

Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Luís Paulo Pereira Mendonça

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

novembro 2021

Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Luís Paulo Pereira Mendonça

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

Helder Manuel Arsénio Lopes
Hélio Ricardo Lourenço Antunes

“Os verdadeiros conhecimentos não se recebem – adquirem-se. Eis porque se poderá afirmar que o melhor Professor não é o que mais ensina; compete-lhe, apenas, despertar o desejo de saber e facilitar a aprendizagem”

(A. Henricar)

Agradecimentos

No culminar de mais uma desafiante e importante etapa da minha vida, tanto a nível académico como pessoal, aproveito este campo para agradecer a todos aqueles que influenciaram o meu percurso, direta e indiretamente, que me ajudaram e acompanharam, sendo que, seria impossível percorrer todo este percurso sozinho. De forma especial agradeço:

Em primeiro lugar, aos meus pais por me proporcionarem uma educação de base e inculcarem um espírito de trabalho por uma vida melhor. Aos meus seis irmãos, onde cada um tem particularidades diferenciadoras e contribuíram todos de diversas formas para construir a pessoa que sou hoje. Todos eles demonstraram um carinho e apoio incondicional ao longo do meu percurso académico e profissional, onde sem eles não teria conseguido chegar aqui.

De forma sincera à minha companhia incondicional de vida e neste processo de estágio, a amiga, namorada e companheira Luísa Sardinha. Pessoa com uma capacidade de realçar as minhas maiores qualidades e capacidades nos momentos mais difíceis. O meu Muito Obrigado, por todos os momentos de incentivo e motivação, de paciência, ajuda e, sobretudo, pela presença.

Ao Orientador Científico, Professor Doutor Helder Lopes, pela disponibilidade, pela constante partilha do seu saber e experiência profissional, pela sua forma de estar desafiante, crítica e sobretudo pelo desafio de querer extrair sempre o melhor de nós. Certamente, uma das pessoas que deixa uma maior marca enquanto estudante na Universidade da Madeira, pela sua forma carismática de estar, capacidade de analisar o incomum e sobretudo, catapultar as minhas capacidades para limites que nem eu sabia que era capaz.

Ao Coorientador Científico, Professor Doutor Hélio Antunes, pela disponibilidade, paciência e capacidade de indicar caminhos nos momentos sem saída, ao longo deste ano de estágio. Uma pessoa que guardo um enorme respeito, por ser exemplo enquanto pessoa e profissional. Seguramente dos profissionais com quem convivi neste estágio pedagógico que exigiu sempre mais de mim, possivelmente por acreditar que conseguiria apresentar conteúdo com mais valor. Algo que guardo dos momentos de conversas informais, é que, seremos sempre capazes de fazer melhor no futuro, desde que se reflita o processo.

Ao Orientador Cooperante, Miguel Nóbrega, especialmente pela excelente pessoa e profissional que é. Tenho que admitir que o grande sucesso deste estágio pedagógico na vertente de toda a prática letiva se deve a esta pessoa. De todas as pessoas com quem tive a oportunidade de trabalhar, a que mais me ensinou e esteve presente. Uma disponibilidade total e sem rodeios na partilha de saberes, experiências e capacidade de fazer-me refletir em possibilidades que nunca imaginaria. Com certeza, uma pessoa que iriei guardar com grande carinho e certamente um

espelho de um Professor de Educação Física que procura o melhor de cada aluno e promove o compromisso dos mesmos com a disciplina.

Ao meu colega de estágio e amigo Diogo Gonçalves, pelo companheirismo, amizade e compromisso com o nosso objetivo. Uma pessoa incansável, que é capaz de partilhar, compreender, discutir e refletir todos os momentos de intervenção que realizámos ao longo do nosso processo. De todos os intervenientes, o mais presente nos momentos de trabalho, bons e maus momentos, sempre com a preocupação de realizarmos o melhor possível. Decididamente alguém que levo para a vida com grande amizade.

À Escola Secundária de Francisco Franco, ao pessoal docente e não docente, pela partilha de conhecimentos, estratégias, esclarecimentos de dúvidas e pela forma como fizeram o acolhimento cuidado e informal. Veio, decididamente, facilitar a minha integração num ambiente completamente novo, promovendo assim uma maior possibilidade de adquirir novas aprendizagens importantes para a minha carreira enquanto docente.

O agradecimento especial ao Delegado do Grupo de Educação Física, Professor David Ferreira pela partilha de conhecimento, vivências em contexto escolar e sempre disponível para ajudar em qualquer dúvida.

Ao pessoal docente do Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira, por todas as aprendizagens que proporcionaram ao longo deste do meu processo formativo, contribuindo assim para o meu desenvolvimento quanto docente.

A todos os nossos Colegas de Estágio, pela partilha de conhecimentos, dúvidas, dificuldades e momentos de aprendizagem.

Aos meus professores de Educação Física e Treinadores de formação, por incutirem em mim o gosto pela prática de desporto, exercício física e partilha de novas vivências com as novas gerações. Efetivamente, são pessoas excepcionais naquilo que fazem, onde me inspiraram e incentivaram na escolha desta área de formação.

Aos meus alunos, por serem uma turma exemplar, compreensiva, cooperante, dedicada e por proporcionarem em mim momentos de aprendizagens. Convosco cresci imenso enquanto profissional e certamente são pessoas que deixam uma marca na minha vida, onde guardo um carinho especial por todos.

A todos um agradecimento sincero!

Resumo

O presente relatório de estágio surge no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, como parte integrante da Unidade Curricular denominada de Estágio Pedagógico e pretende refletir o trabalho desenvolvido durante o ano letivo, sendo o culminar do nosso processo de formação enquanto futuros docentes da disciplina de Educação Física.

O documento apresenta como principais objetivos a apresentação sistemática de todos os conteúdos relacionados com o processo de diagnóstico, prescrição e controlo durante a nossa prática pedagógica enquanto professores estagiários, com justificação das tomadas de decisão e reflexão dos resultados alcançados no ano letivo de 2020/2021.

Este estágio pedagógico caracteriza-se por ser exigente, trabalhoso e com muita dedicação ao processo, exigindo uma grande capacidade de trabalho, para promover ao máximo situações enriquecedoras não só para os alunos, mas também para os professores estagiários. É necessária uma grande capacidade de reflexão crítica sobre o processo. Por estes motivos, é essencial referir que este estágio pedagógico é rico nas diversas experiências, por refletir toda a nossa evolução ao longo do ano letivo.

Por estes motivos, o relatório de estágio reflete toda a nossa evolução na prática docente ao longo do estágio pedagógico. Foram exploradas e desenvolvidas um conjunto de atividades, onde destacamos: (1) Prática Letiva; (2) Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar (3) Atividades de Integração no Meio e (4) Atividades de Natureza Científico-Pedagógica, como sendo as atividades que mais importância tiveram na nossa formação docente.

Como professores de Educação Física, tivemos a oportunidade de ter a nossa primeira experiência num contexto real, aprender e explorar diferentes metodologias e estratégias de ensino. O professor estagiário convive com diversas realidades, o que permitiu participar de forma ativa em todas as atividades com o intuito de atingir os objetivos definidos na Unidade Curricular da iniciação à Prática Profissional.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Prática Docente; Processo de Ensino-Aprendizagem.

Abstrat

This internship report comes within the scope of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, as an integral part of the Curricular Unit called Pedagogical Internship, and intends to reflect the work developed during the school year, being the culmination of our process of training as future teachers of the discipline of Physical Education.

The document has as its main objectives the systematic presentation of all content related to the process of diagnosis, prescription and control during our pedagogical practice as trainee teachers, with justification for decision-making and reflection on the results achieved in the 2020/2021 school year .

This pedagogical internship is characterized by being demanding, laborious and with a lot of dedication to the process, requiring a great capacity for work, to promote enriching situations to the maximum not only for the students, but also for the intern teachers. A great capacity for critical reflection on the process is needed. For these reasons, it is essential to mention that this pedagogical internship is rich in different experiences, as it reflects our entire evolution throughout the school year.

For these reasons, the internship report reflects our entire evolution in teaching practice throughout the pedagogical internship. A set of activities were explored and developed, including: (1) Teaching Practice; (2) Intervention Activities in the School Community (3) Integration Activities in the Environment and (4) Scientific-Pedagogical Activities, being the most important activities in our teacher education.

As Physical Education teachers, we had the opportunity to have our first experience in a real context, to learn and explore different teaching methodologies and strategies. Therefore, the intern teacher lives with different realities, allowing them to actively participate in all activities in order to achieve the objectives defined in the Course Unit from initiation to Professional Practice.

Keywords: Pedagogical Internship, Physical Education, Teaching Practice; Teaching-Learning Process.

Resumen

Este informe de prácticas se enmarca en el ámbito de la Maestría en Docencia de Educación Física en Educación Básica y Secundaria, como parte integral de la Unidad Curricular denominada Pasantía Pedagógica, y pretende reflejar el trabajo desarrollado durante el curso escolar, siendo la culminación de nuestro proceso de formación como futuros docentes de la disciplina de Educación Física.

El documento tiene como principales objetivos la presentación sistemática de todos los contenidos relacionados con el proceso de diagnóstico, prescripción y control durante nuestra práctica pedagógica como docentes en formación, con justificación para la toma de decisiones y reflexión sobre los resultados alcanzados en el curso escolar 2020/2021.

Esta pasantía pedagógica se caracteriza por ser exigente, laboriosa y con mucha dedicación al proceso, requiriendo una gran capacidad de trabajo, para promover situaciones enriquecedoras al máximo no solo para los alumnos, sino también para los docentes internos. Se necesita una gran capacidad de reflexión crítica sobre el proceso. Por estos motivos, es fundamental mencionar que esta pasantía pedagógica es rica en diferentes experiencias, ya que refleja toda nuestra evolución a lo largo del curso escolar.

Por estos motivos, el informe de prácticas refleja toda nuestra evolución en la práctica docente a lo largo de la práctica pedagógica. Se exploró y desarrolló un conjunto de actividades, que incluyen: (1) Práctica docente; (2) Actividades de Intervención en la Comunidad Escolar (3) Actividades de Integración en el Medio y (4) Actividades Científico-Pedagógicas, por ser las actividades más importantes en nuestra formación docente.

Como profesores de Educación Física, tuvimos la oportunidad de tener nuestra primera experiencia en un contexto real, de aprender y explorar diferentes metodologías y estrategias de enseñanza. Por tanto, el docente interno vive con diferentes realidades, lo que le permite participar activamente en todas las actividades con el fin de alcanzar los objetivos definidos en la Unidad del Curso desde el inicio hasta la Práctica Profesional.

Palabras clave: Pasantía Pedagógica, Educación Física, Práctica Docente; Proceso de enseñanza-aprendizaje.

Résumé

Ce rapport de stage s'inscrit dans le cadre du Master en enseignement de l'éducation physique dans l'enseignement de base et secondaire, en tant que partie intégrante de l'unité curriculaire appelée Stage pédagogique, et entend refléter le travail développé au cours de l'année scolaire, étant l'aboutissement de notre processus de formation en tant que futurs enseignants de la discipline de l'éducation physique.

Le document a pour principaux objectifs la présentation systématique de tous les contenus liés au processus de diagnostic, de prescription et de contrôle au cours de notre pratique pédagogique en tant qu'enseignants stagiaires, avec justification de la prise de décision et de la réflexion sur les résultats obtenus au cours de l'année scolaire 2020/2021.

Ce stage pédagogique se caractérise par être exigeant, laborieux et avec beaucoup de dévouement au processus, nécessitant une grande capacité de travail, pour favoriser au maximum des situations enrichissantes non seulement pour les étudiants, mais aussi pour les enseignants stagiaires. Une grande capacité de réflexion critique sur le processus est nécessaire. Pour ces raisons, il est essentiel de mentionner que ce stage pédagogique est riche d'expériences différentes, car il reflète toute notre évolution tout au long de l'année scolaire.

Pour ces raisons, le rapport de stage reflète toute notre évolution dans la pratique enseignante tout au long du stage pédagogique. Un ensemble d'activités a été exploré et développé, y compris: (1) la pratique de l'enseignement ; (2) Activités d'intervention dans la communauté scolaire (3) Activités d'intégration dans l'environnement et (4) Activités scientifiques et pédagogiques, étant les activités les plus importantes dans notre formation d'enseignant.

En tant qu'enseignants d'éducation physique, nous avons eu l'opportunité de vivre notre première expérience dans un contexte réel, d'apprendre et d'explorer différentes méthodologies et stratégies d'enseignement. Ainsi, l'enseignant stagiaire vit avec des réalités différentes, lui permettant de participer activement à toutes les activités afin d'atteindre les objectifs définis dans l'Unité de Cours de l'initiation à la Pratique Professionnelle.

Mots-clés: Stage Pédagogique, Éducation Physique, Pratique Pédagogique; Processus d'enseignement-apprentissage.

Lista de Abreviaturas

ACPC – Ação Científico-Pedagógica Coletiva

ACPI – Ação Científico-Pedagógica Individual

AE – Aprendizagens Essenciais

AI – Avaliação Inicial

AF – Aptidão Física

ARE – Atividades Rítmicas Expressivas

DC – Desportos de Combate

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

EBSGZ – Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

EF – Educação Física

EFERAM-CIT – Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira – Compreender, Intervir, Transformar

ESFF – Escola Secundária de Francisco Franco

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

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

PESE – Prática de Ensino Supervisionada na Escola

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

R.A.M. – Região Autónoma da Madeira

TGfU – Teaching Games for Understanding

UD – Unidade Didática

UMa – Universidade da Madeira

Índice

1-Introdução.....	17
2-Enquadramento do Estágio Pedagógico	20
2.1- Expetativas do Estágio Pedagógico	23
2.2- Enquadramento Contextual - Caraterização da Escola Secundária de Francisco Franco.....	25
2.2.1- Identificação da Escola Secundária de Francisco Franco	26
2.2.2- Horário de Funcionamento	27
2.2.3- Recursos Humanos.....	28
2.2.4- Órgãos de Administração e Gestão.....	29
2.2.5- Clubes, Núcleos e Projetos	30
2.2.6- Grupo Disciplinar de Educação Física.....	30
2.2.7- Instalações Desportivas.....	32
2.2.8- Recursos Materiais.....	33
2.2.9- Sistema de rotação das Instalações	34
2.2.10- Reflexão sobre a Caraterização da Escola Secundária da Francisco Franco	34
2.3- Enquadramento do EFERAM-CIT	36
3- Prática Letiva.....	41
3.1- Enquadramento da Prática Letiva.....	41
3.2- Gestão do Processo Ensino-Aprendizagem	42
3.3- Planeamento Anual.....	43
3.3.1- Enquadramento teórico	43
3.3.2- Realização do Planeamento Anual.....	44
3.3.3- Objetivos gerais anuais	46
3.3.4- Seleção das Matérias para dar resposta às necessidades e capacidades dos alunos.....	47
3.3.5- Calendário Escolar Anual	50

3.3.6- Horário da Turma.....	50
3.3.7- Reflexão Geral do Planeamento Anual.....	50
3.4 – Construção e Concretização das Unidades didáticas	54
3.5 - Plano de Aula.....	61
3.6 - Estratégias de Ensino Didático-Pedagógicas.....	64
3.7 – Avaliação	72
3.7.1 – Avaliação Inicial	73
3.7.2 - Avaliação formativa.....	76
3.7.3 - Avaliação Sumativa	77
3.8 - Assistência às aulas: Enriquecimento do Processo Formativo enquanto Professor através da Observação.....	79
3.8.1- Enquadramento teórico	79
3.8.2 - Operacionalização.....	81
3.8.3 – Reflexão Crítica.....	82
3.9) Lecionação da Turma do 2º ciclo	87
3.9.1) Caraterização da turma.....	88
3.9.2 – Reflexão Crítica.....	90
4- Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar	95
4.1 – Caraterização da turma	95
4.2 - Objetivos.....	96
4.3 - Metodologia e Instrumentos Utilizados.....	96
4.4 -Resultados.....	99
4.5 - Considerações Finais sobre a Caraterização da Turma	110
4.2- Enquadramento Geral das Atividades Realizadas	112
4.3- Atividades Realizadas.....	113
4.3.1) Atividade de “Educação Inclusiva”	113
4.3.2 - Projeto de Cidadania e Desenvolvimento	118

5- Atividades de Integração no Meio	126
5.1 - Atividade de Extensão Curricular – “Viagem ao Porto Santo”.....	126
5.2 - Atividade Extracurricular “Atividade de Golfe”	132
6 - Atividades de Natureza Científico-Pedagógica.....	137
6.1 - Ação Científico-Pedagógica Individual.....	137
6.2 - Ação Científico-Pedagógica Coletiva	145
7- Considerações Finais	154
8- Referências Bibliográficas	158
9 - Referências Legislativas.....	162
10- Anexos.....	164
11 – Apêndices	172

Índice de Imagens

Imagem 1- Bandeira da Escola Secundária de Francisco Franco.....	27
Imagem 2– Logótipo da Escola Secundária de Francisco Franco.....	27
Imagem 3 - Horário de funcionamento da escola (Regulamento Interno, 2019, pág. 9).	28
Imagem 4 – Organograma da Escola.....	29
Imagem 5 - Organização dos espaços desportivos disponíveis na ESFF.	33

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Distribuição do género na turma 12º12.....	99
Gráfico 2 - Distribuição da idade na turma 12º12.	100
Gráfico 3 - Distribuição dos concelhos de residência na turma 12º12.	100
Gráfico 4 - Distribuição dos meios de transporte que os alunos utilizam no trajeto Casa- Escola da turma 12º12.....	101
Gráfico 5 - Distribuição do número de pessoas por agregado familiar na turma 12º12.....	102
Gráfico 6 - Caracterização da Ação Social Escolar na turma 12º12.	102
Gráfico 7 - Habilitações académicas dos pais ou encarregados de educação da turma 12º12.	103
Gráfico 8 - Situação de Empregabilidade dos EE masculina.	104

Gráfico 9 – Situação de Empregabilidade dos EE Feminino.	104
Gráfico 10 - Autoperceção por parte dos alunos da turma 12º12 quanto ao seu estado de saúde.	105
Gráfico 11 - Autoperceção por parte dos alunos da turma 12º12 sobre o nível de qualidade de vida.	106
Gráfico 12 - Caraterização da turma 12º12 quanto ao gosto pela prática de atividade física.	106
Gráfico 13 - Autoperceção por parte dos alunos da turma 12º12 quanto ao seu desempenho escolar.	107
Gráfico 14 - O que os alunos da turma 12º12 pensam sobre a disciplina de Educação Física.	108
Gráfico 15 - Autoperceção por parte dos alunos da turma 12º12 sobre o seu nível na disciplina de Educação Física.	108
Gráfico 16 - Caraterização da turma 12º12 sobre a importância da disciplina de Educação Física no Currículo Escolar.	109

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Instalações disponíveis para o grupo de EF	32
Tabela 2 – Parâmetros da Avaliação Sumativa	78
Tabela 3 – Programa da Conferência do Projeto de cidadania e desenvolvimento.	123
Tabela 4 - Tabela alusiva às dificuldades e soluções apresentadas na pré-atividade.	133
Tabela 5 - Potenciais problemas/Preocupações do dia da atividade	134

Índice de Anexos

Anexos 1 - Exemplo do Questionário Online sobre a EF e o Estilo de Vida dos Adolescentes – EFERAM-CIT	156
Anexos 2 - Exemplo de uma versão do Teste de Avaliação da Função Cognitiva (COGTEL) – EFERAM-CIT	157
Anexos 3- Questionário das Competências Pessoais e Sociais – EFERAM-CIT	159
Anexos 4 - Questionário da Perceção e Motivação – EFERAM-CIT	160
Anexos 5 - Questionário da Perceção sobre a EF e do Professor e Teste Sociométrico – EFERAM-CIT.....	162

Índice de Apêndices

Apêndice 1 - Recursos materiais da ESFF	167
Apêndice 2 - Planeamento Anual	170
Apêndice 3 – Cronograma Anual	178
Apêndice 4 - Ferramenta Didática Digital de Aptidão Física	179
Apêndice 5 – Unidade Didática 1º Período	250
Apêndice 6 - Unidade Didática 2º Período	267
Apêndice 7 - Unidade Didática 3º Período	285
Apêndice 8 - Exemplo de Plano de Aula	295
Apêndice 9 - Dossier dos JDC-I	298
Apêndice 10 - Contratos das equipas MED Aptidão Física	341
Apêndice 11 - Exemplo de plano de exercícios de aptidão física	344
Apêndice 12 - Relatório Individual da Aptidão Física	345
Apêndice 13 - Exemplo de uma grelha de Avaliação Sumativa	346
Apêndice 14 - Exemplo de um instrumento de avaliação dos JDC	347
Apêndice 15 - Ficha de Observação das aulas do Colega	348
Apêndice 16 - Documento da Atividade de Extensão Curricular	350
Apêndice 17 - Exemplo do Cartaz da ACPI	352
Apêndice 18 - Poster da Ação Científico Pedagógica Individual	353
Apêndice 19 - Exemplos do Cartaz da ACPC	355

1-Introdução

O presente relatório de estágio surge no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), como parte integrante da Unidade Curricular denominada de Estágio Pedagógico (EP) e pretende refletir todo o trabalho desenvolvido durante o ano letivo, sendo o culminar do nosso processo de formação enquanto futuros docentes da disciplina de Educação Física (EF).

Este documento caracteriza-se por ser um instrumento onde é possível visualizar um conjunto de procedimentos de todas as atividades desenvolvidas, os objetivos definidos para cada uma delas, os modelos e métodos apresentados, bem como as estratégias pedagógicas utilizadas. Neste sentido, um dos principais objetivos deste documento é a apresentação sistemática de todos os conteúdos relacionados com o processo de diagnóstico, prescrição e controlo durante a nossa prática pedagógica enquanto professores estagiários, com justificação das tomadas de decisão e reflexão dos resultados alcançados no ano letivo de 2020/2021.

Este estágio pedagógico caracteriza-se por ser exigente, trabalhoso e sobretudo com muita dedicação no processo, exigindo dos estagiários uma grande capacidade de trabalho, para promover ao máximo momentos enriquecedores não só para os alunos, mas também para os próprios professores estagiários. É pedido que estes tenham uma grande capacidade de reflexão crítica sobre o processo e a estar preparados para aprender com os seus erros a todo o momento. Por estes motivos, é essencial referir que este estágio pedagógico é rico nas diversas experiências, por refletir toda a nossa evolução ao longo do ano letivo.

Relativamente à prática letiva presente neste documento, enquadra-se na instituição de ensino denominada de Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF). Esta escola foi selecionada por iniciativa pessoal e foi nesta que aplicámos todos os nossos conhecimentos que adquirimos ao longo da nossa formação e experiência profissional. É neste momento de estágio que procurámos dominar, de forma aprofundada, os conhecimentos científicos e técnicos na área da EF, procurando novas metodologias, estratégias e abordagens pedagógicas. Aprofundar o nosso conhecimento relativamente aos programas de EF nos diferentes níveis de ensino e, principalmente, conseguir aplicar de forma adequada e rentável no meio onde realizamos o nosso EP. E ainda, ao longo do nosso estágio pedagógico procurar compreender e valorizar o papel do professor de EF como um elemento de debate e reflexão das problemáticas da EF.

Como supracitado, este processo de estágio teve um grande impacto na nossa formação integral, uma vez que se apresenta bastante completo, onde não é um momento apenas direcionado para a prática letiva (PL). Neste é possível encontrar um conjunto de outras

atividades, como o planeamento e realização das atividades de integração no meio, com o objetivo claro de promover a nossa integração no meio escolar de forma mais eficiente. Os casos das ações científico-pedagógicas individual e coletiva, procuram desenvolver em nós capacidades, como revelar bons indicadores de autonomia, espírito de iniciativa e pesquisa, reflexão crítica e capacidade de trabalhar em equipa e, sobretudo, promover momentos para apresentar, fundamentar e defender publicamente os resultados do trabalho desenvolvido.

Na estruturação deste relatório, procurámos uma organização que seja de fácil compreensão para consulta futura tanto para nós como outras pessoas que o consultem. No desenrolar do trabalho apresenta-se um enquadramento teórico das atividades realizadas, uma explicação e descrição de como foi realizado e, por fim, refletir de forma crítica sobre os momentos bem-sucedidos, como os momentos que correram menos bem, com a intenção de refletir sobre o processo de ensino-aprendizagem proporcionado aos alunos, mas também as nossas aprendizagens enquanto professores estagiários.

Assim, o relatório inicia-se com um enquadramento do EP, apresentamos as minhas expectativas quanto ao mesmo. Posteriormente, abordamos o tema da caracterização da escola, um processo que foi muito importante para perceber e entender a realidade onde tivemos uma participação ativa e por fim, realizar um enquadramento e explanar a importância da aplicação do projeto Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira - Compreender, Intervir, Transformar (EFERAM-CIT).

Relativamente ao tema seguinte, a PL, é realizado um enquadramento das atividades desenvolvidas, que abrange toda a gestão do processo de ensino-aprendizagem e a tomada de decisão tendo em conta o nosso contexto. Iniciamos com o planeamento anual, com o seu enquadramento teórico e explicação da sua conceção (objetivos, seleção das matérias de forma a dar resposta às necessidades e capacidades dos alunos e por fim, o calendário escolar anual e horário da turma). Neste é também explorada a construção e concretização das Unidades Didáticas (UDs), procurando de forma crítica analisar as nossas decisões, refletir sobre o que correu bem e o que poderia ser melhorado no futuro. Dentro das UD é possível encontrar os objetivos gerais, específicos, estratégias didático-pedagógicas, os modelos, métodos e estilos de ensino e ainda as avaliações realizadas (inicial ou diagnóstica, formativa e sumativa).

Ainda dentro deste capítulo, é possível encontrar a gestão do processo de ensino-aprendizagem no 2º ciclo, onde tem a caracterização da turma de 5º ano e a sua descrição quanto ao planeamento, realização, controlo nas aulas lecionadas, as estratégias didático-pedagógicas e uma reflexão crítica sobre o processo. Pode-se também encontrar neste tópico a assistência às

aulas do colega como ferramenta do enriquecimento do processo formativo enquanto professor através da observação.

Quanto às atividades de intervenção na comunidade escolar, que representam as atividades desenvolvidas pela escola onde os professores estagiários participam de forma a terem um papel ativo na comunidade escolar e adquirir competências no decorrer do processo de cada atividade. É possível encontrar a caracterização da turma (onde são apresentados todos os domínios, seja pessoal, físico e social, caracterizando-a em relação à disciplina de Educação Física tendo em conta vários critérios, avaliando as suas limitações e potencialidades). Encontram-se dois tipos de atividades, uma em que a escola organiza anualmente segundo o seu plano de atividades do grupo de EF (Atividade de “Educação Inclusiva”) e outra em que nós participamos ativamente na estruturação, organização e criação da ideia para esse projeto (integrado no Projeto de Cidadania e Desenvolvimento, concebido pela escola), onde no caso específico da disciplina de EF, se realizou uma atividade de orientação pela cidade do Funchal, com o tema do mapa “As artes”.

No que diz respeito às atividades de integração no meio, tivemos a oportunidade de promover uma atividade de extensão curricular e uma extracurricular. Estas atividades têm na sua génese a promoção de atividades onde os alunos tenham um papel importante não só na fase de planeamento, como também na fase de operacionalização da mesma.

Concluindo esta organização do documento, o último tema é sobre as atividades de natureza científico-pedagógica individual e coletiva, que são momentos importantes para potenciar a integração dos estagiários no meio escolar e solicitar um conjunto de competências. Pode-se ainda, encontrar no final do relatório os anexos e os apêndices, que são a compilação de todo o trabalho e documentos criados para potenciar a qualidade do EP.

Por fim, é importante mencionar que todo este processo de formação e de estágio pedagógico teve por trás um trabalho de grande cooperação entre todos os intervenientes, seja pelos estagiários, orientadores científicos e orientador cooperante. Portanto, toda a prática contou com a supervisão e auxílio dos professores orientadores científicos, Helder Lopes e Hélio Antunes, professor orientador cooperante Miguel Ângelo Nóbrega e com a presença constante, participativa e cooperante do meu colega de estágio Diogo Gonçalves.

2-Enquadramento do Estágio Pedagógico

Este capítulo tem o objetivo de realizar um breve enquadramento do estágio pedagógico realizado na ESFF, apresentando as normas legislativas e os objetivos da prática de ensino e apresentar as minhas expectativas relativamente a este processo de estágio.

Este estágio pedagógico apresenta-se como uma unidade curricular do curso de MEEFEBS pela Universidade da Madeira, que proporciona a habilitação profissional para a docência nos ensinos pré-escolar, básico e secundário. Como refere o documento do Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino de Universidade da Madeira (2021), está em conformidade com o Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de março (Regime jurídico dos graus e diplomas do ensino superior), com a redação atual e as Normas Regulamentares dos Mestrados da Universidade da Madeira (UMa), o presente Regulamento define as condições específicas da realização da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada na Escola (PESE) dos cursos de mestrado que conferem habilitação profissional para docência nos ensinos pré-escolar, básico e secundário.

Antes do início do ano letivo, é-nos apresentado todos os objetivos da prática de ensino supervisionada na escola, as competências do professor supervisor e do orientador cooperante, os deveres do formando (estagiário), a organização da prática de ensino e ainda todos os procedimentos avaliativos. Nessa reunião com o responsável pelo curso, são apresentados todos os objetivos que se pretende para o professor estagiário em ano de estágio pedagógico, os seus deveres, com a missão de conseguir extrair o que de melhor tem cada núcleo de estágio.

Este mestrado deseja, assim, a formação e habilitação profissional de docentes de EF segundo os subseqüentes objetivos presentes no Artigo 2.º do documento do Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados nos ensinos básico e secundário (2021):

(i) Desenvolver a capacidade de análise e reflexão sobre as situações de ensino aprendizagem e avaliação das aprendizagens, sobre os problemas da prática profissional, mobilizando saberes adquiridos e construindo novos saberes;

(ii) Desenvolver a capacidade de trabalho cooperativo e a assumir na sua prática uma perspetiva profissional tendo um comportamento mais produtor que reprodutor, desenvolvendo a reflexão e o espírito crítico, a criatividade, a tomada de decisão e a capacidade de adaptação a diferentes contextos;

(iii) Conhecer a instituição escolar nos seus aspetos globais aprofundando as características das instituições escolares com os agrupamentos protocolados;

(iv) Aplicar os conhecimentos científicos e metodológicos adquiridos nas diferentes componentes de formação de uma forma integrada e interdisciplinar;

(v) Adequar e integrar propostas inovadoras de acordo com o currículo e/ou orientações curriculares;

(vi) Dominar métodos e técnicas relacionadas com o processo de ensino e aprendizagem, o trabalho em equipa, a organização da escola e a investigação educacional;

(vii) Aprofundar e operacionalizar competências adquiridas nos domínios científicos e pedagógico-didáticos.

Através destes aspetos, é possível entender que o estágio assenta no processo onde os estagiários têm que apresentar e desenvolver um conjunto de competências que são importantes para ter um bom desempenho não só no seu ano de estágio pedagógico, mas também no seu futuro enquanto docente. Para atingir todos estes objetivos contamos com a colaboração de pessoas conhecedoras de conhecimentos científicos, pedagógicos e ainda de formas de operacionalização na nossa área de intervenção. Tudo isto tem o objetivo de tornar-nos cada vez melhores, desenvolvermos as nossas capacidades e habilidades na área do ensino, através de mecanismos na base da intervenção e reflexão crítica do processo.

Relativamente aos nossos deveres enquanto formando, devemos cumprir com os regulamentos da UMa e as normas de funcionamento interna da escola onde se realiza o PESE.

Assim, competiu-nos:

a. Desenvolver as experiências de aprendizagem previamente acordadas no âmbito dos objetivos do curso e do seu próprio plano e/ou projeto de atividade;

b. Planificar, preparar e discutir as atividades letivas no seu grupo de trabalho, com o Orientador Cooperante e com o Professor Supervisor;

c. Ter atitudes e comportamentos consentâneos com as especificidades da profissão docente, nomeadamente no que concerne, à assiduidade, à pontualidade, ao apuro e ao relacionamento com os alunos, docentes, funcionários, encarregados de educação e demais intervenientes no processo educativo;

d. Organizar e/ou participar em atividades que visem dinamizar a escola, fomentando:

i. a formação docente numa perspetiva interdisciplinar;

ii. a interação escola-comunidade;

iii. a relação humana na comunidade escolar;

iv. a autoformação contínua nos diversos domínios da atividade docente.

e. Elaborar o(s) Portefólio(s)/Dossier(s) relativo(s) ao seu desempenho;

f. Elaborar o Relatório Final de PESE, nos termos do artigo 6.º deste regulamento.

O estágio pedagógico sendo uma parte fundamental no nosso desenvolvimento enquanto futuros docentes e formadores de pessoas, foi necessário pôrmos à prova diversas competências. Competências essas que têm como base desenvolver uma capacidade crítica de nós mesmos para perceber e entender quando devemos manter ou mudar a nossa intervenção. Por esta razão, este ano letivo, procurámos adotar um processo de ensino dividido em “dois mundos”, um onde serei o centro do meu próprio processo de ensino e a todo o momento, com a minha perceção, bem como os feedbacks dados pelos orientadores e colega de estágio procurei ser melhor. Por outro lado, procurei ser um professor que potenciase ao máximo as competência e capacidades dos alunos, colocando-os também no centro do processo de ensino, em que têm de pensar e refletir sobre as suas ações dentro e fora do contexto de aula. Este aspeto é algo que considero ser uma tarefa complicada, por ter como referência as metodologias e estratégias utilizadas ao longo da minha formação enquanto aluno, de uma formação onde não era necessário pensar de forma crítica e criativa nas aulas de EF. Para que se deseje alunos críticos, criativos e ativos no processo, é preciso não castrar estes atributos.

O processo de ensino é uma tarefa que requer bastante dedicação por ser complexo, este apresenta variáveis que não são controláveis. É, portanto, necessária uma participação bastante ativa da nossa parte para conseguirmos contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos. Por esta razão, é fundamental que compreendamos, enquanto docentes, que temos várias missões e responsabilidades associadas à nossa função e que não vamos conseguir chegar a todos os alunos pela mesma metodologia e estratégia. Assim, ao longo deste processo de estágio, procurei aprender metodologias, estratégias e ferramentas que ajudassem a melhorar a minha capacidade de adaptar a cada contexto com o intuito de atingir os objetivos definidos para os alunos.

Ainda, como está referido no PESE, no Artigo 6.º, é necessário a realização do Relatório Final para posteriormente ser realizada uma apresentação pública que deve respeitar a procedimentos e prazos constantes nas normas regulamentares dos mestrados da UMa.

Tal como é referido neste documento, o Relatório Final deve apresentar, “de forma contextualizada, as experiências de ensino-aprendizagem realizadas ao longo da PESE, abrangendo os vários níveis de educação ou ciclos de ensino e disciplinas do domínio de habilitação e reflexão crítica sobre as mesmas, o mesmo se aplicando a todas as outras atividades desenvolvidas, devendo esta reflexão ser sustentada na literatura científica, pedagógica e na investigação de referência e em dados da prática, evidenciando a análise crítica da intervenção e dos resultados obtidos.”

2.1- Expetativas do Estágio Pedagógico

Inicialmente quando decidi embarcar nesta nova fase da minha vida, procurava novos desafios ou encontrar novas respostas para as questões que tinha fosse a nível pessoal, social ou profissional. Com a procura de uma resposta para esses problemas que julgava ter, surge o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário. É através dele que procurei obter transformações que não considerava anteriormente, mas que me fizeram amadurecer a nível pessoal, académico e profissional.

No início do EP apesar de muitas incertezas e ansiedade de todo o processo que viria, encontrávamo-nos bastante motivados para realizar um bom trabalho e encontrar a resposta mais adequada para os problemas que surgiriam. Outro aspeto, desde o início colocamos as nossas expetativas bem altas, pelo facto de querermos corresponder também às expetativas dos nossos orientadores. Acima de tudo, qualquer que fosse o obstáculo procuraríamos arranjar uma solução, sendo esse o nosso foco, procurando respostas para os problemas de uma forma positiva e serena.

Relativamente à escola buscámos cumprir com as premissas da mesma, uma escola conceituada no nosso meio, com exigências altas. Sabíamos que seria um desafio estar à altura professores que já lecionam nesta escola há vários anos, mas também, poderíamos utilizar esse facto para aproveitar o máximo da sua experiência e sabedoria no contexto escolar. De uma forma humilde, respeitar todo o grupo de EF e deixar também o nosso contributo mesmo que esse fosse mínimo.

Quanto aos alunos, sabíamos que as turmas tinham sido intervencionadas nos dois anos anteriores por professores estagiários e que estes tinham realizado um bom trabalho, deixando também a sua marca nos alunos. Pelo que, tínhamos que empenhar-nos para pelo menos corresponder a essas expetativas que os alunos teriam sobre os novos professores estagiários. Portanto, procurámos trazer novas dinâmicas para as aulas, novas ferramentas e estratégias, como também atividades que deixassem uma marca no seu último ano escolar.

Concluindo, dizer que desde o início do processo, decidimos escolher a Escola Secundária Francisco Franco por ser uma escola de referência na Região, em que os desafios à partida eram grandes e com certeza teríamos desafios que nos levariam aos limites. Com esta mentalidade, procurámos melhorar todas as nossas capacidades e competências, contando com a colaboração dos nossos orientadores científicos e cooperante.

Dizer ainda, que uma das razões para escolhermos esta escola, deve-se ao facto de os orientadores científicos serem o Professor Doutor Helder Lopes e Professor Doutor Hélio Antunes, pessoas por quem temos um elevado respeito e estima, sendo as pessoas que mais nos

marcaram ao longo do primeiro ano de Mestrado. Portanto, sabíamos que procuraríamos levar-nos ao limite, porque essa é uma das suas formas de atuar e decidimos abraçar este desafio com as expectativas altas, sabendo que seria um ano de bastante trabalho, dedicação e esforço, mas no final seria recompensado com muitas aprendizagens e experiências que com certeza enriqueceram as nossas capacidades e competências.

2.2- Enquadramento Contextual - Caracterização da Escola Secundária de Francisco Franco

Na perspetiva em que a escola é um local de aprendizagem, é necessário realizar um enquadramento deste espaço, descortinado a sua importância segundo a bibliografia recolhida e analisada, de forma a enquadrar o contexto onde foi desenvolvido este estágio pedagógico. Neste sentido, segundo Fernandes (2009), as escolas são espaços indispensáveis para o desenvolvimento e para o bem-estar das pessoas, das organizações e das sociedades. Isto porque é através das escolas que as crianças e jovens adquirem conhecimentos e competências que serão importantes para a sua vida, valorizando assim o seu papel ativo nas sociedades democráticas baseadas no conhecimento.

Nesta base de ideias, é essencial que estejam presentes na escola dois conceitos fundamentais, o aprender e o ensinar. Sendo que, o Aprender deve ser o primeiro propósito da vida escolar e o Ensinar que é um propósito incontornável da vida escolar por parte dos professores. Estes dois conceitos estarão sempre interligados, tanto pelo professor como pelos alunos, pois é através desta relação constante entre ensino-aprendizagem que estes dois agentes evoluem mutuamente (Fernandes 2009).

Para que este processo pedagógico de ensino e aprendizagem onde são desenvolvidas as capacidades e potencialidades dos alunos, seja realmente eficaz de forma individualizada, é necessária uma constante análise da dinâmica diagnóstico, prescrição e controlo, em oposição à aplicação de soluções estereotipadas e pré-formatadas, apesar de no passado terem dado bom resultado (Lopes, 2021).

Tendo em conta as necessidades atuais, a Escola enquanto polo de desenvolvimento das múltiplas literacias deverá preparar o aluno para os contextos em que se insere ou irá inserir. Deste modo, é necessário que o aluno seja estimulado a compreender o que o rodeia e a atuar em função disso (Gouveia et al, 2021). Sendo que as escolas são lugares com características específicas do contexto em que se insere, que são o reflexo da sociedade, este espaço, deverá servir de preparação dos mais jovens para essa realidade (Pereira, 2015).

Previamente à caracterização da escola onde realizámos o estágio pedagógico, consideramos que foi pertinente aprofundar o meio onde realizámos o mesmo, de forma ativa, entendermos onde estávamos inseridos para rapidamente nos integrarmos. Nesse sentido, procuraremos apresentar informações sobre a instituição de maior realce.

Relativamente à organização deste capítulo, podemos encontrar, (1) identificação da escola, (2) horário de funcionamento, (3) recursos humanos, (4) enumeração dos órgãos de

administração e gestão, (5) clubes, núcleos e projetos que a escola possui e (6) caracterização do grupo disciplinar de Educação Física. É possível ainda verificar quais são os recursos espaciais e materiais da escola e ainda o sistema de rotação dos espaços.

Por fim, referir que para a caracterização da escola houve documentos que foram fundamentais para a sua pesquisa, nomeadamente o Projeto Educativo de Escola (PEE) de 2017-2021, o Regulamento Interno de 2019, o Relatório de Autoavaliação da Escola referente ao ano letivo 2017/2018 apresentado em julho de 2019, o Regimento do Grupo de Recrutamento 620 – Educação Física de 2019, o Plano Anual de Atividades do Grupo de EF de 2020, o mapa de rotação das instalações, os documentos de Plano de Contingência da escola bem como o Plano de Contingência das Aulas de Educação Física e ainda a consulta do site oficial da escola de forma a completar as informações.

2.2.1- Identificação da Escola Secundária de Francisco Franco

A Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF) está localizada na Rua João de Deus, nº 9, na freguesia de Santa Luzia, que se localiza no concelho do Funchal. O dia de comemoração da ESFF assinala-se a 9 de outubro, data de nascimento do seu patrono, escolhida pelos representantes da escola para a utilização do nome do escultor modernista madeirense. A escola apresenta uma bandeira da autoria de Vítor Mendes, que é utilizada em momentos importantes. O logótipo foi criado por Eugénio Viana de Sousa Santos e é uma característica presente em todos os documentos oficiais da escola. A escola também apresenta um hino musical, o “Faz-te ao Leme”, que foi desenvolvido por João Atanásio com letra de António Castro. Relativamente às cores características da escola, as cores principais utilizadas são as que estão presentes na bandeira, o grená e azul-cobalto e ainda a cor amarela como está representada no contorno da bandeira (Regulamento Interno, 2019).

“Esta Escola nasceu com o propósito de prestar à comunidade um serviço de formação e educação nas áreas das Artes e das Tecnologias, tradição que lhe tem conferido características únicas, que se manifestam nos variadíssimos projetos e atividades que aqui têm tido lugar e que marcaram todos quantos ao longo dos anos por cá têm passado.” (Projeto Educativo, 2017-2021, p.5).

Originalmente na antiga Escola Industrial e Comercial do Funchal, a ESFF tem vindo a cumprir a sua missão na comunidade, com o propósito de oferecer uma educação que engloba todas as áreas de ação, como referido no Regulamento Interno, “à comunidade um serviço de formação e educação na área das artes e das tecnologias” (p. 8). Apresenta os cursos todos de

científico-humanísticos, cursos profissionais, alguns cursos de educação e formação (CEF) e cursos de educação e formação de adultos (CEFA), como indica o Projeto Educativo (2017, p. 5).



Imagem 1- Bandeira da Escola Secundária de Francisco Franco.



Imagem 2– Logótipo da Escola Secundária de Francisco Franco.

2.2.2- Horário de Funcionamento

Neste ano em particular, a escola procurou potenciar ao máximo os tempos escolares da melhor maneira para evitar grande aglomerado de alunos. Desta forma procuraram dispersar os diferentes momentos das atividades dinamizadas, considerando os períodos de refeições, os horários dos meios de transporte públicos. Nos dias úteis, a escola está aberta entre as 7h e as 23h30, existindo o turno da manhã, que este ano estava dividido em dois momentos, o primeiro a englobar os 10º e 11º anos com início às 8:00 e os 12º anos com início às 8:15. No turno da tarde, procuraram respeitar esta diferença de 15 minutos, os 10º e 11º anos a entrar às 13:15 e 12º anos com início às 13:30. Relativamente ao horário da noite ou turno pós-laboral (com início às 19h), os blocos de aulas destes turnos, seja nas turmas laborais ou pós-laborais, apresentam 90 e/ou 135 minutos, sendo que nas primeiras aulas do turno da manhã e da tarde, existe uma tolerância de 10 minutos. No entanto, nas restantes aulas do dia apenas têm cinco minutos de tolerância.

Turno	Aulas de 90 minutos		Aulas de 135 minutos	
	Início	Fim	Início	Fim
Manhã	08:15	09:45	08:15	10:30
	10:00	11:30	11:00	13:15
	11:45	13:15		
Tarde	13:30	15:00	13:30	15:45
	15:15	16:45	16:15	18:30
	17:00	18:30		
Noite	19:00	20:30		
	20:30	22:00		
	22:00	23:30		

Imagem 3 - Horário de funcionamento da escola (Regulamento Interno, 2019, pág. 9).

***nota:** O horário de funcionamento, como referido anteriormente, sofreu alterações neste ano letivo devido à pandemia da doença Covid-19.

Quanto à disciplina de Educação Física e por esta ser uma escola com apenas o Ensino Secundário, para cada turma estão apresentados dois blocos de 90 minutos por semana, em dias diferentes, turnos esses que foram mantidos em conselho executivo, por considerar a Educação Física uma matéria importante para ajudar a combater a pandemia da doença Covid-19 em termos físicos e psicológicos (Regulamento Interno, 2019).

2.2.3- Recursos Humanos

A ESFF encontra-se numa das freguesias com menos população do Concelho do Funchal. No entanto, devido à sua importância no quadro da comunidade, esta escola recebe alunos de todas as freguesias e concelhos da R.A.M., o que mostra o crescimento constante nos últimos anos, realçando a sua influência enquanto Escola para além da sua área natural geográfica. Neste sentido, a escola apresenta uma média de 2300 alunos distribuídos por 108 turmas. Estes dados foram recolhidos através de uma entrevista ao presidente da escola.

Relativamente ao corpo docente, a escola apresenta 275 professores para as diferentes disciplinas que a escola apresenta, onde no grupo de Educação Física, do grupo de recrutamento 620- EF, encontram-se 26 professores a exercer funções.

Quanto ao pessoal não docente, tendo em conta o Mapa de Pessoal de 2020/2021 que está apresentado no site da escola, conseguiu-se aferir um total de 91 trabalhadores e verificou-se que o pessoal não docente está dividido em oito áreas diferentes, com várias pessoas a trabalhar como assistentes operacionais e técnicos.

2.2.4- Órgãos de Administração e Gestão

Analisando o Regulamento Interno (RI) da escola, esta dispõe de 4 órgãos responsáveis pela direção, gestão e administração, desde o conselho executivo, o conselho pedagógico, o conselho administrativo até a comunidade educativa.

Ainda no mesmo documento, através do Decreto Legislativo Regional nº21/2006/M de 21 de junho, que altera o Decreto Legislativo Regional nº4/2000/M de 31 de janeiro, enumera e regulamenta o funcionamento dos órgãos de administração e gestão. Apesar desta característica, a escola apresenta autonomia suficiente para determinar certos parâmetros de organização escolar, com o objetivo de dar a melhor resposta possível ao que está definido no seu Projeto Educativo.

Assim sendo, de forma a compreender melhor a estrutura organizacional da ESFF, apresenta-se o seguinte organograma representado no Projeto Educativo (2017/2021), onde é possível aferir a presença das estruturas de gestão intermédia e de vários serviços que têm como objetivo colaborar com os órgãos que estão diretamente ligados à direção, gestão e administração da escola.

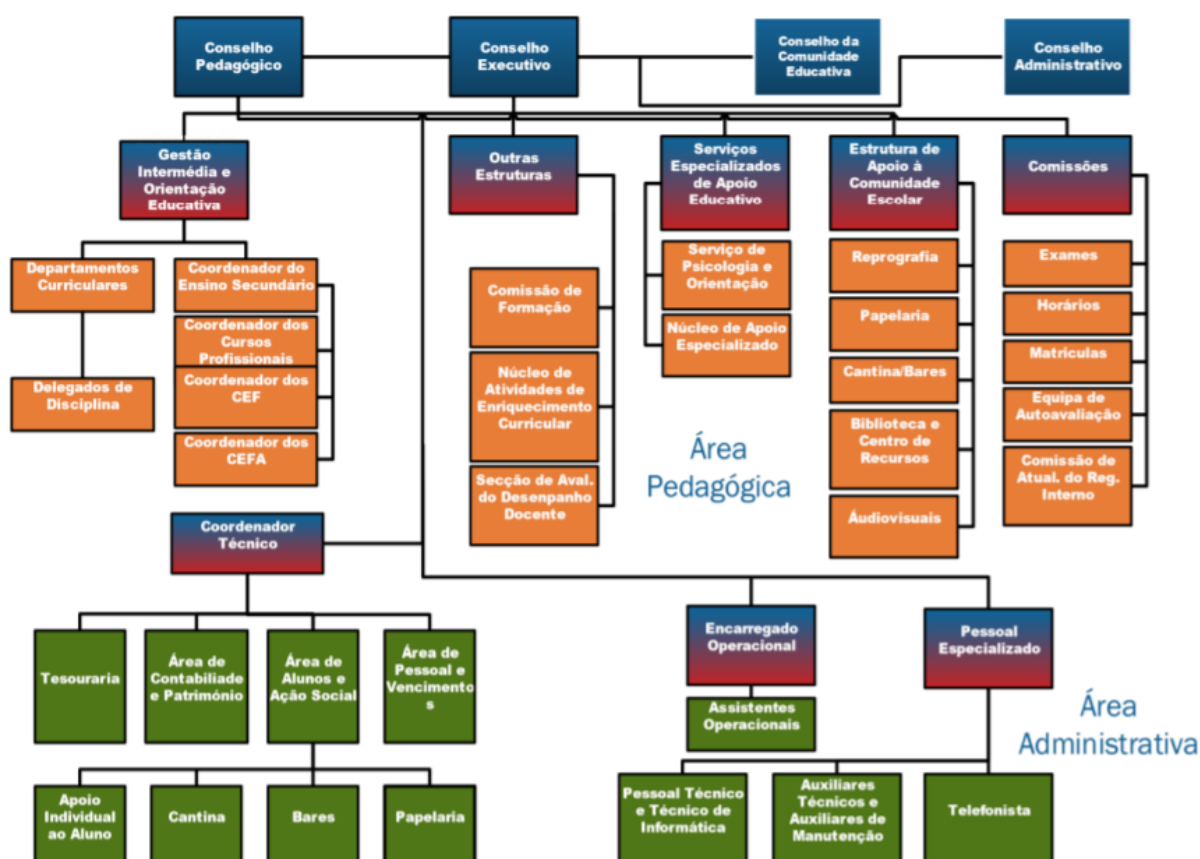


Imagem 4 – Organograma da Escola.

2.2.5- Clubes, Núcleos e Projetos

Com a consulta do site oficial da escola, foi possível constatar um documento onde são apresentados todos os clubes, núcleos e projetos do ano letivo 2020/2021, uma breve descrição de cada coordenador das respetivas áreas de ação e ainda o horário e local.

Neste documento percebeu-se a existência dos seguintes grupos:

- 10 clubes: Clube de Dança; Clube de Dança...e sente; Clube de Ecologia Barbusano; Clube de Física e Química (CFQ); Clube de História ao Vivo - Recreação Histórica; Clube de Imagem; Clube de Mindfulness – Calma Mente; Clube de Rádio; Clube Europeu; Clube Rotas da História.

- 4 núcleos: Desenho e Artes Plásticas; Música; Oficina de Teatro Corpus; Parlamento Jovem;

- 17 projetos: Projeto Além Escola; Projeto Banco Virtual de Dúvidas; Projeto "Conhecer o Funchal"; Projeto CyberFF; Projeto Daoyin - Energia em Movimento; Projeto de Pedagogia Sistémica; Projeto Eco-Escolas; Projeto Francisco Franco PC Help Center; Projeto Galeria de Arte Francisco Franco; Projeto "Geometria- projeto criativo"; Projeto GPS; Projeto LIS; Projeto Plano Nacional de Cinema; Projeto Podengo ESFF; Projeto SPAR; Projeto W.I.L.D. - Wonder. Imagination. Love. Devotion. Creating a Wildlife Garden at ESFF; Revista Leia FF

Mais direcionado para o grupo disciplinar de Educação Física e segundo o que consta no Plano Anual de Atividades (PAA) da escola relativamente ao grupo 620, este apresenta diversas atividades para os alunos da escola. Através do PAA, destacamos o Torneio de Frisbee e Golfe, Torneio de Voleibol, Curso de esqui e snowboard, dia da Atividade Física, Atividades de Educação Inclusiva, Semana das Atividades Náuticas, Dia Zen e por fim o Sarau de Dança.

2.2.6- Grupo Disciplinar de Educação Física

O grupo disciplinar de Educação Física (EF), integrado no Departamento Curricular de Expressões, tem um regime próprio com as suas próprias regras de intervenção nas aulas para que estas decorram em segurança, sem desvirtuar o ecletismo programático da disciplina e com boa conduta em termos de valores.

Dessa forma, com os pressupostos de conseguirmos abranger as três áreas de referência do currículo da disciplina, as atividades físicas, aptidão física e conhecimentos, procurámos salientar os aspetos que para nós eram mais importantes para transmitir e incutir estas práticas aos alunos. Assim, de modo geral é possível destacar:

- Os alunos, devem participar nas aulas de EF, com o equipamento mais adequado possível ao contexto (roupa desportiva: t-shirt ou sweatshirt, calções, leggings ou fato de treino, meias e sapatilhas);

- No caso de o aluno não poder realizar as tarefas de cariz físico, deve realizar outro tipo de função no decorrer da aula, com uma vertente teórica ou organizativa, como por exemplo, tarefas de arbitragem, ajudas, correções ou outra função que o professor considere pertinente para a aula;

- Por questões de segurança, é proibido o uso de brincos, fios, anéis, colares, pulseiras, relógios ou outro tipo de material que possa causar algum dano ao portador ou aos colegas;

- Mastigar pastilha elástica também é proibido no decorrer das aulas (Regimento do Grupo de Recrutamento 620-EF, 2014).

Neste ano em particular, a Direção-Geral da Educação organizou um documento com orientações para a realização em regime presencial nas aulas práticas de EF, que tem como base a Orientação n.º 030/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS) e apresenta também sugestões da Sociedade Portuguesa de EF (SPEF) e do Conselho Nacional de Associações de Profissionais de EF e Desporto (CNAPEF). Neste documento é possível encontrar medidas excecionais que a situação pandémica (Covid-19) veio determinar nas aulas de EF. Estas orientações têm como objetivo apoiar as escolas, os profissionais, os alunos e os encarregados de educação. Para o desenvolvimento da disciplina de EF é possível destacar:

a) “Privilegiar os espaços exteriores para as práticas letivas em EF (Recursos Espaciais);” (p.1)

b) “Promover a adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos, de acordo com a Orientação n.º 030/2020, da DGS, para a prática de exercício físico, diligenciando no sentido da adequação e adaptação das tarefas propostas em contexto de aula;” (p. 1)

c) “Evitar a partilha de material (Recursos Materiais), sem que seja higienizado entre utilizações;” (p. 1)

d) “Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados, entre aulas, de acordo com as orientações nos 014/2020 e 030/2020, da DGS.” (p. 3)

e) “Desenvolver situações de ensino com grupos reduzidos, ajustados aos espaços de atividade física e valorizando a utilização de formas de jogo reduzidas e condicionadas, em função dos propósitos e do contexto de aprendizagem;” (p. 4)

f) “Adotar estratégias de ensino que priorizem o trabalho em circuito, possibilitando a execução de exercícios através de estações que valorizem a estabilização de grupos de trabalho com os mesmos propósitos.” (p. 4)

g) “Alunos: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;” (p. 5)

h) “Professores de Educação Física: Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara apenas durante a lecionação de períodos de sessões de exercício que impliquem realização de exercício físico;” (p. 5)

Este documento serviu como base para planejar e organizar as aulas práticas de EF. Estas orientações foram importantes numa fase inicial para criar rotinas e hábitos de prática que visassem respeitar não só os espaços desportivos como também a conduta dos alunos neste momento de pandemia, com o intuito de desenvolver a sua autonomia.

2.2.7- Instalações Desportivas

Através do que consta no Regimento do Grupo de Recrutamento 620-EF (2014), há diversos espaços na Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF) que estão preparados para a prática desportiva. Neste sentido é possível realizar uma distinção entre instalações interiores, que podem ter uma vertente também teórica e as instalações exteriores. Desta forma, o grupo denomina os espaços com um nome próprio, facilitando assim a identificação do espaço como a organização dos professores pelos mesmos.

Tabela 1 - Instalações disponíveis para o grupo de EF

Instalações Interiores	Instalações Exteriores
Ginásio Central (1) – localizado no edifício central da escola	Campo 2 – Com tipologia de campo de futebol de 7, dividido em 2 espaços, com bancadas de cimento.
Pavilhão Gimnodesportivo (0) (P1, P3) [Apresenta apenas 2 espaços este ano devido aos distanciamento necessário nas aulas entre os alunos]	Campo 3 – Espaço anexo ao campo 2 com cestos de basquetebol.

Ginásio de Musculação (0) (dentro do pavilhão gimnodesportivo)	Campo 4 – Campo polivalente, chão sintético de cor verde, com bancadas de cimento.
Sala Polivalente (Sala junto ao pátio central, utilizada para aulas teóricas ou práticas)	Campo 5 – Campo anexo ao pavilhão gimnodesportivo.
	Campo 6 – Pátio Central da escola.



Imagem 5 - Organização dos espaços desportivos disponíveis na ESFF.

A ESFF tem disponível nove instalações polivalentes dirigidas à prática letiva, sendo quatro cobertas e cinco descobertas.

Por fim, é importante referir que ainda existem sete balneários de apoio às instalações desportivas, que estão divididos em dois balneários femininos e um balneário masculino localizados no edifício central e quatro balneários no pavilhão gimnodesportivo (dois femininos e dois masculinos). No entanto, é de referir que este ano os balneários não se encontram em serviço para os alunos devido às regras estipuladas para a contenção da pandemia (Covid-19).

2.2.8- Recursos Materiais

Na ESFF pode-se encontrar diversos materiais desportivos para serem utilizadas nas aulas de EF. Quando o professor necessita de utilizar algum material ou até espaço desportivo, é necessário realizar a sua requisição junto do funcionário responsável, através do preenchimento de um registo com o nome do material e respetiva quantidade, identificando igualmente a turma e o docente responsável. Quando é feita a requisição de material, é importante comunicar com os

restantes colegas para apurar se estão a lecionar a mesma modalidade, isto porque o material disponível pode não ser suficiente. Se tal acontecer, é importante fazer a gestão conjuntamente com o professor que está a utilizar os mesmos materiais. Tanto os professores como os alunos devem preservar e rentabilizar da melhor maneira possível o material que têm à sua disposição. Neste sentido, o professor deve ser o responsável por verificar sempre se o material está em condições para ser utilizado e no final da aula, se o mesmo não está danificado (Apêndice 1)

2.2.9- Sistema de rotação das Instalações

O sistema de rotatividade das instalações desportivas é definido em função do Planograma definido para cada ano de escolaridade e também em função daquilo que é definido pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF). Depois do grupo de EF definir o Planograma para o ano letivo, a responsável pelas instalações, juntamente com a sua equipa, realiza a distribuição dos espaços por período. Apesar desta divisão ficar assim estabelecida, há a possibilidade do grupo de trabalho, em situações pontuais, realizar a troca de instalação. Se algum dos espaços estiver livre, os docentes podem utilizá-lo desde que informem o responsável pelas instalações para que não haja cruzamento de turmas no mesmo espaço.

2.2.10- Reflexão sobre a Caracterização da Escola Secundária da Francisco Franco

De forma breve, realçamos a importância a realização da caracterização da ESFF e que benefícios nos trouxe para uma melhor integração, como também, uma melhor intervenção na mesma. Esta caracteriza-se por ser um espaço educativo que elevados padrões de qualidade, sendo uma das escolas na Região Autónoma da Madeira que apresenta alunos com grandes capacidades e um elevado número de colocações no ensino superior. Tem como missão a transformação dos alunos em cidadãos completos, providos de uma formação científica, humanista e cultural de excelência. Percebemos que este estabelecimento de ensino, procura manter uma ligação com as tradições que os caracteriza, como o exemplo do Curso Científico-humanístico de Artes visuais. No entanto, é uma escola que procura conceder um ensino que se adapte às alterações dos tempos modernos, estando aberto às transformações e ajustamentos no processo ensino-aprendizagem.

Outro aspeto importante, foi o facto de percebermos a logística e o ponto de vista da gestão de todos os recursos (materiais, espaciais, humanos), sendo informações relevantes para auxiliar a nível do planeamento anual e construção dos planos de aula. Referir que o acesso à

documentação do grupo de educação física, como o Plano Anual de Atividades, favoreceu a nossa integração e participação em atividades desenvolvidas pelo grupo, de forma a darmos o nosso contributo, a nível da responsabilização e coordenação de algumas tarefas em atividades, como Atividades de Educação Inclusiva.

Resumidamente, esta caracterização da escola mostrou-se ser importante no nosso processo de intervenção pedagógica, uma vez que nos ajudou a integrar melhor e agir de forma mais coerente e eficiente no desenvolvimento das tarefas docentes. Por outras palavras, o facto de percebermos desde muito cedo a importância das diversas relações existentes no meio escolar, permitiu-nos entender quais os caminhos que deveríamos seguir para solicitar, organizar e ter ajuda na conceção das nossas atividades. Em todo este trabalho, o orientador cooperante teve uma ação importante na orientação e sempre com um sentido de conselheiro.

2.3- Enquadramento do EFERAM-CIT

O projeto de investigação EFERAM-CIT é desenvolvido pelos docentes responsáveis do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) e pelos responsáveis dos estágios pedagógicos da UMA, com a parceria da Secretaria Regional da Educação da Madeira. O objetivo passa por dar resposta a duas situações, “tentar melhorar os processos e estratégias existentes” e “reformular o quadro global, promovendo uma rutura” no Sistema Educativo. Considerando os meios que têm à sua disposição, procuram-se desenvolver um conjunto de estudos e análises, num contexto ecológico e laboratorial, que potencie o valor educativo da EF (Lopes, et al., 2018).

Tal como é referido por Lopes et al., (2018) no EFERAM-CIT, os objetivos são:

“(1) identificar preditores da motivação em crianças e adolescentes relativamente à EF e atividade física em geral; (2) descrever as relações entre o nível de participação nas atividades físicas e desportivas, os fatores de risco para a doença metabólica (obesidade, diabetes, hipercolesterolemia) e a saúde e bem-estar geral; (3) desenvolver e testar tecnologias interativas, capazes de recolher informação a partir de sensores tecnológicos, para monitorizar e proporcionar *biofeedbacks*, ajudando os adolescentes a serem mais ativos, mas também auxiliando os professores de EF a melhor individualizar a oferta educativa; (4) avaliar o efeito de programas de intervenção baseados em modelos de ensino centrados no aluno e na motivação para a EF e para a atividade física e desportiva em geral; (5) avaliar o efeito das tecnologias interativas na estimulação do interesse das crianças e adolescentes nas atividades físicas e desportivas, assim como na motivação para a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo e (6) disponibilizar estratégias alternativas de ensino na EF que potenciem o desenvolvimento de habilidades, atitudes, valores e competências uteis ao longo da vida.”

Neste projeto é possível encontrar uma coordenação científica que apresenta vários profissionais referentes à docência no Ensino Básico e Secundário, com diferentes perfis, valências, experiências profissionais e pessoais, possuindo todos habilitação profissional para a docência no Ensino Básico e Secundário. Esta equipa de investigação, com investigadores provenientes de várias instituições de ensino superior nacionais e internacionais e de quadros da Secretaria Regional de Educação da Madeira.

Em suma, o projeto EFERAM-CIT está centrado em 4 grandes pilares, (1) na promoção de uma melhor qualidade de vida e incremento da saúde dos alunos associada a uma prática regular de AF e desporto, (2) na potencialização da autonomia, criatividade e sociabilidade dos

alunos, (3) na preparação dos mesmos no que toca à capacidade de adaptação às novas exigências da sociedade atual e (4) na promoção de um conjunto de estudos e análises potenciem o valor educativo da disciplina de EF enquanto meio transformador dos nossos alunos (Lopes, et al., 2018).

Neste âmbito, realçamos que, enquanto professores estagiários, tivemos a oportunidade de participar neste projeto, sendo necessário ter formação inicial. Esta formação realizou-se antes de iniciarmos o estágio pedagógico vigente, onde foi-nos proposto a possibilidade de frequentar um estágio de verão designado “Verão com Ciência”, organizado pelo Departamento de EF e Desporto da Universidade da Madeira (UMa). Esta atividade tinha como objetivos adquirir o máximo de conhecimentos e competências na área da investigação científica.

Assim, tivemos a oportunidade de ter formação teórico-prática especializada, sobre os diferentes testes do FITescolas, objetivos, condições de realização, tabelas de referência, etc. Foi-nos ainda proporcionada a possibilidade de colocar estas aprendizagens teóricas-práticas numa situação prática, através de um estudo piloto com jovens atletas da RAM em dois momentos diferentes, com o objetivo de testar a nossa fiabilidade na aplicação dos testes num contexto real. Realizou-se ainda uma formação teórica sobre aspetos específicos da utilização de acelerómetros, quais os objetivos desta ferramenta, como utilizar, cuidados a ter, programação e análise dos dados e uma formação específica na aplicação dos testes COGTEL a serem aplicados nas escolas da RAM nas turmas de professores estagiários. Por fim, tivemos acesso a uma formação teórico-prática sobre a criação de questionários online através do *google forms*.

Toda a organização, enquadramento e objetivos deste estágio, foram ao encontro dos objetivos delineados pelo projeto de investigação “Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, Intervir, Transformar (EFERAM-CIT)”, constituindo-se uma oportunidade única no nosso ano de estágio para de enquadrar e desenvolver todos os testes e questionários que foram aplicados.

Considerando a importância deste projeto nas funções dos professores estagiários, foi fundamental fazer parte de todo este processo, uma vez que o desenvolvimento de tarefas e atividades permitiu um maior conhecimento da nossa turma.

Através dos questionários e testes associados, foi possível obter uma excelente ferramenta não só para a recolha de informação sobre os alunos, mas sobretudo conseguirmos ter dados concretos sobre os seguintes parâmetros: (1) questionário online sobre a Educação Física e o Estilo de Vida dos Adolescentes, (2) testes de AF, (3) teste de avaliação da função cognitiva (COGTEL), (4) questionário das competências pessoais e sociais, (5) questionário da perceção e motivação e (6) questionário da perceção sobre a EF e do professor e teste sociométrico.

