes à monitorização individual do EC

No que diz respeito aos dados da monitorização da atividade física, registados pela aluna, após tratamento do dados (tratamento feito através do programa *Excel*) elaboramos uma tabela (consultar anexo J). Com os referidos dados da tabela construímos gráficos (consultar anexo L) para obtermos uma melhor perceção global.

Através da análise dos dados, podemos constatar um aumento significativo de atividade física, no primeiro mês e posteriormente, uma diminuição gradual, mas não chega a atingir os valores iniciais. Este decréscimo poderá ter sido influenciado pelas interrupções letivas (Carnaval e Páscoa). Os referidos dados, também poderão ser, um indicador positivo, atendendo ao nosso objetivo, de criar hábitos de atividade física.

Fazendo o cruzamento de todos os dados anteriormente apresentados, consideramos, que o trabalho realizado, teve efeitos positivos e que foram ao encontro dos objetivos delineados, no início da intervenção.

4.2.5. Balanço

Começamos por relembrar os objetivos a que nos propusemos no início do Estudo de Caso, que foram:

1. Promover a criação de hábitos de atividade física, que pudessem ser facilmente inseridos nas rotinas da aluna, com o intuito de, aquando o término do ano letivo, ela continue com os hábitos criados;

2. Desenvolver hábitos alimentares, saudáveis;
3. Chamar a atenção à família, para a necessidades de criar e manter hábitos de vida saudável, tanto em relação à alimentação, como à realização de atividade física.

Em relação ao primeiro objetivo considerámos atingido, uma vez que quando analisados os dados da monitorização vemos um aumento e posterior manutenção da atividade.

No que diz respeito ao segundo objetivo, este foi trabalhado ao longo do ano, através de análise, do que a aluna geralmente come (ou não) relacionando com: horas, qualidade e quantidade. Neste sentido, a aluna também foi direcionada para o nutricionista, mas devido a questões de organização da área da saúde, a consulta só se realizou no mês de maio. A partir de maio, a aluna passou a ser acompanhada pelo nutricionista do centro de saúde, local. Para ajudar a colmatar esta dificuldade, foi organizada uma ação de sensibilização, sobre a criação de estilos de vida saudável, no que diz respeito, à alimentação e à atividade física, na qual estiveram presentes um especialista de cada área, que falaram sobre o assunto. Nessa ação houve um momento de debate, para que os encarregados de educação e os alunos pudessem colocar dúvidas.

No que diz respeito ao terceiro objetivo, este foi concretizado através da realização da Ação “Estilos de Vida Saudável - o contributo da alimentação saudável e do exercício.” e ainda, através de conversas mantidas com o encarregado de educação da aluna.

Neste ponto, queremos ainda referir, que para além do trabalho realizado na área da aptidão física, foi extremamente importante, para o alcance dos referidos valores, trabalhar as áreas emocionais e sociais. Neste momento, apesar de, em termos de peso não ter tido uma descida acentuada, embora tenha diminuído dois números em relação ao número das calças, tem um grupo de amigos da turma que anda com ela nos intervalos e que a acompanha na ida e regresso da escola, que a convida para sair aos fins de semana e férias. Consequentemente, tem-se verificado um aumento da autoestima e uma maior abertura, a nível social.

O acompanhamento semanal por nós realizado, em que a aluna tem alguém da sua confiança com quem falar, também facilitou o trabalho. O referido acompanhamento, também teve a preocupação de trabalhar, a importância da aluna continuar o trabalho,

após a conclusão deste processo de Estudo de Caso, para que não se sinta “abandonada”.

Outra aspeto a referir, é que a aluna ao longo do ano letivo, apenas não fez duas vezes a aula de Educação Física, apesar da sua motivação por vezes não ser muita (devido às suas dificuldades), procurou sempre realizar o que era proposto pelo professor, ao contrário do que acontecia em anos anteriores, tendo em conta os comentários dos colegas da turma.

Para encerrar este ponto, gostaríamos de salientar a importância da relação estabelecida, entre o docente estagiário e o encarregado de educação. Para que haja uma continuação do trabalho e também da preparação do mesmo, para a fase, pós Estudo de Caso. Esta chamada da atenção para a necessidade de continuação do trabalho, foi feita através de uma conversa informal, no final da intervenção. Durante a mesma, alertamos o encarregado de educação para a necessidade de continuar a incentivar o educando a realizar atividade física e de cumprir com as recomendações do nutricionista, para que o mesmo possa continuar a evoluir em termos de aptidão física, tanto relacionado com os fatores da saúde, como da *performance*, objetivando uma melhor qualidade de vida.

No final do período de intervenção, também demos à aluna e ao encarregado de educação o contacto telefónico e apresentamos a nossa disponibilidade para alguma necessidade que surgisse.

4.3. Ação de Extensão Curricular

A ação de extensão curricular (AEC) englobou duas atividades, uma mais direcionada para os alunos das turmas em que decorreu o estágio da prática letiva, sendo esta a Atividade de Bodyboard, Orientação e Jogos Lúdicos e Tradicionais e outra mais direcionada, para encarregados de educação e aberta à comunidade escolar, apelidada de “Estilos de Vida Saudável: o contributo de uma alimentação saudável e do exercício físico”.

4.3.1. Atividade de Bodyboard, Orientação e Jogos Lúdicos e Tradicionais

A atividade de extensão curricular (AEC), “Bodyboard, Orientação e Jogos Lúdicos e Tradicionais”, englobou as atividades como o nome alude de Bodyboard, Orientação e Jogos Lúdicos e Tradicionais. A seleção destas atividades, alicerçou-se numa constatação feita no início do ano letivo, sendo esta, que as referidas turmas, onde iria decorrer o estágio da prática letiva (8^o e 9^o), ao longo do ano nas aulas de EF e também na seleção de matérias definidas pelo grupo de EF, a lecionar no presente ano, não englobava matérias relacionadas com os Desportos de Exploração do Meio e com os Jogos Tradicionais (matérias que constam no PNEF).

A Orientação e o Bodyboard, segundo a taxonomia de Almada e colaboradores (2008), estão inseridas nos desportos de adaptação ao meio, caracterizados por privilegiar a relação com um meio diferente, com objetivos reais, que exigem dos alunos a capacidade de compreender a dinâmica do meio, de identificar e interpretar os indicadores, para poder montar estratégias e operacionalizá-las e ainda um ajuste constante do seu desempenho às condições encontradas. Estes comportamentos de adaptação ao meio são cada vez mais exigidos pela sociedade atual. Assumindo a escola a função de preparar os alunos, para o futuro, deverá solicitar este tipo de comportamento, de modo a que os alunos desenvolvam competências, para que consigam dar respostas mais ajustadas.

A justificação, para a seleção dos Jogos Tradicionais, foi que, apesar deste conteúdo estar inserido nos conteúdos programáticos do PNEF (2001), tem-se verificado um gradual abandono da sua prática (Coimbra, 2007). Contudo, “os Jogos Tradicionais ilustram a cultura local e o seu resgate é muito importante para a manutenção do património lúdico” (Friedmann, 1995, cit. por Coimbra, 2007, p. 5). Segundo Coimbra (2007), os mesmos são caracterizados pela sua criatividade, espontaneidade e liberdade e são considerados, um “instrumento para o desenvolvimento das capacidades físicas, motoras, sociais, afectivas, cognitivas e linguística das crianças” (Friedmann, 1995 cit. por Coimbra, 2007, p. 8). Na presente atividade pretendemos levar os alunos a investigar, a conhecer e experimentar jogos relacionados com a cultura popular e assim fazer com que adquirissem um maior conhecimento, sobre os mesmos.

Considerámos que através da AEC, seria uma excelente oportunidade, de proporcionar uma experiência diferente e de solicitar comportamentos típicos das modalidades supracitadas, em contexto extraescolar, aludindo à falta de experiências dos alunos, nestas matérias.

A parte de planeamento e operacionalização foi efetuada em conjunto, pelos docentes estagiários do núcleo de estágio de EF da EBSGZ, apesar de haver objetivos específicos que foram diferentes para cada turma.

4.3.1.1. Planeamento/ Estruturação

A delineação da ação e mais precisamente a seleção de conteúdos (atividades), teve por base, conversas realizadas com os alunos das turmas, numa análise do PNEF e na seleção de matérias efetuada pelo grupo de EF, a lecionar ao longo dos vários anos, na disciplina.

Após esta primeira análise, propusemos desenvolver uma ação que englobasse atividades de exploração da natureza (como categorizada no PNEF) e conteúdos dos Jogos Tradicionais.

Em relação à turma 9^º4, os objetivos propostos para a presente atividade foram:

- Desenvolver nos alunos, competências de pesquisa, organização e gestão de atividades;
- Possibilitar, que os alunos experienciem a prática de atividades de exploração do meio, em contexto o mais real;
- Promover a socialização entre turmas.

Tendo em conta os objetivos delineados, foi proposto aos alunos, fazermos um dia de atividade no exterior da escola, onde iríamos realizar atividades de Bodyboard (atividade orientada por profissionais especializados) e de Orientação (atividade da responsabilidade dos docentes do núcleo de estágio). Sendo ainda referido, que a atividade teria um custo de cinco euros e que cada grupo de trabalho teria que selecionar e ficar responsável, por dinamizar uma atividade lúdica na praia e uma atividade

tradicional na Quinta do Santo António da Serra. Atividades estas, dirigidas às duas turmas.

De acordo com o combinado e definido com as turmas, construímos uma tabela de tarefas a realizar, durante o planeamento (consultar anexo M).

Apesar de definidos todos os pormenores da atividade, caso as previsões meteorológicas apontassem para agitação marítima, alteraríamos o lugar do Bodyboard para a praia de areia em Machico e se não conseguíssemos transportes, que foi uma das nossas grandes dificuldades, tínhamos como opção realizar atividades no RG3. As atividades a realizar no RG3, seriam a Orientação, as Atividades Lúdicas e Tradicionais, propostas e orientadas pelos alunos e em vez de Bodyboard faríamos Escalada e Rapel na Torre (sendo estabelecidos alguns contatos informais neste sentido).

Após a aula de preparação para os alunos da turma 9^º4, ficou definida uma calendarização (consultar anexo N) para o dia de atividade, que posteriormente foi reenviada para o e-mail da turma.

4.3.1.2. Balanço da Ação

Em termos de planeamento, o transporte foi o elemento que nos colocou maiores dificuldades e que mais condicionou a atividade.

Em termos de objetivos, todos foram atingidos.

De salientar, que os grupos que tinham a seu encargo a pesquisa, preparação e orientação das atividades, conseguiram efetuar as tarefas com sucesso, apesar de alguns terem feito algumas alterações, ajustando-se ao material que conseguiram arranjar e também ao contexto real, o que é muito positivo e revela responsabilidade e capacidade de adaptação, por parte dos alunos.

Em relação ao objetivo relacionado com a socialização, os alunos colaboraram, cooperaram e estiveram motivados nas diversas atividades.

No que diz respeito à opção pelas atividades de Bodyboard e Orientação, pensamos que foi uma boa opção, considerando o empenho, a motivação e a satisfação demonstrados pelos alunos no decorrer e no fim das atividades.

Quando analisada, toda a ação e se tivéssemos que planejar novamente, apenas alteraríamos o planeamento das atividades, no dia de realização, com o intuito dos alunos terem mais tempo livre, de modo a não passarem tanto tempo em atividades estruturadas e dar mais tempo para criatividade e espontaneidade. Apesar de ter sido dado alguma flexibilidade, tanto nas Atividades Lúdicas na *promenade* do Porto da Cruz, como nos Jogos Tradicionais e ainda trinta minutos de atividade livre.

Quando refletido na importância da organização deste tipo de atividade, para a formação do docente estagiário, pensamos que será pertinente, uma vez que, promove o desenvolvimento de capacidades de gestão e de organização. No meu caso específico não foi novidade, considerando a minha experiência profissional anterior ao processo de estágio. Para nós, foi mais enriquecedor o processo de orientação, acompanhamento e responsabilização dos alunos. Ao solicitar aos mesmos o seu contributo na organização da atividade, que implicou um trabalho de investigação, de dinâmica de grupos e de organização por parte dos alunos e de supervisão e acompanhamento, por parte do professor. Este processo, achamos que também foi enriquecedor para os alunos, estimulando o desenvolvimento de outro tipo de competências, que depois se repercutiram nos resultados dos trabalhos, que lhes foram solicitados ao longo do ano letivo.

4.3.2. Ação “Estilos de Vida Saudável: o contributo de uma alimentação saudável e do exercício físico.”

A ação de extensão curricular (AEC) intitulada de “Estilos de vida saudável: o contributo de uma alimentação saudável e do exercício físico.”, operacionalizou-se em, uma ação de sensibilização (conferência), no dia 19 de março de 2014. A mesma elegeu como publico-alvo os encarregados de educação da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco.

A pertinência da sua realização surgiu de uma necessidade sentida, após a análise das informações obtidas nos questionários, para caracterização das turmas 8º1, 8º6 e 9º4 e de conversas informais com os alunos, onde constatamos que os alunos apresentavam alguns comportamentos menos saudáveis, tais como, não tomar o pequeno almoço, passar a manhã sem comer e a maioria dos alunos terem como única atividade física as aulas de EF. Posteriormente, também verificámos, através dos resultados obtidos no teste “*FitnessGram*”, que muitos alunos encontravam-se fora da Zona Saudável.

Tendo em conta os dados anteriormente mencionados, recolhidos, no início do ano letivo e com o propósito de tentar inverter esta tendência, nós (o núcleo de estágio de Educação Física) decidimos desenvolver um projeto nesta área, que abrangesse não só os alunos, mas também as famílias (através da intervenção junto dos encarregados de educação) e assim alertá-los, para a fulcral importância da criação de hábitos saudáveis, tanto a nível alimentar, como a nível da atividade física. A WHO (*World Health Organization*), recomenda para jovens entre os 5 e os 17 anos, que deverão acumular diariamente, no mínimo, 60 minutos de atividade física, de intensidade moderada a vigorosa, para uma melhor qualidade de vida.

A aposta numa intervenção com a participação da família é assinalada em alguns estudos (Bailey *et al.*, 2004, cit. por Fontes, 2007; Driessen, Smit & Slegers, 2005, cit. por Fontes, 2007; Dornbusch *et al.*, 1987, cit. por Fontes, 2007), como crucial. Os mesmos salientam que quando há um envolvimento maior do pais, nos trabalhos dos filhos, geralmente conduzem a melhores resultados, por parte dos filhos. Joana Abreu (2010) ainda especifica, que os pais podem promover um ambiente alimentar saudável, com momentos lúdicos de atividade física e controlar os seus filhos, no tempo despendido em atividades sedentárias, potenciando assim uma intervenção na área dos estilos de vida saudável.

Fechamos este ponto mencionando, que devido à pertinência e importância da ação, o grupo de EF achou adequado apresentar a ação “Estilos de vida saudável: o contributo de uma alimentação saudável e do exercício físico.” como atividade de abertura da Semana da Educação Física da EBSGZ.

4.3.2.1. Planeamento/ Estruturação

A presente AEC foi inicialmente planeada tendo como publico-alvo os encarregados de educação das turmas 8º1, 8º6 e 9ª4 da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco (EBSGZ). Posteriormente, atendendo ao interesse da ação e à pertinência da mesma, foi alargada para todos os encarregados de educação da comunidade escolar da EBSGZ.

A mesma foi desenhada tendo por base os seguintes objetivos:

- Dar a conhecer o trabalho que se desenvolve na escola, em relação à alimentação saudável e à condição física;
- Dar a conhecer o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física;
- Sensibilizar os encarregados de educação, para os benefícios e necessidade dos seus educandos adotarem um estilo de vida saudável, nas áreas da atividade física e da alimentação;
- Chamar a atenção para o papel da família, para desenvolver e melhorar estilos de vida saudável, no seu agregado familiar.

Em relação ao alinhamento da ação (consultar anexo O), inicialmente estava previsto ter como preletores o núcleo de estágio da EF da EBSGZ, um especialista em exercício físico, relacionado com a saúde e um especialista na área da nutrição. Posteriormente, tendo em conta o trabalho que se estava a desenvolver dentro do grupo de EF, achamos pertinente acrescentar a apresentação dos dados do projeto de avaliação da condição física dos alunos do 2º Ciclo, um projeto do professor Ricardo Martins.

Tendo já o alinhamento definido e também os preletores convidados, combinamos com os mesmos, os assuntos que pretendíamos que fossem focados, de modo a conseguirmos passar a informação mais pertinente e não correremos o risco de sermos muito abrangentes e depois, não conseguirmos passar a informação pretendida. Assim sendo, ficou combinado que o núcleo de estágio, na sua intervenção, apresentaria: uma breve caracterização dos hábitos de alimentação e de atividade física; uma comparação em relação à qualidade e preço do tipo de alimentação, que a escola oferece, em relação à que os alunos comem fora da escola; e por fim o trabalho que se desenvolveu nas aulas de EF e os projetos desenvolvidos na escola, nestas áreas. O Prof. Doutor Rui Trindade, especialista em exercício físico focaria a importância da atividade física e sua relação

direta com a saúde. E o nutricionista, Mestre Bruno Sousa, abordaria a importância de tomar o pequeno almoço, de não ficar períodos prolongados sem comer e desmistificar que uma alimentação saudável, não tem que ser mais cara.

Finalizado os pormenores do alinhamento, deparamo-nos com outra dificuldade, como conseguir chegar aos encarregados de educação. A primeira coisa que fizemos, foi falar com os diretores de turma, para ver qual seria a melhor forma de comunicar com os encarregados de educação, tendo em conta a sua experiência. O que nos foi relatado, foi que tinham feito algumas formações e que a participação dos mesmos tinha sido muito reduzida. Atendendo a esta informação montamos uma estratégia de divulgação: elaboramos cartazes, para afixar e divulgar via digital; divulgamos na página *web* da escola; falamos com os educandos, salientando a importância dos encarregados de educação participarem na ação; enviamos convites; divulgamos pelos coordenadores de ciclo, no sentido dos mesmos reenviarem para todos os encarregados de educação, através da caderneta do aluno e posteriormente, os mesmos teriam que dar informação de retorno, sobre o número de encarregados de educação por turma, que iriam participar e ainda estabelecemos contatos telefónicos com os encarregados de educação das nossas turmas (8º1, 8º6 e 9º4).

