

REM

Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física Realizado na Escola Secundária Jaime Moniz

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Nádia Catarina Silva Nunes

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2022

Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física Realizado na Escola Secundária Jaime Moniz

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Nádia Catarina Silva Nunes

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

Ana Luísa Correia

COORIENTAÇÃO

Maria Luísa Carvalho

Rio e oceano
Autor desconhecido

Diz-se que, mesmo antes de um rio cair no oceano, ele treme de medo.
Olha para trás, para toda a jornada: os cumes, as montanhas,
o longo caminho sinuoso através das florestas, através dos povoados,
e vê a sua frente um oceano tão vasto que entrar nele
nada mais é do que desaparecer para sempre.
Mas não há outra maneira.
O rio não pode voltar. Ninguém pode voltar.
Voltar é impossível na existência.
Você pode apenas ir em frente.
O rio precisa se arriscar e entrar no oceano.
E somente quando ele entra no oceano é que o medo desaparece,
porque apenas então o rio saberá
que não se trata de desaparecer no oceano, mas tornar-se oceano.
Por um lado, é desaparecimento e por outro lado é renascimento [...].

(Chiapetti, R. J. N., & Chiapetti, J., 2011)

AGRADECIMENTOS

Chegando ao fim de outra jornada, manifesto o enorme amor, apreço e gratidão a todos os que estiveram, e aos que infelizmente já não estão, do meu lado.

Agradeço primeiramente ao meu núcleo familiar. À minha avó, Maria Teresa, a monarca, uma guerreira, um colo maternal, protetor... saudade vivaz que transborda (amo-te por toda a eternidade). À melhor mãe do mundo, Liliana, a minha maior fonte de inspiração, símbolo de resiliência, força e alegria. Aos meus irmãos, Soraia e Rodrigo, os meus pilares, dois tesouros em bruto, duas fontes de amor e apoio incondicional. À minha cara-metade, Cláudia, por todo o amor e compreensão, pela prontidão do seu abraço, pelas palavras aconchegantes nos momentos menos fáceis. Aos meus restantes familiares e amigos íntimos pelos calorosos incentivos.

Às colegas que me acompanharam ao longo de todo este processo, a Paula e a Mariana, duas confidentes, duas cabeças pensantes, dois seres humanos extraordinários. À Paula, uma colega de estágio fenomenal, astuta, competente e de veras marcante pela sua personalidade carismática e aguerrida, dona de um *ipsis verbis* sonante, uma grande amizade que brotou na Licenciatura, e que permanecerá no tempo. À Mariana, uma prenda que o andebol deixou, uma quase-irmã, uma parceira multifacetada e muito engenhosa, dotada de um grande sentido protetor, voraz por novas conquistas e desafios - “o que o andebol juntou, jamais se separa”.

Aos meus colegas de mestrado, um grupo coeso, cooperativo e proficiente, uma minoria que demonstrou enorme superação e determinação nas mais diversas entrelinhas de um ano controverso e trabalhoso, mas muito gratificante.

A todos aqueles que compõe o Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira (UMa). Ao Professor Doutor Helder Lopes, pela sua visão e competência. À minha orientadora científica, Mestre Ana Luísa Correia, assim como à Professora Doutora Ana Rodrigues, pela aprendizagem e incansável apoio e prontidão.

Por último, à Escola Secundária Jaime Moniz (ESJM) e a todo o pessoal docente e não docente pela receção, acolhimento e disponibilidade. À minha orientadora cooperante, Professora Doutora Maria Luísa Carvalho, assim como a todos os meus alunos, grata pelos momentos hilários e pela troca mútua de experiências e aprendizagem.

RESUMO

O presente relatório, realizado na Escola Secundária Jaime Moniz (ESJM), pretende no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) descrever e fundamentar, através de uma análise crítica e reflexiva, a tomada de decisão nas macro atividades estabelecidas, considerando as linhas programáticas do Estágio Pedagógico (EP) no ano letivo 2021/2022. Neste constam as múltiplas ações desenvolvidas, compostas por atividades de carácter e complemento curricular, assim como de natureza científico-pedagógica. Posto isto, a estruturação e subdivisão do trabalho respeita as seguintes macro atividades: i) Prática Letiva (PL); ii) Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar (AICE); iii) Atividades de Integração no Meio (AIM); iv) Atividades de Natureza Científico-Pedagógica (ANCP). O EP além de fomentar um crescimento pessoal, permite vivenciar processos e estratégias aliados à intervenção pedagógica, bem como desenvolver e/ou dominar instrumentos e metodologias, ferramentas estas fundamentais que, quando aliadas a uma gestão ponderada, favorável e adequada, potenciam eficazmente o processo de desenvolvimento do Homem.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Processo de Ensino-Aprendizagem; Aluno; Docente;

ABSTRACT

This report, carried out at Jaime Moniz Secondary School (ESJM), intends in the scope of the Master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education (MEEFEBS) to describe and base, through a critical and reflexive analysis, decision-making in the macro activities established, considering the programmatic lines of the Pedagogical Internship (EP) in the academic year 2021/2022. This contains the multiple actions developed, composed of activities of character and curricular complement, as well as of a scientific-pedagogical nature. That said, the structuring and subdivision of work respects the following macro activities: i) Letiva Practice (PL); ii) Intervention Activities in the School Community (AICE); iii) Integration Activities in the Environment (AIM); iv) Scientific-Pedagogical Activities (ANCP). The EP, in addition to fostering personal growth, allows to experience processes and strategies allied to pedagogical intervention, as well as to develop and/or master instruments and methodologies, these fundamental tools which, when combined with a thoughtful, favorable and adequate management, effectively enhance the process of human development.

Keywords: Pedagogical Internship; Physical Education; Teaching-Learning Process; Student; Teacher.

RESUMEN

Este informe, realizado en el Instituto de Enseñanza Secundaria Jaime Moniz (ESJM), pretende en el ámbito del Máster en Educación Física la Docencia en Educación Básica y Secundaria (MEEFEBS) describir y basar, a través de un análisis crítico y reflexivo, la toma de decisiones en las macro actividades establecidas, considerando las líneas programáticas del En prácticas pedagógicas (EP) en el curso 2021/2022. Este contiene las múltiples acciones desarrolladas, compuestas por actividades de carácter y complemento curricular, así como de carácter científico-pedagógico. Dicho esto, la estructuración y subdivisión del trabajo respeta las siguientes macroactividades: i) Práctica Letiva (PL); ii) Actividades de Intervención en la Comunidad Escolar (AICE); iii) Actividades de Integración en el Medio Ambiente (AIM); iv) Actividades Científico-Pedagógicas (ANCP). La EP, además de fomentar el crecimiento personal, permite experimentar procesos y estrategias aliadas a la intervención pedagógica, así como desarrollar y/o dominar instrumentos y metodologías, estas herramientas fundamentales que, al combinarse con una gestión reflexiva, favorable y adecuada, potencian efectivamente el proceso de desarrollo humano.

Palabras clave: Pasantía pedagógica; Educación Física; Proceso de Enseñanza-Aprendizaje; Estudiante; Profesor.

RESUMÉ

Ce rapport, réalisé à l'école secondaire Jaime Moniz (ESJM), vise dans le cadre du Master en enseignement de l'éducation physique dans l'enseignement de base et secondaire (MEEFEBS) à décrire et à baser, à travers une analyse critique et réflexive, la prise de décision dans les activités macro établies, en tenant compte des lignes programmatiques du stage pédagogique (PE) pour l'année académique 2021/2022. Celui-ci contient les multiples actions développées, composées d'activités de caractère et de complément curriculaire, ainsi que de nature scientifique et pédagogique. Cela dit, la structuration et la subdivision du travail respectent les macro-activités suivantes: i) Letiva Practice (PL); ii) Activités d'intervention dans la communauté scolaire (AICE); iii) Activités d'intégration dans l'environnement (AIM); iv) Activités scientifiques et pédagogiques (ANCP). Le PE, en plus de favoriser la croissance personnelle, permet d'expérimenter des processus et des stratégies alliés à l'intervention pédagogique, ainsi que de développer et/ou de maîtriser des instruments et des méthodologies, ces outils fondamentaux qui, lorsqu'ils sont combinés à une gestion réfléchie, favorable et adéquate, améliorent efficacement le processus de développement humain.

Mots-clés: Stage pédagogique; Éducation physique; Processus d'enseignement-apprentissage; Étudiant; Enseignant.

LISTA DE ABREVIATURAS

ACPC: Ação Científico-Pedagógica Coletiva

ACPI: Ação Científico-Pedagógica Individual

AD: Avaliação Diagnóstica

AE: Aprendizagens Essenciais

AEC: Atividade de Extensão Curricular

AF: Atividade Física

AI: Avaliação Inicial

AICE: Atividade(s) de Intervenção na Comunidade Escolar

AIM: Atividade(s) de Integração ao Meio

ANCP: Atividades de Natureza Científico-Pedagógica

ARE: Atividades Rítmicas Expressivas

AS: Avaliação Sumativa

CE: Comunidade Educativa

Compreender, Intervir, Transformar

CT: Conselho de Turma

DT: Diretor de Turma

EE: Encarregado(s) de Educação

EF: Educação Física

EFERAM-CIT: Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira

ENEC: Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania

EP: Estágio Pedagógico

ESJM: Escola Secundária Jaime Moniz

JDC: Jogos Desportivos Coletivos

MEEFEBS: Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

NE: Núcleo(s) de Estágio

Nível A: Nível Avançado

Nível E: Nível Elementar

Nível I: Nível Introdutório

PAE: Planeamento Anual Escolar

PASEO: Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PEA: Processo de Ensino e Aprendizagem

PEE: Projeto Educativo de Escola

PL: Prática(s) Letiva(s)

PNEF: Programa(s) Nacional(ais) de Educação Física

POC: Professora Orientadora Cooperante

PSOC: Professora Supervisora e Orientadora Científica

RAM: Região Autónoma da Madeira

RI: Regulamento Interno

UD: Unidade(s) Didática(s)

UMa: Universidade da Madeira

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	II
RESUMO	III
ABSTRACT	IV
RESUMEN	V
RESUMÉ	VI
LISTA DE ABREVIATURAS	VII
1. INTRODUÇÃO	1
2. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO	5
2.1. ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO/CONTEXTUAL	5
2.2. EXPECTATIVAS E OBJETIVOS	7
3. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA SECUNDÁRIA JAIME MONIZ	9
3.1. RECURSOS DA ESCOLA SECUNDÁRIA JAIME MONIZ	11
3.1.1. RECURSOS ESPACIAIS	11
3.1.2. RECURSOS MATERIAIS	12
3.1.3. RECURSOS TEMPORAIS	12
3.1.4. RECURSOS HUMANOS	13
4. PRÁTICA LETIVA	13
4.1. GESTÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM NO ENSINO SECUNDÁRIO	13
4.1.1. IDENTIFICAÇÃO DA TURMA	14
4.1.2. HORÁRIO DA TURMA	14
4.1.3. PLANEAMENTO ANUAL DA TURMA	14
4.1.4. UNIDADES DIDÁTICAS	20
4.1.5. PLANOS DE AULA	21

4.1.6. ESTRUTURAÇÃO ANUAL DOS CONTEÚDOS DAS ÁREAS DE EXTENSÃO DA EF	23
4.1.7. INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	29
4.2. CONCEPTUALIZAÇÃO DO PROCESSO DE AVALIAÇÃO.....	35
4.2.1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA/INICIAL.....	39
4.2.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA	40
4.2.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA.....	41
4.3. GESTÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM NO ENSINO BÁSICO.....	42
4.3.1. IDENTIFICAÇÃO DA TURMA.....	43
4.3.2. HORÁRIO DA TURMA	43
4.3.3. INSTALAÇÕES DESPORTIVAS DA TURMA	43
4.3.4. PLANEAMENTO ANUAL TURMA	43
4.3.5. INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	44
4.4. ASSITÊNCIA ÀS AULAS.....	47
4.4.1. A OBSERVAÇÃO ENQUANTO INSTRUMENTO PEDAGÓGICO.....	48
4.4.2. INSTRUMENTO DE OBSERVAÇÃO.....	49
4.4.3. REFLEXÃO OBSERVAÇÕES	49
5. ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE ESCOLAR.....	52
5.1. DESPORTO ESCOLAR.....	52
5.1.1. FUNÇÕES EXERCIDAS PELO NÚCLEO DE ESTÁGIO	53
5.1.2. TORNEIO – VOLEIBOL 2X2	53
5.1.3. TORNEIO – FUTEBOL 5X5	54
5.2. EXPOSIÇÃO DAS CONDIÇÕES DE SEGURANÇA DA INSTALAÇÃO DESPORTIVA – POLIDESPORTIVO.....	56
5.3. REFLEXÃO DAS AICE	60
6. AÇÕES DE INTEGRAÇÃO NO MEIO ESCOLAR.....	60
6.1. ATIVIDADES NO ÂMBITO DA DIREÇÃO DE TURMA	60

6.2. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA.....	61
6.2.1. IDENTIFICAÇÃO DA TURMA.....	63
6.2.2. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	63
6.2.3. REFLEXÃO	67
6.3. ATIVIDADE DE EXTENSÃO CURRICULAR	68
6.3.1. ORIENTAÇÃO & GEOCACHING	71
6.3.2. REFLEXÃO DAS AEC	76
7. ATIVIDADES DE NATUREZA CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA	77
7.1. AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA INDIVIDUAL (ACPI).....	77
7.1.1. ENQUADRAMENTO	77
7.1.2. PLANEAMENTO	78
7.1.3. OBJETIVOS GERAIS	78
7.1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	79
7.1.5. OPERACIONALIZAÇÃO.....	79
7.1.6. REFLEXÃO DA ACPI.....	80
7.2. AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA COLETIVA (ACPC)	82
7.2.1. ENQUADRAMENTO	82
7.2.2. PLANEAMENTO	83
7.2.3. OBJETIVOS GERAIS	88
7.2.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	88
7.2.5. OPERACIONALIZAÇÃO.....	88
7.2.6. REFLEXÃO DA ACPC.....	90
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	92
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	96
REFERÊNCIAS LEGISLATIVAS	107
APÊNDICES	109

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Temáticas Trabalho de Grupo AC 1ºP	24
Tabela 2 - Temáticas Trabalho de Grupo AC 2ºP	25
Tabela 3 - Distribuição das Instalações para a turma 5º3.....	43
Tabela 4 - Cronograma Inicial Atividades do NE da ESJM - ACPC, ACPI e AEC.....	69
Tabela 5 - Propostas de Atividades de Extensão Curricular (AEC).....	70
Tabela 6 – Cronograma Inicial Ação Científico-Pedagógica Individual NE da ESJM..	78
Tabela 7 – Cronograma Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC)	85

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Referências para a atribuição dos diferentes níveis na disciplina de EF - 12º ano de escolaridade - 2021/2022	36
Figura 2 - Critérios de Avaliação da ESJM para a disciplina de EF (Ensino Secundário - Cursos Científico-Humanísticos)	37
Figura 3 - Falhas na parede provocadas pelas quedas de pequenas pedras (fig.1) e Vedação/Rede com ferrugem (fig.2).	58
Figura 4 - Compilação de algumas das irregularidades do piso	58

ÍNDICE DE APÊNDICES

Apêndice 1 – Planejamento Anual.....	109
Apêndice 2 – Exemplo de Unidade Didática.....	110
Apêndice 3 – Exemplo de Plano de Aula.....	116
Apêndice 4 – Tabela de Valores de Referência (FITescola).....	117
Apêndice 5 – Instrumento de observação.....	118
Apêndice 6 – Documentos AEC.....	119
Apêndice 7 – Documentos AICE.....	125
Apêndice 8 – PowerPoint ACPI.....	128
Apêndice 9 – Lista Patrocinadores ACPC.....	130
Apêndice 10 – Proposta Patrocínio, Cartaz, Programa ACPC.....	133
Apêndice 11 – Agradecimento e Cartaz Patrocinadores ACPC.....	135
Apêndice 12 – PowerPoint ACPC.....	136

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório, realizado na Escola Secundária Jaime Moniz (ESJM), pretende, no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), descrever e fundamentar, através de uma análise crítica e reflexiva, a tomada de decisão nas macro atividades estabelecidas, considerando as linhas programáticas do Estágio Pedagógico (EP) no ano letivo 2021/2022. Neste relatório constam as múltiplas ações desenvolvidas, compostas por atividades de carácter e complemento curricular, assim como de natureza científico-pedagógica.

O sistema educativo apresenta um “conjunto de meios pelo qual se concretiza o direito à educação, que se exprime pela garantia de uma permanente ação formativa orientada para favorecer o desenvolvimento global da personalidade, o progresso social e a democratização da sociedade” (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro).

Considerando a Lei n.º 46/86, de 14 de outubro, a educação deve fomentar o desenvolvimento integral do aluno, disciplinando a sua responsabilidade e autonomia, formando indivíduos criativos e mutáveis, dotados de espírito crítico e livre-arbítrio, capazes de refletir sobre as problemáticas quotidianas inerentes. Portanto, a escola é um meio apto e capaz de privilegiar, desenvolver e potenciar as capacidades de cada indivíduo (Lopes & Fernando, 2014).

No meio escolar são diversos os desafios resultantes de funções e responsabilidades crescentes: a busca pela colaboração e cooperação docente; a motivação dos alunos para a aprendizagem; as influências das novas tecnologias e dos meios de comunicação social; a panóplia de modelos educacionais e sua coexistência em sociedades multiculturais; a maior burocratização nos processos e exercícios profissionais (Ribeiro, F., 2011; Batista & Pereira, 2012; Barata, C., & Magueta, L., 2021).

No exercício da profissão docente é possível constatar, ao longo do percurso académico, as diversas práticas subjetivas, com contornos específicos e mutáveis que surgem no decorrer do PEA. Estas desenvolvem o pensamento reflexivo e a adaptabilidade no processo. A prática de um docente, além da evolução e da pluralidade (objetivos, conteúdos, métodos e estratégias), considera a interpretação e reflexão das suas práticas (Bento, 2012).

O docente deverá “reconhecer a reflexão como um dos elementos que sustentam a prática pedagógica” (Martiny & Gomes-da-Silva, 2014). O mesmo acontece no EP, os professores estagiários, enquanto futuros professores, devem experienciar a prática pedagógica. Nesta etapa de formação inicial, juntamos a teoria à prática, ocorrendo a fusão entre os fundamentos teóricos, obtidos até então, e a realidade educativa (Ribeiro, Folle, Farias, & Nazario, 2015).

A EF apresenta uma forte conotação física, mas é essencial reconhecer que, apesar de anteriormente desvalorizada, é uma ferramenta primordial para a formação do indivíduo, e que vai muito além do domínio motor. Integra, por sua vez, os domínios cognitivos, afetivos e sociais, permitindo o estabelecimento de relações socio afetivas, a expansão dos conhecimentos culturais, sem esquecer o papel primordial na promoção da saúde e de estilos de vida saudáveis. Ou seja, a EF possibilita a confluência das mais vastas dimensões do aluno – o foco da nossa intervenção – valorizando o seu desenvolvimento global e harmonioso, considerando a atividade física (AF) numa perspectiva educativa que, de forma adequada, capacite e aproprie os indivíduos das suas habilidades e conhecimentos, valorizando o desenvolvimento e/ou formação de capacidades, aptidões, atitudes e valores (Direção-Geral da Educação, 2018).

Posto isto, o EP em EF, além de fomentar o desenvolvimento biopsicossocial, permite vivenciar processos e estratégias aliados à intervenção pedagógica, bem como desenvolver e/ou dominar instrumentos e metodologias, ferramentas fundamentais que, quando aliadas a uma gestão ponderada, favorável e adequada, potenciam eficazmente o processo de desenvolvimento do Homem.

Neste sentido, o presente trabalho foi desenvolvido e estruturado considerando o conjunto de atividades associadas ao EP. A sua estruturação e subdivisão respeitou as seguintes macro atividades: i) Prática Letiva (PL); ii) Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar (AICE); iii) Atividades de Integração no Meio (AIM); iv) Atividades de Natureza Científico-Pedagógica (ANCP).

A PL é, das atividades do EP, aquela que maior relevância assumiu ao longo do processo formativo, pois é transversal a todas as atividades desenvolvidas neste âmbito.

O processo educacional e formativo decorreu ao longo do ano letivo vigente (2021/2022) e pressupõe que façamos duas intervenções pedagógicas: i) numa turma do ensino secundário (12º ano) da ESJM; ii) numa turma do 2º ciclo (5º ano) da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS). Na PL também está contemplada a Assistência às Aulas, um processo formativo que requer a observação de 20 aulas de EF. Esta observação deverá englobar diversas aulas e docentes, desde professores com menos vivências (estagiários) a professores com vastos anos de experiência. As observações efetuadas consideraram duas colegas de estágio, Paula (11º ano) e Mariana (9º ano), observando também outros sete professores com vasta experiência da ESJM (11º e 12º anos) assim como outros dois referentes a outras duas turmas do 2º ciclo do ensino básico, uma professora da Escola Básica Dos 2º e 3º Ciclos de Santo António (6º ano) e outro professor da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (5º ano). No total foram realizadas 21 observações, com a respetiva análise crítica e reflexiva.

As Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar (AICE) requerem a participação dos professores estagiários em atividades relativas à EF organizadas pela escola. Na ESJM, o nosso núcleo de estágio (NE) participou em duas atividades internas, um torneio de voleibol (2x2) e um torneio de futebol (5x5). Importa também referir que foi elaborado um relatório sobre as instalações desportivas da ESJM, expondo as condições de segurança do polidesportivo, que infelizmente não oferece as devidas condições. Neste documento, o NE apresenta um conjunto de propostas aos órgãos da comunidade educativa, responsáveis pela gestão dos recursos espaciais, com vista a minimizar o risco de lesão aos utilizadores desta instalação.

As Atividades de Integração no Meio (AIM), estão subdivididas em dois tópicos: (1) Caracterização da Turma; (2) Atividade de Extensão Curricular. O primeiro passa pela Caracterização da turma do EP, no início do 1º período, através das propostas metodológicas do projeto Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira – Compreender, Intervir, Transformar (EFERAM-CIT). O acesso aos dados deste projeto, possibilita-nos caracterizar os alunos da turma, considerando dados demográficos, socioeconómicos, sociométricos, hábitos e estilo de vida saudável, aptidão física, composição corporal e relações interpessoais. Através destes dados podemos desenvolver um processo educativo mais apropriado, adequando as estratégias didático-pedagógicas às características da turma. No segundo ponto, Atividade de Extensão Curricular (AEC), o professor estagiário deve planear e dinamizar uma atividade que abranja todos os

elementos pertencentes à comunidade escolar, fomentando o desenvolvimento de competências sociais e culturais.

As Atividades de Natureza Científico-Pedagógica Individual e Coletiva, foram realizadas no decorrer da PL. A Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI) expressa-se pela partilha de estratégias pedagógicas ou do aprofundamento de uma temática específica, com os professores do grupo disciplinar de EF da escola. No nosso NE, a ACPI intitulou-se de “A motivação, a auto perceção e a sociometria como fatores de rentabilização do processo de ensino-aprendizagem em EF”. A nossa ação envolveu 4 turmas, duas do curso Científico-Humanístico (CH) e duas correspondentes ao Cursos de Educação e Formação (CEF). Os principais objetivos foram: i) conhecer instrumentos que permitam caracterizar a motivação e a auto perceção, no ensino de EF; ii) divulgar e/ou partilhar esses mesmos instrumentos com o grupo disciplinar de Educação Física; iii) verificar se o agrupamento é um fator influenciador da motivação e da auto perceção dos alunos para a prática da EF. Já a Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC) apresenta uma grande expressão regional, validada (15 horas) e creditada (4,0) pela Secretaria Regional de Educação e IPDJ. É planeada e dinamizada por todos os Professores Estagiários e respetivos Professores Supervisores e Orientadores Científicos (PSOC), tendo como público-alvo todos os docentes, treinadores desportivos, diretores e técnicos desportivos, assim como alunos da licenciatura e mestrado em Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira (UMa), e/ou qualquer outra pessoa que se interesse e pretenda participar. A ACPC intitulou-se “O Ecletismo da Educação Física - Contributos Didáticos”. O nosso NE elaborou uma apresentação temática intitulada “Estratégias Didáticas no processo de Ensino e Aprendizagem em Educação Física – Importância da motivação e da auto perceção em unidades didáticas de Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE)”, objetivando: i) conhecer estratégias didáticas no processo de ensino e aprendizagem considerando a motivação e a auto perceção, no ensino de EF; ii) divulgar e/ou partilhar essas mesmas estratégias; iii) compreender como, numa unidade didática de ARE, as orientações motivacionais e as estratégias de aprendizagem, poderão influenciar as abordagens dos alunos à aprendizagem.

Por fim, salientar que a dinâmica desenvolvida neste processo pedagógico resultou da orientação das Professoras Supervisora e Orientadora Científica (PSOC) e Cooperante (POC), e pela constante colaboração com a minha colega de estágio.

2. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO

De acordo com a Lei de Bases do Sistema Educativo, sujeita a alteração pela Lei n.º 115/1997, de 19 de setembro, e pela Lei n.º 49/2005, de 30 de agosto, foi adotado um modelo de organização dividido em três ciclos no ensino superior, possibilitando a que todos os indivíduos da sociedade portuguesa o acesso à educação.

Por conseguinte, a aprovação de um regime jurídico de habilitação para a docência, exposta no Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio, refere quais as tarefas a serem desenvolvidas em cada ciclo de estudos. Neste, é expressa a necessidade de fortalecer a formação académica, reforçando os conhecimentos essenciais (inerentes à docência), assegurando uma formação educacional geral e didaticamente específica, considerando as diversas áreas (cultural, social e ética) assim como a iniciação à prática profissional, sendo a prática supervisionada o seu culminar.

O EP está inserido no plano de estudos do MEEFEBS, possibilitando que a prática pedagógica seja desenvolvida numa instituição escolar da Região. No decorrer do estágio pedagógico o professor estagiário terá a responsabilidade de intervir e aplicar os conhecimentos adquiridos, ao longo de um ano letivo, sendo constantemente acompanhado e supervisionado pelos respetivos orientadores (científico e cooperante).

Deste modo, através do EP é possível desenvolver habilidades, hábitos e atitudes intrínsecos à atuação profissional, dotando o docente de condições, permitindo uma atuação segura e visão crítica no seu espaço de trabalho (Scalabrin & Molinari, 2013). Nesta perspetiva, o professor estagiário, além ser conhecedor e competente, deverá analisar e refletir sobre as suas decisões, ajustando e aplicando-as adequadamente ao contexto.

2.1. ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO/CONTEXTUAL

No que concerne à prática pedagógica, foi fundamental considerar a legislação em vigor (Decreto-Lei n.º 54/2018 e Decreto-Lei n.º 55/2018) mantendo-nos atualizados e cientes das linhas orientadoras para o ano letivo vigente (2021/2022).

De acordo com o Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, podemos constatar a existência de uma aposta inclusiva por parte da Presidência do Conselho de Ministros. Neste diploma, é realçada a “necessidade de cada escola reconhecer a mais-valia da diversidade dos seus alunos, encontrando formas de lidar com essa diferença”, ou seja, uma escola que dê resposta às necessidades dos alunos e lhes possibilite “a aquisição de um nível de educação e formação facilitadoras da sua plena inclusão social” que as instituições são responsáveis por garantir a inclusão social de todos os indivíduos, pela definição de princípios e normas de atuação, independentemente das condições que os alunos apresentem, sendo essencial a participação dos mesmos nos PEA desenvolvidos no seio da comunidade educativa. O intuito de tais alterações progressivas almeja mudanças estruturais e culturais nas instituições, na sua organização, dando resposta às necessidades de cada um (Munster, 2013).

Atualmente, são diversas as oportunidades que as instituições apresentam para o desenvolvimento de conhecimentos, atitudes e valores nos alunos. O surgimento do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, além de proporcionar uma maior autonomia às escolas (gestão de 25% da carga semanal), perspetivou o Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular, sendo estabelecido um currículo nos ensinos básico e secundário, assim como os princípios orientadores para a sua conceção, garantindo a todos os alunos a possibilidade de adquirirem e desenvolverem conhecimentos, capacidades e atitudes. Para além de contribuir para o almejar das competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), permitirá que os alunos se transformem e conheçam a eles mesmos.

O professor é, naturalmente, um artista, mas ser um artista não significa que ele ou ela consiga formar o perfil, possa moldar os alunos. O que um educador faz no ensino é tornar possível que os estudantes se tornem eles mesmos. (Paulo Freire, 1999)

Documentos tais como o PASEO, as Aprendizagens Essenciais (AE), assim como a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC), foram essenciais no apoio e desenvolvimento de currículos adequados à realidade de cada escola.

Relativamente ao PASEO, observamos que o documento está estruturado considerando: i) princípios (o sentido atribuído às ações relacionadas à gestão do currículo escolar); ii) visão (refere o que se pretende dos jovens enquanto cidadãos); iii) valores (orienta e justifica o modo de estar e agir de cada indivíduo); iv) áreas de

competência (combinação complexa de conhecimentos, capacidades e atitudes) (Martins et al., 2017).

Considerando a escola como um meio de desenvolvimento de cidadania ativa, desenvolveu-se a ENEC, numa perspetiva de integração de um conjunto de direitos e deveres inerentes à formação de crianças e jovens de nacionalidade portuguesa, almejando que num futuro próximo sejam adultos munidos de uma “(...) conduta cívica que privilegie a igualdade nas relações interpessoais, a integração da diferença, o respeito pelos Direitos Humanos e a valorização de valores e conceitos de cidadania nacional.” (Despacho n.º 6173/2016, de 10 de maio, p. 14676).

De acordo com a Lei de Bases do Sistema Educativo, a educação deve promover um desenvolvimento integral do aluno, potenciando o seu espírito democrático e pluralista, “formando cidadãos capazes de julgarem com espírito crítico e criativo o meio social em que se integram e de se empenharem na sua transformação progressiva” (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro).

A própria legislação em vigor demonstra que a educação está centrada no aluno. O docente, além de romper com as ideologias tradicionais/padronizadas, deve aceitar e reconhecer a diversidade de cada indivíduo como uma dádiva, deve estimular um pensamento crítico reflexivo e fomentar no aluno uma maior autonomia e responsabilidade, para que este seja um agente ativo no próprio PEA.

2.2. EXPECTATIVAS E OBJETIVOS

Considero que no meu processo de desenvolvimento pessoal, a busca por novas experiências desenvolveu-se e fomentou, de forma inata, uma rebeldia de querer conhecer, viver e abraçar novos desafios (internos e externos).

Desde muito jovem que a área de ensino teve um grande impacto no meu desenvolvimento. Além de modelos/ídolos, muitas das minhas professoras foram referências que marcaram imenso as fases menos fáceis da minha vida estudantil e, sem se aperceberem, com toda a sua alegria, dedicação, atenção e afeto, incutiram em mim uma enorme busca pela arte de viver, amar e ensinar.

Sendo o EP a experiência acadêmica mais próxima ao exercício da profissão docente, é natural uma certa curiosidade e apreensão. Curiosidade pelas novas vivências. Apreensão pelas novas responsabilidades. Contudo, todos aqueles que um dia ambicionam de forma entusiasta e otimista desempenhar a função docente devem reconhecer que a área além de requisitar uma grande capacidade de (re)adaptação, criatividade e empatia é, por vezes, inquietante, imprevisível e exaustiva (emocionalmente).

A vontade de aprender mais sobre a profissão docente, conhecer os seus afazeres, lidar com outros colegas, cooperar e relacionar-me, concedeu significado a este desafio. Um ponto fulcral para mim, além do respeito pela profissão do docente, é a arte de ensinar e de educar conscientemente futuros cidadãos pertencentes a uma sociedade em constante mudança, admitindo que esta aprendizagem será sempre recíproca. Todo este processo requererá uma enorme sensibilidade além de sabedoria, um caminho longo que pretendo percorrer e que, sem sombra de dúvida, será muito gratificante.

Neste sentido, no decorrer do EP perspetivou-se um processo (re)construtivo, visando a construção do eu, enquanto futura docente, sofrendo diversas mudanças estruturais subjacentes ao modo de encarar o mundo, até porque o foco da formação do professor estagiário coabita com a prática pedagógica em dois polos: i) enquanto pessoa; ii) enquanto futuro docente (Bento, 2012).

As expectativas iniciais do EP foram superadas, um sucesso do ponto de vista pessoal e profissional, muito enriquecedor e gratificante. É importante realçar que a abertura a novos desafios foi primordial na descoberta das mais variadas competências associadas ao desempenho profissional docente, sendo que todas as vivências permitiram consolidar e fortalecer diversos aspetos aliados à formação académica.

Os conhecimentos e conteúdos assimilados ao longo dos seis anos de formação académica (licenciatura e mestrado) foram colocados em prática, privilegiando o processo de ensino-aprendizagem (PEA) dos alunos.

Posto isto, o Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, com última redação publicada pelo Decreto-Lei n.º 63/2016, de 13 de setembro, define para os cursos de mestrado que concedem habilitação profissional docente, um regulamento específico, onde constam as condições para a realização supervisionada da prática de ensino. Ao longo deste documento serão apresentados os objetivos e deveres assumidos pelos formandos no EP.

Considerando o Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da Universidade da Madeira (2021), na escola, a prática pedagógica tem como principais objetivos: i) desenvolver a capacidade de reflexão; ii) potencializar o trabalho cooperativo, prevalecendo o espírito crítico e a capacidade de adaptação; iii) conhecer a instituição escolar; iv) utilizar os conhecimentos científicos e metodológicos; v) executar propostas inovadoras; vi) dominar os métodos e técnicas associadas ao PEA e à investigação; vii) operacionalizar competências de cariz científico-pedagógico.

3. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA SECUNDÁRIA JAIME MONIZ

A caracterização da instituição educativa que acolhe o professor estagiário ultrapassa o seu carácter quantitativo e qualitativo (espaços, recursos, ...). Cada instituição apresenta diversos documentos orientadores do PEA que, quando aliados, numa lógica íntegra e/ou global, fomentam um maior entrosamento da informação recolhida, permitindo uma melhor compreensão das sinergias e relações inerentes ao contexto real da educação.

Aconselhada pela minha Professora Supervisora e Orientadora Científica (PSOC), nas semanas que precederam o EP realizei uma breve pesquisa nos documentos da ESJM, para que pudesse realmente compreender alguns dos pontos mobilizadores desta instituição.

Considerando o acima exposto, cada instituição educativa tem um conjunto de documentos orientadores da sua ação pedagógica, nomeadamente o Plano Anual Escolar (PAE), o Regulamento Interno (RI) e o Projeto Educativo da Escola (PEE). A leitura, mesmo que breve, destes documentos, facilita a compreensão de alguns pontos característicos e marcantes da própria escola. A título de exemplo, no PEE da ESJM observámos uma forte ligação à história, sendo esta uma amante colecionadora de relíquias de um passado ainda presente na escola, uma linha de continuidade, um ponto

de referência que, além de valorizar, também defende os princípios e valores que regem a educação, promovendo um ensino de qualidade, em busca de algo moderno e inovador, um alicerce que é referido como fundamental ao futuro da nossa sociedade.

A ESJM é herdeira de um notável legado cultural e educacional que na remonta a 1837. Localizada no centro da cidade do Funchal, esta é uma grande escola secundária na Região, cujo corpo estudantil é composto por imensos alunos provenientes de diversos conselhos da RAM, sendo que apenas uma minoria provém do conselho do Funchal. Nesta instituição é possível observar que, tanto os alunos quanto as suas famílias, apresentam, maioritariamente, uma qualidade de vida média/alta.

O lema da ESJM “Tradição e Inovação” tem como missão garantir uma formação integral, considerando a educação para a cidadania e perspetivando o sucesso pessoal e profissional dos seus alunos. Esta escola objetiva um ensino de excelência, aliando a tradição à inovação, numa lógica de mudança progressiva, característica dos tempos modernos, o que requer constantes transformações e reajustamentos no PEA.

Assumindo que uma formação eclética se define pelos vários domínios do saber, a ESJM, além de criar condições fomenta um PEA robusto e educa os alunos a serem agentes ativos na sociedade. Exemplo disto, são os vários clubes e projetos dinamizados pela escola que oferecem aos alunos uma panóplia de atividades que os complementem e enriqueçam curricularmente.

A visita presencial à instituição educativa é fundamental para adquirir uma melhor familiarização e compreensão dos seus objetivos e intencionalidades, preconizados por todo o pessoal docente e não docente, permitindo conhecer mais um pouco acerca do contexto social em que a instituição educativa se insere, assim como os recursos disponíveis.

Numa primeira deslocação à ESJM, logo à chegada, deparei-me com a mascote (cadela), a Preta, e socializei com algum do pessoal não docente, nomeadamente operacionais que por ali passaram. O intuito desta deslocação foi reunir-me e conhecer pessoalmente a minha POC. Após uma breve reunião, esta acompanhou-me numa visita guiada às instalações da escola, dando-me a conhecer não só alguns dos recursos espaciais destinados à lecionação das aulas de EF, como, também, a Reprografia e outros Gabinetes referentes aos grupos de Educação Física e Direção de Turma, onde poderia aceder às

plataformas *Place* e *Sumários*, explicando-me as normas de funcionamento das mesmas. Outras zonas importantes na ESJM, são os Recursos Humanos, aqui tratei de preencher alguns formulários, para que tivesse acesso à plataforma Leya Educação (manuais escolares), ao Cartão da ESJM e até o acesso ao estacionamento privado da escola.

A segunda deslocação à ESJM foi por ocasião da reunião geral de início do ano letivo 2021/2022. Esta reunião foi dinamizada pela direção, estando destinada a todos os seus docentes. Foi realizado um balanço geral do ano letivo transato, assim como foram dadas as diretrizes para coordenar e orientar todos os profissionais da comunidade docente nos domínios pedagógico-didáticos do ano letivo vigente. As informações obtidas foram precisas e proporcionaram um melhor entendimento e consciencialização da dimensão, posicionamento e expressividade da ESJM, motivando para que as práticas pedagógicas correspondessem com a missão, visão e valores que esta instituição educativa abarca.

No final da reunião, acompanhada pela minha colega de estágio e pela sua POC, Professora Marisela, apresentámo-nos formalmente à Presidente da ESJM, que prontamente nos felicitou e desejou um ótimo EP, salientando o potencial da nossa juventude, e enfatizando a busca pela criatividade e inovação.

Posteriormente, presenciámos a primeira reunião do grupo disciplinar de EF, no ano letivo 2021/2022. Esta reunião permitiu identificar a organização do grupo, a dinâmica de coexistência dos diferentes elementos e a divergência de alguns pontos de vista e conceções de EF. Por fim, foram distribuídos diversos documentos, as folhas para recolha dos contactos, as turmas, os horários atribuídos, e, por fim dado a conhecer a distribuição das instalações para o ano letivo.

3.1. RECURSOS DA ESCOLA SECUNDÁRIA JAIME MONIZ

3.1.1. RECURSOS ESPACIAIS

A ESJM apresenta bons recursos espaciais, estando o edifício Sede organizado em diversas áreas, desde salas de aula, de trabalho, de estudo, de recursos humanos, e de audiovisuais, assim como, bar dos alunos, cantina, bar dos professores, gabinete de diretores de turma e do grupo de Educação Física, reprografias (alunos e professores), sala de material de EF, ginásio, anfiteatro, entre outros.

Em algumas das áreas circundantes e exteriores da escola, podemos encontrar diversos espaços verdes, nomeadamente junto à entrada principal, junto ao anexo, assim como junto ao parque de estacionamento nº2, onde se encontra o Jardim Indígena.

Relativamente à lecionação das aulas de EF, a ESJM encontra-se dotada de um conjunto diversificado de instalações desportivas: (1) Campo de futebol – CF1, CF2, CF3, CF4; (2) Ginásio; (3) Pavilhão gimnodesportivo; (4) Piscina; (5) Salas de esgrima – S1, S2; (6) Polidesportivo – Galinheiro; (7) Ginásio anexo Piscina – Máquinas e Aparelhos de Musculação.

A gestão e ocupação dos recursos espaciais destinados à prática de EF compete ao diretor de instalações, elemento pertencente ao grupo disciplinar de EF. A distribuição destas instalações desportivas é uma tarefa complexa, devido à necessidade de articular horários e espaços, gerindo a ocupação e rotação dos mesmos, permitindo que os diversos professores passem por todas elas. Posto isto, a distribuição das instalações tem duas fases distintas. Inicialmente é elaborada uma planificação correspondente ao período proposto (4 semanas – rotação por todas as instalações) para a avaliação inicial (AI) e posteriormente a planificação final que se mantém até ao final do ano letivo, composta por 6 rotações.

3.1.2. RECURSOS MATERIAIS

Também na ESJM existem outras instalações destinadas à EF, concebidas para a arrumação do material de EF, situadas: junto ao gabinete de EF, junto ao ginásio, junto ao campo de futebol, no pavilhão e outra na piscina. A organização funcional destes materiais é expressa e analisada todos os anos letivos num inventário, que é posteriormente fornecido pelo diretor de instalações a todos os docentes, e onde é enumerando e contabilizando o leque de materiais desportivos disponíveis e o seu local de acondicionamento, nomeadamente: na arrecadação do campo; no ginásio; na galeria do ginásio; no ginásio da piscina; na piscina; na sala do material.

3.1.3. RECURSOS TEMPORAIS

Ao longo do período curricular as instalações desportivas estão disponíveis para atividades no âmbito escolar das 8h00 até às 18h20.

3.1.4. RECURSOS HUMANOS

A ESJM conta com um grupo disciplinar de EF composto por 27 docentes e/ou profissionais de EF, e também por 79 elementos não docente que englobam um vasto leque de profissões, desde técnicos, assistentes, chefes de serviços, coordenadores, a encarregados e assistentes operacionais.

4. PRÁTICA LETIVA

A PL é a vertente do EP com maior relevância de todo o nosso processo formativo e académico. O processo educacional e formativo decorre ao longo do ano letivo e pressupõe que façamos duas intervenções pedagógicas. A primeira foi (referida anteriormente) numa turma do ensino secundário (12º ano) da ESJM, a outra intervenção foi numa turma do 2º ciclo (5º ano) da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS), partilhando o processo educativo ao longo de seis aulas, com o professor de EF responsável pela mesma.

4.1. GESTÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM NO ENSINO SECUNDÁRIO

Inicialmente é fundamental compreendermos como poderemos realizar uma intervenção pedagógica que permita, a pouco e pouco, desenvolver competências e conhecimentos, aumentando a confiança na nossa atuação ao longo do processo, familiarizando-nos com um novo papel, que é o de professor e investigador do ensino.

Para Lopes et al. (2018), o ato de educar é inerente ao desenvolvimento de capacidades e potencialidades. A adaptabilidade ao mundo (inconstante) fomenta no indivíduo transformações, sendo que nem a escola, nem os seus profissionais (docentes), devem reduzir a sua atuação pedagógica ao mero cumprimento de padrões de ensino antiquados, devemos romper com conceções ultrapassadas, procurando inovar e “ir mais além”, pois serão corresponsáveis pela sociedade, e pelos seus futuros representantes.

Enquanto docentes, devemos preconizar que o processo educacional não se rega apenas pela reprodução e memorização. O PEA pode e deve ser o mais diversificado possível, existe um extenso leque de opções que podem ser equacionadas na lecionação das aulas que rentabilizem e sejam uma mais-valia ao longo do processo educativo do aluno. Este deve compreender o seu papel, quais as competências essenciais a

desenvolver em busca do seu “eu”, deve construir o próprio ser e contribuir enquanto agente proativo na construção da sociedade (Ecco e Nogaro, 2015).

No PEA o docente deverá adotar metodologias que favoreçam uma intervenção adequada e ajustada ao contexto, com o intuito de potenciar as capacidades dos seus alunos. Se na intervenção pedagógica dominarmos metodologias rentáveis que considerem o diagnóstico (identificar características, capacidades e potencialidades), a prescrição (prescrever com o intuito de alcançar as transformações pretendidas) e o controlo (permite verificar a evolução), como pilares, poderemos “otimizar as transformações que podem ser alcançadas em cada indivíduo” (Vicente, Fernando, & Lopes, 2015).