(1) O questionário online sobre a Educação Física e o Estilo de Vida dos Adolescentes (Anexo 1), é um questionário que está dividido por 11 seções, que estão apresentadas no protocolo do projeto, onde se pode encontrar:

1- Dados pessoais (pode-se encontrar dentro desta seção os seguintes tópicos: nome, data de nascimento, sexo, escola, turma, ano, morada, código postal e concelho de residência);

2- Dados socioeconómicos (profissões e habilitações académicas dos pais, benefícios de apoio escolar/ação social e número de pessoas no agregado familiar);

3- Atividade Física (saber se os alunos praticaram alguma modalidade, atividade física realizada nos últimos 7 dias, tempo médio investido na prática de AF e prática desportiva dentro e fora do contexto escolar);

4- Autoperceção;

5- Perceção e conhecimento sobre a Atividade Física;

6- Escola, rendimento académico e Educação Física;

7- Motivação para a Atividade Física;

8- Deslocação Casa-Escola (Saber qual é o meio de transporte utilizado e o tempo dedicado no trajeto realizado);

9- Atividades sedentárias;

10- Horas de sono;

11- Vivências desportivas.

(2) Avaliação da Aptidão Física: Uma vez que o nosso núcleo de estágio planeou realizar duas avaliações no primeiro período e outra no final do ano (conclusão deste processo e perceber a sua evolução), este procedimento tem um conjunto de testes que se dividem em três componentes principais:

1- As medidas antropométricas (como a altura, a massa corporal, o perímetro abdominal, a prega tricipital, bicipital, abdominal e geminal);

2- Teste do Equilíbrio

3- Testes físicos:

- A aptidão aeróbia (teste do vaivém de 20m, capacidade funcional máxima);
- A aptidão muscular (salto em comprimento sem corrida preparatória, abdominais, flexões, impulsão vertical e dinamometria manual);
- A flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros);
- A velocidade (20m) e a agilidade (4x10m);

(3) Questionário de Avaliação da Função Cognitiva (COGTEL) (Anexo 2): Neste questionário pretende-se que seja realizado em dois momentos distintos (início do ano letivo e no final do 3º período), com o objetivo de avaliar os seguintes domínios:

- Memória prospetiva;
- Memória verbal a curto-prazo;
- Memória de trabalho;
- Avaliar a fluência verbal (uma função executiva) e raciocínio indutivo;
- Memória verbal a longo-prazo.

(4) Questionário das competências pessoais e sociais (Anexo 3), com o nome de “para mim é fácil”: Com este questionário pretende-se aferir qual é o grau de concordância dos alunos em cada afirmação apresentada, em que (1) representa discordo completamente e (5) concordo completamente.

(5) Questionário da Perceção e Motivação (Anexo 4): este questionário tem como objetivo verificar a motivação dos alunos para a disciplina de Educação Física e apurar a autoperceção das suas competências na disciplina. Tem também o objetivo de verificar a perceção dos alunos quanto ao professor estagiário responsável pela turma, através de várias afirmações que os alunos classificam numa escala *likert* de um a cinco, onde o (1) significa “discordo completamente” e o (5) “concordo completamente”.

(6) Questionário da Perceção sobre a EF e do Professor e Teste Sociométrico (Anexo 5): Como nos testes anteriores, este questionário deve ser aplicado em dois momentos distintos. No entanto, no nosso caso, houve três momentos de implementação. O primeiro momento cerca de quatro a seis semanas após o início das aulas, o segundo momento na última semana de aulas do primeiro período e ainda no final do 3º período. Este estava dividido em duas secções:

1- Perceção sobre o professor de EF em que é possível verificar qual é a perceção que os alunos têm sobre o professor estagiário.

2- Sociométrico, que pretende avaliar o nível de integração dos alunos e da experiência social de cada um no seio da turma. Esta parte do questionário apresenta oito questões, onde para cada uma os alunos terão de nomear três colegas, por ordem de afinidade ou por ordem de exclusão;

É de salientar a utilização de todos estes questionários e testes realizados no processo inicial do nosso estágio, foi importantíssimos na aquisição de conhecimentos fundamentais para o desenvolvimento do planeamento da unidades didáticas, de planos de aula, na seleção de grupos de trabalho na aula e ainda, promotor do nosso comportamento de carater socioafetivo, percebendo que cada aluno vem de um meio diferente podendo apresentar comportamentos e atitudes que por vezes são desadequadas ao nosso contexto. No entanto, se tivermos informações a nível relacional no seio da turma, das motivações e ainda, capacidades e dificuldades, poderemos tomar decisões mais adequadas, reconhecendo que nem sempre tomaremos a melhor decisão.

3- Prática Letiva

3.1- Enquadramento da Prática Letiva

A Prática Letiva (PL) é a atividade do estágio pedagógico (EP) que apresenta uma maior representatividade no trabalho desenvolvido ao longo do ano, sendo inegavelmente, onde os professores estagiários têm um papel ativo no processo, com a oportunidade de iniciar o seu processo profissional num contexto escolar. Na gestão deste processo de ensino-aprendizagem estarão presentes as tarefas de planeamento, preparação, operacionalização e a reflexão sobre todo o processo desenvolvido. Salientar a importância do trabalho conjunto nestes aspetos referidos por parte dos orientadores científicos, do orientador cooperante, do colega de estágio, dos docentes do Departamento de EF e Desporto da UMa, como também os restantes colegas da turma, procurando sempre, um trabalho que seja cooperativo e colaborativo em todas as etapas do EP, com o intuito de promover o melhor para as turmas onde estávamos envolvidos, assim procurando desenvolver o aluno de forma integral.

A concretização dos objetivos que são propostos pelo Mestrado em Ensino de EF nos Ensino Básico e Secundário, percorre-se através de caminhos que são incertos e diferenciados. É necessário analisar diversos fatores para conseguir obter sucesso na PL. Portanto é, necessário apresentar propostas com diferenciação pedagógica e uma diversificação das estratégias. Deste modo, “está relacionada, com responsabilização na procura dos modos adequados a cada situação concreta para que seja possível promover determinadas aprendizagens de uma forma realmente significativa” (Abrantes, 2001, p.43).

Na realização deste capítulo procurámos alcançar os objetivos definidos pelo MEEFEBS como (i) Dominar, de forma aprofundada, conhecimentos científicos e técnicos no âmbito do ensino da Educação Física com recurso à pesquisa e à investigação; (ii) Conhecer, de modo pormenorizado, os programas de Educação Física dos diferentes níveis de ensino e (iii) conseguir adequá-los de forma rentável à realidade específica do contexto educativo onde realiza o estágio.

Neste sentido, no capítulo da PL iremos fundamentalmente desenvolver e refletir sobre as nossas tomadas de decisão ao longo do processo de ensino-aprendizagem, com o objetivo de explorar de forma clara, mas rigorosa as metodologias, estratégias e dinâmicas definidas na nossa intervenção didático-pedagógica.

Seguindo uma lógica estrutural, explanamos, em seguida, a gestão do processo ensino-aprendizagem em seis tópicos: (i) planeamento anual, (ii) Concretização da UD, (iii) Estratégias

de Ensino Didático-Pedagógicas (iv) Processo de Avaliação (v) Assistência às aulas do colega e (vi) Lecionação da turma do 2º ciclo.

3.2- Gestão do Processo Ensino-Aprendizagem

Conforme o anteriormente referido, o Estágio Pedagógico (EP) é um processo no qual são desenvolvidas uma variedade de atividades, onde todas, sem exceção, apresentam um papel importante no que deve ser o desenvolvimento integral e diversificado de futuros professores de EF. Tendo em consideração o que foi a nossa experiência e apesar do raio de ação ter sido amplo e de grande impacto na nossa formação, a prática letiva, no nosso entender, é aquela que se destacou. É a atividade onde se iniciou a nossa função enquanto docentes e, também, a mais desafiante e cativante durante todo o processo. Como é referido por Pimenta e Lima (2004), o EP é um espaço de formação e construção da identidade do professor numa dimensão ampla.

Neste sentido, acreditamos que o interesse no processo ensino-aprendizagem elevou a nossa responsabilidade no que diz respeito a uma das principais funções que temos enquanto docentes, que é potenciar todo o processo de interação com os alunos, utilizando toda a nossa experiência e conhecimento que advém da formação teórico-prática adquirida ao longo do nosso processo de formação, licenciatura e mestrado, experiência profissional, como treinos de jovens, interação em ambientes como o ginásio e ainda atividades de verão com crianças. Portanto, a concretização dos objetivos definidos para os nossos alunos, é estabelecida através de diversos caminhos, realçando a importância de uma diferenciação pedagógica e da diversificação de estratégias. Deste modo, a gestão escolar está relacionada com a responsabilização na procura dos modos adequados a cada situação concreta para que seja possível promover determinadas aprendizagens de uma forma realmente significativa (Abrantes, 2001, p.43).

Não podemos deixar de admitir que a PL foi uma das atividades onde apresentámos alguma ansiedade e nervosismo, sendo esta uma oportunidade de mostrarmos as nossas qualidades e conhecimentos adquiridos na nossa formação e simultaneamente, a etapa de maior investimento temporal, como na preparação de todas as atividades e material desenvolvido dentro ou fora da escola.

Segundo esta ideia de Lopes et al. (2019) defendem a utilização de metodologias que colocam o aluno no centro do processo educativo, aumentando a sua responsabilidade e proatividade no que diz respeito à sua formação. Neste sentido, o papel do professor também sofrer alterações, não sendo um mero expositor de informação. Analisando da perspectiva que o

mundo está em constante mudança, o ensino dito tradicional pode perder o seu espaço em determinados contextos e situações.

Se enquanto educadores pretendemos desenvolver a capacidade de adaptação a diferentes contextos, a tomada de decisão, o espírito crítico e reflexivo, a criatividade, a autonomia, etc., então não o estamos a conseguir. É necessário repensar o processo pedagógico enquanto é tempo (Lopes, Vicente, Simões, Barros & Fernando, 2013, p.63).

Como refere ainda Lopes et al., (2013) é fundamental que as Universidades na formação de potenciais docentes, não sejam apenas transmissores de conhecimentos, mas que procurem ser potenciadores de aprendizagens dos alunos, tornando-os seres mais pensadores e não apenas replicadores de informação.

Para que o processo ensino-aprendizagem esteja em constante evolução, é necessário que o professor vá renovando as suas formas de transmitir conhecimentos, através de novas metodologias e estratégias. Tal como refere Fialho (2016), a aprendizagem do professor é uma aprendizagem que o acompanha ao longo da vida e de forma contínua. Portanto, é fundamental que o docente saia da sua zona de conforto, procurando adquirir novos conhecimentos e competências que o leve a responder aos problemas que se levantam no dia-a-dia.

3.3- Planeamento Anual

3.3.1- Enquadramento teórico

O planeamento anual (PL) é um aspeto essencial na fase inicial do processo de lecionação. Isto porque, a qualidade do processo ensino-aprendizagem está diretamente relacionada com o planeamento, uma vez que não é possível realizar um trabalho adequado através de puro improvisado. Portanto, é a partir do planeamento que vamos estabelecer os objetivos, os meios e métodos a utilizar, a sequência dos conteúdos, bem como, os recursos necessários (Vieira, 2013).

Reiterando o supra referido, um bom planeamento de turma deverá ser executado através de um conjunto de fatores fundamentais, dos quais se destacam: a informação recolhida dos questionários realizados para a criação da Caracterização da Turma (tópico 4.1), as dificuldades e potencialidades identificadas nos alunos oriundas da Avaliação Inicial (AI), as metas de final de ciclo a atingir propostas pelo programa (PNEF), as Aprendizagens Essenciais de EF (AEEF), a disponibilidade de recursos espaciais e materiais de cada contexto escolar, e, ainda, as decisões de cada docente (ou grupo disciplinar de EF) que, normalmente, resultam da interpretação da AI realizada no início do ano letivo (Jacinto et al., 2001).

Como refere Bossle (2002), o planeamento é um documento que se apresenta como global, integral e realista da intervenção educativa para um ano letivo. Neste sentido, com este instrumento, torna-se possível estruturar de uma forma organizada qual será a ação do docente, permitindo que se apresente coerente e comprometida com a educação.

Reforçando o que temos vindo a referir, em qualquer planeamento é necessária uma capacidade crítica e reflexiva do processo, pelo que o planeamento anual pode (ou deve) sofrer alterações. É um documento que deverá ser flexível, visto que o professor não controla todas as variáveis que estão em causa num ano de trabalho. No entanto, os objetivos definidos devem ser a principal razão do trabalho desenvolvido, sendo os conteúdos, métodos e estratégias, que são definidas posteriormente, revistos no caso de não se estar a conseguir concretizar os objetivos pretendidos. Isto porque os alunos são seres individuais, com características específicas e diferenciadoras, sendo normal que nem todos apresentem as mesmas ferramentas para dar resposta aos desafios propostos.

Como é referido no PNEF (Jacinto *et al*, 2001) para materializar um bom plano anual, é necessário ter em conta uma série de fatores, dos quais se destacam: (1) o calendário escolar; (2) os recursos materiais e espaciais disponíveis; (3) as condições atmosféricas; (4) as decisões do grupo disciplinar de EF; (5) as preferências dos alunos; (6) as potencialidades e dificuldades dos alunos identificados na avaliação inicial (AI); (7) os objetivos programáticos de cada matéria de ensino; (8) as opções de estratégias inerentes a cada modelo de ensino; e (9) os métodos de avaliação.

3.3.2- Realização do Planeamento Anual

Posto isto, como forma de iniciar o processo de ensino-aprendizagem da turma de 12º ano da ESFF, a realização do PA tem como objetivo fundamental dar-nos uma orientação sobre o processo de ensino para a turma, esquematizando todas as matérias de ensino desenvolvidas neste ano letivo. A partir desta organização e planificação anual, definimos quais os conteúdos presentes nas UD's, métodos, metodologias e estratégias com o potencial de serem as mais eficazes na conclusão dos objetivos que definimos inicialmente (Apêndice 2). A definição de objetivos para os alunos tinham de estar relacionadas com as potencialidades, necessidades e limitações dos mesmos. Por esta razão, a recolha de dados e a observação da nossa parte é fundamental para elaborar um bom diagnóstico e poder prescrever tarefas da melhor forma. Este processo é uma proposta de atividades didáticas e é importante, para a sua concretização, que

siga uma linha orientadora do trabalho definida inicialmente, com uma constante revisão e adequação.

Tendo em consideração os argumentos apresentados anteriormente, o planeamento tenta ir ao encontro dos objetivos propostos para a turma 12º12 do Curso Científico-Humanístico de Artes Visuais da Escola Secundária da Francisco Franco (ESFF). Para a concretização deste planeamento foi necessário ter em conta vários documentos que auxiliaram a concetualização do planeamento anual, tais como, Projeto Educativo, o Plano Anual de Atividades e o Regulamento Interno para perceber as dinâmicas da própria escola, nomeadamente:

1. Missão e objetivos da escola;
2. Os valores que pretende desenvolver nos alunos;
3. Os projetos e núcleos pedagógicos da escola;
4. Atividades desenvolvidas;
5. Normas de funcionamento e regras específicas da instituição.

Todo este processo antecedeu o início do ano letivo, tarefa que foi proposta pelos nossos orientadores científicos e cooperante, de forma a perceber a realidade onde estaríamos inseridos. Posteriormente à leitura e análise destes documentos, tivemos acesso ao planograma das matérias de ensino que estavam preparadas para o novo ano letivo, documento esse, que foi facultado pelo grupo disciplinas de Educação Física (EF) da ESFF para o ano que iria lecionar, portanto o 12º ano de escolaridade. Estas matérias organizadas respeitam a organização de dois documentos fundamentais, o PNEF e o documento das Aprendizagens Essenciais para a Educação Física (AEEF), de forma a respeitar um conjunto de diretrizes que são apresentadas pelos mesmos. Assim, o docente tem um enquadramento dos pressupostos e objetivos que deve respeitar e tentar alcançar.

O processo de caracterização da turma foi também um dos aspetos importantes a ter em consideração na preparação do ano letivo. Foi fundamental para a nossa integração nas turmas, perceber o contexto envolvente dos alunos e ainda recolher informação objetiva das características individuais (gostos, objetivos, dificuldades, etc), para aplicar durante processo de ensino-aprendizagem. De forma a contextualizar a turma intervencionada, os alunos eram da turma 12 do 12º ano de escolaridade da Escola Secundária da Francisco Franco. A turma era constituída por 21 alunos, 18 do género feminino e três do género masculino. A média de idade encontrava-se nos 17,23 anos com idades entre os 16 e os 19 anos (este assunto será explorado no capítulo 4- Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar).

Outro documento que também foi importante para a organização, planeamento e conceção do planeamento anual, tendo em conta que é importante compreender o contexto de recursos humanos em que vamos trabalhar e apesar de não ser um “documento oficial”, utilizamos o dossier dos colegas dos anos anteriores, que se revelou uma ferramenta basilar no que diz respeito à perceção dos alunos quanto ao seu nível de proficiência, capacidades e dificuldades, ou seja, quando ao seu nível cognitivo, psicomotor e até de relações interpessoais. Desta forma, permitiu estabelecer objetivos, delinear uma estratégia de ação, estabelecer conteúdos a abordar e definir quais as metodologias que melhor se adequam aos alunos.

De acordo com o PNEF, do conjunto de matérias especificadas, umas são de referência obrigatória para as escolas, sendo denominadas de Matérias nucleares e outras são as Matérias Alternativas, que devem ser adotadas localmente, de acordo com as características próprias ou condições especiais existentes em cada escola.

O documento das AEEF para o 12º ano, ilustra que os alunos deverão desenvolver as competências essenciais do seu nível de escolaridade, isto é, nível introdutório em 3 matérias e nível elementar em outras 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. Assim, para o 12º ano deve, tendo sempre em conta a organização interna do grupo de EF, desenvolver as seguintes matérias (subáreas) de jogos desportivos coletivos (duas matérias), subáreas da ginástica e atletismo (apenas uma matéria), subárea de atividades rítmicas expressivas (uma matéria - Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) e, por fim, os subdomínios de opção (duas matérias) Patinagem, Raquetes (badminton, ténis de mesa e ténis de campo), outras como matérias do domínio de oposição em jogos de forma de luta ou judo e atividades de Exploração da Natureza.

* Nota - No 12º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção).

Para facilitar este processo de consulta do planeamento anual criado por nós, foi realizado um cronograma anual (Apêndice 3).

3.3.3- Objetivos gerais anuais

Como foi referido anteriormente, para alcançar os objetivos gerais anuais, foi necessário explorar a informação presente no documento do PNEF (Jacinto et al, 2001) e os documentos das Aprendizagens Essenciais (2018). Realizar uma análise da informação tratada da caracterização da turma e por fim, analisar os dossiers dos colegas dos anos anteriores para perceber quais as modalidades abordadas, conhecer as valências e dificuldades de cada aluno como também as suas

limitações físicas e psicossociais. O objetivo da análise deste material, foi conseguirmos obter uma visão geral da mesma, contudo, particularizando cada indivíduo como único, para posteriormente planejar um conjunto de estratégias que vão ao encontro dos conhecimentos, capacidades e atitudes que é necessário garantir nestes alunos que se encontram em final de ciclo.

Com a análise realizada de forma cuidada destes documentos, como já foi referido anteriormente, foram formulados os seguintes objetivos para a prática letiva. Os objetivos gerais anuais foram os seguintes:

- Implementar estratégias e metodologias que realmente motivem os alunos para a prática de atividade física e exercício físico, seja no decorrer da aula (meio escolar) e/ou para o resto das suas vidas (meio extraescolar);

- Promover ao máximo o desenvolvimento integral do grupo, como também a valorização das individualidades.

Relativamente aos objetivos específicos anuais, foram os seguintes:

- Promover, em todas as aulas, situações onde a componente da aptidão física tem que ser valorizada, procurando transmitir aos alunos a importância da sua prática e explorar diversas metodologias para elevar as capacidades condicionais e coordenativas;

- Transmitir conhecimentos sobre aspetos técnicos, fisiológicos, metodologias de trabalho, organização e estrutura de um treino e valores desportivos;

- Inculcar o sentimento de cooperação em todas as matérias abordadas no decorrer das aulas;

- Transmitir conhecimentos e valorizar a capacidade de interpretar os fatores de saúde e riscos associados à prática de exercício físico sobretudo num ano em que há limitações a nível do comportamento, distanciamento e organização das aulas de EF devido à pandemia da doença Covid-19.

3.3.4- Seleção das Matérias para dar resposta às necessidades e capacidades dos alunos

Como mencionado anteriormente, para a elaboração deste processo de seleção das matérias de ensino a abordar na turma de estágio, foi o nosso olhar para os diversos documentos oficiais e não oficiais supracitados no tópico anterior.

Assim, para o 12º ano, tendo em conta sempre a organização interna do grupo de EF, desenvolveram-se as seguintes matérias: subárea jogos desportivos coletivos (2 matérias), subáreas da ginástica e atletismo (apenas 1 matéria), subárea atividades rítmicas expressivas (1

matéria - Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) e por fim, os subdomínios de opção (duas matérias) Patinagem, Raquetes (badminton, ténis de mesa e ténis de campo) e outras como matérias do domínio de oposição em jogos de forma de luta ou judo e por fim, as Atividades de Exploração da Natureza.

No nosso planeamento anual, podemos verificar que está organizado pelas matérias segundo o que está presente nos documentos oficiais, o PNEF e AEEF, no entanto foi tido em consideração não só estes documentos como também as informações escolhidas através dos questionários realizados pelos EFERAM-CIT, dossiers dos colegas anteriores e ainda, informações do orientador cooperante. Acrescentar ainda a este tema, para facilitar o processo dos professores da ESFF, o grupo de EF elabora um documento auxiliar que é o resumo da informação necessária. Este planograma tem em conta os argumentos apresentados, mas não só, é necessário ter em atenção as instalações que a escola fornece, as características dos alunos, que são importantes para selecionar qual a matéria que iremos abordar para atingir os objetivos gerais e específicos definidos, pois, na minha visão, as matérias de ensino são os meios e as ferramentas que utilizamos para atingir os objetivos. Outro aspeto que deve ser realçado e como o próprio documento das AEEF refere, é a possibilidade de a turma escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre as matérias alternativas que são apresentadas.

Neste sentido, na concretização do planeamento anual, no nosso caso específico, foi necessário considerar diversos documentos, oficiais e não oficiais. Foram considerados os dois documentos oficiais, o PNEF e as AEEF. No entanto, há outros dados que são muito relevantes para a previsão definida, como a Avaliação Inicial (AI) que é realizada aos alunos no início do ano e os dossiers de estágio dos anos anteriores. Sendo turmas que têm sido acompanhadas por professores estagiários nos outros anos, há muitas informações que estão reportadas nestes documentos e são uma mais-valia na elaboração de uma referência sobre a turma e as individualidades da mesma, seja a nível cognitivo, motor e psicossocial, domínios deveras importantes para entender as dinâmicas dentro da turma.

Segundo a lógica de ideias enunciadas, realizou-se a seleção das matérias para cada período. Para o 1º período ficaram definidas as matérias dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) (Basquetebol, Andebol e Futebol) e a matéria de aptidão física, sendo realizadas Unidades Didáticas (UD) para as respetivas matérias.

Se observarmos as diretrizes indicadas pela American College of Sports Medicine, a utilização do treino através do High Intensity Interval Training (HIIT), pode facilmente ser adaptado a diferentes contextos e condições, seja a pessoas com níveis altos de AF, como também a pessoas que apresentem excesso de peso ou sedentárias, uma realidade que encontramos nas

nossas turmas. A aplicação destes treinos apresenta efeitos notórios a nível da melhoria da saúde cardiovascular, da pressão arterial, o auxílio na sensibilidade da produção e atuação da insulina, redução da massa gorda e do excesso de peso, mantendo a massa muscular, entre outros benefícios (Kravitz, 2014).

Quanto ao 2º período, ficou definido inicialmente que as matérias a abordar seriam as ARE, vivências na Escalada (*bouldering*) e Atletismo (saltos) na primeira aula da semana e as matérias do Voleibol, matéria de desportos de raquete (Badminton e Ténis de mesa) e ainda Atletismo (corridas e lançamentos) seriam utilizadas no segundo dia de aulas da mesma semana. No entanto, devido à pandemia (Covid-19) foi necessário estruturar o planeamento anual como estava definido, sendo realizadas as matérias a nível prático, as ARE e a Aptidão Física e a nível teórico as matérias de Desportos de Raquetes (Badminton, Ténis de Mesa e Ténis de campo). Na primeira aula da semana explorámos as ARE utilizando diferentes estratégias e no segundo dia utilizámos a matéria da Aptidão Física (como é possível ver no tópico 3.6).

Por fim, no 3º período, foram seleccionadas as matérias Desportos de Adaptação ao Meio (Orientação) e Jogos Tradicionais num dos dias de aulas e no outro dia, apresentar os Desportos de Combate e Orientação. No entanto, devido ao segundo período, foi necessário realizar alterações nas matérias que tinham sido seleccionadas. Assim neste último período fez-se um ajuste na estruturação e organização das mesmas, passando a ser lecionado o Voleibol e o Ténis de Campo num dos dias de aulas. Este ajuste na organização das matérias deu-se devido ao regime de ensino explorado no 2º Período, onde não tivemos a possibilidade de utilizar estas matérias num contexto prático, sendo apenas desenvolvido de forma teórica. Por esta razão e por no documento das AEEF indicar que o regime prevê a possibilidade da turma escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção), decidiu-se em conjunto com os orientadores aplicar as matérias citadas, procurando assim, ir não só ao encontro das necessidades dos alunos, como também dos seus interesses. Num primeiro momento, realizou-se um questionário no 1º período onde os alunos escolheram as matérias que gostavam mais e ainda, no dia da apresentação indicaram-nos quais as matérias que gostariam de abordar ao longo do ano. Sendo o último ano de Educação Física, procurámos saber quais os conteúdos que correspondiam aos seus interesses, elevando a sua motivação. No 3º período tendo em conta que regressávamos às aulas presenciais, em diálogo com os alunos chegamos a um consenso de lecionar as matérias de Voleibol e Ténis de Campo. Assim, demos continuidade à abordagem teórica lecionada no 2º período.

3.3.5- Calendário Escolar Anual

Tendo em conta a calendarização das aulas, o Despacho nº192/2021, de dia 15 de abril, define o calendário escolar para o ano letivo de 2020/2021, para os ensinos básico e secundário da RAM. Neste sentido, o calendário definido foi o seguinte:

Ao analisar este documento, percebe-se que o calendário anual da ESFF para o ano letivo de 2020/2021 do 12º ano, as aulas iniciam no dia 17 de setembro de 2020 e terminam no dia 18 de junho de 2021. Quanto às interrupções letivas, a do Natal foi de dia 18 de dezembro de 2020 a 4 de janeiro de 2021, o Carnaval realizou-se de 15 a 17 de fevereiro de 2021 e, por fim, a Páscoa, de dia 20 de março a 05 de abril de 2021.

Um aspeto necessário a ter em atenção é que devido à pandemia (COVID-19) foi necessário reajustar o término do ano escolar, que foi prolongado em alguns anos escolares.

3.3.6- Horário da Turma

Relativamente ao horário da turma 12º12, esta pertencia ao Curso Científico-Humanístico de Artes Visuais da ESFF, apresentou dois períodos de 90 minutos de EF, que decorreram às segundas e às quartas-feiras. A aula de segunda-feira era das 15h15 às 16h45 e a aula de quarta-feira das 17h00 às 18h30.

Realizando uma relação com as linhas orientadoras do PNEF (Jacinto *et al.*, 2001), percebemos que a distribuição semanal das aulas de EF desta turma respeita essas mesmas orientações.

Outro aspeto que podemos destacar, é que as aulas de educação física, encontram-se no final de um dia de aulas, apresentando-se sempre como a última aula. Neste ano em concreto, considera-se uma mais-valia para a turma visto que não era permitida a utilização dos balneários, tornando mais fácil a gestão da higiene e como não havia aulas posteriormente, não era necessário terminar as aulas mais cedo do que o que estava previsto.

3.3.7- Reflexão Geral do Planeamento Anual

Realizando uma reflexão sobre o processo, numa primeira fase considero que foi fundamental consultar os documentos do PNEF, AEEF e Regulamento Interno (RI) e até o plano de contingência de EF.

As AI das matérias foram analisadas durante as aulas práticas dentro de cada matéria. Os dossiers dos colegas de anos anteriores tiveram um papel basilar na definição de objetivos específicos e individualizados, organização das unidades didáticas, organização das aulas e

seleção de exercícios. Juntamente com os nossos orientadores científicos, ficou definido que as nossas avaliações iniciais decorreriam da observação realizada durante as aulas, uma vez que tínhamos acesso às informações de todos os alunos que estavam presentes nos dossiers anteriores. Sendo uma turma de 12º ano, muitas das matérias que estavam a ser lecionadas já tinham sido experienciadas em anos anteriores, pelo que se aproveitou as AI das matérias de jogos desportivos coletivos de invasão (JDC-I) (Basquetebol, Andebol e Futebol), matéria de jogos desportivos coletivos não invasivos (Voleibol), matéria de desportos de raquete (Badminton, Ténis de mesa e Ténis de Campo), Atletismo, Orientação e ainda as Atividades Rítmicas Expressivas (ARE).

No que diz respeito à componente de aptidão física, realçamos a importância de uma avaliação rigorosa, onde foram realizadas avaliações iniciais definidas pelo Departamento de Educação Física e Desporto da UMA para fins científicos (Projeto EFERAM-CIT). No entanto, utilizámos essas avaliações para realizar a nossa própria avaliação diagnóstica relativa a esta componente. Percebemos que através destas avaliações, a pandemia teve um impacto negativo nas capacidades físicas dos alunos, sendo o ponto de partida para a criação de uma ferramenta didática digital para o desenvolvimento das capacidades físicas (Apêndice 4). Outro argumento a favor do desenvolvimento desta componente está relacionado com a privação de diversas organizações da aula, como grupos no máximo de 4 alunos, distanciamento de 2 metros entre alunos, a não partilha de materiais, entre outros.

As matérias que ficaram definidas para o 1º período foram as matérias dos JDC (Basquetebol, Andebol e Futebol) e a matéria de aptidão física, sendo realizadas Unidades Didáticas (UD) para as respetivas matérias. Na Aptidão Física (AF), as situações de aprendizagem (os exercícios) foram baseadas e criadas através do FITescolas, estes exercícios eram testados e validados para a utilização nas aulas de Educação Física. Consideramos que a aplicação deste modelo (MED) potencializa a versatilidade uma vez que proporciona aos alunos uma grande diversidade de tarefas, ao nível psicomotora, cognitiva e socio-afetiva, indo assim ao encontro do desenvolvimento integral dos alunos. As estratégias utilizadas para desenvolver as matérias organizou-se da seguinte forma: nos primeiros 45 minutos de aula abordou-se a matéria de Aptidão Física através do Modelo de Educação Desportiva (MED) e nos segundos 45 minutos abordou-se os JDC-I, respeitando todos os constrangimentos presentes no plano de contingência da escola.

Relativamente a esta matéria da AF, é um componente que não pode ser deixada de parte e, como já foi referido anteriormente, as capacidades coordenativas e condicionais não foram exclusivamente trabalhadas através de metodologias como o *Tabata* ou o treino intervalado de alta intensidade (HIIT), podendo ser potenciadas através de todas as matérias de ensino. No

entanto, devido aos constrangimentos e à necessidade urgente de trabalhar estas capacidades na nossa turma, seja por os alunos não apresentarem vivências de um passado desportivo, não apresentarem rotinas de prática de AF diária, seja pelo impacto que a pandemia da doença Covid-19 teve nestes alunos, percebemos que, uma vez que já tinham muitas vivências com as matérias nucleares e por pensarmos que quando terminassem o 12º ano não teriam possibilidade de colocar em prática na sua maioria estas matérias, decidimos desenvolver a matéria de AF, através de um modelo (MED) que procura promover as competências como a autonomia e responsabilidade, considerando, assim, que traria mais benefícios para o futuro dos alunos.

Relativamente aos JDC-I, foi necessário criar algumas limitações devido ao plano de contingência da disciplina, em que este restringia a realização de situações de jogo formal e também situações de jogo reduzido. Por este motivo, as situações que devem ser desenvolvidas estavam relativas com desenvolvimento de skills, privilegiando situações em pequenos grupos, no máximo até 4 alunos, em que estes deviam manter-se juntos até ao final da aula. As estratégias utilizadas foram a instrução direta e o modelo de ensino desenvolvimental. Como vimos, a seleção destas matérias foi também realizada em função dos espaços disponíveis, que tinham potencialidades para dar resposta as necessidades identificadas nos nossos alunos, apesar de, na nossa opinião, o espaço não ser uma limitação na exploração destas matérias, uma vez que o que pretendemos trabalhar são os princípios dos JDC-I, utilizando as diferentes matérias, e, ainda, conseguirmos ir ao encontro dos objetivos e normas definidas pelo PNEF.

Quanto ao 2º período, ficou definido inicialmente que as matérias a abordar seriam as ARE, vivências na Escalada (bouldering) e Atletismo (saltos) num dos dias de aulas, no outro dia as matérias a lecionar seriam Voleibol, matéria de desportos de raquete (Badminton e Ténis de mesa) e ainda Atletismo (corridas e lançamentos).

No entanto, devido à pandemia (Covid-19) foi necessário estruturar o planeamento anual como estava definido, sendo realizadas as matérias a nível prático, as ARE e a Aptidão Física. Por outro lado, houve a necessidade de trabalhar outras matérias a nível teórico, como os desportos de raquete (badminton, ténis de mesa e ténis de campo). Estas matérias foram desenvolvidas através da aplicação Quizlet e através de documentos criados pelos professores.

É de realçar a possibilidade de adquirirmos e solidificarmos as nossas competências na matéria das ARE enquanto docentes, matéria na qual apresentamos algumas dificuldades. Esta permitiu-nos procurar aprofundadamente os conteúdos, planificar estrategicamente e pensar qual seria a forma mais adequada para implementar na turma, uma vez que já tinham vivências dos anos anteriores e, dentro da turma, tínhamos alunos que praticavam esta matéria de forma extraescolar regularmente.

Por fim, no 3º período, foram apresentadas as matérias Desportos de Adaptação ao Meio (Orientação) e Jogos Tradicionais num dos dias de aulas e, no outro dia, apresentar os Desportos de Combate e Orientação. No entanto, devido ao segundo período, onde foi necessário realizar alterações nas matérias que tinham sido selecionadas, no último período fez-se um ajuste na estruturação e organização das mesmas, sendo num dos dias de aulas o Voleibol e o Ténis de Campo, organizado assim devido às características das matérias, em que se aproveitava o mesmo material (redes) para as duas matérias. Como o voleibol é uma matéria a ser desenvolvida pelo 11º ano, havia poucas bolas que pudessem ser utilizadas. Neste sentido, aproveitávamos o facto de conseguir conciliar as duas matérias de forma politemática. Relativamente às matérias do outro dia de aulas, foram exploradas a matéria de Atletismo, que era utilizado sempre nos primeiros 30 minutos de aula, com o intuito de desenvolver as capacidades físicas (capacidades coordenativas e condicionais) dos alunos e explorar a matéria de Orientação através de diversas formas (utilização da aplicação *IOrienteering*) num esquema de Orientação tradicional.

Como referido anteriormente, o PA é uma organização que deve ser pessoal e adaptada ao nosso contexto de alunos. Neste sentido, no decorrer do ano, foi necessário realizar diversas alterações por força das circunstâncias. As grandes alterações estruturais deveram-se à pandemia da doença Covid-19, que obrigou a cessar as aulas presenciais. Relativamente às outras alterações pontuais, foram decisões que tiveram em conta as diversas circunstâncias que surgem ao longo do processo, tendo estas alterações como objetivo contribuir para um processo de ensino-aprendizagem mais individualizado e contextualizado.

Como referido anteriormente, ao longo da elaboração do PA, houve vários momentos onde tivemos dúvidas e incertezas, devido à nossa inexperiência nesta atividade que é o EP e porque poderiam ter sido realizados dezenas de PA, que ainda assim implicariam o ajuste ao contexto e às situações decorrentes do momento. É através do processo de elaboração de PA que desenvolvemos as nossas capacidades de preparação de um ano letivo, seja na resolução de aspetos estruturais como conceptuais. No entanto, só num contexto real é possível adaptar às necessidades, potencialidades e fragilidades da turma, procurando estabelecer constantemente uma relação dinâmica entre o diagnóstico, prescrição e controlo das tarefas que realizamos.

Por fim, embora os programas do PNEF apelem ao sucesso da EF, através do domínio da matéria de ensino x ou y, nós, enquanto professores, acreditamos que esse sucesso seja mais significativo se os alunos no final forem capazes de dar resposta aos problemas impostos no dia a dia, seja através da capacidade de adaptação aos contextos diferenciados, seja por recorrência à tomada de decisão, ao espírito reflexivo e crítico, à autonomia e criatividade.

3.4 – Construção e Concretização das Unidades didáticas

As unidades didáticas (UD) são um documento orientador de todas as nossas ações e decisões, que visam orientar a nossa atividade didática-pedagógica ao longo do processo de ensino-aprendizagem organizado para cada período ou bloco de conteúdos. Neste sentido, procura-se aproximar as aprendizagens dos alunos com as matérias que foram abordadas.

No seguimento da ideia anterior, as UD's são essenciais e de extrema importância “para a elaboração e estruturação de uma unidade de ensino, constituindo unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos Professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem” (Bento, 2003. p.75).

Para Quina (2009) este instrumento pedagógico, deve ser planeado seguindo um conjunto de regras, (i) atribuição do número de aulas a cada unidade de ensino do período e na respetiva calendarização, (ii) definição ou atualização dos objetivos e dos conteúdos para cada unidade, (iii) calendarização e planificação dos “pontos altos” previstos, (iv) definição dos espaços e dos recursos materiais necessários e por fim, (v) definição dos momentos de avaliação.

Quando se aborda o tema das UD's percebemos que há diversas abordagens, referenciando Galindo (2005), que aborda este tema realçando a construção deste instrumento baseado em problemas. No entanto, não devemos apenas apresentar problemas aos alunos para posteriormente desenvolver, mas sim, criar um contexto, um espaço e meios que permitam ao aluno abordar e desenvolver as suas competências com base nesses problemas.

A construção das UD's tem como objetivo atingir as metas, objetivos gerais e específicos definidos previamente no planeamento anual, baseando-se nas informações da avaliação inicial (AI). No nosso caso, na consulta dos documentos dos professores estagiários dos anos anteriores destas turmas. Este documento também deve respeitar os meios e todos os recursos disponíveis na escola, procurando desta forma estruturar um documento que seja de fácil consulta, como também de rápida interpretação relativamente aos objetivos gerais e específicos, estratégias a utilizar e forma como vamos avaliar cada uma destas metas definidas. Estes objetivos definidos, para Pais (2013) devem respeitar as metas de aprendizagem estabelecidas no Currículo Nacional, nos programas nacionais e respeitar as orientações da escola.

Mencionar que as UD's que desenvolvemos tiveram uma evolução crescente na sua estruturação, de forma a ser mais intuitiva a sua consulta. Este documento teve uma relação importante com as seguintes variáveis: (i) calendarização (dos conteúdos programáticos e dos momentos de avaliação) (ii) distribuição dos recursos (espaciais, temporais e materiais), (iii)

estratégias didático-pedagógicas a utilizar com a turma e (iv) forma de avaliação para o controle dos objetivos definidos.

Para Silva (2009) uma vez que a disciplina de EF é um meio privilegiado para aplicação de novas metodologias e instrumentos, com o objetivo de desenvolver os nossos alunos de forma holística e integral, o nosso programa apresenta uma grande diversidade de matérias com um enorme potencial educativo. Neste sentido, na criação da nossas UD's, privilegamos uma estruturação das aulas numa lógica organizacional de aula politemática.

Seguindo esta dinâmica de aulas politemáticas, nós podemos escolher como se pretende solicitar características semelhantes ou diferentes entre as matérias de ensino. Desta forma, podemos organizar as aulas com diferentes organizações da turma, ou seja, trabalhando por estações (alunos executam num tempo limitado tarefas diferentes ou matérias que tenham características semelhantes ou utilizem o mesmo material) em blocos num tempo estabelecido (45 minutos uma matéria e 45 minutos outra matéria de ensino).

Posteriormente a esta análise, apresentamos uma reflexão sobre os procedimentos desenvolvidos em torno das UD's de cada período. No momento da criação das UD's tivemos a necessidade de criar uma organização que fosse lógica e que respondesse aos nossos problemas. Após consulta da documentação dos colegas dos anos anteriores, analisar a bibliográfica consultada e nos vários momentos de interação com os nossos orientadores, onde nos apresentaram sugestões sobre várias formas de como organizar a UD e através desse processo, desconstruir uma conceção que tínhamos enraizada, optamos por criar uma estrutura base. Essa estrutura foi a seguinte: (I) Caracterização geral da UD, (ii) os nossos objetivos enquanto professores estagiários, (iii) número previsto de aulas e horas para cada matéria de ensino, (iv) os objetivos gerais, específicos e as Estratégias a utilizar nesses mesmos objetivos, (v) pertinência/justificação da UD, (vi) os níveis de partida e níveis a alcançar com os alunos, (vii) os recursos a utilizar (humanos, espaciais, materiais e temporais), (viii) os procedimentos da avaliação, (ix) o cronograma com a estruturação dos conteúdos e por fim (x) os balanços realizados em cada período.

No entanto, mencionar que ao longo do processo, cada UD desenvolvida foi sofrendo alterações e ajustamentos, tendo em conta a dinâmica do processo de diagnóstico, prescrição e controlo das várias situações com que nos cruzamos ao longo do EP (Lopes, 2015).

Quanto iniciamos a preparação da Unidade Didática para o primeiro período (Apêndice 5) foi necessário analisar numa primeira fase quais seriam os constrangimentos impostos pelo plano de contingência da escola e sobretudo nas aulas de Educação Física, analisar o planograma

da disciplina de Educação Física para o 12º ano (e o PNEF) e refletir sobre qual seria a melhor abordagem para a disciplina segundo as matérias de ensino.

O plano de contingência sugeria por exemplo que na prática das aulas de EF, os alunos deveriam usar o seu material pessoal (ex. raquetes de ténis, etc.), a realização de exercício físico sem máscara, devíamos garantir que estão com distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre os colegas e os restantes intervenientes, promover ainda a organização de grupos de trabalho reduzidos (no máximo até 4 elementos) e que estes fossem constantes. A partir do conjunto destes indicadores, pensamos em implementar a aptidão física como matéria principal, por respeitar este conjunto de restrições.

Nesta fase inicial apresentamos muitas dificuldades em conseguir tomar um rumo e organizarmo-nos relativamente aos aspetos que mencionei anteriormente, mas que através das reuniões com os nossos orientadores científicos e cooperante conseguimos definir as matérias, os objetivos e metas e a forma de implementação destas matérias.

Desta forma a nossa Unidade Didática do 1º período caracterizava-se como uma UD Politemática que abrangeu ambas as matérias de ensino. Organizamos da seguinte forma, nos primeiros 45 minutos de aula abordou-se a matéria de Aptidão Física através do Modelo de Educação Desportiva (MED) e nos segundos 45 minutos abordou-se os Jogos Desportivos Coletivos de Invasão (JDC-I), no entanto, tendo que respeitar todos os constrangimentos presentes no plano de contingência da escola, abordou-se estas matérias dos JDC-I através de Modelo de Instrução Direta e com o Método Desenvolvimental.

Das reuniões com os nossos orientadores, surgiram diversas formas de aplicabilidade da matéria da aptidão física, dos quais surgiram ideias como, aplicar a matéria durante os 90 minutos, aplicar a aptidão física durante os primeiros 45 minutos e os segundos 45 minutos aplicar a matéria dos JDC-I, aplicar na fase inicial em períodos de 15 a 20 minutos depois utilizar os JDC e no final da aula voltar a aplicar a aptidão física. Outra possibilidade era dividir a turma pelas equipas do MED e dois grupos ficavam a realizar nos primeiros 45 minutos aptidão física e os outros dois grupos os JDC-I, quando terminassem invertíamos os papéis.

Após analisarmos estas possibilidades, decidimos utilizar a estratégia de todos os grupos realizarem a aptidão física nos primeiros 45 minutos e na segunda parte da aula utilizamos a matéria dos JDC-I. Visto ser logisticamente a melhor opção para nós, porque apresentávamos inseguranças em termos do controlo da turma e a incerteza de que conseguiríamos controlar as diversas estações em simultâneo. Tendo em conta que a componente motora era a nossa principal missão, com objetivos de transmitir ferramentas e procedimentos que ficassem aprendidos pelos alunos, decidimos utilizar o Modelo de Educação Desportiva (MED), porque tínhamos a

referência da literatura que era um potenciador do desenvolvimento do trabalho em equipa, o desenvolvimento da autonomia e ainda proporcionar níveis de motivação elevados. Tínhamos também o propósito de experimentar uma metodologia que ainda não tinha sido desenvolvida e testada nesta matéria e a partir desta experiência tirar as nossas conclusões.

Quanto aos JDC-I, eram uma matéria que estava presente no planograma da disciplina de EF (como refere o PNEF) e tendo em conta os espaços desportivos que tínhamos disponíveis, foi uma opção desenvolvermos no 1º período, tendo de respeitar as restrições de não haver partilha de material. No entanto, apesar de não ser o desejável, sempre que ocorresse, tínhamos de desinfetar o material para o próximo grupo, ter atenção que os grupos não deveriam ultrapassar o número máximo de 4 alunos e privilegiar o trabalho de desenvolvimento da técnica individual (*skills*), sendo apenas permitidas formas de competição que permitam manter o distanciamento social definido, através de jogos reduzidos e condicionados, com limitações do toque (desarme) e evitar ao máximo o jogo formal.

Quanto à estrutura e organização das aulas relativamente a estas matérias, apesar dos espaços que tínhamos disponíveis, procurou-se ao máximo rentabilizar esse espaço e apesar de não ser o “indicado” para a prática de uma determinada modalidade, realizou-se e os alunos percebiam que era diferente jogar nesse espaço, então utilizávamos essas sensações para explicar diferentes comportamentos que queríamos solicitar. Por exemplo, quando utilizávamos a matéria de basquetebol no sintético, os alunos percebiam que era diferente driblar a bola com esse tipo de solo, do que driblar no alcatrão, portanto, aproveitávamos essas sensações para explicar que diferentes tipos de solo, a força que será necessária aplicar na bola é diferente, como a própria reação da bola no solo era mais lenta.

De um modo geral, realçando os aspetos positivos neste período, considero que em termos de organização, as aulas foram muito bem conseguidas, com a rentabilização de todo o espaço de aula e com uma boa identificação das zonas de ação dos alunos. As situações de aprendizagem criadas foram ao encontro do nível dos alunos e respeitaram o plano de contingência da escola. A nível pessoal, enquanto professor, o nosso desafio e objetivo, passou por desenvolver a minha capacidade de analisar situações e intervir de modo cada vez mais eficaz e assertivo. No entanto, sentimos que numa fase inicial estávamos muito focado no que era a estrutura e organização do plano e estávamos mais preocupados em cumprir o que estava definido, do que em observar os alunos no momento, mas com o passar das aulas, fui melhorando este aspeto e foquei-me mais na minha real função, que era observar e dar feedback e não estar tão preocupado com a organização e gestão da aula, que rapidamente consegui incutir essa mesma organização nos alunos.

Relativamente ao 2º período (Apêndice 6), a nossa UD incluiu as matérias de Voleibol, Desportos de Raquete, Atletismo e ARE. Estas estavam organizadas por dias de aula, onde na segunda-feira como o espaço disponível era o pavilhão, abordou-se as matérias de ARE, Desportos de Raquete e Voleibol (Ténis de mesa e Badminton). Em situações pontuais, com a realização de permutas de espaço com colegas, pensou-se em realizar uma experiência de *Bouldering* no Ginásio Central. No outro dia, na quarta-feira, o espaço disponível era o campo relvado sintético. Assim, as matérias abordadas foram a matéria de Desportos de raquete (Ténis de campo) e Voleibol. No que diz respeito à estruturação e organização das aulas propriamente ditas, estas eram politemáticas, com criação de estações ou dividindo as aulas em dois momentos de 45 minutos para cada matéria.

Devido aos constrangimentos da pandemia da doença Covid-19, foi necessária uma reestruturação desta UD, as aulas passaram a ser realizadas em Ensino Não Presencial. Posto isto, na segunda-feira, abordou-se maioritariamente a matéria das ARE, explorando os diferentes estilos de dança e na quarta-feira maioritariamente a matéria de Aptidão Física. As matérias de Desportos de Raquete e Voleibol, também foram abordadas ao longo do período com tarefas predominantemente teóricas, através de trabalhos ou de aplicações que promovessem uma maior dinâmica nas aulas não presenciais.

Realizando uma breve reflexão do 2º período, este terminou e estávamos com a sensação de havia uma boa evolução no que diz respeito ao lecionar das aulas, respeitando as funções de ensino, uma vez que no 1º período era uma constante estar à procura do que deveríamos fazer e no fundo estar sempre a correr atrás do prejuízo, porque não tínhamos planeado e organizado as nossas funções previamente. Neste sentido, a nossa maior preocupação para o 2º período passava por estruturar, organizar e sistematizar melhor todas as tarefas. Assim, procurámos que tudo ficasse definido desde o início, como as avaliações, os trabalhos que os alunos teriam que realizar, respetivas datas de entregas de trabalhos e possíveis momentos de avaliação e ainda, estruturar a unidade didática para termos uma base de trabalho.

A operacionalização desta UD deu-se através do ensino não presencial, que viria a ser o marco no nosso ano de estágio, porque além de sermos professores estagiários sem experiência na prática, iríamos para um formato de ensino onde todas as pessoas à nossa volta apresentavam dúvidas quanto à melhor forma de trabalhar neste regime. Sentimos que devido a esta situação e os alunos já terem passado por esta condição no 3º período do ano letivo anterior, aumentava a nossa responsabilidade em tornar as aulas cativantes, entusiasmantes e motivantes para eles. A nossa maior preocupação foi tentar arranjar estratégias que fossem inovadoras e que os alunos não perdessem o interesse como era habitual ouvirmos por parte dos outros colegas. Nesta fase

sentimos que estávamos perdidos, pois todo o planeamento que estava feito, tinha que ser revisto para além de não sabermos quando voltaríamos para a escola. Não sabíamos que estratégias poderíamos utilizar para transmitir os conteúdos para além dos “tradicionalistas” documentos através do Microsoft Office, no entanto sabíamos que queríamos tornar as aulas mais dinâmicas, porque não era a primeira vivência que os alunos tinham deste formato de aulas, informação essa que soubemos através dos colegas estagiários dos anos anteriores. Questionámos também quais as dificuldades que tinham sentido e percebemos que os alunos não participavam, havia pouca interação, as câmaras estavam sempre desligadas e havia dificuldade em conseguir aumentar o nível de empenhamento motor dos alunos de uma forma entusiasmante.

Nas primeiras semanas, na perspectiva de professor estagiário, foram momentos de muitas dificuldades, muito pela sensação de estarmos perdidos e sem uma base onde pudéssemos trabalhar. A primeira iniciativa, como referimos, foi falar com os colegas dos anos anteriores e posteriormente analisar os seus dossiers para perceber o que tinham realizado no período onde estiveram confinados. O fato de termos de trabalhar no ensino não presencial quase de um dia para o outro, fez com que nos tivéssemos de adaptar e mudar todo o nosso planeamento e começar a construir conteúdos para podermos apresentar aos nossos alunos quase de um dia para o outro, voltando à sensação de correr atrás do prejuízo como no 1º período.

No entanto, apesar de todas as dificuldades sentidas, consideramos que o nosso núcleo de estágio teve uma excelente dinâmica de trabalho e procurar a todo o momento dar a melhor resposta que sabíamos naquele momento para o contexto que estávamos a viver. Na nossa opinião, consideramos que o nosso núcleo conseguiu ser proativo, na pesquisa e procura de novas soluções fosse de estratégias ou de ferramentas para aplicar nas aulas.

Por fim, relativamente ao 3º período (Apêndice 7) também mantivemos esta organização de uma UD politemática, em que estava organizada da seguinte forma: no primeiro dia de aula, segunda-feira, eram abordadas as matérias de Desportos de Raquete e Voleibol, por períodos de 45 minutos cada e na quarta-feira abordou-se Atletismo e Orientação, por estações ou por períodos de 45 minutos.

Neste 3º período, na matéria de atletismo utilizámos o Modelo de Instrução Direta (MID), em que todos os conteúdos foram dinamizados, pelo facto de utilizarmos esta matéria como um meio para promover e desenvolver as capacidades dos alunos. Desta forma, procurávamos encontrar situações que fossem competitivas para serem motivantes e ao mesmo tempo colocar os alunos numa prática desportiva moderada a vigorosa para fazê-los chegar ao limite. Numa fase intermédia utilizamos o método desenvolvimental.

No que toca à Orientação, utilizou-se um género de modelo híbrido, onde utilizávamos estratégias de Instrução Direta (ID), Descoberta Guiada (DG) e Desenvolvimental. Apesar de predominantemente nas aulas, utilizarmos a DG e Desenvolvimental, foi necessário ter alguns momentos da aula era necessário ser o professor a dar a informação, utilizando a ID. Ao longo destas aulas foi possível verificar que promovíamos muitas tarefas com um carácter cooperativo, mas também com alguma liberdade, em que intervimos apenas quando considerávamos que os alunos estavam perdidos por falta de conhecimentos. No entanto, a abordagem que tínhamos era sempre com a intenção de fazer o aluno chegar à resposta e nunca a fornecer de forma direta.

Relativamente às matérias de Desportos de Raquete e Voleibol, devido à estrutura e organização da aula, operacionalizávamos baseando nas mesmas estratégias didático-pedagógicas. Nestas matérias foi essencialmente através do MID e TGfU numa fase das aulas de Voleibol. Na matéria de Desporto de Raquetes (DR), devido ao baixo nível de proficiência da grande maioria da turma, era difícil de controlar a turma, havendo momentos em que os alunos começavam a dispersar da tarefa pedida por não conseguirem dominar os dois objetos de jogo. Na matéria de voleibol, a turma apresentava melhores indicadores de prática e conseguiam transferir as suas habilidades para um contexto de jogo, nesse sentido, procurámos promover situações através do jogo condicionado e limitado pelo número de intervenientes na tarefa.

Entendendo a EF como um meio de formação do Homem, tal como propõem Almada et al., (2008), é-nos possível afirmar que a nossa preocupação com a construção das seguintes UDs, assentou mais no interesse pedagógico que se poderia passar por intermédio das atividades desportivas, evidenciando um carácter de intencionalidade subjacente.

Considerando este facto e partindo do pressuposto de que as matérias não são um fim em si mesmo, mas sim, um meio que podemos e devemos utilizar para promover transformações nos alunos, cabe a nós, efetivar o processo de ensino-aprendizagem, procurando maximizar a dinâmica em diagnóstico, prescrição e controlo, de maneira que consigamos analisar e sobretudo, adequar as nossas intervenções à leitura que fazemos dos diversos contextos.

3.5 - Plano de Aula

O plano de aula (Pda) assume-se como um instrumento orientador na ação pedagógica do professor que, como os planeamentos atrás referidos (o Planeamento Anual e Unidades Didáticas), tem como objetivo o desenvolvimento das capacidades dos alunos. Como refere Moretto (2007), citado por Castro e colegas (2008), a tarefa de planejar é a organização das ações. Este indica ainda que o planeamento deve existir para facilitar o trabalho tanto do professor como do aluno, sendo que tem como objetivo base a organização das ideias e informações. Assim, o Pda apresenta-se como o documento mais operacional de todo o planeamento, onde se encontra nele um conjunto de recursos, meios, organização das tarefas a realizar e as finalidades e objetivos que se pretende alcançar com a turma num curto período de tempo.

Ao encontro do que foi apresentado anteriormente, o Pda, “é a sequência de tudo o que vai ser desenvolvido em um dia letivo. (...) É a sistematização de todas as atividades que se desenvolvem no período de tempo em que o professor e o aluno interagem, numa dinâmica de ensino-aprendizagem.” (Pilletti, 2001, p.73, citado em Castro et al.,2008).

No entanto, por se caracterizar por um planeamento de curto prazo, não significa que este tenha que ser inflexível e rígido. Deve, sobretudo, apresentar uma organização lógica e coerente, tendo por base o que está definido no PA e UD previamente realizadas. Tal como refere Sarmento, Leça-Veiga, Rosado, Rodrigues e Ferreira (1998), o plano de aula deve ser trabalhado de forma cuidada e ponderada, de forma a potenciar o tempo útil de aula, utilizando de forma eficaz todo o material didático e a selecionar as estratégias de intervenção pedagógica que vão ao encontro das necessidades dos alunos.

O Pda deve ser criado de forma a facilitar o professor a organizar o seu pensamento sobre os objetivos que definiu para a turma naquela aula. A estrutura destes Pda deve ter um cariz individual para que consiga realizar uma leitura mais eficiente. Como indica Castro et al. (2008), consideramos que não existe uma estrutura de Pda que seja melhor do que outra, visto que, a forma para o qual foi construído consiste na sua funcionalidade, procurando que seja uma ferramenta simples e útil no contexto prático.

Uma vez que nos encontramos em início de carreira na prática docente, realçamos importância de preparar e elaborar um Pda, isto porque, devido à pouca experiência que possuímos, é necessário a exploração dos conteúdos para adquirir não só conhecimentos, mas também para ganhar confiança na lecionação das aulas. Como Schmitz (2000) esclarece, é através do plano de aula que se pode evidenciar quais os objetivos, organizar, sistematizar as atividades e acompanhar o processo de evolução dos alunos.

Seguindo esta perspectiva, como explica Quina (2009, p. 83) (I) “Os objectivos que se pretendem atingir...”, (II) “Os exercícios de aprendizagem mais adequados à persecução dos objectivos seleccionados. Estes exercícios devem aparecer no plano de acordo com a sequência em que irão ser realizados.”, (III) “Os critérios de êxito, as recomendações ou as regras de acção que os alunos devem procurar respeitar durante a realização de cada exercício. São estes elementos que vão centrar a atenção do professor e dos alunos “no que fazer” e “no como fazer” e, em consequência, facilitar as correcções ao professor e as aprendizagens aos alunos.”, (IV) “O tempo de duração de cada exercício ou o número de repetições.”, (V) “A estrutura organizativa da turma (número e constituição dos grupos de trabalho e formas específicas e organização).” e por fim, (VI) “Os recursos necessários para a realização dos exercícios (espaços e materiais).”.

Independentemente do modelo utilizado para estruturar um Pda, nós consideramos, consideramos importante integrar no mesmo a duração de cada exercício, o seu nome, os conteúdos que estão a ser trabalhados, a organização didáctica de como devemos aplicar e ainda um esquema ilustrativo para ser mais fácil a compreensão caso necessário.

Dessa forma, o nosso plano de aula iniciava-se com um cabeçalho, representativo do contexto que estávamos inseridos, constando: (I) Número do respetivo plano; (II) Nomes dos professores; (III) Local de realização da aula; (IV) Ano e Turma; (V) Data; (VI) Duração e Horário da aula; (VII) Número de alunos; (VIII) Objectivos gerais, (IX) Recursos Materiais e por fim, (X) Áreas de competências do perfil dos alunos, trabalhadas na aula (Apêndice 8).

Relativamente ao corpo do Pda, definimos: (I) o tempo parcial de determinado exercício, (II) o tempo parcial representado pelas horas (III) Descrição do Exercício; (IV) Objectivos Específicos; (V) Organização dos alunos; (VI) Representação gráfica dos exercícios.

Posteriormente a estes parâmetros assinados, no final do corpo do Pda apresentávamos uma parte final para realizar maioritariamente após a leccionação da aula com (I) Nota relativa a informações presentes no Pda, (II) Pré-Impacto (Tarefa realizada antes da aula, que poderiam ser informações, materiais ou tarefas para os alunos), (III) Registo de faltas de presença e de pontualidade e (IV) a Reflexão da aula, tarefa realizada após a aula, que inicialmente era uma tarefa bastante descritiva dos acontecimentos das aulas, desde comportamentos dos alunos, exercícios que correram menos ou melhor do que o esperado. Esta reflexão era feita tendo em consideração as funções de ensino, como a apresentação do conteúdo, o feedback, a organização, a afetividade e a observação silenciosa e por fim, (V) uma tabela representativa da Avaliação formativa realizada em todas as aulas.

Quanto a este tema importa destacar que, possivelmente devido a pouca experiência na gestão da aula, em contexto prático controlava demasiado o tempo que estava estipulado no plano

e não procurávamos alcançar os objetivos que estavam definidos para a aula. No entanto, pensamos que este fenómeno deu-se pelo facto de, de forma ambiciosa, querermos concretizar o que estava definido no Pda, sem realmente prestar a atenção devida aos comportamentos solicitados aos alunos e sem se perceber se realmente estavam a ter dificuldades na realização das tarefas apresentadas. Contudo, com o feedback obtido através das várias reuniões com o professor cooperante, começámos a forçar-nos mais nas tarefas propostas e no feedback que deveria ser dado aos alunos.

É notório que a componente de imprevisibilidade numa aula de EF é constante, por este motivo é importante, para nós, aprender a lidar com situações deste género, porque apesar de considerarmos as principais variáveis no planeamento, será muito difícil responder a todas elas apenas numa “previsão”. Por esta razão, é fundamental após a realização do planeamento e a sua aplicação na prática, associar a este procedimento, o processo reflexivo, na medida em que este será o momento em que conseguiremos perceber o que correu menos bem ou até atingir os objetivos definidos, para cada vez mais eliminar situações imprevisíveis.

Por fim, no que diz respeito à elaboração e preparação dos Pda ao longo do EP, é um momento onde é dedicado bastante tempo para a sua realização, em que é necessário considerar o tempo de pesquisa na seleção dos exercícios e o ajuste dos mesmos aos diferentes contextos, de forma a conseguir atingir os objetivos gerais definidos para aquela aula, tal como estava planeado no PA. Uma estratégia que considero ter sido positiva foi a realização de dossiers das diferentes matérias realizadas nas UD, conseguindo posteriormente reduzir o tempo dedicado à elaboração dos Pda uma vez que apenas era indicado o nome do exercício a ser realizado e, caso necessário, consultávamos o dossier para tirar dúvidas referentes à tarefa. No final do estágio pedagógico, a preparação destes documentos era mais fluida, organizada e apenas com a informação necessária para entender o que pretendíamos de cada tarefa didática.

3.6 - Estratégias de Ensino Didático-Pedagógicas

3.6.1- Modelos e Estilos de Ensino utilizados

3.6.1.1- Modelo de Instrução Direta

Para Pereira (2013) o Modelo de Instrução Direta (MID), tem como base a prescrição de processos, procedimentos e soluções tenta em conta a percepção do professor. O MID "...centra todo o processo de ensino-aprendizagem no professor. Este modelo, dada a sua natureza autocrática, confere ao aluno um papel passivo, essencialmente conotado pela reprodução dos saberes transmitidos pelo professor." (p.31). Neste sentido, o professor é o principal responsável por tomar todas as decisões sobre o processo de ensino-aprendizagem e definir a intensidade/envolvência dos alunos nas tarefas criadas.

No entanto o MID, segundo Light, Harvey e Mouchet (2014) uma vez que se apresenta como uma via de ensino das habilidades técnico-táticas de forma isolada das situações de jogo reais, descontextualizando o processo de ensino dos Jogos Desportivos Coletivos de Invasão (JDC-I). Na realização da Unidade didática de JDC-I, referir que infelizmente este ano foi bastante restringido a forma de operacionalizar estas matérias devido aos constrangimentos que foram apresentados no plano de contingência de Educação Física (EF), que não nos permitiu ir ao encontro do que estava definido pelo PNEF (2001) e AEEF (2018). No entanto, apesar de considerarmos tal como Light *et al.*, (2014) que as situações contextualizadas em situação de jogos formais ou através de situações condicionadas e simplificadas, são mais adequadas para promover o desenvolvimento das competências dos alunos em termos técnico-táticos das matérias, não foi possível aplicá-las dessa forma.

Durante as aulas dos JDC no 1º período, o Modelo de Instrução Direta (MID) foi o mais utilizado, juntamente com o Modelo Desenvolvimental (MD). O MID foi a estratégia mais utilizada por considerarmos que era mais segura e adequada para controlar a turma, relativamente ao distanciamento, manutenção desse mesmo espaço e partilha de material, porque para além de todas as dificuldades que já são sentidas por um professor estagiário num ano sem a pandemia, tínhamos a responsabilidade de cumprir de forma escrupulosa todas as regras que tinham sido apresentadas no plano de contingência da disciplina. De forma a maximizar o tempo para as matérias de JDC-I, criou-se um documento onde podíamos encontrar diversos exercícios compilados por nós, de maneira a potenciar a realização do plano de aula eficazmente (Apêndice 9).

No 3º período, a matéria de atletismo utilizámos MID, em que todos os conteúdos foram dinamizados explorados através desta matéria como um meio para promover e desenvolver as capacidades físicas dos alunos, assim, procurávamos encontrar situações que fossem competitivas para serem motivantes e ao mesmo tempo colocar os alunos numa prática desportiva moderada a vigorosa para fazê-los chegar aos limites.

No que toca à matéria de Orientação, criou-se um género de modelo híbrido criado por nós, onde utilizávamos estratégias da Descoberta Guiada, onde cabe aos alunos terem a iniciativa de pesquisa, organização e dinamização dos exercícios realizados em aula, em que segundo Quina (2009) é um estilo de ensino onde o aluno é exposto a situações críticas e tem que procurar a melhor resposta/solução para aquele problema. Utilizou-se assim na matéria de Orientação, a Descoberta guiada juntamente com MID, tornando-se assim o modelo misto. Sento necessário em certos momentos da aula dominarmos os que estava a ocorrer nas tarefas, pois queríamos algum controlo nesses momentos, mas de um modo geral, promovíamos que fosse através da Descoberta Guiada que os alunos adquirissem os conhecimentos pretendidos para a matéria. Ao longo destas aulas foi possível verificar que promovíamos muitas tarefas com um carácter cooperativo, no entanto, promovíamos liberdade suficiente, apenas intervimos quando considerávamos que os alunos estavam perdidos por falta de conhecimentos, mas, procurávamos que o aluno conseguisse chegar à respostas sem a fornecer de forma direta.

3.6.1.2- Modelo Desenvolvimental

O Modelo Desenvolvimental (MD) caracteriza-se por promover situações que correspondam ao correto desenvolvimento dos conteúdos, manuseando as tarefas de aprendizagem propostas e constantemente adaptar os contextos ao nível do aluno, conseguindo assim aprender de forma gradual (Rink, 2009). Segundo Arques (2009), o MD por si só, não proporciona aprendizagens consistentes e prevaletentes no tempo. Arques (2009) referem a importância de ajustar entre as capacidades e particularidades (necessidades) do aluno, ao nível da dificuldade da tarefa apresentada, permitindo solicitar uma verdadeira aprendizagem tendo em conta os conhecimentos passados.

O MD foi aplicado de forma constante em todas as matérias de ensino lecionadas ao longo do ano letivo, à exceção da Aptidão Física (Ensino Presencial), Atletismo e o voleibol.

A utilização deste modelo vai ao encontro do que foi explicado pelos autores, promover nos nossos alunos situações que sejam contextualizadas e adaptadas ao seu nível de proficiência e características. Uma vez adotado este modelo foi necessário da nossa parte um planeamento

constante e um trabalho mais rigoroso da nossa parte, procurando responder a questões que eram levantadas pelo nosso orientador cooperante, assim, realizando o controlo das variantes utilizadas, respeitando os graus de dificuldade dos exercícios e até a divisão da turma em grupos que conseguíssemos trabalhar por níveis de proficiência.