Para além dos encarregados de educação, convidamos os colegas do grupo de Educação Física e fomos convidando colegas das outras áreas quando os encontrávamos nos corredores e no bar dos professores.

4.3.1.2. Balanço da Ação

Podemos considerar que a ação foi muito positiva, conseguimos ter a presença de um número significativo de encarregados de educação, que apesar do tempo da ação se prolongar, mantiveram-se na ação e ainda fizeram questões no período aberto a debate. Questões essas que continuaram até mesmo, após o encerramento da sessão. Houve pais que se dirigiram aos preletores, a referir o seu agrado pelo tema.

Em termos dos objetivos para ação e mais especificamente, no que diz respeito aos conteúdos a abordar e à mensagem a passar, foram atingidos de forma muito satisfatória.

Após reunião de núcleo de estágio, para proceder ao balanço da ação, chegamos à conclusão que todos os pontos, desde o planeamento à operacionalização, foram totalmente positivos. O único ponto, que poderia ter sido considerado menos positivo seria o prolongamento da ação, uma vez que não tínhamos respeitado o tempo inicialmente previsto. Mas acabamos por, também considerá-lo positivo, tendo em conta que os encarregados de educação permaneceram na ação, realizaram questões e ainda estiveram a falar com os preletores no final da mesma. O que poderá significar que o tema, foi ao encontro, das suas necessidades e motivações.

Em termos pessoais pensamos que esta ação foi interessante, porque permitiu-nos estarmos mais perto das famílias. Temos constatado, que cada vez mais para conseguirmos realizar um trabalho, que vá para além das paredes da escola tem de haver uma continuidade. Temos que chegar também às famílias, atendendo a que os alunos devem ser vistos na sua globalidade, para que se consiga promover transformações positivas, não só no sentido de compreenderem e valorizarem o nosso trabalho mas também de potenciá-lo. Neste caso em concreto, adoptando comportamentos característicos de um estilo de vida saudável no seu dia a dia e nos diversos contextos.

Capítulo V – Atividades de Natureza Científico-Pedagógica

As atividades de Natureza Científico-Pedagógica podem e pensamos que devem, ser momentos de partilha e reflexão, sobre temáticas relacionadas com o processo pedagógico. São momentos que, podem proporcionar algumas transformações, não só a nível da formação dos estagiários, como também para os participantes, através da promoção de vivências, da abordagem de novos conteúdos ou dos mesmos conteúdos com outras perspetivas, procurando ser um catalisador de reflexão e transformação para o processo pedagógico.

5.1. Ação Científico-Pedagógica Coletiva

A ação coletiva intitulou-se de “Programa Nacional de Educação Física – da Teoria à Prática” e o módulo por nós dinamizado foi apelidado de “Opções Metodológicas – da Teoria à Prática”, tinha como público-alvo os docentes de Educação Física da Região Autónoma da Madeira (RAM) e comportava como objetivo geral, promover a reflexão acerca da função docente e sobre as potencialidades e limitações do Programa Nacional de Educação Física.

O tema geral da ação foi definido pelo diretor e pelos restantes docentes orientadores da UMa, do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Partindo do tema proposto e depois de uma leitura mais “cuidada” do Programa Nacional de Educação Física (PNEF), o tema a que nos propusemos tratar foi, as Orientações Metodológicas do PNEF, não só justificado devido à obrigatoriedade da ação mas também, ao planeamento da prática letiva decorrente do processo de estágio, em que as questões metodológicas despertaram grande atenção e interesse.

Após alguma pesquisa e reflexão, em relação ao PNEF, podemos referir que o mesmo apresenta-nos propostas de ação mas também dá-nos alguma flexibilidade de deliberação pedagógica. Por sua vez, na escola, a forma como as orientações estão definidas pelo grupo de Educação Física, por vezes, dificulta que se ponha em prática algumas orientações, que se dizem benéficas para o processo de ensino aprendizagem do aluno.

Deste modo, através deste trabalho de caracterização do PNEF e de aprofundamento de algumas orientações metodológicas, pretendemos apresentar: as propostas que o programa nos sugere; que implicações terá a sua aplicação na escola, se as mesmas forem colocadas em prática; levar os docentes a refletir sobre algumas opções metodológicas que poderão utilizar na sua prática; e se as mesmas poderiam contribuir ao não, para a sua prática pedagógica; e o que faz, com que haja resistência de alguns professores, em aplicá-las.

Acreditamos, que quanto maior o conhecimento e mais familiarizados estejam os docentes com as referidas orientações, maiores serão as probabilidades dos mesmos em aplica-las, em contexto de ensino, caso ainda não tenham aplicado.

O módulo inicialmente era composto por duas preleções, uma dos docentes estagiários de EF da EBSGZ e outra do preletor convidado (Prof. Doutor Helder Lopes) mas devido a questões de organização do programa, o mesmo subdividiu-se em dois momentos, uma conferência, na qual teve lugar a preleção do professor convidado e um módulo que incorporou a preleção dos docentes estagiários de Educação Física da EBSGZ, que foi apresentada pela docente estagiária, Márcia Martins.

5.1.1. Definição de Objetivos

A ACPC apresentou como objetivo geral promover a reflexão acerca da função docente e sobre as potencialidades e limitações do Programa Nacional de Educação Física.

No que diz respeito aos objetivos específicos do módulo I (Opções Metodológicas – da Teoria à Prática), apresentou os objetivos:

1. Caracterizar o PNEF;
2. Refletir sobre possíveis formas de o operacionalizar;
3. Sensibilizar para as potencialidades/limitações do PNEF, como instrumento de trabalho, para os profissionais de Educação Física;
4. Promover a reflexão acerca da função docente, analisando algumas das implicações operacionais, de algumas vertentes do PNEF.

Os três primeiros objetivos foram trabalhados na apresentação do núcleo de estágio da EBSGZ e o quarto objetivo ficou a cargo do preletor convidado, o Prof. Doutor Helder Lopes.

5.1.2. Metodologia

Começamos por referir que, para uma melhor compreensão da fase de planeamento, decidimos estruturá-lo em duas categorias: uma, o planeamento da ação do núcleo de estágio que teve a seu cargo a apresentação do Módulo I da ação coletiva; e outra, o planeamento da componente coletiva da ação, de responsabilidade de todos os núcleos de estágios integrantes da mesma. Seguidamente passamos a apresentar as duas categorias (planeamento do módulo e planeamento da componente coletiva da ACPC) e em que tarefas participamos.

O planeamento do módulo iniciou-se com uma pesquisa e leitura integral do PNEF. Posteriormente, foi proposto um tema aos docentes orientadores, que foi aprovado. Avançamos com uma pesquisa mais profunda, sobre o tema, em bases de dados digitais (Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal e Repositório Digital da Universidade da Madeira), no motor de pesquisa *Google*, no site de escolas, na Plataforma *Place*, em teses de mestrado e doutoramento disponíveis na Biblioteca da UMA e ainda, uma nova leitura aprofundada do PNEF. Em seguida, iniciamos a elaboração da apresentação em *PowerPoint* (consultar anexo O), a qual foi sendo aperfeiçoada, tendo em consideração as orientações do orientador científico e do preletor convidado (uma vez que é um especialista na área de estudo). Concluímos com a apresentação no dia 3 de maio de 2014. A operacionalização do módulo englobou várias tarefas, que podem ser consultadas no anexo Q.

O planeamento, da parte coletiva da ação, teve início após, a proposta do tema principal pelo diretor de mestrado. Seguidamente, cada grupo definiu o seu subtema e congregou a informação necessária, para elaborar o documento de validação, o programa da ação e o cartaz. O planeamento ainda envolveu outras tarefas como: convite de preletores e moderadores; elaboração de inquéritos; articulação com Dr. Énio para elaboração de inscrições online, preenchimento de documento de pedido de autorização à reitoria para realizar a ação na UMA e outras questões relacionadas com o secretariado; requisição da

sala do senado e respetivos serviços para os dias da ação; divulgação da ação; impressão de ficha de registo de presenças, documento com dados para passagem de recibos e inquéritos de avaliação; funções de secretariado; e organização da sala.

Para avaliar a perceção dos participantes em relação à ação, foi elaborado um questionário composto por 7 itens, os quais passamos a enumerar: divulgação, organização, duração, pertinência do tema, conteúdos da ação, dinâmica da apresentação e avaliação global. Os fatores assinalados foram avaliados numa escala de 1 a 5, em que o 1 correspondia ao nada satisfeito e o 5 ao totalmente satisfeito.

5.1.3. Balanço da Ação

No que concerne ao planeamento e execução do módulo, decorreu dentro previsto, cumprindo os objetivos definidos pelo Núcleo de Estágio de Educação Física da EBSGZ. Com o referido módulo, perspetivamos passar a mensagem, de que PNEF pretende ser um guia de ação, tanto das práticas coletivas como individuais, objetivando o desenvolvimento do aluno através de uma transformação positiva do mesmo e o desenvolvimento da EF na Escola, através da criação de condições (recursos) para a sua realização.

O PNEF (2001) está organizado em áreas e subáreas, mas os autores explicitam que não pretendem, um fracionamento de domínios/áreas de personalidade, dividindo as metas gerais e específicas da EF, mas sim, um continuum que permita desenvolver no aluno, competências que integrem os domínios motor, cognitivo e sócio-afetivo e que garanta os princípios fundamentais da EF, postulados no PNEF. Sendo estes:

- Garantir atividade física motivadora, adequada e em quantidade suficiente;
- Promover a autonomia através do reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas, aos alunos, em termos organizativos e de tratamento das matérias;
- Valorizar a criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos;

- Orientar a sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações mas também ao clima relacional.

A exequibilidade do PNEF irá depender das condições de realização da escola, da capacidade do departamento de EF e por sua vez do professor de Educação Física, através da seleção das opções metodológicas mais vantajosas, para os seus alunos.

No que diz respeito a parte coletiva, pensamos que houve algumas falhas desde o início do planeamento, em que os grupos tiveram muitas dificuldades em se reunir e estruturar as coisas em conjunto, o que levou a algum atraso das questões formais, atrasando por sua vez a data de concretização da ação para maio, fase do ano em que decorre muitas atividades e formações e em que muitos dos professores já fizeram as horas de formação necessárias. Condicionantes que podem levar a uma diminuição do número de inscritos, como acabou por se verificar.

Outro ponto menos positivo, é a concentração dos grupos, principalmente, no trabalho do módulo e dar menos importância às tarefas coletivas, que são essenciais para uma boa dinâmica da ação.

Em relação aos professores inscritos, apesar de ser um número, significativamente, abaixo do número de inscritos nos anos anteriores, ainda houve alguns que não compareceram. Este número reduzido de inscritos poderá dever-se a data de concretização como já assinalado anteriormente, algum problema de divulgação (processo tardio ou dificuldade de acesso à informação) ou não considerarem o tema apelativo.

De evidenciar também, um ponto que considerámos muito positivo, sendo este, a participação dos presentes, nos períodos de debate (que em algumas vezes foi alargado), através do levantamento de questões e de partilha de experiências práticas, o que demonstrou o interesse dos participantes pelos assuntos debatidos. O referido interesse poderá ser um indicador, de que o tema foi bem selecionado e os conteúdos foram pertinentes.

Em relação à perceção dos participantes na ação, podemos referir que a avaliação global da ação foi predominante apontada como, muito boa ou excelente. Esta classificação,

maioritariamente, muito boa e excelente, poderá confirmar a constatação referida no paragrafo anterior, de que os participantes consideraram a ação interessante e pertinente, tendo em conta as suas intervenções nos momentos de debate.

O item que obteve classificações mais baixas, sendo avaliado maioritariamente como razoável, foi o da divulgação. O item que obteve classificação superior, foi o da pertinência do tema, seguido dos conteúdos da ação, da avaliação global da ação e da dinâmica da ação. Estes dados poderão indicar que a ação teve um tema caracterizado como pertinente, que os conteúdos apresentados foram interessantes e que teve uma boa dinâmica de apresentação. No entanto, “pecou” na divulgação. A justificação para esta avaliação poderá advir: de uma divulgação tardia, de dificuldades no processo de comunicação/divulgação, e de dificuldades no acesso às informações de divulgação pelo público-alvo.

A partir destes resultados, pudemos depreender que no geral, as pessoas estiveram muito satisfeitas com a ação, como pudemos constatar através da observação *in loco*, nos dias da ACPC. Mas consideraram, que a divulgação foi um ponto fraco da mesma.

Uma limitação do inquérito elaborado foi, o de não permitir avaliar o módulo de forma individual, em alguns itens, como: pertinência do subtema, o conteúdo e a dinâmica da apresentação. Seriam pontos a repensarmos em próximas formações.

No que diz respeito ao modelo geral da ação, pensamos que deveria ser repensado, uma vez que, pareceu que não estava a chamar a atenção do público alvo. Este processo de reflexão poderia ser realizado, através de um estudo que identifique em que tipo de formações os docentes têm-se inscrito, de modo a que consigamos conciliar os interesses da organização da ação, com os do público alvo.

Para concluir o presente balanço gostaríamos de referir que pensamos que o propósito de levar os docentes a refletir sobre o processo pedagógico e de catalisar possíveis transformações na sua prática foi conseguido no nosso módulo, atendendo que tivemos alguns professores que se mostraram interessados e solicitaram o envio do nosso trabalho o que para nós foi um motivo de orgulho.

5.2. Ação Científico-Pedagógica Individual

A ACPI intitulou-se de “*Boccia* nas aulas de Educação Física ... que contributo?” e destinou-se a docentes de EF da EBSGZ e aos elementos dos núcleos de estágio do mestrado em Ensino da Educação Física, da Universidade da Madeira. Comportou nos seus objetivos, apresentar as potencialidades da modalidade de *Boccia*, no desenvolvimento de competências nos alunos e de demonstrar a facilidade do processo de ensino aprendizagem, da modalidade de *Boccia*, nas aulas de EF.

O *Boccia* é uma atividade física e desportiva, considerada Desporto Paralímpico desde 1984. Consiste num jogo com bolas que podem ser lançadas ou impulsionadas, para uma área delimitada, tendo o objetivo de colocar a bola, do jogador ou da equipa, o mais próximo possível da bola alvo (*Boccia World*, s.d.).

A escolha desta matéria, deve-se ao facto do *Boccia* apresentar, potencialidades no desenvolvimento de competências nos alunos, tais como, o conhecimento do eu, o pensamento estratégico, a cooperação, a socialização, a inclusão social, a atenção, a concentração, a precisão, a orientação, a lateralidade, o pensamento tático, o espírito de equipa e a competitividade, entre outras. Para além de ser uma modalidade simples de aplicar em contexto escolar, uma vez que é de fácil compreensão, requer pouca disponibilidade motora, implica a utilização de pouco material e o campo é de fácil montagem e desmontagem.

Na nossa perspetiva, o mesmo deverá ser apresentado nas aulas de EF, como jogo de equipa e, deste modo, potencializar o desenvolvimento de competências relacionadas com: o autoconhecimento, o pensamento estratégico, a socialização, a cooperação e a inclusão social. Possibilita igualmente, que os alunos menos proficientes do ponto de vista motor, tenham oportunidade de apresentar boas *performances*.

A sua prática, também contribui, para uma prática desportiva variada, que é uma orientação que consta no Programa Nacional de Educação Física, que visa a formação eclética do aluno, para além de promover uma maior motivação por parte dos alunos.

5.2.1. Definição de Objetivos

Os objetivos concebidos na preparação da ACPI resumiram-se a dois: apresentar as potencialidades da modalidade de *Boccia* no desenvolvimento de competências dos alunos e demonstrar a facilidade, do processo de ensino da modalidade de *Boccia*, nas aulas de Educação Física.

5.2.2. Metodologia

A delimitação do tema teve início, através de uma prospeção sobre o tema *Boccia* e o seu interesse para abordar esta modalidade na Escola, mais precisamente nas aulas de EF. Após algumas conversas informais, com os docentes de EF da EBSGZ e com os delegados da disciplina de EF da respetiva escola, chegamos à conclusão, que seria um conteúdo de interesse, uma vez que a maioria dos docentes desconhecia a modalidade e por sua vez a EBSGZ apresenta, um grande número de alunos, com necessidades especiais.

Na sequência da conclusão anterior, o tema e os respetivos objetivos, foram apresentados aos orientadores do núcleo de estágio da EBSGZ, para aprovação. Após a aprovação já referida, partimos para uma pesquisa bibliográfica e para a agilização das tarefas necessárias, à sua operacionalização como, a marcação da data para a sua realização, que teve em conta a disponibilidade dos docentes e das instalações. Esta decisão foi tomada em conjunto, com os delegados do grupo de Educação Física.

Para aproveitar a presença dos professores no dia da formação, foi decidido juntar as duas ações científico-pedagógicas individuais, do núcleo de estágio e deste modo a responsabilidade de elaborar: o cartaz, a ficha de inscrição, o certificado, a ficha de presença, o questionário de avaliação da satisfação, a seleção e pedido das instalações, o material audiovisual e a articulação com o departamento de formação da EBSGZ foram partilhadas, pelos docentes estagiários do núcleo da estágio.

A divulgação da ação na EBSGZ, foi efetivada através da colocação do cartaz (consultar anexo S), na sala de professores de EF, da abordagem informal dos professores na sala de professores e dentro das instalações da escola e a nível formal nas

reuniões pedagógicas dos grupos disciplinares de EF (260 e 620) e também por email para os diversos núcleos de estágio de Educação Física da UMA.

No que concerne às tarefas realizadas a nível individual, foi elaborado o *PowerPoint* (consultar anexo T); foram delineadas as situações práticas a abordar; foram selecionados materiais (bolas) da escola que poderiam se adaptar aos objetivos da modalidade; solicitou-se o *kit* de *Boccia* ao Núcleo de Atividade Motora Adaptada; e ainda efetuou-se a montagem e desmontagem do campo, no dia da atividade. Posteriormente, foi cedido aos presentes: o *PowerPoint* apresentado; um ficheiro com os regulamentos da modalidade; e o certificado de participação.