4.1.1. IDENTIFICAÇÃO DA TURMA

A PL foi realizada numa turma do ensino secundário, do 12º ano de escolaridade, pertencente ao curso Científico-Humanístico, Línguas e Humanidades, composta por 22 alunos, sendo 17 alunas do sexo feminino e 5 alunos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos.

4.1.2. HORÁRIO DA TURMA

Para o ano letivo 2021/2022, a disciplina de EF foi lecionada 2 vezes na semana, em dois blocos, um de 100 minutos (3º F das 11h40 às 13h20) e outro de 50 minutos (5º F das 11h40 às 12h30).

4.1.3. PLANEAMENTO ANUAL DA TURMA

O Planeamento Anual é um documento orientador da prática letiva. Neste instrumento pedagógico estão contemplados os objetivos e as estratégias a seguir e a atingir ao longo do ano letivo, considerando uma perspetiva flexível de continuidade, ou seja, se necessário, poderão ocorrer alterações ao longo do processo. O planeamento (apêndice 1), apesar de uma visão pautada e sistematizada em conteúdos e objetivos, também auxilia o professor pois facilita o processo de ensino e possibilita que os objetivos definidos sejam alcançados (Umpierre, 2020).

Todavia, o planeamento, apesar de fundamental no PEA é, por vezes, uma das principais dificuldades dos professores, nomeadamente os estagiários (dada a pouca experiência), pois ainda não estão familiarizados com essa realidade (Inácio et al., 2014).

Após a definição do ciclo de ensino e o ano de escolaridade do EP, procedemos à delimitação do PEA, considerando um conjunto de procedimentos que auxiliariam a construção e desenvolvimento do planeamento anual, tais como, a consulta de documentos relacionados com a EF, o PASEO, o Programa nacional e Aprendizagens Essenciais (AE). Tais documentos de EF devem ser considerados no planeamento anual de ação educativa em EF, promovendo o desenvolvimento de conhecimentos e competências associados ao aperfeiçoamento e manutenção das capacidades motoras, assim com da aptidão física e das atitudes e valores.

Posto isto, o planeamento deve fomentar a compreensão e aplicação dos diversos princípios, processos e problemas inerentes às atividades, e valorizar a ética, o fair-play, a responsabilidade, a cooperação, a solidariedade, o espírito desportivo, a autonomia, e a consciência cívica, aprofundando a perceção das mais valias da prática de atividade física para a saúde, estimulando o gosto pela sua prática. Também nas AE observamos uma orientação direcionada ao desenvolvimento curricular nas áreas de competências referenciadas no PASEO, apresentando objetivos globais às diversas áreas, assim como os conteúdos aliados aos conhecimentos a desenvolver nos alunos na disciplina de EF.

No trabalho, é importante referir que o programa nacional da disciplina, apesar de revogado pelo Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho, inspirou muitos dos conteúdos presentes nas AE. Ao acedermos aos anexos disponíveis no documento orientador das AE, observamos vários conteúdos de conhecimento disciplinar estruturado e de capacidades, e atitudes, a desenvolver pelos alunos da disciplina.

Relativamente à disciplina de EF, é essencial considerar os recursos disponibilizados pela escola, assim como as matérias delineadas pelo grupo disciplinar de EF e os critérios de avaliação definidos para cada um dos domínios.

Na recolha de todas estas informações fundamentais ao planeamento anual também utilizámos outros instrumentos, tais como avaliações físicas, questionários e entrevistas desenvolvidos no âmbito do Projeto EFERAM-CIT, que permitiram a recolha de informações auxiliares ao desenvolvimento da prática pedagógica.

No processo avaliativo, a avaliação formativa decorre ao longo do PEA, sendo um aspeto essencial ao desenvolvimento curricular. Esta deve caracterizar-se pela sua adaptabilidade, permitindo uma reformulação adequada e ajustada, potenciando a

aprendizagem dos alunos. Perante as dificuldades que surjam ao longo da PL “há que salvaguardar permanentemente a dinâmica e a flexibilidade do planeamento, ajustando os planos sempre que as informações recolhidas, por via da avaliação, o justifiquem” (Araújo, 2007).

No que respeita aos recursos materiais e matérias de ensino a abordar no ano letivo 2021/2022, e de acordo com o transmitido pela POC, o grupo disciplinar de EF definiu para algumas das instalações desportivas que as matérias a desenvolver deveriam incidir sobre: Piscinas (ex.: natação); Pavilhão (ex.: voleibol, badminton); Galinheiro (ex.: basquetebol). No planeamento é importante referir que algumas orientações estabelecidas foram consideradas, rentabilizando a oferta que cada uma destas instalações comporta e considerando as características e potencialidades das mesmas.

O planeamento anual da turma considerou todas as atividades programadas em detrimento do calendário escolar para o ano letivo 2021/2022 (apêndice 1), esquematizadas ao longo dos períodos, diferenciadas por cor, considerando o horário da turma e as instalações desportivas atribuídas, assim como as matérias de ensino lecionadas e os resultados alcançados pela turma na avaliação diagnóstica. O mesmo ao longo do PEA, foi sendo (re)ajustado através da avaliação formativa, considerando os ritmos de aprendizagem e capacidades, e potenciando o desenvolvimento das competências dos alunos.

4.1.3.1. SELEÇÃO DAS MATÉRIAS

Considerando as AE, no ensino secundário (12º ano) os alunos devem ter a oportunidade de selecionar duas matérias da subárea dos Jogos Desportivos Coletivos (futebol, basquetebol, andebol e voleibol), uma matéria da subárea da Ginástica e Atletismo, uma matéria da subárea das Atividades Rítmicas Expressivas (dança, danças sociais e danças tradicionais), e outras duas matérias dos subdomínios de opção (badminton, ténis, orientação, natação, entre outros).

A seleção das matérias foi realizada pelos alunos na primeira aula, considerando as matérias definidas (12º ano) nas AE, o sistema de rotação das instalações desportivas, tanto nas primeiras semanas de AI quanto ao longo do ano letivo.

Foi necessário, no questionário entregue para a seleção das matérias, condicionar algumas escolhas devido às instalações disponíveis e matérias pré-atribuídas às mesmas (piscina – natação e pavilhão – voleibol). As respostas dos alunos ao questionário foram analisadas e consideradas no planeamento, assim como o número de aulas correspondente a cada uma delas. As matérias selecionadas pela turma foram: o basquetebol, o voleibol, o atletismo, a dança (ARE), o badminton e a natação.

4.1.3.2. CALENDARIZAÇÃO DAS MATÉRIAS DE ENSINO

Considerando a seleção das matérias e o sistema de rotação das instalações desportivas anteriormente referidos, o planeamento idealizado foi fundamentalmente organizado pela sequência das instalações e respetivas matérias atribuídas, adotando-se um modelo organizacional por blocos, em todas as matérias de ensino. No modelo por blocos, as sequências de abordagem são determinadas “pelo esquema de rotação das turmas pelos espaços de aula”, ou seja, em qualquer turma o desenvolvimento de uma matéria de ensino dependerá do bloco de aulas que lhes são distribuídas no espaço (Jacinto et al., 2001). Neste tipo de modelo poderão ocorrer falhas, nomeadamente no desenvolvimento de competências dos alunos na abordagem de uma atividade e/ou matéria, dado que as aprendizagens motoras são por vezes demasiado concentradas, e desmotivantes (Gonçalves, 2013).

Os ajustes que ocorreram no decorrer da prática letiva ao planeamento impossibilitaram que as alunos passassem por uma fase de aquisição, seguida de consolidação ou de reforço das aprendizagens nas diferentes matérias de ensino, contudo, apesar das limitações temporais e espaciais impostas, em alguns momentos do ano letivo foi particularmente impossível realizar os conteúdos previstos em determinadas matérias, fruto da ausência e/ou restrição das instalações impostas pela escola (atividades internas). Assim sendo, é essencial referir que neste tipo de modelo são diversas as falhas que se podem equacionar e estas nem sempre dependem da interpretação do professor às limitações e necessidades da turma.

Posto isto, o modelo por etapas poderia ser outro dos modelos organizacionais considerados, pois além de permitir que as aprendizagens sejam mais abrangentes, também apresenta um “nível de consolidação superior (...) que pode afastar situações de saturação em determinada matéria” (Gonçalves, 2013). Podemos observar que este

modelo iria ao encontro das necessidades da turma, e que poderia fornecer uma maior lógica de continuidade na formação dos alunos, permitindo que as aprendizagens motoras fossem desenvolvidas de forma progressiva e adequada, estimulando e motivando o PEA e evitando a obrigatoriedade de lecionação imposta pela distribuição das matérias em espaços específicos.

No que concerne à dinâmica das aulas, podemos considerar dois tipos de perspectivas: (i) monotemática (possibilita um maior controlo dos acontecimentos referentes à matéria lecionada); (ii) politemática (garante uma melhor motivação e distribuição de estímulos referentes às matérias lecionadas) (Lino, 2013).

As aulas foram maioritariamente planeadas considerando uma perspectiva monotemática, apesar de considerarmos que, em algumas das matérias, poderíamos desenvolver conteúdos transversais. Sendo assim, ao longo da PL, implementámos uma abordagem politemática no voleibol e no badminton, considerando-a uma mais-valia nos exercícios com fatores semelhantes e/ou transferíveis em ambas as modalidades, alcançando os efeitos pretendidos e, rentabilizando ao máximo os recursos e otimizando as experiências dos alunos (Gouveia, 2017).

Após as avaliações iniciais, considerámos que nos blocos de 50 minutos adotaríamos uma perspectiva monotemática, enquanto que nos blocos de 100 minutos privilegiaríamos uma perspectiva politemática, trabalhando por estações, em que metade da turma dinamizava os exercícios e/ou tarefas propostos numa matéria e, a outra metade noutra matéria. Por exemplo, nas matérias de Voleibol e Badminton.

As matérias de Voleibol e de Badminton são um bom exemplo para a perspectiva politemática, pois apresentam fatores semelhantes e/ou transferíveis entre si. Apesar de, inicialmente, o planeamento e organização das aulas de forma politemática ser um desafio, não considerámos que as aulas tivessem uma dinâmica tão boa. Após as primeiras aulas, entendemos por conveniente realizar o trabalho por estações, em todas as aulas, em que metade da turma dinamizava as tarefas e exercícios propostos numa matéria, como por exemplo uma situação de 1x1 “clear vs lob”, enquanto a outra metade da turma realizaria uma situação de jogo reduzido 3x3.

Contudo, é importante referir que, nas aulas monotemáticas, a gestão, controlo e funcionamento dos exercícios e dos alunos foi agilizada, pois estes já estavam familiarizados com esta perspectiva. No entanto, sempre que segmentava a turma por estações, os comportamentos de desvio surgiam, sendo essencial implementar rotinas e regras de funcionamento que estimulassem o seu sentido de responsabilidade. Assinalamos que ao implementarmos tais rotinas, nas aulas politemáticas foi inicialmente mais complexo toda a logística de organização dos grupos e explicação e/ou exemplificação dos exercícios.

Importa realçar que, ao trabalharmos por níveis e optarmos por construir grupos heterogéneos (homogéneos entre si), fomentámos que os alunos confrontassem outros colegas de igual nível ou superior, numa lógica progressiva, levando a que estes adaptassem o seu jogo a cada novo desafio e, novo adversário, criando dinâmicas cooperativas e competitivas em equipa. Posto isto, promovemos que os alunos desenvolvessem um jogo “rico”, repleto interações e de ações variadas e, o mais importante, que estes aprendessem e disfrutassem do PEA.

Refletimos que, apesar de desafiante, foi imensamente vantajoso adotar uma dinâmica politemática nas aulas. Além de algumas das situações e exercícios, com fatores semelhantes e/ou transferíveis, serem estimuladas em ambas as matérias, acentuou-se a consciencialização corporal dos alunos em algumas ações, nomeadamente a manutenção da postura base defensiva, muito característica ao Voleibol e ao Badminton, que por vezes era esquecida. Além destas, outras habilidades foram desenvolvidas e aprimoradas, nomeadamente a antecipação do movimento, realizando uma leitura correta e eficaz das situações e enquadrando adequadamente as suas ações a cada momento.

O facto de dividirmos a turma em dois grupos, permitiu-nos ajustar espacialmente a disposição dos alunos, fomentar comportamentos de autonomia e responsabilidade. Tinham de se reorganizar, subdividir e optar por adversários e/ou situações aleatórias, pois em cada uma das estações foram propostas tarefas que ora poderiam ser realizadas em grupos de 3 a 5 elementos, ora individuais ou a pares.

Em suma, o planeamento anual elaborado inicialmente sofreu diversas alterações ao longo da PL, sendo que muitos dos conteúdos e atividades não foram realizados e ou cumpridos na íntegra fruto de algumas condicionantes e/ou limitações espaço temporais.

Todos os pontos favoráveis e menos favoráveis equacionados na PL do EP, convergem num ponto fulcral da prática pedagógica, dotar os alunos de meios e/ou ferramentas que lhe sejam úteis no futuro.

4.1.4. UNIDADES DIDÁTICAS

As unidades didáticas (UD) correspondem a uma estruturação de aulas, considerando a persecução de um conjunto de objetivos desenvolvidos num determinado número de aulas perante cada unidade de ensino, tendo em vista o alcance das metas estabelecidas (Quina, 2009).

A UD caracteriza-se pelo planeamento pormenorizado das matérias de ensino, e pressupõe uma lógica coerente entre os processos desenvolvidos, que fomente uma aprendizagem progressiva, estabelecendo e/ou definindo objetivos reais numa perspetiva de ensino coerente (Raposo & Osório, 2016; Cunha, 2016).

Segunda Quina (2009), para que o planeamento da UD seja o mais adequado possível, estas devem definir quais os princípios orientadores: (a) princípio da repetição (habilidades requerem repetição nos diversos contextos); (b) princípio da abordagem centrada na matéria (proporciona oportunidades de consolidação dos principais conteúdos); (c) princípio da especificidade (cria situações de aprendizagem semelhantes a contextos reais e competitivos); (d) princípio da gestão da unidade (gerir as medidas organizativas, aumentando o nível de exigência das situações de aprendizagem, com uma variação mínima de aula para aula).

No processo formativo, é essencial que o professor desenvolva uma proposta de intervenção que promova o PEA. Nessa estruturação ou planeamento, deve considerar as possíveis alternativas e/ou alterações, ou seja, um cariz de adaptabilidade constante.

O planeamento de cada das unidades didáticas (UD) considerou as competências essenciais como base de orientação curricular do processo pedagógico, os recursos (espaciais, temporais e materiais), assim como a predisposição de algumas matérias para determinadas instalações desportivas.

O enquadramento e estruturação das matérias de ensino nas UD foi organizado e fundamentado considerando as AE (2018). Na construção das UD, tentámos cativar comportamentos de responsabilidade, autonomia, cooperação, adaptabilidade, criatividade e de proatividade, fornecendo instrumentos ao aluno que permitam solucionar problemáticas, estimulando-o, adquirindo vivências e conhecimento ao longo do PEA.

Posto isto, e considerando que cada uma das matérias solicita no aluno determinados comportamentos, é necessário desenvolvermos (docentes) estratégias didáticas que dêem resposta às necessidades que o aluno apresenta no PEA. Uma inter-relação entre aquilo que pretendemos e as necessidades e motivações do aluno, permitindo que vivencie e desenvolva competências para a vida.

As UD foram realizadas considerando: (i) resultados da avaliação inicial; (ii) objetivos programáticos específicos; (iii) apresentação dos recursos (materiais, espaciais, temporais); (iv) cronograma e estruturação dos conteúdos; (v) estratégias pedagógicas e didáticas; (vi) balanço e reflexão. Assim sendo, a dinamização das UD sustenta a nossa intervenção na prática pedagógica, uma linha guia com toda a informação pertinente (apêndice 2).

4.1.5. PLANOS DE AULA

O plano de aula requer uma enorme dedicação e análise, é um elo de ligação entre aquilo que é refletido e é executado pelo professor, sendo também por vezes caracterizado como um guia de atuação suscetível aos (re)ajustes necessários, albergando previamente uma rigorosa capacidade de análise e reflexão, promovendo que os resultados do PEA dos alunos advenham de uma adequada organização e estruturação dos conteúdos e atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo (Quina, 2009; Seabra, Silva & Resende, 2016; Lopes, Silva & Filho, 2020).

A estruturação de uma aula de EF habitualmente apresenta um modelo tripartido: (i) parte inicial; (ii) parte fundamental e/ou intermédia; (iii) parte final.

Numa aula de EF, inicialmente pretendemos efetuar um aquecimento funcional (organismo), criando um clima pedagógico favorável, passando posteriormente à fase em que os conteúdos previstos serão desenvolvidos nas mais variadas situações e contextos, em função dos objetivos centrais da aula, sendo que, por fim, efetuamos um retorno do organismo às condições iniciais (Quina, 2009).

O planeamento de uma aula, deve considerar: (a) explicação detalhada dos aspetos mais importantes a considerar; (b) definir quais os objetivos a alcançar; (c) descrever as tarefas a desenvolver; (d) apresentar os recursos e métodos utilizados; (e) modos de avaliação (Oliveira, Rocha & Oliveira, 2018).

O plano de aula foi elaborado seguindo uma estruturação e organização funcional e objetiva, considerando documentos anteriormente realizados no processo académico (apêndice 3). Posto isto, cada plano apresentava um enquadramento geral, com informações pertinentes (disciplina/matéria, número da aula, local/escola, ano/turma, data, duração, horário, número de alunos, objetivos gerais, recursos materiais e sumário), e, após o cabeçalho, para cada exercício: (i) tempo total e parcial; (ii) exercício; (iii) descrição; (iv) esquema; (v) objetivos; (vi) estratégias. O plano estava sequenciado em quatro partes, sendo que a primeira se destina ao briefing inicial (presenças, explicação...), a segunda parte destina-se à parte inicial (aquecimento), a terceira parte é a intermédia (fundamental), e por fim a parte final (retorno à calma, observações...).

A implementação deste instrumento não foi uma tarefa fácil, tendo sentido, numa fase inicial, uma enorme dificuldade em locomover-me pelo espaço de aula com o plano “na mão”, sendo usual deixá-lo pousado algures, e sempre que necessário voltava a dirigir-me ao mesmo para reavivar a memória.

Após diversas sugestões da POC para que os tempos dos exercícios fossem cumpridos na íntegra, considerámos que para um professor estagiário essa gestão minuciosa é complicada. Acabávamos sempre extrapolando ou reduzindo por 2 ou 3 minutos os tempos estipulados para cada exercício. Posto isto, após questionar outros colegas do grupo disciplinar de EF, foi imensamente positivo o seu feedback, admitindo que por vezes os tempos estipulados para cada tarefa não dependem apenas da gestão do professor, na medida em que as atividades e/ou tarefas propostas não são sempre compreendidas pelos alunos na sua totalidade. Os alunos passam por um período de

adaptação que leva tempo, ocorrem situações em que existe a necessidade de uma nova explicação ou demonstração mais pormenorizada, daí observarmos que estes e muitos outros fatores, são particularmente difíceis de serem considerados na gestão temporal de uma aula.

Contudo, é importante realçar que ao longo da PEA a gestão do plano de aula foi melhorando, fruto da confiança e das vivências adquiridas durante a PL. Neste sentido, a intervenção docente deve caracterizar-se pela sua flexibilidade, considerando os diferentes ritmos de aprendizagem e as necessidades, de uma maior ou menor necessidade de contacto, por parte dos alunos com a tarefa, no desenvolvimento das competências pretendidas.

Ao realizar um balanço, os planos de aula elaborados foram o culminar de todo um planeamento, dedicação e análise, uma linha guia de atuação na intervenção pedagógica ao longo das aulas, conectando a reflexão à execução do professor. Outro dos pontos favoráveis do plano é a sua característica flexível, como um guia de atuação suscetível aos (re)ajustes necessários, além de permitir um conjunto de variações e/ou situações de aprendizagem, possibilita que as mesmas sejam mutáveis no decorrer da aula e até aos diferentes níveis de desempenho dos alunos. Foi o caso da matéria de natação, em que muitos dos exercícios e tarefas colocados apresentaram várias progressões e níveis, potencializando o desenvolvimento das competências dos alunos, considerando uma adequada organização e estruturação dos conteúdos às suas necessidades e capacidades.

4.1.6. ESTRUTURAÇÃO ANUAL DOS CONTEÚDOS DAS ÁREAS DE EXTENSÃO DA EF

A estruturação dos conteúdos das áreas de extensão da EF, considerou as linhas orientadoras das AE (12º ano), para a área dos conhecimentos (AC) e para o desenvolvimento das capacidades físicas (CF).

Na área dos conhecimentos (AC), o aluno, de acordo com o documento AE (2018), deverá demonstrar competências, manifestando-as através da consecução dos objetivos definidos como competências essenciais, relacionando, identificando, interpretando, explicando, reconhecendo e conhecendo-as, de acordo com o seu nível de ensino.

Através de um questionamento informal aos alunos nas AI de cada uma das matérias de ensino, sobre os diferentes conteúdos, foi possível constatar que a maioria dos alunos, além de não dominar os conteúdos previstos, preferia, em vez de um teste, realizar um trabalho individual. Por se tratar de uma turma de Línguas e Humanidades, procurámos fomentar a exposição oral, o trabalho colaborativo, cooperativo e criativo, ou seja, considerámos que nos três períodos os grupos (4 a 5 elementos) selecionariam um dos temas da AC, estabelecidos nas AE (12º ano), e realizariam um trabalho escrito, apresentando-o posteriormente à turma (oralmente). No decorrer do ano letivo, o planeamento da AC sofreu algumas alterações, nomeadamente na proposta final (3º período).

Com esta pequena alteração, pretendemos atribuir uma maior responsabilidade individual, autonomia e autoconhecimento nos alunos, na realização de um estudo caso (próprio). Posto isto, para a AC foram definidas as seguintes propostas e temáticas por período:

- (i) Trabalho de Grupo (Suporte Escrito e Exposição Oral) - Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, selecionando uma das temáticas apresentadas (tabela 1).

Tema
Dopagem e os riscos de vida e/ou saúde
Especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces
Corrupção vs verdade desportiva
Inclusão social no Desporto
Violência (dos espetadores e dos atletas) vs espírito desportivo

Tabela 1 - Temáticas Trabalho de Grupo AC 1ªP

- (ii) Trabalho de Grupo (Suporte Escrito e Exposição Oral) – Conhecer as diversas capacidades motoras, assim como os métodos e meios de treino mais adequados ao seu desenvolvimento e/ou manutenção, selecionando uma das temáticas abaixo apresentadas (tabela 2).

Tema
Flexibilidade
Velocidade
Força
Resistência
Destreza Geral

Tabela 2 - Temáticas Trabalho de Grupo AC 2ºP

- (iii) Estudo Caso (Suporte Escrito) – Considerando os conteúdos abordados na aula teórica, os trabalhos de grupo realizados (2ºP), assim como a Tabela de Valores de Referência (apêndice 4) e os dados recolhidos nas avaliações do Projeto EFERAM-CIT (28/04), realiza um estudo caso (individual) que te permita responder à seguinte questão:

“De acordo com a tua aptidão atual e estilo de vida, quais os meios e métodos de treino mais adequados, ao desenvolvimento ou manutenção, das tuas capacidades físicas?”

Nota: Completa o teu trabalho elaborando um plano, onde consideres o doseamento da intensidade e duração do esforço, para cada uma das tuas capacidades físicas (a desenvolver ou a manter), respeitando os princípios básicos do treino.

Na AC, ao optar pela realização de trabalhos individuais e de grupo considerámos que seria adequado ao PEA dos alunos, fornecendo-lhes diversas ferramentas para o seu futuro profissional. Para além de dinâmicas de trabalho cooperativo, também pretendíamos que desenvolvessem competências de reflexão e análise crítica ao longo do seu processo educativo, contrapondo ideias e trocando aspirações e convicções entre si, tornando-os agentes proativos na busca e desenvolvimento do seu próprio saber. Ou seja, almejávamos que obtivessem proveito das inter-relações decorrentes dos trabalhos, privilegiando boas dinâmicas de organização e de funcionamento no seu grupo de trabalho, fomentando um clima agradável e positivo.

Pretendíamos que, com a exposição oral, os alunos desenvolvessem capacidades expositivas e oratórias. Identificámos que após solicitarmos aleatoriamente que um aluno se juntasse à professora, apenas para auxílio, alguns recusavam por vergonha, sentindo-se “exposto a todos”. É compreensível. A grande maioria dos alunos estava habituada a olhar as costas dos seus colegas nas salas de aula, evitando o olhar de frente à própria turma. Posto isto, concluímos que a apresentação foi sem dúvida uma mais-valia, sendo possível observar as dinâmicas entre os alunos ao longo da apresentação.

Na exposição oral, a maioria dos grupos estipulou uma ordem de apresentação entre os elementos, distribuindo funções e equilibrando a participação de todos os elementos, enquanto outros, sem grandes complexidades, evidenciavam o seu “à vontade oratório” em frente aos colegas (varrendo-os com o olhar sem inseguranças), demonstrando uma ótima postura e confiança ao longo da apresentação.

Os trabalhos ao longo do ano letivo foram melhorando, na generalidade, tanto no tratamento da informação, como no enquadramento e relação com o tema. Os alunos apresentaram melhores níveis de reflexão crítica, autonomia, criatividade, confiança, segurança, preparação, cooperação e criatividade, comparativamente ao início.

Segundo alguns autores, o treino intervalado de alta intensidade (*HIIT – High Intensity Interval Training*) considera a realização de exercícios por períodos rápidos, executados a elevada intensidade, com intervalos de baixa intensidade, intercalando-os ao longo dos períodos para repouso ou recuperação (Raposo & Gonçalves, 2015).

Zuhl & Kravitz (citados por Raposo & Gonçalves, 2015), consideram que o HIIT com menos treinos tem os mesmos benefícios de outros treinos contínuos, beneficiando também a saúde dos indivíduos que o realizam.

Segundo Raposo e Caldeira (2015), as variáveis fundamentais para desenvolvimento do trabalho de força são o volume e a intensidade. Ao considerarmos o volume, este poderá variar de acordo com o número de exercícios, de repetições e de séries, assim como a frequência. Já na intensidade, teremos de considerar a carga, o ritmo, o intervalo de recuperação, os exercícios, sua ordem e complexidade.

A resistência aeróbica, de acordo com NSCA (2012), tem como importante indicador a frequência cardíaca. Através desta, poderemos verificar se o exercício realizado está a ser demasiado intenso para o indivíduo, realizando palpação na zona do pulso, sentindo aí a pulsação. Podemos aferi-la através da contagem, durante 6 segundos, multiplicando o valor por 10, comparando-o posteriormente com o valor obtido na fórmula ($FCMáx = 220 - idade$).

A flexibilidade é uma qualidade física que se define pela capacidade que um indivíduo tem de variar a amplitude articular, nas mais variadas articulações “sob qualquer uma das diversas expressões da flexibilidade” (Freitas, 2010, p. 20). Os alongamentos estão diretamente relacionados com o anteriormente exposto, existindo diversos métodos (dinâmico, estático, entre outros), sendo que o seu conceito está associado à extensibilidade ou deformabilidade dos tecidos, aumentando o comprimento dos tecidos alongados, particularmente “unidade(s) músculo-tendinosa(s) (...)” (Freitas, 2010, p. 21).

Considerando as AE e alguns dos resultados obtidos nas primeiras avaliações de aptidão física (AF) do Projeto EFERAM-CIT, elaborámos um planeamento inicial para as capacidades físicas, uma proposta de trabalho progressiva que, de forma integrada, elevasse as capacidades dos alunos (força, resistência, flexibilidade, entre outros) através de um circuito HIIT mutável, composto por 5 exercícios, 30” a 45” de ação, e 10” a 15” de descanso, realizando 2 a 3 séries (intensidade moderada). Para a flexibilidade, considerámos uma visão global para os exercícios, realizada até ao ponto de tensão/desconforto durante 30” a 60”. Os alongamentos foram realizados no mínimo por 15 a 30 segundos, explorando a vertente dinâmica e estática.

No início, à mínima distração, os alunos paravam a realização das tarefas propostas, o que promoveu em mim um constante estado de alerta sempre que desenvolvíamos este tipo de dinâmicas em circuito, acabando por ser difícil em algumas situações intervir para corrigir as posturas e execuções dos alunos. Ao refletir sobre isto consideramos que a estratégia adotada posteriormente foi muito mais rentável, pois, ao evitar as rotações no circuito, todos os alunos realizavam a mesma tarefa, o que facilitou imenso a nossa intervenção, além de relaxar o estado de alerta inicial, pudemos também demonstrar e realizar algumas das tarefas juntamente com os alunos.

Inicialmente, não sabíamos qual a reação de alguns alunos às correções posturais através de feedback quinestésico, pois, na nossa perspetiva, este era a forma mais eficaz de, num determinado exercício, orientar o aluno, corrigindo pontualmente a sua postura. A turma respondeu bem a este tipo de feedback, muitos dos alunos até pediam que os ajudasse momentaneamente, sendo que maioritariamente optava pela demonstração, realçando os pontos chave de determinado exercício e, por vezes, até propunha que os alunos observassem e corrigissem a minha postura, através do mesmo. Toda a dinâmica promoveu uma maior interação e relação professor-aluno.

Contudo, o empenho da turma nas tarefas nem sempre foi constante, sendo que grande maioria dos alunos descrevia estas tarefas como algo “que lhes era imposto” e que não tinham qualquer interesse em realizar. Posto isto, considerámos realizar em algumas aulas com exercícios de força e resistência aeróbica, em dupla, assim como os exercícios de alongamento e trabalho de flexibilidade, propondo que aqui também em dupla utilizassem métodos estáticos dinâmicos.

Não considerámos que o planeamento anual tenha correspondido às expectativas, pois entre a primeira e a última avaliação os resultados obtidos no projeto EFERAM-CIT demonstraram que os alunos, no geral, pioraram os resultados nas ZSAF, apesar de considerarmos que o rigor das avaliações iniciais e finais não é igual ao da avaliação feita por nós e pelos alunos no segundo período. O facto é que, quando aplicámos os testes na turma, muitos alunos obtiveram melhores resultados, nomeadamente nos testes de flexões e abdominias. Apesar da aplicação nestes testes ter sido menos rigorosa, tentámos que os alunos saíssem da sua zona de conforto, permitindo que as execuções mesmo com erros fossem contabilizadas, ou seja, cada execução com erro equivalia a “meia execução”, aumentando o nº de tentativas de execução e, conseqüentemente, o de execuções.

Também é importante realçar que muitos dos alunos que tiveram piores resultados no final do ano letivo nem se esforçaram em alguns dos testes, demonstrando já algum cansaço e desmotivação por todo o sistema de avaliação. Tivemos situações em que os alunos apenas realizaram um ou dois trajetos na corrida vaivém por considerarem que os valores estipulados para a sua idade e sexo eram demasiado elevados e “impossíveis” de alcançar.

Ao refletir sobre este assunto, discordo vivamente do processo de avaliação sumativa nesta área nos critérios da ESJM na EF (12º ano), pois consideramos que os valores inscritos na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) para cada uma das capacidades motoras estipuladas não corresponde ao que realmente se pretende no meio escolar.

No meio escolar, pretendemos que os alunos acima de tudo desenvolvam as suas próprias capacidades e valências, cognitivas e físicas, “mente sã, corpo sã”, uma máxima que não cai no desuso e que permite aos professores realmente questionar este tipo de avaliação, considerando valores tabelados que, por vezes, em nada correspondem à realidade, pois nem todos os alunos que cumpram os valores tabelados estão “saudáveis”.

Apesar do tipo de avaliação utilizado para as capacidades motoras, assim como os seus testes, valores e programas, serem um instrumento que, para muitos dos docentes, responde aos critérios estabelecidos no meio escolar e filosofias pedagógicas, por outro lado, custa-me acreditar que todas estas e muitas outras conceções adotadas e replicadas no meio educativo dê resposta ao que a sociedade atual necessita, talvez se abrissemos os horizontes e olhássemos para o tipo de aluno que hoje habita a escola... mas que é formado pelas mesmas estruturas do “antigamente”, talvez aí algo mudasse.

4.1.7. INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

No PEA, o docente tem um papel fundamental no diagnóstico, na prescrição e no controlo de todo o processo. Considerando o aluno o elemento central de todo o processo, é necessário equacionar determinadas estratégias que possam ser adotadas, ajustando-as ou adaptando-as às características e necessidades dos seus alunos.

Assim sendo, para toda a definição de objetivos e estruturação dos conteúdos, é essencial que o diagnóstico realizado seja o mais adequado possível à realidade contextual do processo de ensino-aprendizagem. Claro está que nem todas as metodologias aplicadas têm os mesmos resultados, não podemos encarar nenhuma metodologia como a única resposta possível, para isso é necessário traçar objetivos, definir quais os modelos e métodos a considerar, e quais são as funções de ensino que mais se adequam aos contextos em que nos inserimos, só assim poderemos potencializar o PEA, e elevar a qualidade do ensino.

São diversos os modelos e métodos de ensino que podemos utilizar, sendo que cada um destes apresenta determinadas características, entre o apoio disponibilizado do professor e a autonomia do aluno (Mesquita & Graça, 2011). Para Quina (2009), são diversos os modelos, métodos e estilos de ensino que podemos utilizar, uma panóplia de ferramentas mais ou menos abrangentes, que correspondem a diferentes formas de se ensinar, diferenciadas pela sua extensão, ou seja, os métodos e estilos de ensino estão direcionadas para a aprendizagem dos conteúdos e para o alcance dos objetivos num curto prazo, enquanto que os modelos de ensino apresentam maioritariamente uma estrutura global e/ou integra que alberga a elaboração das unidades de ensino, seus métodos e estilos.

4.1.7.1. MODELOS DE ENSINO

Os modelos de ensino adotados no EP consideraram o modelo de instrução direta (MID) e o modelo desenvolvimental (MD). O MID é um modelo que confere ao aluno uma certa passividade no PEA, sendo o professor essencialmente um “transmissor de conhecimento” e decisor, pois tem o poder de decidir sobre as tarefas e ou competências a serem desenvolvidas, as situações de aprendizagem, e as progressões a implementar, ao longo das aulas. O intuito deste modelo passa pela aquisição de competências desenvolvidas de forma gradual (Arends, 2008; Pereira, Mesquita, Araújo, & Rolim, 2013). Por outro lado, o MD é um modelo de ensino que favorece uma lógica de progressão no PEA, aumentando a complexidade das tarefas, adaptando-as às necessidades e capacidades dos alunos, pois o objetivo deste modelo é permitir que todos os indivíduos experienciem o sucesso, fomentando maiores níveis de empenho aliados à satisfação (Mesquita, Pereira, & Graça, 2009).

A articulação destes dois modelos, MID e MD, numa primeira visão permitiu ajustar a minha intervenção ao contexto. O MID foi aplicado nos conteúdos, atividades ou tarefas em que considerámos necessário acentuar a instrução direta, nomeadamente em *drills* e/ou gestos técnicos de natação, voleibol, badminton, atletismo, esquemas ou passos em dança, ou outras tarefas analíticas, compreendendo-as facilmente. O MD foi aplicado em matérias de ARE, pois considerámos que numa lógica de intervenção e aquisição gradual fomentaria nos alunos melhores níveis de empenho aliados à sua motivação e satisfação nas aulas.

Numa segunda visão, consideraram-se quais as situações de aprendizagem que teriam um papel fundamental na abordagem das matérias de ensino, como foi o caso do atletismo, voleibol e basquetebol. Foram desenvolvidos, numa lógica progressiva, diversos gestos técnicos através de situações de jogo reduzido, facilitando e aumentando o número de situações e ações dos alunos, desenvolvendo-as progressivamente, respeitando uma perspetiva crescente de complexidade, ou seja, considerando uma perspetiva mutável, ajustada às necessidades dos alunos. Com isto, permitimos que os alunos ao longo do PEA desenvolvessem habilidades e alcançassem o sucesso na sua execução.

4.1.7.2. MÉTODOS DE ENSINO

Os métodos de ensino permitem-nos orientar o PEA dos alunos, levando-os a alcançar os objetivos estabelecidos, buscando metas nas diversas matérias de ensino e ajustando os métodos às situações ou contextos. Esta sequência pedagógica tem como principal objetivo preparar o PEA dos alunos, dando-lhes condições favoráveis e organizadas para a aprendizagem dos diversos conteúdos (Armbrust, Silva & Navarro, 2010). Posto isto, considerámos os seguintes métodos: (a) parcial-analítico; (b) global/complexo; (c) misto; (d) *transfer*.

Relativamente ao método parcial-analítico, é possível verificar que existe uma subdivisão de uma atividade em ações, ou seja, descomplexamos e segmentá-la, focando a atenção do aluno na realização de um gesto técnico, enquadrando-o posteriormente no contexto de jogo. Este método, segundo Quina (2009), possibilita que uma modalidade seja apreendida através da subdivisão da mesma em partes (habilidades), e estas, após

serem apreendidas são conectadas às anteriores, estabelecendo-se uma ligação entre as diferentes habilidades.

No caso da natação, por exemplo, alguns dos *drills* técnicos da técnica de crol, foram esmiuçados, permitindo que os alunos primeiramente conseguissem compreender e executar corretamente os ciclos de respiração, os ciclos batimentos MI e as braçadas MS e, posteriormente, após reforçar e/ou desenvolver tais habilidades, foi possível realizar a técnica de crol.

O método global/complexo tem como objetivo permitir que o aluno aprenda os gestos técnicos de determinada modalidade através de jogos pré-desportivos, ou seja, através do jogo (reduzido ou adaptado), e de uma evolução progressiva, os gestos são integrados e/ou aproximados do cariz do jogo formal (Armbrust, Silva & Navarro, 2010).

É importante referir que estes jogos reduzidos e/ou condicionados devem ter um grau de complexidade inferior ao jogo formal. Assim sendo, este método foi desenvolvido nos JDC, a título de exemplo, na matéria de voleibol, através da introdução de alguns jogos pré-desportivos alusivos ao smash volley.

Rentabilizámos as situações jogadas de 2x2 e 3x3, incidindo, inicialmente em jogos condicionados e reduzidos que possibilitassem que a bola, mesmo tocando no solo ou até sendo “agarrada”, se mantivesse jogável. Desenvolvia-se, assim, os princípios de jogo inerentes à matéria de ensino e permitia-se que os alunos compreendessem e ajustassem as suas ações às táticas do jogo. Posteriormente, os alunos tiveram a oportunidade de desenvolver os princípios do jogo num contexto mais formal, primeiramente em jogo reduzido 4x4 e por fim, jogo formal.

O método misto apresenta-nos três momentos, caracterizando-se o primeiro pela apresentação global da tarefa, de seguida é efetuada a sua divisão em parcelas, e por fim, é executada na íntegra. Este método permite-nos combinar os métodos globais aos métodos analíticos, potenciando que o sucesso do aluno no desempenho de determinada tarefa seja atingido. O professor demonstra e explica sempre que necessário quais as componentes mais importantes analiticamente e, numa fase posterior, regressa à execução global da tarefa (Quina, 2009).

Nas ARE, e na natação, adotámos este modelo, utilizando-o na fase inicial das aulas, demonstrando sempre a globalidade dos passos e/ou sequências de habilidades pretendidas, sequenciando, à posteriori, alguns dos movimentos, descomplexando-os, e agilizando o processo de assimilação dos alunos.

O método *transfer* fomenta o desenvolvimento e aprendizagem de gestos técnicos semelhantes entre matérias de ensino. Este método prevaleceu ao longo do EP em diversas matérias, realçando os JDC e também a matéria de ensino das ARE. Nesta última matéria, o método assumiu um papel relevante no PEA dos alunos, permitindo que os alunos transferissem algumas das suas competências presentes no quotidiano (passos básicos) e habilidades de plataformas digitais e sociais, tais como o *TikTok* (sequências de movimentos e/ou projetos coreográficos), para as tarefas colocadas ao longo das aulas. Neste modelo, além de permitir que os alunos respondam a novas exigências, considerando a transferência de competências que foram adquirindo ao longo da sua vida, ou seja, quanto maior a panóplia de vivências do aluno no contexto educativo e social, maior será a probabilidade de *transfer* entre algumas matérias.

Posto isto, verificamos que existem diversos métodos, sendo que, para cada situação de aprendizagem, é necessário adequá-los ao contexto, que variará consoante a faixa etária, a complexidade e o nível das habilidades a desenvolver pelos alunos e, por fim, quais os objetivos para cada matéria de ensino.

4.1.7.3. FUNÇÕES DE ENSINO

De acordo com Batalha (2004), as funções de ensino são consideradas auxiliares ao desempenho docente, um meio facilitador na planificação e na dinamização do PEA. Segundo o autor, existem cinco funções distintas no ensino: (i) apresentação dos conteúdos; (ii) organização/gestão da aula, (iii) feedback; (iv) clima/disciplina; (v) afetividade.

No que concerne ao processo de apresentação de conteúdos, o docente deve apresentar, de forma clara, aos alunos as tarefas que pretende desenvolver ao longo da aula, efetuando uma descrição sumária das habilidades a desenvolver, acentuando os objetivos a alcançar e os critérios de êxito na realização das mesmas (Batalha, 2004).

Na parte inicial das aulas, ao longo da PL, procurámos clarificar os conteúdos, fornecendo informações breves e objetivas relacionadas com os objetivos previstos para cada tarefa e/ou matéria, enfatizando os critérios chave dos gestos técnicos inerentes às mesmas, adequando-os à necessidade, tempo e capacidade de assimilação dos alunos.

A organização e gestão da aula é o processo que engloba a estruturação dos conteúdos da aula, permitindo regular a participação dos alunos, a seleção do material e sua distribuição rentável. O docente, além de uma visão prospetiva, deve controlar o clima motivacional dos alunos, o comportamento e as situações de aprendizagem da turma (Batalha, 2004).

Ao longo das aulas, foi possível melhorar a organização e a gestão, sendo que, em determinadas matérias alguns dos pares e/ou grupos pré-estabelecidos, considerando os dados sociométricos, foram a pouco e pouco agilizando a colaboração e disposição espacial, rentabilizando o tempo de empenhamento motor assim como as inter-relações, a autonomia e a responsabilidade.

Relativamente ao *feedback*, esta é uma função inerente à ação e resposta motora dos alunos, e deve ser transmitido com conteúdo, sendo que essencialmente prevê fornecer informações pertinentes e ajustadas ao desempenho do aluno numa determinada tarefa e/ou matéria de ensino. O *feedback* pode ser mais geral ou individualizado, assegurando que o individuo e/ou a turma se certifiquem que o seu esforço e dedicação no cumprimento das tarefas ao longo do PEA é valorizado (Batalha, 2004).

Nas aulas de EF, o *feedback* foi atribuído essencialmente na correção dos gestos técnicos e conteúdos abordados, estimulando e aprimorando o desempenho dos alunos na sua execução. É importante referir que, ao longo das aulas e desenvolvimento das respetivas matérias de ensino, esta função adotou papeis distintos, nomeadamente, em alguns casos acentuou a reflexão do aluno, utilizando o questionamento, enquanto noutras os *feedbacks* foram mais específicos e corretivos.

O clima e disciplina da aula, são duas funções inerentes à dinâmica da aula. O professor, ao promover um ambiente positivo e afetivo nas suas aulas, além de estimular o cumprimento e respeito pelas regras, mantém os alunos estimulados e motivados a participar no PEA, um empenho que a longo prazo irá encorajá-los a desenvolver novas

capacidades e abraçar novas experiências na EF e, em contrapartida, um maior envolvimento e presença de hábitos de prática de AF ao longo da sua vida (Batalha, 2004).

Nas aulas de EF, o clima foi positivo, fornecendo constantes incentivos e elogios aos alunos, de forma geral e individualizada, de acordo com a sua ação e/ou contexto, valorizando o seu empenho e dedicação na realização e cumprimento das tarefas estabelecidas nas aulas, verificando-se melhorias progressivas na predisposição de alguns alunos para a prática de AF, comparativamente ao início do ano letivo.