3.6.1.3 - Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGfU)

No que diz respeito ao modelo de Ensino dos jogos para a compreensão, mais conhecido por *Teaching Games for Understanding* (TGfU), desenvolvido por Bunker e Thorpe (1982), apresenta como principais objetivos o desenvolvimento da capacidade de jogo dos alunos e o aumento do gosto e da motivação dos mesmos pela aprendizagem dos jogos desportivos.

Este modelo dá mais ênfase à valência tática e da sua interação complexa com a técnica, do conhecimento, da compreensão, da tomada de decisão e da capacidade de ação em situação de jogo (Graça e Mesquita, 2002).

O TGfU rompe com a ideia de que o ensino das ações técnico-táticas deve ser realizado de forma isolada e apela à centralizado do aluno no processo ativo das suas aprendizagens, valorizando os processos cognitivos de perceção, a tomada de decisão e a compreensão do jogo. Basicamente o modelo propõe o ensino a partir de problemas táticos em contexto de jogo e a ênfase na aprendizagem cognitiva antes do desempenho motor (Costa, 2010).

As principais competências destacadas por Gouveia *et al.*, (2018) para que seja possível alcançar os objetivos definidos no modelo TGfU são as seguintes: (i) utilizar formas modificadas e reduzidas do jogo respeitando as capacidades dos alunos, (ii) confrontação dos alunos com problemas reais de jogo e (iii) adoção de habilidades variadas da modalidade a nível técnico e tático, desde que enquadradas com a forma de jogo condicionado adotado.

Relativamente às matérias de Desportos de Raquete e Voleibol abordadas no 3º período, devido à estrutura e organização da aula, operacionalizámos baseando essencialmente através da MD e TGfU numa fase das aulas de Voleibol. Uma que vez que na matéria de voleibol, a turma apresentava melhores indicadores de prática e conseguiam transferir as suas habilidades para um contexto jogado, nesse sentido, procurámos promover situações através do jogo condicionado e limitado pelo número de intervenientes na tarefa.

3.6.1.4 - Modelo de Educação Desportiva (MED)

Para Siedentop *et al.* (2004) o MED tem como objetivo organizar o modo de ensino através de uma desportiva real na Educação Física. Utilizando situações de jogos reduzidos, torneios sem carácter eliminatório, com todos os alunos vivenciam diferentes papéis. Este modelo promove, basicamente, a integração e participação de todos os intervenientes na aula, procurando que todos tenham uma função. Esta forma de organização da Unidade Didática reúne as seguintes características: (1) Épocas desportivas; (2) Afiliação em equipas; (3) Competições formais, (4) Eventos culminantes; (5) Manutenção de registos e (6) Festividade. Os principais objetivos do MED é tornar os alunos mais proficientes/competentes, conhecedores e desportistas entusiastas.

Este modelo também apresenta três ideias estruturantes, que são (i) a competência desportiva, (ii) a literacia desportiva e (iii) o entusiasmo pelo desporto. Pelo que, o aluno passa a ser um agente com um papel fundamental, deixando de ser apenas um “consumidor” da informação transmitida pelo professor, sendo necessário, ter que planear e organizar as aulas (Soares & Antunes, 2016).

Sinelnikov e Hastie (2010) referem que os alunos se tornaram mais participativos na atividade realizada e mais comprometidos com as tarefas de controlo da atividade. Os autores referem ainda que, a aplicação deste modelo favoreceu a motivação dos alunos. Considerando este aspeto, utilizamos este modelo também como um potenciador do desenvolvimento do trabalho em equipa, o desenvolvimento da autonomia e ainda proporcionar níveis de motivação elevados. Como refere Coelho (2011) é possível verificar melhorias significativas no domínio motor, cognitivo e social e ainda, o desenvolvimento de capacidades tais como a autonomia e a responsabilidade nos alunos. Posto isto, tendo em conta que no ano anterior os alunos passaram por um período de confinamento e pelos dados da AI recolhidos, um dos nossos objetivos passava por trabalhar as capacidades físicas através deste modelo, apesar de não ser a sua principal característica.

Após um estudo do calendário escolar, definimos o número de aulas para aplicar o modelo, onde era necessário a cumprir com as três fases, a pré-época, época e pós-época. Neste momento, realizamos a cronograma do período onde ficou decidido onde estariam os diferentes momentos deste modelo de ensino.

Relativamente ao processo do planeamento dos treinos, os alunos tinham essa responsabilidade, no entanto, essa responsabilidade não era total, uma vez que é necessário dominar os conteúdos para a elaboração de um plano de exercícios.

“Deve-se ter em atenção a conceção de autonomia aos alunos, pois nem todos os alunos podem estar preparados para assumir com responsabilidade e eficiência o desenvolvimento de certos papéis. Por isso, a implementação do MED deve obedecer às etapas enunciadas e enquadrar os alunos com certas competências, nos papéis para os quais apresentam maior potencial de envolvimento e de sucesso na tarefa.” (Soares e Antunes, 2016, p.145)

Tendo em consideração este aspeto, era entregue aos alunos um documento que constava a organização e estrutura do plano de exercícios que tinham de preparar (Apêndice 10), constando o número de exercícios que deveriam ser realizados para a mobilidade articular, para a ativação cardiovascular e o mesmo acontecia para a parte principal e retorno à calma. Cada equipa, devidamente identificada com um contrato (Apêndice 11), deveria também identificar quais eram os objetivos para o treino e quais os materiais de que necessitavam.

Segundo Soares e Antunes (2016) “...o professor poderá desenvolver uma função de ensino e de apoio efetivo junto dos alunos que mais precisam. O papel do professor passa por várias fases de intervenção e assume uma função de supervisor das atividades organizadas pelos próprios alunos e intervém em aspetos que requerem mais cuidado ao nível do ensino e da correção das atividades de aprendizagem.” (p.138).

Tendo em conta o supracitado, o nosso papel enquanto professores era essencialmente supervisionar, dar *feedbacks* e aprovar os planos de exercícios. Tínhamos igualmente de ver se os objetivos definidos pelos alunos estavam de acordo com o plano que tinham idealizado. Verificar se era necessário material para as aulas e concretamente na parte operacional, realizávamos a supervisão dos exercícios, dávamos *feedbacks* específicos e individualizados, em que algumas situações era necessário definir novos exercícios para algum aluno específico porque no momento da aula não conseguia realizá-lo.

Por fim, relativamente a esta matéria da aptidão física, o nosso núcleo de estágio, pensou arranjar outra solução para colocar os alunos em atividade física para além das aulas, a ideia passou por criar desafios semanais para os alunos realizarem de forma autónoma. Estes desafios consistiam em períodos muitos curtos, com 10 minutos de trabalho cardiovascular e de força, dividido por aquecimento e desafio proposto. Os desafios eram colocados no grupo da turma durante a semana, que normalmente correspondia ao último dia de aulas e tinham até domingo para realizar a tarefa proposta, enviando ao professor o resultado obtido. No 1º período foram

realizados 6 desafios semanais e apesar de não termos encontrado nenhuma forma fidedigna de controlar a realização da tarefa por parte dos alunos, tivemos cerca de 50% de aceitação das tarefas, pois estas não tinham um caráter obrigatório.

3.6.1.4 – Aulas no Ensino Não Presencial

No percurso do Estágio Pedagógico (EP) deparamo-nos com um regime de ensino que apenas se desenvolver desta forma devido às restrições de pandemia devido à doença Covid-19. Desta forma, foi necessário encontrar estratégias e metodologia que motivassem os alunos para a realização da mesma e ainda solicitar competências nesta nova realidade.

O Ensino à Distância (E@D) foi regulamentado pela Portaria n.º 359/2019 de 8 de outubro que define as regras e procedimentos relativos à organização e operacionalização do currículo e respetivo regime de frequência. Sendo legalmente reconhecida como uma modalidade educativa e formativa dos ensinos básico e secundário, destina-se aos alunos impossibilitados de frequentar presencialmente uma escola e está alicerçada na integração das tecnologias de informação e comunicação (TIC) nos processos de ensino e aprendizagem (Fraga, 2021, p.78).

Neste sentido, de forma que as escolas conseguissem garantir a continuidade das aprendizagens de uma forma gradual, estas criaram os Planos de Ensino à Distância e assim, o ensino presencial deu lugar ao E@D com a utilização das tecnologias e a criação de Ambientes Virtuais de Aprendizagem para todos os estudantes.

Segundo Rodrigues, Gouveia, Correia, Antunes, Alves e Lopes (2021) num estudo realizado aos professores de educação física, questionaram se os mesmos tinham conhecimento sobre as redes sociais, constando que os docentes utilizam redes sociais para consumo pessoal, sendo mencionadas, o *Facebook*, o *Instagram* e o *WhatsApp*. Neste sentido é necessário a exploração das variadas plataformas digitais, no entanto, há uma resistência à utilização destas ferramentas num contexto de processo ensino-aprendizagem.

Neste contexto, como refere Rodrigues et al., (2021) é necessário a criação de procedimentos e utilização de ferramentas de baixo custo com o objetivo de propor o desenvolvimento de propostas centradas em três domínios: (1) redes sociais; (2) software de edição e tratamento de imagem e (2) utilização e rentabilização de aplicações. A adoção por estes domínios assenta na facilidade de acesso a estas ferramentas pelos diversos agentes da comunidade educativa, a interatividade imediata entre o professores e alunos.

Neste sentido, na operacionalização da UD em regime de ensino não presencial, foi necessário termos em consideração estes aspetos, que modelos de ensino utilizar, estratégias didático-pedagógicas e equacionar novas ferramentas mais atrativas. Este momento veio a registar-se como um marco no nosso EP, porque além de sermos professores estagiários sem experiência, trabalharíamos num regime onde as pessoas que nos rodeavam também apresentavam dúvidas quanto à melhor forma de trabalhar neste contexto.

Uma vez que não sabíamos que estratégias poderíamos utilizar para transmitir os conteúdos para além dos “tradicionalis” documentos através do Microsoft Office, sabíamos que queríamos tornar as aulas mais dinâmicas. Segundo Lopes Gouveia, Correia, Alves, Fernando, Prudente e Rodrigues (2021) a utilização de utilização de smartphones, *smartwatches*, pedómetros e outros meios tecnológicos de fácil acesso e utilização generalizada, podem facilitar todo o processo de registo e monitorização da atividade física. Desenvolvendo assim um processo pedagógico que potencia o espírito crítico e a tomada de decisão consciente nos contextos que estão procurando dar resposta aos seus problemas.

Neste sentido, em relação à lecionação das aulas no regime de ensino não presencial, decidimos estruturar as nossas aulas propondo novos trabalhos de grupo nas diversas matérias e desta forma, conseguir que os alunos se sentissem mais integrados nas tarefas, uma vez que estavam confinados em casa. De maneira a promover bom clima e bom ambiente de trabalho, colocamos os alunos escolherem os seus grupos de trabalhos, dando mais importância das relações sociais. Pelo que, através dos dados retirado do questionário realizado no âmbito da ACPC, percebemos que esta estratégia teve sucesso, porque na pergunta “o ambiente da aula era positivo?” 95.2% concordou ou concordou totalmente e se “as aulas permitiram desenvolver o trabalho em grupo?” 73.8% concordou ou concordou totalmente.

Nas aulas que adotávamos um método mais expositivo, percebíamos que os alunos ficavam mais “saturados”, decidimos colocar questões, pedir para os alunos lerem algum tópico, darem a sua opinião sobre a tema que tinha sido abordado, no entanto, nem sempre estas estratégias tiveram sucesso.

Uma outra estratégia utilizada foi a criação de pequenos grupos de trabalho, em salas privadas, como é possível realizar em outras plataformas como o *Teams* e o *Zoom*. No entanto, o *Google Meet* não permitia a criação desses grupos privados e foi assim que descobrimos uma outra função, chamada Breakout Rooms, que muito resumidamente, é um centro de comandos onde conseguimos gerir as diversas salas que foram criadas através de *links*.

Nas aulas síncronas planeamos e organizamos a aula da seguinte forma, (i) alunos divididos por grupos de 4 elementos, (ii) criação da salas privadas, (iii) antes da aula, os alunos

tinham a tarefa de realizar os plano de exercícios com o objetivos de por em prática na aula síncrona, (iv) o professor controlava este processo estes da aula e durante a aula, esclarecia dúvidas relacionadas com as tarefas e por fim (v) os alunos tinha acesso à ferramenta didática digital criada no 1º período para verificar a descrição dos exercícios, aspetos a ter em conta e os vídeos demonstrativos a partir do seu smartphone/computador.

Nas aulas assíncronas nos organizámos da seguinte forma, (i) o professor planeava o plano de exercícios tendo em conta os objetivos de cada grupo, (ii) para controlar se tinham realizado a tarefa, os alunos realizavam um pequeno vídeo (iii) os alunos podiam consultar a ferramenta ou em caso de dúvida entrar em contato com o professor pelo grupo da turma no *whatsapp*.

Por fim, utilizamos também desafios complementares, que consistiam em diversos desafios semanais de aptidão física, através da criação dessas propostas com a duração entre 10 e 15 minutos (incluí o aquecimento, mobilidade articular e ativação cardiovascular e realização do desafio proposto).

Relativamente às aulas que eram lecionadas a matéria de Atividades Rítmicas Expressivas (ARE), na matéria de dança, era onde sentíamos menos à vontade e onde foi necessário um grande investimento para compreender ritmos musicais, estruturas da música, como conhecimentos específicos das diferentes áreas da dança. Todo este processo e especialmente esta matéria, foi a matéria que mais dificuldades colocou e era importante não transmitir aos alunos qualquer tipo de insegurança, sendo num regime de ensino não presencial com todas as limitações associadas.

Neste regime de ensino não presencial, demos maior responsabilidade aos grupos de trabalho, procurando dar um maior ênfase ao estilo por Descuberta Guiada, isto porque, tínhamos alunos que estavam integrados em grupos de dança e dominavam a matéria num nível avançado. No ensino não presencial, uma das tarefas realizadas foi o trabalho teórico sobre as danças tradicionais. Os alunos tinham abordado na prática este estilo de dança nos anos anteriores e como sentimos naquele momento que colocar os alunos a realizar uma dança tradicional cada um na sua casa iria ser mais desmotivador, decidimos explorar este estilo de forma teórica e por na prática outro estilo que os alunos estivessem mais motivados. O trabalho teórico consistia em realizar uma análise as diferentes danças que estão presentes no PNEF e numa data marcada, teriam que apresentar aos restantes colegas da turma, as informações que tinham encontrado sobre a dança através de imagens, vídeos demonstrativos e informações pertinentes.

3.7 – Avaliação

Neste subcapítulo iremos apresentar todos os momentos e processo de avaliação utilizados, ao longo do processo do Estágio Pedagógico, de maneira a percebermos como foi monitorizado e avaliar as competências e aprendizagens adquiridas pelos alunos.

Relativamente a este tópico, a avaliação é vista como uma parte fundamental no processo educativo, uma vez que está ligada diretamente com o processo de ensino-aprendizagem, no entanto é um dos momentos mais difíceis de efetuar na prática. É considerada parte integrante do processo educativo, imprescindível em qualquer proposta de educação. Muitas vezes a avaliação é apenas vista 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, Fernandes & Lopes, 2014).

Como refere Simões et al., (2014), a educação tem uma intencionalidade tendo em conta o Homem que se pretende formar, pelo que, a avaliação é um momento que deve ser "pensada como um despertar para o conhecimento e o domínio de metodologias de estudo e trabalho e não como a aquisição de informação normalmente já desatualizada" (p.18).

Embora a avaliação seja uma componente imprescindível no processo educativo, segundo Marinho-Araújo (2015) há a necessidade da existência de um instrumento que auxilie a tomada de decisão dos professores, uma vez que as informações reunidas a partir deste, possibilitem a reflexão sobre as metodologias, estratégias e dinâmicas didático-pedagógicas, com o objetivo de promover aprendizagens e competências nos alunos.

Nesse sentido, o processo avaliativo mostra-se como algo complexo uma vez que é necessário ter em consideração o seu envolvimento e as suas relações de "quem avalia, quem ou o que é avaliado, os contextos e intenções criam teias intersubjetivas, em um processo permanente de constituição e de diferenciação, no qual a subjetividade não se configura como um fenómeno exclusivamente individual, mas interrelaciona-se aos sistemas de relações sociais e a cenários historicoculturais constituídos e presentes nos contextos formativos" (Marinho-Araújo, 2015, p.444).

No entanto, não existe uma forma clara de avaliar os alunos nas diversas matérias que são abordadas num ano letivo de EF. Lopes (2014) apresenta uma visão que a EF é o meio ideal para privilegiar aprendizagens como a autonomia, o espírito de iniciativa, a tomada de decisão e a resolução de problemas, a criatividade, a montagem de estratégias e a capacidade de adaptação a diferentes contextos, entre outros. Todas as matérias que utilizamos nas aulas têm o propósito de transformar o aluno no Homem que queremos para o futuro, pelo que "O problema não é se são

muitas ou poucas matérias, pois o que está em causa não é “dar matérias”, mas sim utilizá-las para desenvolver as capacidades e potencialidades do aluno.” (Lopes, 2014, p.108)

Para Barlow (2006) citado por Gonçalves (2014) a avaliação em EF “continua a ser um tema controverso...Atendendo que avaliar é emitir um julgamento preciso ou não, sobre uma realidade quantificável ou não, depois de ter efetuado ou não uma medição, podemos considerar que a avaliação tem um carácter subjetivo, pois depende da interpretação e do conhecimento que o avaliador.” (p.90)

Seguindo a linha de pensamento anterior, há uma grande dificuldade de criar um sistema único de avaliação, uma vez que a disciplina de EF apresenta características distintas das demais, não sendo possível “medir” o conhecimento dos alunos através de avaliações teóricas. É então necessário continuar a procurar o melhor caminho para dar resposta aos nossos problemas, sabendo que não existe uma resposta concreta ou o modelo ideal.

De maneira a não me alongar demasiado na explicação deste tópico, considero relevante mencionar que ao longo do Estágio Pedagógico (EP) foram consideradas três momentos de avaliação distintos (Simões, et al., 2014) sendo estes: “Avaliação Diagnóstica ou Inicial, a Formativa e Sumativa” (p.20).

3.7.1 – Avaliação Inicial

É através da Avaliação Inicial (AI) nas diferentes matérias de ensino que permite ao professor definir e delimitar uma série de elementos a observar tendo em conta os objetivos que foram definidos para a turma ao longo do processo de ensino-aprendizagem. É através desta que são organizadas as Unidades Didáticas, perspetivando as potencialidades e necessidades dos alunos.

Para Jacinto (2001), os objetivos de cada ciclo formam as principais referências no processo de avaliação dos alunos, tem como base cada matéria em que estão envolvidos e apresentam o desenvolvimento de atitudes, conhecimentos e capacidades, respeitando as áreas e subáreas da EF. Para reunir estas informações, a AI é um processo determinante para orientar e organizar o trabalho do professor ao longo do ano letivo, onde tem esta como ponto de partida, traçando objetivos, ideias gerais de um plano de ação com a turma específica. Neste sentido, a AI deve ser realizada no início do ano letivo, conferindo as aptidões e dificuldade dos alunos nas diversas matérias de ensino a abordar no seu ciclo de ensino, com a possibilidade de rever os dados anteriores dessa turma.

Segundo Simões et al., (2014) a AI tem como objetivo perceber as reais capacidades dos alunos nas matérias, percebendo se é um novo conteúdo ou um conteúdo que já foi explorado nos anos anteriores, de forma a identificar algumas características do aluno. Como também refere Prudente (2014), a fase inicial é importante para diagnosticar de modo a podermos definir metas, meios e métodos adequados à realidade que temos em mãos. Ainda Gonçalves, Fernandes, Gaspar, Oliveira e Gouveia (2014) refere que a AI “é uma ação importante no planeamento do processo de ensino-aprendizagem, cujo objetivo é dar indicações (precisas) do nível dos alunos de cada turma.” (p.90).

Neste sentido, de acordo com Gonçalves et al., (2014) é importante realizar a AI para conseguirmos realizar o planeamento do processo de ensino-aprendizagem, uma vez que este permite: “(1) orientar e organizar o trabalho na turma; (2) assumir compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares; (3) adequar o nível de objetivos; e (4) proceder a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.” (p.90).

É possível observar que vários autores defendem a importância de um momento inicial para perceber o nível que os alunos se encontram naquele momento, percebendo assim qual é o nível geral da turma. Jacinto (2001), no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) defende que esta AI deve ser realizada no início do ano letivo para dar aos professores informações que permite identificar se os alunos se encontram num dos 3 níveis: nível introdutório, elementar ou avançado.

No entanto, nós numa fase inicial não pretendíamos ter informações demasiado individualizadas, mas sim, informações gerais que permitissem tomarmos decisões a curto-médio prazo na preparação das UD.

Quanto àquilo que foi a nossa experiência do EP, numa primeira fase, procurávamos perceber o nível dos alunos no que diz respeito à aptidão física (AF), a nível cognitivo e o seu nível nas matérias que seriam desenvolvidas ao longo do ano letivo. Para a AI da AF utilizou-se a bateria de testes do FITescolas. Para operacionalizar esta avaliação, tivemos a colaboração dos colegas de estágios e ainda o grupo de alunos que estavam a participar no estágio de verão, sendo assim possível desenvolver o projeto da Universidade da Madeira EFERAM-CIT. A finalidade desta bateria de testes passa por avaliar os alunos nos três elementos da aptidão física, a composição corporal, a aptidão aeróbia e a aptidão neuromuscular (força, resistência, velocidade, agilidade, flexibilidade e equilíbrio).

Após terminar a avaliação desta bateria de testes do FITescolas, o procedimento seguinte foi introduzir os resultados dos alunos nas bases de dados específicas de forma a serem tratados

posteriormente. Neste sentido, o passo seguinte passou pelo tratamento dos dados dos alunos com o objetivo de criar relatórios individuais sobre os indicadores dos alunos em todos os parâmetros. Posto isto, foi criado um relatório individual (Apêndice 12) onde era apresentado os critérios para cada teste e perceber onde o aluno se localizava nas três categorias de classificação (zona saudável, perfil atlético, ou que precisam de melhorar).

Estes dados refletiam de um modo geral que a turma, não têm hábitos e rotinas de prática de exercício físico (como conseguimos perceber através do questionário realizado à turma). A falta de prática de atividade física moderada a vigorosa dos alunos durante o período de quarentena, devido à pandemia causada pela COVID-19 também poderia ser um dos indicadores que têm de ser relevantes na análise dos dados.

Por fim, salienta-se que é importante realizar este diagnóstico inicial pois, uma vez que se pretende trabalhar estas capacidades motoras nos alunos, é necessário saber o nível em que se encontram para que a prescrição da intensidade dos exercícios seja a mais ajustada possível. Com estes dados é possível organizar as matérias ao longo do ano letivo com o objetivo de as fazer melhorar.

Para verificarmos a componente cognitiva referente à matéria de AF no primeiro período, realizou-se um teste diagnóstico com um conjunto de questões (nove perguntas) para perceber o seu nível de conhecimento sobre esta temática. De um modo geral, consideramos que os resultados das turmas eram positivos, uma vez que obtiveram entre 11 a 20 respostas corretas de 21 alunos. Consideramos que os alunos tinham um bom conhecimento sobre esta matéria visto que estes alunos ao longo da sua escolaridade no nível secundário tiveram professores estagiários e estes aplicaram os procedimentos avaliativos do projeto EFERAM-CIT. Portanto, é de considerar este aspeto relevante na nossa avaliação sendo que estes alunos não se encontram num ponto zero do seu conhecimento.

Relativamente às outras matérias definidas no planeamento anual, ficou decidido com os nossos orientadores que era mais pertinente utilizar os dados que já tínhamos dos estagiários dos anos anteriores (recolhidos através dos dossiers de estágio) e assim rentabilizar as aulas. Esta decisão deveu-se ao facto de a turma ser de continuidade dos professores estagiários pelo terceiro ano consecutivo, pelo que tínhamos à nossa disposição toda a informação necessária para podermos caracterizar os nossos alunos nas matérias a serem lecionadas.

3.7.2 - Avaliação formativa

Relativamente à avaliação formativa, para Simões et al., (2014) corresponde a uma ação que deve de ocorrer ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem, uma vez que, não controlar o processo, pode-se correr o risco de não conseguirmos adaptar as estratégias de ensino às dificuldades e potencialidades dos alunos. Esta refere ainda que “esta tem a finalidade de proporcionar informações acerca do desenvolvimento de um processo de ensino e aprendizagem. É uma avaliação que contribui para melhorar a aprendizagem.” (p.20).

Para Fernandes (2007), a avaliação formativa refere que está associada a “(...)a todo o tipo de tomadas de decisão e de formas de regulação e de autorregulação que influenciam de forma imediata os processos de ensino e aprendizagem (...)” (p.265).

De forma a cumprir com o processo de avaliação dos alunos nestas matérias, tivemos em consideração o comportamento dos alunos ao longo do período, criando uma tabela da avaliação formativa de modo que o processo seja contínuo e sistemático. Nesta perspetiva, como refere Prudente (2014), a avaliação formativa tem o propósito de “controlar o processo educativo, recolhendo dados que permitam reorientar o processo adequando-o a cada momento e fase de aprendizagem” (Prudente, 2014, p.55). Assim permite-nos perceber o nível dos alunos no momento, onde após a análise dos seus comportamentos, orientar para que se promova mais situações que potenciem o seu desenvolvimento e estes adquiram novos conhecimentos.

Para perceber o nível dos alunos, foi criada uma ficha específica tendo em conta os critérios de avaliação que possibilita avaliar continuamente os domínios da aptidão física, a área das atividades físicas e por fim, a área dos conhecimentos. Desta forma, permite-nos realizar um diagnóstico, prescrição e controlo personalizado e diário. A avaliação era atribuída entre o intervalo de 1 a 5 onde 1 corresponde a insuficiente e 5 muito bom.

Consideramos também que a presença constante do orientador cooperante, mostrou-se uma mais-valia neste processo, uma vez que a observação e os comentários realizados pelos mesmos após a aula, eram importante para termos uma visão diferenciada da que tínhamos sentido enquanto estávamos dentro do processo (no decorrer da aula), não permitindo ter uma visão mais abrangente do que tinha acontecido por todos os alunos. No entanto, esta capacidade de observação dentro da aula era bastante reforçada pelo nosso orientador cooperante, porque, uma vez que dominássemos esta competência, conseguiríamos analisar de forma mais capaz o que estava a ocorrer durante a aula.

3.7.3 - Avaliação Sumativa

A Avaliação Sumativa segundo Prudente (2014) deve ser realizada no final para se poder realizar um balanço do que foi feito e das aprendizagens conseguidas e também classificar. Para Sousa e Gouveia (2018) esta avaliação realizou-se igualmente no final do período ou de uma UD, com o objetivo de aferir se as metas e objetivos definidos inicialmente, tendo como base a AI, foram realmente atingidos e se é possível verificar um nível de competência ou proficiência mais elevado uma vez que tinham sido ministrados novos conteúdos aos alunos.

Na avaliação final do nível dos alunos, apesar que termos algumas restrições, foi tido em conta uma ficha de observação que respeitava os seguintes domínios do jogo, manipulação do objeto de jogo, ocupação racional do espaço, ações de cooperação e progressão no terreno (Apêndice 13). Estas componentes foram avaliadas através de uma escala de um a cinco, sendo que 1- Não realiza; 2- Realiza com muitas dificuldades; 3- Realiza de forma rudimentar; 4- Realiza com alguma correção técnica; 5- Realiza com excelência. Estas fichas foram preenchidas para as três matérias dos Jogos Desportivos Coletivos.

No final de todo o processo de aplicação do Modelo de educação desportiva para a Aptidão física, foram realizados os mesmos testes que no início do período, na parte cognitiva, respondendo às mesmas nove questões e relativamente à componente motora, foram realizados todos os testes físicos do FITescolas.

Para as matérias das ARE e Desportos de Raquete, foi necessário reajustar os parâmetros de avaliação que estavam estabelecidos pelo grupo de EF, uma vez que as aulas ministradas foram em Ensino Não Presencial, sendo necessário dar maior ênfase a outras competências e capacidades, como a assiduidade, o cumprimento das tarefas, o empenho e as notas dos trabalhos realizados à distância.

Por fim, relativamente ao 3º período, a avaliação das matérias de desportos de raquetes, orientação e atletismo respeitou os parâmetros definidos pelo grupo de educação física, sendo necessário haver um ajuste do somatório dos diferentes períodos, uma vez que tivemos formatos distintos (Ensino Presencial e Ensino Não Presencial) ao longo do ano letivo. Para a avaliação do terceiro período, foi definido juntamente com o nosso orientador cooperante realizar uma grelha final com a ponderação dos diferentes períodos, dando uma menor importância ao segundo período por este ter sido realizado no ensino à distância. Foram criadas ainda fichas específicas para cada uma das matérias lecionadas neste período com o objetivo de realizar uma avaliação mais pormenorizada das componentes técnicas-táticas e trabalhos realizados neste período, baseada nos documentos disponibilizados pelos colegas estagiários de anos anteriores. Os alunos

foram avaliados nas matérias de desportos de raquete através da apresentação do trabalho teórico desenvolvido no segundo período. No voleibol e no atletismo, foi através da avaliação formativa e aulas com momentos de avaliação específicos. Na orientação houve um dia direcionado para a avaliação, onde utilizou-se a aplicação *IOrienteering* como referência do cumprimento dos pontos e tempo de duração da atividade.

Sendo que a Avaliação Sumativa (AS) (Apêndice 14) diz respeito ao balanço geral de tudo o que os alunos adquiriram e reflete de forma sintetizada as possíveis aprendizagens ao longo do período, a AS está classificada de acordo com os seguintes parâmetros.

Tabela 2 – Parâmetros da Avaliação Sumativa

Domínio	Aptidão física – 20%
Parâmetros e Conotações	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avaliações da aptidão física – 7,5% ✓ Cumprimento das funções do MED – 12,5%
Domínio	Área das atividades físicas – 70%
Parâmetros e Conotações	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Matérias dos JDC-I – 45% ✓ Cooperação e empenho – 20% ✓ Cumprimento dos deveres (assiduidade, pontualidade, comportamento) - 5%
Domínio	Área dos conhecimentos – 10%

3.8 - Assistência às aulas: Enriquecimento do Processo Formativo enquanto Professor através da Observação

3.8.1- Enquadramento teórico

A assistência às aulas é caracterizada por um processo onde o professor estagiário observa as aulas do colega de estágio ou de outro docente de EF. Esta tarefa tem o objetivo de promover o crescimento e o desenvolvimento não só do colega que está a observar a aula, mas também do colega que leciona, uma vez que posteriormente a este processo há partilha de informações, ideias e novas estratégias para operacionalizar posteriormente.

Como é referido na literatura, a observação é uma ferramenta pedagógica com um valor elevado, uma vez que este é essencial para o desenvolvimento pedagógico, independentemente da área onde opera. Por esta razão, é a partir da reflexão da observação que conseguimos em situações futuras intervir de forma mais assertiva, contextualizada e cada vez mais individualizada aos nossos alunos. Considerando Mendes (2012) a observação é uma ação que deve acontecer para entender cada vez melhor os fenómenos pedagógicos, sobretudo no que diz respeito às estratégias utilizadas, os conteúdos abordados, as tarefas realizadas, o clima e o grau de organização do processo ensino-aprendizagem.

A capacidade de observação é uma competência que requer alguma aprendizagem, pois o que devemos observar deve ser tratado e refinado durante o processo, no nosso caso, o professor cooperante teve um papel fundamental na orientação do que devemos observar no colega e essas experiências no seio da observação faz-nos melhorar quando somos nós os professores em ação. No seguimento desta ideia, devemos aperfeiçoar a capacidade de observação, já que nem toda a informação recolhida nos é pertinente. Considerando o explicado, segundo Serafini e Pacheco, citados por Martins (2011), a capacidade de particularizar o que é essencial da observação, permite perceber através deste processo que: (I) observar para podermos ensinar; (II) observar para aprendermos a investigar; e (III) observar para nos tornarmos professores com capacidade de refletir.

Segundo Reis (2011, p.11) “A observação desempenha um papel fundamental na melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem, constituindo uma fonte de inspiração e motivação e um forte catalisador de mudança na escola.”. Posto isto, a observação é essencial para o professor atingir a excelência, com um carácter crítico e refletivo não só sobre a observação dos outros, mas também sobre si. Portanto, os processos de observação das aulas do colega têm um papel reflexivo e construtivo, permitindo-nos equacionar variáveis que devido à nossa pouca

experiência numa fase inicial conduziam a dificuldades associadas à lecionação por não serem consideradas.

Um agente que consideramos importante neste processo é o professor cooperante, uma pessoa com imensa experiência na área do ensino, direcionando o nosso foco de uma forma engenhosa e inteligente, procurando promover em nós formas de pensar e analisar que nunca tínhamos equacionado. A forma que utilizava para solicitar em nós essas capacidades era através do questionamento, fazendo-nos pensar e refletir, o que tinha uma grande influência na nossa atuação nas aulas.

Para este efeito, percebemos que é fundamental estruturar um método com técnicas de registo simples, precisas e que tenham um foco, desde modo, a recolha dos dados é mais significativa e contribuía para o processo de reflexão ser mais adequado à ação dos professores estagiários. Como refere Mendes (2012), é importante que este processo não tenha um fim, sendo um ciclo constante entre a observação, reflexão da atuação e nova prescrição.

Verificamos que podemos criar diversas fichas de observação, como também encontrar um conjunto de formas de observações com diversos cenários e diferentes finalidades, como partilhar o sucesso de uma tarefa realizada, diagnosticar um problema, encontrar e testar novas soluções para esses problemas encontrados, explorar novas metodologias e técnicas e estratégias para alcançar os objetivos definidos, aprender e apoiar o colega, estabelecer novas metas de desenvolvimento enquanto professor e ainda, estabelecer laços com o colega.

Considerando o que temos vindo a expor, identificamos um conjunto de finalidades da observação das aulas, onde se destaca: (1) Diagnosticar os aspetos/as dimensões do conhecimento e da prática profissional a trabalhar/melhorar, (2) Adequar o processo de monitorização às características e necessidades específicas do professor, (3) Estabelecer as bases para uma tomada de decisão fundamentada sobre o processo de ensino e aprendizagem, (4) Avaliar a adequação das decisões curriculares efetuadas pelos professores e, eventualmente, suscitar abordagens ou percursos alternativos, (5) Proporcionar o contacto e a reflexão sobre as potencialidades e limitações de diferentes abordagens, estratégias, metodologias e atividades e por fim, (6) Desenvolver diferentes dimensões do conhecimento profissional dos professores. (Reis, 2011).

Por fim, realça-se o que é defendido por Fialho (2016), a observação e assistência às aulas do outro professor apresenta-se com uma prática importante para questionar as suas práticas num contexto real, procurando assim, potenciar as aprendizagens que foram antes adquiridas pela observação dos professores que lecionam e tem a capacidade de refletir sobre a práticas utilizadas.

Neste sentido, o estágio pedagógico motiva os professores estagiários a trabalhar a sua capacidade crítica construtiva, reflexiva e a debater em conjunto com os demais assuntos

relacionados com o processo de ensino -aprendizagem, como dificuldades sentidas e sensações de sucesso, incertezas e práticas menos conseguidas, procura pela interajuda e trabalho em equipa.

3.8.2 - Operacionalização

Nas aulas de observação ao colega de estágio, Diogo Gonçalves, foram registadas 20 fichas de observações em dois momentos distintos, 12 observações no primeiro período e 8 no 3º período. É de referir que apesar de observarmos obrigatoriamente 20 aulas, esta tarefa foi mantida ao longo do ano letivo, algo que nós também considerávamos importante para a nossa evolução.

Nas aulas presenciais, o professor cooperante definia tarefas de observação do colega com o objetivo de analisarmos as diversas funções de ensino e apercebíamos-nos a partir de determinado momento a observar aspetos que não tínhamos em consideração se não fosse com a sua ajuda. Ao longo do processo, a partilha entre os estagiários do núcleo de estágio foi importante, pois todos os aspetos que observávamos eram partilhados de modo que o colega evoluísse e estes momentos foram sempre aceites, demonstrando a humildade de querer ser melhor e ser capazes de absorver toda a informação, analisando e refletindo, para no futuro aplicar da melhor forma. Este aspeto deu-se no decorrer dos três períodos, porque apesar de considerarmos que inicialmente apresentávamos mais dificuldades e menor capacidade de detetar erros ou problemas, decidimos partilhar sensações e aspetos a melhorar. Uma vez que no 2º período lecionamos através do ensino não presencial, essas incertezas e dificuldades surgiram novamente, portanto, as sucessivas observações e partilha das mesmas foram determinantes para o sucesso das aulas e atingir os objetivos definidos para os alunos.

Neste sentido, para uma melhor observação e análise do processo de observação das aulas do colega, foi criada uma ficha de observação para as aulas do colega (Apêndice 15), tendo por base as fichas de observação dos anos anteriores, procurámos juntar o que considerávamos mais importante para nós e construir a nossa própria ficha. Esta ficha de observação foi criada tendo em conta as funções de ensino (Apresentação do conteúdo, Organização, Feedback, Afetividade e Observação Silenciosa), com a criação de várias subcategorias. A ficha era preenchida de uma forma rápida e intuitiva, através da verificação dos diferentes aspetos específicos e posteriormente era selecionada a opção “Sim” ou “Não”, em função da intervenção do professor. Tínhamos também do lado direito da grelha um espaço dedicado às observações, que nos ajudavam a complementar os comportamentos observados de uma forma mais detalhada e que após a aula permitisse uma análise mais fácil. Muitas das observações feitas eram no sentido de

apresentar algumas soluções para os problemas observados ao longo da aula, de modo que o colega pudesse tentar ajustar a sua intervenção nas aulas seguintes.

3.8.3 – Reflexão Crítica

A observação das aulas ao colega é um dos momentos presentes e incentivados pelo MEEFEBS, onde para ter sucesso é necessário encarar este momento com confiança no colega e não interpretar os momentos de análise e reflexão como agressões à sua performance docente. Seguindo esta ideia, as observações caracterizam-se por representar um ambiente laboratorial onde é possível debater problemas identificados ao longo da prática letiva. Procurando encontrar soluções e aspetos para melhorar através de novas metodologias e estratégias.

Estas assistências às aulas revelaram-se, então, bastante enriquecedoras a nível das potencialidades de melhoria do ensino, da organização da aula, da instrução, do clima da aula, do *feedback*, caracterizando-se por ser uma oportunidade de partilha e evolução mútua a nível profissional num contexto real de ensino.

Realizando um balanço sobre este aspeto que é a assistência das aulas do colega, referir que as principais limitações apresentadas pelo nosso núcleo de estágio são bastante semelhantes.

Para entender o quanto nós andávamos durante uma aula e que estávamos bastante preocupados com a organização da aula e menos preocupados com a observação dos alunos, o nosso orientador disse-nos no início do ano para começarmos a aferir o número de passos que registávamos nos nossos relógios digitais, que foi algo que ao longo do ano letivo fomos tendo sempre em consideração para servir como meio de comparação com o que caminhávamos no espaço da aula, para no futuro conseguirmos ser mais eficazes e eficientes no processo de aula. Através deste aspeto comparámos o número de passos dados inicialmente com o número de passos dados no final do ano e verificámos que andávamos muito menos. Isto mostra bem que no início do ano, devido à nossa inexperiência, queríamos estar em todo o lado, sempre supervisionando os alunos, preocupados com a organização da tarefa e se os alunos estavam a entender o que era pedido. No entanto, não tínhamos espaço para observar nem analisar as situações propostas.

Através das observações, é possível realizar uma reflexão crítica e um balanço final sobre o processo de observação ao longo do ano letivo. Realçando os seguintes tópicos:

Apresentação do Conteúdo

Relativamente a este tópico observado, nas primeiras aulas, por ser uma nova etapa na vida do professor estagiário, verificou-se uma atenção redobrada no que diz respeito à preparação

do que iria ser abordado com a turma e nos momentos de exposição da informação aproveitávamos os momentos iniciais, para o que fazer, mostrando preocupação em conseguir transmitir o que era importante de forma clara. No entanto, por vezes era demasiado descritivo. Inicialmente observávamos que era difícil conseguir cativar os alunos, pois apesar de ser uma turma de 12º ano e apresentar bons indicadores de maturidade, não era muito fácil chamar a atenção dos mesmos.

Ainda, ao longo das aulas, este aspeto foi melhorando, sendo cada vez mais sucinto na sua intervenção e não perdendo demasiado tempo com este processo introdutório. Estas situações de dar informação aos alunos não ocorreu sempre pois, por vezes, não se justificava dar um tipo de informação aos alunos quando se tratava de informação pertinente sobre a aula que o professor estagiário já providenciava na fase do aquecimento, por forma a não perder tempo útil de aula. Relativamente à sua postura, adotou sempre o distanciamento adequado entre o que deve ser professor- aluno e o mesmo em relação à interação entre alunos.

O colega observado, soube ter momentos de intervenção mais incisiva mas também momentos de lazer e prazer para promover uma descontração inicial. É de referir que, muitas das vezes, a decisão entre apresentar o conteúdo ou realizar o balanço final da aula quando esta terminava dependia muito da reação dos alunos, uma vez que em alguns momentos os alunos estavam bastante envolvidos nas tarefas e no final não havia um balanço final.

Organização da aula

No que diz respeito à organização da aula, foi possível aferir que houve uma grande evolução desde o início até ao fim deste processo de estágio. Ao longo do ano letivo houve sempre uma preocupação em estruturar e organizar o espaço de aula, com a preocupação de utilizar todo o espaço da melhor forma e mais rentável, uma vez que o plano de contingência obrigava-nos a cumprir determinadas condições de organização limitativas. Relativamente a este aspeto, a pandemia influenciou a gestão do espaço já que, muitas vezes, a estruturação das aulas causou alguma limitação no que diz respeito ao empenhamento motor dos alunos. Porém, houve sempre a preocupação por parte do professor estagiário em organizar o espaço de forma a proporcionar melhores condições de prática para todos e em segurança. No 1º período este aspeto foi bastante evidente, havendo a preocupação de desinfeção do material quando necessário. No 3º período, quando voltámos do confinamento, apesar de continuarmos com algumas limitações, , foi possível continuar a controlar o espaço e a turma para não haver nenhum impacto que fosse negativo.

Quanto ao posicionamento do professor estagiário na aula, apresentou grandes transformações. Inicialmente a colocação no espaço não era a melhor, ficando de costas para algum grupo de alunos ou até a perder o campo visual de alguma estação. No entanto, com o feedback dado pelo orientador cooperante e com a reflexão feita por parte do estagiário foi possível, ao longo das aulas do 1º período, observar algumas melhorias. Contudo, as melhorias mais notórias acontecem no 3º período, em que já permanecia mais calmo, observava e analisava mais o comportamento dos alunos e a própria dinâmica da aula já estava mais organizada, acabando por ocupar o espaço de forma racional.

Ao longo do processo, em algumas matérias foi possível observar que o professor estagiário poderia ter adicionado algumas regras de comportamento dos alunos após terminar o exercício proposto, como definir a orientação de para onde se deslocar quando terminava um exercício, por onde deveria voltar quando se dirigia para a fila, onde colocava o material que não está a ser utilizado e, ainda, orientar os exercícios por forma a não colocar alguém em risco. Quando aconteceu alguma situação deste género, a mesma foi reportada e analisada após a aula, nas nossas reuniões e nas aulas seguintes estes aspetos menos bons já eram tidos em consideração.

Feedback

No caso do feedback, é importante ter em atenção que a variação do que é transmitido ocorre devido a várias variantes, como o comportamento dos alunos, a sua performance, o entusiasmo que o aluno põe na tarefa, os comportamentos desviantes, etc. Outro fator de relevo é a matéria de ensino que é lecionada. Ao longo do processo foi evidente a utilização dos feedbacks positivos e interrogativos de modo a potenciar os processos que queríamos solicitar dos alunos, tornando assim as aulas mais entusiasmantes e, ao mesmo tempo, promover nos alunos comportamentos de reflexão sobre o processo de ensino. De modo a completar este ciclo eram utilizados também feedbacks quinestésicos de forma que os alunos entendessem melhor o que era pedido. Nas funções de ensino anteriores foi referido que a circulação pelo espaço deveria ser melhorada ao longo dos primeiros meses, por o professor estagiário circular pelo meio da aula. Com isto, perdia a noção do local onde se encontrava e não conseguia analisar o que se passava em seu redor, perdendo momentos de observação e, conseqüentemente, oportunidades para dar feedbacks essenciais no processo de ensino.

A reunião com o professor cooperante sobre a nossa atuação fez-nos pensar, analisar e refletir sobre o nosso processo, ficando mais conscientes destas questões, o que acabava por ter um impacto nas aulas e permitia alcançar o que era pedido. De modo a conseguir dar feedbacks

mais oportunos, era essencial circular melhor pelo espaço e apenas quando necessário, caso contrário o professor que está no terreno não consegue particularizar a sua ação. Estes aspetos foram sendo melhorados ao longo do ano letivo e no 3 período a sua melhoria foi notória, possivelmente por dominar melhor as matérias abordadas, sendo mais capaz de individualizar o feedback, quanto às necessidades e potencialidades dos alunos.

Por fim, evidencia-se a capacidade de resolver problemas inerentes do contexto, não sendo registado nenhum incidente passível de ser registado e conseguindo adaptar-se bastante bem às condições que nas aulas surgiam. Algo previsível de acontecer é uma evolução no processo de ensino-aprendizagem, não só dos alunos, mas também dos professores estagiários e foi possível verificar essa capacidade de melhoria no feedback mais individualizado. Os alunos também ajudaram neste processo porque apresentaram sempre um comportamento exemplar.

Afetividade

Inicialmente era possível notar algum distanciamento entre alunos e professor, mas ao longo do processo foi notória a melhoria na relação entre estes dois agentes. O Professor conseguiu fixar rapidamente os nomes dos alunos, proporcionar uma boa dinâmica nas aulas e consequentemente um bom clima de aula. Neste sentido, é possível verificar que o professor teve a capacidade de conseguir cativar os alunos e criar um impacto positivo. As atividades que foram sendo realizadas ao longo do estágio vieram reforçar esta relação, através da interação entre todos os agentes presentes nas aulas. No final deste ciclo, é possível aferir com o professor estagiário conseguiu deixar uma boa marca nos alunos, através de um excelente relacionamento, fosse nas aulas, fora do contexto de aula e ainda, pelas atividades que foram promovidas à turma.

Observação Silenciosa

Relativamente a esta função de ensino, é o aspeto onde é necessário o professor ter a noção clara de como deve gerir o processo de ensino e ter a capacidade de conseguir se adaptar rapidamente a todos os contextos nas diversas matérias. Para o efeito, é necessário dominar completamente as matérias, sendo necessário o estudo prévio das mesmas. Neste sentido, é normal que esta função de ensino tenha sido a mais difícil e onde se notou maiores dificuldades dada a falta de experiência enquanto professores. No entanto, considero que foi onde melhor se observou uma excelente evolução, isto porque, através das reuniões, o nosso orientador cooperante evidenciava e alertava para estas questões e fomos tendo cada vez mais consciência da importância deste tópico. No 1º período, foi evidente as dificuldades sentidas em conseguir

adaptar situações, exercícios e estratégias, devido a um processo bastante complexo e com muitas variáveis em jogo, para além de não ter a consciência de que era necessário ter esses aspetos em consideração. Com o passar das aulas, todo o processo foi melhorando, como ter um posicionamento mais estratégico, maiores períodos de observação, análise e feedback individualizado, criação de situações e exercícios mais individualizados tendo em conta o nível de proficiência dos alunos e as suas limitações e necessidades. Desde o momento que o professor estagiário começou a dedicar mais tempo à observação, as suas intervenções melhoraram substancialmente.

Por fim, é de considerar que no processo de ensino do professor estagiário este ficou um pouco prejudicado por não ter estado os 3 períodos no ensino presencial, havendo, no entanto, outras capacidades que foram desenvolvidas e solicitadas no ensino não presencial.

3.9) Lecionação da Turma do 2º ciclo

De acordo com as linhas programáticas do Estágio Pedagógico (EP) do MEEFEBS, na PL temos duas situações de lecionação. Uma diz respeito à lecionação de uma turma do 3º ciclo ou Secundário, supervisionada pelos orientadores científico e cooperante. A segunda situação diz respeito à lecionação de uma turma do 2º ciclo, respeitando as mesmas regras na primeira situação.

O nosso estágio pedagógico tem uma riqueza enorme na envolvimento e participação ativa de diversos processos pedagógicos, quer em termos da conceção das atividades como também na operacionalização das mesmas, que visa ter o maior contacto possível com diferentes experiências, realidades e níveis de ensino. Neste sentido, no processo de planeamento e gestão do processo de ensino-aprendizagem de uma turma do 2º ciclo, o nosso estágio integra um desses processos pedagógicos, o que permitiu, ter uma vivência diferenciada da minha realidade, porque lecionei uma turma do secundário (12º ano). Todos os estagiários passaram por esta experiência e contamos com a orientação do professor titular da turma, com todas as aulas a realizarem-se na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva, mais conhecida por Escola da Levada.

O contacto com esta turma de 5ºano possibilita passar por uma experiência totalmente diferente e perceber que a realidade de um professor muda de ciclo para ciclo, onde por vezes estratégias utilizadas com um determinado ciclo não têm tanto sucesso no outro. Isto deve-se ao facto de cada turma e ciclo de ensino apresentarem especificidades que devemos ser equacionadas no planeamento, nos objetivos e nos conteúdos, como já conseguimos analisar no PNEF e AEEF.

Posteriormente ao início do ano letivo, foi construído um cronograma anual entre todos os professores estagiários de modo a dividir os períodos de aulas que cada um teria que lecionar ao longo do ano letivo, uma vez que cada aula correspondia a 45 minutos, apresentado um total de 6 aulas a cada estagiário. Após a construção do cronograma, esse documento foi partilhado com todos os professores estagiários, onde continha o planeamento anual da turma 5º4, com os domínios e conteúdos programáticos a serem abordados. Nesse documento também são referidos quais as diferentes estratégias e ideias que possam ser utilizadas pelos professores, que procuram ir ao encontro do que está estabelecido no plano de contingência da escola.

Relativamente à observação de aulas, ficou estabelecido que cada estagiário deveria observar duas aulas do colega anterior. Desta forma, este era um momento importante para recolher informação sobre a turma, fosse através da observação ou do questionamento ao professor titular da turma, assim, percebendo as dinâmicas da turma. Relativamente à minha abordagem nesta fase, aproveitei o momento para recolher o máximo de informação através do

professor titular de turma, através de uma conversa informal, saber quais os mais proficientes e os menos proficientes, se havia alunos problemáticas em termos de comportamento, as suas necessidades gerais e que desafios poderiam ser colocados segundo a sua opinião. Falei, ainda, com o colega que tinha terminado o seu ciclo de aulas lecionadas, de forma a conhecer a sua perceção em relação às aulas e à turma, às dificuldades sentidas e aos aspetos positivos de lecionar esta turma.

Quanto à carga horária da turma para as aulas de EF, esta estava dividida em três aulas semanais de 45 minutos, às segundas (das 9h15 às 10h00), terças (das 11h15 às 11h50) e quintas-feiras (das 8h30 às 9h45). Em termos de espaços, estes já estavam previamente divididos, neste caso, lecionámos nos campos exteriores, campo três e campo quatro. Devido à coincidência de horários de leção da turma principal com a turma do 2º ciclo de uma colega, foi necessário realizar um ajuste nas aulas que lecionei em conjunto com a colega do outro núcleo de estágio. Por fim, referir que todas as aulas foram supervisionadas pelo professor titular da turma

3.9.1) Caracterização da turma

Relativamente a caracterização da turma do 5º ano que foram lecionadas no âmbito de EP, primeiro referir que toda a informação que será aqui explanada tem um carácter de recolha informal e com dados fornecidos pelo professor titular da turma.

Quanto à organização e constituição da turma, esta apresenta-se com 21 alunos, 11 do género masculino e 10 do feminino, com idades compreendidas entre os 10 e os 11 anos de idade.

Previamente à leção das aulas, realizei duas aulas de observação e realizei nesses dois momentos duas abordagens ao professor titular de turma de forma pedir informações que me ajudasse a planear e estruturar as aulas tendo em conta um diagnóstico realizado não por mim, mas através da experiência do professor responsável.

Nesse sentido, procurei perceber qual era o nível dos alunos relativamente às matérias que abordei, aferindo também quais as maiores dificuldades e necessidades para antes de iniciar as aulas estruturar as estratégias para esta turma. Pela observação das aulas, uma vez que as matérias que abordei foram Futebol, Voleibol e Atletismo, consegui perceber que havia alunos que apresentavam grandes dificuldades a nível da locomoção, coordenação na corrida, no agarrar a bola e apesar de não conseguir diagnosticar atribuindo um nível, é possível perceber que havia alunos mais proficientes e alunos com mais dificuldades. Também foi possível detetar quais os alunos com um maior sentido de liderança e, ainda, os que procuravam situações de comportamentos desviantes. O professor titular de turma foi fundamental para transmitir

informação pertinentes, tendo em conta o observado nas aulas e, o feedback do responsável pela turma sobre essas situações que ia observando.

Foi possível verificar juntamente com o professor responsável que a turma apresentava certas características como ser muito faladora e impaciente, pelo que não poderia haver momentos de pausa muito grandes pois os alunos começavam a dispersar e praticavam comportamentos desviantes. Foi necessário inculcar regras de comportamento e adotar uma posição mais em estilo comando por forma a dar resposta a estes comportamentos. Por fim, outro fator que pesou bastante, foi perceber quais as maiores dificuldades que os meus colegas sentiram de modo a poder rentabilizar o meu processo e a não cometer os mesmos erros.

Relativamente ao planeamento das aulas, primeiramente, procurei focar-me no que estavam apresentados nos conteúdos a serem lecionados nas minhas aulas, como estava presente no planeamento anual fornecido e realizei uma leitura crítica sobre as estratégias que estavam apresentadas para atingir os objetivos propostos. Segundo algumas das informações do professor titular da turma, este transmitiu que os exercícios deveriam sempre muito simples e tentar inculcar sempre uma vertente competitiva para os motivar. Sendo uma turma de 5º ano, sempre que possível realizar a demonstração na explicação do exercício, fosse o professor a realizar ou os alunos, facilitando a compreensão dos alunos sobre o que era pedido. Outro aspeto importante, relacionado com a transmissão de informação, era a utilização de uma estratégia para que os alunos estivessem todos calados e atentos e privilegiar a informação em massa. Uma das soluções dadas era colocar os alunos todos sentados enquanto transmitia a informação. Foram estratégias que correram bem, conseguindo mais facilmente aplicar o que estava planeado.

Por fim, quanto às matérias abordadas, o professor titular referiu que a turma gosta bastante da matéria de futebol, quer rapazes, quer raparigas. Quando às matérias de atletismo e voleibol, os alunos apresentavam grandes dificuldades, sendo um nível muito introdutório. Para o atletismo o professor responsável reforçou a ideia de que as aulas deviam ser todas na base da competição, caso contrário haveria comportamentos desviantes e o voleibol, utilizar muitas situações analíticas devido às grandes dificuldades em realizar os gestos técnicos. Neste sentido, tendo em conta o que estava no plano de contingência da escola, para as matérias de jogos desportos coletivos, procurar evitar situações de jogo formal, no máximo situações até 3x3 sempre com defesa passiva. Dar prioridade a situações individuais e analíticas, especialmente no voleibol e utilizar situação de pares para desenvolver as ações tático-técnicas.

3.9.2 – Reflexão Crítica

Quanto à nossa intervenção pedagógica de lecionação das aulas ao 5º da EBSDAAS, fomos proporcionada a oportunidade de lecionar um total de seis aulas de 45 minutos e nestas aulas foram desenvolvidas as matérias Atletismo, Futebol e Voleibol. Sendo um momento onde não tínhamos nenhum dado oficial em termos de avaliações realizadas, foi necessário numa primeira fase procurarmos saber mais informação sobre a turma, planear as diferentes matérias, estratégias e equacionar sempre as necessidades dos alunos procurando promover aos alunos desta turma situações que realmente aprendessem algo com elas.

Como referimos no enquadramento, o professor estagiário tinha de observar 2 aulas antes da sua intervenção na turma. Assim, nesse processo de observação tivemos a oportunidade de observar dois professores estagiários em duas matérias de ensino diferentes. Na nossa opinião, este processo é fundamental para compreender as dificuldades e necessidades da turma com um espectro geral, através da observação, ou do questionamento ao professor titular da turma. Foi através deste aspeto que nos baseamos para a construção do planeamento das aulas lecionadas. Relativamente à observação em si, procurámos perceber o nível de proficiência dos alunos nas matérias, as relações interpessoais entre os alunos, os traços de personalidade e os tipos de comportamentos. Algo que considerámos fundamental foi a interação entre os professores estagiários dessas aulas observadas, que deram muitas informações sobre a turma.

Quando lecionámos as aulas a esta turma, já nos encontrávamos numa fase final da prática letiva, neste sentido considera-se a intervenção naquele momento teve um impacto mais significativo. Nesta fase tínhamos uma aprendizagem de como estruturar e organizar as aulas, como apresentar o conteúdo, como conseguir distanciar-me das organizações das tarefas e conseguir dar um feedback mais efetivo e eficaz.

Durante a nossa intervenção tivemos a possibilidade de lecionar duas matérias de ensino distintas e uma aula da matéria de Voleibol. No planeamento das matérias que abordámos, o foco passou essencialmente sobre as matérias de Atletismo e Futebol.

No que diz respeito às aulas propriamente ditas, consideramos que o envolvimento com a turma foi ascendente. Em termos de postura, um pouco mais rígida inicialmente e nas aulas finais os alunos estavam mais à vontade. Este comportamento, em termos de atitude e postura foi-se moldando tendo em conta os comportamentos dos alunos. Houve momentos em que tivemos que intervir mais assertivamente e outros casos de forma mais calma. Nas duas primeiras aulas tivemos dificuldades na apresentação dos conteúdos em todos os momentos em que tínhamos de introduzir um novo exercício. Sentíamos que os comportamentos de desvio eram

mais evidentes, portanto a necessidade de arranjar estratégias para colmatar estas dificuldades. Algo menos positivo é o facto de a cada seis aulas de 45 minutos trocar de professor, os próprios alunos chegavam a um momento em que já não têm regras estabelecidas de forma constante, nem rotinas de trabalho bem estruturadas, eram literalmente as nossas “cobaias”.

Nas aulas, após a apresentação dos exercícios, isto é, durante a realização dos mesmos procurávamos questionar os alunos sobre as tarefas para perceber se tinham entendido o que era proposto. Numa das aulas iniciais entendemos que os alunos dispersavam a sua atenção quando havia os momentos de transição entre tarefas, sendo inclusive um dos momentos de maior dificuldade ao lecionar as aulas, uma vez que não estávamos habituados aos momentos de pausa com os alunos a conversarem entre si e, por vezes, até manifestando comportamentos desviantes, como chutar as bolas para longe. Neste sentido, a prioridade passava por arranjar soluções/estratégias para colmatar esta dificuldade, estruturando exercícios em que a transição entre si fosse mínima, deixar outra estação montada e pronta a utilizar quando terminasse o exercício anterior. Outra estratégia que utilizada após a primeira aula foi a utilização do sinal sonoro (apito) para chamar a atenção dos alunos, onde na nossa opinião foi uma estratégia bem conseguida porque a partir desse momento quando necessitava de dar um feedback conjunto e apresentar novo conteúdo conseguia colocar todos os alunos atentos.

Simultaneamente, procurámos que a postura enquanto professor acompanha-se esta evolução. Inicialmente com um comportamento predominantemente em estilo comando, tentando até ao final das seis aulas adotar um estilo mais democrático, tentando, por vezes, saber as situações que os alunos mais gostavam e que ficavam mais entusiasmados. Contudo, da experiência e perceção nestas idades, não conseguimos adotar um comportamento democrático na pura da sua essência, porque os alunos não apresentam ter regras de comportamento incutidas e grande parte do tempo querem momentos de diversão sem controlo do professor, tornando, assim, a tarefa de quem está a lecionar mais difícil de controlar todo o comportamento da turma, uma vez que os comportamentos desviantes são contagiados para o resto da turma. Aos poucos procurámos alterar para um estilo de liderança mais democrático, mas apenas em certos momentos da aula, onde essa estratégia “mista” entre um estilo comando e outro mais liberal ajudou a controlar e ganhar a confiança da turma. Com o decorrer das aulas e conhecendo cada vez melhor os alunos, permiti-o dar atenção às tarefas e focar na observação dos alunos. Indo ao encontro do desejando, dar *feedbacks* mais individualizados.

Salientar que neste processo pedagógico na turma do 5º ano, as matérias não foram de forma sequencial, dando as matérias sempre de forma alternada, inicialmente com a matéria de futebol durante 45 minutos, com uma aula, em termos de predisposição dos alunos para aula foi

excelente, os alunos dos dois géneros estavam motivados e entusiasmados. No entanto, estes comportamentos eram difíceis de controlar, pois durante a realização dos exercícios os alunos mostravam comportamentos anárquicos e sem qualquer intenção de explorar os princípios de jogo. As situações criadas foram numa base de jogos condicionados com as tarefas iniciais a serem numa vertente de jogos analíticos, tudo porque devido ao plano de contingência era necessário cumprir com algumas regras. Nos jogos condicionados, procurou-se situações de 2x2 e 3x3, em que numa primeira fase como não conhecíamos os alunos, organizámos os alunos em equipas mistas. Posteriormente, com o decorrer das aulas, conhecendo os alunos de forma mais aprofundada e optou-se por fazer uma distinção entre alunos mais proficientes e alunos menos proficientes, portanto, na parte final organizar os alunos por níveis de proficiente e/ou afinidade.

Em relação à matéria de atletismo, os alunos apresentavam grandes dificuldades a nível das suas capacidades motoras, sobretudo a nível da coordenação e ainda demonstravam ter poucos conhecimentos sobre as disciplinas desta matéria. Iniciámos com uma parte teórica, apresentando as diferentes disciplinas que podíamos explorar, que conteúdos queria desenvolver com a turma e que colocava questões para entender em que nível os alunos se encontravam. No entanto, esta estratégia não foi bem conseguida, apesar de os alunos estarem sentados e com distanciamento entre si, ao fim de 3 minutos a falar com os alunos eles estavam completamente distraídos, os comportamentos de desvio começavam a surgir. Como no momento a perceção era de que não tínhamos proveito em continuar com esse plano inicial e a melhor opção foi mudar de estratégia, organizando os alunos por grupos pequenos e em corredores. Aproveitávamos os momentos de prática para explicar os conteúdos que pretendia-se explicar inicialmente e ainda, esclarecer dúvidas que surgiam da prática.

Outro assunto, no início do ano letivo, construiu-se um cronograma anual entre todos os professores estagiários de modo a dividir os períodos de aulas que cada um teria que lecionar ao longo do ano letivo, uma vez que cada aula correspondia a 45 minutos, apresentado um total de seis aulas a cada estagiário. Após a construção do cronograma, esse documento foi partilhado com todos os professores estagiários, onde continha o planeamento anual da turma 5^ª, com os domínios e conteúdos programáticos a serem abordados.

Nesse documento também são referidos quais as diferentes estratégias e ideias que possam ser utilizadas pelos professores, que procuram ir ao encontro do que está estabelecido no plano de contingência da escola. A estratégia utilizada para as diferentes matérias foi através de um estilo de instrução direta e organizar os alunos por diferentes corredores em que realizavam todos a mesma tarefa. Outra dificuldade, diz respeito à transmissão de conteúdo mantendo esta organização, pois eram demasiados estímulos ao mesmo tempo. Apesar de tentarmos ao máximo

explorar diferentes situações e dar continuidade ao processo que vinha a ser desenvolvido, através da observação, no período que lecionamos as aulas, não conseguimos detetar alguma melhoria nesta matéria.

Na matéria de voleibol abordou-se apenas uma aula, devido a uma troca realizada com um colega de estágio e, como não tínhamos nenhum dado sobre o nível de proficiência da turma, uma das estratégias passou por questionar e pedir ajuda ao professor titular da turma para que conseguíssemos estruturar e planear melhor a aula. Decidimos, então, aproveitar as recomendações do professor e utilizar uma estratégia do género que tínhamos abordado nas outras matérias, utilizando um estilo de instrução direta e exercícios analíticos de forma individual e 1x1. No decorrer da aula, veio-se a confirmar a análise que tinha sido feito pelo professor titular, que os alunos não dominavam qualquer gestos técnico-táticos, nem as regras do jogo formal. No entanto, não se realizou nenhum tipo de jogo nesta aula, privilegiando as situações de exercícios analíticos, todos a realizar o mesmo exercício e quando era dado a apresentação de conteúdo ou feedback, eram para o grupo. Procurou-se explicar e demonstrar os exercícios pretendidos, sendo que igualmente, questionávamos os alunos para compreender se tinham percebido o solicitado na tarefa. Desse modo, o foco passava por desenvolver situações de aprendizagem que possibilitassem um maior domínio da bola e uma melhor leitura da trajetória da bola. No entanto, se voltássemos a lecionar uma aula desta matéria, teríamos em consideração as informações que foram recolhidas da aula e sobretudo os feedbacks dados pelo professor titular da turma. Por fim, outro aspeto que foi crucial para o desenvolvimento das aulas e aumento o tempo de empenhamento motor dos alunos foi o facto da escola possuir soft bolas (bolas do gira-vólei), o que facilitou na aquisição das ações tático-técnicas individuais e permitiu tornar o processo de ensino mais vantajoso para os alunos.

É importante realçar que a organização dos espaços foi realizada pelo coordenador das instalações desportivas, sendo atribuído um espaço por turma, o que era importante para a organização dos alunos, conseguindo-se assim manter o distanciamento suficiente entre eles. No entanto, apesar das condições serem favoráveis, houve alguma dificuldade em conseguirmos que os alunos mantivessem o distanciamento entre eles, sendo que nos momentos de pausa, eles aproveitavam para conversar.

Por fim, referir que durante o período que estivemos a lecionar permitiu adaptar abordagem aos alunos, apresentando assim alguma evolução no processo. No entanto, não se pode afirmar que esta experiência teve um maior impacto do que o ano lecionando a turma do 12º ano da ESFF. Aferir que o nível de apresentação dos conteúdos e organização da aula foram melhorando naquele período, conseguindo que no final as aulas fossem mais dinâmicas e

consequentemente rentabilizávamos mais o tempo útil de aula, visto que a aula era de 45 minutos era fundamental aperfeiçoar este aspeto. Outro aspeto é o simples facto de as aulas serem de 45 minutos e dar a sensação que o tempo passava muito rápido, não tendo tempo suficiente para desenvolver as matérias de formas mais detalhada. Como estávamos habituados a lecionar aulas de 90 minutos, este aspeto foi bastante evidente na experiência que tive no 2º ciclo.

4- Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar

4.1 – Caracterização da turma

O processo de caracterização da turma é um dos aspetos importantes a ter em consideração na preparação do ano letivo. Enquanto professor estagiário da Escola Secundária Francisco Franco, foi fundamental para a nossa integração perceber o contexto envolvente em que os alunos estão inseridos, uma vez que estes são os nossos intervenientes no decorrer do processo de ensino-aprendizagem durante o ano letivo.

Na realização desta tarefa, consideramos esta análise importante para perceber de forma objetiva as características individuais dos alunos. Ter acesso a este conjunto de informações específicas e detalhadas de cada aluno, que além da dimensão escolar, possibilita-nos integrar as características dos mesmos, seja a nível físico e a nível psicológico e ainda conhecer o seu seio familiar, onde se podem aferir algumas dificuldades e necessidades reais, mas também as potencialidades que se podem tirar de cada um. Este processo de conhecimento individualizado ajuda a moldar a nossa intervenção num contexto coletivo, ou seja, na turma, onde é necessário ter em consideração a individualidade num todo. Portanto, foi necessário ter estes aspetos em consideração na sua forma de planear, controlar e ajustar as estratégias pedagógicas e didáticas.

Para aceder a estas informações, foram utilizadas diversas ferramentas de recolha da informação, que permitiram adquirir uma enorme quantidade e qualidade de informação, que para nós são imprescindíveis para compreender as dinâmicas existentes na turma. Outra das formas para conseguir reunir informação fidedigna e detalhada sobre os alunos foi através dos professores do conselho de turma e ainda do nosso professor orientador cooperante.

Uma vez que este processo de lecionação foi uma novidade, pois a experiência enquanto docente era nula, foi importante para a nossa intervenção pedagógica passar por este processo. Este permite-me adquirir conhecimentos relevantes sobre todos os alunos da turma, tornando assim a nossa ação mais compreensiva e fez-nos perceber que muitos dos comportamentos, atitudes e dinâmicas que o grupo tinha, sendo necessário refletir para não ser injusto com nenhum deles.

4.2 - Objetivos

4.2.1 -Objetivos Gerais:

Os objetivos gerais da caracterização da turma foram: (i) Recolher dados e identificar as características dos alunos nas diversas áreas, seja a nível físico, cognitivo e relações interpessoais; (ii) Recolher informações da turma e realizar respetiva caracterização com a colaboração do professor orientador cooperante; (iii) Informar o Conselho de Turma sobre as características dos alunos nas diversas áreas para que os professores (re)adaptem os objetivos e estratégias de ensino.

4.2.2 - Objetivos Específicos:

Como objetivos específicos neste tópico da caracterização da turma, pretendeu-se contextualizar o público-alvo nos seguintes aspetos: (i) Caracterizar a turma ao nível biográfico e demográfico; (ii) Conhecer o meio familiar e a situação socioeconómica em que os alunos estão inseridos; (iii) Verificar os hábitos de saúde e estilos de vida saudável de cada aluno e aferir no seio da turma como esta se caracteriza; (iv) Identificar a perceção dos alunos relativamente ao nível da sua aptidão física nas aulas de Educação Física e a importância da mesma; (v) Conhecer o estado de saúde dos alunos, como situações que possam condicionar a sua participação nas aulas; (vi) Perceber e conhecer através dos dados do FitEscolas o nível dos alunos nas componentes da aptidão física como a força, flexibilidade, agilidade, velocidade, aptidão aeróbia e a composição corporal; (vii) Identificar as relações interpessoais dos alunos e perceber as dinâmicas de grupos dentro da turma.

4.3 - Metodologia e Instrumentos Utilizados

De forma a contextualizar a intervenção, é de referir que a amostra foi constituída pelos alunos da turma 12 do 12º ano de escolaridade na Escola Secundária da Francisco Franco. Inicialmente a turma era constituída por 21 alunos, 18 do género feminino e três do género masculino. A média de idade encontrava-se nos 17,23 anos com idades entre os 16 e os 19 anos.

Com a intenção de atingir os objetivos definidos, foi necessário recorrer a uma metodologia desenvolvida por um conjunto de professores investigadores do Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais da Universidade da Madeira, que integra o projeto de investigação chamado EFERAM-CIT – “Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira – Compreender, Intervir, Transformar”. Todos os núcleos de estágios utilizam estas ferramentas.

Inserido neste projeto existiam vários questionários e testes associados que foram ferramentas fundamentais para o auxílio da caracterização da turma, como (1) questionário online sobre a Educação Física e o Estilo de Vida dos Adolescentes, (2) testes de AF, (3) teste de avaliação da função cognitiva (COGTEL), (4) questionário das competências pessoais e sociais, (5) questionário da percepção sobre a EF e do professor e teste sociométrico e (6) questionário da percepção e motivação.

(1) O questionário online sobre a Educação Física e o Estilo de Vida dos Adolescentes, é um questionário que está dividido por 11 seções, que estão apresentadas no protocolo do projeto, onde se pode encontrar:

(i) Dados pessoais (pode-se encontrar dentro desta seção os seguintes tópicos: nome, data de nascimento, sexo, escola, turma, ano, morada, código postal e concelho de residência); (ii) Dados socioeconómicos (profissões e habilitações académicas dos pais, benefícios de apoio escolar/ação social que recebe e número de pessoas no agregado familiar); (iii) Atividade Física (Saber se os alunos praticam alguma modalidade, atividade física realizada nos últimos 7 dias, tempo médio investido na prática de AF e prática desportiva dentro e fora do contexto escolar); (iv) Auto percepção; (v) Percepção e conhecimento sobre a Atividade Física; (vi) Escola, rendimento académico e Educação Física; (vii) Motivação para a Atividade Física; (viii) Deslocação Casa-Escola (Saber qual é o meio de transporte utilizado e o tempo dedicado no trajeto realizado); (ix) Atividades sedentárias; (x) Horas de sono; (xi) Vivências desportivas.

(2) Avaliação da Aptidão Física: Uma vez que o nosso núcleo de estágio planeou realizar duas avaliações no primeiro período e outra no final do ano (conclusão deste processo e perceber a sua evolução), este procedimento tem um conjunto de testes que se dividem em três componentes principais:

1- As medidas antropométricas (como a altura, a massa corporal, o perímetro abdominal, a prega tricipital, bicipital, abdominal e geminal);

2- Teste do Equilíbrio

3- Os testes físicos:

o A aptidão aeróbia (teste do vaivém de 20m, capacidade funcional máxima);

o A aptidão muscular (salto em comprimento sem corrida preparatória, abdominais, flexões, impulsão vertical e dinamometria manual);

o A flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros);

o A velocidade (20m) e a agilidade (4x10m);

(3) Questionário de Avaliação da Função Cognitiva (COGTEL): Neste questionário pretende-se que seja realizado em dois momentos distintos (início do ano letivo e no final do 3º período), com o objetivo de avaliar os seguintes domínios:

- Memória prospetiva; Memória verbal a curto-prazo; Memória de trabalho; Avaliar a fluência verbal (uma função executiva) e raciocínio indutivo; Memória verbal a longo-prazo.

(4) Questionário das competências pessoais e sociais, com o nome de “para mim é fácil”: Com este questionário pretendeu-se aferir qual é o grau de concordância dos alunos em cada afirmação apresentada, em que (1) representa discordo completamente e (5) concordo completamente.

(5) Questionário da Perceção sobre a EF e do Professor e Teste Sociométrico: Como nos testes anteriores, este questionário deve ser aplicado em dois momentos distintos. No entanto, no nosso caso, houve três momentos de implementação. O primeiro momento entre a 4 e 6 semanas após o início das aulas, o segundo momento na última semana de aulas do primeiro período e ainda no final do 3º período. Este estava dividido em duas secções:

1- Perceção sobre o professor de EF. Na primeira secção é possível verificar qual é a perceção que os alunos têm sobre o professor estagiário.

2- Sociométrico. Na segunda secção, o sociométrico pretende avaliar o nível de integração dos alunos e da experiência social de cada um no seio da turma. Esta parte do questionário apresenta 8 questões, onde para cada uma os alunos terão de nomear 3 colegas, por ordem de afinidade ou por ordem de exclusão;

(6) Questionário da Perceção e Motivação: Este questionário tem como objetivo verificar a motivação dos alunos para a disciplina de Educação Física, como também perceber a autoperceção das suas competências na disciplina. Tem também o objetivo de verificar a perceção dos alunos quanto ao professor estagiário responsável pela turma, estando presentes várias afirmações onde os alunos apresentam a sua opinião através de uma escala de 1 a 5, onde o (1) significa “discordo completamente” e o (5) “concordo completamente”.

No início do processo, na aula de apresentação aos alunos, utilizei uma aplicação do Kahoot para criar dinâmica na minha apresentação, com informações pertinentes sobre características pessoais e profissionais. Após a minha apresentação, a fase seguinte passou por saber mais informações sobre os alunos, como o e-mail, número de telemóvel (para criação do grupo privado do WhatsApp), se tem alguma patologia, doença ou limitação física que possa condicionar a prática desportiva e se pratica alguma modalidade.

O segundo momento foi na aula seguinte onde dividimos a turma em dois grupos. Numa metade da turma foram aplicados os questionários online, onde o objetivo tratava-se da recolha

de informações sobre os seus dados demográficos e socioeconómicos, hábitos de saúde, estilos de vida e outras informações relacionadas com o contexto escolar e ainda realizaram os testes sociométricos com o objetivo de aferir as relações interpessoais e as dinâmicas de grupo existentes. A outra metade da turma realizou os questionários COGTEL para conseguirmos avaliar a função cognitiva dos alunos.

O terceiro momento, que foi realizado na aula nº5, ainda no primeiro mês de aulas, aplicou-se as avaliações da aptidão física, em que estas estão divididas em três categorias, medidas antropométricas e testes físicos, tendo em conta a bateria de testes do FITescolas e ainda foi aplicado o teste do equilíbrio. Para a realização desta bateria de testes, tivemos a colaboração dos colegas dos outros núcleos de estágio e também dos professores do Departamento de Educação Física e Desporto.

É importante referir que para realizarmos todos este processo, tivemos uma formação prévia de 20 horas e ainda realizámos um estudo-piloto com os testes da aptidão física da bateria do FITescolas, para que todos realizassem estes procedimentos de modo mais produtivo e eficiente.

4.4 -Resultados

4.4.1) Dados Demográficos

Género

A turma do 12º12 era constituída por 20 alunos inscritos na disciplina de Educação Física, onde se verifica 3 alunos do género masculino (15%) e 17 do género feminino (85%). Como ilustra o gráfico 1 consegue-se perceber que a turma era predominantemente composta por sujeitos do género feminino.

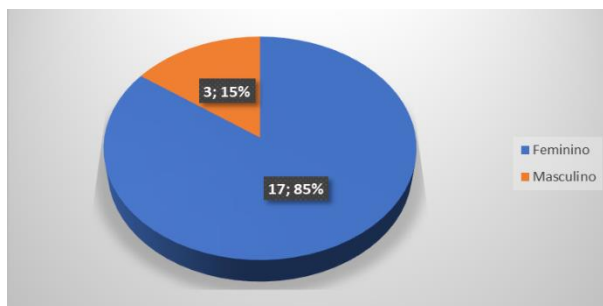


Gráfico 1 - Distribuição do género na turma 12º12.

Idade

Relativamente às idades dos alunos da turma, verifica-se que este indicador se encontra entre os 16 e 19 anos, em que se destaca um maior número de alunos com 17 anos, de seguida 4 alunos com 18 anos e nos extremos encontramos um aluno em cada uma das idades, 16 e 19 anos de idade.

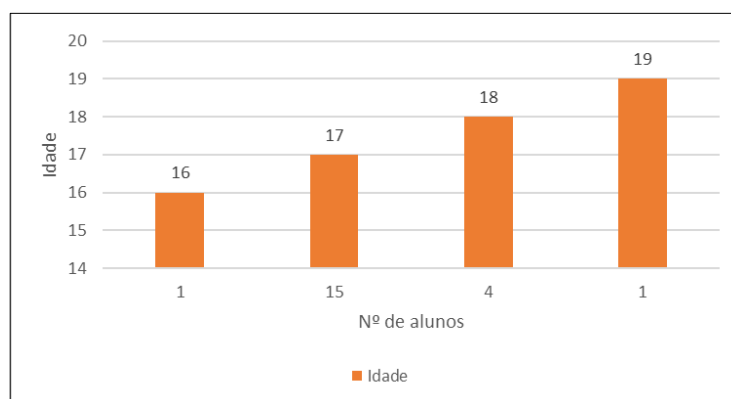


Gráfico 2 - Distribuição da idade na turma 12º12.

Concelhos de Residência

Analisando o gráfico que diz respeito ao concelho de residência, é possível constatar que a maioria da turma, 14 alunos, residem no concelho do Funchal. Por sua vez, os restantes 6 alunos estão distribuídos por diferentes concelhos, 2 em Câmara de Lobos, 2 em Santa Cruz e 2 em Santana.

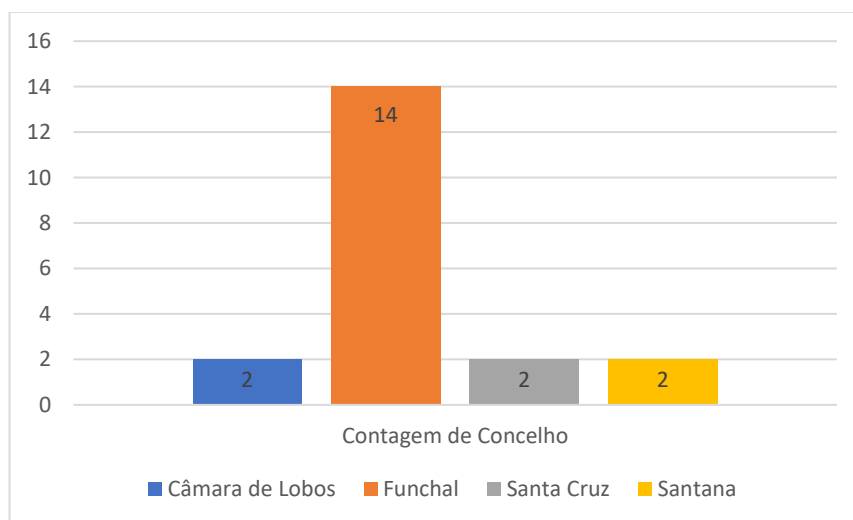


Gráfico 3 - Distribuição dos concelhos de residência na turma 12º12.

Meios de transporte no trajeto Casa-Escola

Relativamente ao meio de transporte dos alunos no trajeto de casa para a escola, é possível identificar 3 meios de transporte predominantes: andar a pé, autocarro e carro. Uma vez que na turma consegue-se observar que 6 alunos são de concelhos mais distantes, estes utilizavam apenas

o autocarro ou carro como transporte para a escola. Se observarmos o total de alunos que utilizava “Só a pé” como meio de se deslocar para a escola, percebemos que metade da turma vive nas proximidades da escola.

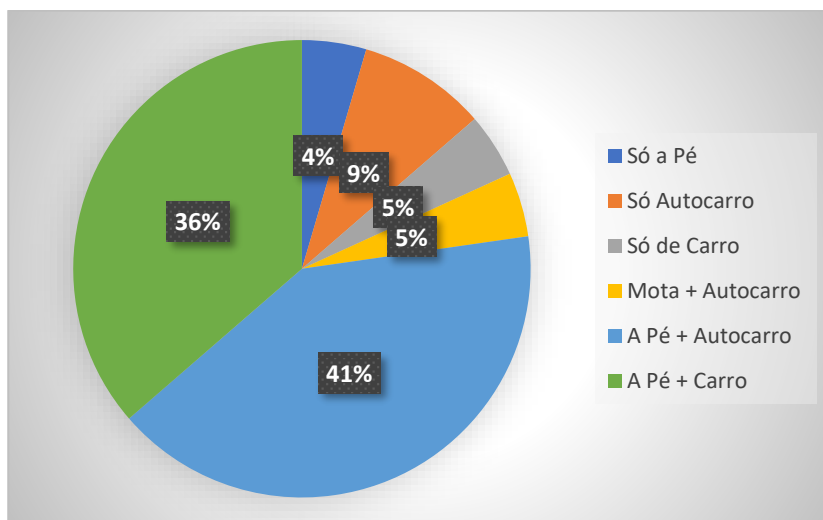


Gráfico 4 - Distribuição dos meios de transporte que os alunos utilizam no trajeto Casa-Escola da turma 12º12.

4.4.2) Dados Socioeconómicos

Agregado Familiar

No agregado familiar (gráfico 12) constatámos que o número mais evidente de pessoas que vivem no mesmo agregado familiar (n=7), são 3 pessoas, mas se contabilizarmos o número que é superior a este valor, conseguimos observar 11 alunos vivem com mais de 3 membros em casa. Outro aspeto importante é o facto de 4 alunos viverem apenas com mais uma pessoa na sua habitação, ilustrando cada vez mais esta situação monoparental.

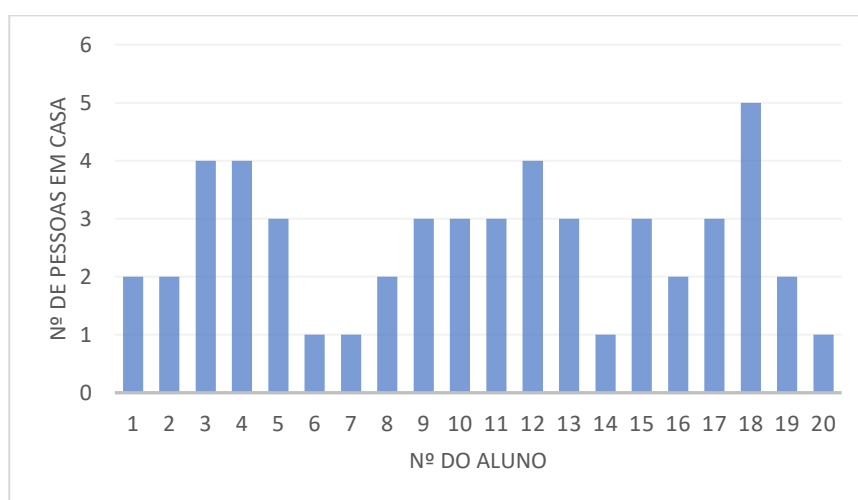


Gráfico 5 - Distribuição do número de pessoas por agregado familiar na turma 12º12.

Ação Social Escolar

Analisando o gráfico da caracterização da ação social escolar presente na turma, é possível observar que a grande parte da turma não possui qualquer tipo de apoios escolares, neste caso, 14 alunos (70%), há 2 alunos que apresentam ter escalão 1, 3 alunos com o escalão 2 e há 1 aluno que afirma ter escalão 3.

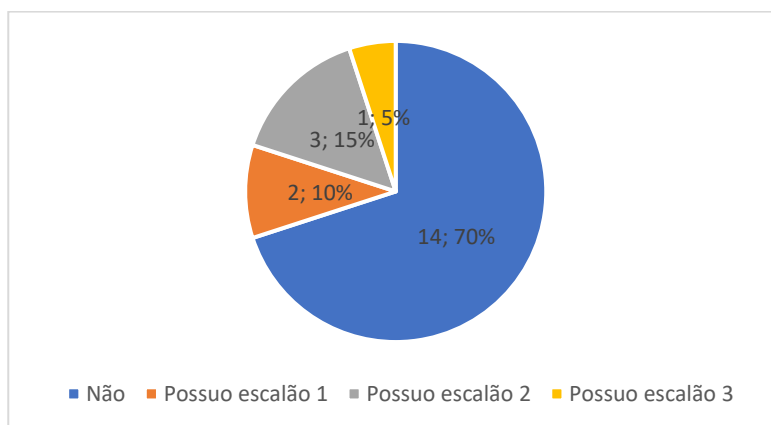


Gráfico 6 - Caracterização da Ação Social Escolar na turma 12º12.

Habilitações literárias dos Pais/Encarregados de Educação

No que diz respeito às habilitações académicas dos pais ou encarregados de educação, observa-se que os EE do género masculino apresentam um maior número de habilitações a nível do secundário (8 sujeitos), do que os EE do género feminino. Consta-se que a maioria dos EE do género masculino possui o secundário (6 sujeitos). Relativamente ao nível académico da licenciatura, observa-se que o género feminino apresenta 9 sujeitos, no entanto o género masculino apresenta 4 sujeitos. De referir que neste gráfico apresentado onde faz a distinções entre os dois géneros, observa-se que nos dois grupos, apresentam níveis baixos a nível das suas habilitações literárias, como sujeitos com o 2º ciclo de escolaridade.

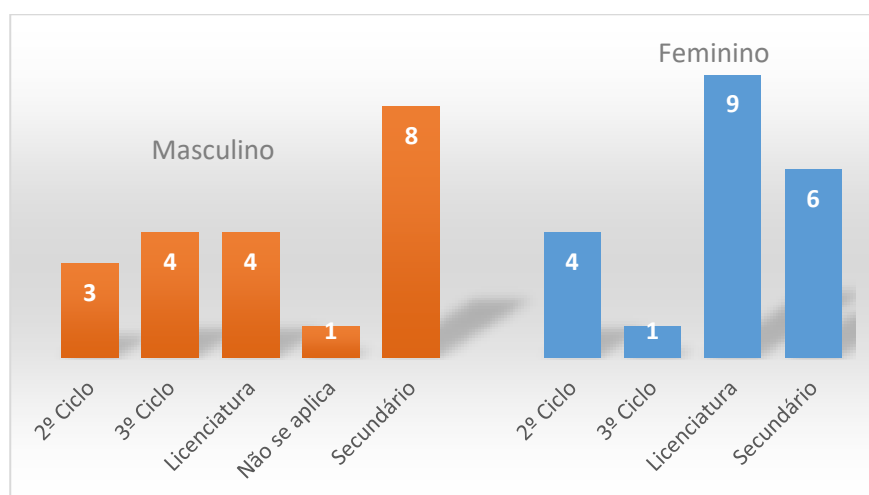


Gráfico 7 - Habilitações académicas dos pais ou encarregados de educação da turma 12º12.

Situação de Empregabilidade dos EE masculina

A situação da empregabilidade relativamente à pessoa do género masculino ou pessoa responsável com este grau, é um indicador que pode ter influência ou impacto na organização familiar de um aluno. Neste sentido, analisando o gráfico 8 (abaixo) podemos ver que 85% dos EE estão empregados. Em termos de desempregos, não apresentam esta condição. No entanto, podemos referir que 15% estão em situações de invalidez ou desconhecimento por parte dos filhos da situação que se encontram.

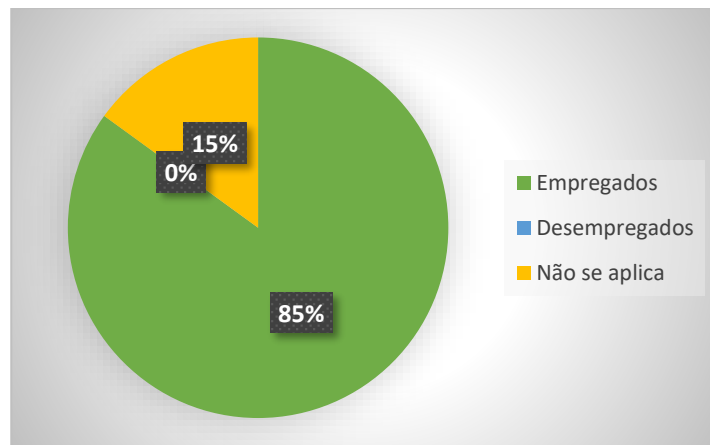


Gráfico 8 - Situação de Empregabilidade dos EE masculina.

Situação de Empregabilidade dos EE feminina

Comparativamente aos EE do género feminino, verifica-se que existem 2 sujeitos (10%) que estão desempregados até à data do questionário, sendo que esta situação é algo que se deve ter em consideração porque pode representar em certas situações um problema emocional para os alunos, por não apresentarem condições económicas. É necessário ter alguma atenção nestes casos, uma vez que o mesmo casal pode estar em situações financeiras difíceis. Fazer referência que um dos sujeitos está na situação de doméstica.

Analisando o gráfico 9 (abaixo) podemos ver que 85% dos EE do género feminino estão empregados.

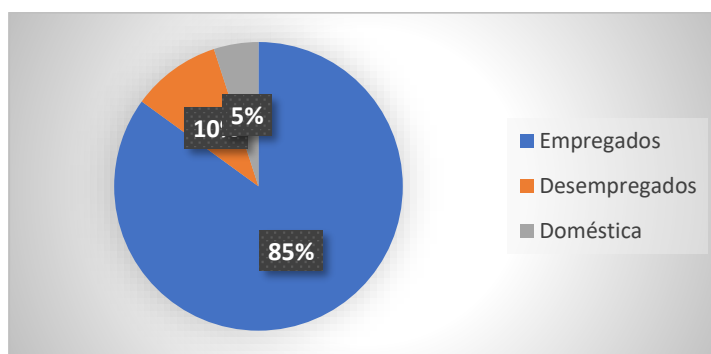


Gráfico 9 – Situação de Empregabilidade dos EE Feminino.

4.4.3) Dados relacionados com o estado de saúde e prática de atividade física

Percepção sobre o seu estado de saúde

Quanto à percepção dos alunos sobre o seu estado de saúde, é possível observar que 11 alunos da turma afirmam sentir-se em bom estado de saúde e 3 em muito bom estado. Os restantes alunos sentem-se com um nível de saúde razoável, onde 1 (5%) afirma, “não se sentir com muita boa saúde”. É importante verificar o porquê deste aluno afirmar não se sentir bem de saúde, pois pode ser um indicador que possa influenciar os níveis de participação na aula.

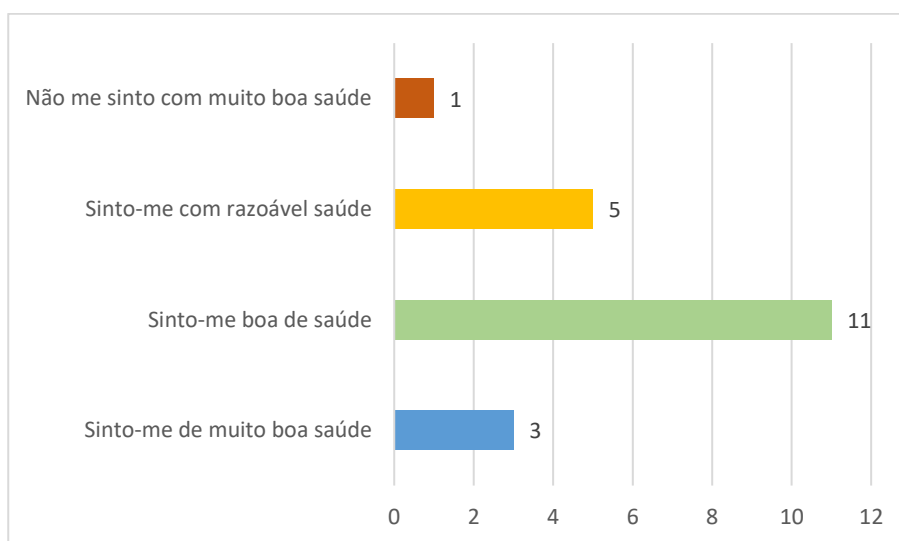


Gráfico 10 - Autopercepção por parte dos alunos da turma 12^o12 quanto ao seu estado de saúde.

Autopercepção da Saúde e da Vida

No que diz respeito à percepção dos alunos sobre o seu nível de qualidade de vida, verifica-se que, numa escala de 1 a 10 onde 1 corresponde a “pior vida possível” e 10 corresponde a “melhor vida possível”, os valores apresentados pelos alunos variam entre 4 e 9, com uma distribuição equilibrada, havendo um pico na votação do nível 7, apresentado por 5 alunos. Identificam-se 4 alunos que se caracterizam no nível 4. Por outro lado, 4 alunos votaram no nível 9. Este aspeto pode revelar-se positivo no desenrolar do processo de ensino deste ano letivo, pois poderá potenciar um clima de aula mais positivo e mais recetivo (Gráfico 11). No entanto, é necessário ter atenção a algumas intervenções da minha parte com os alunos que apresentam níveis mais baixos.

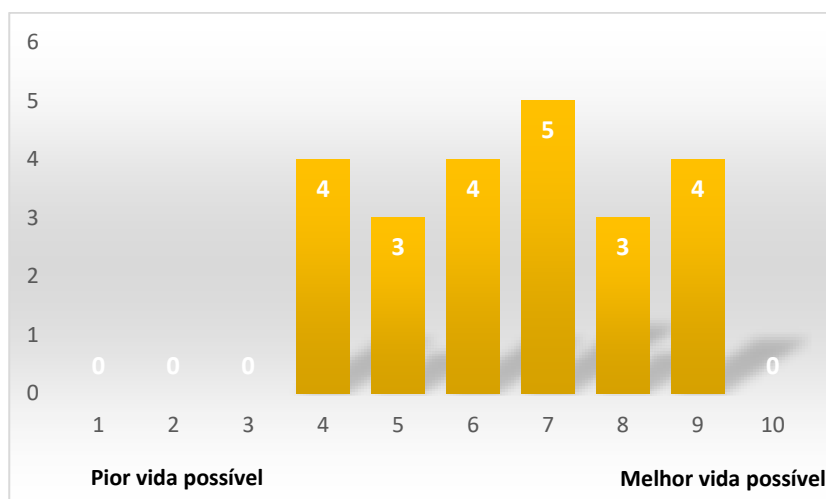


Gráfico 11 - Autopercepção por parte dos alunos da turma 12º12 sobre o nível de qualidade de vida.

Autopercepção sobre a atividade física

No que diz respeito à percepção dos alunos sobre a atividade física (AF), podemos indicar que estes tiveram um leque de opções (é-me indiferente; não gosto nada; não gosto lá muito; gosto bastante; e gosto mesmo muito) sobre o seu gosto e motivação para a atividade física.

Como é apresentado no gráfico 12, pode-se aferir que a maioria da turma diz “gosto bastante” e “gosto mesmo muito” de AF, apresentando 8 alunos e 7 alunos, respetivamente. Por outro lado, existem 2 alunos que dizem “não gosto lá muito” de AF e 3 apresentam-se indiferentes. Com estes dados, procura-se entender as possíveis razões para estas escolhas por parte dos alunos, o que irá influenciar o modo como vamos aplicar as estratégias didáticas e dinâmicas de aula para combater estas percepções sobre a AF.

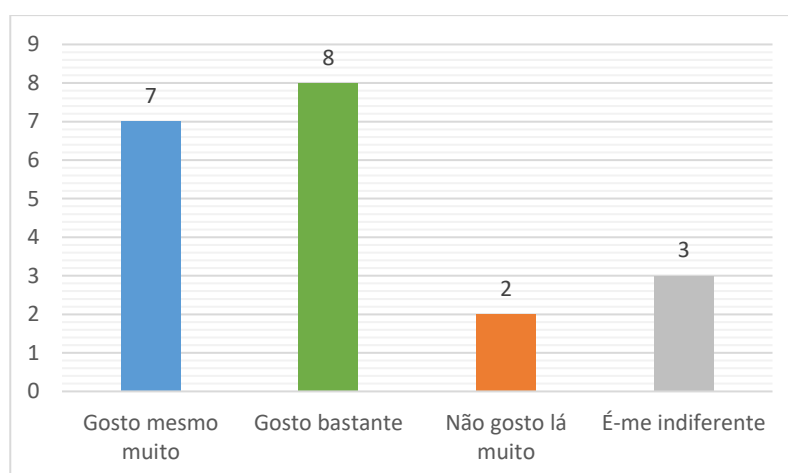


Gráfico 12 - Caracterização da turma 12º12 quanto ao gosto pela prática de atividade física.

4.4.4) Dados Relacionados com a Escola

Perceção sobre qual é o seu nível em termos escolares a nível geral

Analisando o gráfico acima apresentado, observa-se que mais de metade da turma (55%) considera-se com um nível mediano enquanto aluno. Verifica-se que 7 alunos se consideram-se bons alunos (35%) e apenas 2 alunos (10%) da amostra se consideram como muito bons alunos. Algo que chama à atenção, é o facto de nenhum aluno considerar-se como um aluno incapaz ou com dificuldades, mostrando que é uma turma que nos demonstra serem capazes de realizar tarefas com grande capacidade e eficácia.

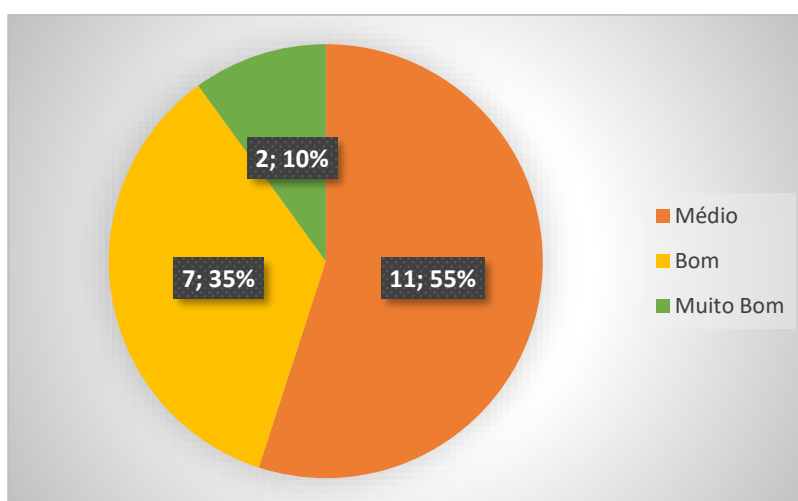


Gráfico 13 - Autoperceção por parte dos alunos da turma 12º12 quanto ao seu desempenho escolar.

O que os alunos pensam sobre a disciplina de Educação Física

Neste gráfico é possível aferir o que os alunos pensam sobre a disciplina de Educação Física. Pelo lado positivo da análise, percebe-se que 14 alunos gostam bastante ou gostam mesmo muito da disciplina, fazendo um total de 70%. No entanto, há uma percentagem de alunos que vê a disciplina como algo desmotivante ou desinteressante, perfazendo os restantes 30% nas outras duas categorias, “É-me indiferente” com 20% (4 alunos) e “não gosto lá muito” com 10% (2 alunos). Nesta categoria, cabe ao professor estagiário o dever de conseguir mudar a opinião destes alunos, tentando transmitir-lhes ideias positivas sobre a disciplina e promover ao máximo o gosto não só pela disciplina como também pela prática de exercício físico.

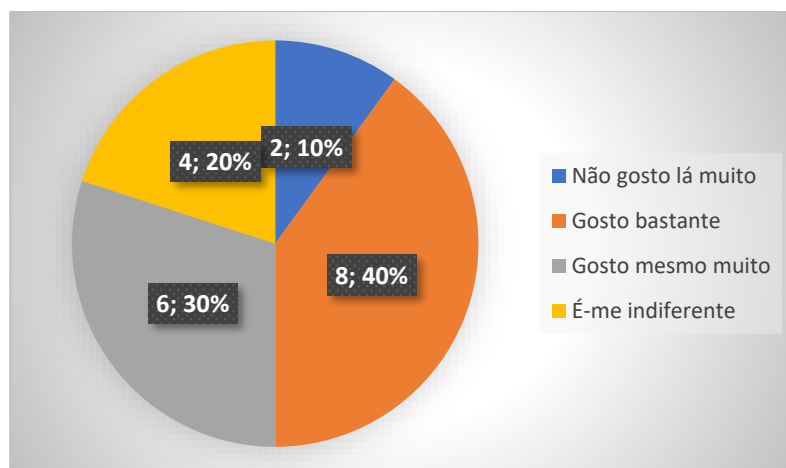


Gráfico 14 - O que os alunos da turma 12º12 pensam sobre a disciplina de Educação Física.

Perceção sobre o tipo de aluno na disciplina de Educação Física

Relativamente à percepção dos alunos sobre si na disciplina de Educação Física, como apresentado no gráfico 15, é possível aferir que nenhum aluno se considera “mau” na disciplina de Educação Física. Tal como na percepção dos alunos relativamente ao seu nível escolar, a nível da sua percepção na disciplina de Educação Física, os alunos consideram-se num nível médio e bom com 40% em cada um destes níveis, respetivamente. Por outro lado, 4 alunos (20%) autopercecionam-se com o nível muito bom.

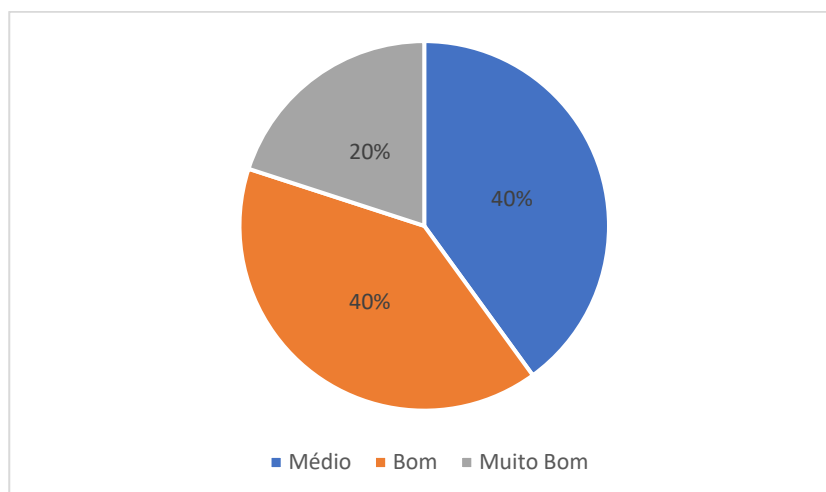


Gráfico 15 - Autoperceção por parte dos alunos da turma 12º12 sobre o seu nível na disciplina de Educação Física.

Qual é a importância da disciplina de Educação Física no Currículo Escolar

Analisando o gráfico 16 sobre a opinião dos alunos quanto à disciplina de EF e a sua importância no currículo escolar, é possível identificar que metade da turma (50%), 10 alunos, consideram que esta é uma disciplina que “deveria ser obrigatória e com avaliação”, 20% da turma afirmam que a disciplina “deveria ser obrigatória, mas sem avaliação” e 25% dos alunos consideram que “deveria ser opcional”. É possível aferir que 1 aluno (5%) diz não ter opinião sobre esta matéria.

É muito importante melhorar a opinião dos alunos relativamente aos níveis mais baixos, ou que revelam que esta disciplina deveria ser opcional. É necessário aumentar a visão da turma sobre a disciplina de EF e conseqüentemente, a motivação para a participação na mesma, bem como para a prática de exercício físico fora do meio escolar.

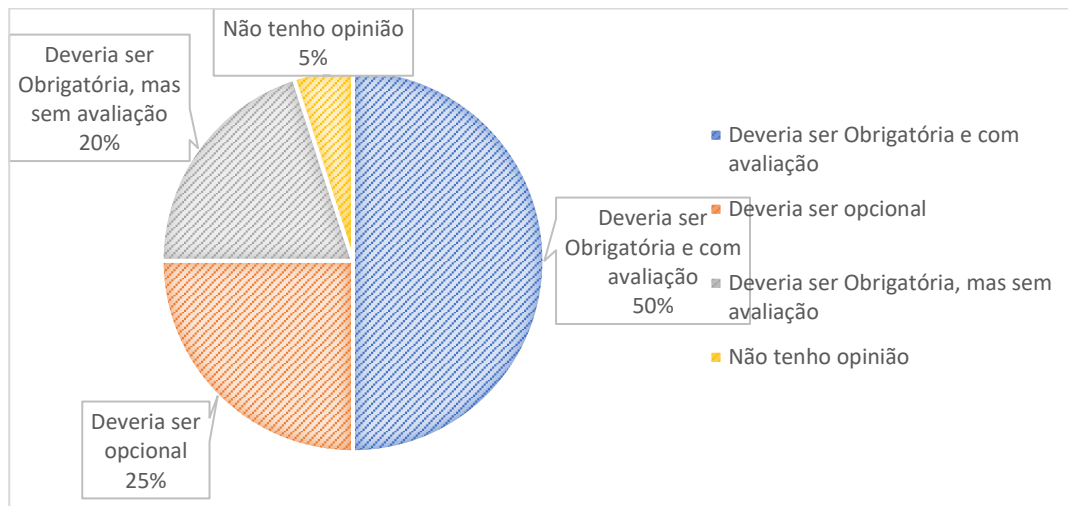


Gráfico 16 - Caracterização da turma 12º12 sobre a importância da disciplina de Educação Física no Currículo Escolar.

4.4.5) Dados do Teste Sociométrico da Turma 12º12

O teste sociométrico foi realizado com o objetivo de averiguar as relações interpessoais dentro da turma. Este teste foi realizado no âmbito do projeto EFERAM-CIT, onde esta turma participa pelo terceiro ano consecutivo. Era interessante realizar uma análise comparativa com os testes sociométricos dos anos anteriores e assim perceber como tem sido a evolução dos alunos ao longo dos tempos.

Tendo em conta as diferentes possibilidades na realização da análise dos dados recolhidos neste teste, o nosso núcleo de estágio realizou uma pesquisa sobre várias ferramentas de

tratamento de dados e decidimos utilizar o Software Yed Graph Editor, que é um programa específico para o tratamento destes dados.

4.5 - Considerações Finais sobre a Caracterização da Turma

O processo de caracterização da turma que se realizou nas primeiras aulas do ano letivo de 2021, foi um aspeto determinante para adquirir conhecimento sobre a turma de forma mais detalhada, conseguindo assim perceber algumas características mais marcantes, como a influência do meio onde então inseridos, como a sua zona residencial, percebendo as principais dificuldades que daí advêm. Também foi possível verificar as suas necessidades e potencialidades em termos das suas competências sociais, cognitivas e motoras, seja a nível individual ou até enquanto grupo que integram. Este processo deu-nos a possibilidade de ter um panorama geral de turma, daí ser um instrumento fundamental no nosso auxílio, por ser professor estagiário, é um instrumento seja importante para todos os professores quando estão a iniciar um novo ano com uma turma nova. Através destes dados, foi possível definir objetivos para os alunos de forma mais individualizada, mas sobretudo, definir prioridades e estratégias que sejam adequadas aos alunos, porque se consideramos os alunos o centro do processo este deve ser o caminho.

Quanto à operacionalização dos diferentes instrumentos de recolha de dados, consideramos que a turma teve um papel fulcral no trabalho desenvolvido e mostraram-se bastante cooperantes, processo este que já tem vindo a ser aplicado desde o 10º ano, o que para nós, facilitou bastante o processo porque os alunos lembravam-se das características de cada teste e o seu objetivo. No entanto, apesar de se mostrarem sempre colaborantes com o processo, houve alunos que mostraram estar desmotivados para este tipo de testes por considerarem que é um processo repetitivo ao longo dos anos, onde um dos pontos assinalados são os vários questionários extensos que têm que realizar, pensando se este aspeto não coloca em causa a veracidade de alguns dados recolhidos, porque os alunos queriam terminar o processo o mais rápido possível.

Relativamente à recolha dos dados da aptidão física através do protocolo do FITescola, foi necessário que todos os estagiários passassem por um processo de formação específica com cerca de 20 horas, sendo esta formação organizada por especialistas das áreas, pois já possuem uma vasta experiência na aplicação destes protocolos. Um aspeto que considero importante, foi o facto de termos a possibilidade de pôr em prática os conhecimentos adquiridos num contexto prático, através de um estudo-piloto, onde os mesmos sujeitos foram avaliados em dois momentos distintos, com o objetivo de ganharmos mais experiência no manuseamento do material e retirar falhas que possam acontecer nos procedimentos de aplicação dos testes. Este foi um processo que

mobilizou um grande conjunto de recursos (humanos, materiais, financeiros e temporais) e que garantiu a preparação necessária para que pudéssemos proceder à realização das avaliações nos diversos núcleos de estágio. Após a aplicação dos testes aos alunos da nossa escola, referir que foi elaborado um documento em articulação com os professores da Universidade da Madeira (UMa), para ser entregue aos alunos um relatório individual com os resultados que obtiveram em cada teste, em que se mostram a zona onde se encontravam, o que em alguns casos, foi importante para perceberem em que ponto se encontram em termos de aptidão física.

Quanto aos outros protocolos que foram aplicados, nesta formação também obtivemos uma componente teórico-prática sobre como se caracteriza o teste, o seu objetivo e como deveria ser aplicado. Tivemos a oportunidade de aplicar alguns questionários aos colegas de estágio para conseguirmos compreender as melhores estratégias de aplicação, dúvidas e dificuldades de todos os procedimentos associados, para que, quando fôssemos aplicar na prática aos nossos alunos, essas dúvidas não existissem e a transmissão da informação aos alunos fosse clara e pragmática. No final deste processo, todos os estagiários tiveram acesso a um manual de procedimentos onde tinha as informações-chave relativamente aos testes, mapa de avaliações, os dias e horários de avaliação, local, chefe de campo e restantes colegas que iriam colaborar nas avaliações. Salientar a importância da colaboração de alguns professores estagiários do ano letivo anterior que também tiveram um papel importante em toda a dinâmica que foi criada ao longo do processo, partilhando connosco as suas experiências.

No final da realização dos testes dos diferentes protocolos, todos os professores estagiários tiveram acesso a um conjunto de bases de dados específicas para a posterior introdução e interpretação dos dados recolhidos.

Concluindo, todo este processo só foi possível devido à excelente organização e orientação dos professores da UMa e das diferentes escolas onde estão representados os diferentes núcleos de estágio. Foi possível contar com a colaboração e disponibilidade do nosso orientador cooperante, que esteve presente ao longo do processo, dando um conjunto de orientações e dicas que vieram a tornar-se importantes na nossa organização e estruturação dos testes. Terminando, de referir que com estes dados reunidos, foi possível realizar um documento em PowerPoint que foi apresentado numa reunião do conselho de turma, realizando assim a caracterização dos alunos de forma mais detalhada e com informações que eram deveras pertinentes para os restantes professores, porque era a primeira vez que tinham esta turma.

4.2- Enquadramento Geral das Atividades Realizadas

Relativamente a este tópico serão abordadas as Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar. Este género de atividades está representado no nosso processo de estágio, com o objetivo de promover a interação e comunicação em contexto escolar com os vários agentes da Comunidade Educativa (alunos, professores do Conselho de Turma, professores do grupo disciplinar, os órgãos do Conselho Executivo, pais e/ou encarregados de educação, pessoal não docente e outros demais agentes). Uma das grandes missões deste processo é de não ficarmos restringidos apenas ao contacto com os alunos, mas integrarmos ao máximo todos os participantes acima citados. Neste sentido, procurámos estar ativos, dentro das possibilidades, nas atividades que iriam ocorrer neste ano letivo, determinadas no plano de atividades do grupo de Educação Física.

Apresentámos sempre um papel ativo na nossa participação nas atividades juntamente com os restantes professores que estavam a dinamizá-las, seja na conceção, planeamento, preparação e por fim na operacionalização. Além da minha participação nas atividades realizadas pela escola, tive a oportunidade de auxiliar na concretização de uma atividade e ainda auxiliar os alunos no planeamento e organização dessa mesma atividade no âmbito do Projeto de Cidadania e Desenvolvimento.

Na ESFF, o grupo disciplinar de educação física, tem como tradição a realização de diversas atividades, que constam no Plano Anual de Atividades (PAA) a aplicar aos alunos da escola. Através do PAA, destacamos o Torneio de Frisbee e Golfe, Torneio de Voleibol, Curso de esqui e snowboard, dia da Atividade Física, Atividades de Educação Inclusiva, Semana das Atividades Náuticas, Dia Zen e por fim o Sarau de Dança. Devido à evolução da pandemia da doença Covid-19, algumas destas atividades ficaram sem ser realizadas depois de vários agendamentos, sendo que, a nossa participação na Atividade de “Educação Inclusiva” deu-se em período de confinamento, sendo realizada apenas para um grupo restrito.

Em relação a atividade desenvolvida no Projeto de Cidadania e Desenvolvimento, com a temática geral de “Saúde” e o Subtema “Estilos de vida saudável”, a disciplina de EF colaborou num trabalho multidisciplinar, relacionando as disciplinas de EF, Desenho e Português. Na nossa disciplina, numa primeira parte, desenvolvemos mapas de orientação relacionadas com o Escultor Modernista Francisco Franco, em que os pontos faziam referência a obras de arte, museus, casa onde habitou, ruas, etc. Numa segunda fase, foi realizada uma conferência alusiva aos temas “A influência das Drogas nos jovens”, “O papel da alimentação num estilo de vida saudável” e “Benefícios da Atividade Física nos jovens” com a presença de especialistas na área. Foi possível

também a participação dos alunos nesta conferência, realizando duas preleções, uma relativa à conceção da atividade de orientação e relacionar a componente física com o artista e a outra preleção relacionada com a importância desta atividade para a saúde dos jovens.

Estas atividades que foram apresentadas, contribuíram para o nosso processo de formação, pois possibilitaram um conjunto de aprendizagens e experiências ao nível do planeamento, organização, controlo e operacionalização das atividades, que enriqueceram o processo enquanto gestor de um grupo de pessoas e como professor.

4.3- Atividades Realizadas

4.3.1) Atividade de “Educação Inclusiva”

4.3.1.1) Enquadramento da atividade

Realizando um pequeno enquadramento desta atividade, a mesma decorreu no dia 10 de fevereiro de 2021, sensivelmente entre as 9h00 e as 12h30, nas instalações desportivas da escola, mais especificamente no pavilhão e no ginásio central. Esta atividade foi organizada e dinamizada por professores do grupo de Educação Física da escola.

Professores dinamizadores: Carla Pestana, Cristiana Tavares (Educação Especial) e Pedro Pereira

Datas e horas: 10 de fevereiro de 2021/ entre as 9:00 e 12:30

Local: Escola Secundária Francisco Franco

Metas do Projeto Educativo (pág. 15):

- Dar continuidade à oferta formativa diversificada;
- Incentivar experiências pedagógicas inovadoras;
- Manter e reforçar a qualidade do ensino;
- Dinamizar atividades de enriquecimento curricular;
- Promover a participação em concursos, projetos, intercâmbios;
- Otimizar as condições de trabalho na Escola;
- Investir na atualização de instalações e equipamentos;
- Promover lideranças educativas fortes;
- Potenciar a relação entre a Escola e a comunidade através de parcerias e protocolos;
- Manter e reforçar a imagem e identidade da Escola;
- Projetar a Escola na comunidade.

4.3.1.2) Objetivos do Projeto Educativo da Escola Secundária de Francisco

Franco

- Formar pessoas ativas e dinâmicas numa sociedade exigente;
- Incentivar uma cultura de atitudes e valores conducentes aos exercícios de uma cidadania responsável;
- Promover uma cultura de rigor, responsabilidade e excelência entre os diferentes agentes educativos;
- Promover o enriquecimento humano a partir das diferenças culturais e sociais existentes;
- Promover e incentivar percursos educativos diversificados;
- Desenvolver processos de ensino/aprendizagem diferenciados e flexíveis, maximizando o potencial dos alunos;
- Formar cidadãos com competências de liderança, de comunicação, de trabalho em equipa, preparados para um mundo globalizado.

4.3.1.3) Informações da Atividade

Destinatários: Turmas dos Cursos CEF e Profissionais.

Formas de Divulgação: Apresentação da atividade em reunião de grupo disciplinar e por email;

Parcerias ou Patrocínio Externo: Direção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE) pelo núcleo de Atividade Motora Adaptada (AMA)

4.3.1.4) Planeamento

Recursos Humanos:

Professores Participantes: Ana Isabel Pereira, Carla Pestana, Cristiana Tavares, Diogo Gonçalves, Hélder Vasconcelos (AMA), Nuno Ribeiro, Paulo Mendonça, Pedro Pereira e Sara Michelle (AMA)

Número de Inscritos: 145 alunos + 9 docentes

Recursos Materiais: Nos recursos materiais destacamos as instalações desportivas (Ginásio Central e Pavilhão da escola); 3 kits de Boccia e kit de Goollball temporariamente cedidos para a atividade. Foram ainda necessárias 4 bolas de voleibol.

4.3.1.5) Funções Desempenhadas

Pré-Atividade

Ao nível das nossas funções antes desta atividade iniciar, foi necessário organizar os diversos espaços, para cada uma das matérias que iam ser desenvolvidas e transporte dos materiais necessários para o espaço.

Durante a Atividade

Relativamente às minhas funções desempenhadas durante a atividade, estas tiveram diretamente ligadas à parte operacional da estação onde fiquei responsável. Essas tarefas foram:

- Receber os alunos;
- Explicar as regras de higiene que estão implementadas devido à pandemia da doença Covid-19;
- Explicação e apresentação das tarefas relacionadas com o voleibol sentado;
- Organização das equipas e das equipas pelos espaços;
- Desempenhar o papel de juiz e árbitro;
- Arrumação do material no final da atividade.

4.3.1.6) Balanço Geral

O dia da Atividade de “Educação Inclusiva” foi a primeira atividade organizada e dinamizada pelo grupo de EF da escola em que foi necessário a participação extra de professores visto que, devido à pandemia da doença Covid-19, grande parte dos professores de EF encontravam-se em casa e havia poucos recursos humanos disponíveis para esta atividade. Assim, decidimos colaborar nesta atividade, por sentirmos que seria enriquecedor para o nosso processo, dando continuidade ao que tínhamos aprendido no ano anterior na cadeira de “Inclusão em Educação Física e no Desporto Escolar”. Tivemos conhecimento desta atividade através do nosso orientador cooperante e através do delegado do grupo de EF via email.

Relativamente à conceção da atividade, não tivemos nenhuma tarefa relacionada com a idealização da atividade e planeamento. O papel preponderante que tivemos foi na parte operacional da atividade. No dia da atividade podemos destacar duas funções, sendo uma delas diretamente ligada com a organização dos diversos espaços, para cada uma das matérias que iam ser desenvolvidas e ainda o transporte dos materiais necessários para o espaço.

Posteriormente a esta fase, ficámos responsáveis pela estação do voleibol sentado, onde dividimos as tarefas pelos dois estagiários. Quanto à fase de operacionalização, as funções que desempenhamos passavam por realizar a receção dos alunos junto à porta do ginásio central. Após indicarmos onde deveriam colocar todo o material que tinham, distribuíamos os alunos pelo

espaço em forma de meia-lua e com distanciamento entre eles. Neste momento eram apresentadas todas as regras de higiene necessárias, uma vez que nos encontrávamos num período de confinamento geral da população e era necessário que prevalecessem regras um pouco mais rígidas.

Após esta parte introdutória, dávamos início à atividade propriamente dita, com a apresentação do jogo. Uma vez que muitos alunos não conheciam, nem sabiam as regras específicas da modalidade, tentámos dar uma explicação simples acessível a todos os alunos. No entanto, quando havia dúvida, chamávamos 2 alunos para demonstrar o que não podiam executar nesta matéria. Quando todos os alunos percebiam como se jogava e não tinham dúvidas, passávamos à parte prática. Uma vez que não conhecíamos a turma, organizámos as equipas pela afinidade dos alunos. Como esta atividade não tinha um carácter competitivo, mas sim as vivências e experiência de matérias que não estão habituados a praticar, durante a prática da atividade, a minha tarefa enquanto juiz passava muito por acalmar os ânimos dos alunos e explicar novamente as regras, tirando dúvidas que surgissem. Uma das regras que colocámos para a realização da atividade, foi que ao fim de 15 pontos as equipas mudavam, permitindo a realização de jogos contra diferentes elementos da turma.

Relativamente à nossa postura nesta atividade, de um modo geral, sustentamos os nossos comportamentos com aprendizagens aprendidas com o orientador cooperante, aproveitando este momento para interagir de uma forma diferente com um grupo de alunos que não conhecíamos. Tentámos, portanto, respeitar o que me tinha sido transmitido em termos da transmissão do conteúdo, isto é, ser claro e simples na explicação e demonstrar quando houvesse dúvidas. Tivemos também atenção à ao posicionamento no espaço e deslocação no mesmo, adotando uma posição onde conseguíamos observar todos os espaços de jogo e quando nos deslocávamos para um determinado espaço, havia a preocupação de ficar com o maior número de espaços dentro do campo de visão. Quanto às intervenções, procurou-se elaborar regularmente feedbacks de reforço positivo e específicos da matéria que estava a ser abordada. Sempre que necessário e isso ocorreu em algumas das turmas que passaram por aquela estação, foi necessário a adaptação do exercício que estávamos a pôr em prática tornando-o, por vezes, mais desafiante, e/ou em outros casos, realizando uma regressão no nível de dificuldade da tarefa.

No que diz respeito aos aspetos positivo da atividade podemos destacar: a utilização do uso permanente de máscara por todos os participantes; a boa experiência e expectativa dos alunos demonstrada no final da atividade; a distribuição da atividade pelas várias instalações, sendo possível rentabilizar os espaços disponíveis bem como os recursos humanos que estavam presentes na atividade; o tempo da atividade que, de um modo geral, permitiu que todas as turmas

passassem pelas diversas estações por um tempo relativamente proporcional; e a excelente coordenação entre os professores responsáveis pelas estações, em que comunicávamos sempre que necessário.

4.3.2 - Projeto de Cidadania e Desenvolvimento

4.3.2.1) Enquadramento da atividade

O Projeto de Cidadania e Desenvolvimento é proposto a todos os anos do ensino secundário da Escola Secundário de Francisco Franco com o objetivo de trabalhar um determinado tema que visa promover a articulação entre todas as disciplinas de uma turma, através de um trabalho transdisciplinar. A Educação para a Cidadania representa, sem dúvida, uma área de trabalho transversal, integrada na componente curricular, assumindo-se, ainda, como um espaço privilegiado para o desenvolvimento de aprendizagens e de competências com múltiplos impactos.

Neste sentido, outro dos objetivos das atividades do projeto passa por integrar os alunos de forma ativa nas atividades. Sendo o tema geral do 12º ano a “Saúde” e o Subtema “Estilos de Vida Saudável”, pelo que foi definido em conselho de turma do 12º12 que as disciplinas de Educação Física (EF), Desenho, Português e Multimédia iam desenvolver os temas através de trabalhos, relatórios, visitas de estudo. No caso específico da disciplina de EF, seria realizada uma atividade de orientação pela cidade do Funchal, onde o tema do mapa era “As artes”. Assim, nesta tarefa, os professores do conselho de turma auxiliariam e orientariam os alunos na resolução de diversas tarefas inerentes ao processo de planeamento e organização da atividade. Procurámos, dentro dos diversos temas possíveis das artes, qual o que melhor se enquadrava para a turma. Nesta fase, reunimos com a professora da disciplina de Desenho para percebermos quais eram os pontos na cidade do Funchal mais importantes para o escultor Francisco Franco, que é também o patrono da escola.

A realização da atividade de orientação realizou-se no dia 19/05/2021, sensivelmente entre as 17:00 e as 18:30, nas instalações da escola e externamente à escola, na cidade do Funchal, durante a aula de Educação Física.

No que diz respeito à fase de planeamento desta atividade, esta ficou decidida no 1º período através de uma reunião do conselho de turma e a sua concetualização iniciou-se no período de férias da Páscoa. Esta atividade foi constituída por um percurso com 10 marcos espaciais respetivos à obra do escultor Francisco Franco, são exemplos o “Aviador”, o “Semeador”, o “Busto de Henrique Augusto Vieira de Castro” e a “Estátua de João Gonçalves Zarco”. É possível encontrar placas referentes ao nome do escultor na cidade do Funchal e ainda, a casa onde viveu o escultor juntamente com o seu irmão Henrique Franco. Os restantes pontos

incluem o Museu Henrique e Francisco Franco, junto à escola, a Galeria de Arte Francisco Franco e outros pontos de igual relevância.

Para esta atividade, contamos com a participação das turmas do 12º12 e 12º13. No final da atividade, foi registado quais os grupos mais rápidos e o esclarecimento da importância de determinados pontos por onde passaram.

4.3.2.2) Organização da Atividade - Parte I

Tema: “Saúde” e Subtema “Estilos de Vida Saudável”

Criação dos mapas relacionados com o Escultor Francisco Franco

Objetivos desta atividade:

- Promover a prática de atividade física ao longo da vida;
- Promover um estilo de vida saudável;
- Desenvolver a dinâmica de grupo;
- Sensibilizar os alunos para a preservação do meio ambiente;
- Realização dos mapas de orientação relacionado com a curso da turma (Mapa de Orientação do Escultor Francisco Franco);
- Realização da atividade prática por parte dos alunos durante uma aula de EF.

Organização: Realização de uma atividade de orientação na cidade do Funchal, com recurso a um mapa multidisciplinar (“Mapa das Artes”), desenvolvido pelo coordenador do grupo de EF da ESFF, Professor David Ferreira, em colaboração com a professora de Artes, Graça Berimbau e com o apoio dos professores estagiários.

Data de realização: 19/05/2021 entre as 17:00 e as 18:30.

4.3.2.3) Funções Desempenhadas

Relativamente a este tópico, serão apresentadas as tarefas desempenhadas nesta fase do trabalho:

- Reuniões com o orientador cooperante de modo a levantar hipóteses e definir a atividade a ser realizada;
- Preparação de todos os procedimentos para a realização da atividade de orientação;
- Confirmação dos pontos no terreno, realizando o percurso completo pela cidade do Funchal, de forma a perceber qual seria a melhor forma de construir a simbologia;

- Construção de um documento sobre os pontos do mapa de orientação, com a sua pertinência e importância;
- Construção de soluções para as diferentes versões (A e B);
- Contactar os encarregados de educação de modo a pedir autorização para a realização da atividade de orientação fora da escola.

4.3.2.4 Organização da Atividade - Parte II (Realização da Conferência)

Fase do Planeamento

Objetivos:

De acordo com o Artigo 15.º, do Decreto-Lei 55/2018, 6 de julho, no âmbito da Estratégia Nacional da Educação para a Cidadania, cabe a cada escola aprovar e definir a sua estratégia de Educação para a Cidadania.

Segundo os objetivos definidos no Decreto-Lei 139/ 2012, de 5 de julho, as metas para este tipo de propostas visam alcançar os seguintes tópicos:

- “a) Coerência e sequencialidade entre os três ciclos do ensino básico e o ensino secundário e articulação entre as formações de nível secundário com o ensino superior e com o mundo do trabalho;”
- “b) Promoção da melhoria da qualidade do ensino;”
- “c) Reforço da autonomia pedagógica e organizativa das escolas na gestão do currículo e uma maior liberdade de escolha de ofertas formativas, no sentido da definição de um projeto de desenvolvimento do currículo adequado às características próprias e integrado no respetivo projeto educativo;”
- “d) Flexibilidade na construção dos percursos formativos, adequada aos diferentes ciclos e níveis de ensino;”
- “e) Garantia da reorientação do percurso escolar dos alunos nos ciclos e níveis de ensino em que existam diversas ofertas formativas;”
- “f) Favorecimento da integração das dimensões teórica e prática dos conhecimentos, através da valorização da aprendizagem experimental;”
- “g) Valorização da língua e da cultura portuguesas em todas as componentes curriculares;”
- “h) Utilização das tecnologias de informação e comunicação nas diversas componentes curriculares;”

- “i) Enriquecimento da aprendizagem, através da oferta de atividades culturais diversas e de disciplinas, de carácter facultativo em função do projeto educativo de escola, possibilitando aos alunos diversificação e alargamento da sua formação, no respeito pela autonomia de cada escola.”

Portanto, a Escola Secundária de Francisco Franco tem como intenção para o seu Projeto Educativo que os alunos adotem uma postura de cidadania ativa, reflexiva, empreendedora, responsável, informada, com a esperança de promover ferramentas indispensáveis para os desafios que vão encontrar na sociedade. Pretende ainda, preparar a integração das novas gerações com um papel ativo na comunidade onde se insere, com um sentido democrático e respeitador da diferença, promotora da inclusão, do bem-estar e da saúde individual e coletiva e defensora da justiça e da equidade, entre outros valores.

Funções Desempenhadas

Relativamente a este tópico, serão apresentadas as tarefas desempenhadas nesta fase do trabalho:

- Definição do dia e data da realização do seminário. Este aspeto foi decidido através de uma reunião com o núcleo de estágio da ESFF e o orientador cooperante;
- Contacto com os preletores para os diferentes temas. Numa fase inicial, o contacto foi realizado de forma informal, percebemos se os preletores têm interesse em participar na nossa atividade. Posteriormente, após estar todos os procedimentos organizativos concluídos, oficializou-se o pedido via email;
- Pedido de autorização ao conselho executivo para a realização da atividade foi realizado através de um email, com a explicação do projeto, objetivos e proposta dos recursos espaciais, materiais e humanos;
- Contacto com a diretora das instalações (Prof. Irene), de modo a averiguar a disponibilidade das instalações;
- Contactar os Encarregados de Educação para estarem presentes no dia da realização do seminário;
- Colaborar com os alunos na preparação da sua comunicação. Relativamente a este tópico, foi realizado um documento orientador dos objetivos e conteúdos que pretendíamos que os alunos desenvolvessem em cada uma das suas preleções. Após a criação do documento e envio aos alunos, estes tiveram uma semana para preparar a sua apresentação e dois dias antes, tivemos a oportunidade de reunir via *Zoom* com os alunos para que a apresentação fosse feita aos professores estagiários, de forma a conseguirmos dar *feedbacks* construtivos para os alunos

melhorarem as suas apresentações. Posteriormente a este procedimento, no dia da conferência, foi pedido que chegassem mais cedo para fazermos um novo teste da apresentação.

Informações sobre a Conferência

Formas de Divulgação: Via email para todo o conselho de turma, conselho executivo, alunos e encarregados de educação das respetivas turmas.

Participação Externa: Doutor Nelson Carvalho, Doutor Miguel Andrade e Professor Pedro Sousa.

Professores dinamizadores: Professor orientador cooperante (Miguel Ângelo Nóbrega) e professores estagiários (Paulo Mendonça e Diogo Gonçalves).

Datas e horas: 28 de maio de 2021 entre as 11:00 e 13:30

Local: Ginásio Central (Escola Secundária Francisco Franco, com lotação máxima para 100 pessoas de modo a cumprir com as regras de higiene e segurança).

Recursos Humanos

Destinatários: Alunos das turmas de estágios, professores do conselho de turma (participaram todos os professores e ainda uma turma de 20 alunos), professor orientador cooperante e científico e contou ainda com a presença de duas turmas de um professor do grupo de EF (22 alunos), apresentando um total de cerca de 80 a 90 pessoas durante a realização das conferências.

Professores Participantes: Professor orientador cooperante (Miguel Ângelo Nóbrega), Professor orientador científico (Hélio Antunes), professores estagiários (Paulo Mendonça e Diogo Gonçalves), Professores do conselho de turma (Graça Berimbau, Alexandra Fonseca e António Valentim). Contamos também com a presença do responsável pelo grupo disciplinar de EF, Professor David Ferreira.

Recursos Materiais: computador, mesa de som, microfones, material expositor, mesas, cadeiras e desinfetante.

Programa da Conferência do Projeto de Cidadania e Desenvolvimento

Tema: Saúde

Subtema: Estilos de Vida Saudável

Concentração: 10:45 do dia 28 de maio

Tabela 3 – Programa da Conferência do Projeto de cidadania e desenvolvimento.