A operacionalização da ACPI, concretizou-se em uma formação teórico-prática, com a duração de 40 minutos, dos quais 15 minutos foram destinados à apresentação em *PowerPoint* (componente teórica) e 25 minutos foram dirigidos à prática da modalidade, por parte dos participantes.

Para avaliar a percepção dos participantes, em relação à ação, foi realizado um questionário composto por 5 fatores e um espaço aberto, para observações e sugestões. Os fatores anteriormente mencionados foram: logística da ação (horário e duração), pertinência do tema, comunicação (clareza e adequação da linguagem), avaliação geral da ação e grau de satisfação pessoal. Os fatores assinalados eram avaliados numa escala de 1 a 5, em que o 1 correspondia a Medíocre e 5 a Excelente.

5.2.3. Balanço da Ação

A ACPI contou com a participação de 16 docentes de EF da EBSGZ, o que foi um ponto extramente positivo. Em relação aos objetivos a que nos propusemos, consideramo-los atingidos e a ACPI correspondeu as expectativas dos participantes.

Esta última afirmação foi fundamentada, nos resultados verificados através da avaliação formal e informal, que passamos a relatar de forma breve: no que diz respeito à matéria, o *Boccia* foi motivante e seria de fácil abordagem durante as aulas; em relação à ação desenvolvida o horário foi considerado excelente, a duração foi considerada maioritariamente, muito boa, apesar de alguns referirem informalmente, que gostavam que ação tivesse uma duração superior, de modo a possibilitar mais tempo de prática;

tempo de prática; em relação à pertinência do tema, tivemos uma maior diversidade de respostas, situadas entre o bom e o excelente e 3 professores (23%) não responderam; no que diz respeito à comunicação, maioritariamente avaliaram como excelente, tanto em relação à clareza da exposição como, em relação a adequação da linguagem; e a avaliação geral da ação (AGA) e o grau de satisfação pessoal (GSP) tiveram resultados semelhantes, sendo avaliados por 53% (7) dos docentes, como excelente, 38% (AGA) e 31% (GSP) como muito bom e 8% (AGA) e 15%(GSP) como bom.

Toda a parte logística da organização a nível pessoal, já não foi novidade, uma vez que passamos por situações semelhantes na nossa vida profissional. No entanto, este processo permitiu conhecer e dialogar com: os professores de EF, os elementos da equipa dos audiovisuais, os elementos do departamento de Formação, entre outros elementos da comunidade escolar da EBSGZ. Uma vez que ainda estávamos no 1º Período foi extremamente positivo pois possibilitou-nos um melhor conhecimento, integração e sentimento de pertença em relação à escola. Os contatos estabelecidos foram úteis para o desenvolvimento de outras atividades na escola e para uma melhor socialização.

As maiores dificuldades sentidas e que provocaram algumas alterações, foram encontrar uma data e horário, que fossem favoráveis ao público alvo e levar a que os professores comparecessem à ação, uma vez que, a mesma não era creditada, o que implicava que o tema e a divulgação tinham que ser apelativos. Pensámos que estas dificuldades foram bem geridas e superadas.

Considerações Finais

Neste ponto, queremos apresentar reflexões globais do processo de estágio e deixar algumas sugestões.

A opção, por uma reflexão não segmentada por atividade, justifica-se pelo facto que a mesma, já foi efetuada ao longo do relatório e ainda, como já mencionado inicialmente, porque achamos, **que o todo é mais do que a soma das partes**.

Começamos por referir, que o processo de estágio foi um processo trabalhoso, reflexivo, crítico, autocrítico e de autossuperação, onde se registaram momentos em que tínhamos de vencer limites, mas como nos foi alertado durante o mestrado, se não formos estimulados e levados aos nossos limites, não se desenvolvem novas competências, que é um dos objetivos do processo de estágio.

Esta estimulação, no nosso ponto de vista, não deverá ser somente dirigida ao docente estagiário, mas deverá também, fluir em direção aos alunos e aos restantes elementos da comunidade educativa. Pois só se alguém “espicaçá-los”, apresentar novas perspectivas e causar alguma instabilidade, necessidade e algum desconforto, é que vai possivelmente, provocar uma saída da sua zona de conforto, de acomodação, perspetivando um evoluir, no sentido de conseguir dar respostas às novas necessidades. Acreditamos que, este é um dos papéis a desempenhar pelo docente estagiário, o de tentar assumir o papel de catalisador. Mas este papel, não deve ser feito na perspetiva de “transformar a escola”, de querer impor perspetivas pessoais, mas, sim, de conhecer a escola, a comunidade, as suas especificidades e necessidades, estabelecer relações sociais e através deste processo tentar propor e encaminhar em conjunto com a comunidade educativa, para as respostas mais adequadas. Salientamos que, nem sempre o que pensamos que é necessidade dos outros, é a necessidade sentida por eles.

Outro ponto que gostaríamos de abordar é o nosso “laboratório”, o nosso “tira-teimas” (termos também utilizados por Almada e colaboradores (2008)), em que a escola acaba por se tornar, do ponto de vista do professor estagiário. É lá, que o mesmo põe em prática as competências adquiridas ao longo da vida académica, profissional e pessoal e tem a possibilidade de verificar se as mesmas, quando aplicadas no contexto real, têm sucesso e vão ao encontro das suas expetativas.

Consideramos outro ponto de reflexão que é, o processo educativo envolver pessoas e individualidades que devem ser respeitadas e compreendidas e não julgadas ou ignoradas (por vezes de forma não intencional), tendo o professor o papel de, promover e facilitar a aquisição de aprendizagens significativas, nos seus discentes e que “deverá ser igualmente um investigador impaciente que observe comportamentos e identifique as suas causas ... procurando emitir uma resposta e uma solução adequada para os problemas e os constrangimentos detectados que condicionam o desenvolvimento e aprendizagem do aluno” (Mendes *et al.*, 2012, p. 64). Ainda assinalamos que devemos ter sempre em atenção os meios utilizados para atingirmos os fins, que no caso do docente estagiário, é a realização do processo de estágio, cumprindo com sucesso as linhas orientadoras programáticas.

Também julgamos que o facto do processo de estágio ser feito na turma do orientador cooperante, que às vezes, pode ser considerado um fator limitador da intervenção do professor estagiário, revelou-se uma experiência enriquecedora, atendendo a que tivemos alguém para partilhar as nossas intenções, pensamentos, conhecimentos e reflexões e que também partilhou as suas, que está presente para nos auxiliar e não, para nos criticar ou apontar o dedo. Esta possibilidade de análise, discussão e reflexão, pós-observação dos dados, segundo Reis (2011, p. 53) “constituem o fundamental de qualquer processo de desenvolvimento profissional de professores, permitindo desafiar o *status quo*, estimular a criatividade na superação de dificuldades e problemas detectados, e desenvolver diferentes dimensões do conhecimento profissional” e quando partilhada, cremos que é mais enriquecedor

Considerando esta experiência somos da opinião, que nas reuniões de grupo dos professores de EF, deveria existir um momento destinado à partilha e reflexão do processo educativo ou mesmo a criação de momentos específicos de partilha, com uma certa periodicidade, para trocas de experiências, que poderiam integrar professores e outros elementos de outras áreas, que intervenham no processo educativo.

Relatámos ainda, que no nosso processo de estágio, procurámos utilizar o Desporto - considerado por Bento (2012, *in* Bento & Moreira, 2012 cit. por Fernandes, 2013) uma forma cultural de exercitação mais praticada e consumida em todo o mundo, com grande potencial na modelação das pessoas - como meio de transformação, tantos dos alunos na aquisição e no desenvolvimento de competências, como na comunidade

educativa, ao elaborar e concretizar atividades que tinham em conta e tentaram ir ao encontro das suas necessidades. O desporto foi utilizado como meio de superação das dificuldades sentidas, que possibilitou ao docente estagiário o desenvolvimento de novos conhecimentos e experiências, que foram determinantes para o desenvolvimento e solidificação de novas ou latentes competências.

Gostaríamos de concluir referindo, que apesar deste relatório encerrar o processo de estágio, decorrido durante um ano letivo, não termina a fase de formação do professor. Esta última reflexão tem em consideração a afirmação de Carreiro da Costa (1996, cit. por Abreu, 2010), em que o autor menciona que a aprendizagem da profissão docente não encerra com uma formação superior, a mesma deve ser vista como continuum que precede à formação inicial e mantém-se até o momento da reforma. Posição que também é defendida por Shulman (1987, cit. por Sousa, 2012), ao afirmar que a excelência profissional trabalha-se através do erro, das observações e das reflexões que fazemos, sobre a nossa intervenção. Contudo, a formação de um professor é um processo contínuo. Consubstanciado nas afirmações anteriores e tendo a consciência que somos futuros professores e que aspiramos à excelência profissional, leva-nos a refletir que, ainda agora iniciámos o nosso processo de formação e que o mesmo não terá término, se quisermos dar as respostas mais adequadas às necessidades do processo pedagógico.

Referências Bibliográficas

Abreu, D. (2010). Relatório de Estágio realizado na Escola dos 2º e 3º Ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia. Relatório de estágio de mestrado. Universidade da Madeira.

Abreu, J. (2010). *Obesidade infantil: abordagem em contexto familiar*. Monografia. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Acedido a novembro, 16, 2013 em <http://hdl.handle.net/10216/54610>

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). *A Rotura: A sistemática das Actividades Desportivas*. Torres Novas: Edição VML.

Batalha, A. (2004). *Metodologia do Ensino da Dança*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Lisboa: Dinalivro.

Boccia World. (s.d.). *Regras do Boccia*. Acedido a setembro, 20, 2013, em http://www.bocciaworld.org/_pt/regras.php

Brum, K. (2009). *Aptidão física e motora em escolares obesos*. Dissertação de Pós-Graduação. Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Acedido a novembro, 16, 2013 em http://www.motricidade.com.br/wp-content/themes/motricidade/publicacoes/avaliacao_motora/edm/DIS%202009.3.pdf

Coimbra, A. (2007). *O papel dos jogos tradicionais como actividade lúdica e educacional*. Dissertação de Licenciatura. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto. Acedido a novembro, 16, 2013 em <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14519/2/5741.pdf>

Correia, A. (2011). *Apontamentos das aulas de estudos práticos III – Dança e Ginástica Rítmica da Licenciatura em Educação Física e Desporto*. Manuscrito não publicado. Universidade da Madeira.

Conceição, V., Arns, A., Costa, R. & Krug, H. (2009). A prática pedagógica da Educação Física escolar no ensino fundamental: análise da realidade na cidade de Meleiro-SC. *Revista Digital efdeportes*, 132. Acedido a setembro, 24, 2013, em <http://www.efdeportes.com/efd132/educacao-fisica-escolar-no-ensino-fundamental.htm>

Dessen, M. & Polonia, A. (2007). A Família e a Escola como contextos de desenvolvimento humano. *Paidéia*, 17(36), 21-32. Acedido a setembro, 19, 2013, em <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v17n36/v17n36a03.pdf>

Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco. (2012). *Projeto Educativo de Escola 2010-2014*. Acedido a julho, 16, 2013 em <http://escolas.madeira-edu.pt/LinkClick.aspx?fileticket=920qDtNnYEs%3d&tabid=9926>

Fernandes, J. (2013). *Relatório de Estágio realizado na Escola Secundária Francisco Franco*. Relatório de estágio de mestrado. Universidade da Madeira.

Fontes, R. (2007). *Promoção de estilos de vida saudáveis nas crianças e adolescentes: estudo do impacte de um projecto de intervenção*. Dissertação de mestrado. Universidade do Porto, Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar. Acedido a novembro, 16, 2013 em <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/7267/2/xtese4.pdf>

Frontoura, C. (2005). *O estagiário em Educação Física no processo de estágio pedagógico: A percepção das dificuldades dos estagiários da FCDEF-UC na fase inicial e na fase final do estágio*. Dissertação de mestrado. Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Acedido a maio, 16, 2014 em <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/17424/1/Monografia%20-%20Carla%20Cardoso%20Frontoura.pdf>

Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In: Graça A, Oliveira J (Eds). *O ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 11-25). Porto: CEJD/FCDEF-UP.

Gomes, M. (2004). *Planeamento em Educação Física – comparação entre professores principiantes e professores experientes*. Monografia. Universidade da Madeira. Acedido a setembro, 16, 2014 em http://www3.uma.pt/defd/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=154&Itemid=34

Gonçalves, D. & Botelho, M. (2011). Modelos de Ensino para a Planificação das Aulas de Educação Física - Potencialidades e Limitações, In *Dossier de Estágio realizado na Escola Secundária Jaime Moniz*. Universidade da Madeira.

- Gonçalves, J. (2009). *Voleibol ensinar jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Gonçalves, L. (2012). *Dossier de estagio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*. Universidade da Madeira. Não editado.
- Graça, A. & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.
- Griffin, L. & Butler, J. (2005). *Teaching Games for Understanding. Theory Research, and Practice*. Champaign. Human Kinetic.
- Hastie, P. (1998). The participation and perceptions of girls within a unit of sport education. *Journal of teaching in physical education*, 17, (2), 157-171.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física, Ensino Básico, 3º Ciclo*. Acedido a Setembro, 20, 2012, em <http://www.dgidec.min-edu.pt/ensinobasico/index.php?s=directorio&pid=54&ppid=3>
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2005). *Documento de Apoio à Organização Curricular e Programas de Educação Física*. Acedido a Setembro, 20, 2013, em http://metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2010/09/Ed_Fisica_Doc_Apoio.pdf
- Decreto Lei nº 49/2005 de 30 de Agosto. Lei de Bases do Sistema Educativo. *Diário da República*. 1ª série – N.º 166. Acedido a setembro, 16, 2013 em <http://dre.pt/pdf1sdip/2005/08/166A00/51225138.pdf>
- Martins, A. (2008). *Caracterização dos Horários da Disciplina de Educação Física nas Escolas Básica e Secundárias da Região Autónoma da Madeira*. Monografia, Universidade da Madeira.
- Martins, M. (2013). *Unidade Didática de Dança*. Trabalho elaborado no âmbito da disciplina Didática das Atividades Rítmicas Expressiva, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Madeira. Universidade da Madeira. Não editado.

Mendes, J. (2011). *Relatório de Estágio realizado na Escola dos 2º e 3º Ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia*. Relatório de estágio de mestrado. Universidade da Madeira.

Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R. & Damásio, A. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Revista Exedra*, 6, 57-70. Acedido a outubro, 20, 2013 em http://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fpublication%2F230647164_Observao_como_instrumento_no_processo_de_avaliao_em_Educao_Fsica%2Ffile%2F79e4150268b15cdef5.pdf&ei=gBWWU-bpEoXL0AXHkIDADA&usg=AFQjCNH8hUcxQIGiyaYoCCMplmZln5dKHw&bvm=bv.68445247,d.d2k

Prudente, J. (2008). Apontamentos das aulas de Licenciatura em Educação Física e Desporto. Estudos Práticos I - Andebol. Manuscrito não publicado. Universidade da Madeira.

Prudente, J. (2012). Apontamentos das aulas de Mestrado em ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Didática da Educação Física e Desporto II. Manuscrito não publicado. Universidade da Madeira.

Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação do desempenho docente*. Lisboa: Ministério da educação – conselho científico para a avaliação de professores. Acedido a outubro, 20, 2013 em <http://www.ccap.min-edu.pt/pub.htm>.

Rodrigues, N. (2012). *Contributos da prática de atividade física no estilo de vida e no bem-estar psicológico: estudo com alunos do ensino superior da Universidade do Algarve*. Dissertação de mestrado, Universidade do Algarve, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. Acedido a outubro, 20, 2013 em <http://hdl.handle.net/10400.1/3495>

Sarmiento, P., Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J. & Ferreira, V. (1998). *Pedagogia do Desporto*. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto. 3ª Edição, Cruz Quebrada, Faculdade de Motricidade Humana.

Sena Lino, L. (2007). *Eficácia Pedagógica*. Universidade da Madeira.

Sérgio, A. *et al* (2005). *Programa nacional de combate à obesidade*. Direcção-Geral da Saúde, Divisão de Doenças Genéticas, Crónicas e Geriátricas. Lisboa. Acedido a novembro, 16, 2013 em <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008253.pdf>

Sinelnikov, O. & Hastie, P. (2010). A motivational analysis of a season of Sport Education. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 15 (1), 55-69.

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

WHO. (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Obtido de World Health Organization. Acedido a setembro, 30, 2013 em http://search.who.int/search?q=who+guidelines+for+physical+activity&spell=1&ie=utf8&site=default_collection&client=_en&proxystylesheet=_en&output=xml_no_dtd&access=p&lr=lang_en

Anexos

Anexo A – Planeamento Anual da Prática Letiva

Ano Letivo 2013/2014

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

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

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




















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

Legenda:

1º Período: 18-09-2013 a 18-12-2013

2º Período: 06-01-2014 a 04-04-2014

3º Período: 22-04-2014 a 13-06-2014

	Início das aulas
	Avaliação Diagnóstica: Aptidão Física, Ginástica, Futebol, Basquetebol, Andebol, Voleibol, Atletismo e Ténis de Mesa.
	Aulas de JDC invasão (Basquetebol, Andebol e Futebol) e Aptidão Física.
	Aulas de JDC invasão (Basquetebol, Andebol e Futebol) e Monitorização da Aptidão Física.
	Torneio de JDC invasão (Basquetebol, Andebol e Futebol)
	Ginástica de Solo e Saltos
	Goalball e Boccia
	Apresentação Trabalhos
	Atletismo
	Orientação
	AEC – Bodyboard, Orientação e Jogos
	Aula de preparação para a AEC
	Aula de Ténis de Mesa e Atletismo
	Festa do Desporto Escolar
	Atividades Rítmicas Expressivas
	Torneio de JDC (incluí Voleibol)
	Aulas de Voleibol
	FitnessGram – Avaliação Final
	Interrupção Letiva

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

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

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

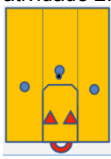

ABRIL						
2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	P
21	22	23	24	F	26	27
28	29	30				

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

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

Anexo B – Plano de Aula (início da Prática Letiva)

PLANO DE AULA			
Ano/ Turma: 9º 4	Nº Alunos: 23 + 2	Aula nº: 17 e 18	Data: 29/10/ 2013
			Hora: 08h55
			Duração: 80'
			Local: Pavilhão (40') e Campo Exterior (40')
MATERIAL NECESSÁRIO:	3 conjuntos de 6 coletes, 2 bolas Basquetebol, 2 bolas de Futebol, 4 bolas de Andebol, 14 cones.		
OBJETIVOS:	Desenvolver de condição Física; Melhorar a manipulação da bola nos JDC; Melhorar a ocupação racional do espaço de jogo (princípios de amplitude e profundidade) em contexto de jogo.		
SUMÁRIO DA AULA:	Exercícios de ativação cardiopulmonar, neuromuscular e de domínio da bola; Trabalho de condição física; Jogo reduzido de Basquetebol (3x2); Jogo reduzido de Futebol (3 x 2+GR); Jogo reduzido de Andebol (3 x 2+GR); Exercícios de alongamento e retorno à calma.		