A afetividade é um processo relacional interpessoal, entre o professor e os alunos, fundamental ao longo do PEA. Nesta função, o docente deve encorajar, estimular e transmitir confiança aos alunos, fomentando a sua participação ativa no processo de aprendizagem, e sempre que possível, deverá considerar as sugestões e/ou questões dos alunos.

Ao longo do EP, as aulas de EF foram um espaço dinâmico e encorajador de comportamentos positivos entre alunos e professor, demonstrando uma enorme disponibilidade e capacidade de empatia para com as mais diversas situações dos alunos no seu contexto estudantil e pessoal. Enquanto professora, sinto que criei uma relação imensamente positiva com os alunos, apoiando e escutando as suas opiniões e desabafos nas mais diversas situações, auxiliando-os ao longo do PEA.

4.2. CONCEPTUALIZAÇÃO DO PROCESSO DE AVALIAÇÃO

De todos os comportamentos assumidos pelo docente ao longo do PEA, a avaliação é um processo que nos permite diagnosticar, prognosticar, motivar, incentivar, conhecer e classificar os alunos (Quina, 2009).

Considerando o Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril, a avaliação é definida como “um processo regulador do ensino e da aprendizagem”, orientando o PEA dos alunos, certificando o seu desenvolvimento e priorizando uma intervenção pedagógica contínua. A componente avaliativa do PEA está presente ao longo do processo académico do aluno. Apresenta uma certa primazia de atuação do docente, é o início de um processo avaliativo que decorrerá ao longo do processo educativo e evolutivo do aluno. Independentemente do processo educativo adotado, o diagnóstico, a prescrição e o controlo são etapas que nunca poderão faltar (Lopes, H. 2014).

Contudo, por vezes esta é caracterizada “como uma mera atribuição de notas, dando aos alunos um “rótulo” e não como um meio de o mesmo orientar a sua prática, indo, deste modo, ao encontro das reais necessidades dos seus alunos” (Simões, Fernando, & Lopes, 2014).

Para Prudente (2014), o ato de avaliar ultrapassa a atribuição de valores, e deve, acima de tudo, ser uma ferramenta potenciadora, melhorando não só o processo pedagógico, assim como a intervenção do docente, garantindo o sucesso no desenvolvimento das aprendizagens. Posto isto, podemos considerar que o processo educativo anda a par e passo com o processo avaliativo.

Realizada no âmbito interno, a avaliação segmentar-se-á em três processos de avaliação indispensáveis: i) avaliação diagnóstica/inicial; ii) avaliação formativa; iii) avaliação sumativa (Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril).

A avaliação dos alunos na ESJM na disciplina da ESJM, para o ano letivo transato, tem como referências:

Áreas de Avaliação da Educação Física	Crítérios para atribuição de Classificação/Valor	Instrumentos de avaliação	Periodicidade	Ponderação %																																																																			
Área das Atividades Físicas	<p>O aluno desenvolve as competências para o 12º ano de escolaridade em matérias de diferentes subáreas do conjunto de possibilidades referidas no quadro anterior, de acordo com os critérios abaixo explicitados:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">12º ano</th> </tr> <tr> <th>Intervalo de Valores</th> <th>Valores</th> <th>Área Atividades Níveis</th> <th>Área Aptidão Física</th> <th>Área Conhecimentos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">18-20</td> <td>20</td> <td>4E+2A 3A+2E+11 4A+2I</td> <td rowspan="3">6ZSAF</td> <td>MB/B/S</td> </tr> <tr> <td>19</td> <td>5E+1A</td> <td>B/MB</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>2A+3E+11 3A+1E+2I</td> <td>S</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">14-17</td> <td>17</td> <td>6E</td> <td rowspan="3">5ZSAF</td> <td>B/MB</td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>1A+4E+11 2A+2E+2I 3A+3I</td> <td>S</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>5E+1I</td> <td>B/MB</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">10-13</td> <td>14</td> <td>1A+3E+2I 2A+1E+3I</td> <td rowspan="3">4ZSAF</td> <td>S</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>1A+2E+3I</td> <td>B/MB</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>2A+4I 2I+4E</td> <td>S</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">8-9</td> <td>11</td> <td>1A+1E+4I</td> <td rowspan="3">3ZSAF</td> <td>B/MB</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>3E+3I</td> <td>S</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>4I+2E</td> <td>B/MB</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">6-7</td> <td>8</td> <td>5I+1A</td> <td rowspan="2">2ZSAF</td> <td>S</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>5I+1E</td> <td>B/MB</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6</td> <td></td> <td></td> <td>S</td> </tr> </tbody> </table> <p>a) Para um aluno estar num determinado intervalo de classificação (≤ 7) (8 - 9) (10 - 11) (12 - 13) (14 - 15) (16 - 17) (18 - 19) (20) tem de cumprir obrigatoriamente o conjunto de níveis aí exigidos. b) Quando um aluno cumpre os níveis exigidos para um determinado intervalo, mas não alcança o nº de testes da ZSAF aí exigidos, desce para o valor imediatamente abaixo. c) Em cada intervalo de classificação, se o aluno está negativo nos Conhecimentos, desce para o valor imediatamente abaixo. d) Se o aluno não cumpre com a alínea b) e c), desce para 2 valores abaixo. e) Na área Conhecimentos, considera-se I5 (Insuficiente) quando o aluno obtém menos de 50% da cotação. S (suficiente) quando o aluno obtém entre 50% e 70% da cotação. Bom, quando o aluno obtém entre 71% e 89% da cotação. Muito Bom, quando o aluno obtém entre 90% e 100% da cotação.</p> <p>As atitudes são avaliadas no âmbito das matérias e estão expressas nos primeiros objetivos operacionais de cada matéria.</p>	12º ano					Intervalo de Valores	Valores	Área Atividades Níveis	Área Aptidão Física	Área Conhecimentos	18-20	20	4E+2A 3A+2E+11 4A+2I	6ZSAF	MB/B/S	19	5E+1A	B/MB	18	2A+3E+11 3A+1E+2I	S	14-17	17	6E	5ZSAF	B/MB	16	1A+4E+11 2A+2E+2I 3A+3I	S	15	5E+1I	B/MB	10-13	14	1A+3E+2I 2A+1E+3I	4ZSAF	S	13	1A+2E+3I	B/MB	12	2A+4I 2I+4E	S	8-9	11	1A+1E+4I	3ZSAF	B/MB	10	3E+3I	S	9	4I+2E	B/MB	6-7	8	5I+1A	2ZSAF	S	7	5I+1E	B/MB		6			S	<p>Grelha de observação e registo, direta e sistemática das competências reveladas pelos alunos nas situações características, inscritas na própria definição dos objetivos das matérias a lecionar. (2)</p> <p>- Tabela de Valores de Referência do programa FITescola® - Grelha de registo dos resultados dos Testes protocolados no programa FITescola® (2) Nº de testes a realizar = 6: - Teste da milha ou vaivém; - Teste de abdominais; - Teste de flexões de braços; - Salto horizontal ou salto vertical; - Velocidade de 20m ou 40m; - Teste do senta e alcança.</p>	<p>Todas as aulas Momentos formais</p> <p>Início e final do ano letivo</p> <p>Por período</p>	<p>100%</p>
12º ano																																																																							
Intervalo de Valores	Valores	Área Atividades Níveis	Área Aptidão Física	Área Conhecimentos																																																																			
18-20	20	4E+2A 3A+2E+11 4A+2I	6ZSAF	MB/B/S																																																																			
	19	5E+1A		B/MB																																																																			
	18	2A+3E+11 3A+1E+2I		S																																																																			
14-17	17	6E	5ZSAF	B/MB																																																																			
	16	1A+4E+11 2A+2E+2I 3A+3I		S																																																																			
	15	5E+1I		B/MB																																																																			
10-13	14	1A+3E+2I 2A+1E+3I	4ZSAF	S																																																																			
	13	1A+2E+3I		B/MB																																																																			
	12	2A+4I 2I+4E		S																																																																			
8-9	11	1A+1E+4I	3ZSAF	B/MB																																																																			
	10	3E+3I		S																																																																			
	9	4I+2E		B/MB																																																																			
6-7	8	5I+1A	2ZSAF	S																																																																			
	7	5I+1E		B/MB																																																																			
	6			S																																																																			
Área da Aptidão Física																																																																							
Área dos Conhecimentos		<p>Teste escrito e/ou Trabalho</p>																																																																					

Figura 1 - Referências para a atribuição dos diferentes níveis na disciplina de EF - 12º ano de escolaridade - 2021/2022

Os critérios de avaliação da ESJM têm por base os conteúdos abaixo apresentados (figura 2) para a disciplina de EF no ensino secundário.

A avaliação dos alunos na disciplina de Educação Física considera a legislação em vigor, nomeadamente as “Normas de Referência Para o Sucesso em Educação Física” explicitadas no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF). A avaliação é contínua e de caráter essencialmente formativo, tem como referência o conjunto dos “Objetivos Gerais do Ensino Secundário” organizados em torno de três áreas de avaliação específicas da Educação Física e que correspondem às três grandes áreas de extensão desta disciplina.

- Atividades Físicas, área onde se incluem as diferentes subáreas: Subárea Jogos Desportivos Coletivos; Subárea Ginástica (ou Atletismo no 11º e 12º ano); Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas; Subárea Atletismo, Patinagem e outras. No 10ºano, o Atletismo constitui-se simultaneamente como subárea e como matéria;
- Aptidão Física, área que visa o desenvolvimento das capacidades motoras e a demonstração da sua prestação enquadrada pelo programa FITescola® e respetiva tabela de valores de referência;
- Conhecimentos, área que engloba no 10º ano, os conhecimentos referentes a “...Aptidão Física e Saúde ...”, “Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física ...”, “Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória ...”, para o 11º ano, “Conhecer métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento/manutenção das capacidades motoras”,

Figura 2 - Critérios de Avaliação da ESJM para a disciplina de EF (Ensino Secundário - Cursos Científico-Humanísticos)

Considerámos que, apesar da ESJM ter como a tabela de referências para a atribuição dos diferentes níveis na disciplina (figura 1), na Área de Aptidão Física (AF), seria importante considerar um intervalo de ZSAF para cada um dos valores, assim como verificamos na Área das Atividades – Níveis (intervalo de 1 a 4 alternativas para os Valores) e na Área dos Conhecimentos (intervalo de 1 a 2 alternativas para os Valores).

Ao considerarmos, por exemplo, um intervalo de 4ZSAF e 6ZSAF no Intervalo de Valores de 18-20, um aluno que tivesse obtido na Área das Atividades – Níveis de 4A+2I, poderia alcançar os 19 ou 20 valores, dependendo do seu aproveitamento na Área dos Conhecimentos (AC).

Contudo não é isso que acontece. Na alínea b) da tabela (figura 1) refere que “Quando um aluno cumpre os níveis exigidos para um determinado intervalo, mas não alcança o n.º de testes da ZSAF aí exigidos, desce para o valor imediatamente abaixo.” – por outras palavras, apesar do aluno com 4A+2I nos níveis e S na AC, poder alcançar os 20 valores, a contida nesta alínea, leva-o a descer para o valor 18, pois apenas tem 4ZSAF.

Posto isto, seria pertinente adotar uma tabela onde, em cada uma das subáreas, houvesse um intervalo de valores na ZSAF que permitisse aos alunos menos proficientes, ao nível da AF, obterem um bom aproveitamento, resultante do seu empenho e esforço na EF ao longo do ano letivo. Evitava-se, assim, que fossem penalizados por uma avaliação física pontual que os prejudica, restringindo-os a um intervalo de valores que não corresponde ao empenho e desenvolvimento na EF. A proposta de tabela seria:

12º ano				
Intervalo de Valores	Valores	Área Atividades Níveis	Área Aptidão Física	Área Conhecimentos
18-20	20	4E+2A 3A+2E+1I 4A+2I	6ZSAF	MB/B/S
	19	5E+1A	4ZSAF	B/MB
	18	2A+3E+1I 3A+1E+2I		S
14-17	17	6E	4ZSAF 3ZSAF	B/MB
	16	1A+4E+1I 2A+2E+2I 3A+3I		S
		15		5E+1I
	14	1A+3E+2I 2A+1E+3I		S
10-13	13	1A+2E+3I	3ZSAF 2ZSAF	B/MB
	12	2A+4I 2I+4E		S
		11		1A+1E+4I
	10	3E+3I		S
8-9	9	4I+2E	2ZSAF	B/MB
	8	5I+1A		S
6-7	7	5I+1E		B/MB
	6			S

4.2.1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA/INICIAL

O professor pode utilizar a avaliação inicial (AI) para se inteirar dos conhecimentos e/ou capacidades dos seus alunos, ajustando a sua atuação no PEA. Bento (2014), citando Camargo, refere que a avaliação diagnóstica/inicial deverá realizar-se no início do ano letivo, fase que antecederá a elaboração do planeamento anual.

O tempo despendido na avaliação inicial é essencial na compreensão dos níveis de proficiência dos alunos nas matérias selecionadas, e posteriormente abordadas ao longo do ano letivo. Posto isto, devemos confrontar os níveis atuais do aluno com os parâmetros definidos nas AE para o 12º ano, permitindo-lhes rever, recordar ou consolidar algumas das aprendizagens, estipulando rotinas e normas de funcionamento e organização das aulas. Ao construirmos este tipo de dinâmicas, além de potenciarmos e rentabilizarmos o tempo útil da aula, fomentamos processos de aprendizagem cooperativos, ou seja, relações interpessoais que permitam aos alunos desenvolver o seu conhecimento, e partilhar as suas experiências com os seus colegas, e com o professor.

A AI nem sempre é um processo avaliativo fácil, o docente também necessita desenvolver instrumentos e ferramentas que agilizem esse processo, para que possa não só conhecer os seus alunos, como compreender quais as melhores estratégias didáticas a desenvolver para que o PEA seja o mais ajustado à turma.

Numa primeira fase, pretendíamos realizar a AI da turma em todas as matérias, e posteriormente planear a intervenção, definindo quais os objetivos e os conteúdos programáticos a abordar. Contudo, devido às instalações desportivas atribuídas nas primeiras semanas letivas, algumas matérias não foram avaliadas no período previsto, provocando ligeiros ajustes no planeamento anual.

No decorrer do ano letivo, foram vários os instrumentos criados e aplicados na avaliação de cada uma das matérias, ferramentas que auxiliaram e potenciaram o PEA. O docente está sujeito a uma certa subjetividade no processo de avaliação, sendo essencial compreender quais as potencialidades e fragilidades de cada instrumento, facilitando assim a sua capacidade de observação e análise. Sendo estes procedimentos de observação por vezes direcionados aos pontos críticos do processo de aprendizagem em cada uma das matérias, é necessário que os instrumentos sejam adaptáveis ao docente que os utiliza, ou seja, uma ferramenta útil na sua prática pedagógica (Pascoal, 2014).

As AI foram desenvolvidas considerando situações jogadas, tentando compreender qual o nível dos alunos colocando-os num contexto em que têm de equacionar diversas ações tático-técnicas. Relativamente à Natação, optámos por realizar *drills* técnicos associados aos estilos (crol e costas) e situações de estafeta, conscientizando-os do seu corpo e potenciando a sua deslocação no meio aquático.

No que concerne às ARE, a turma foi avaliada inicialmente pela reprodução individual de uma coreografia (aeróbica) realizada pelo professor considerando a reprodução de habilidades pouco complexas, muito semelhantes às do quotidiano, seguido de situações de exploração corporal (movimentos locomotores e não locomotores), fomentando que se deslocassem criativa e livremente pelo espaço, de forma individual e/ou grupal, com temas musicais diversificados, desafiando-os posteriormente na realização de 4 sequências livres de movimento em grupo, agrupando-as finalmente, formando um bloco (32 tempos).

Na AI das matérias, a turma apresentou maiores dificuldades no voleibol, no badminton e no atletismo, apresentando, no geral um nível introdutório (I). Uma possível justificação para tais resultados poderá considerar um fraco comprometimento com os conteúdos abordados nos anos anteriores, nomeadamente pela baixa motivação para a prática das matérias e pela baixa exigência técnica das ações solicitadas nas respetivas matérias de ensino. Nas restantes matérias, natação, dança e basquetebol, a turma no geral apresentou um nível elementar (E), ou seja, melhores níveis de proficiência.

É importante realçar que os resultados obtidos pelos alunos na AI apenas definem a sua performance pontual, o seu sucesso na disciplina dependerá de todo o processo, de tudo que o aluno demonstra ser ou não capaz de realizar quando devidamente orientado, na procura de novas aprendizagens ao longo do processo pedagógico, visando alcançar o sucesso ou o melhor desempenho possível (Jacinto, Carvalho, Comédia & Mira, 2001).

4.2.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA

Através da avaliação formativa (AF), o professor atuará no processo educativo. Com este instrumento, poderá orientar e conduzir o processo educativo do aluno com o intuito de desenvolver e enriquecer os seus saberes. Este processo avaliativo é considerado essencial, e deverá ocorrer ao longo de todo o PEA (Bento, 2014).

Ao longo do ano letivo, adotámos uma constante monitorização do PEA dos alunos em cada período, atentos aos conhecimentos adquiridos e executados pelos mesmos, recorrendo sempre que possível ao questionamento informal sobre alguns dos conteúdos abordados no decorrer das aulas.

Também foi possível mantê-los sempre a par dos níveis (introdutório, elementar e avançado) alcançados em cada uma das respetivas matérias de ensino, permitindo que pouco a pouco, compreendessem os critérios de avaliação em EF. É importante salientar que a turma, inicialmente, não apresentava grande predisposição para a AF e/ou comprometimento com as tarefas desenvolvidas, verificando-se baixos níveis de assiduidade e/ou pontualidade, assim como de alguns comportamentos de desvio por parte de alguns alunos. Contudo, esta situação foi, de forma gradual, melhorando, fruto da implementação de algumas rotinas e, de uma maior ênfase das normas de funcionamento.

4.2.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA

A avaliação sumativa (AS) busca essencialmente verificar e qualificar um conjunto de saberes, certificando-se que estes foram aprendidas pelos alunos ao longo do PEA. Esta averiguação realiza-se no final do período letivo, verificando se alcançaram os objetivos traçados inicialmente (Prudente, 2014).

Ao longo de todas as aulas e momentos formais, procedemos ao preenchimento das grelhas de observação e registo, direta e sistemática das competências reveladas pelos alunos nas situações características, expressas na definição dos objetivos em cada uma das matérias a lecionar. No final de cada período letivo, considerando os valores da grelha, ocorria a apresentação das notas à turma, de forma individual e pormenorizada, abrindo-se espaço a dúvidas. Consideramos que, no geral, a turma evoluiu em todas as matérias de ensino lecionadas.

Os resultados alcançados na avaliação sumativa têm um carácter subjetivo, pois os mesmos advêm das perceções obtidas, daí ser importante referir que a possibilidade de erro e/ou incerteza estará sempre presente nestes processos avaliativos, sendo de enorme importância uma responsável tomada de decisão, por parte do professor estagiário.

As percepções na avaliação são mutáveis, ou seja, para outro indivíduo os dados registados não teriam o mesmo significado, podendo até nem corresponder à realidade, daí a necessidade de supervisão por outrem (mais experiente) nestes processos avaliativos.

4.3. GESTÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM NO ENSINO BÁSICO

A PL é a vertente do EP com maior relevância de todo o nosso processo formativo e académico. O processo educacional e formativo decorre ao longo do ano letivo e pressupõe que façamos duas intervenções pedagógicas. A primeira foi (referida anteriormente) numa turma do ensino secundário (12º ano) da ESJM, enquanto a outra intervenção foi numa turma do 2º ciclo (5º ano) da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS), partilhando o processo educativo ao longo de seis aulas, com o professor de EF responsável pela mesma.

O fundamental, inicialmente, é compreendermos como poderemos realizar uma intervenção pedagógica que permita a pouco e pouco desenvolvermos competências e conhecimentos, construindo algo que nos dê confiança ao longo da estruturação deste novo papel, que é o de professor e investigador do ensino.

Para Lopes et al. (2018), o ato de educar é inerente ao desenvolvimento de capacidades e potencialidades, a adaptabilidade ao mundo (inconstante) fomenta no indivíduo transformações, sendo que nem a escola nem os seus profissionais (docentes) devem restringir a sua atuação pedagógica cumprindo padrões antiquados, devemos romper com conceções passadas e inovar, ir mais além, pois seremos os corresponsáveis pela sociedade, e pelos seus representantes.

Enquanto docentes, devemos preconizar que o processo educacional não se reja apenas pela reprodução e memorização, o PEA pode e deve ser o mais diversificado possível, existem um leque extenso de opções que podem ser equacionadas na lecionação das aulas, que rentabilizem e são uma mais-valia ao longo do processo educativo do aluno. O aluno tem de aprender como poderá pertencer à cidadania, qual o seu papel, quais as competências essenciais a desenvolver, em busca do seu “eu”, para que construa o próprio ser e seja um agente proativo na construção da sociedade (Ecco e Nogaró, 2015).

4.3.1. IDENTIFICAÇÃO DA TURMA

A minha PL foi realizada na turma nº3, do 2º ciclo do ensino básico, do 5º ano de escolaridade. A turma era composta por 23 alunos, 8 alunos do sexo feminino e por 15 alunos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 9 e os 11 anos.

Dia	Hora	Espaço
Segunda-feira	10:45 às 11:35	Campo 4
Quarta-feira	09:55 às 10:45	Campo 6
Sexta-feira	09:55 às 10:45	Pavilhão Sul

Tabela 3 - Distribuição das Instalações para a turma 5º3

4.3.2. HORÁRIO DA TURMA

No horário da turma, para o ano letivo 2021/2022, a disciplina de EF será lecionada 3 vezes na semana, em três blocos de 50 minutos (2º F das 10h45 às 11h35 e 4ºF e 6ºF das 9h55 às 10h45).

4.3.3. INSTALAÇÕES DESPORTIVAS DA TURMA

As instalações desportivas disponíveis para o ano letivo 2021/2022 para a turma do 5º3 foram: o campo 3, campo 4, campo 6 e pavilhão (sul e norte).

4.3.4. PLANEAMENTO ANUAL TURMA

O planeamento anual da turma foi elaborado pelo professor responsável pelo que não tivemos acesso ao mesmo, nem à sua justificação e fundamentação. O cronograma desenvolvido para cada uma das intervenções pedagógicas, apresenta os conteúdos programáticos acordados e desenvolvidos pelo conjunto de estagiários, ao longo do PEA da turma. Na sua elaboração, foram consideradas todas as matérias programadas no calendário escolar para o ano letivo 2021/2022, tendo sido organizadas, considerando o horário da turma, as instalações desportivas atribuídas, assim como as matérias de ensino determinadas pelos NE.

Importa referir que professor responsável pela turma, deu aos professores estagiários total liberdade na elaboração do cronograma das matérias a abordar.

4.3.4.1. SELEÇÃO DAS MATÉRIAS

O núcleo de estágio estabeleceu a possibilidade de cada estagiário escolher livremente quais as matérias que pretendia lecionar aquando da sua intervenção, pelo que, deparámo-nos com o facto de algumas das matérias que tínhamos motivação para lecionar, terem sido anteriormente seleccionadas. Ficou definido que faria a abordagem das matérias de ARE e de Andebol.

A minha intervenção foi a última, e decorreu ao longo de 6 aulas como consta no cronograma geral elaborado pelos NE.

4.3.4.2. CALENDARIZAÇÃO DAS MATÉRIAS DE ENSINO

Considerando a seleção das matérias realizada pelos professores estagiários e a sequência de intervenção dos mesmos, o planeamento idealizado foi, fundamentalmente, organizado respeitando a disponibilidade de cada professor estagiário e as suas preferências na seleção dos conteúdos a abordar.

4.3.5. INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

No PEA, o docente tem um papel fundamental no diagnóstico, na prescrição e no controlo de todo o processo. Considerando o aluno o elemento central do ato educativo é necessário equacionar determinadas estratégias que possam ser adotadas, ajustando-as ou adaptando-as às características e necessidades dos seus alunos. Assim sendo, para toda a definição de objetivos e estruturação dos conteúdos é essencial que o diagnóstico realizado seja o mais adequado possível à realidade contextual do processo de ensino-aprendizagem.

Inicialmente, foi necessário observar duas aulas do professor estagiário responsável pela leção das aulas na turma. Atendendo que a nossa intervenção seria a última, a assistência destas aulas permitiu, essencialmente, identificar quais as inter-relações existentes na turma, e observar quais as capacidades gerais da turma na disciplina de EF. Após visualização, recolha de toda a informação relevante e posterior reflexão, foi efetuado um balanço geral, em comunhão com algumas das considerações de outros colegas, buscando definir adequadamente os conteúdos a serem abordados. Procurámos manter uma lógica de continuidade com os conteúdos abordados pelo professor estagiário anterior, ou seja, desenvolver uma aprendizagem ajustada aos níveis, capacidades e necessidades dos alunos, rentabilizando e potenciando ao máximo o seu PEA.

Na matéria de Andebol, a maioria dos alunos ainda se encontravam numa fase de jogo anárquico, sendo que apenas 3 ou 4 dos alunos (federados) demonstraram uma maior proficiência em situações jogadas. Assim sendo, desenvolvemos situações jogadas e de jogo reduzido, formando grupos homogêneos, sendo que, de acordo com as dinâmicas desenvolvidas nas aulas, as tarefas propostas poderiam ser simplificadas e/ou complexadas.

Na matéria de ARE, não obtivemos nenhuma informação útil sobre nível de competência da turma ou sobre as dificuldades ou preferências face à mesma, pelo que considerámos abordar esta matéria na fase inicial das aulas, nomeadamente a Dança e Aeróbica, por serem ferramentas que facilitam e agilizam o PEA do aluno, pela sua abertura e possibilidade de criação, que muitas vezes estimula e motiva o seu “mundo imaginário”. Dado que as crianças são muito criativas, considerámos que, ao desenvolver alguns esquemas e coreografias lúdicas, com conteúdos de aeróbica, possibilitaríamos que se recordassem ou reavivassem algumas personalidades com que se identificavam. Assim, para além de transferir algumas vivências de contextos semelhantes, esta estratégia também possibilitou que tivessem maior motivação na abordagem desta matéria. Como as crianças nestas idades são mais espontâneas, considerámos alguns jogos lúdicos e dinâmicas dançadas, livres, apelando, progressivamente, à criatividade dos alunos.

Posto isto, saliento que as aulas foram politemáticas, articulando o andebol às ARE, sendo que inicialmente (de forma progressiva) foram introduzidas habilidades motoras específicas (passos básicos) semelhantes às do seu quotidiano, agilizando a compreensão dos mesmos, assimilação e execução. No Andebol uma das dinâmicas mais interessantes foi estabelecer e/ou formar grupos, separando os alunos mais proficientes por 4 ou 5 grupos e/ou equipas. A formação destes grupos pretendia fomentar situações jogadas, cooperativas entre os elementos da turma, fomentando inter-relações entre alguns alunos que notavelmente apresentavam baixos níveis de integração e participação nas tarefas propostas.

A intervenção neste ciclo de ensino foi imensamente positiva, contudo, as matérias poderiam ter sido mais desenvolvidas se a duração da intervenção e o tempo útil de aula não fosse tão escasso. A Aeróbica e a Dança foram duas ferramentas que, ao longo da unidade didática que permitiram que num processo criativo os alunos se

embrenhassem em pequenas brincadeiras e/ou dinâmicas lúdicas, com o objetivo de compreenderem os ritmos e tempos das músicas, interpretando-o e expressando-o através de movimentos corporais. Acima de tudo, procurámos que os alunos desenvolvessem habilidades que os cativassem, que não fossem meros reprodutores dos passos que lhes passava, desafiava-os a personalizarem e enriquecerem os seus próprios movimentos, dando-lhes expressividade (faziam caretas e riam-se delas). Na Dança, ao colocar tarefas que os estimulassem a descobrir e a (re)criar movimentos, locomotores e não locomotores, permitimos que experimentassem, executassem e tentassem replicar os do colega ao lado, ou os meus, permitindo que explorassem o espaço com movimentos dançados, sendo que alguns até se atiravam ao chão tentando replicar algum *footwork* típico do *hip hop*. Nas “estátuas dançarinas”, uma das dinâmicas preferidas, foi possível observar o empenho que os alunos tinham na formação de pequenos esquemas corporais, explorando várias sequencias de movimentos, dando-lhe uma certa fluidez, articulando movimentos dos braços, com movimentos de cabeça, com saltos, entre outros. Também na realização de outras coreografias, inspiradas em Michael Jackson, foi possível observar que os alunos deixavam-se levar, criando uma enorme relação e interação aluno-professor com esta dinâmicas.

A turma foi muito participativa e cooperante, os alunos além de ajudarem na colocação e organização do material também agilizavam os processos de formação de grupos, sendo que, após algumas aulas, já eram capazes de organizar equipas de forma autónoma e equilibrada. Um dos traços mais marcantes da turma é, sem dúvida, a competição, por isso tivemos muito cuidado na organização e formação de algumas dinâmicas competitivas no andebol, para que alguns alunos não se sentissem menos capazes ou mais fracos que outros, tentando manter um clima agradável e sempre que possível entrava nas dinâmicas para equilibrar a pontuação, o que os motivava imenso.

A intervenção foi muito gratificante, desenvolvemos grandes laços. Inicialmente, não obtivemos grandes informações acerca da turma, como das suas capacidades e vivências nas matérias. Esta turma apresenta características muito peculiares, eram crianças, na sua grande maioria, com uma personalidade forte, muito questionadores de tudo o que se passa à sua volta.

Na primeira aula, os alunos já sabiam os nossos nomes, o que foi muito agradável. Assim sendo, procurámos conhecê-los, saber os seus nomes, reforçar algumas normas de funcionamento e, sem perder muito tempo desafiámo-los a realizar uma das dinâmicas lúdico-competitivas que tínhamos planeado para a aula. A partir desse momento, sentimos uma grande afinidade com a turma. Os alunos e professor responsável foram excepcionais na integração, ocorreu de forma tão natural que, numa certa altura, já transpirava mais do que os próprios alunos, tamanha foi a intensidade daquela primeira experiência.

Demos o máximo para que os alunos tivessem um PEA rico e diversificado, procurámos informações acerca da lecionação de algumas aulas, observámos vídeos, aulas de outros colegas docentes, retirando alguns conhecimentos, exercícios e dinâmicas que considerámos mais interessantes e que correspondessem aos objetivos previstos, mas, acima de tudo, às necessidades dos alunos, beneficiando de uma diversidade de interações e estímulos, criando um clima de relações interpessoais favorável ao PEA.

Em suma, consideramos que a nossa intervenção neste ciclo de ensino foi enriquecedora, promoveu em nós uma grande capacidade, alegria e predisposição aliada à criatividade e à (re)adaptação. A interação com os alunos, aos poucos, acabou por derrubar certas inseguranças e receios e, com isto, refletimos que, ao longo deste processo no ensino desenvolvemos competências que nos capacitarão enquanto futuros docentes, ganhando confiança e segurança ao longo da nossa intervenção.

4.4. ASSISTÊNCIA ÀS AULAS

A assistência às aulas é outro dos parâmetros desenvolvidos ao longo do EP, no âmbito da prática letiva que promove o desenvolvimento de competências de observação e análise crítica reflexiva, perspetivando uma evolução na atuação enquanto docentes. Assim sendo, consta nas linhas programáticas das atividades de avaliação do EP, que cada professor estagiário realize no mínimo 20 observações, de aulas distintas, refletindo criticamente à posteriori sobre as dinâmicas assistidas.

4.4.1. A OBSERVAÇÃO ENQUANTO INSTRUMENTO PEDAGÓGICO

A observação é uma ferramenta chave no processo de formação, uma forma rudimentar de aprendizagem, que permite analisar, recolher e tratar a informação de determinados acontecimentos objetivados pelo observador, no sentido de satisfazer as suas necessidades enquanto ser (Mendes, Clemente, Rocha, & Damásio, 2012; Reis, 2011).

Segundo Reis (2011), a observação estende-se ao meio escolar pois é inerente ao ato de educar, constituindo-se como elemento essencial e eficaz, que capacita e qualifica, incitando transformações e mudanças no indivíduo que observa, capacitando-os para diagnosticar determinados aspetos, adequando-os às suas características e necessidades, estabelecendo bases de reflexão e decisão no PEA, avaliando e considerando percursos alternativos que proporcionem o desenvolvimento de diferentes dimensões do conhecimento docente.

4.4.1.1. OBJETIVOS GERAIS

Desenvolver a capacidade de observação e análise reflexiva considerando as vantagens e desvantagens das abordagens observadas, assim como das estratégias, metodologias e tarefas propostas aos alunos, além de capacitar e estimular para a aquisição de novas bases conceptuais ao longo do PEA.

4.4.1.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Observar diversas estratégias, refletir sobre as mesmas, retirar as mais pertinentes e ajustá-las às necessidades da turma. Analisar e refletir sobre as estratégias de intervenção adotadas em diferentes matérias de ensino, considerando a instrução, feedback, rentabilização do tempo e espaço, organização e funcionamento, interação professor-aluno, clima de aula, entre outros. Conhecer e alargar o domínio de outros conteúdos acerca das matérias alternativas.

4.4.1.3. DESENHO METÓDICO

Considerando os objetivos traçados, considerámos que as observações poderiam auxiliar-me em diversas fases. Foi nossa intenção realizá-las em algumas instalações por mim desconhecidas, com o intuito de conhecer algumas logísticas e dinâmicas, familiarizando-me com o espaço. Posteriormente, ao observar aulas de outros professores em várias escolas, instalações desportivas, matérias e contextos, além de um processo

enriquecedor, também diversificou ao máximo o meu leque de experiências e vivências ao longo do ano letivo, articulando observações desde o ensino básico até ao ensino secundário.

4.4.2. INSTRUMENTO DE OBSERVAÇÃO

O registo destas observações foi efetuado considerando um instrumento de observação desenvolvido e adaptado por colegas, utilizado ao longo da formação académica (apêndice 5).

4.4.3. REFLEXÃO OBSERVAÇÕES

De acordo com Reis (2011), a análise e reflexão das observações é fulcral no processo de desenvolvimento profissional, enriquecendo o docente com um distinto leque de vivências que com certeza o estimularão criativamente, fornecendo-lhe novas ferramentas que o auxiliarão na superação de dificuldades apresentadas ao longo do PEA.

O processo de observação realizado ao longo do EP, foi um instrumento potenciador na intervenção pedagógica, fruto de diversas visualizações e reflexões acerca das estratégias de ensino observadas em cada uma das aulas. É essencial referir que o professor estagiário, ao considerar todos os contextos, critérios e comportamentos observados, poderá efetuar possíveis correções e realizar uma intervenção muito mais adequada ao contexto e/ou realidade da prática docente.

Das observações realizadas entre professores e colegas estagiários, salientamos os aspetos principais considerados em várias dimensões, nomeadamente ao nível da apresentação dos conteúdos, organização/gestão da aula, feedback, afetividade e observação. No que concerne à observação realizada aos professores estagiários, na apresentação dos conteúdos, alguns dos professores despendiam demasiado tempo na transmissão de informações aos alunos. Neste caso, poderíamos agilizar o processo inicial de apresentação dos conteúdos, tornando-o mais breve e conciso, rentabilizando o tempo da aula e empenho motor dos alunos nas tarefas, realizando breves demonstrações que auxiliariam na compreensão e execução das tarefas pretendidas.

A organização/gestão da aula foi um dos pontos onde se constatou a existência de maiores dificuldades, sendo essencial considerar que a colocação do professor no espaço de aula é um fator determinante para que os alunos se sintam acompanhados e observados, “varrendo todos os alunos com o olhar”, evitando comportamentos de desvio,

e conferindo se todos os alunos o conseguiam visualizar e escutar no espaço disponível. Considerando que em algumas aulas os alunos se encontravam dispersos, o que despoletou alguns focos de distração, o professor nestas situações poderá rentabilizar o tempo útil e o espaço de melhor forma em algumas tarefas, se estabelecer algumas normas de funcionamento na turma, aproximando os alunos estrategicamente em situações que careçam de uma maior atenção e concentração, retornando às posições de forma organizada, evitando alguns comportamentos de desvio nas transições entre exercícios. Perante as tarefas/exercícios propostos, consideramos que os exercícios, no geral, cumpriam uma lógica progressiva de desenvolvimento em termos de aprendizagem, contudo, em algumas aulas observadas as dinâmicas eram pouco criativas e motivantes, verificando-se que os alunos estavam pouco motivados na sua realização.

O *feedback* em muitas das situações observadas no decorrer da aula foi pouco frequente, verificando-se que os professores se restringiam à observação silenciosa, ou seja, ocorriam poucas intervenções na correção do desempenho dos alunos nas tarefas e, quando ocorriam, o professor perdia o contacto visual com os alunos nas intervenções mais individualizadas. Contudo, muitos dos professores acentuaram os critérios e componentes críticas das ações e/ou tarefas, intervindo coletivamente, sempre que necessário.

O clima de afetividade das aulas observadas foi, em grande parte positivo, existindo um bom clima relacional interpessoal, entre o professor e os alunos. Verificaram-se situações de estímulo e encorajamento aos alunos, considerando, sempre que possível, as questões colocadas. No global existiu uma boa cooperação entre professores e alunos.

Na observação realizada aos restantes professores nos diversos ciclos de ensino foi possível observar que na apresentação dos conteúdos muitos dos docentes perdiam algum tempo com questões extra-aula. Também em algumas aulas, as rotinas definidas pelo professor, apesar de estabelecidas, não tinham o devido efeito rentabilização do tempo útil da aula, principalmente na deslocação dos alunos para as tarefas propostas, mantendo uma caminhada a passo, e só aumentavam o empenho quando o professor os alertava ou mantinha contacto visual direto. Um dos aspetos mais importantes foi a desmonstração ou ideia global dos exercícios que muitos dos professores passavam aos alunos, o que facilitava imenso a sua compreensão.

Ao nível da organização/gestão da aula, foi possível observar que, no geral, muitos professores exploraram situações alternativas, realizadas em momentos de transição ou de espera, rentabilizando o empenho motor dos alunos nos conteúdos abordados nas aulas. Um dos aspetos a acentuar, foi na gestão dos tempos/duração das tarefas, em aulas politemáticas, onde alguns dos professores não contabilizavam adequadamente a duração dos exercícios, levando a que metade da turma desenvolvesse exercícios ao longo de 10 minutos numa matéria “X”, e noutra matéria “Y” apenas 5, e vice-versa. A seleção dos exercícios delineados pelos professores, cumpriu uma lógica progressiva, sendo necessário admitir que, em alguns casos, os professores não conseguiram desenvolvê-las como pretendido, pois alguns dos alunos estavam situados em níveis de desempenho mais baixos. Posto isto, consideramos que o professor nestes casos, poderia ter considerado dois níveis, subdividindo a turma, e ajustando a cada grupo as tarefas e conteúdos propostos, permitindo que todos os alunos tivessem a mesma oportunidade de alcançar o sucesso nas tarefas da aula.

O feedback em muitas das situações observadas foi pouco frequente, apesar de muitos dos professores acentuarem os critérios e componentes críticas das ações e/ou tarefas, intervindo coletivamente sempre que necessário. Algo transversal aos vários professores do ensino secundário foi uma observação silenciosa, ou seja, ocorriam poucas intervenções na correção do desempenho dos alunos nas tarefas, e quando ocorriam normalmente se verificava a inexistência de acompanhamento visual. Contudo, no ensino básico, é abismal a diferença de feedback e de contacto visual por parte do professor. Aqui, o professor está constantemente a varrer os alunos com o olhar e a realizar intervenções individualizadas sempre que possível, questionando os alunos e demonstrando, se necessário.

O clima de afetividade, em grande parte das aulas observadas foi positivo, existindo um bom clima relacional interpessoal, entre os professores e os alunos. Em todos os casos observados, identificámos situações de estímulo e encorajamento aos alunos, considerando as suas necessidades e capacidades. Na integra, muitos docentes têm abertura ao questionamento dos alunos, transmitindo-lhes as informações e os conhecimentos necessários, orientando-os no PEA. Posto isto, as turmas dos restantes professores observados, no global foram cooperativas, respeitando as regras de funcionamento das aulas impostas, mantendo um comportamento positivo entre alunos e professor.

Podemos, por fim, refletir que todo o processo de assistência às aulas possibilitou-nos integrar uma panóplia de contextos e situações presentes no processo pedagógico. A observação é um meio de análise e reflexão que fornece ao professor estagiário estratégias que o capacitem na sua atuação, adequando e melhorando a sua intervenção, o que além de enriquecer o seu leque de modelos e métodos de ensino através do contacto com profissionais de níveis de experiência distintos, irá contribuir para a sua formação enquanto futuro profissional docente.

5. ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE ESCOLAR

5.1. DESPORTO ESCOLAR

O desporto escolar está associado ao “conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha” (p.5), estando estas atividades contempladas no plano de atividades, e coordenadas com o sistema educativo (Decreto-Lei n.º 95/91 – artigo 5.º, 1991).

As Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar (AICE) estão inseridas no estágio pedagógico objetivando a integração do professor estagiário nas atividades desenvolvidas pela escola, mais concretamente na disciplina de Educação Física (EF). A sua colaboração com a restante comunidade educativa é importante, possibilitando uma maior interação com os alunos da escola, com os professores de EF e também com os funcionários ou quaisquer outros elementos no desenrolar dessas atividades.

Posto isto, as AICE englobam a participação dos professores estagiários em atividades relativas à EF organizadas pela escola. Na ESJM, o nosso núcleo de estágio (NE) participou em duas atividades internas, desenvolvidas pelo núcleo do desporto escolar, nomeadamente: torneio de voleibol (2x2) e o torneio de futebol (5x5).

Com o intuito de cativar alunos para o desporto escolar da ESJM, o grupo de disciplina achou por bem desenvolver dois torneios em dias distintos, um de Voleibol e outro de Futebol, que se realizaram a 26 de novembro e 17 de dezembro, respetivamente.

5.1.1. FUNÇÕES EXERCIDAS PELO NÚCLEO DE ESTÁGIO

Após reunirmos com o núcleo de desporto escolar da ESJM, foi estipulado que participaríamos nos dois torneios desenvolvidos na escola, tendo assim de prestar apoio em duas fases (pré atividade e na atividade em si). Numa pré-fase, para cada um dos torneios, apoiamos com a: i) criação dos cartazes de promoção/alusivos aos torneios; ii) criação de mini cartazes circulares para as medalhas (1º, 2º e 3º classificado), documentos disponíveis em (apêndice 7). Durante as atividades apoiamos na: i) montagem dos campos; ii) preenchimento e controlo dos quadros competitivos; iii) registo dos scores; iv) apuramento dos vencedores.

5.1.2. TORNEIO – VOLEIBOL 2X2

Relativamente ao torneio de Voleibol, a primeira reunião decorreu no dia 11 de novembro com os professores responsáveis pela elaboração do torneio (núcleo desporto escolar), a fim de delinear as tarefas de cada um dos professores participantes. Nós, enquanto estagiárias, ficámos responsáveis pela elaboração do cartaz de propaganda da atividade. Neste cartaz constavam apenas os conteúdos de maior pertinência, sendo a informação muito objetiva (data, o horário, o local, o número de elementos máximo e mínimo de cada equipa, o local e data-limite de inscrição), o que permitia a obtenção das informações necessária por parte dos potenciais interessados. Além do cartaz, ficou definido no NE, que no dia da atividade, faríamos o registo dos resultados dos jogos e dos scores, apurando os vencedores.

Além das funções de cada docente, ficou estabelecido um conjunto de regras para o bom funcionamento da atividade tais como:

- a) Não eram permitidas equipas mistas;
- b) Composição das equipas: mínimo 2 e máximo 4;
- c) Equipas inferiores a 2 elementos eram automaticamente desqualificadas;
- d) Perante qualquer situação de falta de fair play ou má conduta dos alunos, a equipa será automaticamente desqualificada;
- e) Não haverá árbitro oficial, serão os alunos a tomar as decisões de arbitragem;

Relativamente ao dia da atividade (26 de novembro) o torneio estava com início definido para as 9h. Assim sendo, os professores responsáveis pela atividade pediram que todos os professores colaboradores comparecessem no pavilhão pelas 8 horas para demarcar os campos e colaborar na montagem das redes. Após a montagem dos campos, iniciámos o torneio. Nas equipas femininas, não houve qualquer desistência ou falta de comparência, mantendo-se o que estava previamente definido, ou seja, o torneio no feminino seria feito num sistema de um único grupo, sendo atribuída a classificação consoante os pontos obtidos pelas equipas.