Horário	Preletores	Temas
11:00- 11:15	Abertura da Conferência (Miguel Ângelo Nóbrega)	
11:15 - 11:45	Nelson Carvalho	A influência das drogas nos jovens
11:50 - 12:20	Miguel Andrade	O papel da alimentação num estilo de vida saudável
12:20 – 12:35	Intervalo	
12:35 – 12:35	Gabriela Moreno (aluna)	Conceção da atividade
12:35 – 12:45	Teresa Caldeira (aluna)	Importância desta atividade para a saúde
12:50 – 13:20	Pedro Sousa	Benefícios da atividade física nos jovens
13:20 – 13:30	Encerramento da Conferência	

4.3.2.5) Balanço Geral

As atividades desenvolvidas através do Projeto de Cidadania e Desenvolvimento foram, numa primeira fase, a atividade de orientação abordando como tema do escultor Francisco Franco, realizada no âmbito da aula de EF e, numa segunda fase a realização de uma conferência com o tema geral da Saúde e com o subtema de Estilos de Vida Saudável, sendo desenvolvido um trabalho transversal entre todas as disciplinas das turmas do 12º12 e 12º13. Como referido, do Artigo 15.º, do Decreto-Lei 55/2018, 6 de julho e Decreto-Lei 139/ 2012, de 5 de julho, o principal objetivo destes projetos nas aulas possibilitaram solicitar aos alunos um conjunto de competências essenciais e transversais a todas as disciplinas curriculares, como a autonomia, a responsabilidade, a sociabilidade, a solidariedade, a tomada de decisões e a capacidade de adaptação ao contexto emergente.

Efetivamente, através das propostas que a nossa disciplina pôs em prática procurámos ir ao encontro de todas estas competências mencionadas, dando tarefas aos alunos com base na investigação, na procura de respostas e ainda tratar os temas mencionados pela escola para o nosso ano letivo.

Em termos de organização, consideramos que conseguimos atingir os objetivos que estavam definidos para os dois momentos. Numa primeira parte, realizámos um percurso de orientação que realçasse outras vertentes da escola e que se enquadrasse com o curso das nossas turmas. A criação de um mapa alusivo ao escultor Francisco Franco é algo que diz muito não só aos alunos como também aos professores que estavam a desenvolver este projeto, onde, na nossa opinião, exigiu-nos um grande trabalho de pesquisa para a sua realização, mas deu um prazer imenso de o fazer. A quantidade de informação que foi possível recolher através da professora Graça Berimbau foi algo fenomenal, com o perfeito domínio de todas as esculturas da cidade do Funchal e informação pertinente sobre o escultor. As outras disciplinas também tiveram um papel importante no desenvolvimento dos temas através de trabalhos, relatórios, visitas de estudo.

No dia da conferência foi importante a colaboração dos funcionários da escola, previamente planeada, que nos ajudaram a montar toda a sala de exposição, colocando as cadeiras, preparando as mesas para os convidados e toda a mesa de som e audiovisuais. Durante a conferência não ocorreu nenhum incidente e, na nossa opinião, foi um excelente momento para todos ouvirmos falar um especialista de cada área (Drogas, Nutrição e Exercício Físico), com momentos de partilha e interação por parte dos alunos e dos encarregados de educação presentes, colocando questões e dúvidas.

Nesta conferência podemos contar com a presença de 3 convidados, Doutor Nelson Carvalho, Doutor Miguel Andrade e Professor Pedro Sousa. A ideia de realizar uma conferência deste género surgiu num momento do estágio onde o volume de trabalho relacionado com a ação científico-pedagógica coletiva e a participação de pessoas externas ao nosso quotidiano não só foi benéfica pela sua sabedoria como confrontou os alunos com este tipo de ação. Fazendo uma retrospectiva, pensamos que esta atividade foi um dos grandes momentos do nosso estágio pedagógico, onde não vamos esquecer o orgulho que sentimos naquele momento, mesmo com o nervosismo constante, quando os nossos alunos estavam a realizar a sua comunicação e estava tudo a correr bem.

Como retorno, recebemos vários elogios pela organização da conferência, em termos de organização da sala, do espaço em si, da organização do programa, dos preletores que vieram realizar a comunicação e sobretudo da forma como os alunos se expuseram. Receber este tipo de comentários, mesmo em contexto informal, leva-nos a fazer uma avaliação e um balanço positivo da atividade, onde na nossa opinião conseguimos concretizar e até superar as nossas expectativas.

Relativamente ao processo, sentimos que contribuiu imenso para o nosso desenvolvimento não só enquanto docente e profissional na área do exercício físico, mas também, a nível pessoal. A título de exemplo, o ter que estar em frente a um público e comunicar, o ter que fazer de moderador deste tipo de atividade e o ter de realizar balanços e resumos no momento-tornou-nos mais capazes de realizar atividades deste género, o que vem enriquecer o nosso currículo a todos os níveis. Em termos das relações que se criam com os alunos, principalmente no momento de preparação da preleção destes, foi muito satisfatório perceber que tínhamos contribuído para o seu sucesso. Consideramos que para os alunos, esta atividade proporcionou um conjunto de experiências memoráveis e significantes, onde com certeza deixou uma marca na sua passagem pelo ensino secundário.

5- Atividades de Integração no Meio

5.1 - Atividade de Extensão Curricular – “Viagem ao Porto Santo”

5.1.1) Enquadramento da Atividade

No que diz respeito à atividade de extensão curricular, este tipo de atividades insere-se na nossa prática letiva, sendo um dos critérios de avaliação do estágio pedagógico. Um dos grandes objetivos desta atividade passa por realizar uma atividade onde os alunos tenham um papel importante não só na fase de planeamento, como também na operacionalização da mesma. Procurámos, a todo o momento, encontrar situações que solicitasse nos alunos comportamentos de tomada de decisão, cooperação entre colegas e professores e capacidade de comunicação. Considerámos esta postura importante, pelo facto de os alunos demonstrarem-se entusiasmos e envolvidos no processo. De referir ainda que na conceção desta atividade, é exigida que toda a comunidade escolar integre de forma ativa a sua participação na atividade.

Neste sentido, esta atividade envolveu as turmas do nosso núcleo de estágio, o 12º12 e 12º13 e ainda, dirigida aos professores do conselho de turma e encarregados de educação. Juntamente com o orientador cooperante, ficou decidido que a atividade se iria realizar no dia 06/05/2021, sendo uma viagem de cruzeiro ao Porto Santo com saída do porto do Funchal, às 8:00 e o regresso à ilha da Madeira às 18:00 (Apêndice 16).

5.1.2) Objetivo da Atividade

- Promover situações de prática de atividades num contexto fora do meio escolar;
- Promover competências sociais e dinâmica de grupo e fortalecer ainda mais as relações interpessoais (entre os alunos e ainda entre os alunos e todos os participantes);
- Envolver ativamente os alunos no processo de planeamento e organização da atividade mesmo com tarefas controladas por nós;
- Desenvolver capacidades de autonomia, organização e responsabilidade nas tarefas pedidas;
- Integrar o máximo de participantes da comunidade escolar possíveis;
- Promover uma atividade marcante para todos os alunos no seu último ano de EF.

Material necessário

- Cartão de Cidadão;
- Documento com resultado negativo de realização do teste à Covid-19;
- Roupa prática e confortável para o dia e ainda alguma roupa suplente para trocar se necessário;
- Toalha, fato de banho, chinelos, boné, água, protetor solar;

- Materiais específicos para as atividades desenvolvidas pelos alunos.

Data de realização: 06 de maio de 2021

5.1.4) Fase de Planeamento

A fase de planeamento iniciou-se logo no começo do ano letivo. Quando iniciamos o nosso processo de estágio foi-nos transmitida a informação de que na turma do 12º12 permanecia a promessa de que no ano seguinte, sendo novamente um ano onde teriam um professor estagiário, iriam realizar a atividade proposta no ano anterior. É nesta fase que a primeira opção equacionada seria a realização de um acantonamento no Montado do Pereiro. Começámos por realizar contactos com a professora do núcleo de estágio do ano anterior, para percebermos que procedimentos tinha realizado, de forma a verificarmos a possibilidade de realizar essa atividade neste ano letivo. Foram realizados contactos com as instituições do Governo responsáveis pela disponibilização dos espaços, via telefónica, email e pessoalmente, mas viemos a verificar que seria difícil de realizar devido à situação pandémica que estávamos a atravessar, colocando, assim à partida, diversos constrangimentos.

Outra possibilidade passava por realizar uma atividade semelhante à anterior utilizando a Casa da Música em Machico, realizando, assim, o acantonamento de um dia para o outro e, na manhã seguinte, realizar diversas atividades na baía da cidade, como orientação e atividades náuticas, como o surf e a canoagem. No entanto, esta ideia não foi possível concretizar devido aos mesmos constrangimentos apresentados anteriormente.

No decorrer do primeiro período conseguimos realizar a atividade de golfe no Palheiro Ferreiro, mas não o que estava prometido aos alunos. Posto isto, outra ideia surgiu, a possibilidade de utilizar a Pousada da Juventude de Santana, por ser um sítio mais descentralizado, com maiores espaços ao ar livre e a própria infraestrutura apresentar boas condições. No entanto, com a evolução da pandemia na ilha da Madeira e com o afastamento das aulas presenciais para o ensino não presencial, deixou-se esta intenção de parte.

No decorrer do segundo período, juntamente com o nosso orientador cooperante, surge a ideia de realizar uma viagem ao Porto Santo no final do ano letivo, levando assim uma possível alternativa para a nossa atividade de extensão curricular. Decidiu-se iniciar a preparação e planeamento da ida ao Porto Santo a meio do segundo período, realizando alguns primeiros contactos com as pessoas responsáveis da Porto Santo Line via email a explicar toda a situação e contexto em que se enquadrava a atividade que pretendíamos realizar. Obtivemos uma resposta da Porto Santo Line com uma proposta de orçamento e de seguida apresentamos as condições ao

nosso orientador cooperante. Após a validação por parte do professor cooperante, transmitimos à Porto Santo Line a concordância com as condições propostas. Com tudo acertado, informámos os nossos alunos sobre a realização desta atividade. Os encarregados de educação foram também informados e foram transmitidas todas as condições para a realização da viagem e respetivo convite. No entanto, devido às restrições impostas pelo Governo da R.A.M. apenas era possível realizar a atividade no 3º período, caso voltássemos às aulas em regime de ensino presencial.

Durante este período foi realizada uma reunião com todos os nossos orientadores e foram transmitidos todos os passos até ao momento realizados. Os mesmos alertaram que devido às restrições, poderia haver a possibilidade de não realizarmos a atividade e nesse sentido, procurar arranjar uma solução.

Recebemos as confirmações de todos os alunos que queriam participar na atividade, dentro do prazo limite, procedendo, assim, à entrega da documentação necessária à entidade organizadora da viagem. Mobilizamos 40 alunos das duas turmas, e, ainda, um aluno de outra turma e três professores do conselho de turma do 12º12. No entanto, não foi possível a participação dos encarregados de educação, por ser um dia de semana e por grande parte dos mesmos trabalharem.

Um dos procedimentos onde foi necessário a participação ativa dos alunos foi o registo na plataforma SIMplifica, para acesso ao documento necessário para a viagem e ainda efetuar o registo para a realização de um teste PCR com antecedência de 48 horas da viagem. Este processo requereu algum controlo da nossa parte, porque alguns alunos demonstraram não ter o sentido de responsabilidade pretendido.

Quando tivemos a confirmação do Governo Regional que as aulas voltariam ao ensino presencial, tivemos cerca de uma semana para angariar todas as confirmações e realizar o pagamento da viagem.

Apesar de um dos objetivos deste género de atividade ser que os alunos tenham um papel importante não só na fase de planeamento como também na fase de operacionalização, sentimos que os alunos não tiveram um papel tão ativo com desejaríamos, mas porque as características do planeamento da atividade assim o exigiram. Neste sentido, na parte operacional, os alunos deveriam ter um papel mais ativo e foi pedido que realizassem um conjunto de tarefas para realizar no Porto Santo com uma duração de 10 a 15 minutos. Posteriormente ao envio dos exercícios, foi realizado a requisição do material necessário na escola a transportar para o Porto Santo. Quanto à alimentação, ficou combinado que cada aluno era responsável por transportar a sua alimentação.

Por fim, de referir ainda que através do contacto da professora de multimédia, ficou combinado que ela iria realizar a recolha de imagens e vídeos do dia para posteriormente serem trabalhados na disciplina.

5.1.5) Fase de Realização

No dia da atividade foram implementadas algumas regras aos alunos. Todos deveriam estar às 7:10 junto ao barco para distribuição dos bilhetes e durante a viagem deveriam cumprir com todas as regras de higiene impostas pelo transporte. Efetivamente, todos os alunos cumpriram o pedido e apresentaram um comportamento exemplar, não só durante o transporte como também durante toda a atividade e no regresso.

À chegada ao Porto Santo o grupo foi organizado e relembrámos todas as regras novamente. Posteriormente, realizámos o deslocamento a pé para o centro da cidade, onde demoramos cerca de 35 minutos.

Relativamente às atividades que foram realizadas pelos alunos tínhamos dois planos iniciais, que passavam por realizar as atividades ficar junto ao cais no centro da vila, ou junto à marina do Porto Santo, de modo a ficarmos mais perto do barco. A decisão de ficarmos junto ao cais no centro do Porto Santo deveu-se à observação de rochedo que se verificou junto à praia da marina, o que iria impossibilitar a realização das atividades.

Atividades planeada pelos alunos:

Grupo 1: Jogo do mata;

Grupo 2: Jogar voleibol com regras específicas;

Grupo 3: Jogo do galo, mas com situação competitiva na areia.

5.1.6) Aspetos positivos durante a realização das atividades

- Os alunos foram responsáveis por planear e organizar as atividades;
- Bom sentido de cooperação, boa dinâmica e sobretudo momentos divertidos que promoveram as relações sociais;
- Conseguimos juntar as duas turmas para realizar as tarefas propostas, mostrando ser um momento agregador;
- No regresso para o barco não houve nenhum incidente a reportar, foi realizado com tempo de antecedência e cumpriram as regras.

Relativamente aos procedimentos que realizámos depois da atividade foi enviado um email aos pais por parte do orientador cooperante de forma a garantir que tudo tinha corrido como

planeado e agradecer todo o envolvimento dos pais e alunos. De um modo geral, obtivemos bons feedbacks em relação à organização da atividade e consecução da mesma. Através desta atividade, foram notórios os aspetos positivos em termos das relações interpessoais dentro da turma e com os professores estagiários.

No dia seguinte foi enviado para os nossos orientadores científicos um email a explicar de forma detalhada todos os procedimentos que foram realizados para a consecução da atividade de extensão curricular. O mesmo email foi enviado para o Conselho Executivo da escola a informar que não tinha ocorrido nenhum problema.

5.1.7) Balanço Geral da Atividade de Extensão Curricular

Ao analisar os objetivos que propusemos para uma atividade deste género elevámos sempre as expectativas ao querer promover situações fora do meio escolar, que atingissem o máximo de participantes possível da comunidade escolar, com os objetivos de promover competências sociais e dinâmica de grupo, de fortalecer ainda mais as relações interpessoais e que, sobretudo, fosse uma atividade marcante para todos os intervenientes. Apesar do planeamento desta atividade ter sido trabalhoso, desde o idealizar das diversas possibilidades até ao consumir da atividade, considero que conseguimos alcançar os objetivos traçados. Houve momentos decisivos em que a persistência foi crucial, o que deu origem à efetivação da atividade sem ocorrências e com bom feedback, sendo um momento marcante nestes alunos como no meio escolar.

Numa fase inicial, o facto de termos sido nós a tratar de todos os processos burocráticos da viagem, limitou um pouco o processo mais ativo dos alunos nesta fase, mas, na nossa opinião, os alunos não tinham capacidade de conseguir organizar uma atividade deste género sem a nossa ajuda. Deste modo, ficaram com pequenas tarefas na fase de preparação da atividade como fazer o seu registo na plataforma do SIMplifica, para efetuarem a marcação do seu teste à Covid-19 e comparecerem no Hospital Dr. Nélio Mendonça no dia e hora agendados. No dia da atividade tiveram um papel bastante ativo, onde só tivemos que ser os gestores da atividade propriamente dita e dar algum feedback orientador. Os alunos demonstraram uma boa capacidade de autonomia, responsabilidade e comunicação nas tarefas específicas que tiveram que concretizar.

O facto de envolvermos os alunos nas tarefas trouxe benefícios, principalmente nas relações entre todos os intervenientes. Durante a fase de preparação, os alunos tiveram que ser responsáveis nas tarefas específicas, adquirindo conhecimentos e competências para saber como proceder em situações futuras.

Em relação aos professores estagiários, creio que conseguimos desenvolver um conjunto de competências seja em termos de planeamento, gestão e organização neste género de atividades. Promoveu também o aprimorar as nossas capacidades de comunicação com as diversas entidades com o qual contactámos, nomeadamente pais, alunos, conselho executivo e entidade da Porto Santo Line. De um modo geral, pensamos que o nosso núcleo de estágio conseguiu ter uma boa capacidade de adaptação às circunstâncias, capacidade de trabalho e trabalho em equipa, procurando a todo o momento ser proativo na pesquisa por soluções.

Um dos pontos que pretendíamos para a atividade passou por envolver os Encarregados de Educação (EE), a quem foi endereçado o convite, mas com resposta negativa por parte de todos os elementos. Neste sentido, definimos que se os EE não pudessem, os alunos poderiam trazer outra pessoa da família para participar, sendo que o valor seria idêntico. Apesar de não ter participado nenhum EE na atividade, o aspeto positivo que destaco é o facto de quase todos os pais apresentarem uma justificação e mostrarem-se interessados nas atividades desenvolvidas pelos educandos.

Em relação ao dia da atividade, o facto de termos realizado o programa e um plano para as atividades, consideramos que foi essencial para o controlo e organização da mesma. Consideramos que em termos de organização correu tudo como planeado, porque cumprimos com o programa e com as questões de segurança e controlo dos alunos.

Relativamente a algumas limitações ou problemas que ocorreram durante o processo, podemos destacar que houve alguns alunos que tiveram dificuldade no pedido do subsídio de mobilidade e na marcação do teste no Madeira Safe, tendo sido necessário entrar em contacto telefónico com vários alunos para explicar como deveriam proceder. Este aspeto é algo que numa situação futura poderíamos considerar melhor, visto que perdemos imenso tempo fora da aula para tratar destas situações e poderíamos destacar uma aula de EF para resolver este problema com todos os alunos ao mesmo tempo.

Na nossa opinião, o principal aspeto em que falhámos durante este processo da atividade de extensão curricular foi o facto de, após termos apresentado a ideia aos nossos orientadores científicos, não informarmos os procedimentos que estavam a decorrer. Apesar de não considerar que seja uma desculpa, o único motivo para esta situação foi o facto de termos muitas tarefas para realizar durante um curto período de tempo e termos de cumprir prazos apertados estipulados pela Porto Santo Line. Devido a esta situação, não colocamos os orientadores a par de todas as informações que estavam a ser tratadas nem obtivemos o seu *feedback* em relação à atividade proposta, o que, com certeza, teria vindo a beneficiar-nos e iria tornar a atividade ainda mais enriquecedora.

5.2 - Atividade Extracurricular “Atividade de Golfe”

5.2.1) Enquadramento

Para esta atividade, a mesma foi realizada no dia 27 de outubro de 2020, entre as 13h30 e as 15h00, no Palheiro Golfe e ficou marcado pela prática da modalidade de golfe, pelo qual os alunos tinham demonstrado o seu interesse no início do ano letivo. Nesse sentido, procurei saber informações nos diversos espaços que era possível a sua realização e procedemos à sua concretização. Esta atividade, contou com a presença dos alunos da turma de estágio 12º12, do núcleo da ESFF.

5.2.2) Objetivo da Atividade

Com esta atividade, os objetivos gerais que desejávamos alcançar, foram os seguintes:

1. Promover situações de prática de atividades que os anos anteriores não tiveram experiência, num contexto fora do meio escolar e sobretudo envolvê-los com a natureza;
2. Promover competências sociais e dinâmica de grupo, especialmente entre os alunos que não têm bom relacionamento entre si (como foi visto na avaliação do sociométrico) e ainda, aumentar o nível relacional com os professores estagiários;
3. Desenvolver capacidades de autonomia e responsabilidade, uma vez que estão fora do meio escolar e junto de uma entidade que não conhecem;

No que se refere aos objetivos específicos, estes são:

- a) Conhecer uma modalidade/matéria de ensino que não tinham vivência;
- b) Desenvolver a capacidade de adaptação ao contexto e o meio envolvente;
- c) Cooperar com os colegas, partilha de ideias e vivências nas variadas tarefas;
- d) Fazer com que os alunos percebam as questões de segurança e os riscos associados;
- e) Potenciar a autonomia e dinâmica de grupo.

5.2.3) Informações gerais

Atividade: Golfe.

Data de realização e Hora: 27 de outubro de 2020, entre as 13h30 e as 15h00.

Local: Palheiro Golf.

Custo: 2€/pessoa (custo do transporte 5€)

5.2.4) Problemas na preparação da atividade

Tabela 4 - Tabela alusiva às dificuldades e soluções apresentadas na pré-atividade.

Problemas/Limitações	Possíveis Soluções
Transporte	<ol style="list-style-type: none">1. Contacto com a Câmara do Funchal;2. Os alunos arranjavam o seu transporte (através de autocarro/pais);3. Contacto com Associações Desportivas.
Agendamento da atividade	<ol style="list-style-type: none">1. Contar diretamente o responsável pela atividade de golfe no Palheiro Golfe. A atividade foi reagendada 3 vezes devido à falta de transporte;2. Numa primeira fase estava prevista ocorrer durante o tempo de aula. No entanto, devido aos constrangimentos do horário do responsável do Palheiro Golfe e por termos que cumprir com as aulas necessárias para a aplicação do modelo, houve a necessidade de alterar a data.
Autorizações do pais	<ol style="list-style-type: none">1. Autorização foi entregue uma semana e meia antes da atividade;

	2. Para não haver contacto entre materiais (autorizações em papel) foi enviado por email.
Alimentação	1. Os alunos foram informados previamente sobre a data e hora da atividade e como tinham apenas 1 hora de almoço, foi necessário trazer uma refeição volante.
Constrangimentos horários dos alunos	1. Alguns alunos tinham atividades extraescola e tiveram de ajustar a sua rotina para poderem estar presentes na atividade.

5.2.5) Potenciais problemas no dia de intervenção

Tabela 5 - Potenciais problemas/Preocupações do dia da atividade

Problemas/Limitações	Possíveis Soluções
<p><u>Controlo da turma:</u></p> <p>1. Durante o deslocamento no autocarro de ida e volta;</p> <p>2. Durante a atividade</p>	<p>1. Criação de uma <i>checklist</i> para controlar quem vai à atividade e quem pagou.</p> <p>2. Os professores estagiários estariam a supervisionar o comportamento dos alunos enquanto o responsável pela atividade dava a instrução.</p>
Condições Climatéricas	Verificar as condições meteorológicas na manhã do dia da atividade para certificar que era possível a realização da atividade.

5.2.6) Recursos Humanos

Destinatários: Alunos da turma de estágio (12º12), professores Estagiários e professor orientador cooperante.

Professores Participantes: Professor orientador cooperante (Miguel Ângelo Nóbrega) e professores estagiários (Paulo Mendonça e Diogo Gonçalves).

5.2.7) Recursos Materiais

Roupa adequada para a prática desportiva. Todo o material para a prática foi disponibilizado pela empresa.

5.2.8) Balanço Geral

A atividade de golfe, desenvolvida em conjunto com o meu colega do núcleo de estágio, foi a primeira atividade organizada e dinamizada por nós para as turmas à nossa responsabilidade, em que os principais objetivos passavam por promover competências sociais e dinâmica de grupo, especialmente entre os alunos que não têm bom relacionamento entre si, dados que conseguimos reunir através da avaliação do teste sociométrico, e, ainda, aumentar a relação social com os professores estagiários.

Relativamente à conceção da atividade tivemos um papel ativo no momento pré-atividade para, por exemplo, comunicar com os responsáveis dos diversos espaços possíveis para realizar a atividade. Após seleção do espaço (Palheiro Golfe) entrámos em contacto novamente para saber melhor as condições de participação do grupo de alunos. A atividade em si não representou qualquer custo para os alunos, sendo apenas necessário o pagamento do transporte. Relativamente ao transporte, foram também equacionadas várias opções, como os pais dos alunos transportarem os seus educandos ao espaço, estes utilizarem os meios de transporte público para se deslocar até lá, entrar em contacto com a Câmara do Funchal para a disponibilização do transporte ou, ainda, conseguir, através de contactos pessoais, um transporte para todos os alunos. Devido a todos os constrangimentos da pandemia da doença Covid-19 havia muitas restrições quanto ao transporte dos alunos, por causa da lotação máxima. No entanto, através de contactos pessoais, foi possível a realização do *transfer* dos alunos do espaço escolar para o Palheiro Golfe com um custo de 2 euros por aluno.

No dia da atividade pudemos destacar duas funções, uma diretamente ligada com à organização dos diversos espaços, para cada uma das matérias que iam ser desenvolvidas e ainda o transporte dos materiais necessários para o espaço.

Na preparação da atividade propriamente dita houve algumas situações que tiveram que ser equacionadas, como a autorização dos pais, a alimentação dos alunos visto que terminavam uma aula e na hora seguinte tinham o transporte para o Palheiro Golfe e, ainda, os constrangimentos do dia da atividade, pois sendo que a atividade não tinha qualquer custo, estávamos limitados à disponibilidade do professor e do espaço.

Posteriormente a esta fase, na operacionalização foi necessário apresentar todas as regras de higiene que nos eram impostas pelo plano de contingência do momento que vivíamos. Durante a atividade, a nossa função era controlar os alunos relativamente aos seus comportamentos desviantes. No entanto, não houve nenhuma situação que pudesse considerar como algo que tivesse corrido mal, todos os alunos se empenharam, demonstraram-se interessados e sentimos que com esta atividade a nossa relação melhorou.

No que diz respeito aos aspetos positivos da atividade, destacamos a utilização do uso permanente de máscara por todos os participantes, a oportunidade de terem a experiência nesta modalidade, a atenção constante dos alunos às informações dados pela pessoa responsável pela atividade. O tempo da atividade permitiu que todos os alunos participassem por um tempo relativamente proporcional e como era necessário rentabilizar o material utilizado, como as bolas, sentiu-se que houve uma excelente cooperação entre todos os participantes.

De um modo geral, pensamos que conseguimos atingir todos os objetivos que estavam definidos para a atividade, mas sobretudo foi notória a melhoria da relação entre alunos e professores estagiários. Foi perceptível que o grupo demonstrou um excelente sentido de responsabilidade fora do meio escolar, o que potenciou a nossa convicção de realizar uma atividade de extensão curricular fora do meio escolar com estes alunos.

6 - Atividades de Natureza Científico-Pedagógica

6.1 - Ação Científico-Pedagógica Individual

6.1.1) Enquadramento

A Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI) é um momento do nosso processo de estágio pedagógico destinado ao grupo disciplinar de Educação Física (EF) da escola onde estamos inseridos. Neste sentido, este momento teve como objetivo apresentar o trabalho realizado por nós, devendo assentar essencialmente sobre metodologias e/ou estratégias que enriqueçam e contribuam para a formação dos professores da escola. Assim sendo, foi um momento de formação bastante exigente e requer imenso trabalho, como dedicação da nossa parte. A ideia chave era a partilha de informação e ideias baseadas na experiência, mas também de cariz científico.

Outra fase desta ACPI foi o desenvolvimento de um poster e um artigo para ser apresentado, num dos seminários organizados pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais (DEFD-FCS), que é o Seminário do Desporto e Ciência. Estes momentos permitiram o nosso crescimento e desenvolvimento não só enquanto docente, mas sobretudo como profissionais na área de ensino, permitindo solicitar de nós capacidades como a comunicação para grandes públicos.

6.1.2) Organização da Ação Científico-Pedagógica Individual

Data da Atividade: 25 de fevereiro de 2021 (quinta-feira), realizada entre as 13:30 e 15:00

Estrutura da ação:

Parte 1: Ensino presencial (Diogo Gonçalves)

Parte 2: Ensino não presencial (Paulo Mendonça)

6.1.3) Objetivos Gerais da Ação Científico-Pedagógica Individual

- Dar a conhecer diferentes possibilidades para o desenvolvimento da aptidão física;
- Apresentar estratégias de operacionalização da aptidão física em contexto presencial e não presencial.

Parte 1: Proposta de uma ferramenta didática para as aulas presenciais de EF.

Objetivos:

- Apresentar uma ferramenta para o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos;
- Apresentar as funcionalidades da ferramenta didática e as suas condições de aplicação em aulas presenciais;
- Partilhar a experiência da utilização da ferramenta didática.

Parte 2: Potencialidades da ferramenta para o ensino à distância.

Objetivos:

- Explorar as mais-valias desta ferramenta para o ensino à distância;
- Explicar o processo de operacionalização numa aula online através do *Google Meet*;
- Apresentar os resultados dos alunos a nível da aptidão física.

6.1.4) Fase de Planeamento

Relativamente ao planeamento, a primeira fase passou por definir o tema do trabalho. Sentimos alguma dificuldade em perceber qual seria o tema, já que nos sentíamos sem ideias e não tínhamos um caminho bem definido. Posteriormente, analisámos e pesquisámos as possíveis hipóteses a desenvolver ao longo do período para termos dados sobre algo que pudesse ser o nosso tema. Surge a ideia de, como tínhamos desenvolvido a ferramenta didática digital sobre a matéria de aptidão física, explorar aprofundadamente essa ferramenta.

Após decidirmos o tema geral da nossa ACPI, começámos por estruturar um documento sobre a definição do tema, os objetivos para cada uma das ações e os conteúdos. Esta ação estava dividida em duas partes, uma inicialmente onde iríamos abordar a criação da ferramenta e os processos de operacionalização da mesma num contexto presencial e a segunda parte sobre as potencialidades de aplicação dessa mesma ferramenta num contexto de ensino não presencial. Nós não tínhamos bem definido o que seria a segunda parte do tema, mas devido ao confinamento que se proporcionou no segundo período, começamos a pensar que seria uma excelente ideia apresentar este conteúdo aos professores da nossa escola.

Após definirmos o tema, passámos à escolha de uma data para a realização da ação. Como já sabíamos que a Ação Científico-Pedagógica Coletiva iria realizar-se no mês de abril, tínhamos que marcar a ACPI mais cedo. Nesta sequência, numa reunião com os nossos orientadores científicos, apresentámos duas possíveis propostas de datas para a realização do ACPI. Desta forma, as datas propostas foram dia 18 ou 25 de fevereiro e, em conjunto com os nossos orientadores científicos e cooperante, ficou decidido que o melhor dia para a apresentação seria

no dia 25 de fevereiro. Esta opção também foi mais vantajosa para nós pois, desta forma, tínhamos mais tempo para preparar uma apresentação justificar todas as ideias que tínhamos definidas e trabalhar esses aspetos. De referir ainda que ficou definido em conjunto com todos os intervenientes que a ACPI seria realizada em formato online, através do *Google Meet*.

Após a definição dos objetivos, organização e planificação da ação, realizámos uma série de procedimentos, nos quais enumero de seguida:

- Criação do cartaz (Apêndice 17), através do programa “Adobe Illustrator” e divulgação no grupo de Educação Física, através do qual os professores podiam ter acesso ao *link* do *Google Forms* ou através de um QRcode para se inscreverem;

- Criação de uma ficha de inscrição através do *Google Forms*, onde constavam dados como nome completo, data de nascimento, habilitações académicas, agrupamento, escola onde leciona, quantos anos de experiência, anos letivos que leciona, se possui algum cargo no Desporto Escolar e por fim, o email;

- Criação de um certificado de participação;

- Criação do questionário de avaliação da ação.

Na semana da ação, o coordenador do grupo de EF enviou o *link* da ação para todos os participantes. Considerámos pertinente convidar a coordenadora do Departamento de Expressões e o Presidente do conselho executivo, onde o convite realizado por email, foi igualmente aceite. Convidámos também os nossos colegas de curso por considerarmos que a sua participação seria positiva para partilha de experiências entre o grupo. Posteriormente o *link* foi partilhado com o Presidente do Conselho Executivo e a responsável pelo Departamento das Expressões.

Após termos feito toda a nossa pesquisa começámos a organizar a informação e a estruturar a nossa apresentação em PowerPoint. Esta passou por várias fases, onde fomos melhorando os aspetos considerados pertinentes. Numa primeira fase, simulámos a apresentação aos professores orientadores científicos, onde foi um momento-chave para aperfeiçoar o trabalho, reforçando os aspetos a melhorar, algo que tivemos em consideração. Num segundo momento, voltámos a simular a apresentação, onde os orientadores científicos referiram alguns pequenos ajustes para serem trabalhados na parte da apresentação em si.

Por fim, apenas referir que durante a última semana e meia, juntamente com o meu colega de estágio, praticámos a apresentação várias vezes entre nós até considerarmos que estava como pretendido pelos nossos orientadores científicos e cooperante. Uma vez que a apresentação foi realizada online não foi necessário realizar uma preparação num espaço da escola.

6.1.5) Fase de Realização

A ação individual realizou-se no dia 25 de fevereiro de 2021, entre as 13h30 e as 15h00, em formato online devido à situação pandémica que estávamos a atravessar. Nesta ação contámos com a presença de todo o grupo disciplinar da Educação Física, no qual estiveram presentes 26 professores, dois professores orientadores científicos, a coordenadora do Departamento de Expressões da escola e o Presidente do Conselho Executivo. Esta ação iniciou-se com um breve enquadramento realizado pelo coordenador do grupo disciplinar de EF, explicando aos presentes o que iria ser desenvolvido. Depois deste momento introdutório, iniciámos a nossa apresentação propriamente dita, apresentada em formato de *PowerPoint*. Os conteúdos para cada ação foram os seguintes:

Parte 1: Proposta de uma ferramenta didática para as aulas presenciais de EF.

Conteúdos:

- Enquadramento teórico da Aptidão Física;
- Como é que a avaliação da Aptidão Física foi realizada;
- Enquadramento da amostra;
- Apresentação da ferramenta;
- Estruturação da Ferramenta Didática Digital;
- Apresentar as condições de aplicação em aulas presenciais;
- Estratégias de organização da turma;
- Papel dos alunos/professores (Processo de planeamento e preparação da aula);
- Exemplo dos planos de exercícios;
- Como foi realizada a Avaliação da Aptidão Física;
- Potencialidades da Ferramenta em aulas presenciais;
- Partilha da experiência da utilização da ferramenta didática;
 - A nossa perceção enquanto professores;
- Criar hipóteses para situações futuras.

Parte 2: Potencialidades da ferramenta para o ensino à distância.

Conteúdos:

- Objetivos da ação;
- Concetualização do Ensino à Distância e Plataformas Digitais;
- Enquadramento geral do ensino à distância;
- Alguns exemplos de ferramentas;
- Explorar as mais-valias da ferramenta para o ensino à distância;
 - Ensino não presencial;
 - Estratégias utilizadas;
- Operacionalização das aulas síncronas;
- Operacionalização das aulas assíncronas (com a supervisão do professor);
- Como complemento da EF (Desafios semanais);
- Resultados da avaliação física.

A exposição foi dividida em duas partes, em que num primeiro momento o meu colega de estágio apresentou um breve enquadramento teórico de como a Aptidão Física (AF) se caracteriza e de como decidimos realizar a avaliação desta aptidão. Relativamente à parte operacional desenvolvida na prática, falou-se de como é que nós criámos a ferramenta e quais as condições de aplicação numa aula presencial, quanto à metodologia usada e quanto às estratégias para conseguir atingir os nossos objetivos. Por fim, foram referenciadas as potencialidades da ferramenta didática digital.

Quanto à segunda parte da ação, que foi desenvolvida por mim, iniciou-se com a explicação dos objetivos da ação e de seguida foi realizada uma breve concetualização do ensino à distância e enquadrar as plataformas digitais como meio de potenciar aprendizagens. Ainda dentro deste tema, fez-se referência a exemplos de ferramentas que podem ser utilizadas seja numa componente cognitiva, seja numa componente motora, com o objetivo de fazer perceber aos participantes, quais eram as mais-valias deste tipo de ferramentas para este tipo de ensino. Relativamente à parte operacional do trabalho desenvolvido procurou-se esclarecer as estratégias utilizadas por nós no ensino à distância, podendo este ser explorado através de aulas síncronas, aulas assíncronas e, como complemento às aulas de EF, através da realização de desafios físicos semanais.

Após terminarmos as nossas apresentações, o Coordenador do Grupo de EF proferiu algumas palavras sobre a apresentação realizada e moderou o resto da ação, procurando saber se

algum dos professores tinha dúvidas e se queria realizar alguma questão. Uma vez que já nos encontrávamos no limite do tempo para terminar a reunião, foi passada a palavra ao presidente do conselho executivo, que valorizou este tipo de iniciativas por parte da UMA e agradeceu aos professores estagiários pelo trabalho que têm desenvolvido, não apenas neste ano, como também ao longo dos anos anteriores. Posteriormente, a palavra foi passada aos orientadores científicos, que deram também a sua opinião justificada relativamente à prestação dos estagiários, referindo que tínhamos conseguido alcançar os objetivos propostos e agradeceram também à escola por receber sempre tão bem os professores que lá estagiam todos os anos.

6.1.6) Balanço Geral da Ação Científico-Pedagógica Individual

Iniciando com os objetivos propostos para esta ACPI, considero que, tendo em conta o que propusemos, conseguimos alcançar o que estava definido inicialmente e transmitir todos os conteúdos aos professores presentes na ACPI. No entanto, não conseguimos perceber se realmente todos os presentes entenderam a mensagem e se pensaram que realmente esta apresentação teve algum impacto na sua vida profissional. Procurávamos sobretudo que os professores adquirissem uma nova ferramenta e explorar diferentes estratégias para conseguir solicitar aos seus alunos capacidades que promovam não só o seu desenvolvimento físico, mas um desenvolvimento integral.

Como pretendíamos perceber o impacto que a nossa ACPI teve nos professores, decidimos em conjunto com os nossos orientadores científicos, criar uma ficha de avaliação da Ação através do *Google Forms*, por forma a entender a real perceção do impacto que a Ação teve. Esta ficha de avaliação estava dividida em duas partes, uma primeira parte com perguntas relacionadas com informações pessoais (Idade, Grupo de Recrutamento, Habilitações literárias, Anos de Experiência e Cargo que desempenha no Desporto Escolar). Quanto à segunda parte da ação, inicialmente tínhamos um conjunto de perguntas (6 perguntas) sobre a Ação que tinham de classificar de 1- muito insatisfatório até 5- muito satisfatório. Questionámos ainda em resposta aberta, “Quais eram as suas expetativas acerca da ação?” e “Qual o seu grau de satisfação geral com a ação?”. As expetativas dos professores do grupo foram ao encontro das nossas, pois era um momento onde queríamos marcar pela diferença, no sentido em que procurávamos proporcionar aos professores novas ferramentas bem como estratégias a utilizar, fosse num contexto de Ensino Presencial, mas sobretudo no Ensino Não Presencial devido ao contexto que estávamos a atravessar. Neste prisma, apresentámos algumas das expetativas reportadas pelos professores nessa ficha de avaliação, “A minha expetativa era de alguma curiosidade e interesse

na ferramenta didática digital que o tema da ação sugeria.” e ainda “Adquirir mais ferramentas para as aulas online”.

Relativamente à questão sobre o grau de satisfação da Ação, ficámos bastante satisfeitos com os comentários, que trouxeram ainda mais motivação para continuarmos a trabalhar, pois sentíamos que tínhamos tido um esforço enorme para promover algo que fosse do interesse dos professores e que os ajudasse realmente no seu dia-a-dia. Apresento de seguida duas das respostas que me deixaram mais entusiasmado: “Posso dizer que dentro das minhas experiências de formação a nível regional, nacional e internacional, esta encontra-se dentro das melhores. Clareza na apresentação com uma estrutura bem organizada, domínio total dos conteúdos, uma apresentação dinâmica dentro das limitações da exposição online e acima de tudo uma reflexão crítica sincera e humilde fundamental para qualquer processo de desenvolvimento”; e “Muito satisfeito pela pertinência do tema e a forma como foi abordado.”

De um modo geral, tivemos um feedback positivo de todos os intervenientes na Ação. É de referir ainda que a ferramenta didática digital foi fornecida ao grupo de EF através do Coordenador do grupo. Esta foi enviada através do *Wetransfer*. Após terminarmos a Ação, recebemos alguns contactos via telemóvel e email de alguns professores, a dizer que tinham o interesse em aplicar a ferramenta nas suas turmas, mas também conhecer como conseguíamos criar as salas privadas no *Google Meet*, para realizarem com as suas turmas.

Por fim, relativamente à apresentação em si, era previsto realizar-se uma parte prática, mas após explicarmos as nossas ideias aos orientadores científicos chegámos à conclusão de que não seria a forma mais profícua de apresentar um plano de operacionalização dos exercícios. Primeiro porque perderíamos muito tempo e só tínhamos 1 hora para tudo o que estava planeado. Depois, porque devido aos riscos de realizar uma conferência deste género, em que muitas vezes ocorrem problemas técnicos que não conseguimos controlar e que poderia dificultar a realização do evento da forma que tínhamos idealizado. Neste sentido, decidimos realizar vídeos tutoriais a demonstrar como operacionalizávamos as aulas online.

Relativamente à minha prestação na apresentação, inicialmente estava um pouco nervoso, algo que me acontece sempre até começar a falar, mas como o meu colega de estágio iniciou a primeira parte da Ação, deu-me algum tempo para me acalmar e pensar que tinha de realizar uma boa exposição. Como tínhamos preparado a apresentação muitas vezes, sentia-me confiante apesar de ser uma grande responsabilidade apresentar algo para todo o grupo de EF. Posto isto, considero que consegui expor de forma clara e simples a informação que tinha preparada, manter um tom de voz agradável, transmitir o entusiasmo que tínhamos sobre o tema e utilizar a comunicação por gestos para demonstrar entoação e expressividade quando necessário. Pensamos

que, por ser material idealizado e criado por nós em todo o processo de metodologia e estratégias de aplicação, estávamos na nossa zona de conforto, transmitindo confiança e conhecimento real da informação que apresentámos, o que considero como um dos pontos fortes.

No que diz respeito às competências que acreditamos ter desenvolvido ao longo deste processo, como no planeamento de todo o material e a operacionalização da ACPI, contribuíram para diversas capacidades, o trabalho cooperativo, o empenho, a superação e a resiliência, o nosso espírito crítico, de montagem de estratégias e tomada de decisão, bem como a melhoria da nossa capacidade de apresentação de conteúdos e a autonomia. Na minha opinião, destaco a dificuldade que tenho em exposições deste género e realço que o grande desafio se encontrava na apresentação, sendo um momento importante para colmatar estas lacunas e procurar sempre ser melhor.

Assim, considero que todo o trabalho desenvolvido até à apresentação da ACPI, deveu-se ao excelente trabalho em equipa com o meu colega de núcleo de estágio, sempre de forma muito cooperante, ativa e colaborativa conseguimos desenvolver um trabalho que consideramos de excelência. Considero ainda que foi um trabalho que conseguiu ter algum impacto no nosso grupo de EF, contribuindo assim para a inovação dos professores em termos de ferramentas didáticas.

Por fim, de referir que este trabalho desenvolvido esteve na base de trabalho da Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC), em que agora gostaríamos de introduzir não só uma ferramenta, mas ainda verificar o impacto das estratégias que utilizámos junto dos alunos, utilizando grupos focais, para saber a sua opinião sobre o trabalho desenvolvido em Ensino Presencial. Pretendíamos também realizar um questionário para verificar o impacto das estratégias utilizadas no Ensino Não Presencial.

Finalizo com a importância da ferramenta e estratégias apresentadas na ACPI, que deu origem a um Poster apresentado no Seminário de Desporto e Ciência 2021 (Apêndice 18), sendo visto como um momento para exposição e transmissão de conhecimentos.

6.2 - Ação Científico-Pedagógica Coletiva

6.2.1) Enquadramento

A Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC) é um dos momentos de formação proporcionada ao público integrado no meio da educação, que tem como objetivo apresentar, todos os anos, trabalhos que têm vindo a ser desenvolvidos ao longo dos anos, integrados num tema relacionado com a disciplina de Educação Física, onde se incluem os grupos 160, 260 e 620, direcionados para treinadores desportivos, técnicos de exercício físico e diretores técnicos. Isto porque é uma formação que normalmente está validada para progressão na carreira docente.

Tendo em conta o público-alvo desta formação e a própria relevância do evento, considero um momento importante porque é possível contar com a presença de diversas figuras e entidades de renome Regional e Nacional. Temos o exemplo da presença da Secretaria Regional da Educação, Presidentes de Conselhos Executivos de diversas escolas da R.A.M., a presença de preletores de outras Universidades, no caso deste ano, da Faculdade de Motricidade Humana, além da UMA, onde foi possível contar com a presença dos docentes e alunos deste estabelecimento de ensino.

O tema geral definido para a ACPC deste ano foi: “A Educação Física e o Ensino à Distância: Limitações e Potencialidades”, com o objetivo de apresentar um conjunto de ferramentas direcionadas para o Ensino Não Presencial, partilhando, com a colaboração dos diferentes núcleos de estágio, as diversas possibilidades para este trabalho de ensino à distância e ainda a experiência de professores de outras realidades, a nível nacional. A data final para a ACPC foi nos dias 23 e 24 de abril. No programa podemos contar com 4 conferências e 5 módulos. É de referir que normalmente é possível contar com a presença dos professores estagiários de todos os núcleos, realizando diferentes apresentações e ainda com a participação de especialistas de outras zonas do país nas diversas áreas.

Informações Gerais para a ACPC:

Núcleo de Estágio da Escola Secundária Francisco Franco – Diogo Gonçalves e Paulo Mendonça

Tema: Ferramentas didáticas digitais na Educação Física: Um exemplo de operacionalização

6.2.2) Objetivos

Objetivos Gerais:

- Apresentar a aplicabilidade de uma ferramenta didática digital em contexto real de ensino (presencial e não presencial) para o desenvolvimento das capacidades físicas;

- Apresentar os resultados da percepção e receptividade dos alunos e professores a esta ferramenta.

Objetivos Específicos:

- Apresentar a estruturação da Ferramenta Didática Digital criada;
- Apresentar a operacionalização da ferramenta didática digital através de diferentes modelos de ensino;
- Divulgar a percepção dos alunos relativamente às competências desenvolvidas, através de métodos quantitativos e qualitativos nas aulas presenciais e não presenciais;
- Divulgar a receptividade dos professores de EF à utilização da ferramenta nas suas aulas.

6.2.3) Fase de Planeamento

Início esta fase de planeamento referindo que normalmente todos os anos é organizada e estruturada a ACPC a ser realizada presencialmente, sendo necessário ter em conta que são precisas imensas horas dedicadas para o planeamento. É necessário que o grupo de estágio discuta aspetos gerais e específicos da organização para a Ação, como a data de realização, distribuição das tarefas, como divulgação da ação, recolha/definição de patrocinadores, parte do secretariado e ainda o *coffee break*. Mais especificamente, foi necessário ainda a marcação das salas, o envolvimento na acreditação, a envolvimento na logística das inscrições, criação de um cartaz e programa e, por fim, no dia da atividade sermos responsáveis por validar as presenças dos participantes. No entanto, devido a todos os constrangimentos da pandemia, a ACPC ficou decidida que seria realizada em formato online, através da plataforma *Zoom*. Neste sentido, não tínhamos a preocupação de desenvolver todas estas tarefas específicas da organização. A tarefa que nos foi proposta pela organização foi a realização de dois possíveis cartazes para a ACPC (Apêndice 19), para posteriormente serem selecionados pela organização do evento.

Posteriormente à definição dos temas a abordar na ACPC e com o cartaz e programa já elaborado, o passo seguinte passava pela sua divulgação. Todos os núcleos de estágio tiveram a responsabilidade de realizar estas tarefas. Dessa forma, recorremos a:

- Redes Sociais: *Facebook*, *Whatsapp* e o *Instagram*;
- Divulgação do programa e cartaz em todas as escolas de Ensino Básico e Secundário da R.A.M.;
- Convites enviados por email a todos os delegados das escolas básicas e secundárias da R.A.M. e respetivos diretores executivos.

Relativamente ao programa da ACPC, este estava organizado da seguinte forma:

No primeiro dia pudemos contar com duas conferências e um Módulo, apresentadas no período da tarde entre as 14:00 às 19:00:

- Conferência I – Educação na Sociedade Tecnológica: Imperativo de uma Nova Pragmática – Marco Gomes (DRE)

- Conferência II – Estilos de vida dos jovens e educação física em tempos de COVID-19 – João Martins (FMH – SPEF)

A apresentação do Módulo I tinha os seguintes temas:

- As danças tradicionais na formação universitária à distância de um ZOOM - Margarida Moura (FMH)

- Ferramentas de apoio ao ensino presencial e não presencial nas matérias de Danças Sociais, Tradicionais e Aeróbica – Cristina Gouveia e Joana Silva (UMa).

Relativamente ao segundo dia, que decorreu das 9:00 às 18:30, pudemos contar com duas conferências e 4 Módulos, como é apresentado de seguida:

- Conferência III – Tecnologias Digitais na Educação Física: Aplicações em Realidade Virtual – Élvio Gouveia (UMa);

- Módulo 2: Utilização das novas tecnologias como complemento às aulas de Educação Física – Carolina Dias e Emanuel Fernandes (UMa);

- A utilização das ferramentas digitais como apoio à prática docente da disciplina de Educação Física – Ricardo Oliveira (EBSAAS);

- A utilização das novas tecnologias na escola: uma experiência pessoal – Rui Cunha (EBSAAS);

- Conferência IV – A melhor maneira de prever o futuro é criá-lo – Roberto Gouveia (GP);

- Módulo 3: E@D e a Educação Física: Da conceção de Propostas a perspetivas de Alunos, Professores e Encarregados de Educação – João Neves e Sara Gouveia (UMa);

- Medidas Adotadas pela Escola e pelo Grupo de Educação Física, face ao Covid-19 – Helder Andrade (EBSGZ);

- Módulo 4: Educação Física em tempos de COVID-19: Desafios à Implementação de uma Unidade Didática Presencial de Aptidão Física – Cláudia Freitas e João Martins (UMa);

- Módulo 5: Ferramentas didáticas digitais na Educação Física: Um exemplo de operacionalização – Diogo Nunes e Paulo Mendonça (UMa).

Relativamente à preparação de toda a apresentação, esta consistiu em várias fases e foi necessário passar por diversos processos de recolha de dados, tratamento da informação e posteriormente definição da informação mais importante a ser apresentada.

A metodologia do nosso trabalho para a ACPC está dividida em dois tipos de investigação, qualitativa e quantitativa. Na investigação qualitativa, o intuito era entender a percepção dos alunos relativamente ao desenvolvimento das competências pessoais e sociais nas aulas presenciais. Foi utilizada a técnica da entrevista, organizada através de grupos focais e iniciou-se com a construção de um manual de procedimentos e a sua testagem antes da aplicação aos alunos. Para a sua implementação foi necessária uma aula de educação física, em que as entrevistas foram gravadas com o consentimento dos alunos para, posteriormente, serem analisadas. Relativamente ao tratamento dos dados, foi necessário realizar tabelas de categorização para os temas que achámos importantes. Para a apresentação, foram selecionados os temas mais relevantes para serem apresentados.

Quanto à investigação quantitativa, foram realizados dois questionários, um aos alunos e outro aos professores. O questionário aos alunos, desenvolvido através do *Google Forms* teve como objetivo avaliarmos a percepção dos alunos em relação às aulas do Ensino Não Presencial nos seguintes domínios: autonomia, responsabilidade, motivação, organização da aula e desenvolvimento de competências. O questionário era composto por 12 itens avaliados de acordo com a escala de *Likert* de cinco pontos (1- Discordo Completamente e 5- Concordo Completamente) e duas questões de resposta aberta. O tratamento dos dados foi realizado através do programa do *SPSS Statistics 26*, para posteriormente realizarmos a análise tendo em conta os temas que achávamos mais pertinentes para a apresentação, relacionando com os outros dados que já tínhamos.

Por fim, o questionário realizado aos professores de EF da nossa escola era composto por seis questões, com o objetivo de aferir qual era a sua receptividade à nossa ferramenta didática digital para a aptidão física e analisar a sua utilização nas diferentes formas de ensino (Presencial e Não Presencial). Uma vez que na nossa ACPI a ferramenta foi disponibilizada a todos os professores da escola, pretendíamos analisar quantos professores a utilizaram nas suas aulas e quais as suas sugestões para a melhoria da mesma. Posteriormente, viemos a lançar outras questões via email para verificarmos estes pontos de análise.

6.2.4) Fase de Realização

A ACPC ocorreu nos dias 23 e 24 de abril, no primeiro dia entre as 14:00 e as 19:00 e no segundo dia entre as 9:00 e as 18:30. Ao longo de toda a Ação, foi possível contar com a presença de várias entidades relacionadas com a atividade física e desporto, como por exemplo, o Diretor da Secretaria Regional de Educação, delegados de grupo e docentes da disciplina de EF de várias

escolas da R.A.M. e ainda agentes, treinadores e diretores desportivos, etc. Foi possível contar também com a presença de vários presidentes dos conselhos executivos das escolas dos vários núcleos de estágio, alunos e docentes pertencentes à UMA.

Iniciou-se assim a ACPC com várias apresentações, onde todas mostraram ser interessantes e com temas que vieram de algum modo esclarecer dúvidas da atualidade, não havendo qualquer incidente a relatar. No dia seguinte, era o dia no qual o nosso núcleo de estágio iria realizar a sua preleção, sendo a última do dia, às 17:00 com o Professor Doutor Hélio Antunes a ser o moderador da conferência. A nossa ACPC iniciou-se com um momento introdutório por parte do moderador e posteriormente, iniciámos a nossa apresentação propriamente dita, apresentada em formato de *PowerPoint*. Os conteúdos para cada ação foram os seguintes:

Principais Conteúdos:

- Enquadramento geral do ensino à distância;
- Alguns exemplos de ferramentas;
- Estruturação da Ferramenta Didática Digital;
- Potencialidades da Ferramenta apresentada;
- Operacionalização da ferramenta em contexto real de ensino:
 - Operacionalização no Ensino Presencial;
 - Operacionalização no Ensino Não Presencial;
 - Metodologias de aplicação em contexto não presencial:
 - Modelos de ensino onde o aluno tem menor autonomia e responsabilidade;
 - Modelos de ensino onde o aluno tem maior autonomia e responsabilidade;
 - Outras possibilidades de aplicação: Assíncronas e Complementares às aulas de EF;
- Avaliação do Impacto da Operacionalização da Ferramenta Didática Digital:
 - Metodologia;
 - Apresentação e Discussão dos Resultados-Ensino Presencial;
 - Resultados da Avaliação do FITescolas e relação com a perceção dos alunos (Grupos foco);
 - Apresentação e Discussão dos Resultados no Ensino não presencial;
 - Apresentação dos Resultados - Recetividade dos Professores.

No que respeita à apresentação, inicialmente apresentava-me um pouco ansioso, mas com vontade de apresentar todo o trabalho que tínhamos desenvolvido ao longo do ano, sendo este um momento bastante importante. Uma vez que durante a semana tínhamos treinado a apresentação inúmeras vezes, encontrávamo-nos tranquilos e serenos. Na apresentação

decidimos que seria ideal expormos a informação de forma alternada para que fosse mais cativante para o público, conseguindo assim cativá-los pelo nosso entusiasmo e tom de voz.

Após terminarmos a nossa apresentação, o moderador da ação teceu algumas palavras sobre a apresentação realizada e moderou o resto da Ação, procurando saber se algum dos participantes tinha alguma dúvida e procurando no chat da plataforma procurar questões que pudessem ser esclarecidas. Iniciou, nesse momento, o debate da nossa conferência que, na minha opinião, foi rico em partilha de opiniões, mas, sobretudo, na partilha de ideias e estratégias, inclusive como poderíamos tornar ainda melhor a intervenção dos docentes no seu estabelecimento de ensino.

6.2.5) Balanço Geral da Ação Científico-Pedagógica Coletiva

Em primeiro lugar, destacar o trabalho desenvolvido no planeamento e organização, não só na própria ACPC, mas em todo o processo realizado ao longo do ano letivo até chegarmos a este momento pelo nosso núcleo de estágio. O trabalho marcado pela entajada foi fundamental com o sucesso que pensamos ter alcançado de forma positiva. Acredito veemente que através de todos estes procedimentos desenvolvemos uma postura de responsabilidade, de autonomia, de desenvolvimento de estratégias para resolver problemas e uma boa capacidade de adaptação aos diversos contextos pelo qual passámos, de modo a conseguir alcançar os objetivos propostos.

No que diz respeito à organização da ACPC, podemos considerar como um aspeto menos positivo o facto de não se ter realizado esta conferência num contexto presencial, não desenvolvendo capacidades associadas à comunicação nesse âmbito. Isto porque apesar dessas competências estarem a ser desenvolvidas em situação à distância, o impacto é diferente de uma exposição presencial. Na nossa opinião, pensamos que estaríamos mais nervosos por estar a falar presencialmente para todos os participantes, no entanto desenvolveríamos outras competências. Contudo, este mesmo fator pode ser considerado positivo pelo facto de termos contado com a presença de um público variado em todas as preleções, pois estas podiam ser de qualquer parte do país e assistir através de qualquer sítio, como em casa. Se fosse presencialmente, como é habitual, a Universidade da Madeira não teria capacidade para todas as pessoas, uma vez que em certos momentos estavam cerca de 300 participantes a assistir. Ainda, esta não sofreu qualquer atraso, algo que considero bastante positivo.

O balanço se realizar da nossa apresentação é positivo, superando as nossas expectativas, apesar de inicialmente mostrarmos que estávamos um pouco ansiosos e nervosos. Durante o desenvolvimento da mesma conseguimos demonstrar uma boa capacidade de criar ligação com

o público e de os cativar. Pensamos que o facto de termos utilizado a estratégia de falar de forma alternada foi um fator positivo, através das mudanças de tom de voz, boa projeção, fazendo com que a nossa ação tivesse sido mais dinâmica e um bom momento de partilha de conhecimentos e informação. Ainda sobre a forma alternada de comunicarmos na apresentação, considero ter sido útil também para mim pois enquanto o colega falava, conseguíamos pensar no que seria o próximo diapositivo que iríamos apresentar e articulávamos melhor o pensamento.

Quanto à organização da apresentação, pretendíamos dar um enquadramento geral sobre as ferramentas didáticas digitais, apresentando vários exemplos onde podiam ser explorados em duas componentes, fosse esta a componente motora ou para a componente cognitiva. Neste momento demos um primeiro exemplo sobre a ferramenta que foi criada por nós no âmbito da cadeira de Inovação e Tecnologias do Desporto na Escola, apresentando as suas mais-valias e que estes tipos de ferramentas podem ser criadas para qualquer matéria. Após este momento introdutório, apresentámos a ferramenta didática digital criada para desenvolver as capacidades motoras dos alunos e posteriormente a explicação da sua estrutura e organização através de um vídeo tutorial. Explicámos a operacionalização da ferramenta, primeiro num contexto presencial, depois como a tínhamos desenvolvido num contexto não presencial, através de modelos de ensino onde o aluno tem menor autonomia e responsabilidade, ou através de modelos de ensino que privilegiam maior autonomia e responsabilidade do aluno e ainda como gerimos as aulas de forma assíncrona e como complemento às aulas de EF. Por fim, no caso dos professores da nossa escola, estes tiveram acesso à ferramenta didática digital. O nosso objetivo era perceber se os professores a tinham utilizado e como o tinham utilizado. Apresentámos ainda o resultado desta aplicação no terreno com os alunos, seja em termos de dados físicos, perceção sobre as diversas metodologias pelo qual passaram e se tiveram benefícios neste tipo de estratégias utilizadas. No final apresentámos as nossas considerações finais.

Ainda relativamente a este tópico, relevo a preparação para a apresentação, onde tivemos a oportunidade de a termos simulado duas vezes para os nossos orientadores científicos, em que os seus feedbacks foram bastante pertinentes, transformando de forma positiva a nossa apresentação de forma a torná-la mais clara e objetiva para conseguirmos passar a mensagem de uma forma mais transparente. Esses reparos foram bastante importantes seja em termos de organização do *PowerPoint*, de organização da informação, bem como na forma como deveríamos construir o nosso pensamento em redor de uma ideia que queríamos transmitir. Como seria esperado, tivemos em consideração todos os aspetos que nos disseram, modificámos e realizámos novamente uma apresentação que já ia ao encontro do que era pretendido. A partir desse momento, treinámos muitas vezes até acharmos que já dominávamos toda a informação da

apresentação. Como decidimos colocar esquemas para potenciar a compreensão, vídeos a explicar o que pretendíamos e algumas imagens, consideramos que a apresentação foi bastante interativa.

Na nossa opinião, no momento do debate, apesar das nossas inseguranças e inexperiência neste tipo de atividades, soubemos justificar e apresentar todas as nossas ideias relativamente ao trabalho, defendendo o que tínhamos realizado, mas principalmente aproveitar o momento para partilhar ideias, opiniões baseadas num carácter científico e prático e ainda ouvir pessoas que tinham experiência relevante na área. Apesar do nervosismo, consideramos que foi o momento mais gratificante.

Considera-se que o tema da nossa apresentação, tendo em conta o tema geral da ACPC, foi bastante pertinente, analisando o contexto atual em que vivemos e as dificuldades que ouvíamos sentir por parte dos professores de EF. Parece-nos que conseguimos dar um pequeno contributo para que as suas aulas pudessem ser melhores e conseguissem alcançar os objetivos para os alunos. Neste sentido, pensamos que a ferramenta didática digital foi uma mais-valia para o contexto de ensino online.

Posteriormente à apresentação, o feedback que recebemos dos nossos orientadores foi positivo, o que nos deixou bastante orgulhosos do trabalho apresentado pois sentíamos que tínhamos trabalhado consideravelmente para alcançar os objetivos a que nos propusemos, não querendo também decepcionar os orientadores.

Resumidamente, acredita-se que os temas que propusemos, os objetivos que tínhamos para o trabalho e as estratégias que desenvolvemos não só para conseguir alcançar o que pretendíamos, mas também as que desenvolvemos junto aos alunos, foram realmente o ponto alto deste processo. Desde o início que tínhamos a expectativa de criar algo que fosse não só diferente e inovador, mas que realmente tivesse algum impacto no meio onde estávamos a atuar.

O trabalho ao longo do percurso foi extenso e pensamos que o nosso núcleo de estágio fez um trabalho excelente em equipa, sempre de forma muito cooperante, a nível de empenho, interajuda e de forma colaborativa, conseguindo desenvolver um trabalho que consideramos ter ficado acima do que esperávamos e isso se refletiu na nossa apresentação.

Concluindo, com base nos feedbacks que recebemos de vários professores, conseguimos atingir o nosso objetivo, estes que além de elogiarem a nossa apresentação ao nível da organização e conteúdo, dirigiram-se diretamente a nós para pedirem conselhos sobre como aplicar a ferramenta num contexto de aula online e se podíamos disponibilizar a ferramenta didática digital. Sinceramente, o que desejamos é que este tipo de ferramentas venha a motivar os professores a desenvolver também material deste género para as diversas matérias de ensino,

criando assim situações que sejam mais motivadoras e interessantes não só para os alunos, mas também para os professores, tornando assim todo o processo de ensino algo mais entusiasmante para todos.

7- Considerações Finais

Este documento apresenta o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, sendo este um processo complexo, uma vez que devido às várias tarefas propostas no EP e todas as influências presentes em vários contextos, requerendo uma reflexão sobre as potenciais aprendizagens presentes nesses mesmos contextos. É possível encontrar de forma sistematizada e reflexiva todas as atividades desenvolvidas e/ou que participamos de maneira ativa no nosso percurso de formação. Deste modo, é possível encontrar nele todas as estratégias, decisões tomadas e dinâmicas didático-pedagógicas que procurámos desenvolver em todas as atividades que estivemos inseridos. Para que estes estímulos se tornem em aprendizagens reais, é necessário ter a presença de pessoas capazes de nos guiar quando estamos “perdidos”, é através dos professores orientadores que nós enquanto professores estagiários, vamos observar, analisar, tomar decisões mais adequadas (por vezes não), potenciando assim a evolução e aprendizagem com os bons e maus momentos.

Este processo de estágio pedagógico expressa o culminar da nossa etapa de formação académica antes de ingressarmos como professores na carreira profissional, portanto, é através deste processo que tivemos a oportunidade de ter a nossa primeira experiência pedagógica num contexto nunca antes vivido, apesar da experiência em outros meios desportivos. Desta forma, podemos explorar um conjunto de capacidades, competências, metodologias e sobretudo estruturas de pensamento que são importantes num contexto escolar, mas também em outra situação profissional que possamos ter no futuro. No entanto, não se pode deixar de reforçar que durante tudo este processo de formação tivemos a possibilidade de contactar com diversas pessoas que nos ajudaram a ser cada vez melhor, como os orientadores científicos e cooperante que me auxiliaram e fizeram desenvolver todas as potencialidades que não sabíamos ter. Assim, foi possível potenciar o desenvolvimento num conjunto de ferramentas didáticas, de estratégias e modelos de ensino que possibilitaram que a nossa formação enquanto professor aumentasse para sermos melhores a nível profissional.

Nesse sentido, realçando os aspetos que descrevem melhor o nosso processo de estágio pedagógico, é importante referir que numa fase inicial, dediquei-me ao máximo ao processo e procurei ativamente entender o contexto em que iria estar inserido, reunindo um conjunto de informações sobre a realidade escolar, os conteúdos programáticos e todo o processo de ensino. No decorrer do ano letivo foram muitos os desafios, sobre tudo no que diz respeito ao planeamento, conceção e operacionalização de toda a prática letiva.

Um dos fatores que tivemos em consideração ao longo do processo, reside na nossa procura por valorizar a disciplina de EF junto dos alunos, como também na escola. Procurámos solicitar aos alunos o gosto pela prática da atividade física, apresentando diversas estratégias onde eles após a conclusão do seu ciclo escolar obrigatório, pudessem no futuro procurar outras opções para continuarem ativos. Consideramos que conseguimos atingir este objetivo com alguns alunos e criar algum impacto positivo na sua forma de “olhar” para a prática de atividade física, outros nem tanto, porque sem sabermos uma razão clara, há diversos fatores que influenciam os gostos de cada individuo e pensamos que num ano letivo seria difícil conseguirmos inverter os seus hábitos. No entanto, de um modo geral conseguimos atingir os objetivos que tínhamos definido enquanto professores estagiários, com o intuito de criar um ambiente positivo nas aulas, conseguir transmitir os conteúdos com maior precisão, observar de forma mais criteriosa e objetiva e por fim aprender o máximo que poderemos com esta experiência que é o EP.