ESTRUTURA	T. A.	T. P.	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	OBJETIVOS OPERACIONAIS		
				Descrição do Exercício	Organização (Condições de realização e/ou Representação gráfica)	
INICIAL	09:00	5'	Introduzir à aula.	Apresentação dos conteúdos a abordar na aula.	Alunos disposto em U.	
FUNDAMENTAL	09:05	17'	Ativar a nível cardiopulmonar e neuromuscular. Melhorar a manipulação da bola e a ocupação do espaço de jogo.	“Jogo do rato” Existirá dois ratos que vão tentar intercetar a bola, caso consigam tocar na bola troca de lugar com o jogador que tinha tocado por último na bola. O exercício será realizado com uma bola de Futebol e uma de Basquetebol.	A turma dividida em 4 grupos. Vão decorrer os jogos em simultâneo.	
	09:22	10'	Desenvolver a condição física.	<u>Canguru</u> : 1 serie de 15 repetições; <u>Extensão de braços</u> : 1 serie de 15 repetições; <u>Lunge estático</u> : 1 serie de 10 reptiçoes com cada perna; <u>Prancha lateral com joelho e cotovelo apoiado</u> : 2 series de 30", troca o lado de apoio; <u>Dorsais</u> : 1 serie de 15 repetições; <u>Abdominais retos</u> : 1 serie de 15 repetições; <u>Abdominais obliquos</u> : 1 serie de 15 repetições do lado dt e outra do lado esq.; <u>Flexão do tronco</u> : sentados pernas afastadas ir à dt, centro e esq. (2x 10'); pernas juntas em extensão tocar no pés (2 x10').	Alunos espalhados ao logo do campo, fazem em simultâneo.	
	09:32	1'	Medir F. C.	Automedição pelos alunos da F.C.		
	09:33	3'	Organizar e explicar os exercícios a realizar.	Durante a explicação chamar atenção para as regras do Basquetebol.		
	09:36	4'	Melhorar a ocupação racional do espaço de jogo	1.Jogo reduzido de Basquetebol, 3 (ataque) x 2(defesa) em 1/2 campo. 5 tentativas ao cesto e depois troca, quem estava a defender passa a atacar. 2.Jogo reduzido de Futebol, 3 (ataque) x 2+1 GR (defesa), de Futebol em campo reduzido. 5 tentativas e depois troca.	Dividir a turma em 2 grupos (cada grupo com 4 equipas). O grupo A, fica a jogar na atividade 1 e posteriormente na atividade 2.  	
	09:40	15'	Intervalo			
	09:55	16'	Melhorar a ocupação racional do espaço de jogo	Continuação do exercício anterior. Troca quando fizer 6 minutos.		
	10:11	3'	Organizar e explicar os exercícios a realizar	Durante a explicação chamar atenção para as regras do Andebol.		

	10:14	14'	Melhorar a ocupação racional do espaço de jogo.	Jogo reduzido de Andebol, 3 (ataque) x 2+1 GR (defesa), em campo reduzido. 7' por jogo.	Em sistema competitivo jogo de 6' com rotação de campo aos 3'. As equipas que ganharam vão jogar nos campos de cima e as que perderem no lado de baixo.
	10:28	1'	Medir a F. C.	Automedição pelos alunos da F.C.	
	10:29	4'	Alongamentos específicos: <ul style="list-style-type: none"> Membros Superiores Tronco Membros Inferiores 	O aluno indicado pelo professor na aula anterior comandará os exercícios de alongamento com supervisão do professor.	Alunos dispostos em "u"
FINAL	10:33	2'	Encerrar da aula	Fazer balanço da aula.	

Legenda:
T.A. – Tempo acumulado
T.P. – Tempo previsto para o exercício

Grupos "Jogo do Rato":

G1	G2	G3	G4
████████	████████	████████	████████
████████	████████	████████	████████
████████	████████	████████	████████
████████	████████	████████	████████
████████	████████	████████	████████
████████	████████	████████	████████

Grupos para os restantes exercícios:

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
████████	████████	████████	████████	████████	████████	████████	████████
████████	████████	████████	████████	████████	████████	████████	████████
████████	████████	████████	████████	████████	████████	████████	████████

Nº	NOME DO ALUNO	MT.	ASS.	EME	OBSERVAÇÕES
1				4	Aluna responsável pelos alongamentos.
2				3	
3		X		4	Aluno responsável pelo material.
4		X		3	Aluno responsável pelo material.
5				4	
6				4	
7				4	
8				4	
9				4	
10				3	
11				3	
12					Não pode realizar aula, aguarda cirurgia. Ajudou na arbitragem. Chegou mais tarde porque foi ao médico
13					Fez cirurgia, tem atestado por 30 dias. Ajudou na arbitragem.
14				4	
15				4	
16				3	
17				4	
18				4	
19				3	
20				3	
21				4	

22			4	
23			3	
24			3	
25			4	

<p>LEGENDA:</p> <p>MT. – Registo busca de material</p> <p>ASS. – Assiduidade</p> <p>EME _ Empenhamento nas Matérias de Ensino:</p> <p>1 – Sem envolvimento aparente</p> <p>2 – Envolvimento distraído</p> <p>3 – Envolvimento esporádico</p> <p>4 – Envolvimento absorto</p>	<p style="text-align: center;">A REFLEXÃO SOBRE A AULA:</p> <p>Em termos de organização e gestão da aula, continuo a demorar algum tempo na explicação e organização dos grupos, para dar inicio aos exercícios.</p> <p>Devo ser mais concisa na informação dada e intervir ao longo da aula dando ênfase, aos objetivos propostos no plano.</p> <p>Em relação ao meu posicionamento durante a aula devo circular mais por fora de forma a ter sempre os alunos, no meu campo de visão.</p> <p>Em relação ao proposto e o realizado, esqueci-me de medir a F.C. e quando me lembrei já não era oportuno.</p> <p>Também optei por não realizar jogo de Andebol e realizar jogo de Basquetebol e Futebol, fazendo alguma competição.</p> <p>De referir que a estratégia de colocar os mais proficientes misturados foi positivo, mas não fazer a aula toda. Se não começa-se a verificar alguma desmotivação.</p> <p>Em relação à aluna Cláudia que fez pela primeira vez aula, nas modalidades de Basquetebol e Futebol encontra-se num nível introdutório ou segundo Garganta (1995) num nível de jogo entre o espontâneo e o intencional, apresentando dificuldades de domínio de bola, de ocupação do espaço de jogo, a progressão no terreno muito em função da bola, apesar de ter alguma preocupação com o alvo e dificuldades de cooperação com os colegas, sendo estas oportunas e intermitentes.</p> <p>Na próxima aula de JDC estava pensar trabalhar numa fase inicial da aula situações de 2 x 1 de maneira a promover mais possibilidade de manipulação da bola. Dar também a possibilidade dos alunos realizarem os grupos, propondo-lhes um tempo para ver se eles se conseguem organizar rapidamente.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Anexo C – Plano de Aula (término da Prática Letiva)

PLANO DE AULA																					
Ano/ Turma: 9º 4	Aula nº: 77 e 78	Data: 22/04/2014	Hora: 08h55																		
		Duração: 75'	Local: Campo Exterior (2N)																		
MATERIAL NECESSÁRIO: Câmera de filmar, tripé, 3 conjuntos de 6 coletes, 2 bolas de Basquetebol, 2 bolas de Andebol e 2 bolas Futebol.																					
OBJETIVOS: Avaliar a aplicação, por parte dos alunos, dos conteúdos aprendidos ao longo das aulas da matéria de JDC em contexto de jogo.																					
SUMÁRIO DA AULA: Exercícios de ativação cardiopulmonar e neuromuscular. Torneio nas modalidades de JDC (Basquetebol, Futebol e Andebol). Exercícios de alongamento e retorno à calma.																					
OBJETIVOS OPERACIONAIS																					
T. A.	T. P.	Descrição do Exercício	Organização																		
09:05	2'	Apresentar a dinâmica do torneio.																			
09:07	5'	“Aquecimento” – cada grupo (corresponde a uma equipa) coordena o seu.	1/4 de campo para cada equipa.																		
09:12	28'	Torneio de JDC – Grupo de 6 elementos.	5' por jogo <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><th>J</th><th>Fut.</th><th>Basq.</th></tr> <tr><td>1</td><td>G1-G2</td><td>G3-G4</td></tr> <tr><td>2</td><td>G3-G4</td><td>G1-G2</td></tr> <tr><td>3</td><td>G1-G3</td><td>G2-G4</td></tr> <tr><td>4</td><td>G2-G4</td><td>G1-G3</td></tr> <tr><td>5</td><td>G1-G4</td><td>G2-G3</td></tr> </table>	J	Fut.	Basq.	1	G1-G2	G3-G4	2	G3-G4	G1-G2	3	G1-G3	G2-G4	4	G2-G4	G1-G3	5	G1-G4	G2-G3
J	Fut.	Basq.																			
1	G1-G2	G3-G4																			
2	G3-G4	G1-G2																			
3	G1-G3	G2-G4																			
4	G2-G4	G1-G3																			
5	G1-G4	G2-G3																			
09:40	15'	Intervalo.																			
09:55	25'	Torneio de JDC – continuação.	5' por jogo <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><th>J</th><th>Fut.</th><th>Basq.</th></tr> <tr><td>6</td><td>G2-G3</td><td>G1-G4</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">Andebol</td></tr> <tr><td>7</td><td>G1-G2</td><td>G3-G4</td></tr> <tr><td>8</td><td>G1-G3</td><td>G2-G4</td></tr> <tr><td>9</td><td>G1-G4</td><td>G2-G3</td></tr> </table>	J	Fut.	Basq.	6	G2-G3	G1-G4	Andebol			7	G1-G2	G3-G4	8	G1-G3	G2-G4	9	G1-G4	G2-G3
J	Fut.	Basq.																			
6	G2-G3	G1-G4																			
Andebol																					
7	G1-G2	G3-G4																			
8	G1-G3	G2-G4																			
9	G1-G4	G2-G3																			
10:20	5'	Realizar alongamentos específicos: <ul style="list-style-type: none"> • Membros superiores; • Tronco; • Membros inferiores. 	O aluno indicado pelo professor comandará os exercícios de alongamentos.																		
10:25	5'	Combinar questões de funcionamento e organização das aulas para 3º período.																			

Nº	NOME DO ALUNO	MT.	ASS.	EME	OBSERVAÇÕES
1				4	
2			X		
3				4	
4				4	
5			X		Vai ajudar na organização do torneio (controlar tempo e registar pontuação).
6				4	
7				4	
8				3/4	

9				4	
10				4	
11				3/4	
12				4	
13				4	
14				4	
15				4	
16				3/4	
17				3/4	
18		X		4	Aluna responsável pelos alongamentos. Realizou de forma satisfatória.
19				3/4	
20				3/4	
21				3/4	
22		X		4	Aluno responsável pelo material.
23		X		3/4	Aluno responsável pelo material.
24			X		
25				3/4	

LEGENDA:

MT. – Registo busca de material

ASS. – Assiduidade

EME _ Empenhamento nas Matérias de Ensino:

- 1 – Sem envolvimento aparente
- 2 – Envolvimento distraído
- 3 – Envolvimento esporádico
- 4 – Envolvimento absorto

REFLEXÃO SOBRE A AULA:

Devido aos alunos em falta, houve alguns reajustes nas equipas, o que levou que duas equipas ficassem um pouco mais fracas. A dinâmica, de cada equipa ter um capitão que orienta a equipa, está a resultar. Os alunos estão a colocar em prática os conteúdos e estratégias, dadas ao longo das aulas na matéria de JDC. Nota-se uma maior dificuldade, no domínio de bola, no Futebol pelos menos proficientes e nos movimentos defensivos, no Andebol. Em relação à arbitragem, esta esteve sempre à responsabilidade de um dos jogadores da equipa, estratégia que resultou.

Continuar com as mesmas estratégias na próxima aula.

Anexo D – Checklist de observação a aulas

		Observado:	Obs. nº	Data _/_/___
CATEGORIAS DE OBSERVAÇÃO	Competências/ Comportamentos a observar	Registo	Observações	
CONTEÚDOS	Objetivos da aula foram alcançados (objetivo/conteúdo/meios).			
	Progressões adequadas ao nível de desenvolvimento dos alunos.			
ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DA AULA	Apresenta as tarefas de forma clara, com terminologia adequada.			
	Utiliza linguagem perceptível e adequada aos alunos.			
	Demonstra os exercícios.			
	Recorre a alunos para demonstrar os exercícios.			
	Questiona os alunos sobre a compreensão.			
	Os alunos colaboram na organização.			
	A transição entre tarefas dá-se de forma rápida e organizada.			
	Os alunos são incentivados a ajudar os colegas.			
	Números de episódios de organização.			
	Equilíbrio e utilização do espaço.			
CONTROLO DA AULA	Visão geral da turma.			
	Circulação pelo espaço.			
	Quando dá instrução, os alunos estão atentos.			
	Os alunos cumprem o solicitado.			
	O professor vê ou controla os comportamentos desviantes, intervindo de modo específico.			
	As regras de comportamento são emitidas claramente e aplicadas de modo coerente.			
Apresenta um clima caloroso e com reforços positivos favorecendo as aprendizagens dos alunos.				
CORREÇÃO DAS EXECUÇÕES MOTORAS	Frequência do FB.			
	Especificidade do FB.			
	Relação FB aprovativos/desaprovativos.			
	FB individual.			
	FB ao grupo.			
	FB provocou alterações de comportamento.			

Jogos Desportivos Zarco



2 de Abril
10h – 12h30
Inscrições até 26 de março



Forma a tua equipa, inscreve-te e participa....!

*Equipas de 6 elementos
Máximo 10 equipas*

1º DESAFIO: convidar pelo menos 1 professor, funcionário ou encarregados de educação para fazer parte da tua equipa.

Organização: Núcleo de Estágio de Educação Física da EBSGZ

Anexo F – AIC – Plano B

Calendarização da Atividade

Tema: Jogos Desportivos Zarco

Data: 02/04/2014

Início da atividade: 10h

Fim da atividade: 12h30

HORA	ATIVIDADES	LOCAL/ ORGANIZAÇÃO
10h00	Concentração das equipas e explicação da 1ª atividade.	Pavilhão
10h20	Prova de Orientação.	Instalações da EBSGZ
10h50	Concentração e explicação das estações do circuito.	Pavilhão
10h55	Circuito + Atividade 3	Pavilhão
11h45	Concentração das equipas e entrega da ficha de controlo das mesmas.	Pavilhão
12h00	Aula coletiva de Atividades Rítmicas.	Pavilhão
12h20	Entrega de prémios. Encerramento da Atividade.	Pavilhão

Caracterização/Especificação da Atividade

Estação	2ª ATIVIDADE - CIRCUITO Descrição	Recursos
1	<p>Constituída pelos jogos 1 e 2.</p> <p>Jogo 1 – Realizar um percurso de olhos vendados atendendo às indicações do colega.</p> <p>Após a realização do percurso o colega que deu as indicações vai realizar o jogo 2- Lançar o ringo para acertar no poste. Seguidamente regressam os dois à linha de partida e sai outros dois colegas de equipa.</p> <p>Na estação, a 1ª saída dá-se de forma alternada, um par de cada equipa, as posteriores só parte quando os colegas chegarem.</p> <p>6 tentativas para cada equipa.</p>	2 mesas, 1 banco sueco, 3 cones azuis, 2 cabeças de plinto, 1 colchão de Ginástica, 12 ringos, 2 postes de Badminton.