Em relação às equipas masculinas, foram definidos 4 grupos com 4 equipas. Devido a faltas de comparência, os grupos e as eliminatórias foram reorganizados. Esta função foi-nos atribuída, e procurámos reorganizar rapidamente as equipas por grupos e campo disponíveis, pois o torneio já estava a decorrer. Foi uma intervenção crucial para o funcionamento ordeiro do torneio no masculino. Após a realização de todos os jogos dos grupos, reunimos e estipulamos que haveria apenas um confronto entre as equipas que disputavam a liderança do seu grupo (1º classificado), jogando assim as meias-finais e posteriormente a final.

Os jogos inicialmente foram realizados durante 8 minutos, mas devido à reorganização das equipas e grupos acima expostos, a duração foi alterada, passando para 5 minutos. Os professores assinalavam o início e o fim de cada jogo através de um apito. Em relação à classificação, foi estabelecido na reunião que a equipa vencedora obtinha 3 pontos e a perdedora apenas 1 ponto. Em caso de empate, proceder-se-ia ao desempate, bastando alcançar apenas 1 ponto.

No que concerne à atribuição dos prémios, esta foi feita no findar de todos os jogos, sendo entregue a todos os participantes um saco de brindes (t-shirt, caneta e bloco de notas). Os vencedores, quer no masculino quer no feminino, além dos brindes receberam uma medalha de primeiro classificado.

5.1.3. TORNEIO – FUTEBOL 5X5

Comparativamente ao anterior, o torneio de Futebol, cumpriu o mesmo formato e dinâmicas, sendo que além do além do cartaz, ficou definido no NE, que no dia da atividade, faríamos o registo dos resultados dos jogos e dos scores, apurando os vencedores.

Também foram estabelecidas algumas alterações ao conjunto de regras:

- a) Eram permitidas equipas mistas;
- b) Composição das equipas: mínimo 5 e máximo 8;
- c) Equipas inferiores a 4 elementos eram automaticamente desqualificadas;
- d) Perante qualquer situação de falta de fair play ou má conduta dos alunos, a equipa era automaticamente desqualificada;
- e) Não haverá árbitro oficial, serão os alunos a tomar as decisões de arbitragem;
- f) Para cada jogo haverá um juiz de mesa que intervirá, se necessário.

Relativamente ao dia da atividade (2 de dezembro) o torneio estava com início definido para as 9h. Após todas as tarefas concluídas, deu-se início ao torneio. O nosso NE ficou responsável pela organização das folhas de classificação dos grupos (4 grupos no total), afixando-as sempre que devidamente preenchidas no placard de classificação.

O professor responsável estabeleceu que apenas um representante de cada equipa poderia estar presente no briefing inicial, evitando grandes aglomerados, expondo as normas o bom funcionamento torneio. Alertas feitos, iniciámos os primeiros jogos.

Os jogos tiveram a duração de 15 minutos, sendo estipulado que após 7 minutos e 30 segundos, as equipas deveriam trocar de campo, sem realizar uma pausa prolongada entre cada uma das partes. Os professores assinalavam o início e o fim de cada jogo através de um apito. Em relação à classificação, foi estabelecido na reunião, 3 pontos para a vitória e 0 (zero) pontos derrota, e em caso de empate obtinham 1 ponto.

Os juízes de mesa estavam encarregues dos jogos, só interviriam se necessário, tendo também a função de comunicar aos elementos da mesa todos os resultados do seu campo, ou seja, a mim e à minha colega de estágio, para procedermos ao registo das folhas de classificação.

Concluídos os jogos de todos os grupos, efetuámos o somatório dos pontos de todas as equipas, apurando o primeiro classificado de cada um dos grupos. Passaram para a fase seguinte, apenas as equipas que estavam no topo da classificação do seu grupo, ou seja, os primeiros classificados de cada grupo. Assim sendo, as meias-finais foram realizadas, já em contexto de eliminatória, apurados os 3º e 4º lugar, sendo por fim realizada a final.

Após o término dos jogos, alunos (participantes) e professores se uniram, colaborando na recolha e arrumação do material.

Os prémios e brindes não foram atribuídos no dia do torneio. Foi decidido pelo grupo de EF que a entrega dos prémios seria realizada no “Dia da Escola”, dando destaque aos alunos participantes, concedendo-lhes uma medalha de participação e alguns brindes (t-shirt, caneta e bloco de notas).

O balanço de ambas as atividades, foi positivo. Existiu uma boa coordenação entre todos os professores responsáveis pela organização e os alunos (masculino e feminino), evidenciaram, nos diversos momentos da atividade, responsabilidade e autonomia, mostrando-se capazes de refletir criticamente nos momentos de jogo mais emotivos e a adotar um comportamento controlado, evitando agressões e faltas de *fair-play*.

O grupo de EF pretendia, com a realização destas atividades, motivar os alunos para a prática de atividade física fomentando dinâmicas cooperativas, e autodidatas, estimulando que os alunos cumprissem os horários, formassem e organizassem as suas próprias equipas,

Refletimos que as atividades decorreram de forma positiva, considerando a organização, dinâmicas, empenho e motivação dos participantes. A dinamização deste tipo de atividades permitiu-nos desenvolver competências ao nível da organização e planificação, possibilitando diversas interações e troca de experiências positivas com docentes mais experientes.

5.2. EXPOSIÇÃO DAS CONDIÇÕES DE SEGURANÇA DA INSTALAÇÃO DESPORTIVA – POLIDESPORTIVO

As Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar (AICE) englobam a participação dos professores estagiários em atividades relativas à EF. A comunidade escolar é composta por 4 órgãos: i) conselho executivo; ii) conselho pedagógico; iii) conselho administrativo; iv) comunidade escolar. A exposição feita assentou neste último ponto, a comunidade escolar. Posto isto, o nosso NE pretendeu com esta reflexão expor a situação do polidesportivo à comunidade escolar da ESJM.

O Polidesportivo (Galinheiro) foi uma das instalações destinadas à prática letiva das aulas de EF que, infelizmente, não ofereceu as devidas condições de segurança, com várias anomalias: falhas na parede pela queda de pequenas pedras; rede com ferrugem; irregularidades no piso. Os riscos que esta instalação desportiva apresentava para a comunidade educativa, eram elevados.

Assim sendo, após a apresentação das instalações enunciamos um conjunto de propostas que esperamos terem sido consideradas pelos órgãos da comunidade educativa responsáveis pela gestão dos recursos espaciais, com vista a minimizar o risco de lesão aos intervenientes que utilizem esta instalação.

Um fator crucial para o bom funcionamento e/ou lecionação das aulas de EF são as condições de segurança inerentes ao espaço/instalação desportiva utilizada, ou seja, esta deve, não só permitir a prática como assegurar a integridade física dos seus intervenientes (alunos, professores e pessoal não docente).

Ao analisar as condições de segurança do polidesportivo (Galinheiro), deparámo-nos com diversos problemas até então pouco relevantes para a comunidade escolar, mas que poderão ser nefastos para os alunos, seja no seu desempenho ao longo das aulas lecionadas neste espaço, seja no respeito à sua integridade física.

Nesta instalação verificámos um desgaste na parede pois existiam pedras que se soltam com grande facilidade. Visto que uma das matérias de ensino lecionadas neste espaço foi o Basquetebol e pelo facto de as tabelas estarem posicionadas nessa mesma zona, foi recorrente que, com o impacto da bola na parede, caíssem pedras de pequenas dimensões com a função de suportar as de maior dimensão.

Posto isto, surgiram progressivamente vários espaços vazios ao longo da parede, assim como a aglomeração de algumas pedras e sedimentos rochosos pelo chão, pequenos fragmentos que numa situação de queda podem provocar ferimentos graves.

Algumas das situações descritas foram fotografadas, e compiladas, como podemos verificar na seguinte imagem (figura 3).

Outro dos problemas verificados foi a rede que circunda a instalação. Estava cheia de ferrugem e com algumas das hastes estragadas. Esta situação poderia trazer consequências negativas tanto para os alunos como para o material de aula (por exemplo, as bolas poderão ser perfuradas após contacto com as extremidades das hastes devido ao impacto, ou até ferir um aluno que por descuido, ou situação jogada não se apercebesse do risco. Para melhor compreensão desta situação expomos uma imagem das condições da rede (figura 3).

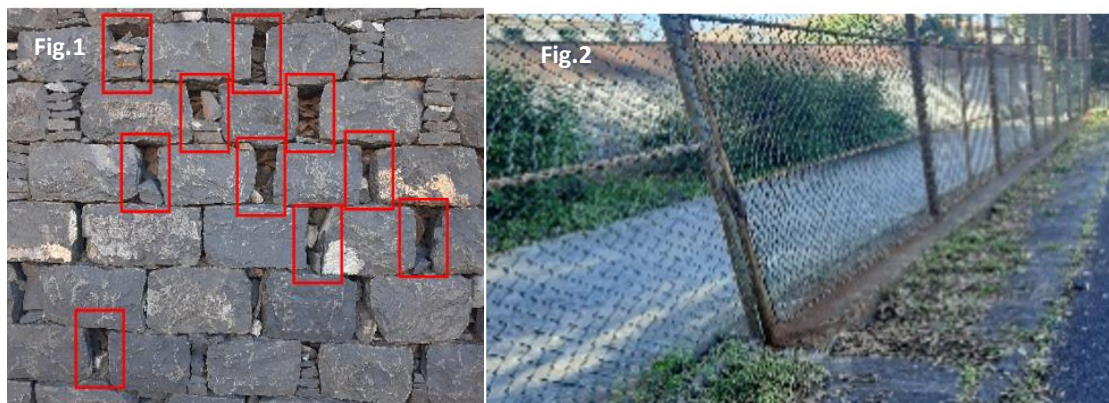


Figura 3 - Falhas na parede provocadas pelas quedas de pequenas pedras (fig.1) e Vedação/Rede com ferrugem (fig.2).

De todas as situações expostas, a situação mais preocupante, foi relativa ao piso. Era visível o grande número de pequenas “crateras” e/ou aberturas no solo, alguns buracos, como também um desgaste imenso das linhas de demarcação dos diferentes campos, confusas e algumas pouco perceptíveis e/ou visíveis (figura 4). A realização de uma aula de Educação Física neste espaço apresentava um grande risco para os alunos pela irregularidade do piso, sendo a probabilidade de lesão bastante elevada - desde uma simples entorse até situações mais graves (fratura exposta).

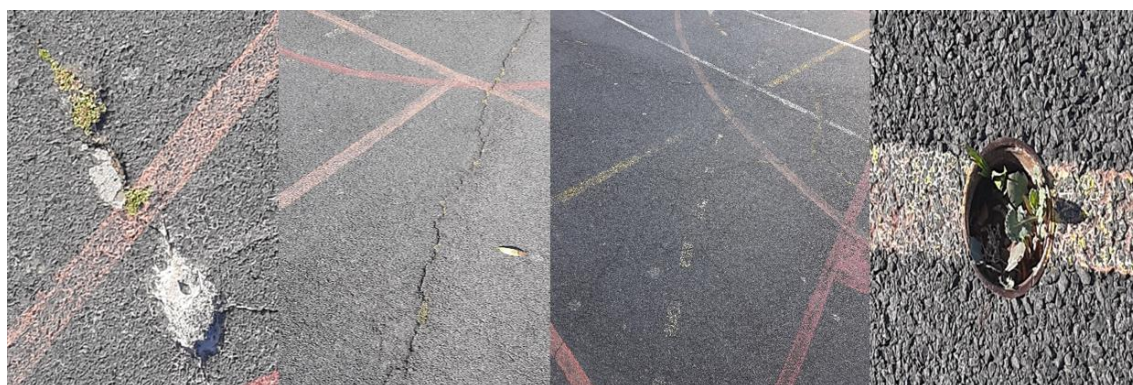


Figura 4 - Compilação de algumas das irregularidades do piso

Assim sendo, enunciamos um conjunto de propostas que minimizem alguns dos riscos verificados. Relativamente à parede, propusemos que fosse reestruturada, preenchendo os espaços em falta, compactando e solidificando-a de certa forma a minimizar ao máximo o risco de queda de pedras. No que concerne à rede, foi proposto que seja recuperada ou até mesmo modificada, recompondo toda a área envolvente. Por fim, propusemos que o piso fosse nivelado, alcatroado e/ou colocado um tapete completo de borracha (tartan). À posteriori, as linhas dos diferentes campos (Futsal, Andebol, Basquetebol e Voleibol, Ténis de campo, Badminton) devem ser demarcadas com cores distintas mantendo a polivalência do espaço, ou seja, linhas perceptíveis e visíveis que permitam continuar a abordar um leque variado de matérias de ensino neste espaço.

As propostas apresentadas foram aquelas que considerámos mais preocupantes, no entanto existem outras, que têm menor gravidade, mas que merecem atenção, pois permitem não só rentabilizar ainda mais o espaço disponível como também oferecer uma maior qualidade às aulas lecionadas no recinto. As balizas são outro exemplo, não possuem rede, dando azo a algumas situações dúbias no decorrer da aula, quer na abordagem de Andebol como também na de Futsal.

Para a abordagem da matéria de ensino de Basquetebol, existem no total 5 tabelas, 4 tabelas posicionadas, formando 2 campos de 5x5, e 1 tabela, pelos vistos danificada, encostada à extremidade da vedação, sem grande utilidade. No entanto, muitos dos objetivos delineados no Basquetebol segundo as Aprendizagens Essenciais (AE), documento orientador da disciplina de Educação Física, são passíveis de serem alcançados em situação de 3x3, formando campos de menores dimensões e rentabilizando o espaço disponível. Assim sendo, sugerimos que a escola considerasse o concerto da tabela danificada, assim como aquisição de outra tabela, totalizando as 6 necessárias para a marcação de 3 campos de basquetebol de 3x3, permitindo que os alunos tivessem um maior número de campos e de oportunidades.

Por fim, por estarmos perante um polidesportivo, a leção de várias matérias de ensino foi uma das características deste espaço. No entanto, foi necessário que neste se encontrassem as condições adequadas à leção das mesmas. Assim sendo, sugerimos que, para a abordagem das modalidades de Voleibol, Badminton e Ténis de campo, fossem colocados dois postes (removíveis), um na direção do centro do campo e outro no lado da parede, a fim de realizar um suporte estável para a colocação de uma rede (se

possível). A outra extremidade poderia ser colocada na estrutura de metal que compõe a vedação/rede, no entanto é importante que esta rede esteja nas melhores condições a fim de não acarretar outros riscos para a lecionação da aula.

Para além da perspectiva do corpo docente, decidimos recolher o testemunho de alguns alunos sobre esta instalação desportiva. A opinião geral dos alunos recaiu sobre a maioria das questões supramencionadas, referindo: i) que o piso seria um fator de maior risco no decorrer da aula; ii) que muitas das linhas dos diversos campos eram impercetíveis, dificultando assim a visualização das mesmas; iii) as pequenas pedras que se soltavam da parede e que podiam ser fator de risco durante a prática das diferentes modalidades. Para além destes fatores, os alunos sugeriram uma que até então não foi relatada. Sugeriram que o recinto passasse a ser coberto, ou seja, que se colocasse uma espécie de alpendre para que, quando chovesse, as aulas pudessem decorrer.

5.3. REFLEXÃO DAS AICE

As AICE desenvolvidas no estágio pedagógico objetivaram a integração do professor estagiário nas atividades e dinâmicas pertencentes à escola, mais concretamente na disciplina de Educação Física (EF). A nossa colaboração o grupo disciplinar de EF e com a restante comunidade educativa foi importante, possibilitando uma maior interação com os alunos da escola, com os professores de EF e também com os funcionários, no desenrolar das atividades. Posto isto, estas atividades contribuíram para um maior entrosamento do NE com toda a instituição educativo, e com o departamento de Educação Física, estabelecidas interações com vários professores, participando em algumas conversas e dinâmicas, que nos permitiram aprofundar algumas questões face às instalações desportivas e lecionação das aulas de EF, assim como de outros assuntos e experiências pessoais docentes e não docentes, que certamente contribuirão para a nossa futura docência na área.

6. AÇÕES DE INTEGRAÇÃO NO MEIO ESCOLAR

6.1. ATIVIDADES NO ÂMBITO DA DIREÇÃO DE TURMA

O diretor de turma, caracterizado pela sua função mediadora, é o principal elo entre os docentes da turma e os alunos, e respetivos familiares (Clemente & Mendes, 2013).

Ao longo do ano letivo não tive muitas oportunidades de exercer funções de diretora de turma, ou possibilidades de exercê-las concomitantemente com a POC. Posto isto, além da possibilidade de lidar diretamente com os alunos, algumas das funções estabelecidas foram tarefas administrativas (marcação de presenças na plataforma online *Place* e elaboração dos sumários) que, por solicitação da POC, deixei de exercer no decorrer do 2º período.

Também acompanhei a minha POC na primeira reunião do conselho de turma (CT), sendo que, após esta, não houve qualquer oportunidade de participar nas restantes reuniões de CT ou nas reuniões com os encarregados de educação.

Posto isto, as principais tarefas exercidas ao longo do ano letivo passaram pela apresentação do projeto de cidadania à turma e pela comunicação de informações essenciais aos alunos.

6.1.1. BALANÇO DA DIREÇÃO DE TURMA

O Diretor de turma (DT) de facto exerce uma função que nem sempre é valorizada. Ao longo do meu processo de formação universitária, foi possível debater e refletir sobre muitos destes processos, na teoria, sendo expectável que surgissem mais propostas ou oportunidades de acompanhar em algumas das funções exercidas pelo DT, tal como, reuniões com os encarregados de educação, reuniões de entrega de notas e até oportunidade de acompanhar outras reuniões (foi no âmbito da direção de turma) do grupo disciplinar, compreendendo a dinâmica de funcionamento das mesmas, enriquecendo e permitindo conhecer alguns dos processos ou logísticas inerentes à minha atuação enquanto docente.

6.2. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

Segundo Escaraboto (2007), o desenvolvimento de um conhecimento mais aprofundado dos alunos permite-nos intervir mais adequada e eficazmente consoante as necessidades e singularidades de cada aluno, favorecendo também a sua adaptação ao contexto escolar. Esta caracterização poderá ser utilizada como ferramenta para aferir as carências e particularidades dos alunos, para que possamos posteriormente desenvolver e potenciar as capacidades e responder às fragilidades de cada um dos alunos.

De acordo com Oliveira, Graça e Queirós (2017), para que a aprendizagem seja eficaz, o professor deve adequar a sua intervenção à turma, considerando qual o tipo de aluno, os conteúdos programáticos e os objetivos pedagógicos, ou seja, primeiramente deve caracterizar os seus alunos, para que posteriormente selecione os meios e métodos que considera serem os mais adequados.

A Caracterização da turma do EP, foi realizada um pouco após o início do 1º período, através das propostas metodológicas do projeto Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira – Compreender, Intervir, Transformar (EFERAM-CIT).

O acesso aos dados deste projeto possibilita-nos caracterizar os alunos da turma, considerando dados demográficos, socioeconómicos, sociométricos, sobre hábitos e estilo de vida saudável, prática de exercício ou atividade física, relações interpessoais, entre outros. Através destes dados, podemos desenvolver um processo educativo mais apropriado, adequando as estratégias didático-pedagógicas às características da turma.

Os objetivos gerais desta caracterização passam por identificar potencialidades e fragilidades na turma e avaliar as suas dinâmicas e clima relacional, enquanto os objetivos específicos passam por recolher níveis demográficos sobre o número e género dos alunos, conhecer a constituição do seu núcleo familiar e nível socioeconómico, refletir sobre os seus hábitos e estilos de vida, assim como qual a perceção dos mesmos face à AF e EF, analisando também as suas relações sociométricas.

Os dados (abaixo apresentados) referentes à caracterização da turma, até à data da reunião de conselho de turma, ainda não tinham sido recolhidos, por motivos de saúde (COVID), sendo deliberado o seu adiamento, pela minha POC, PSOC e a equipa responsável pelo Projeto EFERAM-CIT.

É importante referir que todos os resultados foram analisados com o intuito de serem apresentados ao conselho de turma (CT), fornecendo-lhe informações relevantes à estrutura de coordenação pedagógica da turma, permitindo o conhecimento de diversos dados que auxiliam na organização, acompanhamento e avaliação das atividades desenvolvidas, adequando e/ou ajustando as estratégias às dificuldades e necessidades dos alunos. Posto isto, e visto que a recolha dos mesmos foi prorrogada pelo motivo anteriormente exposto (regime profilático), não tivemos a oportunidade de apresentá-los ao CT.

6.2.1. IDENTIFICAÇÃO DA TURMA

A minha PL foi realizada na turma nº40 do ensino secundário, do 12º ano de escolaridade, pertencente ao curso Científico-Humanístico, Línguas e Humanidades.

6.2.2. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados apresentados incidiram sobre: (i) dados demográficos, socioeconómicos e agregado familiar; (ii) habilitações literárias e situação de empregabilidade dos encarregados de educação; (iii) acesso às novas tecnologias e método de deslocação no trajeto casa-escola; (iv) perceção de saúde e do nível de estilo de vida; (v) perceção sobre atividade física e educação física; (vi) hábitos de sono e atividade física/desportiva; (vii) perceção do desempenho escolar; (viii) dados sociométricos.

6.2.2.1. DADOS DEMOGRÁFICOS, SOCIOECONÓMICOS E AGREGADO FAMILIAR

A turma era composta por 22 alunos, sendo 17 do sexo feminino (77%) e 5 alunos do sexo masculino (23%), com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos.

Relativamente ao apoio escolar verificámos que 13 alunos da turma não possuem ação social (59%), enquanto 3 alunos beneficiam do escalão 1 (14%), outros 5 alunos possuem o escalão 2 (23%) e apenas 1 aluno beneficia do 1º escalão (4%). Em suma mais de metade da turma não possui apoio social escolar.

No que concerne à composição do agregado familiar, verificámos que 2 alunos têm um agregado familiar composto por apenas 1 familiar (9%), por sua vez 7 alunos têm um agregado familiar composto por 2 pessoas (32%), outros 8 alunos têm um agregado familiar composto por 3 pessoas (36%), enquanto outros 4 alunos afirmam ter um agregado familiar composto por 4 pessoas (18%), e por fim, apenas 1 aluno vive com 5 pessoas (5%). Em suma, 59% dos alunos vivem com mais de 3 pessoas em sua casa.

6.2.2.2. HABILITAÇÕES LITERÁRIAS E SITUAÇÃO DE EMPREGABILIDADE DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Foi possível verificar que as habilitações literárias dos EE da turma apresentam uma grande fatia composta por 20 licenciados (46%), outros 10 EE têm o ensino secundário (23%). Outros 31 EE têm escolaridade inferior ao ensino secundário, com 8

EE no 3º ciclo (18%), 4 EE no 2º ciclo (9%), 1 EE no 1º ciclo (2%) e por fim outro 1 EE em que a situação não se aplica (2%).

Na situação de empregabilidade podemos constatar que na turma apenas dois casos não se aplicam (5%), outros dois casos não se encontram empregados, um dos casos está em situação de reforma (2%), enquanto o outro está desempregado (2%), por fim os restantes 40 casos verificados (91 %) estão em situação de empregabilidade. A título de curiosidade um dos alunos onde a situação de empregabilidade não se aplica é também o único aluno que vive com apenas 1 pessoa no agregado familiar e detém apoio social escolar no escalão 1.

6.2.2.3. ACESSO ÀS NOVAS TECNOLOGIAS E MÉTODO DE DESLOCAÇÃO NO TRAJETO CASA-ESCOLA

Ao averiguar se os alunos possuíam computador, verificámos que grande maioria dos alunos têm acesso a computador (68%), ou seja, 15 alunos afirmam que sim, enquanto 7 alunos (32%) afirmam não possuir computador.

Ao averiguar se os alunos possuíam acesso à internet, observámos que grande maioria dos alunos têm acesso (91%), ou seja, 20 alunos, enquanto apenas 2 alunos (9%) afirmam não ter acesso.

De acordo com os dados obtidos no método de deslocação podemos verificar que 4 alunos (12%) afirmam deslocar-se no trajeto casa-escola a pé, outros 5 alunos (15%) deslocam-se de mota, 14 alunos (41%) de transporte público (autocarro) e os restantes 11 alunos (32%) vêm de carro. Em suma, mais de metade da turma (53%) desloca-se a pé ou de transporte público no trajeto casa-escola. Esta informação é relevante, pois muitas das situações de atraso ou ausência dos alunos ao primeiro tempo do período da manhã ou da tarde poderão resultar de complicações, que deverão ser consideradas, existindo uma certa flexibilidade sempre que se justifique.

6.2.2.4. PERCEÇÃO DE SAÚDE E DO NÍVEL DE ESTILO DE VIDA

Na perceção de saúde constatámos que 5 alunos consideram estar com uma muito boa saúde (23%), assim como outro 8 alunos afirmam sentir-se com boa saúde (36%), 8 alunos afirmam sentir-se com uma saúde razoável (36%) e por fim apenas 1 aluno considera não se sentir de muito boa saúde (5%).

Na percepção da vida, podemos constatar que 2 dos alunos se situam no nível 4 e 5 (9%) considerando ter uma qualidade de vida inferior à média, enquanto que outros 20 alunos (91%) afirmam ter uma qualidade de vida igual ou superior à média: 4 alunos situados no nível 6 (18%), outros 10 alunos situados no nível 7 (45%), 4 alunos situados no nível 8 (18%), apenas 1 aluno situado no nível 9 (5%) e por fim 1 aluno situado no nível 10, melhor vida possível (5%).

6.2.2.5. PERCEÇÃO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E EDUCAÇÃO FISICA

Ao considerar a percepção dos alunos sobre a AF foi possível verificar que apenas 3 alunos (14%) consideram não gostar muito, outros 4 alunos (18%) dizem ser indiferente, enquanto os restantes 15 alunos (68%) consideram gostar bastante (7 alunos - 32%), e gostar mesmo muito (8 alunos – 36%). Ou seja, mais de metade da turma gosta de praticar AF.

Ao considerar a percepção dos alunos sobre a disciplina de EF foi possível verificar que 9 alunos (41%) dizem ser indiferente, enquanto os restantes 13 alunos (59%) consideram gostar mesmo muito. Ou seja, mais de metade da turma gosta da disciplina de EF.

6.2.2.6. HÁBITOS DE SONO E ATIVIDADE FÍSICA/DESPORTIVA

Mais de metade da turma, afirmou ter hábitos de sonos de 6 ou mais horas (82%), considerando que 7 alunos (32%) dormem mais de 8 horas e que 11 alunos (50%) dormem entre 6 e 8 horas. Por outro lado, 4 alunos (18%) têm hábitos de sono inferiores a 6 horas.

De acordo com o gráfico podemos verificar que 2 alunos afirmaram nunca ou raramente praticar qualquer tipo de atividade física ou desportiva (9%), 3 alunos praticam apenas uma vez por semana (14%), 1 aluno pratica duas vezes por semana (4%), 4 alunos praticam três vezes por semana (18%), 6 alunos cinco vezes por semana (27%), e apenas 3 praticam atividades físicas ou desportivas diariamente (14%). De uma forma geral, 12 alunos (55%) da turma pratica exercício mais de 3 vezes por semana.

6.2.2.7. PERCEÇÃO DO DESEMPENHO ESCOLAR

Podemos verificar que mais de metade da turma considerou ter um desempenho escolar médio (59%), sendo que 4 alunos (18%) consideraram ser bons alunos e outros 3 muito bons alunos (14%), em contrapartida dois alunos (9%) consideram ser ter um mau desempenho escolar.

Ao considerar a percepção dos alunos no seu desempenho nas aulas de EF foi possível verificar que apenas 1 aluno (4%) considerou ser mau, enquanto os restantes 19 alunos (96%) se consideraram entre o nível médio (9 alunos - 41%), bom (5 alunos – 23%) e muito bom (7 alunos – 32%).

6.2.2.8. DADOS SOCIOMÉTRICOS

Os dados sociométricos recolhidos permitiram-nos compreender algumas das dinâmicas da turma ao nível das relações interpessoais em EF, que nem sempre conseguimos perceber durante as aulas. Estas relações influenciam o PEA do aluno e, muitas vezes, fomentam uma maior ou menor motivação na realização de tarefas, sendo um fator a considerar ao longo de todo o processo educativo, além de ser uma ferramenta que nos permite redefinir estrategicamente algumas intervenções, indo ao encontro das necessidades e motivações dos alunos.

Na análise dos dados, considerámos apenas as relações interpessoais em tarefas de EF, e verificámos que grande parte da turma se recusou a realizar a tarefa das rejeições (NE = não fez), referindo que apenas fariam ligações de aceitação e não de rejeição.

Posto isto, observámos que existem alguns grupos na turma, verificando-se que algumas nomeações positivas/aceitação são mútuas entre determinados elementos. Verificámos que a turma se segmenta em três grupos, considerando que 5 dos alunos desempenham a função de articular esses mesmos grupos, pois obtiveram eleições de vários elementos de outros grupos e não apenas do seu. Podemos, assim, constatar que estes líderes são uma ponte de ligação e conexão entre grupos. Destaco assim os alunos nº 1, nº6, nº10, nº14, nº20 (sem qualquer ligação de rejeição por parte da turma), já os alunos nº2, nº3, nº4, nº7, nº 11, nº13 e nº16 receberam entre 2 e 3 rejeições, sendo que o aluno nº 4 foi o único aluno a receber 4 rejeições referentes no parâmetro referente à escolha de um colega para a realização das tarefas de EF.

Em suma, com a obtenção desta informação foi necessário analisar e refletir acerca da formação de grupos em algumas matérias ou dinâmicas, permitindo que o clima e motivação no PEA fosse adequado e permitisse que as relações interpessoais fossem uma ferramenta potenciadora de desenvolvimento e estímulo entre os alunos, cooperando e integrando novas dinâmicas em outros grupos, uma panóplia de estímulos que foi desenvolvida na turma, enriquecendo o processo de aprendizagem dos alunos.

6.2.3. REFLEXÃO

Consideramos que a recolha de todos estes dados permitiu uma breve caracterização da turma, e das suas dinâmicas, o que influenciou algumas das estratégias adotadas ao longo do PEA, assim como permitiu conhecer algumas das características particulares e singulares da turma no processo educativo. Contudo, refletimos que o preenchimento dos questionários por vezes foi muito longo, e desmotivante para os alunos, sendo por vezes complicado gerir a falta de compromisso e empenho dos alunos no seu preenchimento, podendo traduzir-se em dados ou resultados menos fiáveis.

A aplicação de todos estes instrumentos de avaliação permitiu-nos, enquanto docentes, conhecer algumas das características demográficas da turma, podendo verificar que a turma é maioritariamente composta por elementos do sexo feminino. Relativamente às características socioeconómicas observamos que mais de metade da turma não possui apoio social escolar, e no que concerne à composição do agregado familiar indica-nos que mais de metade dos alunos vivem com mais de 3 pessoas em sua casa.

No que concerne às habilitações literárias dos EE, mais de metade dos encarregados de educação detém habilitações literárias no ensino secundário e ensino superior, podendo constatar que na situação de empregabilidade existe uma situação de empregabilidade superior a 90%. A título de curiosidade um dos alunos onde a situação de empregabilidade não se aplica, é também o único aluno que vive com apenas 1 pessoa no agregado familiar e detém apoio social escolar no escalão 1, sendo este um fator importante a considerar.

No acesso às tecnologias, podemos averiguar que grande maioria dos alunos têm acesso a computador em suas habitações, com acesso à internet. De acordo com os dados obtidos no método de deslocação podemos verificar que mais de metade da turma desloca-se a pé ou de transporte público no trajeto casa-escola. Esta informação é relevante, pois muitas das situações de atraso ou ausência dos alunos ao primeiro tempo do período da manhã ou da tarde poderão resultar de complicações, que deverão ser consideradas existir uma certa flexibilidade sempre que se justifique

Considerando as diversas dimensões da perceção, podemos observar que na perceção de saúde mais de metade da turma tem uma saúde boa a muito boa, por outro lado, na perceção da vida, podemos constatar que a turma, quase na totalidade, apresentou uma perceção da qualidade de vida igual ou superior à média.

Ao considerar a percepção dos alunos sobre a AF observamos que mais de metade da turma gosta de praticar AF, e o mesmo acontece com a EF, onde mais de metade dos alunos consideraram gostar mesmo muito da disciplina.

Relativamente aos hábitos, a maioria dos alunos afirmou ter hábitos de sono de 6 ou mais horas, e hábitos regulares de prática de exercício físico, mais de 3 vezes por semana.

A percepção do próprio desempenho dos alunos, demonstrou que mais de metade da turma considera ter um desempenho escolar médio na escola, e também consideram que o seu desempenho nas aulas de EF apresenta um nível médio a muito bom.

Nos dados sociométricos, na análise dos dados considerámos apenas as relações interpessoais em tarefas de EF. Verificámos que a turma se segmenta em três grupos, considerando que 5 dos alunos, desempenham a função de articular esses mesmos grupos, pois obtiveram eleições de vários elementos de outros grupos e não apenas do seu.

Podemos assim constatar que estes líderes são uma ponte de ligação e conexão entre grupos. Por fim, realçar que o aluno nº 4 foi o único aluno a receber 4 rejeições no parâmetro referente à escolha de um colega para a realização das tarefas de EF, fator este considerado, evitando-se que, resultantes das dinâmicas interpessoais de anos anteriores, ocorressem situações menos favoráveis ao PEA do aluno.

Por fim, é de referir que o desenvolvimento de um conhecimento mais aprofundado dos alunos permite-nos intervir mais adequada e eficazmente consoante as necessidades e singularidades de cada aluno, favorecendo também a sua adaptação ao contexto escolar. Esta caracterização foi utilizada como ferramenta para aferir as carências e particularidades dos alunos, permitindo, posteriormente, desenvolver e potenciar as capacidades de cada aluno e responder suas às fragilidades.

6.3. ATIVIDADE DE EXTENSÃO CURRICULAR

Na Atividade de Extensão Curricular (AEC), o professor estagiário deverá planejar e dinamizar uma atividade que abranja todos os elementos pertencentes à comunidade escolar, tendo em consideração a segurança dos mesmos, fomentando o desenvolvimento de competências sociais e culturais.

Inicialmente o nosso NE desenvolveu um cronograma (tabela 4), com apoio da nossa PSOC, englobando todas as atividades a serem desenvolvidas (ACPC, ACPI e AEC) ao longo do EP, assim como quais os objetivos, conteúdos estratégicos, recursos materiais necessários, público alvo e data de realização.

Atividade	Título da Ação/Atividade	Objetivos	Conteúdos/Estratégias	Materiais	Público Alvo	Data
Ação Coletiva	Importância da motivação, auto percepção e relações sociométricas no planejamento no ensino e aprendizagem de Educação Física – aplicação numa unidade didática	1. Compreender a importância atribuída à motivação, sociometria e auto percepção no processo de ensino-aprendizagem (PEAZ). 2. Analisar estratégias educativas que considerem os níveis motivacionais, as relações socio afetivas e a auto percepção dos alunos. 3. Conhecer instrumentos de avaliação da motivação, da auto percepção e da sociometria, aplicadas ao ensino de Educação Física.	1. Conhecer a abrangência do conceito da motivação, da sociometria e da auto percepção, associados ao PEAZ; - Pesquisa de bases de dados digitais e consulta de referências bibliográficas; - Publicações do Departamento de Educação Física e Desporto da UMa. 2. Criação e aplicação de um questionário dirigido aos Professores de Educação Física de diferentes escolas da RAM; 3. Analisar as mais valias dos instrumentos e estratégias utilizadas.	1. Base dados; 2. Bibliografia; 3. Inquéritos; 4. Computador com SPSS; 5. Sala da UMa com projetor; 6. Microfone.	Professores de EDF e de outros grupos Treinadores e Dirigentes	Entre Março e Abril
Ação Individual	A motivação, auto percepção e relações sociométricas como fatores de rentabilização do processo de ensino aprendizagem em Educação Física.	1. Verificar e analisar a importância dada à motivação, sociometria e auto percepção na qualidade (PEAZ). 2. Identificar estratégias que considerem os níveis motivacionais, as relações socio afetivas e a auto percepção dos alunos pelos docentes em Educação Física; 3. Conhecer e divulgação de instrumentos que permitam avaliar a motivação, a auto percepção e a sociometria, no ensino de Educação Física.	1. Aplicar os testes de auto percepção; motivação e relações sociométricas; 2. Aplicar um questionário de 4/5 perguntas.	1. Base dados; 2. Bibliografia; 3. Inquéritos; 4. Computador com SPSS; 5. Sala da JM com SPSS;	Grupo Disciplinar de EDF escola JM	10-02-2021
Extensão Curricular (Paula)	Paintball como atividade lúdico-formativa a em Educação Física	1. Propiciar a Dinâmica de grupos; 2. Incentivar a montagem de estratégias. 3. Otimizar implementação estratégias; 4. Favorecer o conhecimento das regras da modalidade; 5. Dotar os alunos de experiências que sejam significativas para a vida;	1. Colocar os alunos a construir e dinamizar uma atividade de paintball; 2. Estruturar equipas homogêneas; 3. Dar autonomia aos alunos para a montagem de estratégias para a sua equipa.	Equipamento e Material específico do Paintball	Professores, encarregados de educação dos alunos da turma 1107	17-01-2021
Extensão Curricular (Nádia)	Orientação como atividade lúdico-formativa em Educação Física	1. Propiciar a dinâmica Cooperante; 2. Realizar com êxito percursos de orientação; 3. Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa;	1. Colocar os alunos a construir e dinamizar uma prova de orientação; 2. Formar equipas homogêneas; 3. Fomentar o desenvolvendo de competências de orientação, cooperação e estratégia.	Material específico de Orientação	Professores, encarregados de educação dos alunos da turma 1240	15-02-2021

Tabela 4 - Cronograma Inicial Atividades do NE da ESJM - ACPC, ACPI e AEC

Posto isto, a proposta inicial apresentada à POC, foi a realização de uma atividade-lúdico formativa de orientação, que foi aceite. Nesta proposta, considerámos que outras AEC poderiam ser desenvolvidas com o intuito de estimular e enriquecer os alunos não só curricularmente como culturalmente, permitindo que realizassem outras experiências que até então não tivessem tido a oportunidade de realizar ao longo do seu processo educativo.

Posto isto, elaborámos outras três propostas de atividades-lúdico formativas, sendo que duas delas não poderiam ser realizadas nas instalações da ESJM. As quatro propostas de atividade foram: i) Orientação; ii) Paintball (existindo a possibilidade de articulá-la à atividade de orientação); ii) Visita de Estudo a uma redação de jornal (Jornal da Madeira); iii) Orientação Funcional e Geocaching (desenvolvida na ESJM e/ou arredores).

Para cada uma das AEC anteriormente referidas foram calculados custos e recursos materiais e espaciais (tabela 5), sendo que a atividade mais dispendiosa seria a de Paintball devido a toda a logística de transportes, seguros e equipamentos necessários. A proposta foi apresentada, à POC e aos alunos, mas considerando tudo o que foi anteriormente exposto, alguns alunos demonstraram falta de recursos financeiros, incapacitando-os de participar na mesma.

Propostas	Título da Atividade	Objetivos	Conteúdos/Estratégias	Materiais	Público Alvo	Data
Extensão Curricular Proposta 1	Orientação como atividade lúdico-formativa em Educação Física	1. Propiciar a dinâmica Cooperante; 2. Realizar com êxito percursos de orientação; 3. Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa;	1. Colocar os alunos a construir e dinamizar uma prova de orientação; 2. Formar equipas homogêneas; 3. Fomentar o desenvolvendo de competências de orientação, cooperação e estratégia.	Material específico de Orientação	Professores, encarregados de educação dos alunos da turma 1240	15-02-2021
Extensão Curricular Proposta 2	Paintball como atividade lúdico-formativa em Educação Física	1. Propiciar a Dinâmica de grupos; 2. Incentivar a montagem de estratégias; 3. Otimizar implementação estratégias; 4. Favorecer o conhecimento das regras da modalidade; 5. Dotar os alunos de experiências que sejam significativas para a vida;	1. Colocar os alunos a construir e dinamizar uma atividade de paintball; 2. Estruturar equipas homogêneas; 3. Dar autonomia aos alunos para a montagem de estratégias para a sua equipa.	Equipamento e Material específico do Paintball	Professores, encarregados de educação dos alunos das turmas 1240 e 1107	28-04-2021
Extensão Curricular Proposta 2	Visita de estudo ao JM como atividade formativa em Educação Física	1. Propiciar enriquecimento curricular; 2. Incentivar a montagem de estratégias; 3. Favorecer o conhecimento da realidade e funcionamento de uma redação de jornal. 4. Dotar os alunos de experiências que sejam significativas para a vida;	1. Colocar os alunos a observar a construção e dinamização do jornal; 2. Fomentar o desenvolvimento de outras competências de comunicação; 3. Fomentar o contacto direto e a inter-relação dos alunos com os profissionais responsáveis pela rádio e pela redação do jornal.	Não é necessário material	Professores, encarregados de educação dos alunos da turma 1240	28-04-2021 ou 05-05-2021
Extensão Curricular Proposta 4 (FINAL)	Orientação e Geocaching como atividade lúdico-formativa em Educação Física	1. Propiciar a dinâmica Cooperante; 2. Realizar com êxito orientação geográfica e percursos de orientação, encontrando pontos-códigos e caches; 3. Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa;	1. Colocar os alunos a construir e dinamizar uma prova de orientação e geocaching; 2. Formar equipas homogêneas (entre si); 3. Fomentar o desenvolvendo de competências de orientação, cooperação e estratégia.	Material (códigos, mapas, marcações e caches) desenvolvidos por mim, material reciclado.	Professores, encarregados de educação dos alunos da turma 1240	10-05-2022

Tabela 5 - Propostas de Atividades de Extensão Curricular (AEC)

Após reunião com a POC foi estabelecido que a atividade não poderia acarretar custos, permitindo que nenhum aluno fosse impedido ou posto de parte na sua participação. Posto isto, considerámos que seria uma ótima experiência a visita de estudo a uma redação de jornal. Dirigi-me a três delas (RTP, JM e DN), solicitando informações e disponibilidades, assim como quais as normas estabelecidas devido à situação pandémica. Após o envio da proposta a três redações, obtivemos a resposta do Jornal da Madeira (JM) que sugeriu que enviássemos as informações referentes à composição da turma para que a direção do jornal analisasse formalmente a proposta de visita de estudo.

Apresentada a proposta de visita de estudo à minha POC, foi considerado que não haveria condições de realizá-la, pois um dos fatores mais importantes a considerar foi a envolvência dos educandos e professores da turma na atividade, o que condicionaria toda a logística pretendida, pois a proposta de uma visita de estudo composta por 22 alunos e duas docentes, logo se alargaria para 44 pessoas, considerando a participação

mínima de 1 em cada dois educandos. Ao eliminar a possibilidade de duas de três propostas, voltámos as atenções para a proposta inicial (atividade de orientação) e considerámos articulá-la ao geocaching, visto que no decorrer de uma das aulas de atletismo, os alunos terem manifestado fracas vivências da mesma ao longo do seu percurso educativo. Após reunião com a minha POC, a proposta final foi aceite, sendo considerada a possibilidade de desenvolvê-la dentro da ESJM e nos seus arredores e/ou áreas adjacentes. Ao longo do documento, será efetuado o enquadramento da atividade, e expostos os objetivos, os recursos e a organização e funcionamento da AEC.