Realçar ainda, as duas ações de natureza científico-pedagógicas que eram um dos nossos grandes receios devido à exposição ao público, mas analisando agora consideramos que foi passo importante para o desenvolvimento não só enquanto profissional na área do ensino, como também a nível pessoal. Atividades que promoveram ao longo do ano letivo a procura constante e progressiva, salientando em mim capacidades como a resiliência, adaptação, reflexão crítica e sobretudo tomadas de decisão em contextos imprevistos. No entanto, não podemos deixar de referenciar a importância de interações relacionais com uma variedade de agentes educativos.

Relativamente às aulas lecionadas às turmas do 5º ano, não podendo afirmar que esta experiência teve um maior impacto do que lecionar a turma do 12º ano da ESFF, podemos refletir que os dois contextos são completamente diferenciados e apresentam características de abordagem totalmente distintas, a forma com organizamos a aula, a apresentação do conteúdo, o feedback dado, as relações sociais e a aproximação para esclarecimento situações menos positivas, são de uma natureza específica da idade.

Evidenciar que, realizar o EP num ano onde a constante incerteza dos acontecimentos devido à pandemia Covid-19, estava sempre presente, foi algo que veio mudar o estilo de vida de todas as pessoas e sobretudo do meio educativo. A definição de planos de ação era algo que tinha que ser pensado, tendo em conta as duas possibilidades, fosse num regime de ensino presencial ou regime não presencial. Procurámos arranjar soluções que fossem inovadores e entusiasmantes, que pudessemos dar continuidade aos objetivos que estavam propostos e com o fim de alcançá-los. Esse contexto possibilitou solicitar em nós, novas competências para o futuro, uma vez que estávamos em constante reinventar e procura de novas estratégias pedagógicas que fossem ao encontro das necessidades reais dos alunos.

No seguimento da ideia anterior, conseguimos deixar uma boa imagem sobre o nosso trabalho desenvolvido na escola, por um lado, a nível social apresentamo-nos sempre dispostos a ajudar e demonstramos uma relação positivo com todos os intervenientes no meio escolar. Conseguimos desenvolver um conjunto de atividades onde criamos material didático que ficou disponível para os professores do grupo de EF, como mapas de orientação no espaço escolar com a utilização de meios digitais (*IOrientering*), juntamente com os professores, a criação de mapas de orientação dentro e fora do espaço escolar com temas específicos para serem trabalhados nas diferentes disciplinas (mapa de português, economia e artes). E ainda, o trabalho que foi desenvolvido através das nossas ações científico-pedagógicas (individual e coletiva), denominada de “ferramenta didática digital” ficou disponibilizada para o grupo de EF utilizar nas suas aulas através de diversas estratégias ou métodos de ensino procurando desenvolver as capacidades físicas dos alunos com esta “aplicação”.

Neste processo, considero que as aprendizagens adquiridas ao longo do Mestrado, enriquecem o nosso conhecimento através de diversas ferramentas, que nos podem ajudar mais tarde a colocar em prática num contexto real. Este ajuda a elaborar um raciocínio e pensamento lógico para estruturar seja os planeamentos, operacionalizações e ainda ajudar nas avaliações, proporcionando diversos instrumentos que nos vão auxiliar no atingir dos objetivos. Neste sentido, pensamos que ao longo deste processo, conseguimos deixar uma ótima imagem da universidade nos momentos onde isso se evidenciava, como foi no caso das ações de natureza científico-pedagógicas, mas também na escola, sendo professores estagiários que mantivemos sempre o respeito para com todos e mostramos as valências que a UMa tem.

Mencionar ainda, que ao longo deste processo de estágio, consideramos que, apresentei um desenvolvimento ascendente, potencializei a minha capacidade de resolução de problemas, capacidade de me adaptar a contextos inesperados e ainda conseguir lidar com situações de stress. É importante acrescenta-se que, neste ano letivo tive a oportunidade de conviver com diversos agentes, professores orientadores científicos e cooperante que nunca nos deixaram ficar mal perante ninguém, procurando em nós momentos de debate e reflexão nas atividades desenvolvidas e em particular o meu colega de estágio que esteve sempre presente ao longo do estágio. Considero que os objetivos do estágio pedagógico foram concluídos, apesar das dificuldades sentidas, no entanto este processo de aprendizagem não é estanque ao longo da vida e é necessário continuar a “alimentar” este gosto pelo saber mais e melhor, querendo ser cada vez melhor profissional na área.

Terminando, realçar que este processo de estágio teve uma grande importância na nossa formação não só enquanto docente, mas também enquanto pessoa e espero que o impacto que foi

causado em mim tenha o mesmo impacto em todos os agentes com quem contactei. Os alunos foram sem dúvida marcantes este ano, sendo uma turma onde nada tenho a apontar, demonstração ser empenhados e trabalhadores.

Concluindo, é necessário um olhar crítico sobre o processo de ensino-aprendizagem, pois não é possível aferir se esta, ou aquela estratégia ou metodologia utilizada são as respostas perfeitas para todas as situações ou problemas da prática letiva. Na verdade, é necessário desenvolver este olhar crítico sobre as nossas ações, seja em metodologias, ferramentas ou estratégias, pois as nossas tomadas de decisões foram devido aos momentos e circunstâncias da nossa realidade.

8- Referências Bibliográficas

- Arques, F. (2009). *Influência da Instrução do Professor e da Visualização Mental numa Prova de Velocidade*. [Dissertação de Licenciatura, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/21655>
- Bento, J.O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3ª ed.). Livros Horizonte
- Bossle, F. (2002). Planeamento de ensino na Educação Física: uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento Revista de Educação Física da UFRGS*. 8 (1), 31-39. <http://dx.doi.org/10.22456/1982-8918.2635>
- Brazão, J. P. G., & Pereira, M. G. (2013). Evolução curricular em Portugal: relações e tensões. In A. Mendonça (Org), *O futuro da escola pública* (pp.164-276). CIE-UMa.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.
- Castro, P. A. P. P., Tucunduva, C. C., & Arns, E. M. (2008). A importância do planeamento das aulas para organização do trabalho do professor em sua prática docente. *ATHENA Revista Científica de Educação*, 10(10), 49-62. <https://docplayer.com.br/268755-A-importancia-do-planeamento-das-aulas-para-organizacao-do-trabalho-do-professor-em-sua-pratica-docente.html>
- Coelho, I. M. (2011). *Aplicação do modelo de educação esportiva no ensino do atletismo*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/57168/2/TESE%20FINAL%20IRENE%20V3.pdf>
- Costa, I. T., Greco, P. J., Mesquita, I., & Garganta, J. O. (2010). Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista palestra*, 10, 69-77. <https://docplayer.com.br/118833-O-teaching-games-for-understanding-tgfu-como-modelo-de-ensino-dos-jogos-desportivos-coletivos.html>
- Fernandes, D. (2007). Vinte e cinco anos de avaliação das aprendizagens: uma síntese interpretativa de livros publicados em Portugal. In A. Estrela (Org.), *Investigação em educação: Teorias e práticas (1960-2005)* (pp. 261-306). Educa.
- Fernandes, D. (2009). *A importância das escolas*. A Página da Educação. <https://www.apagina.pt/?aba=7&cat=522&doc=13523>
- Fialho, I. (2016). Supervisão da Prática Letiva. Uma Estratégia Colaborativa de Apoio ao Desenvolvimento Curricular. *Revista de Estudos Curriculares*, 7(2), 18-37.

<https://www.nonio.uminho.pt/rec/index.php?journal=rec&page=article&op=view&path%5B%5D=16>

- Fraga, N., Pereira, G., Gouveia, F., & Gouveia, A. I. (2021). Educação em tempos de COVID-19: O acesso condicionado à Aprendizagem. Um estudo exploratório numa escola em Portugal. *Sensos-e*, 8(1), 77-87. <https://doi.org/10.34630/sensose.v8i1.3786>
- Galindo, S. I., García Martínez, Á., & Mora Penagos, W. (2005). El diseño de unidades didácticas transversales como estrategia de formación profesoral y de mejoramiento del aprendizaje de las ciencias experimentales. *Enseñanza de las ciencias, número extra*, 1-5. <http://hdl.handle.net/2072/392594>
- Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). A avaliação diagnóstica em educação física: uma abordagem prática a nível macro. In Lopes, H., Gouveia, E., Alves, R. & Correia, A. (Eds), *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 89-95). Universidade da Madeira.
- Gouveia, E. R., Lopes, H., Rodrigues, A., Gouveia, B., Caldeira, R., Freitas, R., ... & Ihle, A. (2021). O ensino da educação física: contributos da investigação sobre os modelos de ensino centrados no aluno. *Literacia científica: ensino, aprendizagem e quotidiano*, 110-117. <https://doi.org/10.34640/universidademadeira2021gouveialopesrodrigues>
- Gouveia, É., 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, É. Gouveia, A. Rodrigues, A. Correia, J. Simões, & R. Alves (Eds.), *Didática da Educação Física - Perspetivas, Interrogações e Alternativas* (pp. 212-227). Universidade da Madeira.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(5), 67-79. https://rped.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/vol.2_nr.2/07.pdf
- Human Kinetics.
- 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*. Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação. chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.dge.mec.pt%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2FSecundario%2FDocumentos%2FProgramas%2Fed_fisica_10_11_12.pdf&clen=1095139&chunk=true
- Kravitz, L. (2014). Metabolic effects of HIIT. *IDEA Fitness Journal*, 11(5), 16-18.

- Light, R. L., Harvey, S., & Mouchet, A. (2014). Improving 'at-action' decision-making in team sports through a holistic coaching approach. *Sport Education and Society*, 19(3), 258-275. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.665803>
- Lopes, H. (2014). Avaliação Sumativa - o erro do avaliador. In Lopes, H., Gouveia, E., Alves, R. & Correia, A. (Eds), *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 104 - 115). Universidade da Madeira.
- Lopes, H., Gouveia, É., Correia, A., Alves, R., Fernando, C., Prudente, J., ... & Rodrigues, A. (2021). O apoio tecnológico à adoção de um estilo de vida ativo e sustentável. *Literacia científica: ensino, aprendizagem e quotidiano*, 131-135. <https://doi.org/10.34640/universidademadeira2021lopesgouveiacorreia>
- Lopes, H., Vicente, A., Simões, J., Barros, F., & Fernando, C. (2013). A funcionalidade do processo pedagógico. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(2), 54-65.
- Lopes, J., Filho, G., & Amaral, L. (2019). Metodologias Ativas na Educação Física - Propostas de utilização no Processo de Ensino Aprendizagem. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/05/metodologias-ativas-educacao.html/hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1905metodologias-ativas-educacao>
- Marinho-Araujo, C. M., & Rabelo, M. L. (2015). Avaliação educacional: a abordagem por competências. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 20, 443-466. <http://dx.doi.org/10.590/S1414-40772015000200009>
- Martins, A. (2011). *A observação no estágio pedagógico dos professores* [Relatório de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]. Repositório Científico da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. <http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/1581/Relat%F3rio%20Est%E1gio%20Ana%20Martins.pdf?sequence=1>
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R. & Damásio, A. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra*, 6, 57-69. <http://www.exedrajournal.com/docs/N6/04-Edu.pdf>
- Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

- Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. In F. Azevedo, *Didática e práticas: a língua e a educação literária* (pp. 66-86). Ópera Omnia.
- Pereira, G. (2015). Da escola que temos à escola que queremos. In N.S. Fraga & A. F. Kot-Kotecki, *A escola restante* (pp. 100-113). CIE-UMa. <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/1829/1/Da%20escola%20que%20temos%20%C3%A0%20escola%20que%20queremos%20.pdf>
- Pereira, J. A., 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. https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/2013-2/02.pdf
- Pimenta, S. G., & Lima, M. L. (2004). *Estágio e Docência* (2ª ed.). Cortez.
- 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 Lopes, H., Gouveia, E., Alves, R. & Correia, A. (Eds), *Problemáticas da Educação Física I* (pp.55-58). Universidade da Madeira.
- Quina, J. (2009). *A Organização do Processo de Ensino em Educação Física*. Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação, Bragança. <http://hdl.handle.net/10198/2558>
- Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação do desempenho docente*. Ministério da Educação. <http://www.ccap.min-edu.pt/pub.htm>
- Rink, J. (2009). *Teaching Physical Education for Learning* (7ª ed.). McGrawHill.
- Rodrigues, A., Gouveia, É., Correia, A., Antunes, H., Alves, R., & Lopes, H. (2021). Contributo das tecnologias na promoção de uma literacia para a saúde. *Literacia científica: ensino, aprendizagem e quotidiano*, 136-143.
- Sarmiento, P., Leça-Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1998). *Pedagogia do Desporto - Instrumentos de observação sistemática da educação física e desporto* (3ª ed.). FMH edições.
- Schmitz, E. (2000). *Fundamentos da Didática* (7ª ed.). Unisinos.
- Siedentop, D., Hastie, P., & van de Mars, H. (2004). *Complete Guide to Sport Education*.
- Silva, D. (2009). O Ultimate Frisbee enquanto Matéria de Ensino nas Aulas de Educação Física – Estudo Exploratório da Recetividade dos Professores e Alunos ao Nível do Ensino Secundário (Monografia apresentada à Universidade da Madeira). Funchal, Portugal.

- Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual. In Lopes, H., Gouveia, E., Alves, R. & Correia, A. (Eds), *Problemáticas da educação física I* (pp.17-23). Universidade da Madeira.
- Sinelnikov, O. & Hastie, P. (2010). A motivational analysis of a season of Sport Education. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 15 (1), 55-69. <http://doi.org/10.1080/17408980902729362>
- Soares, J., & Antunes, H. (2016). Modelo de educação desportiva: características, vantagens e precauções. In H. Lopes, É. Gouveia, A. Rodrigues, A. L. Correia, J. Simões & R. Alves (Eds), *Problemáticas da Educação Física II* (pp. 136-147). Universidade da Madeira.
- Sousa, H., & Gouveia, É. (2018). Avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos. In H. Lopes, É. Gouveia, A. Rodrigues, A. Correia, J. Simões, & R. Alves (Eds.), *Didática da Educação Física - Perspetivas, Interrogações e Alternativas* (pp. 92-95). Universidade da Madeira.
- Teixeira, J., Gouveia, S., Simões, J., Nóbrega, M., & Lopes, H. (2018). Avaliação Inicial: situações jogadas como ferramenta pedagógica. In H. Lopes, É. Gouveia, A. Rodrigues, A. L. Correia, J. Simões & R. Alves (Eds), *Didática da Educação Física: Perspetivas, Interrogações e Alternativas* (pp.18-37). Universidade da Madeira.

9 - Referências Legislativas

- Artigo 15.º, do Decreto-Lei 55/2018, 6 de julho, Educação. (2018). Diário da República n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06, páginas 2928 – 2943. <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/55/2018/07/06/p/dre/pt/html>
- Decreto Legislativo Regional nº21/2006/M de 21 de junho. (2006) Região Autónoma da Madeira - Assembleia Legislativa. Diário da República n.º 118/2006, Série I-A de 2006-06-21. <https://dre.tretas.org/dre/199090/decreto-legislativo-regional-21-2006-M-de-21-de-junho>
- Decreto Legislativo Regional nº 33/2009/M de 31 de dezembro. (2009). Região Autónoma da Madeira - Assembleia Legislativa. Diário da República n.º 252/2009, Série I de 2009-12-31. <https://dre.tretas.org/dre/267261/decreto-legislativo-regional-33-2009-M-de-31-de-dezembro>
- Decreto-Lei 139/ 2012, de 5 de julho, Ministério da Educação e Ciência. (2012) Diário da República n.º 129/2012, Série I de 2012-07-05, páginas 3476 – 3491. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/139-2012-178548>

Despacho nº192/2021, 15 de abril. (2020/2021).
<https://dre.pt/web/guest/home//dre/153164070/details/4/maximized?serie=II&day=2021-01-07&date=2021-01-01&dreId=153138223>;

Orientação n.º 030/2020 (2020). Direção-Geral da Saúde (DGS). <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0302020-de-29052020-pdf.aspx>;

Orientações nos 014/2020. (2020). Direção-Geral da Saúde (DGS).
<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020-pdf.aspx>;

Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da Universidade da Madeira (2021), Universidade da Madeira. <https://www.uma.pt/regulamentos/>

10- Anexos

Anexo 1 - Exemplo do Questionário Online sobre a EF e o Estilo de Vida dos Adolescentes – EFERAM-CIT

Questionário aos Adolescentes sobre a Educação Física e Estilo de Vida

- Obrigado por preencheres este questionário e por participares nesta investigação.
- Este questionário destina-se a um estudo sobre a Educação Física e o Estilo de Vida dos adolescentes madeirenses.
- 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 respondas com sinceridade.
- Por favor, não passes nenhuma questão à frente. Não levará muito tempo a completar.
- Caso tenhas alguma dúvida, não hesites em perguntar ao professor que está na sala.

*Obrigatório

Sem título

Seção 1 - Dados Pessoais

Nome Completo *

Anexo 2 - Exemplo de uma versão do Teste de Avaliação da Função Cognitiva (COGTEL) – EFERAM-CIT

COGTEL **VERSÃO A**

Data de Invest. ____/____/____

Nome Completo*: _____ Data de Nasc.* ____/____/____ Ano/Turma* _____

Profissão*/ Habilitação*: Pai _____ / Mãe _____ / _____

Pratica algum desporto? Sim Não Se pratica um segundo desporto: _____

Qual o desporto que pratica frequentemente? Qual o desporto que pratica frequentemente?

Quantas horas por semana? Quantas horas por semana?

Quantos meses por ano? Quantos meses por ano?

***Regras Básicas:**

Dar resposta a todos os campos do cabeçalho.

- O **Nome Completo**, a data de nascimento, o ano e a turma devem estar devidamente preenchidos;
- Se o aluno não souber a profissão dos pais, devem tentar questionar de outra forma. Ex.: "onde trabalha o teu pai? O que faz no trabalho?" (evitar respostas vagas, como: "trabalhador do pinga doce" – devem tentar ter uma resposta o mais específica possível); Mesmo na ausência de resposta deve o chefe de campo verificar estes dados no dossiê de turma;
- Se o aluno não souber quantas horas da semana treina, devem tentar questionar de outra forma. Ex.: "em que dias da semana tens treinos?" "E quanto tempo dura 1 treino?"
- Se o aluno não souber quantos meses de ano treina, devem tentar questionar de outra forma. Ex.: "se páras de treinar em que meses do ano?" "Ficas de férias dos treinos nos meses de Verão?"

1. Memória Prospectiva (Número total de respostas corretas) =

Mais tarde do que este teste haverá uma tarefa em que deverá nomear profissões. Assim, quando eu disser: "tente nomear o número máximo de profissões possível durante 1 minuto", sem que lhe peça, terá de me dizer o seu ano de nascimento (antes de dizer as profissões). Tem alguma questão sobre esta tarefa?

2. Memória Verbal a Curto-prazo (Número total de respostas corretas) =

Agora, vou ler-lhe alguns pares de palavras. Depois disso, eu vou nomear a primeira palavra e terá de me dizer a segunda palavra associada. Vamos imaginar que eu digo este-este e outro-andar, mais tarde quando eu disser "este", você diz "este". Quando eu disser "outro", você diz "andar".

Que palavra está associada com...?

	Resposta	Errado/Não se lembra/Correto
fruta		
obedecer		
rosa		
bebê		
salada		
metal		
escola		
pressa		

Pares de Palavras

1. metal-ferro	5. rosa-flor
2. bebê-choro	6. obedecer-medro
3. pressa-escuro	7. fruta-maçã
4. escola-padeiro	8. salada-caneta

***Regras Básicas**

- Ler em voz alta todos os pares de palavras seguindo a "regra dos 3 segundos" entre cada palavra.
- Deve apresentar a 1ª palavra de cada par e os participantes devem reproduzir a 2ª palavra associada em 5 segundos (máx).
- Para as respostas positivas/corretas, o investigador deve dar um feedback positivo.
- Para as respostas incorretas, o investigador deve corrigir a palavra correta, porque vai ser necessário mais à frente.

No final do questionário, eu vou perguntar estes pares de palavras novamente, por isso não se esqueça delas...

3. Memória de trabalho (Número total de respostas corretas) =

Agora, eu vou ler-lhe alguns números. Quando eu terminar, deve de repeti-los em ordem inversa. Por exemplo, quando eu digo 2-3, você diz: (deixe o participante dar a resposta). (Se o participante não disser 3-2). Não, eu disse 2-3, você deve dizer 3-2. Por favor, tente repetir os seguintes números, novamente, em ordem inversa: 3-6.

	Certo ou errado?		Certo ou errado?
5-1		3-8	
4-9-3		5-2-6	
3-8-1-4		1-6-9-5	
6-2-9-5-2		4-8-5-2-6	
9-1-5-2-8-6		8-3-1-9-6-4	
4-3-9-1-2-8		8-1-2-9-3-6-5	

***Regras Básicas**

- O teste tem de ser realizado em linha. Ex: 1ª (5-1); 2ª (3-8); 3ª (4-9-3); 4ª (5-2-6)...
- Após 2 falhas seguidas na mesma linha, termina o teste.

4. Fluência Verbal (Função Executiva) (Número total de palavras corretas e únicas =)

Agora, tente nomear o maior número de palavras possível que comecem com a letra A, durante 1 minuto. Não deve repetir nenhuma palavra e não deve nomear nomes próprios, por exemplo, Ana não é válido.

Número de palavras nomeadas:	<input type="text"/>	(Número total de palavras corretas e únicas) = <input type="text"/>
Número de nomes próprios:	<input type="text"/>	
Número de palavras repetidas:	<input type="text"/>	

Agora, tente nomear o maior número de profissões possível, durante 1 minuto. Não deve repetir nenhuma palavra e não deve nomear palavras em formas alteradas. Por exemplo, se você disse médico, então a palavra médicos não é válida.

O participante nomeou o seu ano de nascimento:	<input type="text"/>	(Número total de profissões corretas) = <input type="text"/>
Número de nomes:	<input type="text"/>	
Número de palavras repetidas:	<input type="text"/>	

5. Raciocínio indutivo (Número total de respostas certas) =

Agora, eu vou apresentar-lhe seqüências de números que estão construídas segundo uma regra específica. Cada seqüência de números pode ser continuada, aplicando essa regra. A sua tarefa é continuar cada seqüência de números. Em cada caso, eu apresentarei 5 números e você deverá acrescentar um sexto número. Por exemplo, quando eu digo a seqüência 1-2-3-4-5, então a regra seria +1 e deveria acrescentar o número 6. Tem alguma questão sobre esta tarefa?

	Resposta	Certo ou errado?
3 - 6 - 9 - 12 - 15 -	_____ (18)	
2 - 5 - 8 - 11 - 14 -	_____ (17)	
63 - 91 - 65 - 94 - 67 -	_____ (97)	
25 - 13 - 27 - 16 - 29 -	_____ (19)	
10 - 2 - 11 - 4 - 12 -	_____ (6)	
2 - 4 - 7 - 11 - 16 -	_____ (22)	
8 - 10 - 13 - 17 - 22 -	_____ (28)	
21 - 20 - 18 - 15 - 11 -	_____ (6)	

***Regras Básicas**

- Depois de apresentar um exemplo, o investigador lê em voz alta a seqüência de números, seguindo a regra dos 3 segundos entre cada número.
- Realizar as 8 opções.

6. Memória Verbal a Longo-prazo (Número total de respostas certas) =

Há algum tempo, eu li-lhe alguns pares de palavras. Agora, eu irei novamente nomear as primeiras palavras de cada par e você tenta lembrar-se das palavras que estavam associadas às que eu nomear.

Que palavra estava associada com...?

Palavra	Resposta	Resposta Correta	Errado/Não se lembra /Correto
salada	<input type="text"/>	(cama)	
bebê	<input type="text"/>	(choro)	
metal	<input type="text"/>	(ferro)	
escola	<input type="text"/>	(padreiro)	
rosa	<input type="text"/>	(flor)	
poesia	<input type="text"/>	(escuro)	
fruta	<input type="text"/>	(maçã)	
obedecer	<input type="text"/>	(metro)	

***Regras Básicas**

- Neste exercício, o participante dispõe de 10 segundos para reproduzir a segunda palavra de cada par.
- O investigador não dá qualquer tipo de feedback a cerca da resposta.

Nome do Avaliador: _____

FIM

Anexo 3- Questionário das Competências Pessoais e Sociais – EFERAM-CIT



Número de Identificação – ID

Escola	Ano de Nasc.	Sexo	Número de Identificação				

Nome Completo _____ Data de Nascimento ____/____/____ D/M/A;

Escola _____ Ano ____ Turma ____ Sexo ____ Data de Inv. ____/____/____ D/M/A

Pedimos-te que respondas a estas questões. Haverá confidencialidade em relação às tuas respostas. Nenhuma resposta é boa ou má, o que interessa é que respondas com sinceridade.

1. Vamos fazer-te algumas questões relacionadas com o desenvolvimento das tuas competências pessoais e sociais. Assim para cada uma das afirmações indica, por favor, o teu grau de concordância, utilizando a seguinte escala: “Discordo completamente” corresponde ao valor mínimo de (1) e “Concordo completamente” corresponde ao valor máximo de (5).

Para mim é fácil...	Discordo Completamente		Concordo Completamente			Para mim é fácil...	Discordo Completamente		Concordo Completamente		
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1. Escutar outras pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24. Reconhecer o que sei fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Começar e manter uma conversa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25. Compreender os meus problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Fazer perguntas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26. Fazer escolhas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Dizer “obrigado”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27. Ajudar alguém que precisa de ajuda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ir falar a uma pessoa que não conheço.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28. Quando estou triste, começar a fazer alguma coisa que me faça sentir melhor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Dar elogios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29. Mudar o meu comportamento para conseguir o que quero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Pedir ajuda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30. Iniciar uma nova conversa mesmo quando estou cansado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Pedir desculpa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31. Ficar nervoso quando as coisas não correm da forma que quero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Compreender os meus sentimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32. Não me lembrar dos meus objetivos quando aparecem problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mostrar os meus sentimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33. Esquecer-me de tarefas importantes, quando estou a fazer algo verdadeiramente divertido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Compreender os sentimentos dos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34. Ter dificuldade em prestar atenção durante uma aula aborrecida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Pedir autorização.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35. Falar calmamente, sem me enervar, quando tenho uma zanga com alguém.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Partilhar coisas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36. Acalmar-me quando estou entusiasmado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Controlar-me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37. Saber quando vou começar a chorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Defender os meus direitos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38. Não fazer coisas exageradas quando estou zangado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Fazer uma queixa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39. Concentrar-me no meu trabalho, mesmo quando os colegas estão a falar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Acalmar-me quando tenho uma situação difícil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40. Deixar-me levar pelas emoções quando me entusiasmo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Dizer não quando me tentam convencer de algo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41. Não fazer uma coisa, quando sei que não devo fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Lidar com os colegas da escola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42. Encontrar alguém que me ajude quando preciso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Lidar com os professores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43. Perceber quando estou a viver uma situação difícil é melhor pedir ajuda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Saber o que fazer em situações complicadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
22. Quando tenho um problema, perceber o que aconteceu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
23. Saber o que quero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						

Obrigada pela tua colaboração

Anexo 4 - Questionário da Perceção e Motivação – EFERAM-CIT



Número de Identificação – ID

Número de Identificação

Nome Completo _____ Ano _____ Turma _____
 Escola _____ Data de Nascimento ____/____/____ DNUA: Data de Hoje ____/____/____ DNUA

Pedimos-te que respondas a estas questões. Haverá confidencialidade em relação às tuas respostas. Nenhuma resposta é boa ou má, o que interessa é que respondas com sinceridade.

1. Globalmente, na Educação Física consideras-te um aluno...
 1. Inferior à média 2. Médio 3. Bom 4. Muito bom

2. O que pensas sobre a Educação Física?
 1. Não gosto nada 2. Não gosto lá muito 3. É-me indiferente 4. Gosto bastante 5. Gosto mesmo muito

1. Pretendemos saber a tua **opinião** relativamente a alguns aspetos relacionados com a disciplina de Educação Física e com a tua experiência. Assim, para cada uma das afirmações indica, por favor, o teu grau de concordância, utilizando a seguinte escala: “**Discordo completamente**” corresponde ao valor mínimo de (1) e “**Concordo completamente**” corresponde ao valor máximo de (5).

1. Na Educação Física...

	Discordo Completamente		Concordo Completamente		
	1	2	3	4	5
1. Costumo divertir-me nas aulas de Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. A Educação Física é uma disciplina importante para a minha formação global	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gosto da disciplina de Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Parece que nas aulas de Educação Física o tempo passa rapidamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Gosto das matérias (andebol, futebol, basquetebol, ginástica, etc) da disciplina de Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. A Educação Física é das minhas disciplinas preferidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Normalmente aborreço-me nas aulas de Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. A Educação Física é tão importante quanto as outras disciplinas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Geralmente desejo que as aulas de Educação Física terminem depressa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Comparativamente às outras disciplinas, a Educação Física é das menos importantes para a minha formação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 - Vamos questionar-te sobre o que sentes **quando realizas as atividades e tens êxito durante a aula de Educação Física**. Assim, para cada uma das afirmações indica, por favor, o teu grau de concordância, utilizando a seguinte escala: “**Discordo completamente**” corresponde ao valor mínimo de (1) e “**Concordo completamente**” corresponde ao valor máximo de (5).

Nas aulas de Educação Física...

	Discordo Completamente		Concordo Completamente		
	1	2	3	4	5
1. Sinto-me muito bem quando sou o único capaz de realizar um exercício.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sinto-me muito satisfeito quando consigo fazer melhor que os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. É importante para mim aprender uma habilidade para que os outros gostem de mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Costumo evitar realizar certos exercícios para que não gozem comigo pelas minhas capacidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. O meu objetivo é continuar a melhorar as minhas habilidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sinto-me completamente realizado quando sou o único a conseguir realizar uma habilidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Eu preocupo-me muitas vezes que digam que eu não tenho quaisquer capacidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Fico contente quando melhoro as minhas capacidades e os outros me reconhecem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tenho a intenção de me aplicar cada vez mais para aprender novas habilidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Vou continuar a evitar exercícios nos quais eu possa parecer incapaz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nas aulas de Educação Física...

	Discordo		Concordo		
	1	2	3	4	5
11. Gosto de aprender novos exercícios e ganhar o apreço dos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. É importante para mim estar sempre a aprender coisas novas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Fico preocupado por poder parecer incapaz e isso aflige-me muitas vezes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Quando aprendo uma habilidade fico com vontade de tentar ainda mais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Tento sempre ser melhor que os outros nas atividades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Preocupa-me frequentemente tentar executar uma rotina na qual eu possa parecer incapaz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Quero atingir prestações elevadas para que os outros me apreciem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Tentarei ser sempre melhor que os meus colegas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto de realizar um exercício na perfeição e receber aprovação por isso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Gosto de aprender novas atividades independentemente do seu grau de dificuldade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Quero evitar realizar exercícios e jogos nos quais possa parecer incapaz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Sinto-me completamente realizado quando faço algo bem e sou apreciado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Fico satisfeito quando os outros não são capazes de fazer as coisas tão bem quanto eu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Gosto de me esforçar nos exercícios difíceis pois é uma maneira de desenvolver as minhas capacidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O meu professor de Educação Física...

	Discordo		Concordo		
	1	2	3	4	5
1. Faz-me ficar preocupado se me disser que não sou bom na Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tem por objetivo (para mim) que eu aprenda exercícios e jogos que façam os meus colegas apreciar-me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Encoraja os alunos a jogarem melhor do que os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Faz com que eu tenha medo da avaliação em Educação Física e com que procure proteger-me dela.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Fica contente quando os outros me apreciam por aquilo que aprendo em Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Apenas fica totalmente satisfeito com os alunos que todos reconhecem como os mais aptos em Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Deixa-me frequentemente preocupado com a forma como os outros vêm as minhas capacidades atléticas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Fica muito satisfeito quando eu tento aprender um exercício e isso faz com que os outros me apreciem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Insiste que devemos lutar para provar que somos melhores do que os outros nos exercícios e nos jogos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Faz com que eu evite problemas durante a aula que possam fazer os outros rir-se.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Acredita que é importante realizar bem os exercícios/jogos e com isso fazer com que os outros me reconheçam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Fica muito contente quando eu aprendo novos exercícios e novos jogos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Deixa-me preocupado com a possibilidade de os outros dizerem que sou incapaz de realizar os exercícios/jogos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Repara se as minhas habilidades estão a melhorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Apenas felicita os alunos mais aptos para a Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Gosta que eu aprenda novos exercícios e jogos para que ganhe apreço dos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Fica muito satisfeito quando vê que eu melhoro todas as minhas capacidades físicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Considera que os alunos devem comprovar que são melhores que os outros em todos os exercícios e jogos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Fica contente quando eu aprendo uma nova habilidade e que por isso os meus colegas me apreciem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ajuda-me a aprender como posso melhorar as minhas capacidades nos jogos e exercícios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Quer que pareçamos mais capazes do que os outros em todos os exercícios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Faz com que eu evite exercícios/jogos nos quais as minhas capacidades possam receber comentários negativos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Insiste que os erros nos jogos ajudam-me a identificar os meus pontos fracos e melhorar as minhas capacidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Assegura-se que eu sei realizar um exercício antes de avançar para a aprendizagem de outro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo 5 - Questionário da Perceção sobre a EF e do Professor e Teste Sociométrico – EFERAM-CIT



Número de Identificação - ID

Nome Completo _____ Ano _____ Turma _____

Escola _____ Sexo _____

Data de Nascimento ____ / ____ / ____ (dd/mm/aaaa) Data de Início ____ / ____ / ____ (dd/mm/aaaa)

1 - Qual é a tua opinião relativamente ao teu professor e à tua participação nas aulas da disciplina este ano. Para cada uma das afirmações indica, por favor, o teu grau de concordância, utilizando a seguinte escala: "Discordo completamente" corresponde ao valor mínimo de (1) e "Concordo completamente" corresponde ao valor máximo de (5).

O meu professor de Educação Física...	Discordo Completamente		Concordo Completamente		
	1	2	3	4	5
1. Faz-me ficar preocupado se me disser que não sou bom na Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tem por objectivo (para mim) que eu aprenda exercícios e jogos que façam os meus colegas apreciar-me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Encoraja os alunos a jogarem melhor do que os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Faz com que eu tenha medo da avaliação em Educação Física e com que procure proteger-me dela.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Fica contente quando os outros me apreciam por aquilo que aprendo em Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Apenas fica totalmente satisfeito com os alunos que todos reconhecem como os mais aptos em Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Deixa-me frequentemente preocupado com a forma como os outros vêm as minhas capacidades atléticas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Fica muito satisfeito quando eu tento aprender um exercício e isso faz com que os outros me apreciem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Insiste que devemos lutar para provar que somos melhores do que os outros nos exercícios e nos jogos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Faz com que eu evite problemas durante a aula que possam fazer os outros rir-se.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Acredita que é importante realizar bem os exercícios/jogos e com isso fazer com que os outros me reconheçam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Fica muito contente quando eu aprendo novos exercícios e novos jogos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Deixa-me preocupado com a possibilidade de os outros dizerem que sou incapaz de realizar os exercícios/jogos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Repara se as minhas habilidades estão a melhorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Apenas felicita os alunos mais aptos para a Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Gosta que eu aprenda novos exercícios e jogos para que ganhe apreço dos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Fica muito satisfeito quando vê que eu melhoro todas as minhas capacidades físicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Considera que os alunos devem comprovar que são melhores que os outros em todos os exercícios e jogos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Fica contente quando eu aprendo uma nova habilidade e que por isso os meus colegas me apreciem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ajuda-me a aprender como posso melhorar as minhas capacidades nos jogos e exercícios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Quer que pareçamos mais capazes do que os outros em todos os exercícios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Faz com que eu evite exercícios/jogos nos quais as minhas capacidades possam receber comentários negativos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Insiste que os erros nos jogos ajudam-me a identificar os meus pontos fracos e melhorar as minhas capacidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Assegura-se que eu sei realizar um exercício antes de avançar para a aprendizagem de outro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Teste Sociométrico

O presente Teste Sociométrico só fará sentido se o efetuares de forma séria e honesta, pelo que solicitamos que o respondas com a máxima atenção e sinceridade. Informamos igualmente que os dados recolhidos a partir deste teste serão total confidencialidade e utilizados apenas pela equipa de investigação.

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

1º _____

2º _____

3º _____

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

1º _____

2º _____

3º _____

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

1º _____

2º _____

3º _____

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

1º _____

2º _____

3º _____

5. Quem escolherias para jogar contigo na aula de Educação Física? Refere-os por ordem de preferência.

1º _____

2º _____

3º _____

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

1º _____

2º _____

3º _____

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

1º _____

2º _____

3º _____

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

1º _____

2º _____

3º _____

Obrigado pela tua colaboração.

11 – Apêndices

Apêndice 1 - Recursos materiais da ESFF

Matéria de Ensino	Material	Quantidade
Andebol	Bolas H3	9
	Bolas oficiais H3	14
Atletismo	Elásticos de salto em altura	2
	Postes de salto em altura com escala	2
	Fasquia de salto em altura	1
	Barreiras telescópicas	8
	Bolas de arremesso	2
Badminton	Raquetes	26

	Caixas de 6 volantes	14
	Redes	3
Basquetebol	Bolas	52
	Redes para os aros	3
Canoagem	Coletes salva-vidas	7
Corfebol	Postes com aros em ferro	6
Escalada	Baudriers	2
	Descensores	2
	Mosquetão	1
	Corda	1
Futebol	Bolas	22
Futsal	Bolas tamanho oficial	3
Ginástica Artística	Colchão de queda	1
	Caixa de magnésio	1
Ginástica Rítmica	Bolas	21
	Cordas	15
	Arcos	11
Jogos tradicionais	Pares de andas	7
	Piões	3
Orientação	Bússolas	9
Patinagem	Pares de patins sem bota	25
	Pares de patins com bota	30
Râguebi	Cintos	13
	Bolas	26
Tênis de Campo	Bolas	15
	Bolas de esponja	14
	Rede	1
	Raquetes	52
	Postes	2
Tênis de Mesa	Bolas	15
	Mesas	12
	Raquetes	30
	Redes	7
	Suportes para redes	20
	Separador para mesas	3
Voleibol	Bolas minis	7
	Bolas (pavilhão)	20
	Bolas exterior	29
	Proteções para postes	6

	Varetas para a rede	2
	Redes exterior	2
	Redes pavilhão	3
Outras	Petecas	10
	Armários	4
	Secretária	1
	Cadeiras	3
	Apitos	15
	Bolas medicinais	13
	Coletes	74
	Cones grandes	21
	Cones pequenos	37
	Compressor	2
	Cronômetros digitais	3
	Estantes	5
	Fitas de tecido	34
	Quadro portátil	1
	Placares de cortiça	3
Marcadores de pontos	1	
Carro para transporte	2	

Matéria de Ensino	Material	Quantidade
Andebol	Bolas	33
Badminton	Raquetes	21
	Caixas de 6 volantes	6
Basquetebol	Bolas	17
	Conjunto de 5 placas indicadoras de faltas	1
Futebol	Bolas	50
Futsal	Bolas tamanho oficial	12
Ginástica Artística	Barra fixa	1
	Paralelas assimétricas	1
Ginástica Rítmica	Bolas	50
	Cordas	4
	Arcos	13
	Fitas	50
	Massas	25
	Bastões	25

Rúguebi	Bolas	10
Ténis de Campo	Bolas	80
	Raquetes	24
	Bolas de esponja	30
	Guia central para rede	1
Ténis de Mesa	Bolas	90
	Raquetes	42
	Raquetes iniciação	14
	Redes	8
	Separadores de mesa	26
Voleibol	Bolas soft	21
	Redes	1
	Sacos de transporte	4
Outras	Fitball	16
	Cadeiras júri	8
	Mesas júri	4

Modalidade	Material	Quantidade
Badminton	Postes	3
	Redes	9
Ginástica aeróbica	Steps	10
Ginástica artística	Tapete desdobrável	2
	Tapete verde em rolo	1
	Tapetes de solo	26
Ginástica rítmica	Tapetes enrolados	4
Judo	Tatamis/tapetes	4
Ténis de mesa	Mesas	10
Voleibol	Cadeira oficial de juiz	1
	Postes de alumínio	6
	Redes	3
	Ganchos de suporte na parede	6
Outras	Carros de transporte de colchões	3
	Postes de badminton	3
	Suporte com rodas para transporte	1
	Escada com sistema elevatório	1

Apêndice 2 - Planejamento Anual

6)Planeamento Anual (Plano A)

Planeamento Anual da Turma 12º12

Professor Cooperante Miguel Ângelo Nóbrega e Professor estagiário: Paulo Mendonça

Competências gerais a desenvolver nos alunos ao longo do ano letivo (PNEF, 2001):

- Desenvolver uma atividade física eclética e focada no desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno;
- Promover o gosto pela prática regular de atividades físicas ao longo da vida;
- Enfatizar a importância da EF como fator de saúde e como fator cultural;
- Promover a formação de valores e atitudes, como a responsabilidade, cooperação, solidariedade, ética, higiene, segurança, entre outros;
- Valorizar a autonomia e criatividade na resolução dos problemas emergentes;
- Solicitar a capacidade crítica, reflexiva e de adaptabilidade dos alunos.

Competências a desenvolver de acordo com o Perfil do Aluno (2018):

- A – Linguagens e Textos;
- B – Informação e Comunicação;
- C – Raciocínio e Resolução de problemas;
- D – Pensamento Crítico e Pensamento Criativo;
- E – Relacionamento Interpessoal;
- F – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia;
- G – Bem-estar, Saúde e Ambiente;
- H – Sensibilidade Estética e Artística;
- I – Saber Científico, Técnico e Tecnológico;
- J – Consciência e Domínio do Corpo.

Competências específicas a desenvolver nos alunos (PNEF, 2001):

- Desenvolver as capacidades físicas e coordenativas gerais, bem como as destrezas gerais e específicas;

- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, na qualidade de vida e no bem-estar;

- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas, e aplicar as regras de higiene e segurança;

- Caracterização das diferentes matérias de ensino em termos de objetivos e desempenho das diferentes funções;

- Aquisição de conhecimentos táticos, técnicos, regulamentares e organizativos da generalidade das matérias abordadas;

- Colaboração na montagem do espaço de aula, preservação do material e arrumação do mesmo, contribuindo assim para a rentabilização do tempo útil de aula.

Caraterização da turma

21 alunos (18 raparigas e 3 rapazes);

Nº de aulas previstas (total): 66 aulas de 90'

Critérios de avaliação

- Área da Aptidão Física (20%)

- Área das Capacidades Físicas (70%)

- Matérias de Ensino (45%)

- Competências de participação, empenho e cooperação (20%)

- Cumprimento dos deveres, assiduidade, pontualidade e comportamento (10%)

- Área dos conhecimentos (10%)

Instrumentos de avaliação

- Avaliação diagnóstica

- Avaliação formativa

- Prestação/evolução das competências motoras e conhecimentos

-
- Grelha de assiduidade, faltas de material e comportamento
 - Observação direta/indireta
 - Participação Oral
 - Trabalho Laboratorial e Não Presencial
 - Ficha de Avaliação ou questões aula
 - Avaliação Final
- *Nota:** Consultar as Unidades Didáticas de cada período.

7)Planeamento Anual (Plano B)

Devido à situação da pandemia (Covid-19) foi necessário estruturar um novo planeamento anual no início do segundo período, sempre com a incógnita de como seria o 3º período, porque não sabíamos quando tempo poderia durar o confinamento que estava estabelecido pelas Autoridade de Saúde e Governo Regional da RAM.

Matérias de ensino	Nº de aulas	Conteúdos programáticos	Estratégias pedagógicas	Recursos	Áreas de competência do perfil dos alunos
1º Período 24 Aulas politemáticas (Campo Exterior + Sintético)					
Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - 4 aulas de 45´(pré-época); - 16 aulas de 45´(época) - 3 aula de 90´ (Jornadas e evento culminante) 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades condicionais (resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral). - Desenvolvimento das capacidades coordenativas (Equilíbrio, Orientação, Ritmo, Reação, entre outros). 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilização do Modelo de Educação Desportiva como ferramenta para o desenvolvimento dos alunos em diferentes domínios (motor, sócio afetivo e cognitivo); - Estimulação do trabalho em equipa, experiencição de diferentes funções ao longo da época, autonomia dos alunos no planeamento das sessões em função das necessidades de cada um; - Rentabilização das novas tecnologias no processo pedagógico (pesquisa, interação com os colegas e professor); - Exploração da interdisciplinaridade; - Criação de diversos desafios ao longo das aulas com atribuição de pontuações; - HIITS (cardio, abdominais, força, GAP, geral); - Jogo das cartas; - Jogo de tabuleiro; 	Aptidão Física <ul style="list-style-type: none"> - Coluna; - Tablet/ Smartphone; - Outros materiais auxiliares. - Pano e desinfetante. 	E, F, G, I, J
			<ul style="list-style-type: none"> - Vídeos das cores associadas a determinado exercício; Apoio laboratorial e trabalho não presencial <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos analisam conteúdos enviados pelo professor (p.e. cuidados a ter, etc.); - Análise de imagens e vídeos da execução do próprio aluno; - Criação de folhas de registo; - A aptidão física será trabalhada de grosso modo no primeiro período, mas estará presente ao longo do ano por períodos de 10 a 15 minutos no início ou final das aulas. 		
JDC de Invasão-Futebol, Basquetebol, Andebol		JDC-I <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer as regras principais dos JDC de invasão (reposição de bola em jogo, principais faltas, áreas restritas e bola fora e bola dentro); - Manipulação do objeto de jogo; - Ocupação racional do espaço; - Progressão no terreno; 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso a situações analíticas de aprendizagem, focando-nos no desenvolvimento das ações tático técnicas individuais. - Realização de circuitos de desenvolvimento das habilidades técnicas, sendo numa fase mais avançada, introduzidos sistemas de competição; 	JDC- I <ul style="list-style-type: none"> - Bolas específicas de cada matéria. - Balizas/ tabelas. - Cones. - Pinos. 	C, E, F, G, J

		<p>- Ações de cooperação;</p> <p>Futebol <u>Processo ofensivo</u> - Desenvolver as ações técnico-táticas individuais (passe, recepção, desmarcação e cobertura ofensiva); <u>Processo defensivo</u> - Desenvolver as ações tático-técnicas individuais (interceção, cobertura defensiva e funções de GR);</p> <p>Basquetebol e Andebol <u>Processo ofensivo</u> - Desenvolver as ações tático-técnicas individuais (passe, recepção, drible, desmarcação, cobertura ofensiva e finalização). <u>Processo defensivo</u> - Desenvolver as ações tático-técnicas individuais (interceção, cobertura</p>	<p>- Realização de situações de jogo reduzido e condicionado, respeitando a questão do distanciamento social. - Utilização do smartphone para recolha de imagens/ vídeos da execução dos alunos; - Recolher imagens de situações específicas (livre no andebol, penalty no futebol, etc, perceber que indicadores os alunos tiveram em consideração, atacante e defesa) – aproveitar os constrangimentos atuais da divisão dos alunos em pequenos grupos e testar algumas destas situações.</p>	<p>- Outros materiais auxiliares. - Pano e desinfetante.</p>	
--	--	--	---	---	--

		defensiva).			
2º Período – 20 Aulas politemáticas (Aulas Ensino à Distância)					
ARE	10 aulas de dança	<p>ARE - Capacidades físicas, tais como: a flexibilidade, resistência, coordenação e correção corporal; - Orientação espacial; - Relação entre música e movimento (questão do ritmo, saber ouvir e registar os tempos); - Relações interpessoais; - Movimentos básicos da dança e deslocamentos; - Expressividade; - Exploração da criatividade e imaginação; - Sequência de movimentos dançados;</p>	<p>ARE - Exploração de movimentos locomotores e não locomotores. - Exploração do espaço (planos – frontal, horizontal e diagonal; direções – esquerda, direita, cima e baixo; níveis – inferior, médio e superior; linhas de solo – retas, zig-zag, círculo, espirais). - Sequência de movimentos, como por exemplo: <i>Walk + Shake; Leap + Twist; Jump + Bend; Jump + Turn; Leap + Stretch; Twist + Bounce; Leap + Push + Pull.</i> - Utilização de técnicas de relaxamento na fase final das aulas. - Criação de pequenas coreografias com movimentos locomotores e não locomotores; - Criação de uma coreografia tendo por base passos demonstrados pelo professor e através de vídeos indicados pelo professor;</p>	<p>ARE - Coluna. <i>Pen</i>/telemóvel. - Espelho. - Computador. - Acessórios.</p>	<p>A, B, C, D, E, F, G, H, J</p>

		- Construção de uma pequena coreografia final.			
Desportos de Raquete + Aptidão Física	- 10 aulas politemáticas de Aptidão Física e a matéria de Desportos de Raquete	<p>Matéria dos Desportos de raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apresentação de conteúdos teóricos acerca do ténis de campo; - Caracterização da modalidade (principais regras, regulamentos, principais competições) de forma teórica; - Consolidação dos gestos técnicos (serviço, batimento de direita e esquerda, vôlei e smash) de forma teórica; <p>Aptidão Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades condicionais (resistência, força, 	<p>Matéria dos Desportos de Raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização de um trabalho de grupo sobre o ténis de campo (Smash, Batimento de esquerda e direita, serviços, pegadas da raquete, principais regras); - Utilização de aplicações para o desenvolvimento cognitivo dos alunos, através da aplicação <i>Quizlet</i> e utilização do jogo criado na Cadeira de Inovação e tecnologias do desporto na escola; <p>Aptidão Física</p>	<p>Desportos de raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador, Aplicações de trabalho, <i>Quizlet</i> e jogo criado na Cadeira de Inovação e tecnologias do desporto na escola. 	A, B, C, D, E, F, G, J

		<p>velocidade, flexibilidade e destreza geral).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades coordenativas (Equilíbrio, Orientação, Ritmo, Reação, entre outros). 	<ul style="list-style-type: none"> - Rentabilizar a ferramenta didática de aptidão física criada no primeiro período; - Autonomia dos alunos na criação dos grupos de trabalho; - Planeamento e organização do plano de exercícios; - Rentabilização das novas tecnologias no processo pedagógico, Exemplo, <i>Map My Run</i> (pesquisa, interação com os colegas e professor); 		
--	--	--	---	--	--

3º período – 20 Aulas politemáticas (Campo 6 e Campo 4)

Desportos de adaptação ao Meio e + atletismo (corridas, saltos e lançamentos)		<p>Orientação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquadramento teórico das matérias de orientação tradicional, funcional. - Capacidade de leitura do contexto, criação e operacionalização de estratégias. 	<p>Orientação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploração do espaço escolar e da cidade do Funchal; - Utilizar a orientação funcional e tradicional; - Realização das tarefas em pares; 	<p>Orientação</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Smartphone/ tablet</i>. - Pinos. - Cones. - Balizas de orientação. 	A, B, C, D, E, F, G, J
---	--	---	---	---	------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> - Leitura do mapa e identificação de pontos de referência, localizando o seu posicionamento em relação a estes; - Leitura e interpretação do mapa, identificando a simbologia presente no mesmo. - Tomada de decisão - escolha de percursos eficientes, ponderando a gestão do tempo e do esforço. - Abordagem das regras associadas aos princípios do respeito pela natureza, da preservação e conservação do meio ambiente. <p>Atletismo (corridas) <u>Partidas de blocos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorar diferentes tipos de partida; - Compreender da forma mais rentável de partida; <p>Reação rápida ao estímulo sonoro; <u>Corrida de velocidade</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação de material de apoio sobre a simbologia e pontos cardiais (leitura e orientação do mapa); - Utilizar estruturas e objetos do espaço escolar para desenvolver a capacidade de orientação; - Criação de situações de aprendizagem para os alunos identificarem pontos de referência e raios de ação onde podem encontrar os pontos; - Utilização dos mapas disponíveis na escola, criando desafios e pistas para o ponto seguinte; - Rentabilizar as novas tecnologias como o smartphone utilizando a aplicação <i>iOrienteering</i>; - Realizar vários percursos fora do meio escolar através de QR Code disponíveis pela cidade do Funchal; - Utilizar os mapas multidisciplinares criados em colaboração com o coordenador do grupo de Educação Física e professores das disciplinas específicas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Mapas. - Folhas de registo; - Canetas; - Pano e desinfetante. <p>Atletismo – Corridas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cones com ripas de madeira. - Banco sueco, - Caixas de cartão. - Canos de PVC. - Rolos de cozinha. <p>Lançamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolas de diferentes 	
--	---	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar diferentes distâncias a diferentes velocidades; - Jogar com a frequência e amplitude da passada; - Compreender a ação dos diferentes segmentos corporais; - Utilização de <i>handicaps</i>; <p><u>Corrida de estafeta (pode não se possível abordar)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de transmissão; - Coordenação das diferentes velocidades; - Explorar diferentes distâncias de aceleração e transmissão; <p><u>Corrida de barreiras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Transposição de diferentes obstáculos; - Jogar com a frequência e amplitude da passada entre barreiras - Explorar as diferentes distâncias entre barreiras e alturas das mesmas; - Construção e adaptação de materiais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Definição de regras de conduta durante a realização das tarefas. <p>Atletismo (corridas e lançamentos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Através das corridas, pretendemos que os alunos desenvolvam o conhecimento de “si” em algumas variáveis, nomeadamente, a otimização da velocidade e a rentabilização da frequência e amplitude dos apoios. - Compreender a importância da velocidade, altura e ângulo de saída do engenho. - Utilização das novas tecnologias (imagens e vídeos do próprio aluno e de outros atletas) de forma que o aluno tenha perceção da sua execução e interiorize aquilo que tem de melhorar, de forma a rentabilizar a sua performance. - Solicitar aos alunos a utilização do apoio laboratorial e do trabalho não presencial (também pode ser feito de forma presencial), para que estes 	<ul style="list-style-type: none"> tamanhos e massas. - Dardo de espuma. - <i>Vortex</i>. - Frisbee, 	
--	---	--	--	--

			<p>analisem um conjunto de questões associadas à sua execução e para a criação de tabelas de referência, em função dos objetivos propostos para cada aula.</p>		
Desportos de raquete + Voleibol	- 10 aulas politemáticas	<p>Materia de Desportos de Raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caraterização da modalidade (principais regras, regulamentos, principais competições); - Familiarização com a raquete; - Controlo da bola e da raquete de forma individual; - Aprimoramento da atitude pré-dinâmica; - Consolidação dos gestos técnicos (serviço, batimento de direita e esquerda, vólei e smash); - Movimentação em jogo; - Troca de bola/volante a uma distância curta. - Jogo em campo reduzido e com regras básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilização de situações individuais, visando o desenvolvimento da coordenação. - Realização de trabalho de coordenação como forma de aquecimento, através de situações lúdicas, escada de coordenação, entre outros. - Privilegiar situações de jogo reduzido (1x1 e 2x2) em que o aluno possa aperfeiçoar e consolidar algumas questões técnicas. - Recolha de imagens dos alunos em situação de jogo reduzido e levar os alunos a construir um jogo idêntico aos nosso (UC de Inovação) - ver o que é possível fazer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bolas de Voleibol; - Redes; - Elásticos para fazer de rede; - Raquetes; - Bolas de Ténis; - Pano e desinfetante. 	C, D, E, F, G, J

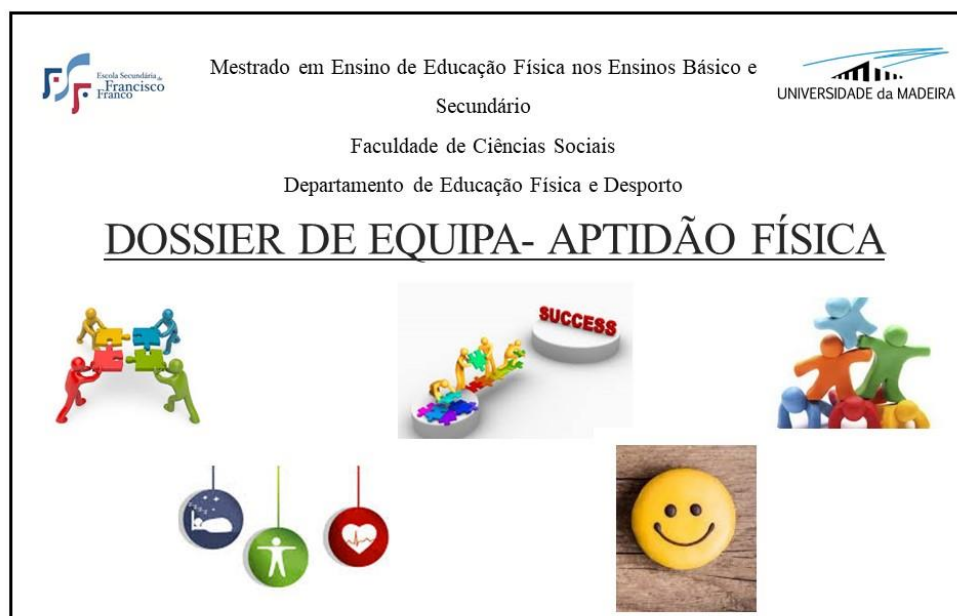
		<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimentos das técnicas específicas de forma individual e a pares; - Utilização do <i>Smashball</i> como forma de consolidação dos gestos técnicos e de adaptar o nível do <i>Smashball</i> ao nível dos alunos; - Utilização de jogos reduzidos (1x1 e 2x2); 	<ul style="list-style-type: none"> - Filmagem e identificação dos principais erros; - Pesquisar e analisar a execução por parte de atletas de referência, etc. <p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recurso a situações analíticas de forma individual ou a pares; - Utilização do <i>smashball</i>, nível I, II; III e IV, como forma de consolidação dos gestos técnicos, iniciação e progressão para o jogo reduzido (2x2). 		
Duas atividades de extensão curricular (Viagem ao Porto Santo)					

Apêndice 3 – Cronograma Anual

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Seg						1	1			
Ter	1			1		2	2			1
Qua	2			2		3	3			2
Qui	3	1		3		4	4	1		3
Sex	4	2		4	1	5	5	2		4
Sáb	5	3		5	2	6	6	3	1	5
Dom	6	4	1	6	3	7	7	4	2	6
Seg	7	5	2	7	4	8	8	5	3	7
Ter	8	6	3	8	5	9	9	6	4	8
Qua	9	7	4	9	6	10	10	7	5	9
Qui	10	8	5	10	7	11	11	8	6	10
Sex	11	9	6	11	8	12	12	9	7	11
Sáb	12	10	7	12	9	13	13	10	8	12
Dom	13	11	8	13	10	14	14	11	9	13
Sáb	19	17	14	19	16	20	20	17	15	19
Dom	20	18	15	20	17	21	21	18	16	20
Seg	21	19	16	21	18	22	22	19	17	21
Ter	22	20	17	22	19	23	23	20	18	22
Qua	23	21	18	23	20	24	24	21	19	23
Qui	24	22	19	24	21	25	25	22	20	24
Sex	25	23	20	25	22	26	26	23	21	25
Sáb	26	24	21	26	23	27	27	24	22	26
Dom	27	25	22	27	24	28	28	25	23	27
Seg	28	26	23	28	25		29	26	24	28
Ter	29	27	24	29	26		30	27	25	29
Qua	30	28	25	30	27		31	28	26	30
Qui		29	26	31	28			29	27	
Sex		30	27		29			30	28	

	1º período		Feriados
	2º período		Avaliações EFERAM-CIT
	3º período		Ação científico pedagógica individual e coletiva
	Aulas de EF		Reuniões de avaliação
	Férias e interrupções letivas		

Apêndice 4 - Ferramenta Didática Digital de Aptidão Física



SUMÁRIO

- [1. Objetivos;](#)
- [2. Modelo de Educação Desportiva;](#)
- [3. Dados da equipa;](#)
- [4. Contratos](#)
- [5. Menu de exercícios;](#)
- [6. Regulamentos;](#)
- [7. Referências bibliográficas;](#)

SUMÁRIO

OBJETIVOS

- Este dossier foi criado no sentido de vos ajudar a planear os treinos de aptidão física tendo em consideração as capacidades que devem desenvolver.

- **Neste documento irão encontrar:**

- Exercícios de aquecimento (mobilidade articular e ativação cardiovascular);
- Exercícios para desenvolver as capacidades condicionas (força);
- Exercícios para desenvolver as capacidades condicionais (velocidade e agilidade);
- Vídeos de demonstração com diferentes níveis de complexidade;
- Exercícios de retorno à calma (alongamentos).

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA



Dados da Equipa (a preencher pelos alunos)

Logotipo da equipa

Nome da equipa: _____

Constituição da equipa (Foto + nome+ função)

--	--	--	--



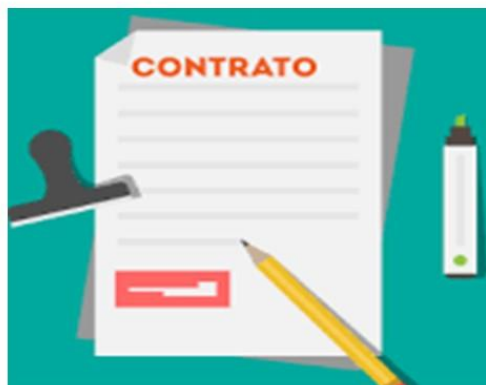
Cor da camisola:

Grito:

Apresentação da equipa (cada equipa faz um vídeo a apresentar os seus elementos e as respetivas funções) + apresentação da mascote, etc.

Colocar aqui o vídeo

Contratos da equipa



*Contratos estão em documento Word

MENU DAS CAPACIDADES MOTORAS

CAPACIDADES CONDICIONAIS
(FORÇA)



CAPACIDADES CONDICIONAIS
(VELOCIDADE E AGILIDADE)



Clica em cima das capacidades que queres desenvolver no teu treino!

MENU DAS CAPACIDADES CONDICIONAIS

Agilidade e Velocidade

EXERCÍCIO 1

EXERCÍCIO 4

EXERCÍCIO 7

EXERCÍCIO 2

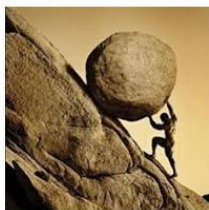
EXERCÍCIO 5

EXERCÍCIO 8

EXERCÍCIO 3

EXERCÍCIO 6

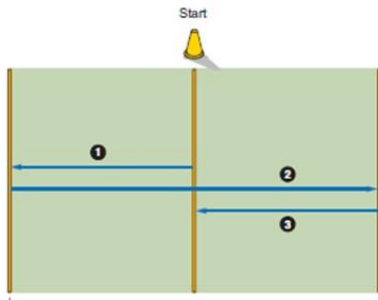
EXERCÍCIO 9



Clica em cima do exercício para criares o teu treino!

Exercício 1

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



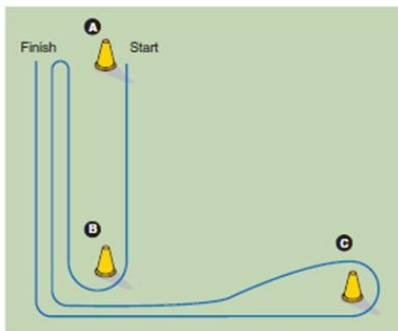
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno inicia o exercício na linha central;
- Começa por realizar o percurso 1, quando atingir a linha, realiza o percurso 2.
- Por fim, realiza o percurso 3 de costas.
- O aluno deverá realizar este percurso à máxima velocidade.
- A velocidade e a forma de deslocamento pode ser ajustada.
- Séries: 3
- Descanso: 45"

10

Exercício 2

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



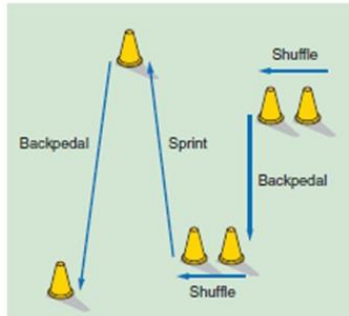
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno inicia o exercício no ponto A, desloca-se rapidamente até ao ponto B, contornando o cone, voltando ao ponto inicial. Posteriormente tem que contornar o ponto C, e por fim, regressa ao ponto A.
- O aluno deverá realizar este percurso à máxima velocidade.
- A velocidade e a forma de deslocamento pode ser ajustada.
- Séries: 3
- Descanso: 45"

11

Exercício 3

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



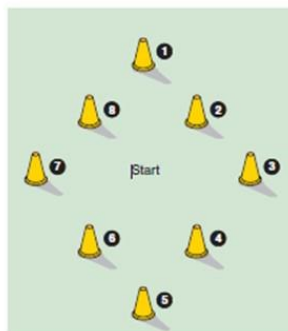
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno inicia o exercício com deslocamento lateral passando os obstáculos, depois desloca-se de costas até ao ponto seguinte, realiza novamente um deslocamento lateral seguido de um sprint até ao obstáculo seguinte e termina o percurso de costas.
- Séries: 3
- Descanso: 45"

12

Exercício 4

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



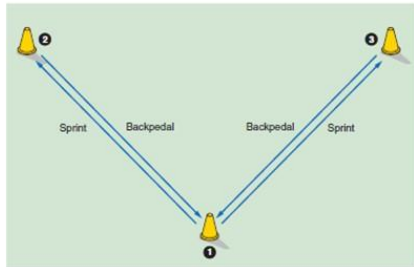
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno encontra-se no centro dos cones;
- Os cones podem estar numerados de 1 a 8 ou com diferentes cores;
- À ordem do colega, deverá cumprir uma sequência de pelo menos 4 cones, numa fase posterior este número aumenta gradualmente;
- O aluno deverá regressar sempre ao ponto inicial após tocar no cone;
- O tipo de deslocamento pode ser ajustado tendo em conta a distância dos cones.
- Séries: 3
- Descanso: 45"

13

Exercício 5

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

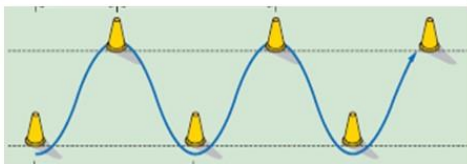
- O aluno encontra-se no ponto 1;
- Deve deslocar-se até ao ponto 2 de frente e regressar de costas;
- Realiza o mesmo processo no ponto;
- Realizam este percurso pelo menos 2 vezes.

- Séries: 2 a 4
- Descanso: 45''

14

Exercício 6

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

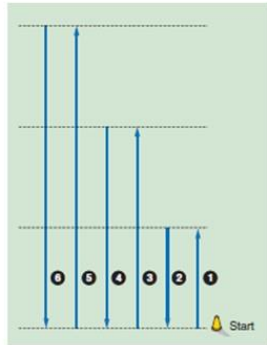
- O aluno tem que contornar todos os cones pelo exterior;
- O tipo de deslocamento pode ser lateral ou de frente;
- Realizam este percurso pelo menos 2 vezes.