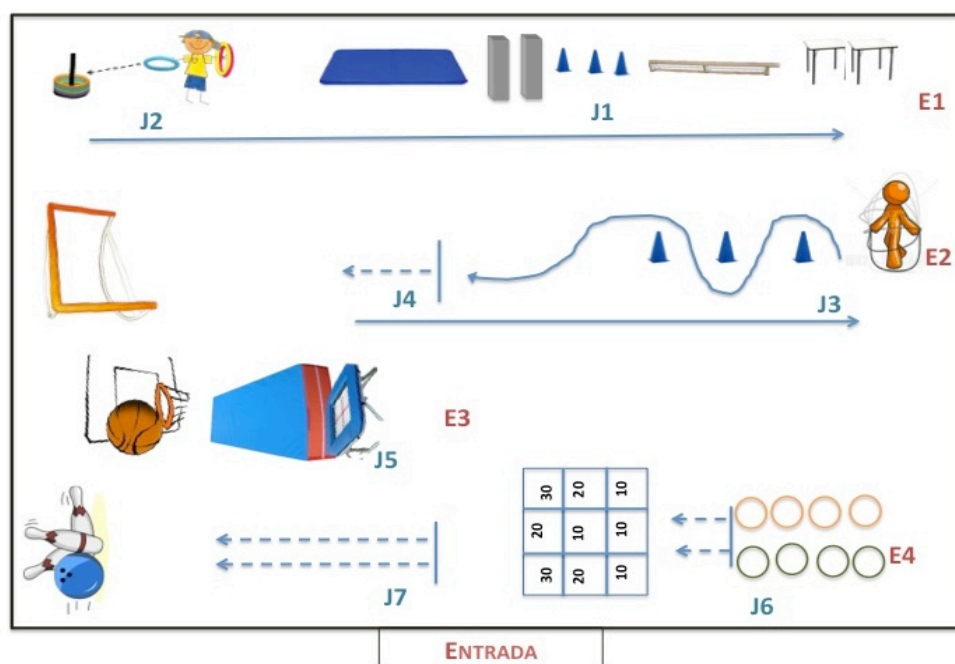
2	<p>Constituída pelos jogos 3 e 4.</p> <p>Jogo 3 – Realizar um percurso a saltar à corda, para a frente ou para trás (alternadamente, um faz o percurso saltando para a frente, outro para trás).</p> <p>Seguidamente jogo 4- Lança a bola com um stick à baliza.</p> <p>Na estação 2, a 1ª saída dá-se de forma alternada, as posteriores só partem quando os colegas chegam.</p>	4 cordas, 3 pinos azuis, 2 <i>sticks</i> de Hóquei, 4 bolas de Ginástica Rítmica e baliza de Hóquei em Patins.
3	<p>Constituída pelo jogo 5.</p> <p>Descrição:</p> <p>Jogo 5 – Os participantes vão tentar lançar ao cesto, após ter saltado no minitrampolim.</p> <p>A 1ª saída dá-se de forma alternada, as posteriores só partem quando o colega de equipa chegar.</p>	1 Minitrampolim, 1 Cesto de Basquetebol, 2 caixas de plinto, 4 bolas de Basquetebol e 1 colchão grosso de Ginástica, 3 colchões azuis e vermelhos de Ginástica e 4 fitas (cores diferentes).
4	<p>Constituída pelos jogos 6 e 7.</p> <p>Descrição:</p> <p>Jogo 6 – Após uma sequência de saltos a pés juntos, passando em todos os arcos, lançar uma bola de <i>Boccia</i> para os quadrados. Seis lançamentos por equipa.</p> <p>Jogo 7 – Após corrida de costas, lançar a bola para derrubar os pinos.</p> <p>Duas equipas começam no jogo 6 e duas começam no jogo 7.</p> <p>6 tentativas por equipa.</p>	2 Conjuntos de Bowling, fita de pintor e 8 arcos.

3ª ATIVIDADE - Atividade 3 “Onde está ... ?”

Descrição	Recursos
<p>Em simultâneo, cada equipa vai ter um jogador vendado, que vai tentar apanhar os objetos dentro da área delimitada e entregar ao colega, que está a dar indicações. Este, por sua vez, entrega aos restantes elementos da equipa, para colocar dentro da caixa da respetiva equipa.</p> <p>3 rotações, cada rotação 3 minutos. No início dar 3 voltas no jogador vendado.</p>	

Representação Gráfica - Jogos no Pavilhão

2ª Atividade - Circuito



3ª Atividade – “Onde está...?”



Inscrições

Período de inscrição: 17 a 26 de março de 2014

Local: Gabinete dos funcionários ao lado do departamento de Educação Física com as funcionárias Mª João e Encarnação.

Regulamentos

1. As equipas são constituídas por 6 elementos.
2. Cada equipa tem de ter obrigatoriamente, no mínimo, 1 elemento que seja funcionário, professor ou encarregado de educação.
3. Todos os elementos da equipa têm de se manter juntos.

ATIVIDADE	PONTUAÇÃO
1ª Atividade	10 pts. por cada resposta certa +100 pts. para o 1º lugar e os restantes vai-se subtraindo 5 pts. sucessivamente, conforme vão baixando de lugar.
2ª Atividade	E1 Por cada ringo que encaixe no alvo 20 pts., se o percurso inicial não foi correto retirar 10pts..
	E2 Realiza o percurso sem falhas 10pts. + 10pts. por cada golo marcado.
	E3 Por cada cesto 10 pts..
	E4 J6 - soma dos pontos da casa. J7 - 10 pts. por cada pino derrubado.
3ª Atividade	Bolas de Basquetebol, Andebol e Voleibol 10pts.. Bolas de Ténis de Campo, cordas e pinos sinalizadores pequenos 20 pts..

Recursos

ATIVIDADE	RECURSOS MATERIAIS	RECURSOS HUMANOS
Geral	14 Fichas de controlo de equipas; 1 Quadro de registo da pontuação; Material áudio	Organização: 3 elementos 2 colaboradores (Foto reportagem) 1 colaborador (DJ) responsável pelo som.
1ª Atividade	10 Fichas de prova	Organização
2ª e 3ª Atividade	10 bolas de Basquetebol 10 bolas de Andebol 10 bolas de Voleibol 10 bolas de Ténis de Campo 10 cordas pequenas 10 pinos sinalizadores baixos 2 mesas	Mínimo de 12 colaboradores

	<p>1 banco sueco 9 cones (azuis) 14 cones (vermelhos) 2 cabeças de plinto 1 colchão 12 ringos 4 fitas de cor diferente 2 sticks 1 baliza de Hóquei 4 bolas de Ginástica Rítmica 14 arcos grandes ou cordas pequenas 1 minitrampolim 1 colchão espesso de Ginástica 3 colchões azul e vermelho de Ginástica 8 arcos médios 1 fita de pintor 2 conjuntos de Bowling 1 giz 1 kit de <i>Boccia</i> 14 vendas 1 placard Tapete de Ginástica Colchões azuis fininhos de Ginástica</p>	
Aula Atividades Rítmicas	Material áudio (rádio, colunas e microfone).	Professora de Atividades Rítmicas

Anexo G – Caracterização da Turma – Questionário



Questionário

Este questionário tem o objetivo de recolha algumas informações acerca da sua turma, com o intuito de proceder à caracterização da mesma. Procuramos desta forma obter um maior conhecimento sobre cada aluno em particular e da turma em geral. Responda sincera e individualmente. **Será salvaguardada a total confidencialidade** dos dados.

Agradecemos desde já a sua colaboração.

1. Identificação

1.1. Nome _____ Nº: _____

1.2. No final do ano letivo (junho 2014) que idade terá? _____

2. Encarregados de Educação

2.1. O seu encarregado de educação costuma deslocar-se à escola?

Sim Não

2.1.1. Se respondeu **sim**, indique os motivos:

- Quando quer ter informações sobre a sua vida escolar
- Quando é a altura de receber as notas
- Quando é convocado
- Quando tem maus resultados
- Quando vem participar em atividades promovidas pela escola
- Outros: _____

3. Agregado Familiar

3.1. Com quem vive

Parentesco	Idade	Profissão	Habilitações Literárias

3.1.1 Caso viva com um dos pais:

- Com a mãe** Pai está ausente **Com o pai** Mãe está ausente
 Pai separado/divorciado Mãe separada/divorciada
 Pai faleceu Mãe faleceu

3.2. Indique a situação da sua habitação: Habitação Própria Habitação Alugada Habitação Social



3.2.1. A sua casa tem: Água Eletricidade Gás Internet Telefone Televisão
 Vídeo / Leitor de DVD Computador

3.2.2. Tem quarto individual?

Sim Não Partilha com quem? _____

3.2.3. Onde é que costuma estudar?

Quarto Cozinha Sala Biblioteca Escola Outros, onde? _____

3.3. Alimentação

3.3.1. Toma o pequeno almoço?

Sim Em casa Na escola Outro, qual? O que costuma comer? _____

Não Porque? _____

4. Características dos Alunos

4.1. OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES

4.1.1. Gosta de ler? Sim Não Porquê? _____

Se respondeu sim, que tipo de leitura? _____

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

4.1.3. Gosta de ver documentários? Sim Não

4.1.4. Gosta de ver telejornais? Sim Não

4.1.5. Vai á discoteca? Sim Não

4.1.6. Pratica desporto? Sim Não Porquê? _____

4.1.7. Internet? Sim Não Quantas horas por dia? _____

Quais os sites preferidos? _____

4.1.8. Outra(s) atividade(s)? Sim Não Qual /Quais? _____

4.2. RELAÇÃO COM OS PAIS

4.2.1. Tem tempos comuns de partilha com os seus pais?

Nunca Às vezes Quase sempre Sempre

4.2.2. Tem por hábito informar os seus pais acerca do que se passa na sua escola?

Nunca Às vezes Quase sempre Sempre

4.2.3. Os seus pais demonstram interesse por aquilo que se passa na sua escola?

Nunca Às vezes Quase sempre Sempre

4.2.4. Como avalia a sua relação com os seus pais?

Má (distante) Razoável Boa Muito Boa

5. Vida Escolar

5.1. A ESCOLA

5.1.1. Há quantos anos frequenta esta escola? _____

5.1.2. Gosta da escola que frequenta? Sim Não

5.1.3. Para si a escola corresponde a um local onde (aponte 3 opções no máximo):

- Existe convívio São transmitido novos conhecimentos É obrigado a estar Faz amigos
 Passa tempo Se prepara para a vida Perde tempo Tem aulas

Outros: _____

5.2. TRANSPORTE

5.2.1. Deslocação Casa - Escola é feita: A pé; De autocarro; De carro; Outro, qual? _____

5.2.2. Quanto tempo demora no percurso Casa - Escola: _____ horas _____ minutos

5.3. A APRENDIZAGEM

5.3.1. Dispõe de alguma ajuda para os seus estudos? Sim Não

5.3.1.1. Se respondeu **sim**, assinale qual/quais?

- Apoio na Escola Explicação Irmãos Pais Outro: _____

5.3.1.2. Se respondeu **Apoio na Escola**, diga qual: _____

5.3.1.3. Se respondeu **Explicação**, diga a que disciplinas: _____

5.3.1.4. Se respondeu **Explicação**, diga quantas horas por semana: _____

5.3.1.4. Se respondeu **Não**, assinale o motivo:

- Não preciso de ajuda Preciso de ajuda mas não tenho quem a dê
 Preciso de ajuda mas não a posso pagar Preciso de ajuda mas não tenho tempo
 Preciso de ajuda mas não a quero Outros: _____

5.4. CARATERÍSTICAS DA VIDA ESCOLAR

1. Modos de trabalho preferidos:	2. Eventuais dificuldades de aprendizagem:	3. Qualidades que mais aprecio num professor:
a) pesquisa	a) pouca atenção na aula	a) simpatia
b) trabalho de grupo	b) pouco interesse no estudo	b) amizade
c) trabalho de pares	c) pouco tempo para estudar	c) compreensão
d) trabalho individual	d) falta de ambiente de estudo em casa	d) autoridade
e) fichas de trabalho	e) inadaptação à turma	e) espírito de justiça
f) aulas expositivas	f) não compreender o professor	f) assiduidade
g) aulas com material áudio e vídeo	g) rapidez no tratamento de conteúdos	g) competência
h) aulas em que os alunos expõem os temas	h) impossibilidade de esclarecer dúvidas	h) Outras: _____
i) Outras: _____	i) Outras: _____	



5.4.1 Disciplinas que mais gosta?

5.4.2 Disciplinas que gosta menos?

5.5. EDUCAÇÃO FÍSICA

5.5.1. Na sua opinião, qual(uais) a(s) vantagem(s) e/ou benefício(s) que esta disciplina tem para a sua formação/educação? _____

5.5.2. Selecione por ordem preferencial de 1 a 11, sendo 1 a preferida e 11 a que menos gostas, as seguintes modalidades:

- Futebol Andebol Voleibol Basquetebol Ténis de mesa Atletismo
 Ginástica (Solo e Aparelho) Ginástica Acrobática Orientação Dança Desportos de Combate

5.5.3. Das modalidades acima referidas, indica quais as que achas que tens maiores dificuldades?

5.5.4. Porquê?

5.5.5. Nota que esperas obter na disciplina de Educação Física: ____ valores

5.6. ALIMENTAÇÃO

5.6.1 Costuma lanchar no bar da escola? Sim Não Porquê? _____

5.6.2 Costuma almoçar na cantina? Sim Não Porquê? _____

5.7 OPÇÕES VOCACIONAIS

5.7.1. Qual a profissão desejada? _____

6. Atividades Extracurriculares

6.1. Pratica alguma atividade extracurricular *? Sim Não

6.1.1. Se sim, qual/quais? _____ Quantas horas por semana? _____

6.1.2. Em qual/quais horários? _____

6.2. E fora da escola tem alguma atividade? Sim Não

6.2.1. Se sim, qual/quais? _____ Quantas horas por semana? _____

6.2.2. Em qual/quais horários? _____

* Atividades recreativas, culturais e desportivas realizadas na escola

7. Conduitas de Saúde e Bem-estar

- 7.1. **Dorme bem?** Sim Não Porquê? _____
- 7.2. **A que horas costuma ir dormir?** Durante a semana: _____ Ao fim-de-semana: _____
- 7.3. **A que horas costuma acordar?** Durante a semana: _____ Ao fim-de-semana: _____
- 7.4. **Em média, quantas horas dorme por dia?** _____
- 7.5. **Tem dificuldades?** Visuais Auditivas Motoras Outra(s) Qual/quais? _____
- 7.6. **Doença permanente:** Asma Epilepsia Prob. cardiovascular Diabetes Outra(s) _____
- 7.7. **Doença(s) frequente(s):** Dores de cabeça Dores abdominais Outra(s) Qual/quais? _____
- 7.8. **Cuidados especiais de saúde:** Medicação diária Medicação casual Alergias: _____

8. Teste Sociométrico _ Em relação aos colegas de turma

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

- 1º _____
2º _____
3º _____

E quem nunca escolherias? Indica-os por ordem de exclusão.

- 1º _____
2º _____
3º _____

8.2. **Foste convidado(a) para uma festa de anos e podes levar três colegas da tua turma. Quem gostarias que fosse? Refere-os por ordem de preferência.**

- 1º _____
2º _____
3º _____

E quem não gostarias que fosse? Refere-os por ordem de exclusão.

- 1º _____
2º _____
3º _____

8.3. **Quem escolherias para jogar contigo na aula de educação física? Refere-os por ordem de preferência.**

- 1º _____
2º _____
3º _____

E quem nunca escolherias? Refere-os por ordem de exclusão.

- 1º _____
2º _____
3º _____

8.4. **Se fosses mudar de turma e pudesses escolher três colegas desta turma para irem contigo, quais escolhias? Refere-os por ordem de preferência.**

- 1º _____
2º _____
3º _____

E quem nunca escolherias? Indica-os por ordem de exclusão.

- 1º _____
2º _____
3º _____

Anexo H – EC – Cronograma de intervenção

TAREFAS /ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
Avaliação da turma e identificação de possível Estudo de Caso.	outubro 2013
Definição do Estudo de Caso.	novembro 2013
Contato sobre disponibilidade da aluna para a proposta de intervenção.	novembro 2013
Estabelecimento de contato com a diretora de turma.	novembro 2013
Reunião com diretora de turma, encarregado de educação e aluna.	novembro 2013
Marcação de consulta no C.S. da Nazaré (através do encarregado de educação).	novembro 2013
Questionário sobre as rotinas e atividades física/desportivas preferidas.	novembro 2013
Medição das pregas de adiposidade e dos perímetros: braquial, cintura pélvica e anca.	novembro 2013
Elaboração de plano de intervenção a nível de atividade motora.	novembro 2013
Consulta no médico de família (o médico deu algumas indicações a nível alimentar e marcou nova consulta para março de 2014 e só nessa altura, se achasse necessário, reencaminharia para o Nutricionista.).	novembro 2013
Período de identificação de rotinas (aluna diariamente tinha que registar as rotinas e colocar o número de passos por dia, registados através do pedómetro).	dezembro 2013
Prescrição específica de atividade física e reajustes.	janeiro a abril de 2014
Monitorização da Aptidão Física nas aulas de EF.	novembro 2013 janeiro 2014 março 2014 maio 2014
Monitorização mensal.	dezembro 2013 a abril de 2014
Acompanhamento semanal (30 minutos) para conversar sobre o trabalho realizado ou outras preocupações da aluna.	janeiro a maio 2014
Realização de ação de sensibilização para encarregados de educação, sobre Estilos de Vida Saudável.	março 2014
Consulta no médico de família (encaminhou para nutricionista, consulta marcada para maio de 2014).	março de 2014
Avaliação final.	maio 2014
Elaboração do Balanço da Intervenção/ Considerações Finais	maio 2014

Anexo I – EC – Prescrição individual

Data: **07/01/2014**

Atividades dentro das rotinas

- Percurso casa escola a pé (20 min)
- Intervalos passear com as colegas (20 min)
- Regresso a casa (20 min)
- Ida à rua com o cão

Exercícios específicos

- Caminhada, Nazaré - Quinta do Leme
- Saltar à corda - 30 (3x)
- Prancha frontal - 15 seg. (10x)
- Prancha frontal, joelho esquerdo apoiado no chão, levanta perna direita - 10 seg. (5x)
- Prancha frontal levanta perna esquerda - 10seg. (5x)
- Abdominais retos - 15 (3x)
- Abdominais oblíquos direito - 15 (3x)
- Abdominais oblíquos esquerdo - 15 (3x)

Para além da prescrição anteriormente apresentada, a aluna poderia acrescentar outras atividades, que seriam registadas nas folhas de monitorização mensal (ver anexo IV).

Nas aulas de Educação Física também pertencia a um grupo específico, tendo em conta as suas competências, que tinha uma prescrição específica, a mesma era alterada consoante os resultados da monitorização.