6.3.1. ORIENTAÇÃO & GEOCACHING

A orientação é uma ótima ferramenta para a promoção hábitos regulares e fisicamente ativos num indivíduo, visando a melhora dos níveis de saúde, bem-estar e qualidade de vida, envolvido num meio que o estimule externa e internamente. A orientação desportiva não só permite desenvolver competências físicas como também a autonomia, a tomada de decisão, o autocontrole, a observação, a reflexão, a responsabilidade, assim como toda uma diversidade de capacidades funcionais e coordenativas (força, resistência, entre outros), contribuindo para a educação ambiental e integral do aluno, ao longo do PEA (Rodrigues & Ferreira, 2010, p.1).

Esta atividade prática permite-nos explorar o contexto urbano ou rural, de uma forma diferenciada, tendo um enorme potencial na promoção de gosto pela prática de atividade física. É perfeitamente adaptável a qualquer tipo de contexto e, pelas propostas desafiantes e motivantes que detém, as opções para quem pratica também são várias, podendo ser praticada de forma individual ou coletiva, uma ótima dinâmica a aplicar no contexto familiar.

O geocaching é uma atividade recreativa que através de esforços voluntários preserva a natureza, a sua beleza natural e recursos exteriores (Groundspeak, 2014). Esta atividade durante os últimos anos teve um grande crescimento, considerada uma espécie de caça ao tesouro ao ar-livre, marcada e articulada pelos valores naturais e culturais existentes e por uma forte componente geográfica.

A atividade propões a exploração dos espaços ao redor e algumas das zonas verdes da ESJM, com o intuito de fomentar a criação de estratégias e cooperação dos alunos na localização e/ou descoberta das pequenas embalagens (caches) escondidas nas zonas de interesse estabelecidas (jardim indígena, jardins junto ao campo de futebol, jardim junto à entrada principal, rotunda em frente à escola, entre outros).

6.3.1.1. SÍNTESE DA ATIVIDADE

A AEC intitulada “Orientação & Geocaching” foi desenvolvida no âmbito do EP, contextualizada à disciplina de EF, sendo aplicada na turma 1240, no dia 10 de maio, entre as 11h40 e as 13h20, do presente ano letivo. Esta atividade lúdico-desportiva procurou desenvolver competências cooperativas, de orientação e de estratégia aliada ao desenvolvimento de conhecimentos considerando as componentes histórico-culturais e sociais presentes na ESJM, e arredores.

Considerando que a atividade é perfeitamente adaptável a ajustável ao número de participantes, elaborámos um convite a todos os encarregados de educação e professores da turma, reconhecendo o importante papel na formação académica dos alunos, promovendo assim uma atividade significativamente enriquecedora para todos os intervenientes. Numa pré-fase de realização da AEC, foi realizada uma atividade piloto, abordando os conteúdos pertencentes à atividade.

Considerando o espaço de realização e os possíveis intervenientes foi necessário realizar diversos documentos: a) convite aos EE; b) autorização de participação do seu educando; c) pedido de ativação do seguro escolar; d) convite aos professores do conselho de turma. Todos estes documentos encontram-se em anexo (apêndice 6).

6.3.1.2. OBJETIVOS GERAIS

Os objetivos gerais desta AEC passam por: (i) promover a criação de hábitos regulares de prática de atividade física, (ii) desenvolver as competências relacionais entre os alunos e os restantes intervenientes da comunidade educativa, (iii) dar a conhecer alguns dos espaços envolventes e referências históricas da ESJM. Pretendemos promover também a autonomia e responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas, dando-lhes liberdade de atuação, para a criação de estratégias cooperativas. Pretendíamos enriquecê-los curricularmente, considerando componentes histórico-culturais e sociais presentes na ESJM, e arredores.

6.3.1.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Os objetivos passam por: (a) propiciar dinâmicas cooperantes; (b) realizar com êxito orientação geográfica e percursos de orientação, encontrando pontos/códigos e caches; (c) identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa;

6.3.1.4. RECURSOS

Os recursos materiais necessários para a operacionalização das atividades de Orientação e do Geocaching encontram-se detalhados no dossier de EP.

Relativamente aos intervenientes da atividade, após recolha dos consentimentos e convites não houve nenhuma resposta afirmativa por parte dos EE ou dos professores da turma da participação ou envolvimento.

Na fase de conceção e planeamento da AEC, considerámos a atividade piloto elaborada na aula e as diversas situações associadas a comportamentos de desvio, devido ao perfil da turma e à sua enorme irreverência. Posto isto, tentei controlar ao máximo a atividade, dinamizando-a como já referido nos arredores e espaços verdes da ESJM, diminuindo não só a área espacial da mesma como os comportamentos de desvio.

Ambas as atividades decorriam ao mesmo tempo, três equipas realizavam prova de orientação enquanto outras três realizavam a prova de geocaching, após 30 minutos, pausa para água 5 a 10 minutos, (re)organização dos grupos e contagem dos pontos e troca de provas.

Considerando que na atividade piloto não coloquei tempo na realização da prova de orientação, alguns dos alunos não se empenharam tanto quanto pretendíamos, realizando alguns dos percursos a passo, perdendo muito tempo no debate e criação de uma estratégia. Posto isto, para a atividade de orientação e geocaching formámos grupos homogéneos entre si, mas de forma heterogénea na sua composição, agrupando alunos mais e menos proficientes no mesmo grupo, com o intuito de fomentar uma maior competitividade entre grupos, o que resulta muito bem na turma.

No briefing apresentámos a formação dos grupos, e na prova de orientação fizemos questão de realçar que: i) o tempo da prova será cronometrado; ii) apenas uma dupla (dois elementos) de cada grupo pode sair da base com o mapa na busca do 1 código; iii) o ponto seguinte é atribuído após retorno da dupla à base; iv) a composição da dupla

não pode ser a mesma entre um ponto e o seguinte (basta trocar um elemento); v) a ordem dos pontos tem de ser respeitada (penalização); vi) não podem retirar ou mover os códigos de sítio (penalização); vii) cada dupla apenas podem registar na folha 1 código por ponto, referente à cor da sua equipa (verde, amarelo, azul).

Com todas as normas acima referidas, conseguimos um elevado empenho nas tarefas, pois as estratégias competitivas funcionaram, dado que, ao restringir o número de elementos na busca dos pontos de 4 para dois, aumentámos a velocidade de deslocamento na busca dos pontos, pois como as duplas estavam sempre em rotação tinham algum tempo para descansar, promovendo uma dinâmica em “estafeta”.

Outro ponto positivo foi só atribuir o ponto seguinte após encontrarem o ponto anterior, isto limitou-os ao nível da criação de estratégias que fossem mais rentáveis para a conclusão dos pontos, mas ao mesmo tempo beneficiou a sua atenção, leitura, atenção e velocidade de reação e decisão, pois mal terminavam de escrever no mapa o próximo ponto os alunos já sabiam geograficamente o local e gritavam à dupla que saia em corrida “vejam na zona da entrada do parque de estacionamento”, o que foi muito engraçado de assistir.

Outro ponto favorável desta regra foi que sempre que os alunos estavam com alguma dificuldade em encontrar o ponto, retornavam à base e tentavam esclarecer e retirar as suas dúvidas comigo e com os colegas do grupo, trocando entre si sempre que consideraram necessário, o que por vezes foi benéfico pois certas equipas perderam 4 minutos na procura de um ponto e após retornarem a base, trocaram apenas 1 elemento (mais observador e competitivo) e em 30 segundos encontraram o código, sendo que as equipas mais rápidas concluíram a prova em 20 minutos enquanto que as outras passaram 30 minutos. Ou seja, a formação e criação de estratégias considerando as competências dos elementos também aqui funcionou.

Na atividade de geocaching, após o briefing, entregámos às equipas uma caixa de recolha para que guardassem na base todos os mini tesouros recolhidos em cada uma das caches, alusivos à sua cor da sua equipa (rosa, vermelha, verde, branca, dourada, preta). Realçámos a importância de manter as caches tal como encontraram, apelando ao sentido de responsabilidade de todos, pois não seria justo trocarmos a cache de sítio dificultando a prova das restantes equipas.

Foram estabelecidas as seguintes regras: i) o tempo da prova foi cronometrado; ii) o grupo só saía da base com o enigma em busca da respetiva cache, retirando dessa apenas 1 tesouro referente à cor da sua equipa; iii) o enigma seguinte só foi atribuído após retorno de toda a equipa à base, colocando o mini tesouro na sua caixa de recolha; v) a ordem das caches teria de ser respeitada (penalização); vi) não podiam retirar ou mover os caches do sítio inicial (penalização); vii) cada equipa tinha apenas 1 tesouro referente à sua cor dentro cada cache (rosa, vermelha, verde, branca, dourada, preta).

Com esta atividade, conseguimos um grande envolvimento da turma, pareciam crianças na caça aos ovos (infância), estando muito empenhados na decifração dos enigmas e na descoberta das caches, a estratégia competitiva nesta atividade não foi tão marcante, os alunos nem olhavam para o tempo ou perguntavam, estavam tão envolvidos na procura das caches que nem davam pelo tempo passar, sendo muito recorrente os alunos virem até mim na busca de respostas ou dicas para encontrarem as caches.

Devido ao constante questionamento, identificámos que num dos enigmas havia um erro, posto isto anulámos logo a busca daquela cache, passando de 12 caches para 11. Ao permitir que as equipas cooperassem na busca das caches, possibilitámos que realizassem toda a logística de reflexão e interpretação do enigma de forma mais ágil, pois quatro cabeças pensantes são melhor do que duas, tendo assim mais pessoas a procurar a cache em diversos espaços, sendo mais fácil de a encontrarem cooperando.

Ao colocar estrategicamente as caixas de recolha na base, promovemos que todos os elementos da equipa regressassem à base para guardar o tesouro encontrado e obtivessem outro enigma, o que promoveu que alguns colegas até trouxessem outros “atrelados” a si, pois já estavam “cansados de tanto andar”, situação caricata e muito divertida, pois nem consegui conter o riso.

O clima da aula foi muito cativante para os alunos, e até para nós, pois todas estas regras e normas além de permitirem um maior controlo das provas, também promoveram uma quantidade de multitarefas. Reflito que o modo “multitarefa” foi desafiante. Por vezes, estávamos a tirar dúvidas do grupo X e a marcar os pontos do grupo Y, entretanto marcávamos os pontos das equipas de orientação, verificávamos os seus pontos e códigos, e simultaneamente conferíamos os enigmas e as caches encontradas pelas equipas.

Todo o processo foi trabalhoso, mas aproveitámos alguns momentos mais pausados para agilizar processos, entregando a cada equipa de geocaching dois enigmas, ao invés de um, e também permitimos que os alunos usassem o telemóvel e nos telefonassem quando tivessem dúvidas acerca dos pontos/caches/enigmas. Alguns alunos aderiram a esta proposta, outros não, mas de facto as multitarefas reduziram a partir daí.

6.3.2. REFLEXÃO DAS AEC

A AEC correu muito bem, mas considerámos que numa outra atividade teríamos de permitir uma maior colaboração e autonomia dos alunos no desenvolvimento e planeamento da mesma, integrando também as novas tecnologias.

O facto de termos criado toda a dinâmica, pontos, códigos, caches e enigmas foi muito trabalhoso, admitindo que todas estas tarefas são passíveis de serem desenvolvidas pelos alunos, permitindo a sua colaboração na montagem das caches, permitindo que cada um criasse a sua própria cache, e na prova a utilização do smartphone pessoal, enviando as fotos, enigmas ou códigos dos pontos seguintes, agilizando algumas logísticas de deslocação.

Considerando a dinâmica da turma, acreditámos que a maioria dos alunos participaria ativamente nestas tarefas, pois tinham uma enorme criatividade e expunham-na sempre que se sentissem livres ou eram desafiados a encorajá-la. Após o término da atividade enviámos aos alunos o questionário de satisfação, sendo que mais de metade da turma considerou que o tema da atividade foi pertinente e/ou muito pertinente (53%), que a duração do briefing foi moderada (68%), que a exposição das informações foi muito clara (82%), apresentando a docente um bom domínio dos conteúdos apresentados e os materiais utilizados muito adequados (100%).

Em suma, a AEC no global teve uma avaliação muito boa (73%), sendo que a maioria da turma voltaria a participar numa atividade semelhante (68%). Contudo, importa referir que apesar dos convites, a adesão e participação dos professores do CT foi nula, não havendo qualquer participação dos encarregados de educação. A ausência dos docentes do CT pelo que constatámos, esteve relacionada com questões horárias, estando ocupados durante o período da atividade, e por outro lado os encarregados de educação, indicaram indisponibilidade por motivos profissionais, ou seja, trabalho.

Importa referir que numa futura intervenção, neste tipo de ações seria muito enriquecedor a participação dos docentes do CT e dos EE, mas para isso consideramos que o planeamento da mesma envolveria uma aproximação dos alunos (uma ou mais turmas), EE e CT numa reunião com o intuito de apresentar quais as atividades propostas e aferir quais as opções e disponibilidade (financeira e horária) dos envolvidos, estipulando posteriormente o dia e horário mais favorável.

Considerando o anteriormente exposto, tudo isto, além de favorecer uma maior participação e envolvimento, iria promover inter-relações mais próximas, abrindo espaço ao debate, partilha e articulação de ideias no planeamento e desenvolvimento da atividade que poderiam enriquecer ainda mais a experiência de todos os intervenientes na AEC.

7. ATIVIDADES DE NATUREZA CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA

7.1. AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA INDIVIDUAL (ACPI)

7.1.1. ENQUADRAMENTO

A Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI) expressa-se pela partilha de estratégias pedagógicas com os professores do grupo disciplinar de EF da escola.

Ao considerarmos os múltiplos contextos da realidade educativa, podemos verificar que os professores, enquanto profissionais e educadores procuram privilegiar uma postura ativa relativamente ao processo de ensino-aprendizagem dos seus alunos, nomeadamente, na busca e desenvolvimento de processos que considerem a individualização e diferenciação pedagógica, tentando assim adequar a sua intervenção às necessidades e características dos alunos, considerando fatores que almejem as suas motivações, perceções e relações interpessoais. Uma opção ou estratégia quotidiana que, necessariamente, devemos procurar compreender e desenvolver, através de instrumentos próprios, que possam ser partilhados com toda a comunidade educativa, e não apenas com o grupo disciplinar de EF.

Inicialmente o nosso NE desenvolveu um cronograma geral (tabela 6), com apoio da nossa PSOC, englobando as ações a serem desenvolvidas (ACPC e ACPI) ao longo do EP, assim como quais os objetivos, conteúdos estratégicos, recursos materiais necessários, público alvo e data de realização.

Atividade	Título da Ação/Atividade	Objetivos	Conteúdos/Estratégias	Materiais	Público Alvo	Data
Ação Individual Paula	A motivação e a sociometria como fator de rentabilização no processo de ensino e aprendizagem em Educação Física	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compreender a importância atribuída à motivação e sociometria no processo de ensino-aprendizagem (PEAZ). 2. Analisar estratégias educativas que considerem os níveis motivacionais e as relações socio afetivas dos alunos. 3. Conhecer instrumentos de avaliação da motivação e da sociometria, aplicadas ao ensino de Educação Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a abrangência do conceito da motivação e da sociometria, associados ao PEAZ; - Pesquisa de bases de dados digitais e consulta de referências bibliográficas; - Publicações do Departamento de Educação Física e Desporto da UMA. 2. Criação e aplicação de um questionário dirigido aos Professores de Educação Física de diferentes escolas da RAM; 3. Analisar as mais valias dos instrumentos e estratégias utilizadas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Base dados; 2. Bibliografia; 3. Inquéritos; 4. Computador; 5. Sala com projetor; 	Professores de EDF e de outros grupos	Entre Março e Abril
Ação Individual Nádia	A motivação e a auto percepção como fatores de rentabilização no processo de ensino e aprendizagem em Educação Física	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compreender a importância atribuída à motivação auto percepção no processo de ensino-aprendizagem (PEAZ). 2. Analisar estratégias educativas que considerem os níveis motivacionais e de auto percepção dos alunos. 3. Conhecer instrumentos de avaliação da motivação e da auto percepção, aplicadas ao ensino de Educação Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a abrangência do conceito da motivação, e da auto percepção, associados ao PEAZ; - Pesquisa de bases de dados digitais e consulta de referências bibliográficas; - Publicações do Departamento de Educação Física e Desporto da UMA. 2. Criação e aplicação de um questionário dirigido aos Professores de Educação Física de diferentes escolas da RAM; 3. Analisar as mais valias dos instrumentos e estratégias utilizadas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Base dados; 2. Bibliografia; 3. Inquéritos; 4. Computador; 5. Sala com projetor; 	Professores de EDF e de outros grupos	Entre Março e Abril

Tabela 6 – Cronograma Inicial Ação Científico-Pedagógica Individual NE da ESJM

7.1.2. PLANEAMENTO

O desenvolvimento do trabalho foi inicialmente composto pela recolha de informação e organização dos métodos, estratégias e procedimentos, passando posteriormente à de recolha de dados.

Neste processo participaram outros dois docentes do grupo disciplinar de EF. Ambos disponibilizaram os seus horários e respetivas turmas, apoiando no processo de entrega, aplicação e recolha dos consentimentos aos alunos. De referir, que na aplicação do respetivo questionário, foi desenvolvido e partilhando o *QR code* do questionário online nas plataformas digitais de cada uma das turmas, agilizando o processo de recolha e tratamento dos dados.

7.1.3. OBJETIVOS GERAIS

Considerando o acima exposto, o nosso NE desenvolveu uma ACPI intitulada “A motivação, a auto percepção e a sociometria como fatores de rentabilização do processo de ensino-aprendizagem em EF”, com o objetivo de dar a conhecer aos docentes fatores e instrumentos a considerar na busca e desenvolvimento de processos e/ou estratégias, tentando assim adequar a sua intervenção às necessidades e características dos alunos.

7.1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

A ação apresentada foi desenvolvida em 4 turmas, duas delas do curso Científico-Humanístico (CH) e outras duas correspondentes aos Cursos de Educação e Formação (CEF). Os principais objetivos foram: i) conhecer instrumentos que permitam caracterizar a motivação e a auto percepção, no ensino de EF; ii) divulgar e/ou partilhar esses mesmos instrumentos com o grupo disciplinar de Educação Física; iii) verificar se o agrupamento é um fator influenciador da motivação e da auto percepção dos alunos para a prática da EF.

7.1.5. OPERACIONALIZAÇÃO

Conforme o estipulado, o NE da ESJM orientou o seu módulo no dia 24 de março, dividindo-o em duas comunicações, que ficaram à inteira responsabilidade das duas professoras estagiárias. As apresentações foram ambas desenvolvidas em formato PowerPoint (apêndice 8), estando programadas para uma duração total de 40 minutos, considerando que cada uma das estagiárias teria cerca de 20 minutos para a apresentação da sua ACPI.

Após a reunião de todos os docentes no espaço, iniciou-se a primeira comunicação, e após o seu término demos logo início à comunicação seguinte. Ambas seguiram uma estrutura linear, apresentando inicialmente os tópicos que seriam explorados ao longo da ACPI, os objetivos delineados considerando a temática em causa, seguida de um pequeno enquadramento e por fim o estudo foi apresentado, frisando o conjunto de instrumentos utilizados na obtenção dos resultados, expondo as potencialidades de tais ferramentas pedagógicas na rentabilização do PEA.

Concluída a apresentação, agradecemos a presença de todos os presentes, e pedimos que preenchessem um questionário de avaliação à ACPI, referente o grau de satisfação e pertinência da mesma, através de *QR Code*, disponibilizado na plataforma digital WhatsApp, acessível a todos os elementos do grupo disciplinar de EF. Posto isto, devo realçar que o nosso NE preparou uma pequena surpresa/convívio pós ACPI, no gabinete de EF, convidando todos os presentes.

Importa ainda referir que cada uma das professoras estagiárias do NE elaborou um artigo científico, um poster e respetivo vídeo, expondo os conteúdos abordados na respetiva ação, para o evento “Seminário Desporto e Ciência 2022”, realizado em regime online, na UMa, de 31 de março a 1 de abril de 2022.

7.1.6. REFLEXÃO DA ACPI

No global a apresentação da ACPI correu bem, obtivemos uma boa adesão dos docentes do grupo disciplinar de EF, pois a apresentação coincidiu com a reunião de grupo disciplinar.

Apesar de algum um nervosismo inicial, as apresentações foram seguras e bem articuladas, conseguindo-se manter o interesse dos elementos do grupo disciplinar de Educação Física.

A ordem de apresentação foi estabelecida pela nossa PSOC, cabendo-me a segunda parte da ação. Posto isto, durante a apresentação procurámos transmitir calma e segurança. Admitimos que falar para grandes públicos, em contexto formais e/ou académicos, é uma situação desafiante.

As apresentações foram concluídas e desenvolvidas de forma fluente e calma. O PowerPoint foi outro dos pontos fortes da nossa apresentação, muito apelativo, com uma paleta de cores diversificada e enquadrada ao tema, robusto de gráficos, esquemas e tabelas, com conteúdos visíveis e perceptíveis, o que beneficiou e acarretou valor e qualidade à dinâmica da apresentação.

A nossa postura e domínio ao longo da ação também foi importante, os conteúdos foram corretamente apresentados e/ou abordados como previamente estabelecido, procurando expô-los dentro do tempo previsto, e cumprindo as normas de proteção de dados, evitando qualquer tipo de referência a nomes e/ou imagens dos alunos. Concluída a apresentação, agradecemos a presença de todos os presentes, e pedimos que preenchessem um questionário de avaliação à ACPI.

Antes de iniciarem a reunião de grupo, admitimos que tínhamos uma surpresa preparada para todos no gabinete de EF. Posto isto, fizemos um pequeno agrado a todos, preparando um pequeno convívio de comes e bebes, incluindo café, sumos, águas, entre outros.

Após a apresentação, e o término da reunião do grupo disciplinar de EF, a pouco e pouco, os docentes foram enchendo a sala, e deu-se início ao convívio, algo que, pelo que nos descreveram “já não acontecia há anos”. Ao longo do convívio surgiram diversos debates em torno das temáticas abordadas, e saliento, que os feedbacks sobre a mesma foram muito positivos, desde palavras de incentivo e apreço, à felicitação pelo empenho e temática desenvolvida. A maioria das felicitações foi efetuada no final do convívio, confirmando alguns docentes que conseguimos conquistá-los de diversas formas na ACPI (incluindo pela barriga).

Expomos a nossa enorme satisfação no planeamento e elaboração desta ação, foi muito prazeroso receber a quantidade de elogios e felicitações que recebemos, mas acima de tudo, desfrutámos imenso das conversas, do convívio com os docentes e da partilha de múltiplas experiências e vivências resultantes do mesmo. Esta foi uma das experiências mais significativas que tivemos junto do grupo disciplinar de EF.

No que concerne ao questionário abordámos para cada um dos preletores questões relacionadas com: (a) pertinência do tema; (b) duração da exposição; (c) relevância dos conteúdos; (d) clareza da exposição; (e) domínio dos conteúdos. Para cada uma das alíneas consideramos uma escala de 1 a 5, correspondendo o 1 a baixos níveis/fracos, e 5 a níveis bons/elevados na avaliação.

De acordo com os dados obtidos podemos verificar que: (a) 93,8% dos docentes considerou o tema muito pertinente; (b) 56,2% considerou que a duração da exposição foi boa razoável; (c) 81,3% dos docentes considerou os conteúdos expostos muito relevantes; (d) 93,8% dos docentes consideraram que a exposição foi muito clara; (e) 100% dos docentes consideraram um bom domínio dos conteúdos.

Apesar de considerar que no global todos os parâmetros foram cumpridos conforme as expectativas, reflito que a duração da exposição total (40 minutos) poderá ter sido demasiado extensa para alguns dos docentes, considerando que muitos deles já se encontravam cansados após a primeira comunicação. Posto isto, numa próxima ação

seria preferível que entre as comunicações se realizasse um mini intervalo, de 2 a 5 minutos, permitindo que os docentes se “refrescassem” (tempo para sair e beberem uma água ou café) e retornassem à sala para a segunda comunicação.

Também é importante referir que a surpresa foi muito satisfatória, considerando que além de um ponto forte, poderia melhorar, ao alertar com a devida antecedência os docentes com uma mensagem (grupo WhatsApp) ou cartaz, alusivo à ACPI onde constaria o programa, conteúdos, duração, intervalos e o *coffe break*, evitando que alguns dos elementos se ausentassem e/ou fossem apanhados de surpresa, por não terem conhecimento do convívio e já possuírem outros compromissos.

Concluimos referindo que as palavras de incentivo de alguns docentes e conselhos foram fundamentais ao longo do meu EP, muitos deles demonstraram um lado pouco recetivo inicialmente, mas posteriormente são muito acolhedores e afetivos, afirmando compreender alguns dos nossos dilemas pois “também já passámos pelo mesmo”, o importante de facto, seja na vida ou em qualquer experiência, é desfrutar do processo ao máximo.

7.2. AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA COLETIVA (ACPC)

7.2.1. ENQUADRAMENTO

A ACPC apresenta uma grande expressão regional, validada (15 horas) e creditada (4,0) pela Secretaria Regional de Educação (SRE) e Direção Regional da Juventude e Desporto (DRJD). Esta é uma ação de formação com expressão pública, organizada pelos vários NE do MEEFEBS, em cooperação com os PSOC, sendo realizado numa forma de seminário. Deste modo, é uma ação que envolve a presença de diversas figuras associadas aos diferentes ramos da educação, entidades e seus representantes da SRE e da DRJD, presidentes de conselhos executivos de diversas instituições da RAM, elementos da reitoria e docentes dos vários grupos de recrutamento, assim como alunos da UMa.

A ACPC do ano transato voltou a ser realizada em regime presencial, intitulou-se “O Ecletismo da Educação Física - Contributos Didáticos”, o que envolve todo um processo e logística de planeamento antecipado, por parte dos professores estagiários que, por vezes não é considerado ou valorizado, mas que é determinante para o desenvolvimento e sucesso da mesma.

Importa ainda referir que cada NE elaborou um artigo científico, expondo os conteúdos abordados na respetiva ação, integrando o livro de publicações do evento.

7.2.2. PLANEAMENTO

A Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC) é planeada e dinamizada pelos professores estagiários e respetivos professores orientadores científicos, tendo como público-alvo todos os docentes, treinadores desportivos, diretores e técnicos desportivos, assim como alunos da licenciatura e mestrado em Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira (UMa), e/ou qualquer outra pessoa que se interessasse e pretendesse participar. A ACPC intitulou-se “O Ecletismo da Educação Física - Contributos Didáticos”.

A concretização de todo o planeamento e operacionalização subjacente à mesma ficou a cargo do grupo de professores estagiários e seus NE.

Todos os processos foram supervisionados pela nossa PSOC, Professora Ana Luísa Correia, e pelo Diretor de curso, Professor Doutor Hélder Lopes.

Comparativamente ao ano passado a logística da ação sofreu grandes alterações, passando de online a presencial, o que acarretou uma grande responsabilidade aos NE.

Considerando a panóplia de estratégias e a diversidade dos PEA, o nosso NE desenvolveu uma apresentação temática intitulada “Estratégias Didáticas no processo de Ensino e Aprendizagem em Educação Física – Importância da motivação e da auto percepção em unidades didáticas de Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE)”.

O planeamento da ACPC não foi um processo ágil, inicialmente houve um conjunto de tarefas gerais a serem dinamizadas, obrigando a uma melhor programação e organização entre o grupo de estagiários. Primeiramente cada um dos professores estagiários deveria considerar qual a temática a desenvolver, agilizando todo o processo de organização e preparação da sua própria ACPC. A nossa PSOC sugeriu no início da PL que elaborássemos uma tabela com todas as atividades e ações a dinamizar ao longo do ano letivo.

A tarefa primordial, foi escolher o tema. Após algumas reuniões foi definido que a ACPC seria intitulada de “O Ecletismo da Educação Física - Contributos Didáticos”, e pedido que cada NE estruturasse um documento referindo o tema geral da ação, a temática e os principais objetivos, conteúdos, as referências bibliográficas utilizadas e os respetivos preletores, nomeando os seus dois e/ou três professor(a)s convidado(a)s.

Posto isto, os documentos enviados por cada um dos NE foram compilados em apenas um, descrevendo as temáticas finais, os principais objetivos e conteúdos, as referências bibliográficas utilizadas e por fim os respetivos preletores, previamente confirmados.

No nosso NE consideramos a temática “Estratégias Didáticas no processo de Ensino e Aprendizagem em Educação Física – Importância da motivação, auto percepção e relações sociométricas em unidades didáticas de Atividades Rítmicas Expressivas (ARE).”, como é possível verificar na tabela que se segue (tabela 7).

NUCLEO	TEMA	OBJETIVOS	CONTEUDOS	REF. BIBLIOGRÁFICAS	CONVIDADOS
F Franco	Jogos Reduzidos no Futebol: Estudo Exploratório em Contexto Escolar	- Caracterizar as potencialidades dos jogos reduzidos em contexto escolar; - Fornecer uma ferramenta didático-pedagógica para a operacionalização do Futebol nas aulas de Educação Física. - Analisar o efeito da (des)igualdade numérica nas ações técnicas ocorridas em jogos reduzidos de futebol.	- Abordagem do Futebol através de Jogos Reduzidos; - Variáveis a privilegiar na gestão das situações de aprendizagem; - Análise de um estudo exploratório com alunos do ensino secundário	Sousa, H., Quintal, T., Pestana, M., Caldeira, R., Freitas, R., Sarmento, H., Marques, A. & Gouveia, E. (2019). Variabilidade Comportamental nos Jogos Reduzidos em Futebol (pp. 61-82). In Lopes, H. Gouveia, E., Rodrigues, A., Correia, A. & Alves, R. (Coord.) A Educação Física em tempos de mudança: Ferramentas Didáticas. Funchal: Universidade da Madeira. ISBN: 978-989-8805-46-1	- Honorato Sousa - Marcelo Pestana
G Zarco	Desenvolvimento de Competências na Educação Física: O contributo do Estágio Pedagógico	- Efetuar uma revisão sistemática dos programas de intervenção realizados no âmbito do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário da Universidade da Madeira. - Analisar e debater a conceção, dinamização e resultados dos programas de intervenção no desenvolvimento de competências nos alunos. - Apresentar, explorar e refletir sobre as estratégias e ferramentas adotadas nos programas de intervenção.	- Aptidão física, ginástica e jogos desportivos coletivos de invasão; - Métodos de Ensino, estratégias e ferramentas didático-pedagógicas na abordagem das matérias de aptidão física, de ginástica e dos jogos desportivos coletivos de invasão, e o contributo para o desenvolvimento de competências nos alunos.	Lopes, H.A., Rodrigues, A., Gouveia, E.R., Correia, A.L. & Alves, R.J. (Eds.). (2019). A Educação Física em tempos de mudança: Ferramentas Didáticas. Funchal: Universidade da Madeira. ISBN: 978-989-8805-46-1.	- Gonçalo Marques - Romualdo Caldeira - João Carvalho
J. Moriz	Estratégias Didáticas no processo de Ensino e Aprendizagem em Educação Física – Importância da motivação, auto percepção e relações sociométricas em unidades didáticas de Atividades Rítmicas Expressivas (ARE).	1. Compreender a importância atribuída à motivação, sociometria e auto percepção no processo de ensino-aprendizagem (PEAZ). 2. Implementar estratégias didáticas que considerem os níveis motivacionais, as relações socio-afetivas e a auto percepção dos alunos, em aulas de ARE. 3. Refletir a pertinência da utilização de instrumentos de avaliação da motivação, da auto percepção e da sociometria, aplicadas ao ensino de Educação Física.	1. Conhecer a abrangência do conceito de motivação, sociometria e auto-percepção, associados ao PEAZ; 2 - Aplicação de estratégias didáticas diferenciadas em duas unidades didáticas de ARE do ensino secundário (11º e 12º anos). 3. Analisar as mais valias dos instrumentos utilizados	- Chicoti, C. K. (2000). Motivação nas aulas de Educação Física no ensino médio. <i>Revista de Educação Física/UEM</i> , pp. 97-105. - França, C., Freitas, D., Carvalho, L., & Correia, A. L. (2016). A dinâmica de grupo vs individualidade. <i>Problemáticas da Educação Física II</i> , pp. 21-30	- Maria Isabel Rodrigues Figueira de Sousa - Número de identificação fiscal - 128811102 - email - isabel.rodriguesfigueira@gmail.com - Notas Curriculares - Licenciaturas em Filosofia e em Estudos Portugueses- Universidade de Lisboa;

			<p>e das estratégias didáticas implementadas nas unidades didáticas de ARE.</p> <p>4. Criação, aplicação e análise de um questionário dirigido aos Professores de Educação Física de diferentes escolas da RAM.</p> <p>5. Reflexão sobre as informações recolhidas em grupos de foco.</p>		<p>- Mestrado em Dance Movement Therapy - City University e Laban Centre;</p> <p>- Doutoramento em História da Educação - Universidade de Lisboa;</p> <p>- Formação em Grupoanálise – Sociedade Portuguesa de Grupoanálise e Psicoterapia Analítica de Grupo (a concluir)</p> <p>- Coordenadora Pedagógica do Projeto CINETICS – Dança Terapia e Análise do Movimento.</p> <p>- Margarida Rosa Cardoso da Silva Magalhães</p> <p>- Número de identificação fiscal - 212577026</p> <p>- email - mamrosa18@gmail.com</p> <p>- Notas Curriculares</p> <p>- Licenciatura em Educação Física e Desporto - Opção de Condição e Aptidão Física e projeto de Ginástica - Instituto Superior da Maia.</p> <p>- Pós-Graduada em Atividades de Academia - Fundação Técnica e Científica do Desporto.</p> <p>- Mestrado em Atividade Física e Saúde - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.</p> <p>- Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2ºciclo) - Instituto Superior da Maia.</p> <p>- Professora da Escola Básica do 2º e 3º Ciclo do Carigo</p> <p>- Soraia Garcês</p> <p>- Número de identificação fiscal -</p> <p>- email -</p>
S. Roque	<p>Importância da motivação, auto percepção e relações sociométricas no planeamento no ensino e aprendizagem de Educação Física.</p>	<p>- Compreender a importância atribuída à motivação, sociometria e auto percepção no processo de ensino-aprendizagem (PEAZ).</p> <p>- Analisar estratégias educativas que considerem os níveis motivacionais, as relações socio afetivas e a auto percepção dos alunos.</p> <p>- Conhecer instrumentos de avaliação da motivação, da auto percepção e da sociometria, aplicadas ao ensino de Educação Física.</p>	<p>- Relações entre a motivação, a sociometria, a auto percepção e a aprendizagem da Educação Física;</p> <p>- Instrumentos de avaliação da motivação, da sociometria e da auto percepção dirigidos aos Professores de Educação Física;</p> <p>- Investigação sobre a motivação, a sociometria, a auto percepção e a aprendizagem na Educação Física no contexto da RAM</p>		<p>- Rui Saúde</p>
Levada	<p>Teqball – Uma abordagem em Contexto Escolar</p>	<p>- Dar a conhecer a modalidade de Teqball, a sua importância e aplicabilidade nas aulas de EF;</p> <p>- Apresentar os resultados da percepção e reatividade dos alunos e professores para esta modalidade.</p> <p>- Identificar estratégias de implementação e operacionalização do Teqball na escola</p>	<p>- Origem da modalidade e sua organização;</p> <p>- Como jogar e Regras;</p> <p>- O Teqball na Escola;</p> <p>- Proposta de adaptação e rentabilização dos recursos;</p> <p>- Proposta de estruturação dos conteúdos da matéria de Teqball.</p>	<p>Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., Vitória, M. (2008). A Rotura. A Sistemática das Atividades Desportivas. Torres Novas: Edição VML</p>	<p>- Anselmo Nóbrega</p>

Tabela 7 – Cronograma Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC)

7.2.2.1. CARTAZ E PROGRAMA ACPC

Após a entrega de duas propostas de cartaz apresentadas por cada NE, foi selecionada a proposta apresentada pelo nosso NE, por ser o cartaz mais apelativo e ajustado a uma ação desta natureza.

Recebemos algumas sugestões, sendo necessário colocar no cartaz e programa final as hiperligações: i) no link de inscrição; ii) QR code; iii) email referente às informações (criei um email alusivo à ACPC: acpc2022.uma@gmail.com). Após envio e deliberação final dos professores e do Diretor de Curso, fomos informadas pela nossa PSOC que poderíamos proceder à divulgação e promoção do cartaz final (online), partilhando-o nas redes sociais, enviando-o a possíveis interessados, publicando-o nas nossas redes sociais e grupos disciplinares de EF.

Agilmente procedemos à impressão e fixação impressões do cartaz e do programa da ACPC (em formato A3 e A4), em diversos painéis de exposição da UMa, gabinetes e/ou salas destinados ao grupo de EF.

Concluídas algumas tarefas, de uma panóplia imensa, sem perdermos tempo, voltámos a realizar outra reunião geral com a nossa PSOC (foi uma referência extremamente presente e colaborativa em todo o processo de planeamento da ACPC). Nesta reunião definimos tarefas importantes a cada NE. Ao nosso coube toda a logística e busca de patrocinadores visando a preparação do *coffe break*, assim como a elaboração de uma pequena introdução para a abertura da ação nos dois dias da ACPC.

7.2.2.2. PATROCINADORES

A procura por patrocinadores já decorria desde meados de fevereiro, com um vasto leque de possíveis patrocinadores na manga, pudemos a pouco e pouco iniciar diversos contactos. Para facilitar e agilizar todo o processo de contacto, organizámos os potenciais patrocinadores em tabelas, considerando produtos essenciais ao *coffe break* da ACPC (comes e bebes). Na tabela, todos os patrocinadores a vermelho recusaram, a amarelo estavam em deliberação e a verde todos os confirmados (apêndice 9).

De realçar que o patrocinador Open Dance, realizou uma breve coreografia na abertura da ACPC (dia 07 de maio). Já o patrocinador da TecnoPizza garantiu o almoço dos elementos responsáveis. Estes dois patrocinadores foram incansáveis e muito atenciosos e prestáveis.

Posto isto, passámos à elaboração de um documento formal “Pedido de patrocínio” que seria ajustado e enviado a cada empresa, já com uma proposta anexada, considerando um público-alvo de pelo menos 100 pessoas, ao longo dos 5 *coffe breaks* previstos. Enviados os documentos, e após a deliberação e correção dos mesmos pela nossa PSOC, começamos a elaborar documentos para os respetivos patrocinadores enviando-os por email. A criação de uma introdução para o email e de um documento base para os pedidos agilizou todo o processo de pedidos, sendo enviado juntamente com a proposta, cartaz e programas anexados (apêndice 10).

Terminada a seleção dos patrocinadores, após várias respostas afirmativas, considerámos que tinham sido tão prestáveis e amáveis que devíamos recompensá-los, elaborar bandeirinhas de todos os patrocinadores oficiais para colocar nos seus produtos em tom de propaganda. Assim sendo, pedimos-lhes no email de agradecimento (apêndice 11) que nos fornecessem mini cartões de visita e o logo da sua empresa para divulgação em mini cartazes junto dos produtos, assim como num cartaz oficial para os patrocinadores a ser publicado em todas as plataformas online (WhatsApp, Messenger, Facebook, Instagram) na véspera da ACPC. No final da ACPC um vídeo alusivo aos patrocinadores e seu apoio seria dinamizado e posteriormente publicado nas redes sociais.

O cartaz oficial dos patrocinadores (apêndice 11) foi partilhado por todos os elementos dos núcleos de estágio e seus contactos mais próximos. Prometemos também aos patrocinadores que os logos das suas empresas seriam expostos em todas as zonas possíveis de exibição, e afixados em vários locais (montras dos próprios patrocinadores, expositores das escolas e da UMa, portas, janelas e em todos os espaços destinado à ação e sua realização).

Nos dias que antecedessem cada um dos dias da ACPC (29 de abril e 6 de maio) todo o processo e logística de preparação foi exaustivamente revisto pela nossa PSOC em cooperação com todos os professores estagiários, um planeamento muito demorado e trabalhoso, que devido a toda a dinâmica colaborativa existente entre o grupo de estagiários e bom ambiente (alegre e motivador) foi possível alcançar com sucesso todas as tarefas até então propostas. Posto isto, é necessário recordar que todos os processos mencionados foram desenvolvidos de forma cooperativa entre os NE.

Toda a logística anteriormente exposta foi possível graças ao apoio dos nossos familiares. De referir que nem a UMa, nem a académica da UMa, nos possibilitaram o acesso a equipamentos, armários e/ou salas com capacidade de arrumação e de conservação refrigerada, o que foi um enorme problema.

7.2.3. OBJETIVOS GERAIS

Os objetivos gerais da ACPC passaram pelo desenvolvimento de processos e estratégias didático pedagógicas, permitindo adequar a nossa intervenção às necessidades e características dos alunos, considerando fatores que almejem as suas motivações, perceções e relações interpessoais. Uma opção ou estratégia quotidiana que necessariamente devemos procurar compreender e desenvolver. O PEA envolve diversas áreas do saber, sendo essencial o estímulo, a motivação e a criatividade para potenciar o desenvolvimento do aluno nos seus mais diversos dons e capacidades naturais. Os docentes devem criar e desenvolver instrumentos e estratégias didático pedagógicas ajustadas às motivações de aprendizagem dos alunos. Posto isto, achamos que ao fornecermos algumas opções estratégicas poderemos auxiliar no desenvolvimento de processos de ensino e aprendizagem.

7.2.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Com esta ação pretendemos dar a conhecer estratégias didáticas no processo de ensino e aprendizagem considerando a motivação e a auto perceção, no ensino de EF; ii) divulgar e/ou partilhar essas mesmas estratégias; iii) compreender como, numa unidade didática de ARE, as orientações motivacionais e as estratégias de aprendizagem, poderão influenciar as abordagens dos alunos à aprendizagem.

7.2.5. OPERACIONALIZAÇÃO

O nosso NE desenvolveu uma tabela, com apoio da nossa PSOC, englobando as ações a serem desenvolvidas (ACPC e ACPI) ao longo do EP, assim como quais os objetivos, conteúdos estratégicos, recursos materiais necessários, publico alvo e data prevista.

Na articulação das temáticas, foi essencial, num primeiro momento, recolher toda a informação disponível referente ao planeamento de unidades didáticas de ARE, sendo-nos fornecidos diversos documentos de anos anteriores dinamizados por alguns NE orientados pela nossa PSOC. Assim sendo, e para que todos os processos e/ou etapas fossem desenvolvidas numa lógica de continuidade, foi-nos sugerido inicialmente que criássemos um cronograma alusivo à programação da nossa ACPC, ordenado cronologicamente.

Ao longo do tempo, algumas tarefas foram sendo dinamizadas entre os NE, sendo uma das tarefas primordiais estabelecidas a escolha do tema geral da ACPC. Após algumas reuniões foi definido que se intitularia de “O Ecletismo da Educação Física - Contributos Didáticos”, e pedido que cada NE estruturasse um documento referindo o tema geral da ação, a temática e os principais objetivos e conteúdos, e por fim as referências bibliográficas utilizadas e os respetivos preletores, nomeando os seus dois e/ou três professor(a)s convidado(a)s.

Posto isto, os documentos enviados por cada um dos NE foram compilados em apenas um, descrevendo as temáticas finais, os principais objetivos e conteúdos, as referências bibliográficas utilizadas, e por fim, os respetivos preletores, previamente confirmados. Volto a referir que o nosso NE após a deliberação da PSOC considerou a temática “Estratégias Didáticas no processo de Ensino e Aprendizagem em Educação Física – Importância da motivação, auto percepção e relações sociométricas em unidades didáticas de Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)”.

O desenvolvimento do trabalho foi inicialmente composto pela recolha de informação e organização dos métodos, estratégias e procedimentos, passando posteriormente pela aplicação de um questionário num pré intervenção. A preparação e desenvolvimento da UD de ARE foi concluída e posta em prática, sofrendo algumas alterações face ao planeamento inicial, passando-se por fim ao processo final, numa fase pós intervenção, aplicando novamente o questionário, e por fim a recolha e análise dos dados. Neste processo tivemos o apoio da professora Ana Rodrigues, uma ajuda preciosa, tornando os processos de análise e tratamento dos dados muito mais agilizados e práticos.

No momento da preparação da ACPC (assim como na ACPI), a professora Ana Rodrigues mais uma vez, se prontificou a apoiar-nos (agradeço imenso).