- Séries: 2 a 4
- Descanso: 45''

15

Exercício 7

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



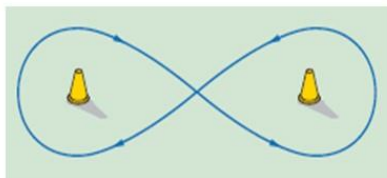
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- São definidas 3 linhas com diferentes distâncias;
 - O aluno está junto a uma linha lateral;
 - O aluno tem que percorrer as três distâncias, regressando sempre ao ponto inicial;
 - Termina o exercício quando realizar todos os percursos;
 - O deslocamento é sempre feito de frente.
- Séries: 3
 - Descanso: 45"

16

Exercício 8

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



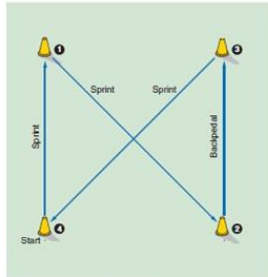
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Estão dispostos no espaço de aula 2 cones com uma distância de pelo menos 10 metros;
 - O aluno deve contornar os cones realizando 3 vezes percurso num formato de "8";
 - Deve realizar o mais rápido possível;
 - O percurso é realizado sempre de frente;
- Séries: 3
 - Descanso: 45"

17

Exercício 9

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Os cones são dispostos com uma distância de 5 metros entre si;
- O aluno desloca-se entre do ponto 4 e ponto 2, do ponto 1 ao ponto 2 sempre de frente. Entre o ponto 2 e 3 o deslocamento é feito de costas. Termina o percurso entre o ponto 3 e 4 de frente.
- O percurso é realizado o mais rápido possível.

- Séries: 3
- Descanso: 45''

18

SUMÁRIO

MENU 1

MENU DAS CAPACIDADES CONDICIONAIS

Mobilidade Articular	Ativação Cardiovascular	Exercícios de Aptidão Física	Retorno à calma
ORIENTAÇÕES	MULTI-SALTOS	TREM-INFERIOR	ORIENTAÇÕES
PESCOÇO	DESLOCAMENTOS	TREM-SUPERIOR	PESCOÇO
OMBROS	SKIPPING E AGACHAMENTO	CORE	MEMBROS SUPERIORES
TRONCO	JUMPING JACK COM VARIAÇÕES		TRONCO
ANCA	BURPEE SEM SALTO		MEMBROS INFERIORES
	SKIPPING E LUNGE		
	MULTI-SALTOS; AGACHAMENTO COM SALTO		

Exemplo da construção de uma aula

Clica em cima do nome do exercício para criares o teu treino!

Orientações para Mobilidade Articular

	Mobilidade	Benefícios
Natureza	Funcional	- Aumenta o fluxo sanguíneo; - Aumenta a flexibilidade dos músculos; - Aumenta a temperatura central; - Melhora a amplitude do movimento articular. (Wakehem & Jacobs, 2009)
Influência na força e potência	Facilitação	
Influência neuromuscular	Significativa	
Envolvimento articular	Multiarticular	
Avaliação	Testes Funcionais (testes do equilíbrio)	
Período mais apropriado para treinar	Antes e depois da atividade	



Orientações para a Mobilidade

- Exercícios de mobilidade articular devem ser realizados 1 a 2 séries, entre 5 a 10 movimentos (2 a 3 segundos cada movimento).
- Devem ser realizados 3 a 4 exercícios que englobem pelo menos 2-4 grupos musculares.



Tronco

Rotação do tronco
em 3 apoios

Gato

Rotação do tronco
4 apoios

Flexão do tronco
em pé

Posição Dorsal,
rotação do tronco
com pernas em
flexão.

Flexão do tronco
em 3 apoios.

Agachamento com
rotação do tronco

ROTAÇÃO DO TRONCO EM 3 APOIOS

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- Um dos membros inferiores, avança até ficar na mesma linha que as mãos, mas lateralmente.
- O movimento passa por levar o cotovelo até ao chão, do lado da perna que está à frente. De seguida deverá subir o tronco e rodando o mesmo para o lado da perna.

-Repetições: 10 a 12

-Séries: 1 a 2

VÍDEOS DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Gato

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- O movimento passa por numa fase levar o queixo ao peito, colocar a coluna em flexão (redonda), subindo o máximo que conseguir. Numa segunda fase, inverter o movimento, procurando realizar a extensão da coluna, olhando em frente.

-Repetições: 10 a 12

-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Rotação do tronco 4 apoios

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- A coluna deverá estar numa posição neutra, e retiramos uma das mãos do chão. De seguida deverá rodar o tronco para o lado do membro que está apoiado no chão e posteriormente rodar para o lado do membro que está em movimento.
- Deverá manter a bacia sempre fixa, e direcionada para o chão.

-Repetições: 10 a 12

-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Mobilidade do tronco em pé

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- Durante a realização dos movimentos, os membros inferiores deverão estar fixos, e a bacia estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos do tronco em todos os seus planos;
- Movimento de flexão lateral do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de flexão e extensão do tronco.

-Repetições: 10 a 12

-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Flexão do tronco em 3 apoios.

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- A coluna deverá estar numa posição neutra, e retiramos um dos pés do chão. De seguida deverá realizar flexão do tronco para o lado direito e esquerdo.
- Deverá manter a parte superior do tronco sempre fixa, e direcionada para o chão enquanto há movimento do trem-inferior.

-Repetições: 10 a 12

-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Posição Dorsal, rotação do tronco com pernas em flexão.

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os joelhos sensivelmente a 90 graus apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- De seguida, retiramos os pés do chão, estes devem estar sempre em contacto um com o outro, tal como os joelhos;
- Para a realização do exercício, os joelhos devem estar por cima das ancas, e iniciar o movimento dos membros inferiores para o lado direito e de seguida para o lado esquerdo.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Agachamento com mobilidade do tronco em diferentes planos

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Afastar os pés à largura dos ombros e orientar os pés ligeiramente para fora;
- Manter o tronco ereto e numa posição estável, e com o olhar dirigido para a frente;
- Colocar a bacia ligeiramente para trás, até atingir um ângulo de 90 graus;
- Manter uma cadência controlada durante todo o movimento, combinado realização movimentos nos diferentes planos do tronco quando estiverem na posição bípede;
- Movimento de flexão lateral do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do tronco à esquerda e à direita.

-Repetições: 10 a 12

-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

36

MENU

PESCOÇO

MOBILIDADE DO
PESCOÇO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

37

MOBILIDADE DO PESCOÇO

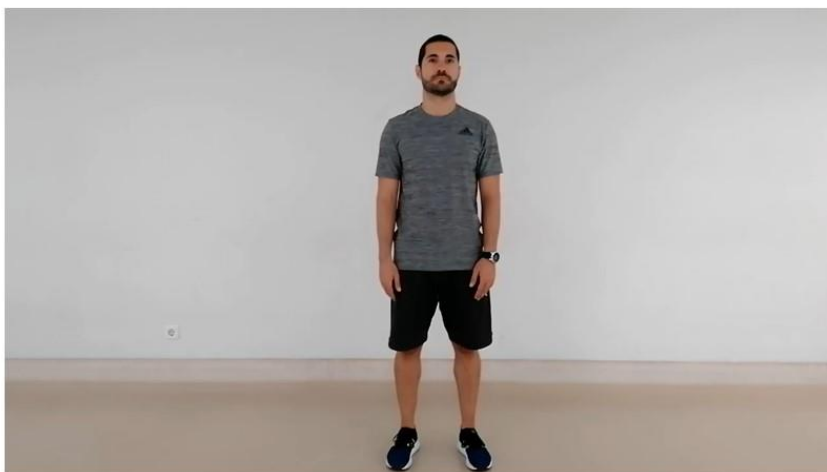
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- Durante a realização dos movimentos, todo o corpo deverá estar fixos, e o tronco estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos do pescoço em todos os seus planos;
- Movimento de flexão lateral do pescoço à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do pescoço à esquerda e à direita;
- Movimento de flexão e extensão do pescoço.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Ombros

Posição dorsal,
Flexão e Extensão do
ombro

Mobilidade do
ombro, diferentes
movimentos

Flexão-Extensão do
ombro em 3 apoios

Posição dorsal, Flexão e extensão do ombro

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os joelhos sensivelmente a 80 graus, com os pés apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- Para a realização do exercício, a coluna deve estar fixa, iniciando o movimento com membros superiores junto ao corpo e levando-os acima da cabeça e terminando o movimento no ponto inicial;
- Durante o percurso, os membros superiores devem estar em extensão.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Mobilidade do ombros, diferentes movimentos

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- Durante a realização dos movimentos, todo o corpo deverá estar fixos, e o tronco estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos da articulação do ombro em todos os seus planos;

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Flexão-Extensão do ombro em 3 apoios

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas;
- Deverá manter a bacia sempre fixa, e direcionada para o chão;
- A coluna deverá estar numa posição neutra, e retirando uma das mãos do chão, efetuar o movimento de flexão e extensão do ombro de forma unilateral.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Anca

Mobilidade da anca
de joelhos

Flexão da anca +
Rotação do tronco

Movimento
dinâmico adução e
abdução; flexão e
extensão da coxa

Side Lunge com
rotação do tronco

Side Lunge com mobilidade do tronco

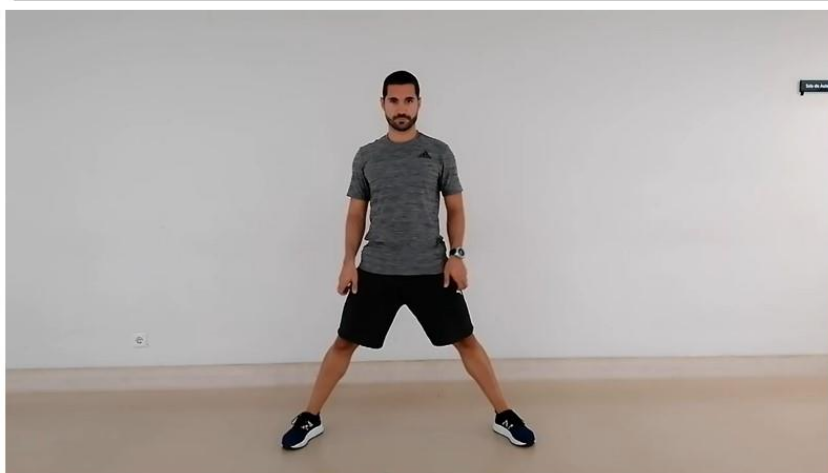
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício em pé, com o tronco direito e os pés à largura dos ombros;
- De forma lenta e mantendo os joelhos fletidos dá um passo lateral redirecionado o peso do teu corpo para uma das pernas, fletindo o joelho enquanto afundas a bacia. A perna oposta mantém-se em extensão durante todo o movimento, sem que comprometa a postura do tronco;
- De seguida eleva a bacia, recorrendo somente à força da perna fletida retomando a posição inicial e efetuando uma rotação do tronco para o lado contrário.
- Na variante apresentada, apenas alteramos o movimento do tronco, realizando uma flexão lateral.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Mobilidade da anca de joelhos

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Iniciar em posição de ajoelhado, de seguida, colocar uma das pernas em frente ao corpo sensivelmente com o joelho a 90 graus;
- Tronco deve estar com uma postura firme;
- Na realização do movimento, deve ser explorada a extensão da anca (movimento em frente), e terminando em abdução da mesma (joelho direcionado para fora).

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Flexão da anca com Rotação do tronco

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os membros inferiores em extensão, com os calcanhares apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- As mãos deverão estar afastadas do corpo, na linha do peito com a função de estabilizar o tronco durante a realização do movimento;
- Para a realização do exercício, numa primeira fase a coluna deve estar fixa, realizando flexão da anca com um dos membros inferiores;
- Numa segunda fase, realizar o movimento de rotação do tronco, levando o membro inferior para o lado contrário de forma alternada.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Movimento dinâmico adução e abdução; flexão e extensão da anca

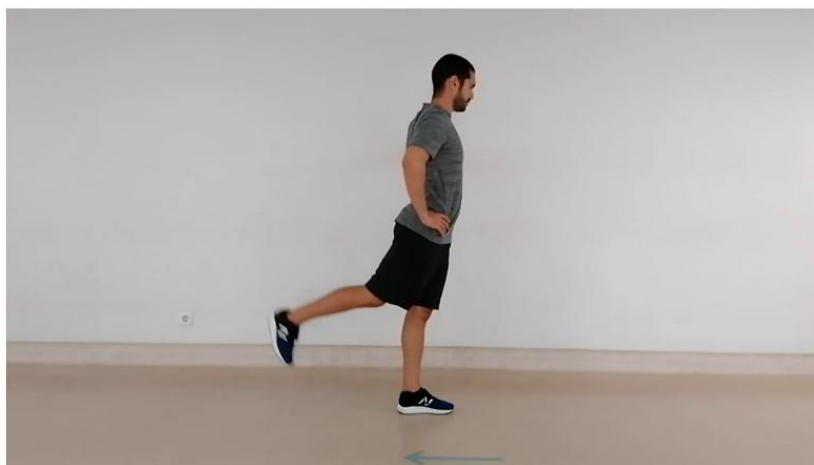
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício em pé, com os pés à largura dos ombros;
- Permanecer com o corpo estável, e retirar um dos membros inferiores do chão;
- Num gesto balístico, realizar o movimento de flexão e extensão da anca, sempre com o joelho em extensão;
- Se possível realizar o movimento com algum apoio, exemplo: parede, colega, bastão, etc.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ATIVAÇÃO CARDIOVASCULAR



Multi-saltos

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Progressão 1

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés juntos;
- As mãos devem estar apoiadas na anca;
- O aluno deve realizar pequenos saltos contínuos em todas as direções (à frente e atrás/ esquerda e à direita);
- Ao longo do tempo a intensidade do exercício pode ser ajustada (saltos com maior amplitude e com maior frequência).
- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

58

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

59

DESLOCAMENTOS DIFERENTES DIREÇÕES

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
 - O aluno deve realizar deslocamentos em todas as direções (à frente e atrás/ esquerda e à direita);
 - Numa segunda fase, realiza deslocamentos em diferentes direções com *Skipping*;
 - Ao longo do tempo a intensidade do exercício pode ser ajustada.
-
- Duração: 20 segundos
 - Descanso: 10 segundos
 - Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Skipping e Agachamento

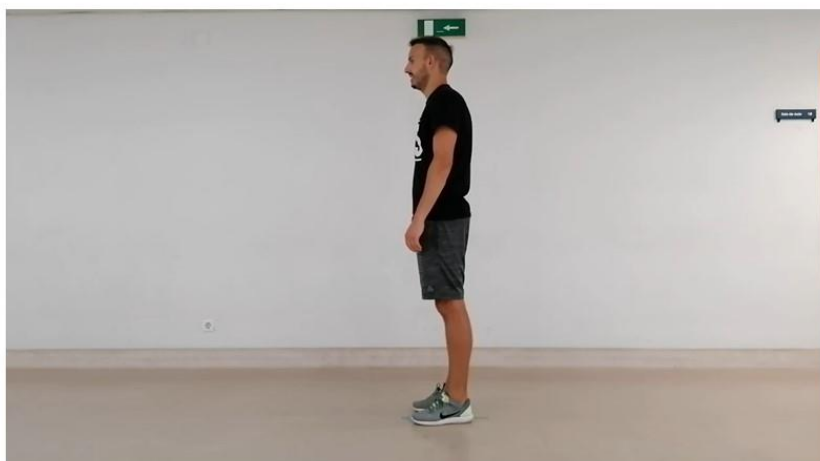
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com *Skippings* e à indicação do professor os alunos devem realizar um agachamento.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Jumping jacks com variações

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O aluno deve realizar movimentos alternados, combinando os membros superiores e inferiores em diferentes direções e combinações.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Burpee sem salto

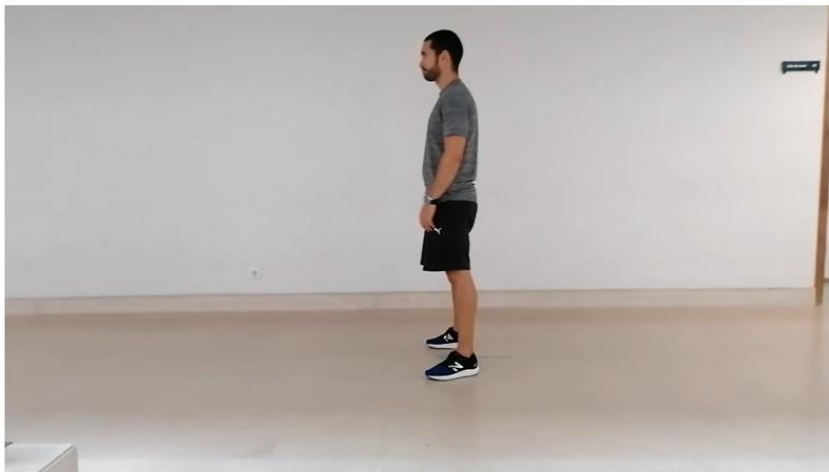
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno inicia em posição bípede com os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com a realização de um agachamento, transitando para a posição de prancha, com as mãos apoiadas no chão e por baixo dos ombros;
- De seguida, o aluno deve trazer joelhos ao peito, colocando os pés próximos da posição das mãos, e elevando o tronco para regressar à posição inicial.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Skipping e Lunge

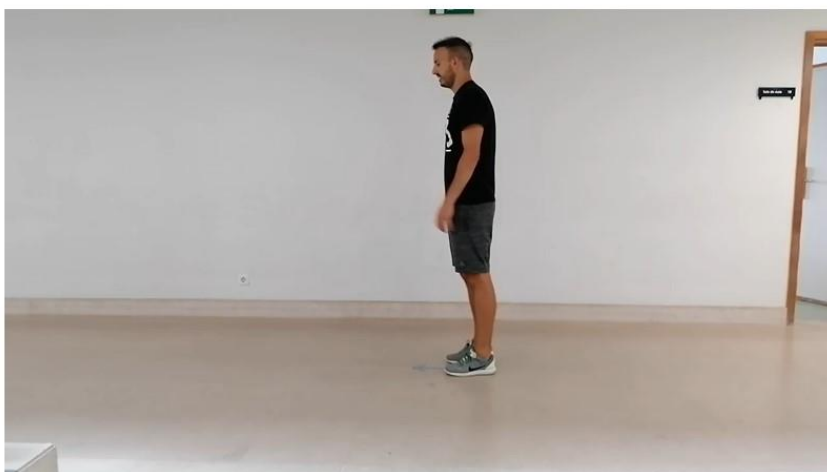
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com *Skippings* e à indicação do professor os alunos devem realizar um *Lunge* (Afundo).

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Multi Saltos e Agachamento com salto

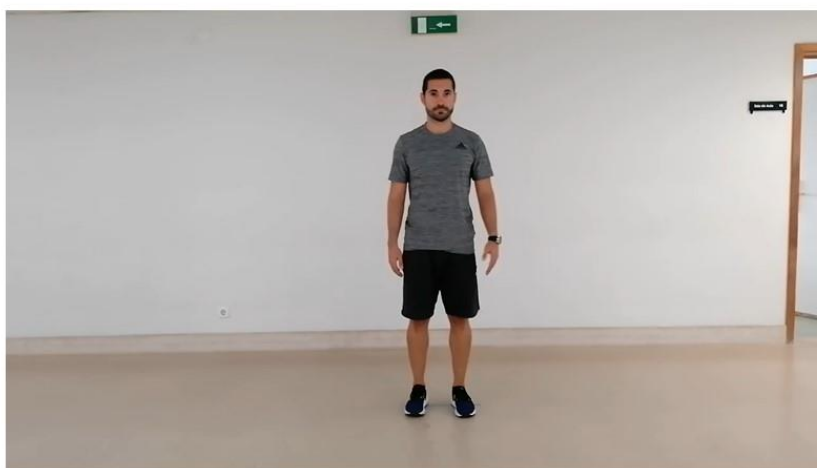
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com *múltiplos saltos com diferentes intensidades* e ao desenrolar do exercício pode progredir para agachamento com saltos em diferentes intensidades.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



EXERCÍCIOS DE APTIDÃO FÍSICA



TREM-INFERIOR

Agachamento

Lunge (Afundos)

Side Lunge
(Afundos Laterais)

STEP-UP

Agachamento

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Afastar os pés à largura dos ombros e orientar os pés ligeiramente para fora;
- Manter o tronco ereto e numa posição estável, e com o olhar dirigido para a frente;
- Colocar a bacia ligeiramente para trás, até atingir um ângulo de 90 graus.
- Manter uma cadência controlada durante todo o movimento;

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

OPÇÃO

Progressão 1

Progressão 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



OPÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



STEP-UP

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício em pé, com os pés à largura dos ombros e as mãos nas ancas;
- Deves colocar o pé no banco enquanto realiza uma flexão do joelho num ângulo de aproximadamente 90 graus;
- Com a força realizada pela perna da frente deves subir para o banco efetuando uma extensão do joelho;
- O tronco deve permanecer direito e a perna da frente deve manter-se perpendicular ao chão;
- De forma lenta deves retomar a posição inicial, trocar de perna e reiniciar o movimento.
- O nível de complexidade da tarefa será ajustado à capacidade do aluno.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

Progressão 1

Progressão 2

Progressão 3

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

80

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

81

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

82

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 3



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

83

LUNGE (AFUNDOS)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Progressão 1

Progressão 2

-Inicia o exercício em pé, com os pés à largura dos ombros e as mãos nas ancas;
-Dá um passo em frente afundando a bacia enquanto realiza a flexão dos joelhos, até que o ângulo seja aproximadamente de 90 graus;
-A perna de trás acompanha o movimento realizando também a flexão da coxa e da perna. De seguida deves elevar a bacia recorrendo à força da perna da frente, retomando a posição inicial.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

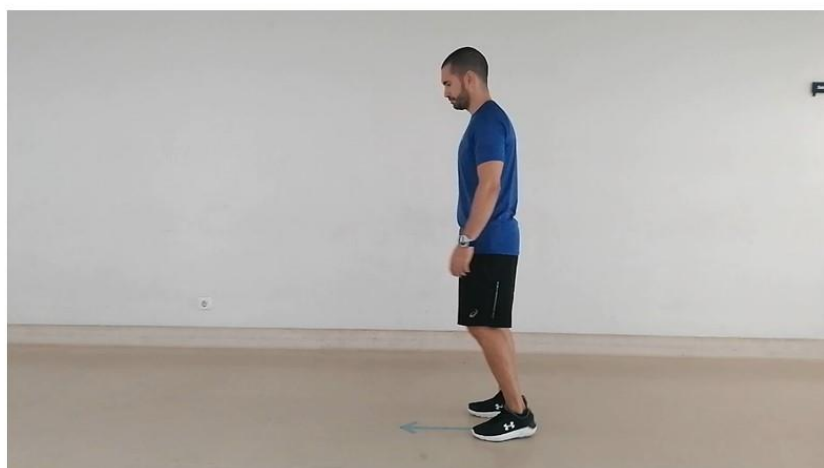
VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



SIDE LUNGE (AFUNDOS LATERAIS)

MENU

DESCRIÇÃO DO
EXERCÍCIO

Progressão 1

- Inicia o tronco de pé, com o tronco direito e os pés à largura dos ombros;
 - De forma lenta e mantendo os joelhos fletidos dá um passo lateral redirecionado o peso do teu corpo para uma das pernas, fletindo o joelho enquanto afundas a bacia. A perna oposta mantém-se em extensão durante todo o movimento, sem que comprometa a postura do tronco;
 - De seguida eleva a bacia, recorrendo somente à força da perna fletida retomando a posição inicial;
 - O grau de complexidade dever ser igualmente ajustado às capacidades dos alunos.
- Duração: 30 segundos
 - Series: 4
 - Descanso: 15 segundos
 - Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

88

MENU

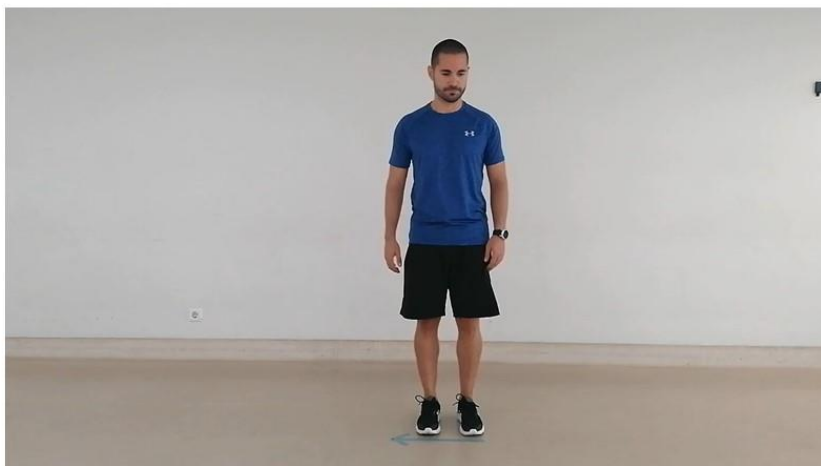
VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

89

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



CORE

PRANCHA FRONTAL

PRANCHA LATERAL

PRANCHA DE
ELEVAR O CORPO

PONTE DE GLÚTEO

CROSS-CRAWL

LOMBARES

PRANCHA COM
JACKS

ABDOMINAL
LATERAL

MOUNTAIN
CLIMBERS

MOUNTAIN CLIMBERS

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Iniciar o exercícios com as mãos e os joelhos no chão;
- As mãos devem estar posicionados por baixo dos ombros e à largura dos mesmos.
- O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
- Realizar a extensão dos joelhos de forma controlada, assumindo a posição de prancha e contraindo os músculos da região abdominal e da bacia;
- Não deves afundar a bacia nem arquear as costas;
- O objetivo é manter o tronco numa posição estável, ao mesmo tempo que há movimentos alternados dos membros inferiores, levando os joelhos na direção do peito.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

[VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO](#)

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ABDOMINAL LATERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito lateral, o membro inferior que está por baixo em extensão e o aluno coloca o outro M.I. fletido com o pé apoiado no chão em frente ao joelho da outra perna;

- O membro inferior que se encontra junto ao chão, fica estendido em frente ao ombro. O outro membro superior, colocamos a mão junto à cabeça, auxiliando no movimento de flexão lateral do tronco.

- Objetivo do exercício passa por trabalhar os abdominais oblíquos.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



PRANCHA FRONTAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Iniciar o exercício com os antebraços e os joelhos no chão;
- Os cotovelos devem estar posicionados por baixo dos ombros e à largura dos mesmos.
- O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
- Realizar a extensão dos joelhos de forma controlada, assumindo a posição de prancha e contraindo os músculos da região abdominal e da bacia;
- Não deves afundar a bacia nem arquear as costas;
- O objetivo é manter uma contração isométrica de todos os segmentos corporais durante o tempo estipulado.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

[VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO](#)

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



LOMBARES

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Progressão 1

Progressão 2

- Iniciar o exercício com os membros inferiores e superiores no chão estendidos;
 - O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
 - Realizar a extensão da coluna de forma controlada, elevando o peito do chão contraindo os músculos da região lombar e glúteos;
 - Manter uma contração isométrica dos membros inferiores de forma a estabilizar o movimento do tronco.
 - De forma controlada realizar o movimento descendente até à posição inicial.
- Duração: 30 segundos
 - Series: 4
 - Descanso: 15 segundos
 - Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Progressão 1

Progressão 2

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

100

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

101

PRANCHA COM JACKS

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Iniciar o exercícios com as mãos e os joelhos no chão;
- As mãos devem estar posicionados por baixo dos ombros e à largura dos mesmos.
- O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
- Realizar a extensão dos joelhos de forma controlada, assumindo a posição de prancha e contraindo os músculos da região abdominal e da bacia;
- Não debes afundar a bacia nem arquear as costas;
- O objetivo é manter o tronco numa posição estável, ao mesmo tempo que há movimentos alternados dos membros inferiores, afastando e juntando as pernas.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

[VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO](#)

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



PRANCHA DE ELEVAR O CORPO

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

-Inicia o exercício com as mãos e os antebraços apoiados no chão, os cotovelos colocados debaixo dos ombros e apoiado na ponta dos pés;

-Pressiona as palmas das mãos firmemente contra o chão realizando uma extensão completa dos cotovelos e mantendo as coxas e o tronco alinhados;

-Deves realiza este movimento com um braço de cada vez, de forma alternada.

- Duração: 30 segundos

- Series: 4

- Descanso: 15 segundos

- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



PRANCHA LATERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

OPÇÃO

Progressão 1

-Inicia o exercício em decúbito lateral, com a bacia e com as pernas no chão. O cotovelo deve estar posicionado debaixo do ombro e o antebraço apoiado no chão;
 -Eleva a bacia e as pernas do chão assumindo uma posição de prancha, mantendo o tronco a bacia e o pescoço alinhados;
 -O objetivo do exercício é manter uma contração isométrica de todos os segmentos corporais durante o máximo tempo possível.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



OPÇÃO

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

108

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

109

PONTE DE GLÚTEOS

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

-Inicia o exercício de costas no chão, com os braços ao lado do corpo e com os joelhos fletidos;
-De forma lenta contrai os glúteos, elevando a bacia até que esta se encontre alinhada com o tronco.
-Permanece na posição final durante 2 segundos e volta à posição inicial.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



CROSS-CRAWL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício de costas no chão, com as mãos colocadas na cabeça e com os joelhos fletidos;
- O aluno retira os ombros e cabeça do chão, realizando uma contração isométrica dos abdominais para manter a posição, ao mesmo tempo que eleva os membros inferiores;
- O exercício realiza-se de forma alternada com a rotação do tronco em simultâneo que há a elevação do membro inferior do lado contrário;
- O movimento é realizado ciclicamente.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



TREM-SUPERIOR

PUSH-UPS (FLEXÃO DE BRAÇOS)

FUNDOS DE TRICEPS

Push up (Flexão de braços)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o movimento em posição de prancha com as mãos apoiadas no chão à largura dos ombros;
 - Mantendo a posição de prancha inicia a flexão dos cotovelos até que o ângulo entre o braço e o antebraço se aproxime dos 90 graus.
 - Durante a execução do exercício não debes afundar a bacia nem arquear as costas;
 - De forma lenta regressa à posição inicial;
 - O grau de complexidade deve ser ajustado em função do nível de cada aluno.
- Duração: 30 segundos
 - Series: 4
 - Descanso: 15 segundos
 - Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

OPÇÃO

Progressão 1

Progressão 2

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



OPÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

116

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

117

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

118

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 3



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

119

FUNDOS DE TRICEPS

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O exercício tem início colocando-se junto a um banco ou a uma superfície ligeiramente elevada;
- De seguida deves colocar as mãos na ponta do banco com os dedos orientados para a frente, os cotovelos em extensão e os braços à largura dos ombros;
- Os joelhos devem estar em extensão e o tronco perpendicular ao chão;
- De forma lenta leva o corpo em direção ao chão, fletindo os cotovelos até aproximadamente 90 graus, entre o braço e o antebraço;
- Os antebraços devem ficar perpendiculares ao chão durante todo o movimento;
- De seguida, de forma lenta eleva a bacia regressando à posição inicial.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

[VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO](#)

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Flexibilidade/Mobilidade

	Flexibilidade	Mobilidade
Natureza	Clínica	Funcional
Influência na força e potência	Detrimento	Facilitação
Influência neuromuscular	Mínima	Significativa
Envolvimento articular	1-2 articulações	Multiarticular
Avaliação	Medições clínicas (goniometria)	Testes Funcionais (testes do equilíbrio)
Período mais apropriado para treinar	Depois da atividade	Antes e depois da atividade



(Brooks & Cressey, 2013)

Orientações para a Flexibilidade

- Exercícios de alongamentos estáticos devem ser realizados 2-3 séries, com manutenção da posição de 15 segundos.
- Devem ser realizados 5 a 6 exercícios que englobem diferentes grupos musculares.



PESCOÇO

1



2



MEMBROS SUPERIORES



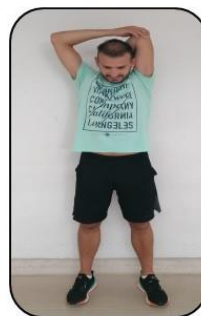
3



4



5



6



MEMBROS SUPERIORES



7

TRONCO



8



9



10



TRONCO



11



12

MEMBROS INFERIORES



13



14



15



16



MENU

MEMBROS INFERIORES



17



18

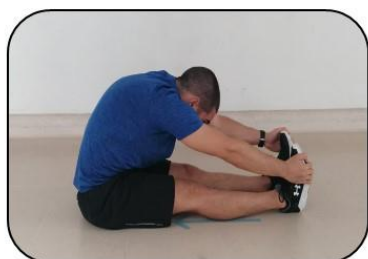


ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

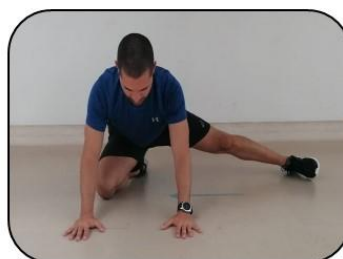
130

MENU

MEMBROS INFERIORES



19



20

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

131

Exemplo da construção de uma aula em vídeo

MENU

Aula nº 1

132

Regulamentos



REGULAMENTO

A época 2020/2021 terá duas jornadas e um evento culminante:



REGULAMENTO

As equipas ficam responsáveis por:

- Montar as estações, ajuizar a competição e fotografar os eventos;
- A monitorização da execução dos exercícios ao longo dos treinos é da responsabilidade do professor e treinador adjunto;
- A avaliação será realizada através da ficha de avaliação do FitEscolas tendo em conta os critérios de êxito de cada teste;
- Os elementos das equipas podem realizar , no dia das jornadas, sendo contabilizada a sequência mais pontuada.

REGULAMENTO

PONTUAÇÃO DAS JORNADAS

A pontuação a atribuir é a seguinte:

- 1.º lugar (**30 pontos**);
- 2.º lugar (**25 pontos**);
- 3.º lugar (**20 pontos**);
- 4.º lugar (**15 pontos**);

REGULAMENTO

PONTUAÇÃO

Pontuação Extra no Evento Culminante:

- Hino/Grito - **15 pontos**
- Mascote - **15 pontos**
- Equipamento - **20 pontos**

REGULAMENTO

CUMPRIMENTO DAS FUNÇÕES

Em todos os treinos e jornadas são atribuídos, inicialmente 25 pontos pelo cumprimento de deveres, que podem ser retirados, segundo os seguintes critérios:	Penalização de:
Falta de empenho dos elementos da equipa, no exercício das funções previamente contratualizadas.	2,5
Falta injustificada de um elemento da equipa no treino/competição.	1
Não arrumar o material.	2,5
Não realizar os alongamentos no final dos treinos ou jornadas.	5
Não cumprir o tempo estabelecido em cada estação.	2
Não levar o equipamento adequado para a realização dos treinos e competições.	2
Não respeitar as funções dos colegas.	5
Não respeitar o plano e mudá-lo sem autorização do professor/treinador principal.	5

REGULAMENTO

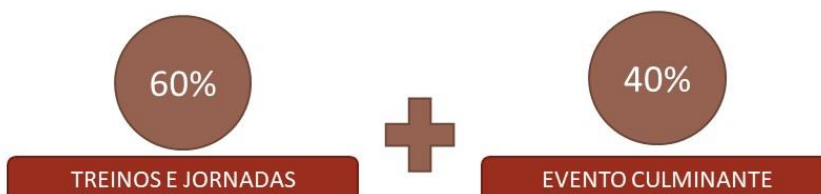
FAIR PLAY

Em todos os treinos e jornadas são atribuídos inicialmente 25 pontos pelo fair play, que podem ser retirados segundo os seguintes critérios:	Penalização de:
Atitude antidesportiva pouco grave, como linguagem não apropriada.	5
Atitude antidesportiva grave, como desrespeitar os colegas ou elementos de outras equipas.	10
Atitude antidesportiva muito grave, como agredir um colega ou um elemento de outra equipa.	25

Todos os casos omissos serão decididos pelo professor em conjunto com os diretores de cada equipa.

REGULAMENTO

CLASSIFICAÇÃO FINAL



Outras Informações:

Nos dias de treino e de jornada, as pontuações serão atualizadas e anexadas no grupo privado do *Whatsapp*.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FitEscolas, 2020
- American College of Sports Medicine, Foundations of strength training and conditioning, 2012
- Brooks, T., Cressey, E. (2013) Mobility training for the young athlete. Strength and conditioning journal, Volume 35, number 3, June 2013.
- Wakeham, T. R., Jacobs, R. (2009). Preseason Strength and conditioning for collegiate tennis players. Strength and Conditioning Journal, volume 31, number 4, august 2009.

Apêndice 5 – Unidade Didática 1º Período

1º Período

1) Unidade Didática de Aptidão Física e de Jogos Desportivos Coletivos de Invasão

Dias de aula: Segunda-feira e Quarta-feira

Caraterização geral

Unidade Didática Politemática que irá abranger ambas as matérias de ensino. Nos primeiros 45 minutos de aula iremos abordar a matéria de Aptidão Física através do Modelo de Educação Desportiva, e nos segundos 45 minutos iremos abordar os JDC-I, respeitando todos os constrangimentos presentes no plano de contingência da escola.

Objetivos enquanto professores estagiários

- Criar normas de funcionamento para a aula que respeitem o plano de contingência da disciplina;
- Criar um bom clima com a turma e de motivação para as tarefas;
- Conseguir o controlo da turma (respeito pelas regras e pelo professor, gestão do tempo de aula).
- Adquirir a capacidade de organizar bem a aula e capacidade de adaptação aos imprevistos;

- Desenvolver de forma positiva a capacidade de observação e análise dos comportamentos dos alunos;

- Melhorar a capacidade de introduzir conteúdos diferentes e inovadores na aula.

1.1) Unidade didática de Aptidão Física

Número de aulas previsto:

Pré-época: 4 aulas

Época: 16 aulas (14 treinos + 2 jornadas)

Evento Culminante: 1 aula

1.1.1) Objetivos Gerais; Objetivos Específicos e as suas Estratégias

Objetivos gerais	Objetivos específicos	Estratégias a utilizar
<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar o desenvolvimento as capacidades físicas; - Desenvolver uma atividade física eclética e focada no desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno; 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as capacidades condicionais (resistência, força, velocidade, flexibilidade) e coordenativas (equilíbrio, orientação, ritmo, reação, postura). - Desenvolver as destrezas gerais e específicas (realização de movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes). - Atingir a zona saudável no maior número de testes no final do período. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilização do MED; - Construção de um conjunto de documentos necessários para a aplicação do modelo: - Criação do dossier digital de equipa; - Conceção de planos de treino em função das necessidades de cada equipa. - Utilização do <u>FITescola</u> para a avaliação inicial e final dos alunos. - Realização de tarefas complementares às aulas de EF;
<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar o nível conhecimento técnico sobre os exercícios; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de uma avaliação cognitiva inicial e final; - Criação de documentos de apoio em <i>PowerPoint</i> acerca das capacidades física;

<p>condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, na qualidade de vida e no bem-estar.</p> <p>- Enfatizar a importância da EF como fator de saúde e como fator cultural;</p>	<p>- Aperfeiçoar os padrões de execução dos exercícios e as suas condições de segurança.</p> <p>- Adquirir um melhor conhecimento do “eu”.</p> <p>- Desenvolver o conhecimento dos alunos acerca dos processos de monitorização do esforço (frequência cardíaca).</p>	<p>- Criação de um <i>PowerPoint</i> acerca dos processos de monitorização do esforço (aula teórico-prática);</p> <p>- Realização de um trabalho teórico prático acerca da frequência cardíaca;</p> <p>- Consulta do dossier digital de equipa;</p> <p>- Entrega de relatórios individuais aos alunos com os resultados das avaliações resultadas;</p> <p>- Conceção de planos de treino em função das necessidades de cada equipa.</p> <p>- Transmissão de conteúdos específicos e de feedbacks individualizados ao longo das aulas.</p> <p>- Cumprimento das funções inerentes aos MED;</p>
<p>- Desenvolver as competências pessoais e sociais;</p> <p>- Promover a formação de valores e atitudes;</p>	<p>- Fomentar a autonomia, responsabilidade e o relacionamento interpessoal;</p> <p>- Desenvolver o pensamento crítico, reflexivo e pensamento criativo;</p> <p>- Criar uma boa relação de proximidade professor-alunos;</p>	<p>- Conceção de planos de treino em função das necessidades de cada equipa.</p> <p>- Cumprimento das funções inerentes aos MED;</p> <p>- Realização de tarefas complementares às aulas de EF;</p> <p>- Criação e edição do vídeo de equipa em conjunto com a disciplina de Oficina de Multimédia;</p> <p>- Criação de grupos privados no <i>Whats.App</i> para cada equipa;</p> <p>- Avaliação e pontuação diária; do desempenho das equipas;</p> <p>- Avaliação da perceção dos alunos através dos grupos de foco relativamente ao</p>

		desenvolvimento destas competências; - Utilização do <i>Kahoot</i> para realizar uma apresentação interativa aos alunos.
*Nota: Consultar todas as estratégias de forma mais pormenorizada no capítulo das estratégias gerais e específicas presentes do final da UD.		

Tabela 8 - Estruturação dos Objetivos Gerais, Específicos e Estratégias da Aptidão Física.

1.1.2) Pertinência/Justificação da UD de Aptidão Física

Numa fase inicial, foi necessário algum tempo de pesquisa, de análise e de reflexão sobre a matéria e quais as diferentes estratégias possíveis de aplicar. Algo que me fez refletir sobre qual seria a matéria importante de aplicar neste primeiro período, foi a condição física dos alunos. Ficou, desde logo, decidido que iria abordar as matérias de ensino de Aptidão Física e de JDC-I.

Ao analisar o planograma definido pelo grupo de EF, há um conjunto de matérias que estão definidas para serem lecionadas nos diferentes anos letivos. Para o 12º ano, deverão ser desenvolvidas duas matérias alusivas aos jogos desportivos coletivos (andebol e basquetebol).

A decisão de utilizar a aptidão física para o desenvolvimento das capacidades físicas dos nossos alunos deveu-se a três aspetos, o primeiro é devido ao facto dos alunos, no ano anterior, terem passado por um período difícil de quarentena no último período do ano letivo. Nesse sentido, evidencia-se a importância da prática regular de exercício físico, desenvolvendo os seus conhecimentos relativamente a esta matéria. O segundo aspeto, deve-se ao facto de estarmos numa situação em que a permanência dos alunos na escola é imprevisível e a possibilidade de voltar a ocorrer a mesma situação, de voltarmos a ter um novo confinamento. Neste sentido, um dos objetivos passa por transmitir conhecimentos sobre a realização dos exercícios e cuidados a ter, as diferentes metodologias de treino, aprender a monitorizar os níveis de intensidade dos exercícios que estão a realizar através da frequência cardíaca, seja de forma manual ou através de algum aparelho específico para o efeito. Com tudo isto, transmitiu-se ferramentas que possam utilizar em casa. Por fim, o último aspeto tido em atenção, deveu-se ao facto de a escola apresentar inicialmente muitos constrangimentos a nível da EF. Esta matéria

permitia cumprir as condições de distanciamento e de segurança. Após a realização da avaliação inicial, esta matéria de ensino tornou-se mais evidente.

Através desta avaliação verificou-se que os alunos apresentavam de forma geral resultados abaixo dos níveis saudáveis, destacando-se os testes referentes ao desempenho da aptidão aeróbia, ou seja, grande parte da turma tem a necessidade de melhorar estes aspetos (cerca de 80% da turma precisa melhorar). Em termos de aptidão neuromuscular, colocar ênfase no trabalho de agilidade (cerca de 90% da turma precisa melhorar) e velocidade (cerca de 75% da turma precisa melhorar). Outros indicadores que são relevantes melhorar são os testes de flexões de braços, abdominais.

Relativamente à forma de implementação nas aulas, decidimos, enquanto núcleo de estágio, aplicar esta matéria de ensino através do MED (Modelo de Educação Desportiva), uma vez que através desta metodologia é possível desenvolver não só as capacidades físicas como também potencializar outras competências, como a nível social e sócio afetivo. Tendo em conta que grande parte da turma apresentava os seus níveis de aptidão física abaixo da zona saudável, como também um baixo nível de motivação, decidiu-se aplicar uma estrutura de aula politemática. Desta forma os alunos realizavam 45 minutos de aptidão física através do MED e os outros 45 minutos situações dos jogos desportivos coletivos (JDC-I).

Através deste modelo pretendemos desenvolver nos alunos aspetos como o trabalho em equipa, a autonomia e a responsabilidade, sendo que estes indicadores serão posteriormente avaliados no final da unidade didática. A implementação desta matéria através deste modelo também nos assegura o nível de segurança pretendido e exigido pelo plano de contingência, como o distanciamento entre os alunos, a partilha de materiais entre turma, assegurando assim a manutenção dos grupos uniformes ao longo da aula. Por fim, outro aspeto que tivemos em consideração foi o facto desta metodologia poder ser utilizada em qualquer situação, seja em formato presencial ou não presencial.

As situações de aprendizagem (os exercícios) foram baseadas e criadas através do [FitEscolas](#), em conjunto com algumas universidades do nosso país, como a Faculdade de Motricidade Humana e (FMH) e a Faculdade de Desporto da Universidade de Porto (FADEUP).

Por fim, a aplicação deste modelo (MED) potencializa a multidisciplinariedade, uma vez que os alunos têm diversas tarefas dentro deste modelo, e por esta razão aproveitamos o facto dos alunos pertencerem a uma turma de artes, e terem a oportunidade de criarem e desenvolverem um vídeo na disciplina de Oficina de Artes com os vídeos recolhidos nas aulas de Educação Física.

Nível de partida da turma: Tendo em conta que estes alunos, ao longo do seu percurso no ensino secundário, tiveram contacto com a matéria da aptidão física através dos outros professores estagiários como também pela sua participação no Projeto EFERAM-CIT, considera-se que apresentam diversas experiências sobre esta matéria.

Através da avaliação da aptidão física inicial com o FitEscolas, verificou-se que os alunos têm dificuldades ao nível da aptidão aeróbia (Vaivém), agilidade e velocidade, e ainda ao nível da força do core (abdominais) e dos membros superiores (flexões de braços).

Nível a alcançar com a UD: Com esta unidade didática, no que diz respeito às capacidades físicas, pretende-se desenvolver a força muscular e a capacidade de resistência, e que os alunos consigam alcançar a zona saudável no maior número de testes possível no final do período.

Pretende-se que os alunos aumentem as suas competências cognitivas nesta matéria ao longo do período, pelo facto de privilegiar informações sobre esta temática, e será feita uma avaliação cognitiva no final do período.

Por fim, deseja-se que a turma melhore as suas competências sócio afetivas através do modelo aplicado e serão avaliadas no final do período através da sua perceção com a realização dos grupos de foco (entrevistas grupais).

1.2) Unidade didática de JDC-I

Número de aulas para cada matéria:

Futebol: 1

Futebol e Andebol: 1

Basquetebol e Andebol: 7

1.2.1) Objetivos Gerais; Objetivos Específicos e as suas Estratégias

Objetivos gerais	Objetivos específicos	Estratégias a utilizar
<ul style="list-style-type: none"> - Promover o gosto pela prática regular de atividades físicas ao longo da vida; 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o entusiasmo e motivação dos alunos ao longo das aulas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Exploração de situações lúdicas, diversificadas e competitivas; - Utilização de aulas politemáticas; - Observação dos comportamentos dos alunos ao longo das aulas; - Avaliar a receptividade dos alunos às tarefas propostas; - Avaliação formativa dos alunos.
<ul style="list-style-type: none"> - Promover a formação de valores e atitudes; 	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar ao respeito pelas normas do plano de contingência da EF; - Promover o relacionamento interpessoal; - Desenvolver a responsabilidade e a cooperação; 	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar o cumprimento das regras e normas presentes no plano de contingência; - Dar autonomia aos alunos na construção dos seus grupos; - Avaliação formativa dos alunos. - Observação dos comportamentos dos alunos ao longo das aulas;
<ul style="list-style-type: none"> - Promover a aquisição de conhecimentos táticos, técnicos, regulamentares e organizativos das matérias abordadas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar os diferentes domínios: manipulação do objeto de jogo, ocupação racional do espaço, progressão no terreno e ações de cooperação; - Enriquecer as ações táctico-técnicas individuais (passe, drible, receção, desmarcação e 	<ul style="list-style-type: none"> - Criação de um banco de exercícios com situações de aprendizagem adaptadas à nova realidade; - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Exploração de situações lúdicas, diversificadas e competitivas;

	cobertura ofensiva), e do ponto de vista defensivo a interceção; - Aperfeiçoar a finalização e as ações de guarda-redes; - Desenvolver a aptidão física.	- Utilização de aulas politemáticas; - Divisão da aula por estações; - Realização de tarefas individuais de desenvolvimento das ações técnicas-táticos; - Envio de documentos e vídeos de apoio para os alunos; - Avaliação formativa dos alunos. - Avaliação final através de grelhas específicas; - Questionamento dos alunos ao longo das aulas; - Realização de um mini-teste.
*Nota: Consultar todas as estratégias de forma mais pormenorizada no capítulo das estratégias gerais e específicas presentes do final da UD.		

Tabela 9 - Estruturação dos Objetivos Gerais, Específicos e Estratégias dos JDC-I

1.2.2) Pertinência/Justificação da UD

A abordagem dos JDC-I sofreu algumas limitações devido ao plano de contingência da disciplina. Este restringia a realização de situações de jogo formal, e também situações de jogo reduzido. Por este motivo, as situações que devem ser desenvolvidas são relativas ao desenvolvimento dos *skills*, privilegiando situações em pequenos grupos, no máximo até 4 alunos, e estes devem manter-se juntos até ao final da aula. Tal como nas outras matérias, deve-se evitar ao máximo a partilha de materiais. No entanto, quando ocorrer esta situação, deverá ser desinfetado para posteriormente outros colegas utilizarem.

Devido a estes constrangimentos foi necessário pensar como seria a aplicação da matéria nas aulas, tendo de realizar alterações no planeamento das mesmas. Desta forma, torna-se mais difícil irmos ao encontro dos objetivos definidos pelo PNEF. Apesar de acreditar que o ensino destas matérias através de situações de jogo reduzido e condicionado potencia o desenvolvimento das capacidades dos alunos, não nos é permitido aplicar dessa forma. No entanto, a realização desta unidade didática pode ser uma oportunidade de criar situações mais analíticas e perceber se os alunos conseguem desenvolver as suas capacidades técnicas, isto porque nos anos anteriores, os outros

professores estagiários aplicaram o MED e MC (modelo de competência), e concluíram que os alunos apresentavam dificuldades individuais e isso condicionava o jogo, não havendo sucesso nas diversas situações jogadas.

Por esta razões apresentadas, a forma como abordamos estas matérias de ensino, terá um foco no desenvolvimento da técnica individual dos alunos. Tendo em conta o nosso contexto, a sua vivência será diferenciada dos anos anteriores, e com o intuito de ir ao encontro do plano de contingência, criamos um banco de exercícios para esta matéria onde procuramos desenvolver os *skills* dos alunos através de situações individualizadas e analíticas. Nas matérias de Andebol, Basquetebol e Futebol, considerando que estas apresentam problemas táticos idênticos, a nível defensivo, defender o espaço, defender o alvo, e recuperar a posse de bola, e a nível ofensivo considerar a manutenção da posse de bola, atacar o alvo, e transição defesa-ataque.

Por fim, relativamente à forma que vou abordar estas matérias na perspetiva do professor, irei privilegiar o modelo de instrução direta.

É de referir que o nosso núcleo de estágio optou por abordar as três matérias de ensino, tendo em consideração também os espaços que tinham sido atribuídos, e ajustá-las ao campo sintético e o campo polivalente exterior.

Nível de partida da turma:

Quanto aos JDC-I, após a consulta dos dados recolhidos nos anos anteriores, e após a realização de uma aula de confirmação do nível da turma, os alunos encontram-se nos níveis Introdutório e Elementar.

Nível a alcançar com a UD:

Considerando os constrangimentos apresentados anteriormente, na matéria dos JDC-I, o principal objetivo desta UD será a criação de situações de aprendizagem que desenvolvam as ações tático-técnicas individuais dos alunos. Com estas situações pretende-se privilegiar o desenvolvimento das ações de manipulação do objeto de jogo, como também em diversas situações com constrangimentos táticos a ocupação racional do espaço, progressão no terreno, ações de cooperação.

Objetivos específicos Jogos Desportivos Coletivos de Invasão

- Melhorar os diferentes domínios: manipulação do objeto de jogo, ocupação racional do espaço, progressão no terreno e ações de cooperação, com situações adaptadas à nova realidade;
- Enriquecer as ações tático-técnicas individuais (passe, drible, receção, desmarcação e cobertura ofensiva, e do ponto de vista defensivo, a interceção, o desarme não é equacionado porque não podia haver contacto entre os alunos);
- Aperfeiçoar a finalização e as ações de guarda-redes;
- Desenvolver a cooperação e o relacionamento interpessoal.
- Criação de um clima positivo de aula;

1.6) Estratégias Didático-Pedagógicas utilizadas na Aptidão Física

Estratégias gerais:

De acordo com Soares e Antunes (2016), nas aulas de Educação Física é possível pôr em prática um processo de ensino-aprendizagem onde as matérias de ensino têm um papel importante para se desenvolver nos alunos princípios e valores educativos.

Por esta razão, o Modelo de Educação Desportiva criado por ~~Siedentz~~ nas com esse intuito, e este tem como três pressupostos fundamentais, em primeiro lugar, o desenvolvimento de competências desportivas (domínio de habilidades específicas associadas às matérias a abordar), em segundo lugar, desenvolver a literacia desportiva (aprendizagem das regras, valores e património cultural do desporto), por fim, tem o

propósito de promover e estimular o entusiasmo pelo desporto através das aulas de EF (Siedentop, Hastie & Mars, 2011).

Uma vez que este modelo normalmente é utilizado para os JDC-I, com a missão de desenvolver as competências anteriormente mencionadas, pretendemos atingir os objetivos de desenvolvimento da aptidão física dos nossos alunos, através do Modelo de Educação Desportiva. Como na literatura não é posta em prática esta matéria de ensino em conjunto com o modelo, decidimos inovar e utilizar este mecanismo para desenvolver as competências dos alunos, não só físicas, como também a nível cognitivo e sócio afetivo.

Através deste modelo é possível desenvolver as competências pessoais e sociais, uma vez que este solicita por parte dos alunos uma participação sistemática e ativa no processo, portanto, no decorrer do processo didática, há a transformação das aulas numa época desportiva, havendo ao longo das aulas diferentes fases, uma pré-época onde o professor transmite aos alunos informações importantes para as suas aprendizagens, e até ao final da unidade didática os alunos assumem o processo quase por completo e que permite alcançar os objetivos preconizados para a EF através de uma metodologia inovadora. Nesta fase da época o nosso caso contemplou a realização de duas jornadas, em que foram utilizadas duas aulas de 90 minutos, e no final um evento culminante que terminou com a avaliação final dos alunos através do protocolo do FITescola, e decorreu numa aula de 90 minutos.

Como refere Soares e Antunes (2017) através deste modelo é possível desenvolver a responsabilidade e autonomia dos alunos através do desempenho de diferentes funções ao longo da época desportiva, de onde se pode destacar o papel de treinador-adjunto, capitão, juiz, fotógrafo, entre outros.

Estratégias específicas:

A origem para a criação desta estratégia específica, iniciou-se no processo de criação do planeamento desta Unidade Didática em conjunto com os nossos professores orientadores, cooperante e científicos nas reuniões iniciais. Nestas reuniões foram discutidos e orientados quais seriam os melhores procedimentos para a utilização das

estratégias que pretendíamos, e devido ao facto de tratar-se de uma matéria diferente e o modelo exigir construção de um conjunto de documentos específicos tendo em conta as diferentes fases da época acima referidos, pré-época, época e evento culminante.

Numa primeira fase, foi necessário analisar o calendário do 1º período no sentido de perceber o número de aulas que seriam necessárias para a aplicação deste modelo, pois apenas estava previsto aplicarmos cerca de 45 minutos de aula à matéria de aptidão física, nesse sentido, era necessário perceber se o número de aulas era suficiente para a aplicação do mesmo.

A segunda fase, passou pela realização da avaliação inicial da aptidão física dos alunos através do protocolo do FITescola, inserido no projeto EFERAM-CIT, e que contou com a colaboração de todos os núcleos de estágio, alguns professores da UMA, e ainda de alguns alunos participantes no Estágio de Verão da UMA.

Por fim, foi necessário a construção de um conjunto de documentos, uma vez que os dossiers que já existiam diziam respeito a outras matérias de ensino. Foi necessário construir os seguintes documentos antes do início do modelo:

- Dossier de equipa digital;
- Plano de época e calendarização;
- Os contratos de equipa;
- Regulamentos e pontuações;
- Fichas de registo diárias;
- Construção de um documento digital orientador para os juizes;
- Criação dos planos de treino a serem preenchidos pelas equipas;

Aspetos a equacionar na fase de pré-época:

- Construção de um conjunto de planos de treino seguindo a metodologia TABATA, onde foram testados um conjunto de exercícios e onde o nosso foco esteve orientado a instrução e demonstração dos mesmos;

-
- Posteriormente supervisionávamos e corrigíamos a execução dos alunos, com a finalidade de colocar os alunos a realizarem as tarefas em segurança e com qualidade de execução;
 - Apresentação de todo o processo à turma (formação das equipas, regulamentos, contratos);
 - Escolha dos quatro alunos mais proficientes para a escolha das equipas. De seguida foi efetuado um sorteio para definir a ordem de escolha das equipas;
 - Realização da avaliação cognitiva inicial;
 - Cada equipa procedeu à criação de um grupo no WhatsApp onde constavam os professores, servindo como meio de transmissão de informações, esclarecimento de dúvidas e partilha de documentos importantes;

Na fase de época tivemos em consideração os seguintes aspetos:

- Os alunos são o centro do processo e têm a responsabilidade de planeamento e aplicabilidade dos seus treinos, tendo em conta as necessidades da equipa. Estes são ainda responsáveis pela definição do nome da equipa, definição das funções e serem desempenhadas, criação dos seus logotipos, mascotes e equipamento para as jornadas.
- Supervisão dos planos de treino criados pelas equipas;
- Planeamento, estruturação e operacionalização das jornadas;
- Construção de fichas de registo específicas;
- Realização da formação específica aos juizes;

Por fim no momento pós-época foi ainda necessário:

- Preparação de todo o evento culminante, novamente em articulação com os restantes núcleos de estágio, professores da UMA e alunos do estágio de Verão da UMA.
- Realização da avaliação cognitiva final;
- Exploração da multidisciplinariedade com a disciplina de Oficina de Multimédia, onde os alunos construíram e editaram os seus vídeos de equipa;

-
- Preparação e entrega de prêmios referentes ao MED;
 - Avaliação da percepção dos alunos em relação à metodologia aplicada, através de grupos de foco.

Foram ainda utilizadas outras estratégias complementares ao MED, nomeadamente:

- Utilização da plataforma *Kahoot* de forma lúdica e interativa para realizarmos a nossa apresentação aos alunos;
- Criação de um grupo geral da turma através da plataforma *Whatsapp*, com o intuito de transmitir informações relevantes para as aulas de Educação Física;
- Nos dias em que as condições climáticas não foram favoráveis, adotamos o nosso planeamento e utilizamos a sala polivalente para a realização dos treinos do MED;
- Criação de um documento de apoio em *PowerPoint* sobre o desenvolvimento das capacidades físicas e explicação dos testes do *FitEscolas*;
- Criação de um documento em *PowerPoint* sobre os processos de monitorização do esforço (frequência cardíaca), e consequente aplicação prática desses conhecimentos;
- Definição dos desafios semanais para o desenvolvimento da aptidão física, em casa, como complemento às aulas de Educação Física;
- Rentabilização das novas tecnologias no processo pedagógico.
- Tendo em conta que durante duas semanas foi necessário a turma ficar em confinamento profilático, foram utilizadas as Plataformas *Classroom* e *Google Meet*. E as aulas decorreram utilizando o modelo do MED como estava a ser aplicado de forma presencial, mas em contexto à distância.

De forma a desenvolver o domínio cognitivo dos alunos, as estratégias utilizadas, serão as seguintes:

- Uma tarefa teórico-prática sobre a monitorização da frequência cardíaca de modo a inculcar nos alunos a capacidade de autonomia e de reflexão sobre os processos de controlo da intensidade do treino;

- Avaliar no início e no final o nível de conhecimento dos alunos relativamente a esta matéria, através de um teste criado no ~~GoogleForms~~;

- Avaliar a percepção dos alunos sobre a metodologia aplicada nas aulas de Educação Física através dos grupos de foco.

1.7) Estratégias Didático-Pedagógicas utilizadas nos JDC-I

Estratégias gerais:

- Criação de exercícios adequados ao plano de contingência da disciplina;
- Exercícios adequados ao nível dos alunos;
- Utilizar situações lúdicas e diversificadas;
- Planeamento de exercícios e desafios que sejam competitivos;
- Promover exercícios que os alunos gostam;
- Comunicar de forma sincera;
- Criação de grupos diferentes em relação ao MED;
- Colocação de música ao longo da aula a pedido dos alunos, aspeto que foi positivo para o clima da aula.

Estratégias específicas:

As nossas estratégias específicas utilizadas ao longo das aulas, foram equacionadas em função das diversas funções de ensino, Instrução, Organização da aula, Clima e observação silenciosa.

Instrução:

- Colocar-se de forma a manter a totalidade dos alunos dentro do campo visual do professor;
- Captar a atenção e motivação dos alunos através do entusiasmo na comunicação;
- Apresentar os conteúdos de ensino (descrição da ação; critérios de êxito – antes de cada atividade) através de explicações claras, objetivas e precisas;

-
- Minimizar o tempo de instrução, dando prioridade à maximização do tempo de empenhamento motor;
 - Apresentar a informação de modo diversificado (verbal, por vagas, demonstração);
 - Questionar os alunos (favorecendo o comprometimento dos alunos com a aula e a reflexão e permitindo avaliar a assimilação de conteúdos);
 - Utilizar *feedbacks* variados (que contribui para uma melhoria e eficácia do ensino e qualidade do empenhamento motor ou cognitivo).

Organização da aula:

- Definir medidas de funcionamento da aula (rotinas, regras, evitando tempos de espera e de transição entre exercícios);
- Privilegiar a variabilidade das situações de aprendizagem;
- Começar a aula à hora estabelecida;
- Trabalho por estações;
- Realização de situações analíticas individuais e em pequenos grupos;
- Rentabilização de todo o espaço de aula garantindo todas as questões de segurança;
- Colocar-se numa posição ótima para a comunicação e observação da turma.

Feedback:

- Evitar *feedbacks* negativos;
- Individualizar sempre que possível o *feedback*;
- Utilizar *feedbacks* variados (que contribui para uma melhoria e eficácia do ensino e qualidade do empenhamento motor ou cognitivo).

Clima:

- Definir regras de funcionamento claras, colocando ênfase nas questões de segurança, de modo e evitar comportamentos de desvio.

-
- Individualizar sempre que possível o *feedback*;
 - Envolver os alunos no processo ensino – aprendizagem;
 - Evitar *feedbacks* negativos;
 - Conhecer e tratar os alunos pelo nome;
 - Procurar interagir com todos os alunos de igual forma.

Observação silenciosa:

- Observar todos os alunos e intervir de forma pertinente;
- Ajustar a intervenção pedagógica em função da resposta dos alunos.

De forma a desenvolver o domínio cognitivo dos alunos, as estratégias utilizadas, serão as seguintes:

- Transmissão de informações ao longo das aulas, relacionado com as regras e regulamento das matérias de ensino;
- Transmissão de documentos e vídeos sobre as matérias dos JDC-I através da plataforma *Whatsapp* e *email*;
- Realização de *mini-teste*;

ESCOLA SECUNDÁRIA FRANCISCO FRANCO



DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LETIVO 2020/2021

2º Período

2) Unidade Didática Politémica de Voleibol, Desportos de Raquete, ARE e Atletismo (situação pontual de ~~Bouldering~~)

Dias de aula: Segunda-feira e Quarta Feira

Caraterização geral

Unidade Didática Politémica que irá incluir as matérias de Voleibol, Desportos de Raquete, Atletismo e ARE. Portanto, relativamente à organização das matérias por dias de aula, na segunda-feira como o espaço disponível será o pavilhão, irei abordar as matérias de ARE, Desportos de Raquete e Voleibol (Ténis de mesa e Badminton). Em algumas aulas, será necessário realizar algumas permutas de espaços para realização de uma vivência ao ~~Bouldering~~ no Ginásio Central. Quanto às aulas de quarta-feira, o espaço que estará disponível, é o campo relvado sintético, desta forma, as matérias que serão abordadas, será a matéria de Desportos de raquete (Ténis de campo) e Voleibol. No que diz respeito à organização das aulas, estas serão aulas politémicas, com criação de estações ou dividindo as aulas em dois momentos, 45 minutos para cada matéria.

Número de aulas previstas geral:

- 20 aulas politémicas de 90 minutos

ARE + Voleibol: 4 aulas

ARE + Badminton: 2 aulas

ARE + Ténis de Mesa: 2 aulas

ARE: 1 aulas

ARE + ~~Bouldering~~: 2

Ténis de campo + Voleibol: 5 aulas

Ténis de campo: 2 aulas

Ténis de campo + Badminton: 2

2.1) Objetivos enquanto professores estagiários

Objetivos dos professores estagiários	Estratégias de avaliação
- Manter de uma boa relação de proximidade com os alunos;	- Conversas informais com os alunos no início e no final da aula; - Interagir com todos os alunos de igual forma; - Brincadeiras pontuais com os alunos;
- Manter a boa organização e dinâmica das aulas, e um bom controlo da turma;	- Equacionar os feedbacks do colega de estágio e do orientador cooperante; - Avaliar a recetividade dos alunos às nossas intervenções e às tarefas propostas.
- Criar estratégias de motivação para alguns alunos em matérias de ensino como por exemplo a dança;	- Apresentar conteúdos inovadores nas diversas matérias de ensino;
- Potenciar a capacidade de observação e de individualização do processo de ensino;	- Equacionar os feedbacks do colega de estágio e do orientador cooperante;
- Aperfeiçoar a capacidade de observar os comportamentos do colega nas suas aulas.	- Realização de diferentes tarefas de observação propostas pelo orientador cooperante;

Tabela 14 - Objetivos enquanto Professor Estagiário no 2º período (Versão A).

2.2) Unidade Didática do Voleibol

2.2.1) Objetivos Gerais; Objetivos Específicos e as suas Estratégias no Voleibol

Objetivos gerais	Objetivos específicos	Estratégias a utilizar
- Promover o gosto pela prática regular de atividades	- Continuar a promover o entusiasmo e motivação dos alunos ao longo das aulas;	- Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Exploração de situações lúdicas, diversificadas e competitivas;

<p>físicas ao longo da vida;</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Utilização de aulas politemáticas; - Realizar torneios de duplas utilizando a aplicação WINNER; - Observação dos comportamentos dos alunos ao longo das aulas; - Avaliar a receptividade dos alunos às tarefas propostas; - Avaliação formativa dos alunos.
<ul style="list-style-type: none"> - Promover a formação de valores e atitudes; 	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar ao respeito pelas normas do plano de contingência da EF; - Promover o relacionamento interpessoal; - Desenvolver a responsabilidade e a cooperação; - Promover dinâmica de grupos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar o cumprimento das regras e normas presentes no plano de contingência; - Dar autonomia aos alunos na construção dos seus grupos; - Promover tarefas a pares e em pequenos grupos (máximo 4 alunos); - Avaliação formativa dos alunos; - Observação dos comportamentos dos alunos ao longo das aulas;
<ul style="list-style-type: none"> - Promover a aquisição de conhecimentos táticos, técnicos, regulamentares e organizativos das matérias abordadas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento e consolidação das diferentes ações tático-técnicas através de situações diversificadas, individualmente e a pares (Serviço por cima e por baixo, toque de dedos, manchete, remate e os seus deslocamentos); - Adotar estratégias didáticas propostas pelo modelo TGFU; - Desenvolver a consciência tática e a tomada de decisão; - Desenvolver a aptidão física; 	<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Utilização de situações lúdicas e diversificadas individualmente e a pares; - Utilização de jogos reduzidos e condicionados (1x1 e 2x2); - Explorar a componente competitiva com a realização de um torneio de 2x2, utilizando a aplicação WINNER. - Exploração dos diferentes níveis do <u>Smashball</u>; - Divisão dos alunos por níveis de proficiência.