Anexo J – Ficha de registo de monitorização mensal da atividade física a preencher pela aluna (EC)

Monitorização _ Atividade Física

Mês: Janeiro

Ano: 2014

Aluna: Tatiana

Turma: 9º 4

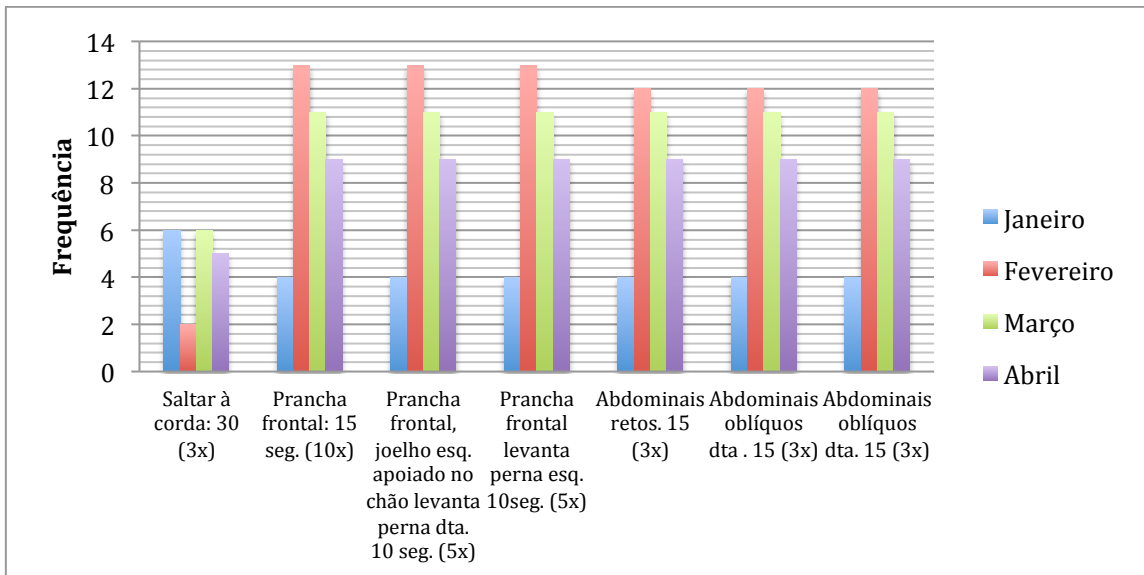
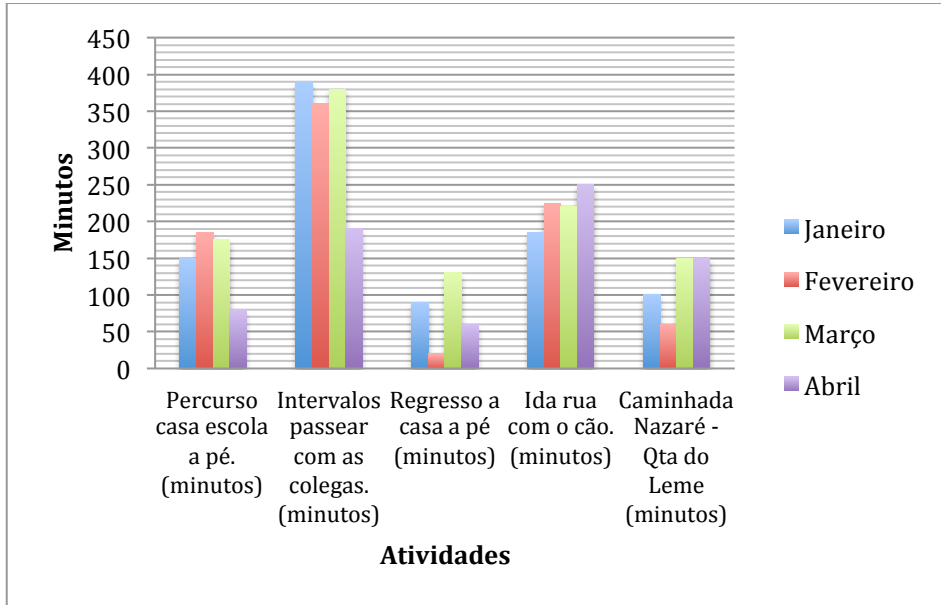
Atividades	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Percurso casa escola a pé. (tempo)																									
Intervalos passear com as colegas. (tempo)																									
Regresso a casa a pé (tempo)																									
Ida rua com o cão. (nº vezes/Tempo)																									
Caminhada Nazaré - Q ^{ta} do Leme (tempo)																									
Saltar à corda: 30 (3x)																									
Prancha frontal: 15 seg. (10x)																									
Prancha frontal, joelho esq. apoiado no chão levanta perna d ^{ta} 10 seg. (5x)																									
Prancha frontal levanta perna esq. 10seg. (5x)																									
Abdominais retos 15 (3x)																									
Abdominais oblíquos d ^{ta} 15 (3x)																									
Abdominais oblíquos d ^{ta} 15 (3x)																									

Atividades	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Frequência Cardíaca após os exercícios específicos.																										
Valor do Pedômetro no final do dia.																										

**Anexo K – EC – Resultados da monitorização da atividade física
registada pela aluna**

ATIVIDADE	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL
Percurso casa escola a pé. (minutos)	150	185	175	80
Intervalos passear com as colegas. (minutos)	390	360	380	190
Regresso a casa a pé (minutos)	90	20	130	60
Ida à rua com o cão. (minutos)	185	225	220	250
Caminhada Nazaré - Qta do Leme (minutos)	100	60	150	150
Saltar à corda: 30 (3x)	6	2	6	5
Prancha frontal: 15 seg. (10x)	4	13	11	9
Prancha frontal, joelho esquerdo apoiado no chão, levanta perna direita. 10 seg. (5x)	4	13	11	9
Prancha frontal, levanta perna esquerda 10seg. (5x)	4	13	11	9
Abdominais retos. 15 (3x)	4	12	11	9
Abdominais oblíquos, direito. 15 (3x)	4	12	11	9
Abdominais oblíquos, esquerdo. 15 (3x)	4	12	11	9

Anexo L – EC – Gráficos da monotorização da atividade física registada pela aluna



**Anexo M – Tabela de tarefas da AEC “Bodyboard, Orientação e Jogos
Lúdicos e Tradicionais”**

TAREFAS	DATA DE REALIZAÇÃO	POR
Definição dos objetivos da ação.	Out. 2013	Márcia e Vidal
Definição da atividade.	Out. 2013	Márcia e Vidal
Definição dos objetivos das atividades.	Out. 2013	Márcia e Vidal
Questionamento aos alunos sobre interesse na atividade.	Out. 2013	Márcia e Vidal
Reunião com orientadores para apresentação/ aprovação da ação.	Out. 2013	Márcia e Vidal
Apresentação da ação em conselho pedagógico.	Out. 2013	Prof. João
Contacto com responsável da escola de Bodyboard.	Out. 2013 Dez. 2013	Márcia
Solicitação do mapa da Quinta do Santo António da Serra ao Clube Aventura da Madeira.	Jan. 2014	Márcia
Requisição do <i>kit</i> de Orientação à EBSGZ.	Jan. 2014	Márcia
Apresentação (relembrar, uma vez que já tinha sido apresentada na 1ª reunião de conselho de turma) da ação no conselho de turma.	Dez 2013	Márcia e Vidal
Elaboração de ofício para pedido de transportes.	Dez. 2013	Márcia e Vidal
Entrega de ofício de pedido de transportes à CMF, em mão.	Jan. 2014	Vidal
Elaboração e envio de ofício para pedido de autorização, de utilização do espaço Quinta do Santo António da Serra à Direção Regional de Florestas.	Fev. 2014	Márcia e Vidal
Sondagem de como se procederia a refeição, sendo referido pelos alunos que preferiam cada um levar o sua.	Jan. 2014	Márcia e Vidal
Solicitação aos alunos (trabalho de grupo) para realizarem por escrito a sugestão de duas atividades, uma a realizar no Porto da Cruz e outra na Quinta do Santo da Serra, que será orientada pelos mesmos.	Jan. 2014	Márcia
Discussão das atividades sugeridas pelos grupos da turma 9 ^o .	Jan. /Fev. 2014	Márcia
Preenchimento de ficha de registo de saída da escola ou visita de estudo no dossier de turma.	Jan. 2014	Márcia e Vidal
Elaboração de ficha de registo da entrega de dinheiro para a atividade.	Fev. 2014	Márcia
Elaboração de pedido de autorização aos encarregados de educação.	Jan 2014	Márcia e Vidal
Elaboração do itinerário.	Jan 2014	Márcia e Vidal

Elaboração do cronograma de atividades, detalhado, para o dia da atividade.	Jan 2014	Márcia e Vidal
Levantamento de alunos com escalão devido a questões de alimentação.	Fev. 2014	Márcia e Vidal
Confirmação de transporte - (resposta: não aprovado).	Fev. 2014	Vidal
Elaboração de ofício para pedido de transportes a outras instituições, após vários contatos <i>in loco</i> e via telefone.	Fev. 2014	Márcia e Vidal
Confirmação de transporte.	Mar. 2014	Márcia e Vidal
Envio de pedido de autorização aos encarregados de educação, da turma 9 ^ª .	Mar. 2014	Márcia
Reunião com responsáveis da escola de Bodyboard, para acertar pormenores de organização da atividade	Mar. 2014	Márcia
Perguntar à professora Helena, a possibilidade da escola fornecer lanche aos alunos que têm direito, ao lanche/almoço na escola. E acertar pormenores para o levantamento da mesma.	Mar. 2014	Márcia e Vidal
Aula de preparação para atividade para turma 9 ^ª .	Mar. 2014	Márcia
Consulta das previsões meteorológicas.	Mar. 2014	Márcia
Envio de email para os alunos com últimos pormenores da atividade para turma 9 ^ª .	Mar. 2014	Márcia
Levantamento dos lanches.	Mar. 2014	Vidal
Realização da atividade.	Mar. 2014	Márcia e Vidal
Agradecimento através de ofício, às entidades que nos prestaram serviços.	Mar. 2014	Márcia e Vidal
Balanço da atividade*	Mar. 2014	Márcia e Vidal

* Em relação ao balanço foi elaborado por turma, tendo em conta os objetivos definidos para cada.

Anexo N – Ficha disponibilizada aos alunos da AEC “Bodyboard, Orientação e Jogos Lúdicos e Tradicionais”

INFORMAÇÕES - ATIVIDADE DIA 18-03-2014

Nota: os alunos que não entregarem a autorização do encarregado de educação não vão.

HORÁRIO

8h10 - Concentração junto ao portão principal, dentro da escola.

8h20 - Ida para a paragem dos grupos G1, G2, G4 G5 da turma 9ª4.

8h30 – Partida dos grupos G1, G2, G4 G5 da turma 9ª4.

9h00 – Partida dos G3 e G6 do 9ª4 e a turma do 8ª6.

9h30 – Início da atividade de Bodyboard - G1, G2, G4 G5 da turma 9ª4.

10h10 – Atividade de Bodyboard para o G3 + 10 alunos do 8ª6.

- Atividades na praia orientadas pelos grupos G6 e G1 da turma 9ª4.

10h50 – Atividade de Bodyboard para o G6 + 9 alunos do 8ª6.

- Atividades na praia orientadas pelos grupos G2 e G5 da turma 9ª4.

11h30 - Final da Atividade de Bodyboard.

- Lanche.

11h45 – Atividade de Futebol de praia orientada pelos grupos G3 e G4 da turma 9ª4 (sugestão fazer um torneio).

12h20 - Arrumar material, tomar duche, etc...

13h00 – Saída do Porto da Cruz.

13h30 – Almoço (levado de casa, cada aluno responsável pelo seu).

14h15 - Atividade de Orientação – Quinta do Santo da Serra.

14h50 - Início dos Jogos Tradicionais – organizados e orientados pelos grupos do 9ª4.

Nota: Jogo 1 orientado pelo grupo 1, jogo 2 orientado pelo grupo 2 e assim sucessivamente.

	J1	J2	J3	J4	J5	J6
14h50						
15h00						
15h10						
15h20						
15h30						
15h40						

Nota importante: estão sempre ativos 4 jogos, ou seja os alunos estão divididos em 4 grupos. Possível divisão dois grupos de 10 alunos, um grupo de 11 alunos e outro de 12 alunos. Todos os grupos terão de ter alunos das duas turmas.

Em relação aos grupos que orientam, em cada grupo, metade do grupo faz os primeiros 3 jogos e a outra metade do grupo os restantes.

16h00- Concentração e saída da Quinta do Santo da Serra

MATERIAL

Bodyboard: fato de banho, toalha, chinelos, protetor solar, boné e t-shirt;

Orientação: levar um casaco mais quente, caso esteja frio no Santo da Serra;

Atividades na praia: cada grupo é responsável de levar o material que considere necessário para organizar a sua atividade;

Jogos Tradicionais na Quinta do Santo da Serra: cada grupo é responsável de levar o material que considere necessário para organizar a sua atividade.

ALIMENTAÇÃO

Cada aluno é responsável pela sua alimentação.

De salientar que os alunos que têm alimentação marcada na escola, têm de avisar na secretaria se querem ou não levar e me avisar para eu ir levantar os lanches dos que disseram na secretaria que queriam levar.

ALUNO QUE AINDA NÃO ENTREGARAM A AUTORIZAÇÃO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO:

➤ Beatriz; Carolina Teixeira; Cláudia; Diana; Fabiana; João Luís; Natanael; Ricardo;

Nota: no presente email envio o documento de pedido de autorização ao encarregado de educação, podem imprimir-lo e o encarregado de educação assina, ou podem copiar o texto para a caderneta e o encarregado de educação assina.

Anexo O – Cartaz da AEC “Estilos de Vida Saudável: o contributo de uma alimentação saudável e do exercício.”

Estilos de Vida Saudável

O contributo de uma alimentação saudável

e do exercício.



19 DE MARÇO DE 2014

18h00 – Início da sessão – Núcleo de Estágio da EBSGZ

18h10 – Projeto de avaliação da condição física – Ricardo Martins
(Professor – EBSGZ)

18h20 – A importância da atividade física e do exercício na saúde do indivíduo – Rui Trindade (Professor – UMa)

18h40 – O contributo da alimentação saudável para a aptidão Física
– Bruno Sousa (Nutricionista – C.S. Nazaré)

19h00 – Encerramento da sessão

AÇÃO DIRIGIDA AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DA EBSGZ

LOCAL: SALA DE SESSÕES DA EBSGZ

Organização: Núcleo de Estágio de Educação Física da EBSGZ

Anexo P – Cartaz da ACPC “Programa Nacional de Educação Física – da Teoria à Prática”

AÇÕES CIENTÍFICO-PEDAGÓGICAS COLETIVAS


UNIVERSIDADE da MADEIRA

“PROGRAMA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DA TEORIA À PRÁTICA”

3 e 10 de maio 2014 / *UMa - CAMPUS da PENTEADA*

SALA DO SENADO – Piso -2 9h00 -18h30

3 Conferências

Conferência 1: “O PNEF – instrumento facilitador ou inibidor da rotura no processo pedagógico?”

Conferência 2: “Matérias Alternativas ou Atitudes Alternativas?”

Conferência 3: “Contributos da Educação Física para a Aptidão ao Longo da Vida”

5 Módulos

Módulo 1: Opções Metodológicas – Da Teoria à Prática

Módulo 2: O PNEF e a Heterogeneidade da Prestação Motora dos Alunos – Que Respostas, Que Soluções?

Módulo 3: Matérias Alternativas: Potencialidades e Equívocos – Basebol e Canoagem

Módulo 4: Matérias Nucleares e Alternativas: que potencialidades? Dança e Esgrima da teoria à prática

Módulo 5: Ginástica Escolar: Da Teoria à Prática

25 Preletores

• Álvaro Noite	• Cláudio Vieira	• Lisa Gonçalves
• Ana Luísa Correia	• Élvio Abreu	• Manuela Vieira
• António Cunha	• Élvio Gouveia	• Márcia Martins
• Armando Carreira	• Gonçalo Marques	• Marlene Silva
• Carolina Miguel	• Helder Lopes	• Miguel Vieira
• Catarina Abreu	• Inês Fernandes	• Ricardo Alves
• Catarina Freitas	• Iolanda Gomes	• Roberto Sardinha
• Cláudio Caires	• Liliana Félix	• Vidal Freitas
		• Viriato Timóteo

AÇÃO VALIDADA PELA SRERH EM 16H

INSCRIÇÕES ATÉ 30 DE ABRIL <http://tinyurl.com/educacao-fisica-uma-2014>



Anexo Q – ACPC – Calendarização das tarefas do Módulo I

DATA	TAREFAS	RESPONSÁVEIS
Outubro 2013	Pesquisa bibliográfica sobre o tema principal.	Márcia e Vidal
Outubro 2013	Proposta do tema para o módulo e apresentação aos orientadores.	Márcia e Vidal
Outubro 2013	Aprovação do tema.	Ricardo Alves
Novembro 2013	Convite ao preletor do módulo	Márcia e Vidal
Novembro 2013 a Janeiro 2014	Trabalho de pesquisa e recolha bibliográfica.	Márcia e Vidal
Fevereiro a Março de 2014	Elaboração da apresentação em <i>PowerPoint</i> .	Márcia e Vidal
Fevereiro e Abril de 2014	Convite e articulação com o moderador do módulo.	Márcia e Vidal
Abril 2014	Aperfeiçoamento da apresentação e discussão da mesma com o orientador.	Márcia
Abril 2014	Troca de ideias sobre a apresentação com o preletor convidado.	Márcia
Mai 2014	Apresentação do módulo na ação coletiva.	Márcia
Mai 2014	Tratamento de dados dos inquéritos.	Márcia
Mai 2014	Elaboração do resumo da apresentação.	Márcia
Abril a Maio 2014	Elaboração do documento da ação do módulo.	Márcia

Anexo R – Apresentação *PowerPoint* do módulo I “Opções Metodológica – da Teoria à Prática”

Ação Científica Pedagógica Coletiva
Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

“PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática”

Márcia Martins e Vidal Freitas




Funchal, 03 de maio de 2014

“PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática”

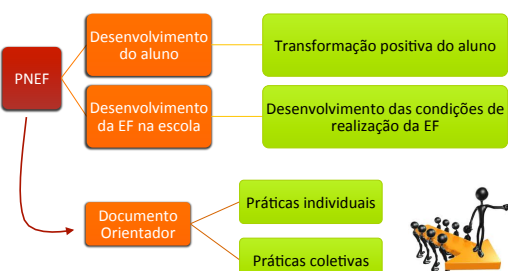
ÍNDICE

- ✓ Objetivos do PNEF
- ✓ Estruturação do PNEF
- ✓ Caracterização do PNEF
 - Finalidades
 - Objetivos gerais
 - Orientações metodológicas
 - Avaliação
- ✓ Aprofundamento de algumas opções de Orientação Metodológica
 - PEE, PCE e PAA
 - Ensino por blocos ou etapas
 - Possibilidade de interação entre turmas
 - Matérias abordadas em Educação Física



“PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática”

OBJETIVOS DO PNEF



“PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática”

ESTRUTURAÇÃO DO PNEF

INTRODUÇÃO →

- Refere **finalidades** a serem atingidas a partir de uma **EF eclética**, integrando toda a extensão de atividades físicas, a formação da aptidão física e dos conhecimentos e atitudes essenciais.
- Explicita os **objetivos gerais**, com um conjunto de competências comuns em todas as áreas e por área específica.
- Apresenta **orientações metodológicas** abertas, explícitas e completas para admitir várias possibilidades e alternativas.
- Menciona as normas de referência para a **avaliação** em EF.