Na apresentação do estudo pretendíamos apresentar quais as estratégias didáticas utilizadas no PEA, e analisar a importância da sociometria, da auto percepção e da motivação dos alunos como fatores de rentabilização do processo de ensino-aprendizagem em EF, com o objetivo de dar a conhecer aos docentes fatores e instrumentos a considerar na busca e desenvolvimento de processos e/ou estratégias, adequando a sua intervenção às necessidades e características dos alunos no PEA (apêndice 12).

Concluída a apresentação, agradecemos a presença de todos os presentes, e deu-se início ao debate, que foi muitíssimo breve. Após o término do módulo, todos os presentes foram convidados a participar do *coffe break* durante o intervalo.

Importa ainda referir que cada NE elaborou um artigo científico, expondo os conteúdos abordados na respetiva ação, integrando o livro de publicações do evento.

7.2.6. REFLEXÃO DA ACPC

Todos os processos em torno da ACPC demonstram a elevada complexidade do seu planeamento e operacionalização. Considerando que toda a logística fora a maior dificuldade e, reflito que poderíamos ter agilizado imenso alguns processos se os tivéssemos iniciado mais cedo, pois no que toca a patrocínios, maioria das empresas já tinham fechado muitas das possibilidades de apoio e/ou patrocínios por meados de novembro do ano transato, o que dificultou imenso a adesão.

Reflito que por vezes a académica da UMa poderia apoiar mais estas ações, fornecendo impressões sem custo, máquinas desbloqueadas no(s) dia(s) do evento, desenvolvendo alguns acordos e/ou parcerias com determinadas empresas ou instituições (hoteleiras), facilitando o trabalho incumbido aos professores estagiários, ou seja, através da coordenação e diálogo entre ambas as partes interessadas.

Relativamente à ação, realço que tudo isto foi fruto do trabalho cooperativo dos NE, mas acima de tudo das pessoas que compõe este maravilhoso grupo de estágio.

Realizando um balanço geral, excedemos as expectativas dos participantes, na medida em que após o regime online, não esperavam que retornássemos com tanta força ao formato presencial.

Todos os participantes e intervenientes que se dirigiram a nós realçaram a satisfação pelas temáticas desenvolvidas nos módulos, o elevado empenho e organização das múltiplas etapas que compõe a ACPC, desde o cartaz de divulgação ao momento de entrada na UMa, passando pelos brindes entregues e a disponibilidade de todos os responsáveis pela organização.

Neste tipo de ações existe uma enorme partilha de conhecimentos entre docentes, uma mais-valia que fomenta a participação de diversos profissionais, com vivências distintas, possibilitando que estas ações sejam um espaço/meio potenciador de aprendizagem.

É importante referir que poderíamos ter alcançado um maior número de participantes se houvesse um pré-inscrição para o evento, divulgando o cartaz do evento antecipadamente nas plataformas digitais, pois a grande maioria dos profissionais além de desconhecerem a ação, tinham outros afazeres, nomeadamente jogos no setor federado e/ou desporto escolar à data/dias da realização da mesma.

A ação deveria ser divulgada na plataforma online *interagir*, da Direção Regional de Educação da Madeira, onde constam todas as ações de formação destinadas à docência, para o respetivo ano letivo.

Relativamente à organização da ação, todas as temáticas desenvolvidas consideraram aspetos distintos, o que enriqueceu a formação, verificando-se uma ótima sintonia entre os intervenientes da ação, assim com os seus objetivos específicos e gerais.

No que concerne ao módulo desenvolvido pelo nosso NE, foi possível observar que muitos dos profissionais infelizmente optam por não lecionar as ARE na disciplina de EF, sendo importante realçar a sua pertinência no PEA dos alunos, daí a necessidade de darmos a conhecer tais estratégias e ferramentas na sua abordagem.

Considerando o anteriormente exposto, existem diversas sugestões que poderiam ser aplicadas na ACPC futuramente, nomeadamente a realização de uma componente teórica aliada à componente prática, onde demonstraríamos a aplicação das ferramentas didático-pedagógicas expostas. Esta articulação permitiria um maior

envolvimento e sensibilização por parte os participantes em torno da temática desenvolvida na apresentação.

A ACPC foi um grande sucesso, o ponto culminante de todo o trabalho desenvolvido ao longo de todo o EP, desde setembro de 2021 até maio de 2022, fruto da cooperação dos intervenientes e constituintes dos NE.

Todas as dinâmicas desenvolvidas pelo grupo, a estruturação, o planeamento, a operacionalização, a concretização e execução das tarefas, as reflexões conjuntas, as reuniões e debates, as investigações, as avaliações, a cooperação, as atitudes de encorajamento mútuas, mas acima de tudo o processo, o nosso desenvolvimento e todas as emoções envolvidas, enriqueceram imenso esta experiência. A ação foi um enorme contributo para o PEA, disponibilizando uma panóplia de ferramentas didático-pedagógicas capazes de auxiliar o processo de intervenção docente em EF.

Por fim, a ACPC foi um meio de partilha e debate, permitiu a confrontação de ideias entre diversos profissionais, nomeadamente aqueles com vastos anos de experiência no ensino, o que foi muito enriquecedor no âmbito do nosso EP.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir que o estágio pedagógico é uma etapa de formação que nos aproxima do contexto real do ensino. Neste contexto complexo e desafiante vivenciámos diversos processos inerentes às atividades implementadas, diversas experiências, todas elas únicas e gratificantes no âmbito da prática docente, permitindo-nos desenvolver e refletir acerca dos objetivos estabelecidos, concretizando-os adequadamente, estimulando a que sejamos bem-sucedidos no PEA.

Ao longo do EP, a gestão do PEA foi determinante, recorrendo a procedimentos que nos capacitassem, adquirindo conhecimentos técnico-científicos relativos à EF, promovendo uma intervenção ajustada e adaptada ao contexto e suas mudanças. Assim sendo, o processo de reflexão e análise das aulas foi uma experiência prática que permitiu aplicar metodologias didático-pedagógicas diversificadas, bem como instrumentos capazes de avaliar e considerar fatores pertinentes à atuação profissional docente.

Considerando o Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da Universidade da Madeira (2021), ao longo da prática pedagógica desenvolvemos e aperfeiçoamos diversas competências inerentes à docência, incidindo na capacidade de: (i) desenvolver, concretizar, dinamizar e refletir sobre as problemáticas inerentes ao desempenho profissional, bem como as diferentes situações de ensino-aprendizagem e avaliação das mesmas, definindo adequadamente soluções que correspondam às necessidades e características da turma; (ii) potencializar a capacidade de trabalho cooperativo, assumindo um papel mais produtivo durante a prática pedagógica, numa ótica de prevalecer o espírito crítico e a capacidade de adaptação, encarando uma lógica mutável, criativa, produtiva e colaborativa na partilha dos conhecimentos, adaptável às constantes mudanças e que também estimule e motive os processos de aprendizagem; (iii) utilizar os conhecimentos científicos e metodológicos adquiridos ao longo da etapa de formação; (iv) dominar um conjunto de métodos, técnicas e estratégias didático-pedagógicas associadas ao PEA e à investigação educacional, rentabilizando o processo de ensino; (v) executar propostas inovadoras conforme as orientações curriculares, pesquisando e selecionando aspetos pertinentes, fomentando a capacidade de iniciativa e autonomia dando resposta às problemáticas que possam surgir no contexto educacional; (vi) conhecer a instituição escolar de um forma global, promovendo o relacionamento interpessoal e estabelecendo comunicação com os diferentes agentes da comunidade educativa, nomeadamente os alunos; (vii) operacionalizar competências de cariz científico-pedagógico, estimulando atividades que abranjam diversas áreas, nomeadamente as atividades desenvolvidas no âmbito da intervenção na comunidade educativa.

O processo emocional, ao longo do EP, sofreu altos e baixos, sendo constante a determinação de desfrutar do possível, ultrapassar o impossível e chegar ao fim do processo, dotada de ferramentas e instrumentos que me capacitem e me tornem mais confiante, mais segura de mim, e mais capaz para acolher, olhar, compreender e estimular o outro a passar pelo mesmo, um ciclo, desafiante, mas muito enriquecedor.

A nossa formação académica foi um percurso que nos capacitou, tendo diversas unidades curriculares desenvolvidas, desde a licenciatura até ao mestrado, contribuindo significativamente para a nossa intervenção pedagógica.

Além das competências desenvolvidas na área da docência, importa referir que o principal objetivo enquanto professora foi capacitar os alunos, fornecendo-lhes instrumentos que dê resposta às problemáticas e constantes exigências do seu quotidiano, estimulando-os ao desafio e superação, alcançando os seus objetivos pessoais.

Ao longo do EP os alunos foram encarados o foco de toda a nossa intervenção, sem nunca esquecer que além do seu sucesso académico, foram equacionadas outras áreas, nomeadamente a área motivacional e emocional ao longo do ano letivo, uma relação de empatia que fortaleceu laços entre professor-aluno.

Posto isto, os alunos no final do seu PEA apresentaram diversas evoluções ao nível do desenvolvimento: (i) demonstraram uma maior responsabilidade e autonomia na realização das atividades e tarefas propostas, assim como melhoraram ao nível da cooperação e criatividade; (ii) da confiança, da segurança e do espírito crítico em situações de aprendizagem, fruto de diálogos e opiniões construtivas ao longo do PEA; (iii) da formação de grupos de trabalho que fomentaram a partilha de experiências e enriqueceram as suas inter-relações pessoais e vivências ao longo das atividades e tarefas solicitadas; (iv) perceção em diversos contextos relativamente às suas capacidades e necessidades desenvolvidas nas diferentes matérias de ensino lecionadas; (v) do gosto pela AF e pela sua prática, compreendendo a sua importância para a saúde e longevidade.

A intervenção e/ou prática pedagógica detém um papel fulcral no desenvolvimento de competências nos indivíduos, o docente, enquanto orientador do PEA deverá dotar os seus alunos de instrumentos que lhes permitam analisar e refletir criticamente aspetos sociais. Enquanto docentes, devemos preconizar que o processo educacional não se rega apenas pela reprodução e memorização, o PEA pode e deve ser o mais diversificado possível, existindo um leque extenso de opções que podem ser equacionadas na lecionação das aulas, que rentabilizem e sejam uma mais-valia ao longo do processo educativo do aluno. O aluno tem de aprender como poderá pertencer à cidadania, qual o seu papel, quais as competências essenciais a desenvolver, que construa o próprio ser e que seja um agente proativo na construção da sociedade.

Por fim, todos os processos pedagógicos desenvolvidos ao longo do EP foram imensamente desafiantes, exigentes e enriquecedores. Contudo, a reflexão capacita-nos de olhar para todos os conteúdos e objetivos inicialmente estipulados e considerar que existem vários aspectos a melhorar numa futura intervenção. Deste modo, importa referir que este é um capítulo que se inicia, que superará diversos obstáculos, tal como um rio (aluno) prestes a tornar-se oceano (professor), a síntese de todo este processo expressa nesta curta analogia, citada por Chiapetti, J. (2011), “Rio e o Oceano” (autor desconhecido):

“Diz-se que, mesmo antes de um rio cair no oceano, ele treme de medo.
(...)
O rio precisa se arriscar e entrar no oceano.
E somente quando ele entra no oceano é que o medo desaparece,
porque apenas então o rio saberá
que não se trata de desaparecer no oceano, mas tornar-se oceano.
Por um lado, é desaparecimento e por outro lado é renascimento [...].”
(Chiapetti, R. J. N., & Chiapetti, J., 2011)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akelaitis, A., & Malinauskas, R. (2016). *Education of Social Skills among Senior High School Age Students in Physical Education Classes*. *European Journal of Contemporary Education*, 381-389.
- Alves, R. (2008). *O Bem-Estar Subjetivo e a Prática Desportiva em Adolescentes da Região Autónoma da Madeira*. (Tese de Doutoramento). Porto: Universidade do Porto.
- Alves, R., Gouveia, É., Correia, A., Rodrigues, A. & Lopes, H., (2018). Correlações entre a auto percepção de competência, a imagem corporal e o grau de satisfação com a vida. *Journal of Sport Pedagogy and Research* 4(2) 5.
- Alves, R., Rodrigues, A., Gouveia, É., Correia, A. L., Antunes, H., & Lopes, H. (2019). Satisfação com a Vida e Educação Física: que relação?. *A Educação Física em tempos de mudança: Ferramentas Didáticas*, 30.
- Araújo, F. (2007). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física - Um olhar integrado. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 32, 121-133.
- Arends, R. (2008). *Aprender a ensinar*. Madrid: McGraw-Hill.
- Armbrust, M., Silva, A., & Navarro, A. (2010). Comparação entre método global e método parcial na modalidade futsal com relação ao fundamento passe. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 2(5), 77-81.
- Barata, C., & Magueta, L. (2021, February). Trabalho cooperativo na flexibilização curricularr–conceções dos docentes. In *Proceedings INNODOCT/20. International Conference on Innovation, Documentation and Education* (pp. 889-897). Editorial Universitat Politècnica de València.
- Barbosa, T., & Queirós, T. (2005). *Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidroginástica*. Lisboa: Xistarca.Batatais.
- Batalha, A. (2004). *Metodologia do Ensino da Dança*. Lisboa: FMH Edições.

- Batista, P. & Pereira, A. (2012). Uma reflexão acerca da formação superior de profissionais de Educação Física. Da competência à conquista de uma Identidade Profissional. In I. Mesquita & J. Bento (Eds.), *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp.67-91). Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física.
- Bento, C. (2014). *Avaliação da Aprendizagem: Aspectos relevantes da avaliação diagnóstica, formativa e somativa na aprendizagem escolar*. (Curso de especialização em coordenação pedagógica). Universidade do Paraná, Curitiba.
- Bento, J. (2012). Teoria-prática: uma relação múltipla. In I. Mesquita & J. Bento (Eds.), *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp.13-48). Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física.
- Brody, N. Human motivation. New York: Academic Press, 1983.
- Catteau, R., & Garoff, G. (1990). O ensino da natação (3ª ed.). São Paulo: Manole.
- Chiapetti, R. J. N., & Chiapetti, J. (2011). A água e os rios: imagens e imaginário da natureza. *Geograficidade*, 1(1), 67-86.
- Clemente, F. & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra*, 7, 70-85. Retirado de: <http://www.exedrajournal.com/wp-content/uploads/2014/08/07EF-v2.pdf>.
- Correia, A., Carvalho, M., Pita, D., Castro, M. & Rodrigues, A. (2018). Abordagem das Atividades Rítmicas Expressivas na EF. *Universidade da Madeira*, 139-175.
- Cunha, J. (2016). *O Início da Realização de um Sonho: Aprender a Ensinar* (Relatório de Estágio Profissional). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Departamento da Educação Básica (s/d). Organização Curricular e Programas de Ensino Básico – 2.º Ciclo. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação
- Dias, D. (2007). O Ensino Lúdico da Natação: Uma experiência do PST em Volta Redonda. Volta Redonda: Universidade de Brasília.

- Direção Geral da Educação. (2018, agosto). *Aprendizagens Essenciais- Articulação com o perfil dos alunos.*
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais - Educação Física (Introdução Geral).*
- Direção-Geral da Educação. (2018a). *Aprendizagens Essenciais - Educação Física - 12º Ano.*
- Direção-Geral da Educação. (2018b). *Aprendizagens Essenciais - Educação Física - 12º Ano (anexo).*
- É. R. Gouveira, R. Alves & A. L. Correia (Eds.), *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 55-58). Funchal: Universidade da Madeira
- Ecco, I. & Nogaro, A. (2015). A Educação em Paulo Freire como Processo de Humanização. URI *Erechim/RS*, 3524-3534. Obtido de http://www.periodicos.usp.br/rbefe/article/view/86667/89658?fbclid=IwAR2p9f5dYgv0DofzapQqYpS-5j8wAWenPV_jtu-sQv8jnHpvY340d1qmwLg
- Escaraboto, K. (2007). Sobre a importância de conhecer e ensinar. *Psicologia USP*, 18(4), 133-146.
- Escola Secundária Jaime Moniz. (2015). Regulamento Interno. Funchal.
- Escola Secundária Jaime Moniz. (2018-2022). Critérios Gerais de Avaliação dos Alunos. Funchal.
- Escola Secundária Jaime Moniz. (2018-2022). Projeto Educativo. *Tradição e Inovação.* Funchal.
- ESJM. (2020). *Escola Secundário Jaime Moniz.* Retrieved from <https://www.jaimemoniz.com/index.php/escola/identidade/missao-e-visao.html>
- Essenciais, A. (2018). *Educação Física. Lisboa: República Portuguesa-Educação.*
- Estriga, & Moreira. (2014). *Ensino do andebol na escola.* Porto: FADEUP.

- Fernandes, J., & da Costa, P. (2006). Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(1), 5-14.
- Ferreira, D. (2005). *Construção de instrumentos de observação de práticas educativas – avaliação diagnóstica – construção de um instrumento de observação comum a andebol e a basquetebol*. Coimbra: Dissertação de Licenciatura (FCDEF). Obtido de <http://hdl.handle.net/10316/16626>
- Fiamoncini, L. & Saraiva, M. (1998). *Dança na Escola: A Criação e a Co-educação em Paulo*: Editora UNJUI, Coleção de Educação Física.
- Freire, P. *Educação como prática da liberdade*. 23ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1999.
- Freitas, S. (2010). *Flexibilidade e Alongamento: um Modelo Taxonómico*. Lisboa: Gnosies.
- Gaines, M. (2000). *Actividades acuáticas. Ejercicios de tonificación, cardiovasculares y de rehabilitación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Geeverghese, C.; Barbosa, A. C. O.; Lemos, M. S.; Borges, G. B. O.; Santana, M. I.; Lima, E. M. M. (2012) - Descrição da artéria celíaca em pombos domésticos (Columba livia)- *Biotemas*, 25 (2), 125-131
- Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, M., Oliveira, R. & Gouveia, É. (2014). A Avaliação Diagnóstica em Educação Física: uma Abordagem Prática a Nível Macro. Em H. Lopes, É. Gouveia, R. Alves & A. Correia, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 89-95). Funchal: Universidade da Madeira.
- Gonçalves, S. (2013). *Plano Anual de Turma - 7ª*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Gouveia, E., Rodrigues, A., Correia, A., Alves, R. & Lopes, H. (2018). Perspetivas de Investigação no Ensino da Educação Física: O exemplo do Estágio Pedagógico do Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. In H. Lopes, E. Gouveia, A. Rodrigues, A. Correia, J. Simões, & R. Alves. (Eds). *Didática da Educação Física: perspetivas, interrogações e alternativas* (pp. 212-227). Funchal: Universidade da Madeira.

- Gouveia, F. C. Motivação e atividade esportiva. In: Machado, A. A. (Ed.). Psicologia do esporte. Jundiaí: Ápice, 1997.
- Gouveia, S. (2017). *Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco*. Faculdade de Ciências Sociais da Universidade da Madeira.
- Gouveia, S., Simões, J., Nóbrega, M., Teixeira, J., & Lopes, H. (2017). Contributos Práticos para Operacionalização do Kin-Ball na Escola. *Seminário Desporto e Ciência 2017*. Funchal: Universidade da Madeira.
- Groundspeak. (2014) Geocaching
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(1), 55-67.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos*. Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física: 10º, 11º e 12º Anos*. Ministério da Educação - Departamento do Ensino Secundário.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física para o 10º, 11º e 12º anos: Cursos gerais e cursos tecnológicos*. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., Carvalho, L. (2001). Programa Nacional de Educação Física (reajustamento).
- L. d. dugesii* (Milne-Edwards, 1829) - que ocorre nas ilhas da Madeira e Desertas (Deserta Grande, Ilhéu Chão e Bugio). As populações introduzidas nos Açores e Lisboa pertencem a esta subespécie.
- Lino, J. (2013). *Estratégias de integração e facilitação da aprendizagem, para alunos com microcefalia nas aulas de Educação Física: estudo de caso de uma turma*

(Relatório de Estágio). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

- Lopes, H. (2014). Avaliação Sumativa – O erro do avaliador. Em É. R. H. Lopes, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 104-114). Funchal: Universidade da Madeira.
- Lopes, H., & Fernando, C. (2014). Escolas de hoje. Europa do futuro. *Revista Diversidades, 12*, 5-9.
- Lopes, H., Rodrigues, A., Correia, A., Alves, R., Fernando, C. & Gouveia, É. (2018). Educar para a Cidadania num contexto global – o Desporto como instrumento de atuação. In Rodrigues, L. & Fraga, N. (Orgs.), *Europa, Educação, Cidadania* (pp. 153-159). Funchal: CIE-UMa.
- Lopes, H., Rodrigues, A., Correia, A., Alves, R., Fernando, C. & Gouveia, É. (2018). *Educar para a cidadania num contexto global – O Desporto como instrumento de atuação* (1ª ed.). Funchal: CIE – Universidade da Madeira.
- Lopes, J., Silva, F., & Filho, A. (2020). Desafios dos estagiários em Educação Física na elaboração do plano de ensino e de aula. *Revista Triângulo, 13*(3), 59-71.
- Machado, A. A. Importância da motivação para o movimento humano. Coletânea de estudos: comportamento motor In: Pelegrini A.M; Corrêa U. C *Revista Movimento*, São Paulo, 1997.
- Marques, A., Martins, J., Santos, F., Sarmiento, H., & Carreiro da Costa, F. (2014). Correlates of school sport participation: A cross-sectional study in urban Portuguese Students. *Science & Sports, 29*, 31-38. doi.org/10.1016/j.scispo.2013.07.012
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., Encarnação, M., Horta, M., Calçada, M., Nery, R., & Rodrigues, S. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Ministério da Educação.

- Martiny, L., & Gomes-da-Silva, P. (2014). A transposição didática na educação física escolar: A reflexão na prática pedagógica dos professores em formação inicial no estágio supervisionado. *Journal of Physical Education*, 25(1), 81-94.
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R. & Damásio, A. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra*, 6, 57-69. Retirado de: <http://www.exedrajournal.com/docs/N6/04-Edu.pdf>.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do desporto. Em A. Rosado, & I. Mesquita, *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Lisboa: FMH Edições.
- Mesquita, I., Pereira, F., & Graça, A. (2009). Modelos de ensino dos jogos desportivos: investigação e ilações para a prática. *Motriz*, 15(4), 944-954.
- Ministério da Educação. (2001). Programa de Educação Física para o 10º, 11º e 12º anos: Cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos. Departamento do Ensino Secundário, pp. 156-158.
- Morouço, P., & Amaro, N. (2013). Principais erros dos professores no processo de ensino de natação. *TRANCES*, 5(4), 357-364.
- Mota J., Almeida, M., Santos, R., Ribeiro, J., & Santos, M. (2009). Association of perceived environmental characteristics and participation in organized and non-organized physical activities of adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 21, 233-9.
- Mota, J., & Esculcas, C. (2002). Leisure-time physical activity behavior: structured and unstructured choices according to sex, age, and level of physical activity. *International Journal of Behavioral Medicine*, 9, 11-21.
- Munster, M. (2013). Inclusão de Estudantes com Deficiências em Programas de Educação Física: Adaptações Curriculares e Metodológicas. *Revista da Sobama*, 14(2), 27-34.
- National Strength and Conditioning Association (2012). *NSCA's Guide to Tests and Assessments*. United States of America: Human Kinetics.

- Neira, M. (2003). Educação Física: Desenvolvendo competências. São Paulo: Phorte.
- Oliveira, B., Graça, A., & Queirós, P. (2017). Dos modelos de ensino centrados no professor aos centrados no aluno: Um estudo de caso. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 14-25.
- Oliveira, F., Rocha, M., & Oliveira, E. (2018). Elaboração de planos de aulas para educação física: a percepção discente. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 16(1), 185-192.
- Papaioannou, A. G., Tsigilis, N., Kosmidou, E., & Milosis, D. (2007). Measuring perceived motivational climate in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(3), 236.
- Pascoal, I. (2014). A Avaliação Diagnóstica em Educação Física. Em H. Lopes, É. Gouveia, R. Alves, & A. Correia, *Problemáticas da Educação Física I* (p. 96). Funchal: Universidade da Madeira.
- Pate, R., Ward, D., O'Neill, J., & Dowda, M. (2007). Enrollment in physical education is associated with overall physical activity in adolescent girls. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 265-70. doi: 10.1080/02701367.2007.10599424
- Pereira, J., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 13(2), 29-43.
- Pieron, M. (1992). *Pédagogie des activités physiques et du sport*. Paris: Revue EPS.
- Prudente, J. (2014). A Avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos: um instrumento de Gestão no Processo de Ensino/Aprendizagem. Um Exemplo Prático Através do Andebol. Em H. Lopes, É. Gouveia, R. Alves, & A. Correia, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 55-58). Funchal: Universidade da Madeira.
- Prudente, J. (2014). A avaliação nos jogos desportivos coletivos: Um instrumento de gestão no processo de ensino-aprendizagem: Um exemplo prático através do andebol. In H. Lopes,

- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Quintal, D. (2014). A Avaliação Diagnóstica em Educação Física. E, H. Lopes, É. Gouveia, R. Alves & A. Correia (Edits), *Problemáticas da Educação Física I* (p. 97). Funchal: Universidade da Madeira.
- Raposo, F. & Caldeira, P. (2015). Periodização do Treino. In F. Raposo (Ed.), *Manual de Treino Funcional Integrado* (pp.115-129). Lisboa: André Manz Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal Lda.
- Raposo, F. & Gonçalves, R. (2015). *HIIT – High Intensity Interval Training*. In F. Raposo (Ed.), *Manual de Treino Funcional Integrado* (pp.252-264). Lisboa: André Manz Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal Lda.
- Raposo, F. & Gonçalves, R. (2015). Introdução ao Treino Funcional Integrado. In F. Raposo (Ed.), *Manual de Treino Funcional Integrado* (pp.17-27). Lisboa: André Manz Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal Lda.
- Raposo, M., & Osório, P. (2016). A planificação das unidades didáticas como estratégias de ensino da leitura e da escrita: um estudo no ensino básico em Portugal. *EntreLetras*, 7(1), 5-25.
- Reis, P. (2011). *Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho Docente*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Reis, P. (2011). *Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho Docente*. Lisboa: Ministério da Educação – Conselho Científico para a Avaliação de Professores. Disponível em <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/4708/1/Observacao-de-aulas-e-avaliacao-do-desempenho-docente.pdf>
- Reis. (2011). *Avaliação de aulas e avaliação do desempenho docente*. Ministério da Educação- Conselho científico para a avaliação de professores.
- Ribeiro, F. (2011). Motivação e aprendizagem em contexto escolar. *Profforma*, 3, 1-5.

- Ribeiro, V., Folle, A., Farias, G., & Nazario, P. (2015). Preocupações pedagógicas e competência profissional de estudantes de educação física em situação de estágio. *Journal of Physical Education*, 26(1), 59-68.
- Rodrigues, E. & Ferreira, H. (2010). Caderno didático nº3: Iniciação à orientação na escola em mapas simples. Retirado de: <http://www.fpo.pt/www/images/fpo/OrientacaoEscolas/cadernodidacticon%BAAtres.pdf>
- Rodrigues, R. (2010). Grupo integrado de dança, uma forma de integração social. Paraná–Batatais.
- Scalabrin, I., & Molinari, A. (2013). A importância da prática do estágio supervisionado nas licenciaturas. *Revista Unar*, 7(1), 1-12.
- Schwartz, G. (1998). O processo educacional em jogo: algumas reflexões sobre a sublimação do lúdico. *Revista Licere*, 1(1), 66-76. Retirado de: <https://seer.ufmg.br/index.php/licere/article/view/819/665>.
- Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A prática de Ensino Supervisionada em Educação Física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2(3), 32-47.
- Simões, J., Fernando, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física – A Necessidade de um Quadro Conceptual. Em H. Lopes, É. Gouveia, R. Alves, & A. Correia, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 17-23). Funchal: Universidade da Madeira.
- Smith, R. A.; Biddle, S. J. H. Psychological factors in the promotion of physical activity. In: Biddle, S. J. H. (Ed.) *European perspectives on exercise and sport psychology*. Leeds, UK; Champaign, IL: Human Kinetics, 1995. p. 85-108.
- Torres, S. (2010). Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais nos Jovens integrados em PIEF. Dissertação de Mestrado, Instituto Universitário de Lisboa, Departamento de Psicologia Social e das Organizações, Lisboa.

- Umpierre, E. (2020). *Educação física no ensino médio: enfoque crítico-emancipatório no planejamento do ensino dos esportes/atletismo* (Dissertação de Mestrado). Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.
- Universidade da Madeira. (2021). *Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da Universidade da Madeira*.
- Vale, F., Dias, C., Corte-Real, N., Pedretti, A., & Fonseca, A. (2012). Relação entre percepções de competência física e actividades físicas em crianças e jovens portugueses. Porto: Faculdade de Desporto do Porto.
- Vicente, A., Fernando, C., & Lopes, H. (2015). Transformar pelo Futebol: Uma Metodologia Atual e Operativa. *Seminário Desporto e Ciência 2015*. Funchal: Universidade da Madeira.
- Weinberg, R. G. (2008). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: Artmed.

REFERÊNCIAS LEGISLATIVAS

Decreto-Lei n.º 17/2016. *Diário da República n.º 65/2016, Série I de 4 de abril*. Educação.

Decreto-Lei n.º 54/2018. *Diário da República n.º 129/2018, Série I de 6 de julho*.
Presidência do Conselho de Ministros.

Decreto-Lei n.º 55/2018. *Diário da República n.º 129/2018, Série I de 6 de julho*.
Presidência do Conselho de Ministros.

Decreto-Lei n.º 79/2014. *Diário da República n.º 92/2014, Série I de 14 de maio*.
Ministério da Educação e Ciência.

Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de fevereiro – Regime Jurídico da Educação Física e do
Desporto Escolar – do Ministério da Educação. *Diário da República: 1ª série, n.º*
47 (1991).

Decreto-lei nº55/2018, de 6 de julho do Ministério da Educação. *Diário da República n.º*
129/2018, Série I de 2018-07-06 – Consultado no dia (13 de fevereiro de 2022).
Disponível em <https://dre.pt/home/-/dre/115652962/details/maximized>

Despacho n.º 6173/2016. *Diário da República n.º 90/2016, Série II de 10 de maio*.
Presidência do Conselho de Ministros e Educação.

Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho. Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade
Obrigatória. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação. Obtido de:
[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilid
ade/perfil_dos_alunos.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf)

Despacho n.º 6605-A/2021. *Diário da República n.º 129/2021, 1º Suplemento, Série II de*
6 de julho. Educação - Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Educação.

Lei n.º 115/97. *Diário da República n.º 217/1997, Série I-A de 19 de setembro*.
Assembleia da República.

Lei n.º 46/86. *Diário da República n.º 237/1986, Série I de 14 de outubro.* Assembleia da República.

Lei n.º 49/2005. *Diário da República n.º 166/2005, Série I-A de 30 de agosto.* Assembleia da República.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Planejamento Anual

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

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

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

Dezembro						
S	T	Q	Q	S	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		

Janeiro						
S	T	Q	Q	S	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						

Fevereiro						
S	T	Q	Q	S	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						
S	T	Q	Q	S	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						
S	T	Q	Q	S	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	

Maio						
S	T	Q	Q	S	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					

Junho						
S	T	Q	Q	S	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			

Pausas Letivas		
Feridos		
Desporto escolar		24/11 e 17/12
Avaliação Inicial		20/09 a 14/09
Natação		19/10 a 11/11
Voleibol		23/11 a 3/02
Badminton		23/11 a 3/02
Dança		17/02 a 29/03
Aval. Conhecimentos		14/12 - 15/02 - 17/05
Atletismo		19/04 a 12/04
Basquetebol		17/05 a 2/06
Autoavaliação		16/12 - 31/03 - 7/06
Avaliação EFERAM		26/04 e 28/04
Avaliação Ap. Física (2P)		08/02 e 10/02
Ativid. Extensão C.		10/05.

Apêndice 2 – Exemplo de Unidade Didática

Nº	DATA	LOCAL	DURAÇÃO	MATERIA	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ESTILO ENSINO	ESTRATÉGIAS
32	15/02/2022	Ginásio	100	Aeróbica + Dança	Exercitação individual e Exploração do Movimento (individual e grupal)	<p>- Coopera e analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são dirigidas.</p> <p>- Em situação de exercício individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pontas/Calcanhar 8t 2. Marcha 8t 3. Pontas frente 8t 4. Pontas lateral alternado D/E 8t 5. Pontas frente + elevação alt. braços 8t 6. Elevação calcanhar alternado D/E 16t 7. Corrida 16t * 8. Elevação joelho 8t 9. Elevação joelho + toque cruz. D/E 8t 10. Elevação joelho D + desl. lateral 4t 11. Hop frente + puxa 4t 12. Elevação joelho E + desl. lateral 4t 13. Hop Trás + empurra 4t <p>(* Repete a sequência 2x a partir da marca.</p> <p>Música: <i>Mix Aerobics</i></p> <p>- Em situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido, combina habilidades e ajusta a sua ação.</p> <p>Música: <i>Remix by Maarte</i></p>	<p>Ensino por Comando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no início e no final da aula; - O aluno segue as ordens do professor e desempenha as tarefas quando e como descritas; - FB (geral) sobre a ação/tarefa realizada. <p>Ensino por Tarefa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no decorrer da aula; - Dou tempo ao aluno para trabalhar (individual/grupal) na tarefa; - Distribuição das diferentes tarefas pelo grupo; - FB individualizado. 	<p>Abordagem de superfície – Aeróbica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distribuição em xadrez (início e final); - Exploração do ritmo com palmas, com batimentos em diversas partes do corpo, estalinhos e com verbalização; - Realizar contagens de 1 e de ½ tempo; - Com música de fundo, introduzir os passos (marcha, corrida, elevação joelho e calcanhar, e hop), realizando a marcação rítmica, demonstrando, através da marcha, fazendo o pé dominante coincidir com a batida mais forte da música; - Utilizar ritmos entre os 130 bpm e 145 bpm, como música de fundo; - Introdução e repetição de habilidades entre os 8 e 16 tempos; - De seguida, recorrer ao método da adição, para construção de pequenas sequências; - Sempre que possível, complexificar (progressivamente) o mesmo passo: através do ritmo, adição dos membros superiores e gestos (coordenação); - Coreografia com todas as habilidades com alteração a cada 4, 8 e/ou 16 tempos; <p>Abordagem de profundidade – Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formação de 4 grupos, considerando as relações sociométricas, os níveis de motivação dos alunos e a auto percepção dos mesmos em EDF. - Grupos de 5 a 6 elementos, devem criar uma sequência de 32 tempos, no mínimo, com as habilidades abordadas e integrando voltas, saltitares e deslocamentos, explorando diferentes formas (xadrez, linhas e filas). - Pretendo com os grupos: aferir a cooperação, motivação, incentivo, coordenação, fluidez dos movimentos, sintonia, criatividade, orientação, autonomia, auto percepção e diferentes tipos de organização e capacidade para analisar a sua ação e a dos companheiros;
33	17/02/2022	Ginásio	50	Aeróbica + Dança	Exercitação individual e grupal	<p>- Cooperar e analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, e considerando, por seu lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são dirigidas.</p> <p>- Em situação de exercício individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marcha 8t 2. Pontas/Calcanhar 8t 3. Pontas frente 8t 4. Pontas lateral alternado D/E 8t 5. Balanço lateral + palma 8t 6. Corrida 8t* 7. Elevação calcanhar alternado D/E 8t 8. Elevação joelho + toque cruz. D/E 8t 9. Elevação joelho D + desl. lateral 4t 10. Hop frente + puxa 4t 11. Elevação joelho E + desl. lateral 4t 12. Hop Trás + empurra 4t 13. Balanço lateral + palma 8t <p>(* Repete a sequência a partir da marca.</p> <p>Música: <i>Mix Aerobics</i></p> <p>- Em situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido, combina habilidades e ajusta a sua ação.</p> <p>Música: <i>Remix Breathe my love</i></p>	<p>Ensino por Comando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no início e no final da aula; - O aluno segue as ordens do professor e desempenha as tarefas quando e como descritas; - FB (geral) sobre a ação/tarefa realizada. <p>Ensino por Tarefa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no decorrer da aula; - Dou tempo ao aluno para trabalhar (individual/grupal) na tarefa; - Distribuição das diferentes tarefas pelo grupo; - FB individualizado. 	<p>Abordagem de superfície – Aeróbica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distribuição em xadrez (início e final); - Com música de fundo, recordar as habilidades e passos anteriores, e adicionar o balanço lateral. - Exploração do ritmo com palmas, com batimentos em diversas partes do corpo, estalinhos e com verbalização; - Realizar contagens de 1 e de ½ tempo; - Marcação rítmica dos passos, através da marcha, fazendo o pé dominante coincidir com a batida mais forte da música; - Utilizar ritmos entre os 130 bpm e 145 bpm, como música de fundo; - Introdução e repetição de habilidades entre os 8 e 16 tempos; - De seguida, recorrer ao método da adição, para construção de pequenas sequências; - Sempre que possível, complexificar (progressivamente) o mesmo passo: através do ritmo, adição dos membros superiores e gestos (coordenação); - Coreografia com todas as habilidades com alteração a cada 4, 8 e/ou 16 tempos; <p>Abordagem de profundidade – Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formação de 4 grupos, considerando as relações sociométricas, os níveis de motivação dos alunos e a auto percepção dos mesmos em EDF. - Grupos de 5 a 6 elementos, devem criar uma sequência de 32 tempos, no mínimo, com as habilidades abordadas e integrando voltas, saltitares e deslocamentos, explorando diferentes formas (xadrez, linhas e filas). - Pretendo com os grupos: aferir a cooperação, motivação, incentivo, coordenação, fluidez dos movimentos, sintonia, criatividade, orientação, autonomia, auto percepção e diferentes tipos de organização e capacidade para analisar a sua ação e a dos companheiros;

34	22/02/2022	Ginásio	100	Aeróbica + Dança	Exercitação individual e Exploração do Movimento (individual e grupal)	<p>- Coopera e analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, e considerando, por seu lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são dirigidas.</p> <p>- Em situação de exercitação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pontas/Calcanhar 8t 2. Marcha 8t 3. Pontas frente 8t + trás 8t 4. Pontas frente 8t + lateral alt 8t 5. Pontas frente + elevação alt. braços 8t 6. Pontas lateral alt + palma 8t 7. Lunge retaguarda 8t 8. Lunge retaguarda + puxa 8t 9. Lunge diagonal + puxa 8t 10. Corrida 8t + pontapear alt 8t* 11. Elevação joelho alternada 8t 12. "11" + toque diagonal cotovelos 8t 13. Hop 2 trás/2 frente + empurra 4t 14. Agachamento 4t <p>(* Repete a sequência 2x a partir da marca. Música: <i>Mix Aerobics; Put Your Hands Up;</i></p> <p>- Em situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido, combina habilidades e ajusta a sua ação. Música: <i>Remix by Maarte; Remix Breathe my love.</i></p>	<p>Ensino por Comando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no início e no final da aula; - O aluno segue as ordens do professor e desempenha as tarefas quando e como descritas; - FB (geral) sobre a ação/tarefa realizada. <p>Ensino por Tarefa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no decorrer da aula; - Dou tempo ao aluno para trabalhar (individual/grupal) na tarefa; - Distribuição das diferentes tarefas pelo grupo; - FB individualizado. 	<p>Abordagem de superfície – Aeróbica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distribuição em xadrez (início e final); - Com música de fundo, recordar as habilidades e passos anteriores, e adicionar o lunge (retaguarda e diagonal), o pontapear e o agachamento. - Exploração do ritmo com palmas, com batimentos em diversas partes do corpo, estalinhos e com verbalização; - Realizar contagens de 1 e de ½ tempo; - Marcação rítmica dos passos, através da marcha, fazendo o pé dominante coincidir com a batida mais forte da música; - Utilizar ritmos entre os 130 bpm e 145 bpm, como música de fundo; - Introdução e repetição de habilidades entre os 8 e 16 tempos; - De seguida, recorrer ao método da adição, para construção de pequenas sequências; - Sempre que possível, complexificar (progressivamente) o mesmo passo: através do ritmo, adição dos membros superiores e gestos (coordenação); - Coreografia com todas as habilidades com alteração a cada 4, 8 e/ou 16 tempos; <p>Abordagem de profundidade – Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formação de 4 grupos, considerando as relações sociométricas, os níveis de motivação dos alunos e a auto percepção dos mesmos em EDF. - Grupos de 5 a 6 elementos, devem criar uma sequência de 32 tempos, no mínimo, com as habilidades abordadas e integrando voltas, saltitares e deslocamentos, explorando diferentes formas (xadrez, filas e roda). - Pretendo com os grupos: aferir a cooperação, motivação, incentivo, coordenação, fluidez dos movimentos, sintonia, criatividade, orientação, autonomia, auto percepção e diferentes tipos de organização e capacidade para analisar a sua ação e a dos companheiros;
35	24/02/2022	Ginásio	50	Aeróbica + Dança	Exercitação individual e grupal	<p>- Coopera e analisa a sua ação e as dos companheiros;</p> <p>- Em situação de exercitação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pontas/Calcanhar 8t 2. Marcha 8t 3. Pontas frente 4t + trás 4t 4. Pontas lateral alternado D/E 8t 5. Balanço lateral 8t + Step touch 8t 6. Marcha 8t * 7. Pontas frente 4t + trás 4t 8. Pontas lateral alter D/E + palma 8t 9. Elevação calcanhar alternado D/E 8t 10. Elevação joelho + toque cruz. D/E 8t 11. Step touch F-diagonal 4t D + 4t E 12. Step touch T-diagonal 4t D + 4t E 13. Hop + palma acima cabeça 8t <p>(* Repete a sequência a partir da marca. Música: <i>Mix Aerobics;</i></p> <p>- Em situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido, combina habilidades e ajusta a sua ação. Música: <i>Remix by Maarte; Remix Breathe my love.</i></p>	<p>Ensino por Comando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no início e no final da aula; - O aluno segue as ordens do professor e desempenha as tarefas quando e como descritas; - FB (geral) sobre a ação/tarefa realizada. <p>Ensino por Tarefa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no decorrer da aula; - Dou tempo ao aluno para trabalhar (individual/grupal) na tarefa; - Distribuição das diferentes tarefas pelo grupo; - FB individualizado. 	<p>Abordagem de superfície – Aeróbica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distribuição em xadrez (início e final); - Com música de fundo, recordar as habilidades e passos anteriores, e adicionar o step-touch (lateral e diagonal, à frente e à retaguarda). - Exploração do ritmo com palmas, com batimentos em diversas partes do corpo, estalinhos e com verbalização; - Realizar contagens de 1 e de ½ tempo; - Marcação rítmica dos passos, através da marcha, fazendo o pé dominante coincidir com a batida mais forte da música; - Utilizar ritmos entre os 130 bpm e 145 bpm, como música de fundo; - Introdução e repetição de habilidades entre os 8 e 16 tempos; - De seguida, recorrer ao método da adição, para construção de pequenas sequências; - Sempre que possível, complexificar (progressivamente) o mesmo passo: através do ritmo, adição dos membros superiores e gestos (coordenação); - Coreografia com todas as habilidades com alteração a cada 4, 8 e/ou 16 tempos; <p>Abordagem de profundidade – Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formação de 4 grupos, considerando as relações sociométricas, os níveis de motivação dos alunos e a auto percepção dos mesmos em EDF. - Grupos de 5 a 6 elementos, devem criar uma sequência de 32 tempos, no mínimo, com as habilidades abordadas e integrando voltas, saltitares e deslocamentos, explorando diferentes formas (xadrez, filas e roda). - Pretendo com os grupos: aferir a cooperação, motivação, incentivo, coordenação, fluidez dos movimentos, sintonia, criatividade, orientação, autonomia, auto percepção e diferentes tipos de organização e capacidade para analisar a sua ação e a dos companheiros;
36	03/03/2022	Sala Esgrima	50	Aeróbica + Dança	Exercitação individual e grupal	<p>- Cooperar e analisar a sua ação e as dos companheiros;</p> <p>- Em situação de exercitação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada.</p>	<p>Ensino por Comando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no início e no final da aula; - O aluno segue as ordens do professor e 	<p>Abordagem de superfície – Aeróbica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distribuição em xadrez (início e final); - Com música de fundo, recordar as habilidades e passos anteriores, e adicionar o "V" e o "A".