ÁREAS E MATÉRIAS NUCLEARES →

- Assegura a homogeneidade do currículo nas escolas.

ÁREAS E MATÉRIAS ALTERNATIVAS →

- Garante a parte “alternativa” a adotar localmente, aproveitando as características próprias ou condições especiais existentes em cada escola.

“PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática”

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF


CONCEPÇÃO ED. FÍSICA →

No valor educativo da atividade física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

FINALIDADES →

Definem os campos ou áreas que integram a EF

Conteúdos: 1. Objetivos de Ciclo (plurianuais);
2. Objetivos Anuais.



“PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática”

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF


ORGANIZAÇÃO →

- Áreas
- Subáreas

- Nível Introdução
- Nível Elementar
- Nível Avançado

Os programas não desenham um fracionamento de domínios/áreas de personalidade, dividindo as metas gerais e específicas da Educação Física.


A atividade do aluno, os seus efeitos e, conseqüentemente, as competências devem integrar os domínios **motor, cognitivo e sócio-afetivo**.



"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

Diferenciação da EF nos Ensinos Básicos e Secundário



9º ANO → Revisão das matérias;
Aperfeiçoamento/ recuperação dos alunos.


10º ANO → Revisão e reforço.

11º E 12º ANO → Escolhas dos alunos/turmas pelas matérias, sem perder a variedade;
↓
2 JDC + 1 Ginástica ou Atletismo + 1 Dança + 2 restantes.

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

Opções de Organização Curricular



➤ Todas as competências específicas previstas no Currículo Nacional (objetivos de ciclo) devem ser consideradas em todas as escolas.


➤ Grau de homogeneidade na aplicação
Parte **comum** (Nuclear) + Parte **alternativa** (adotar localmente)

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

Opções de Organização Curricular

➤ **O PORQUÊ ESTE MODELO?**



• **Parte comum a todas as escolas** ➔ Homogeneidade do currículo +
Atribuição a cada escola de meios necessários à realização.

• **Parte alternativa** ➔ Aproveitar as características próprias ou condições especiais de cada escola + Possibilitar os alunos a alcançar aptidões mais elevadas.

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

ESPECIFICAÇÕES DAS ÁREAS E MATÉRIAS NUCLEARES*

A. Desenvolvimento de capacidades motoras, condicionais e coordenativas. ➤ Força, Resistência, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral

B. Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

C. Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, onde se realizam as atividades físicas.

D. Atividades Físicas.

1. Atividades Físicas Desportivas
2. Atividades Rítmicas Expressivas
3. Jogos Tradicionais e Populares
4. Atividades de Exploração da Natureza

* Referência PNEF 3º Ciclo.

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

EXEQUIBILIDADE DO PNEF

Condições de realização da escola

- Recursos materiais
- Recursos temporais
- Formação dos professores

Capacidade do departamento de Educação Física



"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

DEPARTAMENTO DE EF (DEF)


↓

Definir estratégias e orientações


↓

Exemplos:

- Participar no projeto educativo;
- Haver um compromisso entre o DEF e a comunidade escolar;
- Utilizar os eixos de autonomia da escola.



"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"



Curriculos dos alunos:
Inclusão de componentes regionais e locais.

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

Agrupamento de escolas:
Coerência do processo escolar;
Parcerias com organizações locais.

Elaboração de normas:
Horário;
Tempos letivos;
Constituição das turmas;
Ocupação de espaços.

EIXOS DE DESENVOLVIMENTO DA AUTONOMIA DA ESCOLA


Recursos:
Gestão e execução do orçamento;
Aquisição de bens e serviços;
Execução de obras.

Escola:
Identificação de necessidades de formação de R.H.;
Elaboração do plano de formação para os R.H.

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

PROJETO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA(S) ESCOLA(S) PEF



Referência para orientação e organização do trabalho do conjunto à escala anual ou plurianual.

PEF :

- Apresenta decisões de composição do currículo dos alunos;
- Contém objetivos de desenvolvimento curricular;
- Define o processo de avaliação dos alunos.



"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

PLANO DE TURMA (PT)

Princípios de Elaboração

- Especificidade
- Critérios de seleção e operacionalização
- Identificar prioridades





"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

PLANO DE TURMA (PT)

Aspetos a considerar



Planeamento anual → Períodos de aprendizagem concentrada;
→ Períodos de aprendizagem de revisão/aperfeiçoamento.

Deve estruturar-se em torno da periodização do treino/elevação das capacidades motoras → inclusividade e diferenciação dos processo de treino de cada aluno.


Formação de grupo → Elemento chave → Diferenciação do ensino

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

PLANO DE TURMA (PT)

Dimensão Operacional do Plano



1ª Etapa → Av. Inicial →

- Determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas matérias do ano em curso;
- Revisão / atualização dos resultados do ano anterior.


Período de 4 ou 5 semanas → Permitir decisões mais acertadas;
→ Perceber a forma de aprendizagem dos alunos;
→ Situar possibilidades de desenvolvimento;
→ Construir um clima de aula favorável.

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

PLANO DE TURMA (PT)

Dimensão Operacional do Plano



2ª Etapa → **O Professor deve:**

- Estimar o número de unidades de ensino (U.E.);
- Definir a operacionalização das U.E.;
- Definir estratégias de composição de grupos;
- Selecionar as atividades de aprendizagem;
- Definir momentos de recolha de informação para ajustamento do processo (avaliação).

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"


CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

PLANO DE TURMA (PT)

Dimensão Operacional do Plano

2ª Etapa

Nota:
No final desta etapa o professor deve realizar a última conferência curricular, baseada nos dados recolhidos no processo de avaliação, verificando o nível de cumprimento do programa e os ajustamentos ou indicações que daí decorrem para o currículo dos alunos no ano letivo seguinte.



"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

HIGHLIGHTS


LISTAS DE COMPETÊNCIAS

- 1º Ciclo
- 2º Ciclo
- 3º Ciclo
- Secundário

PROCESSOS PARA ALCANÇAR OS OBJETIVOS

PROFESSOR → Seleccionar e aplicar as soluções pedagógicas e metodológicas mais adequadas

Efeitos na atividade do aluno → Objetivos do programa




"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

HIGHLIGHTS

OS PROGRAMAS NÃO SUBSTITUEM A CAPACIDADE DE DELIBERAÇÃO PEDAGÓGICA

PNEF → GUIA DE AÇÃO

Orientar a prática em coordenação com o DEF e outros colegas de outras disciplinas.




"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

AVALIAÇÃO

- Objetivos de Ciclo
- Objetivos do Ano
- Definição e Grau de Sucesso
- Os Critérios de Avaliação
- Os Objetivos de Avaliação
- Apto/ Não Apto – Normas de Referência
- Normas de Avaliação

Para uma seleção justa, todos fazem o mesmo exame. Fazem aquilo sabem.



"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

AVALIAÇÃO

Avaliação Específica

- Objetivos de Ciclo
- Objetivos do Ano


• Observar os alunos nas situações apropriadas.

Avaliação Geral

Principal Referência: • Objetivos de Ciclo.

Incluir:

- Tipo de atividades;
- Atitudes;
- Conhecimentos e capacidades.



"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF


AVALIAÇÃO

Normas de referência em EF – Aspectos Operacionais

Áreas de Avaliação em EF

- A - Atividades Físicas (matérias)
- B – Aptidão Física
- C – Conhecimentos

1. Relativo aos processos de elevação e manutenção da aptidão física;
2. Participação nas estruturas e fenómenos sociais das atividades desportivas.



"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

AVALIAÇÃO

Normas de referência em EF – Aspectos Operacionais

Normas de Avaliação  **Currículo dos alunos**

Todas as matérias que o aluno foi previamente avaliado

Selecione um conjunto de referência para o sucesso de acordo com as regras

Pressupõe que todos os alunos foram sujeitos a idênticos critérios ao longo dos anos nas matérias lecionadas → mas o conjunto de matérias escolhidas para aferir o sucesso pode ser  de aluno para aluno.



"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

AVALIAÇÃO

Normas de referência em EF – Aspectos Operacionais

2º CICLO

Matérias Nucleares * Jogos, Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Rítmica, Atletismo, Patinagem, Dança e Luta + Outras (de acordo com os Objetivos Gerais).

Categorias

A Jogos

B Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol

C Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos

D Atletismo

E Patinagem

F Dança

G Outras (Orientação e Natação, etc.)



"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

AVALIAÇÃO

Normas de referência em EF – Aspectos Operacionais

REGRAS DE SELEÇÃO DAS MATÉRIAS

- 6 melhores matérias de cada aluno;
- Considerar para a seleção 1 matéria de cada categoria.



"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

AVALIAÇÃO

Normas de referência em EF – Aspectos Operacionais

EXEMPLOS 2º CICLO – CORRETO/INCORRETO

CORRECTO	CORRECTO	CORRECTO	CORRECTO	INCORR.	INCORR.	INCORR.
Jogos	Futebol	Jogos	Jogos	Futebol	Futebol	Jogos
Voleibol	Gin Solo	Basquet.	Voleibol	Voleibol	Gin. Apar.	Gin. Solo
Atletismo	Atletismo	Gin. Apar.	Gin. Solo	Gin. Solo	Atletismo	Gin. Apar.
Patinag.	Patinag.	Patinag.	Patinag.	Atletismo	Dança	Atletismo
Dança	Dança	Dança	Dança	Patinag.	Orientaç.	Patim.
Gin. Rím.	Natação	Orientaç.	Gin. Rím.	Dança	Natação	Dança



"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

AVALIAÇÃO

Normas de referência em EF – Aspectos Operacionais

3º CICLO

Matérias Nucleares * Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática, Atletismo, Patinagem, Dança, Jogos Tradicionais, Orientação + Outras (de acordo c) os Obj. Gerais).

Categorias

A Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol

B Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Acrobática

C Atletismo

D Patinagem

E Dança

F Raquetas

G Outras (Orientação, Luta, Natação, Ginástica Rítmica, etc.)

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"


CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

AVALIAÇÃO

Normas de referência em EF – Aspectos Operacionais

REGRAS DE SELEÇÃO DAS MATÉRIAS

- 7 melhores matérias de cada aluno:
- Selecionadas matérias de 6 ou 5 categorias. Obrigatoriamente são consideradas 2 matérias da categoria A.
- Se considerar 5 categorias → 2 matérias categorias A + 2 matérias categoria B.



"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

AVALIAÇÃO

Normas de referência em EF – Aspectos Operacionais

EXEMPLOS 3º CICLO – CORRETO/INCORRETO

CORRECTO	CORRECTO	CORRECTO	CORRECTO	INCORR.	INCORR.	INCORR.	INCORR.
Futebol	Basquete	Futebol	Basquete	Futebol	Basquete	Gin. Acro	Voleibol
Voleibol	Andebol	Andebol	Voleibol	Voleibol	Andebol	Gin. Solo	Gin Solo
Gin Solo	Gin. Apar	Gin. Apar.	Gin. Acrob	Basquete	Gin. Apar.	Gin. Apar.	Gin. Apar.
Atletismo	Atletismo	Gin Solo	Atletismo	Gin. Acro	Atletismo	Patinagem	Dança
Patinag.	Patinag.	Atletismo	Patinag.	Patinagem	Patinagem	Dança	Raquetas
Dança	Raquetas	Raquetas	Dança	Dança	Orientaç.	Raquetas	Gin. Ritm.
Raquetas.	Luta	Natação.	Raquetas.	Raquetas	Luta	Luta	Natação

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

AVALIAÇÃO

Normas de referência em EF – Aspectos Operacionais

ENSINO SECUNDÁRIO

➤ **Matérias Lecionadas:**

➤ Seleccionadas de acordo com as condições de composição do currículo apresentadas no PNEF.

➤ **Agrupamento das Matérias:**

➤ 2 JDC + 1 Ginástica ou Atletismo + 1 Dança + 2 Outras (Raquetas, Combate, Natação, Patinagem, Atividades de Exploração da Natureza, etc.).

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

CARACTERIZAÇÃO DO PNEF

AVALIAÇÃO

HIGHLIGHTS

Principal Referência da Avaliação ➔ **Objetivos de Ciclo**

Eletismo ➔ Orientações Programáticas no que respeita às áreas e subáreas.

Normas de Avaliação ➔ **Currículo dos alunos**

DEPENDE DE ???

Do Professor, do Departamento de Educação Física, das Instalações
ou Não é Exequível?...


"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

OPÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO DO CURRÍCULO

Opções de Organização Curricular
P E E | P C E | P A A

➤ A participação do DEF no PEE, PCE e no PAA faz com que haja um compromisso entre o DEF e a comunidade escolar;

➤ Permite um reconhecimento da importância/reconhecimento da disciplina para comunidade escolar (inclusivamente junto aos órgãos de gestão).



"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

OPÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO DO CURRÍCULO

Opções de Organização Curricular
P E E | P C E | P A A

Resultados de Pesquisa

➤ Numa pesquisa empírica feita através do site de 6 escolas (3 do concelho do Funchal e outras 3 fora do mesmo) escolhidas aleatoriamente verificou-se:

- Em 6 PEE, apenas 2 tinham objetivos relacionados com a EF – um direcionado para o Desporto Escolar e outro para o aumento da prática desportiva.
- Das 6 escolas pesquisadas apenas 2 tinham disponíveis o PCE e ambos apresentavam objetivos relacionados com a EF.
- Todos (6) os PAA apresentavam atividades de responsabilidade do DEF ou de outros docentes de EF.

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

OPÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO DO CURRÍCULO

ENSINO POR ETAPAS OU BLOCOS?

➤ O programa refere o modelo de lecionação por etapas em detrimento do de blocos.


Tabela adaptada de Rosado (s/d) cit. in Gonçalves e Botelho (2011)

Modelo por Blocos	Modelo por Etapas
Bloco: conjunto de aulas sobre a mesma matéria de ensino.	Etapa: fase do ano na qual se procura alcançar determinados objetivos.
DISTRIBUIÇÃO DOS CONTEÚDOS:	
Concentrados e determinados pela rotação por espaços.	Maior distribuição temporal exigindo espaços polivalentes.
APRENDIZAGENS MOTORAS:	
Tendencialmente concentradas. As aquisições de uma U.D. não são tratadas nas restantes.	Tendencialmente distribuídas. As aquisições de uma etapa são tratadas nas etapas seguintes ("ciclos" de revisão/aperfeiçoamento/consolidação).

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

OPÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO DO CURRÍCULO

ENSINO POR ETAPAS OU BLOCOS?



Modelo por Blocos	Modelo por Etapas
DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS:	
A alcançar no final do bloco.	Objetivos anuais definidos após a avaliação inicial. Revisão no início do ano letivo, depois de férias letivas, no final do período e do ano letivo.
TIPO DE AULAS:	
Geralmente mono temáticas. A U.D. consiste num conjunto de aulas sobre a mesma matéria de ensino.	Tendencialmente politemáticas. A U.D. consiste num conjunto de aulas com objetivos semelhantes e/ou com a mesma função didática.
AValiação INICIAL:	
Tende a fazer-se no interior de cada bloco de matéria de ensino.	Sobre todas as matérias de ensino e condição física.

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"


OPÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO DO CURRÍCULO

ENSINO POR ETAPAS OU BLOCOS?

Resultados de Estudos

Num trabalho realizado por Abreu (2010) (amostra 5 escolas do concelho do Funchal, 36 professores), foi concluído que: a lecionação da EF por blocos ainda é uma dominante nas escolas inquiridas e é a mais utilizada pelos professores da amostra (69%).

Noutro estudo elaborado por Gonçalves e Botelho (2011) que pretendia caracterizar os modelos de planificação utilizados pelos professores de EF nas suas aulas do ensino secundário, do concelho do Funchal (amostra 4 escolas, 88 professores) verificou-se que a maioria dos professores de EF (50%) opta pelo modelo de planificação por blocos.





"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

OPÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO DO CURRÍCULO

ENSINO POR ETAPAS OU BLOCOS?

Implicações

- Instalações** (polivalentes ou sistema rotativo)
As instalações, apesar de estarem mais preparadas para determinadas matérias do que para outras, devem ser polivalentes, potenciando a lecionação das matérias de ensino por etapas, de acordo com o preconizado pelo PNEF.



De acordo com Abreu (2010), outro fator que condiciona a decisão dos professores na adoção de determinados modelos de ensino é a **carga horária semanal**.

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

OPÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO DO CURRÍCULO

ENSINO POR ETAPAS OU BLOCOS?

Resultados de Estudos/ Pesquisas


Num estudo sobre os **horários da disciplina de EF** realizado na R.A.M. por Martins (2008), evidenciou-se que a **"ocupação dos espaços escolares ainda não está muito bem distribuída"**, notando-se picos de utilização (período da manhã) e períodos onde os espaços são subutilizados → Situação que ainda se verificava nos resultados de Abreu (2010).

Numa pesquisa empírica na plataforma Place e no site das escolas em 5 de 6 escolas escolhidas aleatoriamente verificou-se que, apesar de na maioria ocorrer pontualmente, há turmas com EF em dias seguidos e em nenhum caso se verificou a ocorrência da EF 3 vezes por semana, como aconselhado no PNEF.