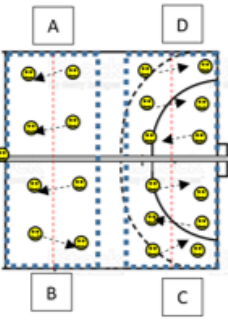
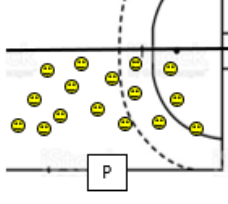

					<p>1. Pontas/Calcanhar 8t</p> <p>2. Marcha 8t</p> <p>3. Pontas frente 8t + trás 8t</p> <p>4. Pontas frente + elevação alt. braços 8t</p> <p>5. Lunge retaguarda 8t + puxa 8t</p> <p>6. Lunge diagonal + palma 8t</p> <p>7. Balanço lateral + elevação braços 8t</p> <p>8. Pontas lateral alter D/E + palma 8t</p> <p>9. Elevação calcanhar alternado D/E 8t*</p> <p>10. V 8t</p> <p>11. Step touch F-diagonal 4t D + 4t E</p> <p>12. Step touch T-diagonal 4t D + 4t E</p> <p>13. A 8t</p> <p>(*) Repete a sequência a partir da marca.</p> <p>Música: <i>Mix Aerobic</i></p> <p>- Em situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido, combina habilidades e ajusta a sua ação.</p> <p>Música: <i>Farruko Popas; STAY</i></p>	<p>desempenha as tarefas quando e como descritas;</p> <p>- FB (geral) sobre a ação/tarefa realizada.</p> <p>Ensino por Tarefa:</p> <p>- Utilizado no decorrer da aula;</p> <p>- Dou tempo ao aluno para trabalhar (individual/grupal) na tarefa;</p> <p>- Distribuição das diferentes tarefas pelo grupo;</p> <p>- FB individualizado.</p>	<p>- Exploração do ritmo com palmas, com batimentos em diversas partes do corpo, estalinhos e com verbalização;</p> <p>- Realizar contagens de 1 e de ½ tempo;</p> <p>- Marcação rítmica dos passos, através da marcha, fazendo o pé dominante coincidir com a batida mais forte da música;</p> <p>- Utilizar ritmos entre os 130 bpm e 145 bpm, como música de fundo;</p> <p>- Introdução e repetição de habilidades entre os 8 e 16 tempos;</p> <p>- De seguida, recorrer ao método da adição, para construção de pequenas sequências;</p> <p>- Sempre que possível, complexificar (progressivamente) o mesmo passo: através do ritmo, adição dos membros superiores e gestos (coordenação);</p> <p>- Coreografia com todas as habilidades com alteração a cada 4, 8 e/ou 16 tempos;</p> <p>Abordagem de profundidade – Dança:</p> <p>- Formação de 4 grupos, considerando as relações sociométricas, os níveis de motivação dos alunos e a auto percepção dos mesmos em EDF.</p> <p>- Grupos de 5 a 6 elementos, devem criar uma sequência de 32 tempos, no mínimo, com as habilidades abordadas e integrando voltas, saltitares e deslocamentos, explorando diferentes formas (xadrez, filas e roda).</p> <p>- Pretendo com os grupos: aferir a cooperação, motivação, incentivo, coordenação, fluidez dos movimentos, sintonia, criatividade, orientação, autonomia, auto percepção e diferentes tipos de organização e capacidade para analisar a sua ação e a dos companheiros;</p>
37	08/03/2022	Sala Esgrima	100	Aeróbica + Dança	<p>Exercitação e Exploração do Movimento (individual e grupal) + composição movimentos</p> <p>- Cooperar e analisa a sua ação e a dos companheiros;</p> <p>- Em situação de exercício individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada.</p> <p>1. Marcha 8t</p> <p>2. Pontas/Calcanhar 8t</p> <p>3. Pontas frente 8t + trás 8t</p> <p>4. Pontas frente + elevação alt. braços 8t</p>	<p>Ensino por Comando:</p> <p>- Utilizado no início e no final da aula;</p> <p>- O aluno segue as ordens do professor e desempenha as tarefas quando e como descritas;</p> <p>- FB (geral) sobre a ação/tarefa realizada.</p>	<p>Abordagem de superfície – Aeróbica:</p> <p>- Distribuição em xadrez (início e final);</p> <p>- Com música de fundo, recordar as habilidades e passos anteriores, e adicionar o jumping.</p> <p>- Exploração do ritmo com palmas, com batimentos em diversas partes do corpo, estalinhos e com verbalização;</p> <p>- Realizar contagens de 1 e de ½ tempo;</p> <p>- Marcação rítmica dos passos, através da marcha, fazendo o pé dominante coincidir com a batida mais forte da música;</p>
					<p>5. Lunge retaguarda 8t + puxa 8t</p> <p>6. Lunge diagonal + palma 8t</p> <p>7. Balanço lateral + elevação braços 8t</p> <p>8. Pontas lateral alter D/E + palma 8t</p> <p>9. Elevação calcanhar alternado D/E 8t*</p> <p>10. V 8t</p> <p>11. Hop + palma acima cabeça 8t</p> <p>12. A 8t</p> <p>13. Step touch F-diagonal 4t D + 4t E</p> <p>14. Step touch T-diagonal 4t D + 4t E</p> <p>15. Jumping afasta/junta 8t</p> <p>(*) Repete a sequência 2x a partir da marca.</p> <p>Música: <i>Mix Aerobic</i></p> <p>- Em situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido, combina habilidades e ajusta a sua ação.</p> <p>- Temas e ambiente musical escolhidos pelo aluno (movimenta-se livremente e segue movimentação dos companheiros).</p> <p>- Realiza em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço.</p>	<p>Ensino por Tarefa:</p> <p>- Utilizado no decorrer da aula;</p> <p>- Dou tempo ao aluno para trabalhar (individual/grupal) na tarefa;</p> <p>- Distribuição das diferentes tarefas pelo grupo;</p> <p>- FB individualizado.</p>	<p>- Utilizar ritmos entre os 130 bpm e 145 bpm, como música de fundo;</p> <p>- Introdução e repetição de habilidades entre os 8 e 16 tempos;</p> <p>- De seguida, recorrer ao método da adição, para construção de pequenas sequências;</p> <p>- Sempre que possível, complexificar (progressivamente) o mesmo passo: através do ritmo, adição dos membros superiores e gestos (coordenação);</p> <p>- Coreografia com todas as habilidades com alteração a cada 4, 8 e/ou 16 tempos;</p> <p>Abordagem de profundidade – Dança:</p> <p>- Formação de 4 grupos, considerando as relações sociométricas, os níveis de motivação dos alunos e a auto percepção dos mesmos em EDF.</p> <p>- Grupos de 5 a 6 elementos, devem criar uma sequência de 32 tempos, no mínimo, com as habilidades abordadas e integrando voltas, saltitares e deslocamentos, explorando diferentes formas (xadrez, filas e roda).</p> <p>- Colocação de desafio/tarefa, para cada um dos grupos, será optar por duas formações distintas, à sua escolha. (Ex: xadrez e roda ou filas e roda), utilizando o espaço à sua volta.</p> <p>- Pretendo com os grupos: aferir a cooperação, motivação, incentivo, coordenação, fluidez dos movimentos, sintonia, criatividade, orientação, autonomia, auto percepção e diferentes tipos de organização e capacidade para analisar a sua ação e a dos companheiros;</p>
38	10/03/2022	Sala Esgrima	50	Aeróbica + Dança	<p>Exploração do Movimento (individual e grupal) + Proposta Projetos coreográficos</p> <p>- Cooperar e analisa a sua ação e a dos companheiros;</p> <p>- Em situação de exercício individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada.</p> <p>1. Pontas/Calcanhar 8t</p> <p>2. Marcha 8t</p> <p>3. Pontas frente 8t + trás 8t</p>	<p>Ensino por Comando:</p> <p>- Utilizado no início e no final da aula;</p> <p>- O aluno segue as ordens do professor e desempenha as tarefas quando e como descritas;</p>	<p>Abordagem de superfície – Aeróbica:</p> <p>- Distribuição em xadrez (início e final);</p> <p>- Com música de fundo, recordar as habilidades e passos anteriores, e adicionar o mambo.</p> <p>- Exploração do ritmo, realizar contagens de 1 e de ½ tempo;</p> <p>- Marcação rítmica dos passos, utilizando ritmos entre os 130 bpm e 145 bpm, como música de fundo;</p>

					<p>4. Pontas frente + elevação alt. braços 8t</p> <p>5. Lunge retaguarda 8t + puxa 8t</p> <p>6. Lunge diagonal + palma 8t</p> <p>7. Balanço lateral + palma 8t*</p> <p>8. Mambo 8t</p> <p>9. Elevação calcanhar alternado D/E 8t*</p> <p>10. V 8t</p> <p>11. Step touch F-diagonal 4t D + 4t E</p> <p>12. Step touch T-diagonal 4t D + 4t E</p> <p>13. A 8t</p> <p>(*) Repete a sequência a partir da marca.</p> <p>Música: <i>Mix Aerobics</i></p> <p>- Propõe e prepara projetos coreográficos, em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <p>Música: <i>Acruse, do it to it</i></p>	<p>- FB (geral) sobre a ação/tarefa realizada.</p> <p>Ensino por Tarefa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no decorrer da aula; - Dou tempo ao aluno para trabalhar (individual/grupal) na tarefa; - Distribuição das diferentes tarefas pelo grupo; - FB individualizado. 	<p>- Introdução e repetição de habilidades entre os 8 e 16 tempos. De seguida, recorrer ao método da adição, para construção de pequenas sequências;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sempre que possível, complexificar (progressivamente) o mesmo passo: através do ritmo, adição dos membros superiores e gestos (coordenação); - Coreografia com todas as habilidades com alteração a cada 4, 8 e/ou 16 tempos; <p>Abordagem de profundidade – Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formação de 4 grupos, considerando as relações sociométricas, os níveis de motivação dos alunos e a auto percepção dos mesmos em EDF. - Grupos de 5 a 6 elementos, devem criar uma sequência de 32 tempos, no mínimo, com as habilidades abordadas e integrando voltas, saltitares e deslocamentos, explorando diferentes formas (xadrez, filas e roda). - Colocação de desafio/tarefa, para cada um dos grupos, será optar por duas formações distintas, à sua escolha. (Ex: xadrez e roda ou filas e roda), utilizando o espaço à sua volta. - Pretendo com os grupos: aferir a cooperação, motivação, incentivo, coordenação, fluidez dos movimentos, simtonia, criatividade, orientação, autonomia, auto percepção e diferentes tipos de organização e capacidade para analisar a sua ação e a dos companheiros;
30	15/03/2022	Ginásio	100	Aeróbica + Dança	<p>Exercitação e Exploração do Movimento (individual e grupal) + A.p. composição movimentos + Proposta Projetos coreográficos</p> <p>- Cooperar e analisa a sua ação e as dos companheiros;</p> <p>- Em situação de exercitação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada.</p> <p>1. Pontas/Calcanhar 8t</p> <p>2. Marcha 8t</p> <p>3. Pontas frente 8t + trás 8t</p> <p>4. Pontas frente 8t + lateral alt 8t</p> <p>5. Cruza descruza pela frente D 4t / E 4t + palma</p> <p>6. Cruza descruza por trás D 4t / E 4t + palma</p> <p>7. Mambo 8t</p> <p>8. Lunge retaguarda + puxa 8t</p> <p>9. Lunge diagonal + puxa 8t</p> <p>10. V 8t*</p> <p>11. Hop + palma acima cabeça 8t</p> <p>12. A 8t</p> <p>13. Step touch F-diagonal 4t D + 4t E</p> <p>14. Step touch T-diagonal 4t D + 4t E</p> <p>(*) Repete a sequência 2x a partir da marca.</p> <p>Música: <i>Mix Aerobics</i>;</p> <p>- Em situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido, combina habilidades e ajusta a sua ação. Música: <i>Beauty and a beat; outax</i>;</p> <p>- Temas e ambiente musical escolhidos pelo aluno (movimenta-se livremente e segue movimentação dos companheiros).</p> <p>- Realiza em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço.</p> <p>- Propõe e prepara projetos coreográficos, em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p>	<p>Ensino por Comando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no início e no final da aula; - O aluno segue as ordens do professor e desempenha as tarefas quando e como descritas; - FB (geral) sobre a ação/tarefa realizada. <p>Ensino por Tarefa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no decorrer da aula; - Dou tempo ao aluno para trabalhar (individual/grupal) na tarefa; - Distribuição das diferentes tarefas pelo grupo; - FB individualizado. 	<p>Abordagem de superfície – Aeróbica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distribuição em xadrez (início e final); - Com musica de fundo, recordar as habilidades e passos anteriores, e adicionar a cruza e descruza (frente e trás). - Exploração do ritmo, realizar contagens de 1 e de ½ tempo; - Marcação rítmica dos passos, utilizando ritmos entre os 130 bpm e 145 bpm, como música de fundo; - Introdução e repetição de habilidades entre os 8 e 16 tempos. De seguida, recorrer ao método da adição, para construção de pequenas sequências; - Sempre que possível, complexificar (progressivamente) o mesmo passo: através do ritmo, adição dos membros superiores e gestos (coordenação); - Coreografia com todas as habilidades com alteração a cada 4, 8 e/ou 16 tempos; <p>Abordagem de profundidade – Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formação de 4 grupos, considerando as relações sociométricas, os níveis de motivação dos alunos e a auto percepção dos mesmos em EDF. - Grupos de 5 a 6 elementos, devem criar uma sequência de 32 tempos, no mínimo, com as habilidades abordadas e integrando voltas, saltitares e deslocamentos, explorando diferentes formas (xadrez, filas e roda). - Colocação de dois desafios/tarefas, para cada um dos grupos: 1. Criar uma proposta de projeto coreográfico visando a avaliação final de dança, com uma tema musical à escolha de cada um dos grupos. 2. Optar por três formações distintas, à sua escolha. (Ex: xadrez, filas e roda), utilizando o espaço à sua volta. - Pretendo com os grupos: aferir a cooperação, motivação, incentivo, coordenação, fluidez dos movimentos, simtonia, criatividade, orientação, autonomia, auto percepção e diferentes tipos de organização e capacidade para analisar a sua ação e a dos companheiros;
40	17/03/2022	Ginásio	50	Aeróbica + Dança	<p>Exploração do Movimento (individual e grupal) + Proposta Projetos coreográficos</p> <p>- Cooperar e analisa a sua ação e as dos companheiros;</p> <p>- Em situação de exercitação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada.</p> <p>1. Marcha 8t + 1 volta 8t</p> <p>2. Pontas/Calcanhar 8t</p> <p>3. Pontas frente 8t + trás 8t</p>	<p>Ensino por Comando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no início e no final da aula; - O aluno segue as ordens do professor e desempenha as tarefas quando e como descritas; 	<p>Abordagem de superfície – Aeróbica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distribuição em xadrez (início e final); - Com musica de fundo, recordar as habilidades e passos anteriores, e adicionar voltas e ½ voltas. - Exploração do ritmo, realizar contagens de 1 e de ½ tempo; - Marcação rítmica dos passos, utilizando ritmos entre os 130 bpm e 145 bpm, como música de fundo;

					<p>4. Pontas frente + elevação alt. braços 8t</p> <p>5. Lunge retaguarda 8t + puxa 8t</p> <p>6. Lunge diagonal + palma 8t</p> <p>7. Balanço lateral + elevação braços 8t</p> <p>8. Pontas lateral alter D/E + palma 8t</p> <p>9. Elevação calcanhar alternado D/E 8t*</p> <p>10. V 4t + ½ volta D + V 4t + ½ volta E</p> <p>11. Step touch F-diagonal 4t D + 4t E</p> <p>12. Step touch T-diagonal 4t D + 4t E</p> <p>13. A 8t</p> <p>(*) Repete a sequência a partir da marca.</p> <p>Música: <i>Mix Aerobics</i></p> <p>- Propõe e prepara projetos coreográficos, em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <p>Música: <i>Wild Ones; Give everything; outras;</i></p>	<p>- FB (geral) sobre a ação/tarefa realizada.</p> <p>Ensino por Tarefa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no decorrer da aula; - Dou tempo ao aluno para trabalhar (individual/grupal) na tarefa; - Distribuição das diferentes tarefas pelo grupo; - FB individualizado. 	<p>- Introdução e repetição de habilidades entre os 8 e 16 tempos. De seguida, recorrer ao método da adição, para construção de pequenas sequências;</p> <p>- Sempre que possível, complexificar (progressivamente) o mesmo passo: através do ritmo, adição dos membros superiores e gestos (coordenação);</p> <p>- Coreografia com todas as habilidades com alteração a cada 4, 8 e/ou 16 tempos;</p> <p>Abordagem de profundidade – Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formação de 4 grupos, considerando as relações sociométricas, os níveis de motivação dos alunos e a auto percepção dos mesmos em EDF. - Grupos de 5 a 6 elementos, devem criar uma sequência de 32 tempos, no mínimo, com as habilidades abordadas e integrando voltas, saltitares e deslocamentos, explorando diferentes formas (xadrez, filas e roda). - Colocação de dois desafios/tarefas, para cada um dos grupos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Criar uma proposta de projeto coreográfico visando a avaliação final de dança, com uma tema musical à escolha de cada um dos grupos. 2. Optar por três formações distintas, à sua escolha. (Ex: xadrez, filas e roda), utilizando o espaço à sua volta. <p>- Pretendo com os grupos: aferir a cooperação, motivação, incentivo, coordenação, fluidez dos movimentos, sintonia, criatividade, orientação, autonomia, auto percepção e diferentes tipos de organização e capacidade para analisar a sua ação e a dos companheiros;</p>
41	22/03/2022	Ginásio	100	Aeróbica + Dança	<p>Exercitação e Exploração do Movimento (individual e grupal) + Ap. composição movimentos + Proposta Projetos coreográficos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar e analisa a sua ação e as dos companheiros; - Em situação de exercício individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada. <ol style="list-style-type: none"> 1. Pontas/Calcanhar 8t 2. Marcha 8t + ½ volta 4t 3. Pontas frente 8t + trás 8t 4. ½ volta 4t + Marcha 8t 5. Cruza desfruta pela frente D 4t / E 4t + palma 6. Cruza desfruta por trás D 4t / E 4t + palma 7. Mambo 8t 8. Lunge retaguarda + puxa 8t 9. Lunge diagonal + puxa 8t 10. V 8t* 11. Hop + palma acima cabeça 8t 12. A 8t 13. Step touch F-diagonal 4t D + 4t E 14. Step touch T-diagonal 4t D + 4t E <p>(*) Repete a sequência 2x a partir da marca.</p> <p>Música: <i>Mix Aerobics</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido, combina habilidades e ajusta a sua ação. <p>Música: <i>Put your hands up; Beauty and a beat;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Temas e ambiente musical escolhidos pelo aluno (movimenta-se livremente e segue movimentação dos companheiros). - Realiza em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço. 	<p>Ensino por Comando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no início e no final da aula; - O aluno segue as ordens do professor e desempenha as tarefas quando e como descritas; - FB (geral) sobre a ação/tarefa realizada. <p>Ensino por Tarefa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no decorrer da aula; - Dou tempo ao aluno para trabalhar (individual/grupal) na tarefa; - Distribuição das diferentes tarefas pelo grupo; - FB individualizado. 	<p>Abordagem de superfície – Aeróbica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distribuição em xadrez (início e final), permitindo que todos os alunos tenham espelho, e permaneçam sempre no meu campo visual; - Na parte inicial da aula, permitir que os alunos avancem progressivamente, tomando a frente da formação em xadrez, realizando a saída pelas laterais, iniciando a formação sempre de trás para a frente. - Com música de fundo, recordar as habilidades e passos anteriores, e posteriormente introduzir níveis baixos. - Exploração do ritmo, realizar contagens de 1 e de ½ tempo; - Marcação rítmica dos passos, utilizando ritmos entre os 130 bpm e 145 bpm, como música de fundo; <p>- Introdução e repetição de habilidades entre os 8 e 16 tempos. De seguida, recorrer ao método da adição, para construção de pequenas sequências;</p> <p>- Sempre que possível, complexificar (progressivamente) o mesmo passo: através do ritmo, adição dos membros superiores e gestos (coordenação);</p> <p>- Coreografia com todas as habilidades com alteração a cada 4, 8 e/ou 16 tempos;</p> <p>Abordagem de profundidade – Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formação de 4 grupos, considerando as relações sociométricas, os níveis de motivação dos alunos e a auto percepção dos mesmos em EDF. - Grupos de 5 a 6 elementos, devem criar uma sequência de 32 tempos, no mínimo, com as habilidades abordadas e integrando voltas, saltitares e deslocamentos, explorando diferentes formas (xadrez, filas e roda). - Colocação de dois desafios/tarefas, para cada um dos grupos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Criar uma proposta de projeto coreográfico, apresentando-a, visando a avaliação final de dança, com uma tema musical à escolha de cada um dos grupos. 2. Optar por três ou mais formações distintas, à sua escolha. (Ex: xadrez, quadrado e V), utilizando o espaço à sua volta. <p>- Pretendo com os grupos: aferir a cooperação, motivação, incentivo, coordenação, fluidez dos movimentos, sintonia, criatividade, orientação, autonomia, auto percepção e diferentes tipos de organização e capacidade para analisar a sua ação e a dos companheiros;</p>
42	24/03/2022	Ginásio	50	Aeróbica + Dança	<p>Exploração do Movimento (individual e grupal) + Projetos coreográficos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar e analisa a sua ação e as dos companheiros; - Em situação de exercício individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada. <ol style="list-style-type: none"> 1. Pontas/Calcanhar 8t 2. Marcha 8t 3. Pontas frente 8t + trás 8t 4. Pontas frente 8t + lateral alt 8t 5. Cruza desfruta pela frente D 4t / E 4t + palma 6. Cruza desfruta por trás D 4t / E 4t + palma 	<p>Ensino por Comando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizado no início e no final da aula; - O aluno segue as ordens do professor e desempenha as tarefas quando e como descritas; - FB (geral) sobre a ação/tarefa realizada. 	<p>(POSSIBILIDADE: UM(A) PROFISSIONAL CONVIDADO(A))</p> <p>Caso contrario mantém-se:</p> <p>Abordagem de superfície – Aeróbica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distribuição em xadrez (início e final), permitindo que todos os alunos tenham espelho, e permaneçam sempre no meu campo visual; - Na parte inicial da aula, permitir que os alunos avancem progressivamente, tomando a frente da formação em xadrez, realizando a saída pelas laterais, iniciando a formação sempre de trás para a frente. - Com música de fundo, recordar as habilidades e passos anteriores, e posteriormente introduzir níveis baixos. - Exploração do ritmo, realizar contagens de 1 e de ½ tempo;

					<p>7. Mambo 8t + jumping 8. Lunge retaguarda + puxa 8t 9. Lunge diagonal + puxa 8t 10. V 8t* 11. Hop + palma acima cabeça 8t 12. A 8t 13. Step touch F-diagonal 4t D + 4t E 14. Step touch T-diagonal 4t D + 4t E (* Repete a sequência a partir da marca. Música: <i>Mix Aerobic</i> - Propõe e prepara projetos coreográficos, em 3 grupos, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <p>Composição dos 3 grupos: G1 – Leo C, July, Praça, Manu, Eva N, Mada (Jardim + Jota, incapacitados devido a Lesão); G2 – Alby, Eva S, Lala, Leo B, Gusto, Alexa; G3 – In, Dio, M^o L, M^o F, Cata, Bea.</p>	<p>Ensino por Tarefa: - Utilizado no decorrer da aula; - Dou tempo ao aluno para trabalhar (individual/grupal) na tarefa; - Distribuição das diferentes tarefas pelo grupo; - FB individualizado.</p>	<p>- Marcação rítmica dos passos, utilizando ritmos entre os 130 bpm e 145 bpm, como música de fundo; - Introdução e repetição de habilidades entre os 8 e 16 tempos. De seguida, recorrer ao método da adição, para construção de pequenas sequências; - Sempre que possível, complexificar (progressivamente) o mesmo passo: através do ritmo, adição dos membros superiores e gestos (coordenação); - Coreografia com todas as habilidades com alteração a cada 4, 8 e/ou 16 tempos; - Apresentação da proposta de formação dos 3 grupos (finais), considerando as relações sociométricas, os níveis de motivação dos alunos e a auto percepção dos mesmos em EDF.</p> <p>Abordagem de profundidade – Dança: - Grupos de 6 a 7 elementos, devem criar uma sequência de 32 tempos, no mínimo, com as habilidades abordadas e integrando voltas, saltitares e deslocamentos, explorando diferentes formas (xadrez, filas e roda). - Colocação de dois desafios/tarefas, para cada um dos grupos: 1. Criar uma proposta de projeto coreográfico, apresentando-a, visando a avaliação final de dança, com uma tema musical à escolha de cada um dos grupos. 2. Optar por três ou mais formações, distintas, à sua escolha. (Ex: xadrez, filas e roda), utilizando o espaço à sua volta. - Pretendo com os grupos: aferir a cooperação, motivação, incentivo, coordenação, fluidez dos movimentos, sintonia, criatividade, orientação, autonomia, auto percepção e diferentes tipos de organização e capacidade para analisar a sua ação e a dos companheiros;</p>
43	29/03/2022	Ginásio	100	Aeróbica + Dança	<p>Exercitação e Exploração do Movimento (individual e grupal) + A.p. composição</p> <p>- Coopera e analisa a sua ação e as dos companheiros; - Em situação de exercício individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada. 1. Pontas/Calcanhar 8t 2. Marcha 8t 3. Pontas frente 8t + trás 8t 4. Pontas frente 8t + lateral alt 8t 5. Cruzas desce/cruza pela frente D 4t / E 4t + palma 6. Cruzas desce/cruza por trás D 4t / E 4t + palma 7. Mambo 8t + jumping 8. Lunge retaguarda + puxa 8t 9. Lunge diagonal + puxa 8t 10. V 8t* 11. Hop + palma acima cabeça 8t 12. A 8t 13. Step touch F-diagonal 4t D + 4t E 14. Step touch T-diagonal 4t D + 4t E (* Repete a sequência 2x a partir da marca. Música: <i>Mix Aerobic</i> - Realiza e apresenta, em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço. - Prepara e apresenta projetos coreográficos, em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p>	<p>Ensino por Comando: - Utilizado no início e no final da aula; - O aluno segue as ordens do professor e desempenha as tarefas quando e como descritas; - FB (geral) sobre a ação/tarefa realizada.</p> <p>Ensino por Tarefa: - Utilizado no decorrer da aula; - Dou tempo ao aluno para trabalhar (individual/grupal) na tarefa; - Distribuição das diferentes tarefas pelo grupo; - FB individualizado.</p>	<p>Abordagem de superfície – Aeróbica: - Distribuição em xadrez (início e final); - Com música de fundo, recordar as habilidades e passos anteriores. - Exploração do ritmo, realizar contagens de 1 e de ½ tempo; - Marcação rítmica dos passos, utilizando ritmos entre os 130 bpm e 145 bpm, como música de fundo; - Introdução e repetição de habilidades entre os 8 e 16 tempos. De seguida, recorrer ao método da adição, para construção de pequenas sequências; - Sempre que possível, complexificar (progressivamente) o mesmo passo: através do ritmo, adição dos membros superiores e gestos (coordenação); - Coreografia com todas as habilidades com alteração a cada 4, 8 e/ou 16 tempos;</p> <p>Abordagem de profundidade – Dança: - Formação de 4 grupos, considerando as relações sociométricas, os níveis de motivação dos alunos e a auto percepção dos mesmos em EDF. - Grupos de 5 a 6 elementos, devem criar uma sequência de 32 tempos, no mínimo, com as habilidades abordadas e integrando voltas, saltitares e deslocamentos, explorando diferentes formas (xadrez, filas e roda). - Colocação de dois desafios/tarefas, para cada um dos grupos: 1. Criar uma proposta de projeto coreográfico, apresentando-a, visando a avaliação final de dança, com uma tema musical à escolha de cada um dos grupos. 2. Optar por três formações distintas, à sua escolha. (Ex: xadrez, filas e roda), utilizando o espaço à sua volta. - Pretendo com os grupos: aferir a cooperação, motivação, incentivo, coordenação, fluidez dos movimentos, sintonia, criatividade, orientação, autonomia, auto percepção e diferentes tipos de organização e capacidade para analisar a sua ação e a dos companheiros;</p>
44	31/03/2022	Ginásio	50	Avaliação Dança	<p>- Apresenta o projeto coreográfico final, em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos em sintonia com a música.</p>	<p>Ensino por Tarefa: - Distribuição das diferentes tarefas pelo grupo; - FB individualizado; - FB (geral) sobre a ação/tarefa realizada.</p>	<p>- Apresentação do projeto coreográfico final de cada um dos grupos, avaliando a criação de uma coreografia. - Avaliar a matéria recorrendo a estratégia de formação de 3 grupos, considerando as relações sociométricas, os níveis de motivação dos alunos e a auto percepção dos mesmos em EDF. - Pretendo avaliar os grupos: aferir a cooperação, motivação, incentivo, coordenação, fluidez dos movimentos, sintonia, criatividade, orientação, autonomia, auto percepção e diferentes tipos de organização e capacidade para analisar a sua ação e a dos companheiros;</p>

Apêndice 3 – Exemplo de Plano de Aula

EDUCAÇÃO FÍSICA - BADMINTON		AULA Nº 6		LOCAL: ESCOLA JAIME MONIZ – PAVILHÃO		
ANO / TURMA: 1240		DATA: 07/10/2021		DURAÇÃO: 35' (50')	HORA: 11H40 – 12H30	Nº ALUNOS: 21
OBJETIVOS GERAIS		Avaliação Diagnóstica de Badminton				
RECURSOS MATERIAIS		Folha presenças; Fichas Av. Diagnóstica; Apito; Relógio; Prancheta; Coletes (16); Cones; Giz; Raquetes badminton (21); Volantes (20); Fita Sinalizadora.				
SUMÁRIO		Recolha dos consentimentos e preenchimento da folha de turma. Apresentação dos conteúdos a serem abordados. Formação de Grupos e disposição funcional e rentável dos mesmos, promovendo dinâmicas de cooperação. Desenvolvimento de exercícios de ativação articular e neuromuscular, assim como de aptidão física, utilizando a vertente lúdica. Exercícios dinâmicos permitindo a assimilação do conhecimento, de acordo com os objetivos previstos na grelha de avaliação diagnóstica. Avaliação Diagnóstica Badminton (continuação).				
Tº TOTAL	Tº PARCIAL	EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO	ESQUEMA	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS
11H45	5'	Presenças; Explicação da organização e funcionamento da aula.	- Presenças e preenchimento dados pessoais na folha de turma;		- Assiduidade; - Compreensão dos conteúdos abordados e objetivos (segundo o PNEF).	- Colocação estratégica do professor visualizando todos os alunos/ atletas. - Sempre que possível promover jogos ou atividade lúdica. - Dispor os alunos de modo a que realizem os exercícios em segurança.
11H50			- Relembrar a entrega dos consentimentos e o preenchimento do questionário da direção de turma;			
11H52	2'	FORMAÇÃO GRUPOS + DEMONSTRAÇÃO/DESCRIÇÃO				
11H52	5'	Aquecimento	Jogo da Raposa: - Os alunos sem colete apanham, e devem procurar roubar o "rabo" (colete) de outro aluno. Os alunos estão divididos em dois grupos (G1=10 e G2=11), sendo que em cada grupo 3 alunos estão sem colete. Nota: ao apito canto um número X e devem formar um grupo com esse mesmo número de elementos.		- Ativação articular e neuromuscular; - Aptidão física; - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirige e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários.	- Ser exigente nas regras de funcionamento. - Utilizar um ritmo de atividade apropriado de forma a evitar tempos de repouso elevado. - Feedbacks encorajadores para comportamentos positivos. - Diferenciação das tarefas de aprendizagem de acordo com os níveis e capacidades dos dois ou mais grupos. - Evitar exercícios monotónos. - Deve ser dada atenção à respiração durante o exercício. - Alertar e consciencializar para os erros mais frequentes e apresentar soluções técnicas para os eliminar. - Estimular o aluno/atleta a autoavaliar a sua posição e a ação dos segmentos corporais.
11H57						
Tº TOTAL	Tº PARCIAL	EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO	ESQUEMA	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS
12H00	3'	FORMAÇÃO DE EQUIPAS (1x4, 1x5 e 2x6)+ DEMONSTRAÇÃO/DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS				
12H00	3'	Jogo de singulares - lúdicos e reduzidos	1. Jogo campo de minas: os alunos trocam batimentos enviando os volantes para o campo adversário através de diferentes tipos de batimentos, vence o aluno com menos batentes em campo após 1'.		- Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: a) serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento; b) clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; c) lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete; d) smorti controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede; e) drive executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa. - Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata após serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.	- Privilegiar a abordagem da tarefa na sua globalidade e sempre que for necessário diferenciar a tarefa por partes (abordagem analítica), no final retomar a realização da tarefa no seu todo. - Variar as situações do exercício (condições de prática adversas e desafiantes) de forma a captar o interesse e capacidade de adaptação. - Utilizar o vídeo (se possível) para identificar erros individuais e apresentar modelos corretos. - Promover jogos de equipa e estafetas de pequenos percursos com e sem objetos. - Utilizar os alunos mais responsáveis e competentes no cumprimento das regras para assumirem o papel de líder de grupo e de agentes de ensino/demonstração. - Dispor os alunos/atletas em grupo, de acordo com o nível de aprendizagem.
	3'		2. Jogo dos toques: o aluno deve deslocar-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante após serviço (evitando que este caia no chão) realizando entre si o maior nº de batimentos possível, curto ou comprido.			
	10'		3. Jogo reduzido 1x1: situação de jogo de singulares, num campo reduzido de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito. A cada 3' troca de adversário.			
12H16						
12H16	3'	Flexibilidade	- Alongamentos (15" cada):		- Retorno à calma;	
12H19						
12H19	1'	ARRUMACÃO MATERIAL + RELEMBRAR DO LOCAL E MATERIAL PARA A PRÓXIMA AULA (GINÁSIO)				
12H20	1'	Saída dos alunos				

Apêndice 4 – Tabela de Valores de Referência (FITescola)



TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA

(RAPARIGAS)






APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m ²		cm	%
	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
9	>	<	<	<
10	13,3	18,7	66,8	22,7
11	13,7	19,4	68,9	24,4
12	14,1	20,3	70,8	25,8
13	14,7	21,3	72,5	26,8
14	15,2	22,3	74,2	27,8
15	15,7	23,1	75,7	28,6
16	16,0	23,8	76,8	29,2
17	16,3	24,3	77,7	29,8
18+	16,4	24,6	78,5	30,5
18+	18,5	25,0	79,2	31,4

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA	FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		s		cm	S/N
	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços








TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA

(RAPAZES)

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m ²		cm	%
	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
9	>	<	<	<
10	13,6	18,2	77,1	20,7
11	13,9	18,8	80,1	22,5
12	14,2	19,5	82,6	23,7
13	14,7	20,4	85,1	23,7
14	15,2	21,3	87,0	22,9
15	15,7	22,2	88,9	21,4
16	16,3	23,1	90,5	20,2
17	16,7	23,9	91,8	20,2
18+	17,1	24,6	92,7	21,0
18+	18,5	25,0	93,4	22,3

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA	FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		s		cm	S/N
	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético	Zona Saudável	Perfil Atlético
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

Apêndice 5 – Instrumento de Observação

FICHA DE REGISTO E OBSERVAÇÃO DA AULA

PROFESSOR OBSERVADO:				ANO E TURMA:		HORA:		OBSERVAÇÃO N° _____		
MATÉRIA DE ENSINO:			LOCAL:		DATA:					
DIMENSÃO			S	N	OBSERVAÇÕES					
DIMENSÃO			S	N	DIMENSÃO			S	N	OBSERVAÇÕES
APRESENTAÇÃO DOS CONTEÚDOS	Apresentação clara e objetiva do conteúdo									
	Tempo de instrução (curto)									
	Contacto visual generalizado									
	Descrição breve e objetiva da tarefa									
	Boa projeção da voz									
ORGANIZAÇÃO/GESTÃO AULA	Estabelece normas de funcionamento									
	Organiza/forma os grupos									
	Promove rotinas de autonomização									
	Início da aula (agilizado)									
	Organiza o material didático									
	Organiza os alunos (especialmente)									
	Controla a turma e comport. de desvio									
	Circula pelo espaço, atribuindo FB									
	Potencia o empenho motor									
	Transição (agilizada)									
	Ajusta a tarefa às capacidades dos alunos									
	Respeita o princípio da progressão									
	FEEDBACK	Atribui no momento correto								
Observa após atribuição										
Faz retro – FB, quando necessário										
Ajusta o FB à situação e ao aluno										
FB (como, quando, porquê)										
AFETIVIDADE	Reforça bons comportamentos									
	Ajusta a sua intervenção ao aluno									
	Promove clima positivo e motivante									
	Promove clima afetivo e alegre									
	Encoraja e incentiva para a tarefa									
	É compreensivo com os alunos									
	Promove interação aluno-professor									
	Escuta as sugestões/opiniões									
OBSERV.	Preocupa-se com o bem-estar									
	Está atento aos alunos									
	Observação silenciosa									
Posiciona-se adequadamente										

PONTOS FORTES	PONTOS A MELHORAR	PONTOS - SEMELHANÇA/ COMPARAÇÃO



ATIVIDADE EXTENSÃO CURRICULAR

CONVITE AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DA TURMA 12º40

No âmbito do estágio pedagógico e no contexto da disciplina de Educação Física, estamos a desenvolver uma atividade com a turma 40 do 12º ano, intitulada “Orientação Funcional e Geocaching”, no espaço escolar e público envolvente, no dia 10 de Maio (3ª feira), entre as 11h40 e as 13h20.

Reconhecendo o importante papel que os encarregados de educação assumem, enquanto agentes educativos no processo de formação académica e pessoal dos alunos, procuramos através de uma atividade físico-desportiva, permitir integrar e relacionar conhecimentos históricos, culturais e sociais, com o intuito de promover uma atividade enriquecedora e significativa. Posto isto, vimos por este meio convidá-lo(a) a participar na atividade.

Com os melhores cumprimentos

Funchal, 27 de Abril de 2022

Professora estagiária Nádía Nunes

Sim, participarei na atividade com o meu educando.

Não, participarei na atividade com o meu educando.

O(A) encarregado(a) de educação

(Assinatura)



ATIVIDADE EXTENSÃO CURRICULAR
CONVITE AOS PROFESSORES DA TURMA 12º40

No âmbito do estágio pedagógico e no contexto da disciplina de Educação Física, estamos a desenvolver uma atividade com a turma 40 do 12º ano, intitulada “Orientação Funcional e Geocaching”, no espaço escolar e público envolvente, no dia 10 de Maio (3ª feira), entre as 11h40 e as 13h20.

Reconhecendo o importante papel da relação educativa entre os professores e os alunos da turma, procuramos através de uma atividade físico-desportiva, permitir integrar e relacionar conhecimentos históricos, culturais e sociais. Posto isto, vimos por este meio convidar vossa excelência a participar na atividade.

Com os melhores cumprimentos

Funchal, 27 de Abril de 2022

Professora estagiária Nádía Nunes

- Sim**, participarei na atividade.
- Não**, participarei na atividade.

O(A) professor(a)

(Assinatura)



ATIVIDADE EXTENSÃO CURRICULAR
AUTORIZAÇÃO ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Eu, _____, encarregado de educação de _____, da turma 40 do 12º ano, da Escola Jaime Moniz, declaro ter conhecimento da atividade de Orientação Funcional e Geocaching, realizada no contexto da disciplina de Educação Física, no espaço escolar e público envolvente, no dia 10 de Maio, entre as 11h40 e as 13h20, com a supervisão da professora da disciplina e professora estagiária.

No âmbito da atividade, pretende-se efetuar uma recolha de imagens, devidamente selecionadas, que se possível, serão utilizadas para efeitos exclusivamente académicos, de apresentação. Deste modo, solicita-se a autorização para a recolha de imagens do seu educando.

- Sim**, autorizo a participação e recolha de imagens do meu educando.
- Sim**, autorizo a participação do meu educando, mas **não** permito a recolha de imagens.

Funchal, _____ de _____ de 2022

(Assinatura do Encarregado de Educação)



Pedido à Direção Executiva

Exma. Sra. Presidente
da Direção Executiva da
Escola Secundária Jaime Moniz

Assunto: Pedido de ativação do seguro para atividade de extensão curricular na disciplina de Educação Física, da turma 12º40.

No âmbito do estágio pedagógico e no contexto da disciplina de Educação Física, estamos a desenvolver uma Atividade de Extensão Curricular (AEC), componente integrante do estágio, intitulada “Orientação Funcional e Geocaching”, com os alunos da turma 40 do 12º ano (lista em anexo). Esta decorrerá no dia 10 de Maio (3ª feira), entre as 11h40 e as 13h20, solicitando-se a ativação do seguro, pois será dinamizada dentro do espaço escolar e nas áreas adjacentes da mesma.

Reconhecendo o importante papel da relação educativa entre os professores e os alunos da turma, procuramos através de uma atividade físico-desportiva, integrar e relacionar conhecimentos históricos, culturais e sociais. Posto isto, convidámos alguns agentes educativos, nomeadamente os encarregados de educação e os professores da turma, com o intuito de promover relações de proximidade.

Com os melhores cumprimentos

Funchal, 28 de Abril de 2022

(Assinatura Professora estagiária Nádía Nunes)

(Assinatura Orientadora Maria Luísa Carvalho)



AUTORIZAÇÃO PARA ATIVIDADE EXTERNA

Caros Encarregados de Educação e/ou Responsáveis,

A(s) professora(s) de Educação Física, estão a promover uma atividade de “*Orientação Funcional e Geocaching*”, que decorrerá no dia 10 de maio de 2022 (3ª feira), nas áreas adjacentes à escola. A saída da Escola Secundária Jaime Moniz (ESJM) será às 11h30, estando o término previsto pelas 13h10. Todos os encarregados de educação e/ou responsáveis, assim como os docentes, estão convidados a participar!

Os participantes deverão estar equipados desportivamente, com indumentária e calçado adequado, tendo na sua posse uma mochila, com garrafa de água.

Sendo esta atividade de relevante importância pedagógica, pedimos, por meio desta, a SUA AUTORIZAÇÃO para que o seu educando possa participar.

Nota: *somente os alunos que trouxerem esta autorização devidamente preenchida poderão participar.*



AUTORIZAÇÃO PARA ATIVIDADE EXTERNA

Eu, _____, encarregado de educação de _____, com CC nº _____, nascido a ____ / ____ / _____ (DD/MM/AAAA), declaro que autorizo a recolha dos dados do meu educando, e que tenho conhecimento que poderão ser divulgadas ou publicadas fotos da atividade.

EDUCANDO

Sim, autorizo a participação.

Não, autorizo a participação.

ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Participo, na atividade.

Não participo, na atividade.

Funchal, ____ de _____ de 2022

Assinatura do Encarregado de Educação



Escola Secundária Jaime Moniz

AUTORIZAÇÕES E CONSENTIMENTOS

(Nos termos do Regulamento Geral da Proteção de Dados – nº 2016/679)

A Escola Secundária Jaime Moniz (ESJM) assume o compromisso de tratar os dados de forma a colocar sempre em primeiro lugar o superior interesse dos alunos. Seguindo as boas práticas recomendadas pela CNPD, adotou as medidas técnicas adequadas no sentido de reduzir ao máximo o risco que esta divulgação possa representar para os seus alunos.

Para as finalidades a seguir listadas necessitamos do seu consentimento. Este consentimento não é obrigatório, não compromete a prestação dos serviços educativos e poderá ser retirado a qualquer momento através do e-mail protecaodados@jaimemoniz.com ou através dos serviços administrativos da escola.

Consentimento informado

1. Tratamento de categorias especiais de dados

Autorizo que a ESJM proceda ao tratamento dos dados de saúde do meu educando relativamente a alergias e hábitos alimentares, necessidades medicamentosas e a outros dados relacionados com a saúde.

Sim Não

Nota: Mesmo que não autorize o tratamento dos seus dados de saúde, nos casos limite previstos na lei, ou para fins de definição de estratégias de aprendizagem adequadas a cada caso ou de justiça na avaliação, a ESJM tem legitimidade fundamentada para aceder aos seus dados.

2. Tratamento de imagem e som

Com a finalidade de divulgar os eventos junto da comunidade, autorizo a captação e tratamento de som e imagem durante as atividades (visitas de estudo, passeios a pé, provas desportivas), eventos (conferências, debates, painéis, palestras, exposições, semanas, cerimónias – Dia da Escola, Bênção das Capas, prémios de mérito, promocionais) e espetáculos (dança, teatro, música, artes) da Escola Secundária Jaime Moniz.

A divulgação será feita internamente através dos meios de comunicação da escola (vitrinas, placards, projeções, folhetos, cartazes, plamas) e externamente através dos órgãos de comunicação social, entidades com as quais a escola desenvolva parcerias, no Site e nas redes sociais da ESJM, no Anuário, revista Ágora, e na newsletter da ESJM.

Sim Não

Declaração relativa à Informação sobre o tratamento dos seus dados pessoais e privacidade (nos termos do art.º 13.º do Regulamento Geral sobre Proteção de Dados (RGPD) e ao Consentimento.

Eu, _____
encarregado de educação de _____
declaro ter tomado conhecimento da presente informação de privacidade da ESJM e ter expresso o meu consentimento conforme acima assinalado.

Local _____ Data: ____/____/20____

Assinatura: _____

SEXTA-FEIRA
17 DE DEZEMBRO

FUTEBOL 5X5
TORNEIO

CAMPO
FUTEBOL
9H00 ÀS
13H00

ELEMENTOS:
5 + 3
SUPLENTES

FEMININAS - EQUIPAS - MASCULINAS
1 POR TURMA

INSCRIÇÕES NO GABINETE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DATA LIMITE: 15 DE DEZEMBRO ÀS 18H00

Made with PosterMyWall.com

QUARTA-FEIRA
24 DE NOVEMBRO

VOLEIBOL 2X2

TORNEIO

PAVILHÃO
9H00 ÀS
18H00

ELEMENTOS:



FEMININAS - EQUIPAS - MASCULINAS

INSCRIÇÕES NO GABINETE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DATA LIMITE: 22 DE NOVEMBRO ÀS 18H00

Made with PosterMyWall.com



Apêndice 8 – PowerPoint ACPI

Faculdade de Ciências Sociais - Departamento de Educação Física e Desporto
 Universidade da Madeira
 Apoio Científico Pedagógico Individual
 Vencedor Concurso 2020/2021
 Ano letivo 2021/2022

A MOTIVAÇÃO E A AUTO PERCEÇÃO COMO FATORES DE RENTABILIZAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Orientadora científica: Prof. Dr.ª Ana Luísa Correia
 Orientadora cooptante: Prof. Maria Luísa Cavalheiro
 Professora Encarregada: Nelyde Nunes

ÍNDICE

- CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO
- CAPÍTULO II - METODOLOGIA
- Caracterização da Amostra
- Instrumentos de Avaliação
- Cronograma dos Procedimentos
- CAPÍTULO III - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS
- Comparação dos dados por Género
- Comparação dos dados por Agrupamento
- CAPÍTULO IV - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS
- CAPÍTULO V - CONCLUSÕES

CAPÍTULO I

Introdução

- Alguns dos estudos que têm surgido e, merecido maior atenção, abordam fatores associados à motivação e auto percepção das crianças e jovens em atividades físicas e desportivas. (Piéron et al.,1997; Marques et al., 2014; Meta et al., 2009; Meta & Escuelas, 2002; Pate et al., 2007).
- Parte-se do pressuposto que o processo de ensino e aprendizagem (PEA) seja, assim, fortemente influenciado pelos níveis motivacionais e de auto percepção quando devidamente considerados no processo pedagógico.

OBJETIVOS

- O presente estudo, desenvolvido no âmbito do Estágio Pedagógico em Educação Física, tem como objetivos:

- 1 Conhecer instrumentos que permitam caracterizar a motivação e a auto percepção, no ensino de EF;
- 2 Avaliar como parecem esses mesmos instrumentos com o grupo disciplinar de Educação Física;
- 3 Verificar se o agrupamento é um fator influenciador da motivação e da auto percepção dos alunos para a prática de EF

CAPÍTULO II

METODOLOGIA

CAPÍTULO II - Metodologia

63 Alunos por conveniência

4 Turmas

- 40 Alunos da turma de Educação Física (EF)
- 23 Alunos do Curso de Educação e Formação para Jovens (CEF)

16 Alunos do sexo masculino (M) e 24 do feminino (F) na turma de EF. 18 Alunos do sexo masculino (M) e 5 do feminino (F) na turma de CEF.

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

- A recolha dos dados foi feita através dos testes de percepção e motivação incorporados no projeto EFERAM CII (Gouveia, Rodrigues, Correia, Alves & Lopes, 2016).
- O questionário foi dividido em 4 secções:

- 1 Dados demográficos
- 2 Auto percepção
- 3 Percepção na Educação Física
- 4 Motivação para a Educação Física

Questionário sobre a Motivação e a Auto percepção - Escola Secundária Jaime Moniz (Núcleo de Estágio de Educação Física)

Designe por preenchimento este questionário e por participação nesta investigação. Este questionário destina-se a um currículo sobre a motivação e auto percepção como fatores de rentabilização do processo de ensino e aprendizagem em Educação Física.

A informação pessoal será sempre confidencial e os dados de identificação dos participantes serão apenas do conhecimento do investigador.

Nenhuma resposta está certa ou errada, o que interessa é que responda com sinceridade. Por favor, não deixe nenhuma questão à frente. Não hesse muito tempo a completar. Caso tenha alguma dúvida, não hesse em perguntar ao professor que está ao lado.

Questionário online (aplicado através do Google Forms)

10'

Seção 1 - Dados Demográficos

Nome Completo *

Tudo de resposta longa

Seção 2 - Auto percepção

1) Neste momento onde te situas na escala? Assinala o número que melhor descreve o que sentes face à tua vida.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Por esta posição: Melhor esta posição Pior esta posição

2) Escolhe o círculo da escala que te representa melhor

3) Qualidades Atléticoas *

20) Peso *

21) Altura *

22) Resistência *

Escala de 5 pontos de Likert

Seção 3 - Percepção na Educação Física

1) Atualmente, na Educação Física consideras-te um aluno, *

2) O que pensas sobre a disciplina de Educação Física? *

Seção 4 - Motivação para a Atividade Física

Para cada uma das afirmações indica, por favor, o teu grau de concordância, utilizando a seguinte escala: de "Discordo completamente" a "Concordo completamente"

	Discordo Comp.	Discordo	Não concordo	Concordo	Concordo Com.
Sinto-me muito...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto-me muito...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Empolgo-me...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Costumo evitar...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O meu objetivo...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto-me compel...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CAPÍTULO II - Metodologia

CRONOGRAMA DOS PROCEDIMENTOS:

1ª FASE: Entrega dos consentimentos aos alunos (para a recolha e tratamento dos dados).

2ª FASE: A aplicação do questionário em cada uma das turmas, em formato digital, através do software (google). O nível de significância adotado foi de 5% e utilizou o software SPSS versão 17.0.

3ª FASE: Análise estatística descritiva, análise de normalidade dos dados e testes de hipóteses para determinar as diferenças entre os géneros e agrupamentos.

CAPÍTULO III

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

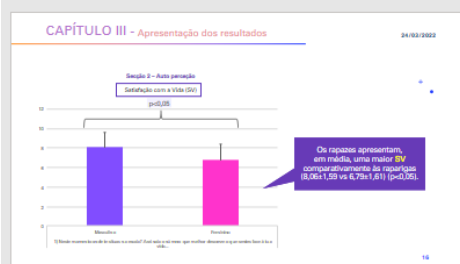
CAPÍTULO III - Apresentação dos resultados

COMPARAÇÃO DOS DADOS POR GÉNERO

Seção 1 - Dados demográficos

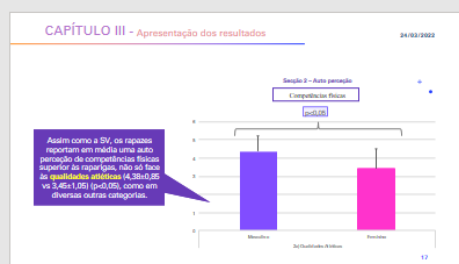
CH: 60% Masculino, 40% Feminino

CEF: 22% Masculino, 78% Feminino



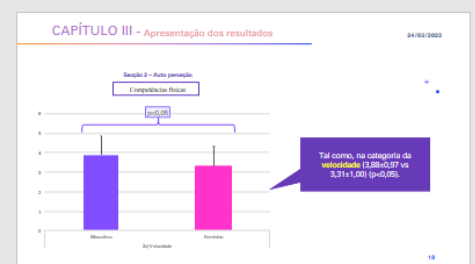
16

★



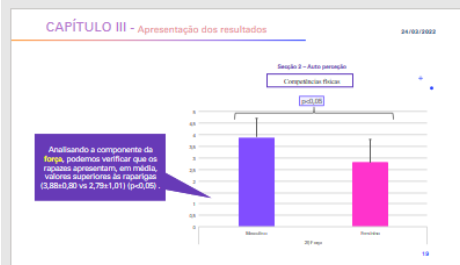
17

★



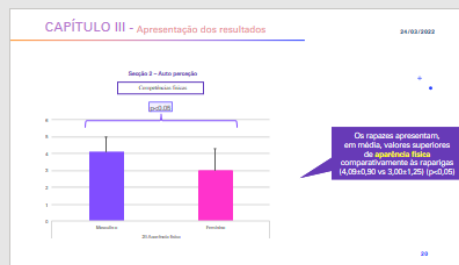
18

★



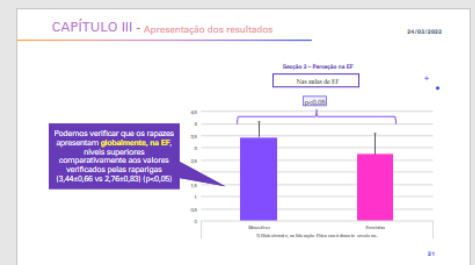
19

★



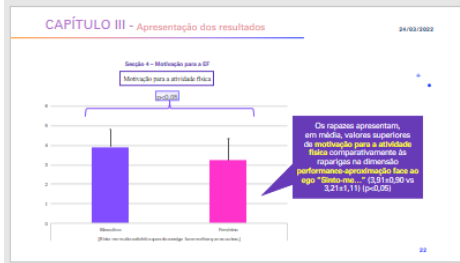
20

★



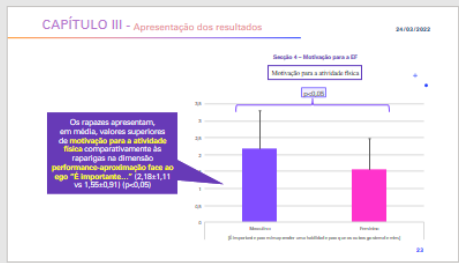
21

★



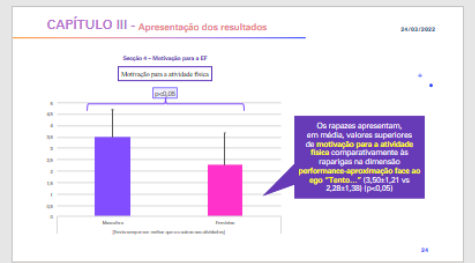
22

★



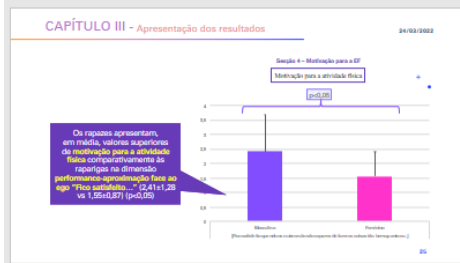
23

★



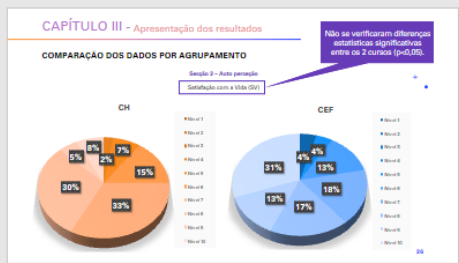
24

★

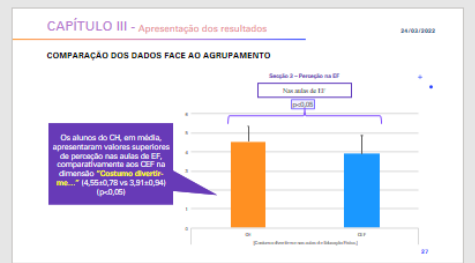


25

★

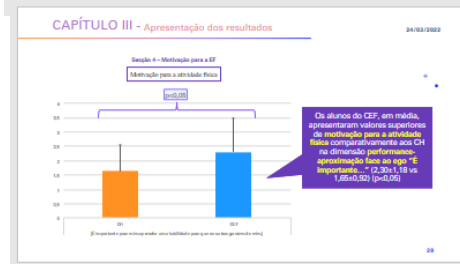


26



27

★

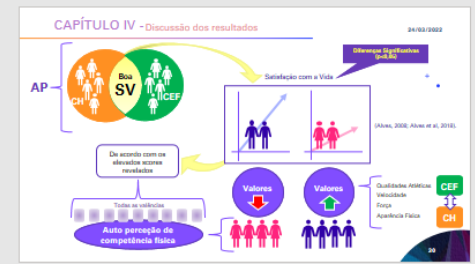


28

★

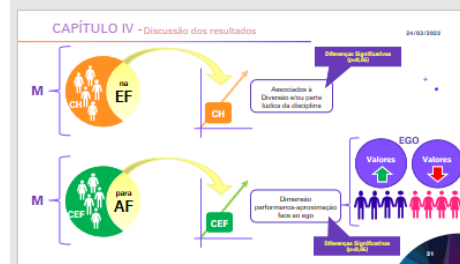


29



30

★



31

★



32

- CONCLUSÕES**
- 1 Os rapazes apresentam uma auto percepção mais elevada relativamente à generalidade dos parâmetros analisados.
 - 2 Necessário compreender que as raparigas não se auto percebem tão positivamente, nomeadamente, nos parâmetros associados à auto percepção (imagem corporal, aptidão física, entre outros).
 - 3 Devemos considerar e avaliar os níveis de auto percepção e motivação dos alunos enquanto docentes.
 - 4 É necessário pensar e adotar novas estratégias visando aumentar o gosto pela prática da atividade física dos alunos.
 - 5 Consideramos que existe uma forte correlação da motivação e da auto percepção com diversos (outros) parâmetros.

33

★


Apêndice 9 – Lista Patrocinadores ACPC

LISTA DE PATROCINADORES ACPC				
Nº	EMPRESAS	EMAIL/CONTACTO	PRODUTOS	RESPOSTA
1	PANIDOCE		- 40 miniaturas de pastéis de nata; - 40 miniaturas de queijada; - 40 miniaturas de bolo feijão; - 40 miniaturas de bola de Berlim (c/creme);	PENDENTE
2	CONFEITARIA		- 30 miniaturas de salgados (diversos); - 30 miniaturas de pastéis/doces (diversos); - 30 miniaturas de bola de Berlim (s/creme); - 50 miniaturas de bola de Berlim (s/creme). - 30 croissants folhados (queijo); - 30 croissants folhados (fiambre);	PENDENTE
3	FLOR DO GARAJAU		- 50 fatias de pão de Jámon; - 50 miniaturas de bolos doces/salgados (variados);	RECUSOU
4	RAVIOLI		- 20 croissants ravioli (queijo); - 20 croissants ravioli (fiambre); - 20 croissants ravioli (mistos); - 20 croissants ravioli (doce de ovos); - 40 miniaturas de salgados (diversos). - 40 miniaturas pastéis/doces (diversos);	RECUSOU
5	SOCIPAMO		- 3 sacos de Pão de forma branco; - 3 sacos de Pão de forma c/sementes; - 3 sacos de Pão de forma integral; - 50 fatias de fiambre; - 50 fatias de queijo; - 40 miniaturas de salgados (diversos).	PENDENTE
6	EQUIPVENDING		- 2 Pacotes Office Spot (30 a 50 utentes) desbloqueados (café e bebidas quentes);	PENDENTE
7	CORAL		- 200 garrafas de Água Atlântida de 0,33Lt; - 30 garrafas de Água Frize c/gás Limão 0,25Lt; - 30 garrafas de Água Frize c/gás Natural 0,25Lt;	RECUSOU
8	BANAMADEIRA		- 2 kg de uvas roxas (s/caroço); - 3 kg morangos; - 30 bananas; - 10 maçãs; - 10 pêras; - 4 packs de abacaxi em pedaços ou ½ abacaxi; - Águas Serra da Penha 0,33cl; - 50 Fatias Queijo; - 50 Fatias Fiambre; - 4 pães de forma Socipamo; - 3 sacos Bolachas de Amendoim.	PENDENTE
9	FRUTARIA 100% REG		- 2 kg de uvas brancas (s/caroço); - 2 kg de uvas roxas (s/caroço); - 3 kg morangos; - 30 bananas; - 10 maçãs; - 10 pêras;	ACEITE
10	FRUTARIA MADALENAS		- 2 kg de uvas brancas; - 2 kg de uvas roxas; - 3 kg morangos; - 30 bananas; - 10 maçãs; - 10 pêras; Passar no dia antes para recolher as frutas pela manhã e/ou final da tarde.	ACEITE
11	FRUTARIA CRUZ CARVALHO		Perto do Hospital, vão confirmar ainda se podem ou não ajudar com algo.	PENDENTE

11	Bio Forma		<ul style="list-style-type: none"> - 24 uni x 35g Premium Whey Bar Frutos do bosque; - 24 uni x 35g Premium Whey Bar Limão e Iogurte; - 24 uni x 35g Premium Whey Bar Sabor a Chocolate; - 20 uni x 42g BelArte Noir & Orange; - 20 uni x 42g BelArte Chocolat Noir; - 20 uni x 42g BelArte Lait & Fèves de Cacao; - 2 x 220g Biscoitos de Maçã Bio; - 2 x 220g Biscoitos de Amêndoa Bio; - 2 x 220g Biscoitos de Coco Bio; 	PENDENTE
12	Plano D		<p>Passar lá na loja e ver o que poderei pedir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 Barras (diversos); - 20 Tablets chocolate (diversos); - Outros. 	ACEITE
13	Miminho		<ul style="list-style-type: none"> - 40 miniaturas de pastéis de nata; - 40 miniaturas de queijada; - 40 miniaturas de bolo feijão; - 50 miniaturas de bola de Berlim (c/creme); - 30 miniaturas de bola de Berlim (s/creme); - 50 miniaturas rissóis (variados); - 5 sacos de Broas (variados). 	RECUSOU
14	UAU CACAU		- "Informo que iremos deixar alguns bombons na nossa loja da Rua da Queimada, no dia 29 de Abril para o vosso evento."	ACEITE
15	ATLANTIPETALAS		<ul style="list-style-type: none"> - Arranjo para mesa de conferência. - Arranjo para mesa de comes e bebes. 	PENDENTE
16	FLORISTA DAS MADALENAS		- Arranjo para mesa de conferência (29/04 e 6/05 até às 20h00 ir buscar – Nome: Nádia Nunes).	ACEITE
17	Pastelaria Madalenas		- passar na pastelaria no dia 29/04 e dia 06/05 até às 19h00/20h00 e recolher o que tiverem para oferecer.	ACEITE
18	Manias100		<ul style="list-style-type: none"> - brigadeiros; - broas ou bolachinhas; - um ou dois bolos. 	ACEITE
19	FORNO PAN		- o que restar no final do dia, passar entre as 18h00 e as 20h00 nas Madalenas.	ACEITE
20	Esplanada do SOL		- em S. Martinho, levamos o que restar no final do dia, passar entre as 7h00 e 8h00 preferem que passemos lá pela manhã dia 29/04 e 06/05.	ACEITE
21	Milhos Bakery		- vai ver e depois responde ao email	PENDENTE
22	SOLAR DOS ALAMOS		- recolha feita no dia antes desde as 9h00 até às 19h00, ver o que podem oferecer no dia.	ACEITE
23	Fábrica Ribeiro (mel cana)		- cartaz entregue em mão, e o meu contacto (não envie proposta por email).	PENDENTE
24	SUPER SÃO ROQUE		<ul style="list-style-type: none"> - falta enviar por email o pedido ou passar no caniço, junto à igreja (dono está sempre lá). - águas. - pão. - queijo e fiambre. 	---
25	FONTE VIVA		<ul style="list-style-type: none"> - falta enviar email - Solução de água com máquinas de garrafão de água 	---
26	SESAMO		<ul style="list-style-type: none"> - miniaturas de pastéis de nata; - miniaturas de queijada; - miniaturas de bolo feijão; - miniaturas de bola de Berlim (c/creme); - miniaturas de palmiers; - miniaturas de éclairs; 	PENDENTE

			- miniaturas de jesuitas;	
27	FRUTARIA DOS BARREIROS		- frutas que tiverem disponíveis no dia anterior, vai ligar a confirmar ou devo ter de passar lá.	PENDENTE
28	AMANHECER (BARREIROS)		- funciona das 8h30 às 20h00 passar por lá e ver se têm águas, frutas, etc. O que faltar.	PENDENTE
29	CMF (desporto)		TOTAL 150 A 200 UNI: - pedir canetas; - pedir capas; - pedir fitas pescoço; - pedir águas;	ACEITE
30	GENESISPan (frente ao antigo hiper sã)		Pedir dentro do que costumam fazer: - miniaturas de queijada; - miniaturas de nata; - miniaturas de bola de Berlim (c/creme); - miniaturas de palmiers; - miniaturas de brownie.	---
31	VIANA		Pedir dentro do que costumam fazer (ir ao final da tarde 18h) - miniaturas (variados); - 2 pães jámon.	ACEITE
32	MAXXIMUS		- Barras de chocolate, de cereais e/ou energéticas; - H2O (vários sabores);	PENDENTE
33	PINGO DOCE		- Águas Pingo Doce 33cl; - Águas Pingo Doce 1,5L; - Águas Pingo Doce 6L; - Travessas Grandes c/ Naperon; - Naperon p/ prato;	ACEITE
34	GOLDEN HOME		Patrocina com Águas	ACEITE
35	MAGUT'S		Passar entre as 20h30 e as 21h00	ACEITE
36	OPEN DANCE		Danças Sociais: Grupo de 6 a 8 pessoas, combinar horas 8h30.	ACEITE
37	TECNOPIZZA		Irão oferecer 3 pizzas à organização (7 pessoas – entregar lista dia 29/04).	ACEITE

Apêndice 10 – Proposta Patrocinadores, Cartaz e Programa ACPC



Proposta de Patrocínio

Na proposta de patrocínio, as quantidades calculadas foram consideradas tendo em conta a expectativa diária de participantes, tendo por base um mínimo de 100 pessoas. A proposta de patrocínio envolve [redacted] nomeadamente:

- [redacted]
- [redacted]
- [redacted]
- [redacted]



À: [redacted]

Ref.: Apoio / Patrocínio

Vimos pelo presente expor e solicitar a Vossa Excelência apoio, na forma de patrocínio, para a Ação Científico Pedagógica Coletiva “*O Ecletismo da Educação – Contributos Didáticos*”, desenvolvida no âmbito do Estágio Pedagógico no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, que decorrerá, nos dias 30 de Abril e 7 de Maio de 2022, na Universidade da Madeira.

O evento tem como objetivo contribuir para o processo de ensino aprendizagem na disciplina de Educação Física, tendo como público-alvo os profissionais dos grupos de recrutamento 160, 260 e 620 e treinadores de diferentes áreas de intervenção. A expectativa de público para o evento é de 100 a 150 pessoas. Teremos ao longo do evento 5 *coffe breaks*, onde gostaríamos de poder contar com [redacted]

A vossa empresa, ao contribuir para este evento, beneficiará de uma maior visibilidade, sendo proporcionada a exposição da marca perante o público e mídias (impresa e digital), e divulgada durante o evento.

Junto a este pedido, segue a nossa proposta de patrocínio (sujeita a alterações), para que possam analisar e deliberar.

Certos de que poderemos contar com o vosso importante apoio, colocamo-nos à vossa disposição para qualquer esclarecimento adicional que considerem necessário.

Atenciosamente,

Grupo de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Universidade da Madeira.

O ECLETISMO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

CONTRIBUTOS DIDÁTICOS

INSCRIÇÕES
ATÉ 28 DE ABRIL DE 2022
<https://tinyurl.com/kajvwmpy>



30 ABRIL **07 MAIO**
9H00 ÀS 18H30



AÇÃO DE FORMAÇÃO
VALIDAÇÃO PELA SRE **15 Horas**

LOCAL : Sala do Senado

GRUPOS DE RECRUTAMENTO:
160 260 620 Outros

PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTE:
acpo2022_uma@gmail.com



O ECLETISMO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

CONTRIBUTOS DIDÁTICOS

- 09h00 - Cerimónia de Abertura
- 09h30 - Conferência I - "O desenvolvimento da pessoa que mora em cada estudante... que papel para o Professor de Educação Física?"
Nuno Corte Real (FADEUP) - Moderador Catarina Fernando (UMa)
- 10h15 - Debate
- 10h30 - Intervalo
- 11h00 - Módulo 1 - Moderador Ana Rodrigues (UMa)
- 11h05 - "Abordagem dos Jogos Desportivos Coletivos de Invasão nas aulas de Educação Física segundo o Modelo de Competências: Reflexões Práticas" - Romualdo Caldeira (EB 2º e 3º ciclos HBG)
- 11h25 - "Desenvolvimento de Competências na Educação Física: O contributo do Estágio Pedagógico" - Sara Pereira (EBSGZ/UMa)
- 11h45 - Debate
- 12h00 - Conferência II - "Promoção da atividade física e aptidão física na Educação Física: tendências de investigação e intervenções de sucesso"
Miguel Peralta (FMH) - Moderador Duarte Freitas (UMa)
- 12h45 - Debate
- 13h00 - Almoço
- 14h30 - Módulo 2 - Moderador João Prudente (UMa)
- 14h35 - "Jogos Reduzidos - Potencial em contexto escolar" - Honorato Sousa (FDUC)
- 15h00 - "O GPAI como ferramenta pedagógica na avaliação dos JDC" - Marcelo Pestana (ESFF)
- 15h20 - "Jogos Reduzidos no Futebol: Estudo Exploratório em Contexto Escolar" - Pedro Silva (ESFF/UMa)
- 15h40 - Debate
- 16h00 - Intervalo
- 16h30 - Mesa Redonda - Moderador Hélio Antunes (UMa)
"Projetos em Educação Física" - Margarida Magalhães (EB2º e 3º ciclos Caniço); Ricardo Nunes (EBSCalheta/UMa); Francisco Santos (UMa)
- 17h30 - Síntese do 1º dia de trabalhos - Ricardo Alves (UMa)
- 18h30 - Encerramento do 1º dia

30 ABRIL
9H00 ÀS 18H30



O ECLETISMO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

CONTRIBUTOS DIDÁTICOS

- 09h00 - Conferência III - "A psicometria na educação: não, sim, talvez?"
Soraia Garcês (UMa) - Moderador Jorge Soares (UMa)
- 09h45 - Debate
- 10h00 - Módulo 3 - Moderador Ana Luísa Correia (UMa)
"Estratégias Didáticas no processo de Ensino e Aprendizagem em Educação Física - Importância da motivação, auto percepção e relações sociométricas em unidades didáticas de Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)" - Nádia Nunes e Paula Fernandes (ESJM/UMa)
- 10h40 - Debate
- 11h00 - Intervalo
- 11h30 - Conferência IV - "O ritmo na construção do sujeito - Desenvolvimento Psicológico, Expressão Simbólica e Competências Relacionais"
Isabel Figueira (MA DMT/P) - Moderador Elvio Gouveia (UMa)
- 12h15 - Debate
- 12h30 - Almoço
- 14h30 - Conferência V - "Atividade Física: Benefícios em Crianças e Adolescentes" - Rui Ornelas (UMa) - Moderador Helder Lopes (UMa)
- 15h15 - Debate
- 15h30 - Módulo 4 - Moderador Duarte Sousa (UMa)
- 15h35 - "Será que o nível de motivação para a aula de educação física contribui para o nível de atividade física semanal?" - Mariana Oliveira (EB 2º e 3º ciclos EBC/UMa)
- 15h55 - Debate
- 16h10 - Intervalo
- 16h40 - Módulo 5 - Moderador Ricardo Alves (UMa)
- 16h45 - "Teqball - Uma abordagem em Contexto Escolar" - André Pontes e Telmo Santos (ESAAS/UMa)
- 17h25 - "Teqball - abordagem prática" - Anselmo Nóbrega (F. Teqball)
- 17h45 - Debate
- 18h00 - Síntese do 2º dia de trabalhos - Ricardo Alves (UMa)
- 18h30 - Encerramento da Ação

07 MAIO
9H00 ÀS 18H30



Apêndice 11 – Email Agradecimento e Cartaz Patrocinadores ACPC

UNIVERSIDADE da MADEIRA
 AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA COLETIVA
O ECLETISMO DA EDUCAÇÃO FÍSICA
 CONTRIBUTOS DIDÁTICOS

PATROCINADORES OFICIAIS

Logotipos dos patrocinadores oficiais:

- 100 MANIA'S
- 100% Regional
- Viana
- plano D
- Madalenas
- FORNO PAN
- UAU CACAU
- Esplanada do Sol
- Selar dos Alamos
- Magui's
- FLORISTA
- Tecnopizza
- Partida do Andarim
- OPEN DANCE
- JM
- JOÃO VIEIRA
- GUILHERME
- FUNCHAL

Logotipos de parceiros e instituições:

- Escola Secundária Francisco Franco
- BSOM
- Universidade da Madeira

Made with PosterMyWall.com

Agradecimento de Apoio/Patrocínio

Vimos pelo presente agradecer o apoio e/ou patrocínio por parte da vossa empresa, ao contribuir para este evento, beneficiará de uma maior visibilidade, sendo proporcionada a exposição da marca perante o público e mídias (impresa e digital), e divulgada durante o evento, através de:

- Logotipo no Cartaz Geral de Patrocinadores (impresso e digital);
- Cartões de visita expostos no [redacted] fonecidos pela própria empresa;
- Mini Cartazes promocionais junto dos produtos no [redacted]
- Divulgação do logotipo da empresa nas redes sociais (vídeo);

Pedimos que o logotipo da vossa empresa nos seja enviado por email, (acpc2022.uma@gmail.com) em formato jpg, o mais breve possível. Quanto aos cartões de visita, sugerimos que sejam entregues nos dias 29 de Abril e 06 de Maio, aos elementos da organização, nos momentos de recolha/entrega dos produtos. O vídeo de divulgação será elaborado pela organização no final da ACPC, e posteriormente divulgado nas redes sociais, e enviado por email a cada um dos patrocinadores.

Colocamo-nos à vossa disposição para qualquer esclarecimento adicional que considerem necessário, via email (acpc2022.uma@gmail.com) ou contacto telefónico (961018882 – ACPC Organização).

Atenciosamente,

Grupo de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Universidade da Madeira.

Apêndice 12 – PowerPoint ACPC

Faculdade de Ciências Sociais - Departamento de Educação Física e Desporto
 Licenciatura em Educação do Desporto (Turma em Educação Física e Recreativa)
 Ação Científico-Pedagógica Coletiva
 Colégio Académico - 01/06/2022
 00:00:00:00:00:00

ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM EM EDUCAÇÃO FÍSICA

IMPORTÂNCIA DA MOTIVAÇÃO E DA AUTO PERCEÇÃO EM UNIDADES DIDÁTICAS DE ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (ARE)

Orientadora científica: Prof. Dr.ª Ana Luísa Correia
 Orientadores complementares: Prof. Mónica Lopes Cordeiro
 Professores Entusiastas: Hélder Soares

ÍNDICE

- CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO
- CAPÍTULO II - METODOLOGIA
 - Caracterização da Amostra
 - Instrumentos de Avaliação
 - Cronograma dos Procedimentos
- CAPÍTULO III - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS
- CAPÍTULO IV - CONCLUSÕES

CAPÍTULO I

- Há diversas estratégias didáticas para abordar as matérias de ensino na aula. Ao conhecermos como os alunos se relacionam aos conteúdos da matéria de ensino, compreendendo quais as motivações e aptidões, o professor poderá rentabilizar o seu processo de ensino e aprendizagem (PEA).
- Nas aulas de Educação Física (EF), as Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE) contribuem para o desenvolvimento harmonioso do aluno, na medida em que estimulam a sua imaginação, atenção, coordenação de movimentos, educação estética, ao mesmo tempo que lhes permitem conhecer melhor o seu corpo, usando-o como meio de comunicação.

CAPÍTULO I

- Podemos interpretar a dança como uma arte universal, (independente da cultura, crença, limitação física e psicológica) em que todos podem ver, ouvir, sentir e expressar-se através de diversos movimentos, uma forma enriquecedora, de liberdade de expressão e motivação, única, singular, que abrange a dança, as danças tradicionais e as danças sociais.
- As ARE em contexto escolar, não são pretendem apreciar e compor, como "realizar seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade" AE (2018).

CAPÍTULO I

- Em diferentes teorias da psicologia educacional está implícito que o baixo ou elevado rendimento encontra-se diretamente associado as variáveis motivacionais e emocionais, atribuindo-lhes um papel crucial no sucesso académico. Só no princípio do século XX, foi dada relevância à ligação existente entre motivação e aprendizagem, através de Edward Lee Thorndike e da Lei do Efeito (criada pelo psicólogo americano). Este refere que "a aprendizagem é fortalecida quando é seguida de um estado satisfatório para o aluno." (Sprinthal & Sprinthal, 2000, p. 503).

CAPÍTULO I

- São diversos os estudos que têm surgido e merecido maior atenção, abordam fatores associados à motivação e auto percepção das crianças e jovens, em atividades físicas e desportivas. (Féron et al., 1997; Marques et al., 2014; Mota et al., 2009; Mota & Esculcas, 2002; Pato et al., 2007).
- A aprendizagem, a motivação e a percepção apresentam uma interação constante e singular, entre si, visto que a forma com que percebamos, perceemos e interpretamos a informação é própria de cada indivíduo, sendo o elemento motivador sempre diferente e particular (Sprinthal & Sprinthal, 2000).

CAPÍTULO I

TEORIA SAL

Students' Approaches to Learning

Apresenta uma estrutura conceptual que surge para pesquisar as abordagens à aprendizagem adotadas por estudantes.

OBJETIVOS

- O presente estudo, desenvolvido no âmbito do Estágio Pedagógico em Educação Física, tem como objetivos:

- 1 Conhecer instrumentos que permitam caracterizar a motivação e a auto percepção, no ensino de EF;
- 2 Avaliar e/ou partilhar passo instrumentos, assim como as estratégias didáticas no processo de ensino e aprendizagem, numa LUD de ARE, considerando a motivação e a auto percepção;
- 3 Verificar se as estratégias utilizadas foram um fator influenciador da motivação e da auto percepção dos alunos para a prática de EF.

CAPÍTULO II

METODOLOGIA

CAPÍTULO II

Conhecer a forma como se relacionam com a aprendizagem

COMPREENDENDO DUAS COMPONENTES:

MOTIVAÇÃO ESTRATÉGIA

CAPÍTULO II

MOTIVAÇÃO INSTRUMENTAL	MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA	ESTRATÉGIA SUPERFÍCIE	ESTRATÉGIA PROFUNDIDADE
<p>Conhecido e usado como recurso instrumental e instrumentalizante.</p> <p>Passivo, instrumentalizante</p> <p>Preparação para avaliação externa</p>	<p>Conhecido e motivado pela parte do indivíduo aprender.</p> <p>Envolvimento ativo</p> <p>Preparação para avaliação interna</p>	<p>Conhecido e aprendido de forma sequencial, ao longo do tempo</p> <p>Baseia-se na memorização mecânica</p> <p>Reprodução literal, sem compreensão</p>	<p>Conhecido e aprendido, sendo usado como a prioridade</p> <p>Conhecido e compreendido e relacionado a contextos</p> <p>Compreender e analisar criticamente a informação do que aprende</p>

CAPÍTULO II

PERCEÇÕES INTRÍNSECAS? HÁBITOS COMPORTAMENTAIS

CAPÍTULO II

MOTIVAÇÃO INSTRUMENTAL + ESTRATÉGIA SUPERFÍCIE = ABORDAGEM SUPERFÍCIE

MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA + ESTRATÉGIA PROFUNDIDADE = ABORDAGEM PROFUNDIDADE

CAPÍTULO II

MOTIVAÇÃO INSTRUMENTAL + ESTRATÉGIA SUPERFÍCIE = ABORDAGEM SUPERFÍCIE

MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA + ESTRATÉGIA PROFUNDIDADE = ABORDAGEM PROFUNDIDADE

CAPÍTULO II

não busca relacionar os conteúdos aprendidos

memoriza ou reproduz a informação

lida com o conteúdo de maneira superficial e passiva

CAPÍTULO II

relaciona as partes de um conteúdo entre si
compreende o significado do que aprendeu
extrair uma mensagem global

ABORDAGEM PROFUNDIDADE

07/06/2022

16

CAPÍTULO II - Metodologia

22 Amostras

12º ano

4

18

16 - 19 anos

Alunos participantes

07/06/2022

17

CAPÍTULO II - Metodologia

UD ARE

GRUPO 1

GRUPO 2

GRUPO 3

Heterogêneo

Heterogêneo

Heterogêneo

Homogêneo

07/06/2022

18

CAPÍTULO II - Metodologia

Planejamento Anual 2021/2022

07/06/2022

19

CAPÍTULO II - Metodologia

UD ARE

AERÓBICA

Professor monta a coreografia e os alunos replicam, realizando um conjunto de passos básicos, organizados em função da música escolhida desenvolvendo a sua condição física geral. Foram utilizadas músicas quadradas (com frases musicais de 32 tempos), para que os alunos pudessem acompanhar mais facilmente, constituindo assim um circuito de exercícios com passos básicos (marcha, corrida, step touch, elevação joelho, V, A, mamba, passo cruzado, entre outros).

07/06/2022

20

CAPÍTULO II - Metodologia

UD ARE

DANÇA

Professor coloca a tarefa de montar uma coreografia, com ou sem acompanhamento musical (escolhido pelo professor ou pelos alunos), colocando condicionantes em relação a ações, espaço e dinâmica.

• V1: Todos os grupos têm as mesmas condicionantes. (Exemplo: construir uma coreografia na qual têm de ser realizadas 2 frases de 32 tempos, e têm de ser utilizadas duas formações - linha e quadrado).

• Desafio: Montar a coreografia em grupo e apresentar aos outros grupos.

07/06/2022

21

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

- A recolha dos dados foi feita através dos testes de percepção e motivação incorporados no projeto EFERAM CT (Gouveia, Rodrigues, Correia, Alves & Lopes, 2018).
- O questionário foi dividido em 4 seções:

- Dados demográficos
- Auto percepção
- Percepção na Educação Física
- Motivação para a Educação Física

07/06/2022

22

Questionário sobre a Motivação e a Auto percepção - Escola Secundária Jaime Moniz (Núcleo de Estágio de Educação Física)

Desenvolvido por professores, este questionário é por participante online e gratuito.

Este questionário destina-se a um estudo sobre a motivação e a auto percepção como fatores de estabilização do processo de ensino e aprendizagem em Educação Física.

A informação pessoal será sempre confidencial e os dados de identificação dos participantes serão apenas do conhecimento da equipa de investigação.

Nenhuma resposta está certa ou errada, o que interessa é que responda com sinceridade. Por favor, não gaste nenhuma questão a brincar. Não leve muito tempo a completar.

Caso tenha alguma dúvida, não hesite em perguntar ao professor que está na sala.

Questionário online (aplicação através do Google Forms)

10'

07/06/2022

23

CAPÍTULO II - Metodologia

CRONOGRAMA DOS PROCEDIMENTOS:

Tudo o desenvolvido foi desenvolvido no software estatístico SPSS, versão 27.0, o nível de significância estatística foi de 5%.

- 1ª FASE: Entrega dos consentimentos aos alunos, para a intervenção na UD de ARE, em formato digital, através do email (pessoal).
- 2ª FASE: A realização do questionário na turma, com intervenção na UD de ARE, em formato digital, através do email (pessoal).
- 3ª FASE: Formação de 3 grupos heterogêneos para a UD de ARE (heterogêneo entre si).
- 4ª FASE: A realização do questionário na turma, após intervenção na UD de ARE, em formato digital, através do email (pessoal).
- 5ª FASE: Estatística descritiva (média e desvio padrão), para caracterizar a amostra, nos variáveis em estudo. Para determinar se houve variação em motivação antes e após a intervenção estatística de Wilcoxon.

07/06/2022

24



25



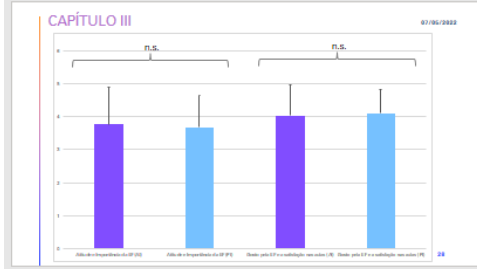
26

CAPÍTULO III

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

07/06/2022

27



28

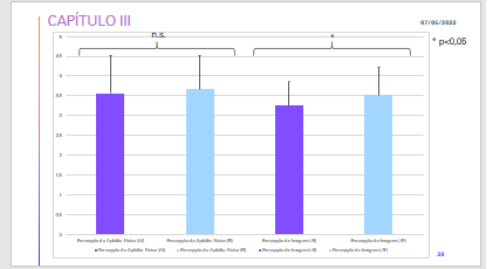
CAPÍTULO III

	O que pensas sobre a disciplina de Educação Física?		O que pensas do teu estado de saúde?		Escala
	AI	PI	AI	PI	
Não Gosto Mesmo Nada	0%	0%	4,5	0%	Não me sinto com muita boa saúde
Não Gosto Mesmo Nada	0%	0%	36,4	9,1	Não me sinto de boa saúde
É-me indiferente	40,9	31,8	36,4	27,3	Sinto-me com razoável saúde
Gosto Muito	18,2	22,7	22,7	45,5	Sinto-me de boa saúde
Gosto Mesmo Bastante	40,9	45,5	0%	18,2	Sinto-me de muito boa saúde

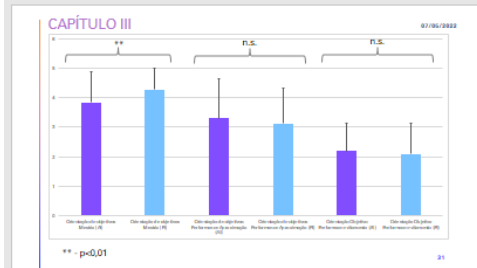
p<0,05 p<0,001

07/06/2022

29



30



31

IV - CONCLUSÕES

- Os alunos reportam após a intervenção valores médios mais elevados nas dimensões: percepção do estado de saúde, imagem corporal e orientação da atividade para a saúde.
- Os alunos aderiram tendo adquirido novo desenvolvimento de novas competências.
- Devemos considerar e avaliar os níveis de auto percepção e motivação dos alunos enquanto docentes.
- É necessário repensar e adotar novas estratégias visando aumentar o gosto pela prática da atividade física dos alunos.
- Consideramos que existe uma forte correlação da motivação e da auto percepção com diversos (outros) parâmetros.

07/06/2022

32

OBRIGADO

Pela vossa atenção!

07/06/2022

33