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

OPÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO DO CURRÍCULO

POSSIBILIDADES DE INTERAÇÃO ENTRE TURMAS



O Programa refere que em turmas do mesmo ano de escolaridade com **horários conjugados**, quando os **professores considerarem conveniente**, poderão desenvolver estratégias que envolvam a junção das mesmas.

Vantagens:

- Prática bastante variada para os alunos a nível de interação pessoal;
- Os alunos mais proficientes aprendem com os menos proficientes, e vice-versa, a nível motor e de atitudes e valores;
- Prevê que os professores possam ter mais competências pedagógicas numa determinada matéria e, portanto, poderão combinar esforços no sentido de colmatar as suas fraquezas e rentabilizarem as suas valências.

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

OPÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO DO CURRÍCULO


POSSIBILIDADES DE INTERAÇÃO ENTRE TURMAS

Limitações:

- Prevê a junção de turmas nos mesmos tempos letivos. Também refere que as turmas deverão ser do mesmo ano de escolaridade;

↓

Abreu (2010) questiona, tendo em conta a heterogeneidade das turmas, se seria possível considerar que turmas de diferentes anos de escolaridade poderiam apresentar níveis de aprendizagem similares.




"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

OPÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO DO CURRÍCULO

POSSIBILIDADES DE INTERAÇÃO ENTRE TURMAS

Resultados de Estudos



Abreu (2010) refere que apesar da interação entre turmas ser algo que os professores realizam com uma frequência reduzida ao longo do ano letivo, é uma situação conhecida pela maioria e que já foi experimentada pelo menos uma vez.

↓

Contudo, desconhece-se se esta é uma medida realmente utilizada para a rentabilização de aprendizagens específicas, tal como refere o programa, ou por outro lado, apenas numa lógica de jogos interturmas.


"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

OPÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO DO CURRÍCULO

MATÉRIAS ABORDADAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

São os objetivos finais de ciclo que norteiam a abordagem das matérias, ou seja, estas devem ser selecionadas e trabalhadas no sentido de atingir esses objetivos.

Conceito de material nuclear e alternativa



Não existem matérias mais importantes do que outras, pois as matérias normalmente conotadas como nucleares, apenas o são devido a razões de exequibilidade dos Programas.


O professor apresenta uma capacidade decisória na escolha das matérias a abordar, de acordo com os objetivos que deve privilegiar, para que os seus alunos alcancem as competências essenciais previstas para o seu ciclo.

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

OPÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO DO CURRÍCULO

MATÉRIAS ABORDADAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Resultados de Estudos



Abreu (2010) refere que em vários estudos realizados na R.A.M., nos vários ciclos de ensino, foi verificado que de uma forma geral há uma abordagem de umas matérias em detrimento de outras (Serrão, 2007; Camacho, 2007; Fernandes, 2007).

O mesmo autor (Abreu, 2010) também refere que os dados recolhidos apontam para os mesmos resultados.

↓

Os JDC são abordados em todas as escolas e por 100% dos professores, enquanto outras matérias apresentam uma abordagem muito mais reduzida (Dança, Luta, Patinagem, Natação, entre outras).

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

OPÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO DO CURRÍCULO

MATÉRIAS ABORDADAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA


Resultados de Estudos

Segundo o estudo de Camacho (2007), algumas das matérias nucleares menos abordadas na R.A.M. podem ser lecionadas sem grandes requisitos a nível de infraestruturas, como é o caso dos Desportos de Combate nos quais se pode utilizar os colchões da Ginástica de solo, por exemplo.

No caso de matérias com dependência de algum material/espaco específico (ex.: Natação, Patinagem, Atividades de Exploração da Natureza) é possível criar estratégias para empréstimo/aquisição/construção dessas condições ???

↓

DEPENDE DE ???




- Uma das estratégias previstas no PNEF é o estabelecimento de parcerias.

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

HIGHLIGHTS

PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DA EF




- Garantir atividade física motivadora, adequada e em quantidade suficiente.
- Promover a autonomia através do reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos em termos organizativos e de tratamento das matérias.
- Valorizar a criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos.
- Orientar a sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações mas também ao clima relacional.

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

HIGHLIGHTS

SERÁ QUE AS OPÇÕES METODOLÓGICAS ANTERIORMENTE APRESENTADAS PODERÃO CONTRIBUIR PARA OS PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DA EF?



Participação na Elaboração P E E | P C E | P A A.

Ensino por Etapas ou Blocos?

Possibilidades de Interação entre Turmas.

Matérias Abordadas em Educação Física.

A SUA EXEQUIBILIDADE DEPENDE DE ???
OU
NÃO É EXEQUIVEL ???

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"



HIGHLIGHTS



- O professor deverá encontrar as soluções pedagógicas mais vantajosas para os seus alunos de modo a inculcar os princípios fundamentais apresentados pelo PNEF, **não** tendo porém de **se reduzir à aplicação taxativa do programa** (Jacinto et al., 2001).
- O papel do professor não poderá ser substituído por um mero documento orientador porque os alunos apresentam ritmos de aprendizagem distintos, com **necessidade de uma adequação mais personalizada** e de uma **definição de estratégias de ensino** que favoreça o processo de ensino aprendizagem, tornando **deveras complexas as tarefas exigidas ao professor** (Gonçalves & Botelho, 2011).

↗

Ação Científica Pedagógica Coletiva
Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

"PNEF - Opções Metodológicas: da Teoria à Prática"

**Obrigado pela Vossa
Presença e Atenção...!**

Márcia Martins e Vidal Freitas




Funchal, 03 de maio de 2014

Anexo S – Cartaz da ACPI

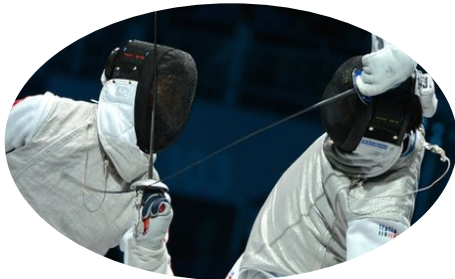
Ações Científico Pedagógicas Individuais

28 de novembro de 2013



Boccia nas aulas de
Educação Física...
que contributo?

Preletor: Márcia Martins



Esgrima enquanto matéria
de ensino alternativa nas
aulas de Educação Física?

Preletor: Vidal Freitas

Hora: 13h30 às 15h00

Local: Sala TM (13h30 – 14h00) | Pavilhão (14h00 – 15h00)

Destinatários: Professores de Educação Física da EBSGZ

Organização: Núcleo de Estágio em Educação Física



Anexo T – Apresentação *PowerPoint* da ACPI “*Boccia nas aulas de Educação Física ... que contributo?*”

Ação Científica Pedagógica Individual
Núcleo de Estágio de Educação Física 2013/2014

**Boccia nas aulas de Educação Física...
que contributo?**

Preletor: Márcia Martins





ÍNDICE

- ✓ Boccia _ História
- ✓ Boccia _ Caracterização
- ✓ Boccia _ Operacionalização
- ✓ Como abordar o Boccia nas aulas de Educação Física
- ✓ Adaptações materiais
- ✓ Considerações finais


BOCCIA _ HISTÓRIA

- ✓ A modalidade teve como inspiração um jogo de lançamento de pedras bem polidas praticado pelos egípcios aproximadamente 5000 A.C., que apresentava por objetivo aproximar as bolas arremessadas de um determinado alvo (Freire, 2011).
- ✓ Surgiu por volta de 1970, através dos povos escandinavos com o objetivo de ser adaptado a populações com características físicas especiais.
- ✓ Desde 1984 é considerado Desporto Paralímpico.
- ✓ Os seus materiais, tal como as suas regras, foram adaptados(as) para possibilitar a sua prática por pessoas com dificuldades motoras (Rodrigues, 2006 cit. por Freire, 2011).



BOCCIA _ CARATERIZAÇÃO

- ✓ Consiste num jogo com bolas que podem ser lançadas ou impulsionadas (membros superiores ou inferiores e/ou com a cabeça), para uma área delimitada, tendo por objetivo colocar a bola, do jogador ou da equipa, o mais próximo possível da bola alvo (Boccia World, s/d).
- ✓ *“exige uma acção motora em termos de precisão, distância, direcção, coordenação, capacidade de concentração e de acção mental, em que o praticante, para além de lhe ser permitida utilizar, caso necessite, um assistente técnico desportivo (ATD) e/ou uma ajuda técnica (tipo calha/rampa), deverá, no entanto, ser autónomo na execução do gesto desportivo”* (Boccia World, s/d).



BOCCIA _ CARATERIZAÇÃO

- ✓ A competição é mista, podendo ser disputada individualmente ou coletiva. A competição coletiva pode ser de pares e de equipa (três contra três).
- ✓ Pode ser praticado:

COMPETIÇÃO

“O Boccia como modalidade paralímpica destina-se ... a indivíduos com deficiência motora grave (Paralisia Cerebral ou outra) ... divididos nas seguintes classes :

BC1 | BC2 | BC3 | BC4



BOCCIA _ CARATERIZAÇÃO

- ✓ Boccia Desporto Escolar:

Os alunos que frequentam o Ensino Básico, o 2.º e 3.º Ciclos ou o Secundário, de Estabelecimentos de Ensino Público ou Privado.

Lazer
- ✓ Por TODOS (crianças, jovens, adultos, idosos, com e sem deficiência).



BOCCIA _ CARATERIZAÇÃO

Segundo a taxonomia de Almada podemos enquadrar o Boccia nos **desportos individuais**

↓

Analisar situação de lançamento da bola

↓

“aplicação de uma força numa massa a fim de alcançar uma velocidade que se traduz num determinado espaço percorrido pela mesma” (Freire, 2011, p. 41)

↓

A sua **prestação está dependente das suas capacidades** e não sofre interferência do adversário, temos aqui uma situação que **privilegia o conhecimento do eu.**

BOCCIA _ CARATERIZAÇÃO

Situação de pares e de equipa

↓

Uma **Estratégia comum**, uma **cooperação** e um **conhecimento das capacidades dos elementos da equipa** de forma a **gerir as alterações** que vão surgindo conforme vai decorrendo os lançamentos, havendo um **reajustamento** a cada lançamento atendendo as bolas que a equipa possui por lançar, as bolas que a equipa adversária possui, a disposição das bolas lançadas e as possibilidades que o regulamento permite.

↓

Caraterísticas dos desportos coletivos, em que há **cooperação** entre os elementos da equipa tendo um objetivo comum.

BOCCIA _ CARATERIZAÇÃO

Entradas Sensoriais

Processo de Tomada de Decisão

Saídas Motoras

↓
Leitura de Jogo

↓
Montagem da estratégia
Cooperação
Comunicação

↓
Lançamento

BOCCIA _ CARATERIZAÇÃO

✓ **Recursos Materiais:**
Kit de Boccia, fita de pintor, fita métrica e raqueta.



BOCCIA _ CARATERIZAÇÃO

✓ **Recursos Espaciais:**
Superfície lisa e regular, dimensões de um retângulo de 12,5m x 6m.

BOCCIA _ CARATERIZAÇÃO

✓ **Dispositivos técnicos de ajuda:**



Capacete



Cadeira

BOCCIA _ OPERACIONALIZAÇÃO

- ✓ Em Portugal existe uma versão adaptada das regras da CP-ISRA, para o Desporto Escolar.
- ✓ Operacionalização das regras (Boccia World, s/d):
- 1. O "jogo" de Boccia tem início:
 - 1.1. com a realização do primeiro "parcial", de um total de quatro ou seis, com o "lado", que joga com as "bolas vermelhas", a lançar a "bola alvo" para a área válida do "campo" de jogo;
 - 1.2. com o jogador da bola vermelha, situado mais a esquerda, após o sorteio da moeda ao ar, que receberá a bola alvo para lançar.

BOCCIA _ OPERACIONALIZAÇÃO

2. O(s) jogador(es) (individual, par ou equipa), após o sorteio, são colocados, alternadamente, nas casas de lançamentos (numeradas de 1 a 6, da esquerda para direita).
3. Lança a primeira "bola" de cor (vermelha) o jogador que lançou a bola alvo. E, de seguida, o lado adversário lançará a primeira bola, neste caso, "azul".
4. O "lançamento" das restantes bolas será da responsabilidade do lado que tiver a bola mais longe da bola alvo, a não ser que o lado tenha lançado todas as suas bolas. Neste caso o outro lado lançará a seguir, até que todas as bolas tenham sido lançadas.

BOCCIA _ OPERACIONALIZAÇÃO

5. O fim do parcial verifica-se quando, para além da bola alvo, todas as 12 bolas, 6 de um lado (vermelhas) e 6 de outro lado (azuis) tenham sido lançadas.
6. Acabado o parcial, vence o lado com a bola mais próxima da bola alvo, que averba um ponto por cada bola mais perto da bola alvo do que a bola mais próxima do lado adversário.
7. Os pontos conseguidos em cada parcial são somados, em função do número de parciais por categoria individual ou coletiva, e o lado com a pontuação mais elevada é declarado vencedor.

BOCCIA _ OPERACIONALIZAÇÃO

8. Se a pontuação final for igual é jogado um parcial de desempate.
9. A bola branca quando sai para fora dos limites da área válida, ao ser lançada por um jogador é considerada nula e passa para o adversário e assim sucessivamente até ser colocada na área válida. Quando a bola branca é empurrada para fora é colocada na cruz. A cruz também serve para colocar a bola branca, para o desempate, em caso de empate.
10. As bolas vermelhas e/ou azuis quando saem ou são empurradas para fora são consideradas nulas.

COMO ABORDAR O BOCCIA NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

CONTEÚDOS

- ✓ Os objetivos do Boccia;
- ✓ As regras da modalidade;
- ✓ Os vários tipos de lançamentos (por cima e por baixo);
- ✓ A relação força/ velocidade /direção aplicada à bola;

COMO ABORDAR O BOCCIA NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

CONTEÚDOS

- ✓ O objetivo do lançamento (aproximar, afastar, destruir, bloquear, tabelar e empurrar);



- ✓ O pensamento estratégico através da apresentação de situações problema e questionamento.

COMO ABORDAR O BOCCIA NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

- ✓ O Boccia deverá ser apresentado nas aulas de Educação Física como jogo de equipa com a intencionalidade de solicitar que o aluno desenvolva:
 - o conhecimento do eu;
 - o pensamento estratégico;
 - a cooperação;
 - a socialização;
 - a inclusão social (ex.: alunos com problemas motores ou por vezes menos proficientes em desportos que exigem maiores disponibilidades motoras que são por vezes "marginalizados" têm hipóteses de apresentar boas prestações).
- ✓ O Boccia poderá surgir nas aulas como uma estação ou como atividade central da aula.

COMO ABORDAR O BOCCIA NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

ESTRATÉGIAS DE ENSINO - APRENDIZAGEM

Etapas para o ensino do Boccia - exemplo (Vieira, S., 2012)

- 1ª Etapa:** Iniciação ao jogo; princípios e objetivos básicos; experimentação e adaptação técnica de lançamentos, as pegas e bolas; treino de orientação, direção e precisão.
- 2ª Etapa:** Exploração de zonas e tipo de jogo, curto, médio, longo; técnicas de bloqueio, tabelas, afastar e empurrar bolas; análise de jogadas tipificadas.
- 3ª Etapa:** Incidência e exploração das estratégias e aspetos táticos do jogo de competição; desenvolvimento de um modelo individual de jogo e aperfeiçoamento técnico.

COMO ABORDAR O BOCCIA NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

- ✓ Para treinar a coordenação óculo-manual:
 - Dividir o campo por áreas e selecionar a área que aluno deve lançar;
 - Pedir que o aluno lance a 2ª bola, de modo que fique junto da 1ª bola que lançou;
 - O professor colocar a bola alvo e os alunos terem que lançar em função da mesma;
 - Dar pontuação diferente consoante a dificuldade de colocação e deste modo levar a que aluno lance para zonas mais difíceis;

COMO ABORDAR O BOCCIA NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

- Solicitar que o aluno realize diferentes tipos de lançamento por cima (ex.: para dentro de um arco) e por baixo.
- ✓ Para treinar ações técnico-táticas:
 - Associar o lançamento com a função de aproximar, empurrar, transpor;
 - Trabalhar as ações técnico-táticas construir, destruir, bloquear e transpor através da criação de situações problema e questionamento.

ADAPTAÇÕES MATERIAIS

- ✓ Utilizar bolas de dimensões pequenas e que não saltem muito.
- ✓ A raquete, utilizar a de ténis e no lado preto colar cartolina azul.
- ✓ Utilizar uma corda ou fio para fazer medições quando não há fita métrica.
- ✓ Utilizar arcos, cordas e fita de pintor para sinalizar as zonas para onde queremos que os alunos lancem.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- ✓ Boccia é uma modalidade simples de aplicar no contexto escolar, uma vez que é de fácil compreensão, requer pouca disponibilidade motora, implica a utilização de pouco material e o campo é de fácil montagem e desmontagem.
- ✓ Permite o desenvolvimento no aluno de capacidades tais como, o conhecimento do eu, o pensamento estratégico, a cooperação, a socialização, a inclusão social, a atenção, a concentração, a precisão, a orientação, a lateralidade, o pensamento tático, o espírito de equipa e a competitividade, entre outras.
- ✓ Contribui para uma prática desportiva variada.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). A Rotura: A sistemática das Actividades Desportivas. Torres Novas: Edição VML.
- ✓ Boccia World (s.d.). Acedido a Setembro, 20, 2013, em <http://www.bocciaworld.org/pt/regras.php>
- ✓ DGE/GCDE (2012). Regras de Boccia do Desporto Escolar 2009-2013 (Reformulado set 2012). Acedido a Outubro, 20, 2013, em http://www.drelyt.min-edu.pt/de/normativos/reg_esp_boccia.pdf
- ✓ Freire, S. (2011). O Boccia Sénior enquanto meio de transformação do indivíduo idoso. Dissertação de mestrado. Funchal: Universidade da Madeira.
- ✓ Vieira, S. (2012). Ensino dos desportos adaptados na escola. Comunicação realizada a 30 de Janeiro de 2012, não publicada.

"Let me win. But if I cannot win, let me be brave in the attempt!"
Special Olympics



Obrigada pela vossa atenção!
Agora vamos à prática!