	<p><i>Tabela 15 – Objetivos Gerais, Objetivos Específicos e as suas Estratégias na matéria de desportos de raquete.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilização de aulas politemáticas; - Divisão da aula por estações; - Envio de documentos e vídeos de apoio para os alunos; - Avaliação formativa dos alunos. - Avaliação final através de grelhas específicas; - Questionamento dos alunos ao longo das aulas; - Realização de um mini-teste.
--	---	---

- **Nível de partida da turma:** Tendo por base os dados recolhidos dos anos anteriores, os alunos encontram-se nos níveis Introdutório e Elementar, existindo ainda quatro alunos no nível Avançado.

- **Nível a alcançar:** Aperfeiçoamento e desenvolvimento a manipulação do objeto de jogo, ocupação racional do espaço, ações de cooperação e progressão no terreno. Para os alunos do nível avançado o nosso desafio será a criação de situações de aprendizagem que se ajustem ao seu nível e que os mantenha motivados e entusiasmados ao longo das aulas.

2.3) Unidade didática de Desportos de Raquete

2.3.1) Objetivos Gerais; Objetivos Específicos e as suas Estratégias na matéria de desportos de raquete

Objetivos gerais	Objetivos específicos	Estratégias a utilizar
<ul style="list-style-type: none"> - Promover o gosto pela prática regular de atividades físicas ao longo da vida; 	<ul style="list-style-type: none"> - Continuar a promover o entusiasmo e motivação dos alunos ao longo das aulas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Exploração de situações lúdicas, diversificadas e competitivas;

		<ul style="list-style-type: none"> - Utilização de aulas politemáticas; - Realizar um torneio individual utilizando a aplicação WINNER; - Observação dos comportamentos dos alunos ao longo das aulas; - Avaliar a receptividade dos alunos às tarefas propostas; - Avaliação formativa dos alunos.
<ul style="list-style-type: none"> - Promover a formação de valores e atitudes; 	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar ao respeito pelas normas do plano de contingência da EF; - Promover o relacionamento interpessoal; - Desenvolver a responsabilidade e a cooperação; - Desenvolver o conhecimento do “Eu”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar o cumprimento das regras e normas presentes no plano de contingência; - Promover tarefas de forma individual e a pares; - Avaliação formativa dos alunos; - Observação dos comportamentos dos alunos ao longo das aulas;
<ul style="list-style-type: none"> - Promover a aquisição de conhecimentos táticos, técnicos, regulamentares e organizativos das matérias abordadas; 		<ul style="list-style-type: none"> - Criação de situações lúdicas de manipulação da bola e da raquete, com aumento gradual da complexidade; - Realização de situações de jogo reduzido (tênis curto e minitênis), com diferentes constrangimentos;

		<ul style="list-style-type: none"> - Realização de um torneio na turma (1x1), através da aplicação WINNER; - Divisão dos alunos por níveis de proficiência. - Utilização de aulas politemáticas; - Divisão da aula por estações; - Realizar uma abordagem diferenciada das diferentes matérias dentro dos desportos de raquete como o padel, ténis de mesa, badminton; - Envio de documentos e vídeos de apoio para os alunos; - Avaliação formativa dos alunos. - Avaliação final através de grelhas específicas; - Questionamento dos alunos ao longo das aulas; - Realização de um mini-teste.
--	--	---

Tabela 16 - Objetivos Gerais, Objetivos Específicos e as suas Estratégias na matéria de desportos de raquete.

- **Nível de partida da turma:** Tendo por base os dados recolhidos dos anos anteriores, os alunos encontram-se nos níveis Introdutório e Elementar.

- **Nível a alcançar:** Desenvolvimento da coordenação, manipulação da bola e da raquete, desenvolvimento das ações técnico-táticas elementares, e ainda desenvolvimento do Ténis Curto e Miniténis. Pretendemos assim que os alunos atinjam o nível elementar.

2.4) Unidade Didática de ARE – Dança

2.4.1) Objetivos Gerais; Objetivos Específicos e as suas Estratégias para ARE

Objetivos gerais	Objetivos específicos	Estratégias a utilizar
- Promover o gosto pela prática regular de atividades físicas ao longo da vida;	- Continuar a promover o entusiasmo e motivação dos alunos ao longo das aulas;	- Construção de uma coreografia em grupo; - Construção de uma coreografia com toda a turma (cada grupo cria uma parte da música); - Realização de batalhas de improviso entre os diferentes grupos; - Utilização de aulas politemáticas; - Observação dos comportamentos dos alunos ao longo das aulas; - Avaliar a receptividade dos alunos às tarefas propostas; - Avaliação formativa dos alunos.
- Promover a formação de valores e atitudes;	- Incentivar ao respeito pelas normas do plano de contingência da EF; - Promover o relacionamento interpessoal; - Desenvolver a responsabilidade e a cooperação;	- Incentivar o cumprimento das regras e normas presentes no plano de contingência; - Autonomia na escolha dos grupos e dos conteúdos a desenvolver; - Criação de coreografias em grupo, e para toda a turma; - Avaliação formativa dos alunos. - Observação dos comportamentos dos alunos ao longo das aulas;
- Promover a aquisição de conhecimentos táticos, técnicos, regulamentares e	- Potenciar a sensibilidade estética e artística; - Aperfeiçoar a consciência e domínio do corpo.	- Exploração dos movimentos locomotores e não locomotores (construção de uma pequena coreografia integrando os diversos movimentos básicos);

<p>organizativos das matérias abordadas;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a coordenação corporal e orientação espacial; - Desenvolver a relação música-movimento; - Aperfeiçoar a noção de ritmo e a expressividade; - Desenvolver a criatividade; - Desenvolver o conhecimento do “eu”; - Desenvolver a aptidão física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exploração do espaço (planos – frontal, horizontal e diagonal; direções – esquerda, direita, cima e baixo; níveis – inferior, médio e superior; linhas de solo – retas, zig-zag, círculo, espirais). - Realização de um conjunto de passos propostos pelo professor; - Realização de batalhas entre os diferentes grupos; - Construção de uma coreografia em grupo; - Construção de uma coreografia para toda a turma (cada grupo cria uma parte da música); - Utilização de aulas politemáticas; - Divisão da aula por estações; - Envio de documentos e vídeos de apoio para os alunos; - Avaliação formativa dos alunos; - Avaliação final através de grelhas específicas; - Trabalho de grupo sobre as danças tradicionais; - Questionamento dos alunos ao longo das aulas.
--	---	---

Tabela 17 - Objetivos Gerais, Objetivos Específicos e Estratégias para ARE.

- **Nível de partida da turma:** Tendo por base os dados recolhidos dos anos anteriores, os alunos encontram-se nos níveis Introdutório e Elementar.

- **Nível a alcançar:** Consolidação e aperfeiçoamento de alguns conteúdos específicos da dança como por exemplo, domínio do corpo, relação música e movimento, expressividade, capacidade de construção de uma coreografia, fazendo com que a maioria dos alunos atinja o nível elementar nesta matéria.

2.5) Abordagem ao Bouldering

Objetivos: Permitir a vivência de situações práticas de Desportos de Adaptação ao Meio, e ao mesmo tempo rentabilizar os recursos disponíveis na escola, através de uma proposta diferente.

Objetivos gerais	Objetivos específicos	Estratégias a utilizar
- Proporcionar aos alunos vivências ao nível dos Desportos de Adaptação ao Meio.	- Reforçar o valor educativo dos desportos de adaptação ao meio; - Introdução de conteúdos diferentes e inovadores nas aulas; - Rentabilizar os recursos da escola; - Domínio e controlo do corpo; - Desenvolver a capacidade de leitura do contexto e escolher o melhor percurso; - Melhor a capacidade de montar estratégias;	- Utilização dos espaldares de forma diferente e lúdica; - Utilização de diferentes exercícios, promovendo diferentes tipos de pegas, diferentes percursos (circuitos por cores); - Explorar diferentes formas de deslocamento; - Introdução de uma vertente competitiva; Introduzir obstáculos para serem transpostos;

Tabela 18 - *Objetivos Gerais, Objetivos Específicos e as suas Estratégias para o Bouldering.*

Nível de partida da turma:

No que diz respeito a este tópico, tendo em conta os dados que foram analisados nos dossiers de estágios dos professores estagiários dos anos anteriores, é possível referir que os alunos têm vindo a melhorar o seu nível, e neste momento encontram-se nos níveis Introdutório e Elementar nas matérias a serem lecionadas nesta Unidade Didática, com exceção para a matéria de Voleibol que conta com quatro alunos no nível Avançado.

Nível a alcançar:

Voleibol

É desejável alcançar com este grupo de trabalho, um aperfeiçoamento e desenvolvimento a manipulação do objeto de jogo, ocupação racional do espaço, ações de cooperação e progressão no terreno. Para os alunos do nível avançado o nosso desafio

será a criação de situações de aprendizagem que se ajustem ao seu nível, organizando a aula por estações e colocar esses alunos em exercícios mais desafiadores para manter o seu entusiasmo.

Desportos de Raquete

Apesar do grupo se encontrar no nível introdutório, é possível destacar dois alunos que estão mais desenvolvidos, portanto com o grupo em geral, o objetivo passa por desenvolver a coordenação óculo-manual, manipulação da bola e da raquete, desenvolvimento das ações técnico-táticas elementares, e ainda desenvolvimento do Ténis Curto e Miniténis. Pretendemos assim que os alunos atinjam o nível elementar.

ARE-Dança

O grupo apresenta-se de um modo geral no nível introdutório, mas há 3 alunos que apresentam um nível mais alto e com maior domínio das componentes que pretendemos desenvolver de um modo geral. Pretende-se alcançar a consolidação e aperfeiçoamento de conteúdos específicos das ARE como por exemplo, domínio do corpo, relação música e movimento, expressividade, capacidade de construção de uma coreografia, fazendo com que a maioria dos alunos atinja o nível elementar nesta matéria.

2.6) Plano A- Ensino Presencial

2.6.1) Pertinência/ Justificação da Unidade Didática

A definição dos objetivos das unidades didáticas (UD) deve ser um processo que é contínuo, tendo sempre por base os objetivos que foram definidos nos períodos anteriores, estes devem ir ao encontro dos objetivos definidos para o ano letivo.

Para a seleção das matérias, além dos documentos oficiais que é necessário consultar para implementar em cada ano, é importante realizar uma relação entre matérias, se possível que tenham ~~transfer~~ entre si, por exemplo, no caso da matéria de desportos de raquete e o voleibol, mas também, pela rentabilização dos recursos espaciais e materiais que temos disponíveis, assim, permite-nos ir ao encontro dos objetivos gerais e específicos definidos.

Por estas razões, baseando no que são os objetivos gerais para o ano letivo, onde passam pelo desenvolvimento de uma atividade física eclética focada no desenvolvimento multilateral e harmonioso dos alunos, e potenciar o desenvolvimento das capacidades física dos alunos (capacidades condicionais e coordenativas), uma das estratégias a ser utilizada, será a utilização da metodologia TABATA por períodos de 10 a 15 minutos no início das aulas, servindo igualmente como forma de aquecimento. Esta estratégia será utilizada nos dois dias de aulas.

Para as aulas ARE-Dança, como a turma apresenta de um modo geral no nível introdutório, mas há 3 alunos que apresentam um nível mais alto e com maior domínio das componentes que pretendemos desenvolver de um modo geral. Pretende-se alcançar a consolidação e aperfeiçoamento de conteúdos específicos das ARE como por exemplo, domínio do corpo, relação música e movimento, expressividade, capacidade de construção de uma coreografia, fazendo com que a maioria dos alunos atinja o nível elementar nesta matéria.

De acordo com os documentos do PNEF e AEEF, e como o grupo de EF definiu no seu planograma da escola para o 12º ano, a matéria dos desportos de raquetes será feita essencialmente na matéria de ténis de campo, e ainda procurar dar vivências no badminton e no ténis de mesa, sempre com o objetivo de rentabilizar os recursos espaciais e materiais à nossa disposição, pela possibilidade de ~~transfer~~ entre os diversos desportos

de raquete. Ainda nesta categoria, procura-se atingir objetivos específicos que promovam a aquisição de conhecimentos regulamentares e organizativos, aperfeiçoar e consolidar as diferentes ações tático-técnicas (Serviço, batimento de direita e esquerda, smash, vôlei de direita e esquerda), como também procurar desenvolver a aptidão física dos alunos e gosto pela prática desportiva. Após termos analisado os dossiers dos anos anteriores, percebemos que as matérias de desportos de raquete têm sido abordadas desde o 10º ano. Por esta razão, queremos dar prioridade a situações competitivas, através da abordagem ao ténis curto e ao miniténis, situações jogadas, e ainda introduzir conteúdos inovadores como é o caso da realização de um torneio 1x1 ou de 2x2 na turma utilizando a aplicação “WINNER”, que permite a utilização das novas tecnologias nas aulas, de uma forma mais motivante e interativa, conseguindo assim, em tempo real, fazer o registo dos resultados dos jogos, e perceber quantas jornadas têm e quais são os jogos, tendo sempre uma classificação em tempo real das alunos.

Tendo em conta as razões acima enumeradas, iremos também abordar a matéria de ensino de voleibol, com a finalidade de aperfeiçoar e consolidar as diferentes ações tático-técnicas (serviço por cima e por baixo, toque de dedos, manchete, remate e deslocamentos), adotando as estratégias didáticas propostas pelo modelo *TGU* e que permitem aprimorar a consciência tática e a tomada de decisão utilizando jogos reduzidos e condicionados (1x1 e 2x2), e outra estratégia seria através de situações analíticas de forma que mantenhamos os níveis de segurança pedidos. Numa segunda fase, queremos introduzir a competição, utilizando a mesma aplicação, para a explorar a componente competitiva com a realização de um torneio de 2x2 ou 3x3. Ao longo das aulas serão também utilizados os diferentes níveis do *Smashball* que permitem a consolidações das ações tático-técnicas dos alunos.

Por fim, uma das matérias que procuramos dar como experiência aos alunos, é na matéria de Desportos de Adaptação ao Meio, utilizando a vertente da escalada, no modelo do *Bouldering*, explorando as técnicas básicas e explorar o seu sentido de segurança numa atividade deste carater. Esta abordagem irá permitir desenvolver o domínio e controlo do corpo, desenvolver a capacidade de leitura do contexto, estimular a escolha dos percursos mais rentáveis e desenvolver a capacidade de montagem de estratégias.

No decorrer do segundo período a modo como procuramos dar as aulas, encontra-se no ramo das aulas politemáticas (por períodos de 45 minutos em cada matéria ou por estações), e em algumas aulas adotar o modo de aula monotemáticas para potenciar as situações competitivas. O objetivo deste tipo de aulas passa por tentar quebrar o ensino por blocos, procurando as vantagens desta forma de lecionar, visto que pela leitura realizada, os alunos demonstram ser mais desmotivantes. Assim, no nosso entender, aulas tornam-se mais dinâmicas, os alunos têm possibilidade de experienciar outras matérias, aumentando assim o seu grau entusiasmo e motivação ao longo do período.

Nota:

Por a evolução da pandemia (Covid-19) na Ilha da Madeira, foi decretado pelo Governo da RAM que as aulas do ensino secundário seriam asseguradas através do ensino não presencial, durante duas semanas, no entanto, esta situação foi sendo sempre renovada a cada 2 semanas, e foi necessária uma constante adaptação do planeamos, e ter sempre um plano b no caso de voltarmos para o ensino presencial. Esta situação manteve-se até ao final do período.

2.9) Plano B – Ensino à distância

2.9.1) Unidade Didática de ARE, Aptidão Física, Desportos de Raquete e Voleibol

Caraterização geral: Esta Unidade Didática será Politemática onde serão abordadas as matérias supracitadas. A organização das aulas, de um modo geral estarão dispostas de seguinte forma, no primeiro dia de aula, segunda-feira, será abordada maioritariamente a matéria das ARE, explorando os diferentes estilos de dança, e na quarta-feira será abordada maioritariamente a matéria de Aptidão Física. As matérias de Desportos de Raquete e Voleibol, serão abordadas ao longo do período com tarefas predominantemente

teóricas, através de trabalhos ou de aplicações que promovam uma maior dinâmica nas aulas não presenciais.

Aptidão Física, ARE, Desportos de Raquete e Voleibol

Dias de aulas: segunda-feira e quarta-feira

Número de aulas:

ARE: 6 aulas

Aptidão Física: 7 aulas

ARE e Aptidão Física: 1 aula

ARE e Voleibol: 1 aula

Desportos de Raquete: 2 aulas

Desporto de Raquete e Aptidão Física: 2 aulas

2.10) Objetivos enquanto professores estagiários

Objetivos dos professores estagiários	Estratégias de avaliação
- Manter de uma boa relação de proximidade com os alunos;	- Conversas informais com os alunos no início e no final da aula; - Interagir com todos os alunos de igual forma; - Brincadeiras pontuais com os alunos;
- Manter a boa organização e dinâmica das aulas, e um bom controlo da turma;	- Equacionar os feedbacks do colega de estágio e do orientador cooperante; - Avaliar a receptividade dos alunos às nossas intervenções e às tarefas propostas.
- Criar estratégias de motivação para alguns alunos em matérias de ensino como por exemplo a dança;	- Apresentar conteúdos inovadores nas diversas matérias de ensino;
- Potenciar a capacidade de observação e de individualização do processo de ensino;	- Equacionar os feedbacks do colega de estágio e do orientador cooperante;
- Aumentar o nível de participação da turma nas aulas online e nas tarefas não presenciais;	
- Aperfeiçoar a capacidade de observar os comportamentos do colega nas suas aulas.	- Realização de diferentes tarefas de observação propostas pelo orientador cooperante;

Tabela 21 - Objetivos para o Professor Estagiário 2º período (Plano B).

2.11) Objetivos gerais, específicos e estratégias a utilizar no Ensino à Distância

Objetivos gerais	Objetivos específicos	Estratégias a utilizar	Formas de Avaliação
Promover o gosto pela prática regular de atividades físicas ao longo da vida;	Continuar a promover o entusiasmo e motivação dos alunos ao longo das aulas;	<ul style="list-style-type: none"> - Autonomia dos alunos na criação dos grupos de trabalho; - Colocação de música durante os exercícios por parte do professor e dos alunos; - Realização de tarefas síncronas e assíncronas individualmente e em grupo; - Criação de pequenas coreografias com movimentos locomotores e não locomotores; - Criação de uma coreografia tendo por base passos demonstrados pelo professor e através de vídeos indicados pelo professor; - Criação de salas individualizadas para cada grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação Formativa dos alunos; - Avaliar a recetividade dos alunos às tarefas;

<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar; 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a aptidão física; - Combater o sedentarismo; 	<ul style="list-style-type: none"> - Rentabilizar a ferramenta didática de aptidão física criada no primeiro período; - Planeamento e organização do plano de exercícios; - Realização de tarefas síncronas e assíncronas individualmente e em grupo; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de planos de exercícios semanais de aptidão física; - Adesão dos alunos aos desafios complementares às aulas de EF;
<ul style="list-style-type: none"> - Promover a aquisição de conhecimentos táticos, técnicos, regulamentares e organizativos das matérias abordadas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar os diferentes gestos técnicos, os critérios de êxito e as componentes críticas das diversas matérias de ensino abordadas; - Aumentar o nível de conhecimento ao nível da origem, regras e materiais associados às diferentes matérias abordadas; - Valorizar o desporto como fator cultural; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de trabalhos de pesquisa por parte dos alunos: - Gestos técnicos e regulamentos nos Desportos de Raquete, Voleibol e Ginástica; - Realização de um trabalho de grupo sobre as Danças Tradicionais; - Leitura e análise de documentos e vídeos enviados pelo professor; - Pesquisa de informação e de vídeos de conteúdos específicos por parte dos alunos; - Criação e apresentação de documentos de apoio por parte do professor; 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação formativa; - Realização de trabalhos individuais e em grupo; - Avaliação das propostas de trabalho apresentadas pelos alunos;

<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a capacidade de pesquisa e de comunicação; 	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar o nível de participação da turma nas aulas online e nas tarefas não presenciais; - Reforçar as dinâmicas existentes na turma estimulando a cooperação entre os alunos; - Criar situações que levem os alunos a desenvolver estratégias de comunicação entre si; - Estimular a capacidade de pesquisa explorando diferentes fontes; - Desenvolver a oralidade de forma clara e com correção gramatical; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de trabalhos de pesquisa por parte dos alunos; - Leitura e análise de documentos e vídeos enviados pelo professor; - Pesquisa de informação e de vídeos de conteúdos específicos por parte dos alunos; - Solicitar aos alunos a leitura e explicação de conteúdos específicos apresentados pelo professor; - Realização de tarefas em grupos, solicitando aos alunos a utilização de diferentes plataformas de comunicação; - Apresentação das diversas propostas de trabalho realizadas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação formativa; - Apresentação das propostas de trabalhos solicitadas pelo professor.
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento de atitudes e valores; 	<ul style="list-style-type: none"> - Respeito pelo professor e pelos colegas; - Desenvolver a responsabilidade, compromisso e autonomia 	<ul style="list-style-type: none"> - Criação de regras específicas de intervenção na aula; - Realização de trabalhos de pesquisa por parte dos alunos; - Pesquisa de informação e de vídeos de conteúdos específicos por parte dos alunos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação formativa dos alunos; - Observação dos comportamentos dos alunos.

107

	<p>na realização das tarefas síncronas e assíncronas;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a taxa de realização das tarefas e desafios propostos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de tarefas síncronas e assíncronas individualmente e em grupo; - Avaliação formativa; 	
--	---	---	--

Tabela 22 - Objetivos gerais, específicos e estratégias a utilizar no Ensino à Distância.

2.12) Pertinência/ Justificação da Unidade Didática

Realizando uma contextualização da situação para esta alteração do planeamento da unidade didática, esta deveu-se à progressão da situação pandémica na Região Autónoma da Madeira foi decretado que entre os dias 04 de janeiro e 21 de fevereiro de 2021, onde as aulas no nosso caso, turmas do secundário seriam em formato on-line, situação essa que era avaliada a cada duas semanas, portanto, o nosso planeamento era realizado para aquelas duas semanas e depois tínhamos sempre dois planos, um no caso de nos mantermos em ensino não presencial, e outro para o caso de voltarmos ao ensino presencial. No entanto o crescimento dos focos de contágio na nossa região, fez com que o nosso planeamento para o 2º período tivesse de ser adaptado a estas novas circunstâncias para as diversas matérias de ensino a serem abordadas.

No caso das ARE-Dança, os objetivos que estavam planeados para o contexto presencial são possíveis de ser alcançados com as devidas adaptações. O que mudou nesta situação foram os recursos espaciais nos quais tínhamos acesso, e as relações pessoais que eram agora através de uma câmara. No entanto, as estratégias que pretende-se utilizar são com o objetivo dos alunos adquiram e consolidem um conjunto de conhecimentos desta matéria, como por exemplo, a apresentação de vídeos de conteúdos específicos, e após a sua visualização, os alunos devem realizar pequenas coreografias baseadas no vídeo apresentado. Trabalho esses que podem ser individualmente ou em grupo, devem ser gravados vídeos e depois enviado ao professor para avaliação. Dando continuidade ao trabalho de grupo, os alunos terão ainda de realizar uma coreografia em grupo utilizando uma música à sua escolha. Com esta proposta, procuramos incutir nos alunos o sentido de responsabilidade, autonomia, dinâmica de grupos e ainda que os alunos desenvolvam a sua capacidade de comunicação explorando diversas ferramentas digitais tendo em conta o fato de estarem num contexto de ensino à distância. Estratégia essa, que consideramos que pode resultar por os alunos serem uma turma de 12º ano.

Outra estratégia, foi a criação de passos por parte do núcleo de estágio, para serem também enviadas aos alunos para criarem a sua coreografia ou repetir os passos. Utilizar também vídeos de coreografias existentes na internet de músicas recentes, onde os alunos se identificam, assim, procurar aumentar o seu entusiasmo e motivação para a prática desta matéria de ensino.

Ainda dentro desta matéria de ensino, um dos objetivos que definimos, é a valorização da dança enquanto fator cultural, e para isso os alunos irão desenvolver um trabalho de grupo acerca das danças tradicionais de diferentes pontos do país, presentes no PNEF, como também da nossa região.

Quanto às matérias de ensino de desportos de raquete e voleibol, pretendemos realizar uma abordagem de caráter mais teórico, devido aos constrangimentos do ensino à distância, e também pela dificuldade de os alunos disporem de recursos espaciais e principalmente materiais. Assim, tendo em conta estas limitações procuraremos cimentar os seus conteúdos a nível tático-técnico, regulamentar, e reforçar também a expressão destas matérias no panorama desportivo atual, através da execução de trabalhos de grupo com uma estruturação teórico prática.

Outra estratégia que procuramos implementar nestas matérias, visto que a abordagem tem um caráter mais teórico, realizamos uma pesquisa sobre possíveis plataformas que possamos utilizar, e essas plataformas digitais como o *Quizlet* o *Kahoot*, serão a forma inovadora que encontramos para transmitir o conteúdo. Permite assim, reforçar nos alunos alguns conteúdos de uma forma mais lúdica, simples, clara e sobretudo interativa, desta forma, procuramos utilizar as potencialidades do smartphone no processo de ensino. Por fim serão também construídos pelo núcleo de estágio diversos documentos de apoio para as diferentes matérias através do *Powerpoint*, que serão apresentados ao longo das aulas e posteriormente enviados aos alunos para ajudar na realização dos seus trabalhos de grupo. E ainda a utilizar a ferramenta criada na cadeira de Inovação e Tecnologias do Desporto na Escola sobre a matéria de Ténis de Campo.

Visto que os alunos estarão em casa durante alguns dias, e termos a noção que a prática das matérias que desenvolvemos com eles não elevam as suas capacidades físicas, decidimos dar continuidade à implementação da ferramenta criada no 1º período com objetivo continuar a promover um estilo de vida saudável e a prática regular de atividade física. Esta matéria de aptidão física será explorada sobretudo através de aulas síncronas como assíncronas.

Procurando ir ao encontro dos objetivos acima referidos, a utilização da ferramenta da aptidão física será posta em prática no mesmo modelo que no primeiro período mas não sendo um MED aprofundado, utilizaremos a criação de grupos, terão tarefas semanais na criação de plano de aula e criar desafios semanais como complemento às aulas de educação física através da aplicação *Map my Run*, que permite a introdução de uma vertente competitiva, algo que não conseguimos no 1º período, ter uma aplicação onde os alunos estão registados num desafio, e nessa semana todos têm acesso ao ranking da turma, o que “obrigava” os alunos a saírem de casa por alguns momentos, para realizarem o seu desafio, mas era algo que também tínhamos pensado, e queremos com esta atividade fazer os alunos saírem de casa na busca de um bem-estar físico e mental.

ESCOLA SECUNDÁRIA FRANCISCO FRANCO



DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LETIVO 2020/2021

3º Período

Ano e turma: 12º12

Dias de aula: Segunda-feira e Quarta-feira

3) Unidade Didática de Orientação, Atletismo, Desportos de Raquete e Voleibol

Caraterização geral: Esta Unidade Didática será Politemática onde serão abordadas as matérias supracitadas. A organização das aulas, de um modo geral estarão dispostas de seguinte forma, no primeiro dia de aula, segunda-feira, serão abordadas as matérias de Desportos de Raquete e Voleibol, por períodos de 45', e no segundo dia de aula, serão abordadas as matérias de Atletismo e Orientação, por estações ou por períodos de 45'.

Desportos de Raquete e Voleibol

Número de aulas:

Desportos de Raquete e Voleibol: 6 aulas

Voleibol: 2 aula

Desportos de Raquete: 1 aulas

Atletismo e Orientação:

Número de aulas:

Atletismo e orientação: 8 aulas

Orientação: 2 aulas

Atletismo: 1 aulas

3.1) Objetivos enquanto professores estagiários

Objetivos enquanto professor estagiário	Estratégias de avaliação
- Consolidar a boa relação de proximidade com os alunos.	- Conversas informais com os alunos no início e no final da aula; - Interagir com todos os alunos de igual forma; - Brincadeiras pontuais com os alunos; - Abordar matérias de ensino solicitadas pelos alunos.
- Manter a boa organização e dinâmica das aulas, e um bom controle da turma.	- Equacionar os feedbacks do colega de estágio e do orientador cooperante; - Avaliar de forma informal a receptividade dos alunos às nossas intervenções e às tarefas propostas. - Apresentar conteúdos inovadores nas diversas matérias de ensino;
- Continuar a potenciar a capacidade de observação e de individualização do processo de ensino.	- Equacionar os feedbacks do colega de estágio e do orientador cooperante;
- Aperfeiçoar a capacidade de observar os comportamentos do colega nas suas aulas.	- Realização de diferentes tarefas de observação propostas pelo orientador cooperante;
- Proporcionar atividades diferenciadas no espaço escolar ou fora dele.	- Realização de atividades extracurriculares.

Tabela 15 - Objetivos do Professor Estagiário no 3º período.

3.2) Objetivos gerais, específicos e estratégias desta Unidade Didática

Objetivos Gerais	Objetivos específicos	Estratégias a utilizar	Formas de avaliação
Promover o gosto pela prática regular de atividades físicas ao longo da vida;	Continuar a promover o entusiasmo e motivação dos alunos ao longo das aulas;	<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Exploração de situações lúdicas, diversificadas e competitivas; - Realização de um torneio de duplas utilizando a aplicação WINNER; - Utilização de aulas politemáticas (estações). <p>Desportos de Raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Exploração de situações lúdicas, diversificadas e competitivas; - Realização de um torneio individual utilizando a aplicação WINNER; - Utilização de aulas politemáticas (estações). <p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Exploração de situações lúdicas, diversificadas e competitivas individualmente e em grupo; <p>Orientação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploração do espaço escolar e da cidade do Funchal; 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação formativa dos alunos; - Questionamento dos alunos ao longo das aulas; - Avaliar informalmente a recetividade dos alunos às tarefas propostas; - Observação dos comportamentos dos alunos ao longo das aulas.
	Respeito pelas normas do plano de contingência da EF	<p>Todas as matérias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incentivar o cumprimento das regras e normas presentes no plano de contingência; 	

Promover a formação de valores e atitudes	Promover o relacionamento interpessoal e a dinâmica de grupos	<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dar autonomia aos alunos na construção dos seus grupos; - Promover exercícios a pares e em pequenos grupos (máx. 4 alunos); <p>Desportos de Raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover exercícios de forma individualizada e a pares; <p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar situações em pequenos grupos ou pares; - Utilização de diferentes estações tendo em conta as disciplinas do atletismo; - Utilização de aulas politemáticas; <p>Orientação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover exercícios a pares; - Criar pontos para os outros pares; 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação formativa dos alunos; - Observação dos comportamentos dos alunos ao longo das aulas.
	Desenvolver a responsabilidade	<p>Todas as matérias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reforçar as condições de segurança na organização das aulas; - Colaboração dos alunos na montagem e arrumação do espaço de aula; - Realização de tarefas autónomas dentro e fora do espaço escolar. 	
	Voleibol	Voleibol	

<p>Promover a aquisição de conhecimentos táticos, técnicos, regulamentares e organizativos das matérias abordadas;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoar e consolidar as diferentes ações tático-técnicas (serviço por cima e por baixo, toque de dedos, manchete, remate e deslocamentos); - Adotar estratégias didáticas propostas pelo modelo TGfU; - Desenvolver a consciência tática e a tomada de decisão; - Desenvolver a aptidão física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Utilização de situações lúdicas e diversificadas individualmente e a pares; - Utilização de jogos reduzidos e condicionados (1x1 e 2x2); - Explorar a componente competitiva com a realização de um torneio de 2x2, utilizando a aplicação WINNER. - Exploração dos diferentes níveis do Smashball; - Divisão dos alunos por níveis de proficiência. - Utilização de aulas politemáticas; - Divisão da aula por estações; - Envio de documentos e vídeos de apoio para os alunos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação formativa dos alunos. - Questionamento dos alunos ao longo das aulas; - Realização de trabalhos de grupo; - Avaliação final através de grelhas específicas; - Fazer vídeos da realização das tarefas propostas;
	<p>Desportos de Raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoar e consolidar as diferentes ações tático-técnicas (Serviço, batimento de direita e esquerda, <i>smash</i>, 	<p>Desportos de Raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Criação de situações lúdicas de manipulação da bola e da raquete, com aumento gradual da complexidade; - Realização de situações de jogo reduzido (ténis curto e miniténis), com diferentes constrangimentos; 	

	<ul style="list-style-type: none"> vo de direita e esquerda); - Desenvolver a aptidão física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de um torneio na turma (1x1), através da aplicação WINNER. - Divisão dos alunos por níveis de proficiência. - Utilização de aulas politemáticas; - Divisão da aula por estações; - Abordagem a outros desportos de raquete como (padel, ténis de mesa, badminton); - Envio de documentos e vídeos de apoio para os alunos; 	
	<p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as capacidades motoras; - Corridas: Desenvolver o conhecimento de “si” em algumas variáveis, nomeadamente, a otimização da velocidade e a rentabilização da frequência e amplitude dos apoios. - Salto: Compreender a influência da velocidade de saída, altura de saída e ângulo de saída do centro de massa nas mais 	<p>Corridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criar situações individuais e em grupo para desenvolver as partidas de blocos em diferentes tipos de partida, compreender as formais mais rentáveis e reação ao estímulo sonoro; - Desenvolver situações para que os alunos explorem diferentes distâncias e diferentes velocidades, jogar com a frequência e amplitude da passada e compreender a ação dos diferentes segmentos corporais durante a corrida; - Criação de situações para desenvolver a técnica de transmissão do testemunho de diferentes formas, coordenando diferentes velocidades e explorando diferentes distâncias de aceleração e transmissão; - Proporcionar situações onde os alunos transpõem diferentes obstáculos, jogando com a frequência e amplitude da passada entre os mesmo e explorar as diferentes distâncias entre as barreiras e a sua altura. 	

	<p>diversas situações de saltos.</p> <p>- Lançamentos: Compreender a importância da velocidade, altura e ângulo de saída do engenho.</p>	<p>Saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Propor situações onde faça os alunos compreenderem a ação dos membros superiores e a relação entre CM/BA, jogando com a frequência e amplitude da passada, e ainda explorando diferentes distâncias de aceleração; - Exercícios que promovam a coordenação dos apoios durante a sequência do hop, step e jump; - Durante a realização dos saltos, pretende-se explorar a lateralidade no momento da chamada, diferentes distâncias da corrida de balanço e diferentes formas de salto (costas e frontal); <p>Lançamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criar situações onde se possa explorar a relação CM/BA, lançar com a mão dominante e não dominante, numa posição estática ou dinâmica. Compreender também a rentabilidade da execução com ou sem balanço, realizar lançamentos com objetos de diferentes massas e por fim desenvolver também a precisão; - Utilizar estas matérias como estação de uma aula politemática ou realizar no início ou no final da aula por períodos de 15 ou 20 minutos; - Solicitar diversas tarefas aos alunos como apoio laboratorial e trabalho não presencia; - Partilha de vídeos com atletas de referência para as diferentes disciplinas. 	
--	---	---	--

	<p>Orientação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidar a capacidade de orientação espacial; - Realizar um enquadramento teórico das matérias de orientação tradicional e funcional; - Consolidar a capacidade de leitura do contexto, criação e operacionalização de estratégias; - Consolidar a leitura do mapa, identificação de pontos de referência e identificar a simbologia presente no mesmo; - Desenvolver a tomada de decisão - escolha de percursos eficientes, 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar a orientação funcional e tradicional; - Realização das tarefas em pares; - Apresentação de material de apoio sobre a simbologia e pontos cardiais (leitura e orientação do mapa); - Utilizar estruturas e objetos do espaço escolar para desenvolver a capacidade de orientação; - Criação de situações de aprendizagem para os alunos identificarem pontos de referência e raios de ação onde podem encontrar os pontos; - Utilização dos mapas disponíveis na escola, criando desafios e pistas para o ponto seguinte; - Rentabilizar as novas tecnologias como o smartphone utilizando a aplicação <i>iOrientteering</i>; - Realizar vários percursos fora do meio escolar através de QR Code disponíveis pela cidade do Funchal; - Utilizar os mapas multidisciplinares criados em colaboração com o coordenador do grupo de Educação Física e professores das disciplinas específicas; - Definição de regras de conduta durante a realização das tarefas. 	
--	---	---	--

	<p>ponderando a gestão do tempo e do esforço;</p> <p>- Desenvolver o respeito pela natureza, no sentido da preservação e conservação do meio ambiente.</p>		
--	--	--	--

Tabela 26 - Objetivos gerais, específicos, estratégias e formas de avaliação da UD do 3º período

Nível de partida da turma:

Tendo em conta os dados recolhidos pelos professores dos anos anteriores grande parte dos alunos encontram-se nos níveis Introdutório e Elementar nas matérias a serem lecionadas nesta Unidade Didática, com exceção para a matéria de Voleibol que conta com quatro alunos no nível Avançado.

Nível a alcançar:**Voleibol**

Aperfeiçoamento e desenvolvimento a manipulação do objeto de jogo, ocupação racional do espaço, ações de cooperação e progressão no terreno. Para os alunos do nível avançado o nosso desafio será a criação de situações de aprendizagem que se ajustem ao seu nível e que os mantenha motivados e entusiasmados ao longo das aulas.

Desportos de Raquete

Desenvolvimento da coordenação, manipulação da bola e da raquete, desenvolvimento das ações técnico-táticas elementares, e ainda desenvolvimento do Ténis Curto e Miniténis. Pretendemos assim que os alunos atinjam o nível elementar.

Atletismo

O objetivo é desenvolver o conhecido de “si”. Consolidar o nível introdutório e introduzir alguns aspetos do nível elementar.

Orientação

Cooperando com os colegas na realização de um percurso, respeitando as regras estabelecidas (regras de segurança e equilíbrio ecológico). Realizam um percurso fora da escola utilizando a bussola e doseando o esforço para resistir à fadiga. Os alunos têm que conseguir identificar as características do percurso, interpretando, no terreno os principais desníveis representados na simbologia gráfica. Têm também, de conseguir selecionar os melhores percursos equacionando os custos em termos de tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo.

Todos estes aspetos auxiliam para consolidar o nível elementar.

3.2.1) Pertinência/ Justificação da Unidade Didática

A definição dos objetivos das unidades didáticas (UD) deve ser um processo que é contínuo, tendo sempre por base os objetivos que foram definidos nos períodos anteriores, estes devem ir ao encontro dos objetivos definidos para o ano letivo.

Para a seleção das matérias, além dos documentos oficiais que é necessário consultar para implementar em cada ano, é importante realizar uma relação entre matérias, se possível que tenham ~~transfer~~ entre si, por exemplo, no caso da matéria de desportos de raquete e o voleibol, mas também, pela rentabilização dos recursos espaciais e materiais que temos disponíveis, assim, permite-nos ir ao encontro dos objetivos gerais e específicos definidos.

Por estas razões, baseando no que são os objetivos gerais para o ano letivo, onde passam pelo desenvolvimento de uma atividade física eclética focada no desenvolvimento multilateral e harmonioso dos alunos, e potenciar o desenvolvimento das capacidades física dos alunos (capacidades condicionais e coordenativas), bem como os conhecimentos que têm vindo a ser transmitidos aos anos nos períodos anteriores relativamente à matéria de aptidão física, nesse sentido, vamos procurar que todos os alunos deem o aquecimento aos colegas, utilizando a estrutura e conteúdos presentes na ferramenta didática digital que desenvolvimentos no 1º período. Portanto, nos primeiros 10 minutos de aula, à escolha do professor, um aluno vai ter que dar o aquecimento numa primeira fase utilizando os exercícios de mobilidade articular e posteriormente exercícios direcionados para a ativação cardiovascular. Esta estratégia será utilizada nos dois dias de aulas.

Para as aulas de Orientação, uma das matérias que estão no PNEF e AEEF, como uma das matérias alternativas que poderiam ser selecionadas para este ano, e uma vez que a turma se apresenta de um modo geral no nível introdutório, vamos procurar situações onde os alunos cooperem entre si na realização dos percursos. Utilizaremos duas estratégias distintas, uma utilizando mapas tradicionais, onde os alunos já têm algumas referências a nível das características do espaço escolar, e posteriormente, evoluir para uma situação real, fora do contexto que estão habituados, portanto, realização de percursos fora da escola., capacidade de construção de uma coreografia, fazendo com que

a maioria dos alunos atinja o nível elementar nesta matéria. Os alunos têm que conseguir identificar as características do percurso, interpretar o meio, perceber os desníveis através do mapa e a simbologia representada. Vamos procurar incutir nos alunos o sentido de equacionar e conseguir selecionar os melhores percursos para ter de melhorar custo-benefício em termos de tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo. Todos estes aspetos auxiliam para consolidar o nível elementar. Após analisarmos os dossiers dos anos anteriores, percebemos que os alunos estiveram bastantes envolvidas na Orientação Funcional, criação percursos dentro da escola, entendiam a simbologia básica, e apresentavam um bom sentido de orientação no espaço escolar. Por esta análise, vamos procurar dar diversos estímulos dentro e fora do espaço escolar.

Utilizaremos também uma aplicação chamada “*Orienteering*”, ferramenta que tínhamos o conhecimento através do Seminário de Desporto e Ciência 2020, e decidimos pôr em prática na escola, com a criação de novos mapas escolares de orientação, e com um sistema de leitura dos pontos de forma instantânea, realizando um ranking não só dentro da turma como também da escola, e assim os alunos têm a perceção de como estão dentro do meio escolar relativamente às suas competências nesta matéria.

De acordo com os documentos do PNEF e AEEF, e como o grupo de EF definiu no seu planograma da escola para o 12º ano, a matéria dos desportos de raquetes será feita essencialmente na matéria de ténis de campo, sempre com o objetivo de rentabilizar os recursos espaciais e materiais à nossa disposição. Ainda nesta categoria, procura-se atingir objetivos específicos que promovam a aquisição de conhecimentos regulamentares e organizativos, aperfeiçoar e consolidar as diferentes ações táctico-técnicas (Serviço, batimento de direita e esquerda, smash, vólei de direita e esquerda), como também procurar desenvolver a aptidão física dos alunos e gosto pela prática desportiva. Após termos analisado os dossiers dos anos anteriores, percebemos que as matérias de desportos de raquete têm sido abordadas desde o 10º ano. Por esta razão, queremos dar prioridade a situações competitivas, através da abordagem ao ténis curto e ao miniténis, situações jogadas, e ainda introduzir conteúdos inovadores como é o caso da realização de um torneio 1x1 ou de 2x2 na turma utilizando a aplicação “WINNER”, que permite a utilização das novas tecnologias nas aulas, de uma forma mais motivante e

interativa, conseguindo assim, em tempo real, fazer o registo dos resultados dos jogos, e perceber quantas jornadas têm e quais são os jogos, tendo sempre uma classificação em tempo real das alunos.

Tendo em conta as razões acima enumeradas, iremos também abordar a matéria de ensino de voleibol, com a finalidade de aperfeiçoar e consolidar as diferentes ações tático-técnicas (serviço por cima e por baixo, toque de dedos, manchete, remate e deslocamentos), adotando as estratégias didáticas propostas pelo modelo *TGFU* e que permitem aprimorar a consciência tática e a tomada de decisão utilizando jogos reduzidos e condicionados (1x1 e 2x2), e outra estratégia seria através de situações analíticas de forma que mantenhamos os níveis de segurança pedidos. Numa segunda fase, queremos introduzir a competição, utilizando a mesma aplicação, para a explorar a componente competitiva com a realização de um torneio de 2x2 ou 3x3. Ao longo das aulas serão também utilizados os diferentes níveis do *Smashball* que permitem a consolidações das ações tático-técnicas dos alunos.

Relativamente à matéria de Atletismo, um dos grandes objetivos específicos que definimos para esta matéria passa por utilizar as suas características físicas para desenvolver as capacidades motoras dos alunos em conjunto com a estratégia utilizada com a aptidão física. Como dentro da matéria de Atletismo temos muitos conteúdos para explorar, vamos utilizar 10 aulas, sempre na parte inicial da aula. Visto que a matéria de Atletismo e Orientação vão ser realizadas na mesma aula, iremos procurar utilizar duas formas de dar a aula, um pode ser a orientação em simultâneo com Atletismo, em que metade da turma estará a realizar uma matéria e a outra metade a segunda matéria, e vice-versa. E ainda, outro dia, poderá ser os primeiros 30 a 45 minutos dedicados ao Atletismo e o restante tempo da aula, dedicado à Orientação. Iremos testar as duas estratégias e perceber qual das duas se adequa melhor à turma e à forma de estar na leção.

No decorrer do terceiro período a modo como procuramos dar as aulas, encontra-se no ramo das aulas politemáticas (por períodos de 45 minutos em cada matéria ou por estações), e em algumas aulas adotar o modo de aula monotemáticas para potenciar as situações competitivas. O objetivo deste tipo de aulas passa por tentar quebrar o ensino por blocos, procurando as vantagens desta forma de lecionar, visto que pela leitura

realizada, os alunos demonstram ser mais desmotivantes. Assim, no nosso entender, aulas tornam-se mais dinâmicas, os alunos têm possibilidade de experienciar outras matérias, aumentando assim o seu grau entusiasmo e motivação ao longo do período.

Apêndice 8 - Exemplo de Plano de Aula

Plano de Aula Nº 52				
Local: ESFF	Professor Cooperante: Miguel Ângelo Nóbrega	Professor Estagiário: Paulo Mendonça	Ano/Turma: 12º12	Nº de Alunos: 21
Instalação: Campo 2 (Sintético)	Data: 03/05/2021	Hora da Aula: 15:15 – 16:45	Matérias de ensino: Voleibol	
Objetivos gerais: - Manipulação do objeto de jogo (Voleibol) e Desenvolvimento da componentes técnico-táticas em situação de jogo reduzido e condicionado. - Torneio de Voleibol de equipas de 3.		Áreas de competências do perfil dos alunos: C: Raciocínio e Resolução de problemas; D: Pensamento Crítico e Pensamento Criativo; E: Relacionamento interpessoal; F: Desenvolvimento pessoal e autonomia; H: Sensibilidade estética e artística; J: Consciência e domínio do corpo.		
Recursos Materiais: 15 cones, 2 elásticos, 10 bolas de voleibol.				



	TP'	Hora	Descrição do Exercício	Objetivos específicos	Organização dos alunos	Representação Gráfica
Parte Inicial	5'	15:15 - 15:20	- Momento de instrução inicial. - Abordar os temas da atividade de extensão curricular, aspetos como a testagem, e as atividades que têm que ser programas.	- Receção dos alunos; - Explicação dos objetivos da aula; - Apelar à capacidade de concentração e comunicação;	- Os alunos estão à frente do professor, de forma dispersa pelo espaço a manter as regras de segurança, distanciamento e utilizando máscara; *	-----
Parte Fundamental	15'	15:20 - 15:35	- Aquecimento (mobilidade articular e ativação cardiovascular). - Situação de pares, e realizar o aquecimento com bola, explorando as diferentes componentes técnico-táticas. - Evoluir para uma situação de jogo condicionado (Smash ball nível 4) de 2 contra 2.	- Ativação cardiovascular; - Trabalhar a concentração e preparação para o serviço; - Coordenação óculo-manual; - Manipulação da bola de voleibol; - Aperfeiçoamento das ações técnico-táticas sem rede a dividir o espaço entre os dois alunos;	- Os alunos estão dispersos pelo espaço de aula individualmente. - Em duplas, de forma dispersa pelo espaço na zona da rede, a manter as regras de segurança e distanciamento. *	
	5'	15:40	Transição	- Beber água; - Organizar equipas		

	60'	15:40 - 16:40	Voleibol: Torneio: Equipas de 3 elementos: (equipas mistas e os níveis de proficiência misturados) - Torneio de 3 x 3; - Duração de cada jogo, 6 minutos. - Regras do voleibol formal, mas em situação reduzida.	- Aperfeiçoamento das ações técnico-táticas com rede a dividir o espaço entre as equipas; - Trabalhar situações de domínio do objeto de jogo (com 3 elementos); - Adoção de uma postura defensiva correta; - Desenvolvimento da coordenação;	- Os alunos organizados 3 a 3. O Professor organiza as equipas.	
Parte Final	5'	16:40 - 16:45	Retorno à calma Balança final da aula	- Reflexão sobre o grau de consecução dos objetivos; - Realização de alongamentos estáticos;	- Os alunos estão à frente do professor, de forma dispersa pelo espaço a manter as regras de segurança, distanciamento e utilizando máscara; *	-----

Notas:

* De acordo com o plano de contingência elaborado pelo grupo de Educação Física.

Sumário

- Manipulação do objeto de jogo e Desenvolvimento da componentes técnico-táticas em situação de jogo reduzido e condicionado no Voleibol.
- Torneio de Voleibol de equipas de 2x2 e de 3x3.

Organização:

- Em termos de organização, inicialmente, o aquecimento foi dado por um dos alunos à minha escolha. Tenho utilizado esta estratégia para testar os conhecimentos dos alunos, uma vez que nos outros períodos exploramos bastante a componente da aptidão física. Neste sentido, procuro perceber quais são os alunos que dominam mais esta matéria.

- Em termos de organização da aula, continuei a organizar os alunos da forma que tenho utilizado porque considero que é positivo, e organizar desta forma, com a colocação da rede a dividir todo o espaço da aula, e posteriormente, coloco os alunos nos respetivos campos que já estão definidos. Desta forma, o proporcionar um torneio não perco tanto tempo em trocas de organização do espaço, os alunos estão mais tempo em empenhamento motor.

- No torneio de voleibol, utilizei a mesma organização, desta forma, não perdemos tanto tempo com a organização das diferentes equipas, tornando a aula mais eficiente.

Feedback:

- Uma vez que os alunos já começam a ter algumas capacidades para pôr em prática nesta modalidade, os feedbacks nos gestos técnicos que os alunos já dominam foram mais feedback dado através do questionamento, fazendo-os pensar nas tarefas que têm de fazer e como corrigir o erro que estavam a cometer. Nesta fase da aula, tenho utilizado com frequência esta estratégia, porque assim consigo fazer o aluno refletir sobre o que está a fazer, e em outras situações futuras, só o facto de relembrar ao aluno sobre aquela situação, ele automaticamente corrige a sua posição ou técnica de execução.

Afetividade:

- Em termos de afetividade, no que diz respeito a esta aula, senti os alunos integrados nas tarefas, confiantes e motivados. Na minha opinião, esta aula correu bastante bem, os alunos estavam bastante envolvidos nas tarefas e encararam a vertente competitiva com bastante entusiasmo. No final das aulas os alunos fizeram questão de me transmitir isso.

Observação silenciosa:

- No decorrer da aula, enquanto observava os alunos, decidi explorar diferentes estratégias. Uma das estratégias, foi continuar a estar distante dos alunos, mais propriamente na bancada, e sinto que consigo ter uma visão mais geral de todos, e perceber de uma forma global quem estava a executar melhor e quem tinha mais dificuldades, ou seja, perceber os diferentes níveis de proficiência da turma.

Faltas de Presença:**Reflexão:**

- De forma introdutória, nesta aula, o objetivo continua a ser promover situações que desenvolvam as capacidades dos alunos através da matéria de Voleibol. Nesta aula, decidi utilizar os 90 minutos na matéria de voleibol, em que numa primeira fase, o objetivo passava por realizar exercícios para desenvolver a sua coordenação oculo-manual e conseguir manipular o objeto de jogo e continuar a desenvolver situações de serviço (por baixo e por cima) e por fim, criar um torneio com jogo reduzido e condicionado numa vertente de competição.

Apresentação do conteúdo

- Numa fase inicial da aula abordei os temas que estavam pendentes sobre a viagem ao porto santo e esclarecer algumas dúvidas inerentes à atividade. Posteriormente, explorei as questões relativas à aula, com o objetivo de tornar clara a mensagem e tirar dúvidas dos alunos.

- Após a fase do aquecimento, utilizei situações de manipulação do objeto, em duplas com uma bola de voleibol, tive uma abordagem global quando apresentava o conteúdo dos exercícios aos alunos todos reunidos junto a mim, e após verificar que todos os alunos tinham percebido, distribuía pelo espaço com os alunos em cada lado da rede. Ao circular pelo espaço, percebia que havia alunos que não tinham percebido, desta forma, realizava uma demonstração com esse aluno para que ele percebesse o que tinham que fazer na tarefa.

Nesta fase, apesar de manter o mesmo esquema que nas aulas anteriores e considerar que as estratégias são boas, na minha opinião, sinto que correu bem, os alunos entendem o que estou a transmitir, e quando tinha nova intervenção (*feedback*), é para individualizar o processo.

- Posteriormente à fase de manipulação do objeto e criar as situações específicas para trabalhar as componentes técnicas, foi explicado aos alunos como seria a competição (o torneio), transmiti a informação com todos os alunos juntos a minha, dispostos em meio lua, de forma clara e simples, no caso de dúvidas, voltava a explicar os alunos, e só formei as equipas quando todos os alunos tinham percebido o que tinham que pôr em prática.

Avaliação Formativa	Área das atividades físicas (70%)			Aptidão física (20%)	Área dos Conhecimentos (10%)	Observações
Aula nº – 03/05/2021	Aptidão Física e Capacidades F-M (45%)	Empenho e Cooperação (20%)	Cumprimentos dos deveres (5%) Pontualidade/ Assiduidade/Comportamento			
	5	5	5	5	5	
	4	5	5	5	5	
	4	4	5	5	5	
	5	5	5	5	5	
	1	1	1	1	1	
	5	5	5	5	5	
	5	5	5	5	5	
	-	-	-	-	-	Falta
	1	1	1	1	1	
	5	5	5	5	5	
	5	5	5	5	5	
	-	-	-	-	-	Falta
	5	5	5	5	5	
	5	5	5	5	5	
	-	-	-	-	-	Falta
	-	-	-	-	-	Falta
	4	4	4	4	4	
	5	5	5	5	5	
	4	4	5	5	5	
	3	3	3	3	3	



BANCO DE EXERCÍCIOS

Desenvolvimento de ações tático-técnicas individuais



Sumário

[Objetivos;](#)

[Conteúdos programáticos;](#)

[Menu de exercícios;](#)

[Referências bibliográficas.](#)

OBJETIVOS

- Desenvolver uma atividade física eclética e focada no desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno;
- Promover o gosto pela prática regular de atividades físicas ao longo da vida;
- Enfatizar a importância da EF como fator de saúde e como fator cultural;
- Promover a formação de valores e atitudes, como a responsabilidade, cooperação, solidariedade, ética, higiene, segurança, entre outros;
- Valorização da autonomia e criatividade na resolução dos problemas emergentes;
- Solicitar a capacidade crítica, reflexiva e de adaptabilidade dos alunos;
- Caracterização das diferentes matérias de ensino em termos de objetivos e desempenho das diferentes funções;
- Aquisição de conhecimentos táticos, técnicos, regulamentares e organizativos da generalidade das matérias abordadas.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Conhecer as regras principais dos JDC de invasão (reposição de bola em jogo, principais faltas, áreas restritas e bola fora e bola dentro);
 - Manipulação do objeto de jogo;
 - Ocupação racional do espaço;
 - Progressão no terreno;
 - Ações de cooperação;

Futebol

Processo ofensivo

- Desenvolver as ações técnico-táticas individuais (passe, receção, desmarcação e cobertura ofensiva);

Processo defensivo

- Desenvolver as ações técnico-táticas individuais (interceção, cobertura defensiva e funções de GR);

Basquetebol e Andebol

Processo ofensivo

- Desenvolver as ações técnico-táticas individuais (passe, receção, drible, desmarcação, cobertura ofensiva e finalização).

Processo defensivo

- Desenvolver as ações técnico-táticas individuais (interceção, cobertura defensiva).

MENU GERAL

SUMÁRIO

MENU GERAL

• Mobilidade Articular

- ORIENTAÇÕES
- PESCOÇO
- OMBROS
- TRONCO
- ANCA

• Ativação Cardiovascular

- MULTI-SALTOS
- DESLOCAMENTOS
- SKIPPING E AGACHAMENTO
- JUMPING JACK COM VARIAÇÕES
- BURPEE SEM SALTO
- SKIPPING E LUNGE

• Jogos Lúdicos

Menu

• Menu de Exercícios JDC

Exercícios

Retorno à calma

- ORIENTAÇÕES
- PESCOÇO
- MEMBROS SUPERIORES
- TRONCO
- MEMBROS INFERIORES

5

MENU GERAL

MENU DE EXERCÍCIOS JDC

MANIPULAÇÃO DO OBJETO DE JOGO

EXERCÍCIO:

1; 2; 3; 4; 5; 6; 7
8; 9; 10; 11; 12;
13; 14; 15; 17; 18;
19; 20; 21; 22; 24; 25;
26; 27; 28; 29; 31; 33;

34

AÇÕES DE COOPERAÇÃO

EXERCÍCIO:

1; 2; 3; 6; 10;
12; 13; 14; 15; 16;
17; 20; 23; 24; 25; 27;
29; 31; 32; 33; 34

OCUPAÇÃO RACIONAL DO ESPAÇO

EXERCÍCIO:

1; 2; 3; 6; 13; 14; 15;
16; 17; 18; 19; 20;
23; 27; 29; 32; 34

Clica no número do exercício que pretendes aplicar.

Orientações para a Mobilidade Articular

- Exercícios de mobilidade articular devem ser realizados 1 a 2 séries, entre 5 a 10 movimentos (2 a 3 segundos cada movimento).
- Devem ser realizados 3 a 4 exercícios que englobem pelo menos 2-4 grupos musculares.



MOBILIDADE DO PESCOÇO

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- Durante a realização dos movimentos, todo o corpo deverá estar fixos, e o tronco estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos do pescoço em todos os seus planos;
- Movimento de flexão lateral do pescoço à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do pescoço à esquerda e à direita;
- Movimento de flexão e extensão do pescoço.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

Tronco

MENU GERAL

Rotação do tronco em 3 apoios

Gato

Rotação do tronco 4 apoios

Flexão do tronco em pé

Posição Dorsal, rotação do tronco com pernas em flexão.

Flexão do tronco em 3 apoios.

Agachamento com rotação do tronco

ROTAÇÃO DO TRONCO EM 3 APOIOS

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- Um dos membros inferiores, avança até ficar na mesma linha que as mãos, mas lateralmente.
- O movimento passa por levar o cotovelo até ao chão, do lado da perna que está à frente. De seguida deverá subir o tronco e rodando o mesmo para o lado da perna.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEOS DE DEMONSTRAÇÃO

12

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU GERAL



13

Gato

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- O movimento passa por uma fase de levar o queixo ao peito, colocando a coluna em flexão (redonda), subindo o máximo que conseguir. Na segunda fase, inverte o movimento, procurando realizar a extensão da coluna, olhando em frente.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

14

Rotação do tronco 4 apoios

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- A coluna deverá estar numa posição neutra, e retiramos uma das mãos do chão. De seguida deverá rodar o tronco para o lado do membro que está apoiado no chão e posteriormente rodar para o lado do membro que está em movimento.
- Deverá manter a bacia sempre fixa, e direcionada para o chão.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

16

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU GERAL



17

Mobilidade do tronco em pé

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- Durante a realização dos movimentos, os membros inferiores deverão estar fixos, e a bacia estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos do tronco em todos os seus planos;
- Movimento de flexão lateral do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de flexão e extensão do tronco.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

18

Flexão do tronco em 3 apoios.

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- A coluna deverá estar numa posição neutra, e retiramos um dos pés do chão. De seguida deverá realizar flexão do tronco para o lado direito e esquerdo.
- Deverá manter a parte superior do tronco sempre fixa, e direcionada para o chão enquanto há movimento do trem-inferior.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

20

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU GERAL



21

MENU GERAL

Posição Dorsal, rotação do tronco com pernas em flexão.

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os joelhos sensivelmente a 90 graus apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- De seguida, retiramos os pés do chão, estes devem estar sempre em contacto um com o outro, tal como os joelhos;
- Para a realização do exercício, os joelhos devem estar por cima das ancas, e iniciar o movimento dos membros inferiores para o lado direito e de seguida para o lado esquerdo.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

22

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU GERAL



23

Agachamento com mobilidade do tronco em diferentes planos

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Afastar os pés à largura dos ombros e orientar os pés ligeiramente para fora;
- Manter o tronco ereto e numa posição estável, e com o olhar dirigido para a frente;
- Colocar a bacia ligeiramente para trás, até atingir um ângulo de 90 graus;
- Manter uma cadência controlada durante todo o movimento, combinado realização movimentos nos diferentes planos do tronco quando estiverem na posição bípede;
- Movimento de flexão lateral do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do tronco à esquerda e à direita.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

24

Ombros

MENU GERAL

Posição dorsal,
Flexão e Extensão
do ombro

Mobilidade do
ombro, diferentes
movimentos

Flexão-Extensão
do ombro em 3
apoios

Posição dorsal, Flexão e extensão do ombro

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os joelhos sensivelmente a 80 graus, com os pés apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- Para a realização do exercício, a coluna deve estar fixa, iniciando o movimento com membros superiores junto ao corpo e levando-os acima da cabeça e terminando o movimento no ponto inicial;
- Durante o percurso, os membros superiores devem estar em extensão.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

Mobilidade do ombros, diferentes movimentos

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- Durante a realização dos movimentos, todo o corpo deverá estar fixos, e o tronco estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos da articulação do ombro em todos os seus planos;

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

Flexão-Extensão do ombro em 3 apoios

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas;
- Deverá manter a bacia sempre fixa, e direcionada para o chão;
- A coluna deverá estar numa posição neutra, e retirando uma das mãos do chão, efetuar o movimento de flexão e extensão do ombro de forma unilateral.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

31

Anca

MENU GERAL

Mobilidade da
anca de joelhos

Flexão da anca +
Rotação do
tronco

Movimento
dinâmico adução e
abdução; flexão e
extensão da coxa

Side Lunge com
rotação do tronco

Side Lunge com mobilidade do tronco

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício em pé, com o tronco direito e os pés à largura dos ombros;
- De forma lenta e mantendo os joelhos fletidos dá um passo lateral redirecionado o peso do teu corpo para uma das pernas, fletindo o joelho enquanto afundas a bacia. A perna oposta mantém-se em extensão durante todo o movimento, sem que comprometa a postura do tronco;
- De seguida eleva a bacia, recorrendo somente à força da perna fletida retomando a posição inicial e efetuando uma rotação do tronco para o lado contrário.
- Na variante apresentada, apenas alteramos o movimento do tronco, realizando uma flexão lateral.

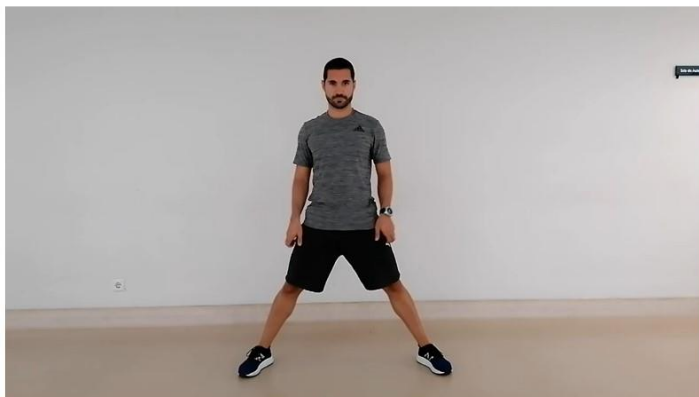
-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

34

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU GERAL



35

Mobilidade da anca de joelhos

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Iniciar em posição de ajoelhado, de seguida, colocar uma das pernas em frente ao corpo sensivelmente com o joelho a 90 graus;
- Tronco deve estar com uma postura firme;
- Na realização do movimento, deve ser explorada a extensão da anca (movimento em frente), e terminando em abdução da mesma (joelho direcionado para fora).

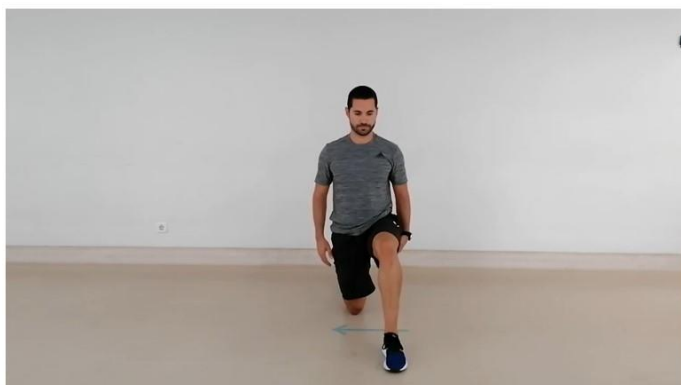
-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

36

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU GERAL



37

Flexão da anca com Rotação do tronco

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os membros inferiores em extensão, com os calcanhares apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- As mãos deverão estar afastadas do corpo, na linha do peito com a função de estabilizar o tronco durante a realização do movimento;
- Para a realização do exercício, numa primeira fase a coluna deve estar fixa, realizando flexão da anca com um dos membros inferiores;
- Numa segunda fase, realizar o movimento de rotação do tronco, levando o membro inferior para o lado contrário de forma alternada.

-Repetições: 10 a 12

-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

38

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU GERAL



39

Movimento dinâmico adução e abdução; flexão e extensão da anca

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício em pé, com os pés à largura dos ombros;
- Permanecer com o corpo estável, e retirar um dos membros inferiores do chão;
- Num gesto balístico, realizar o movimento de flexão e extensão da anca, sempre com o joelho em extensão;
- Se possível realizar o movimento com algum apoio, exemplo: parede, colega, bastão, etc.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

40

ATIVAÇÃO CARDIOVASCULAR

MENU GERAL



Multi-saltos

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés juntos;
 - As mãos devem estar apoiadas na anca;
 - O aluno deve realizar pequenos saltos contínuos em todas as direções (à frente e atrás/ esquerda e à direita);
 - Ao longo do tempo a intensidade do exercício pode ser ajustada (saltos com maior amplitude e com maior frequência).
-
- Duração: 20 segundos
 - Descanso: 10 segundos
 - Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU GERAL



44

DESLOCAMENTOS DIFERENTES DIREÇÕES

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
 - O aluno deve realizar deslocamentos em todas as direções (à frente e atrás/ esquerda e à direita);
 - Numa segunda fase, realiza deslocamentos em diferentes direções com *Skipping*;
 - Ao longo do tempo a intensidade do exercício pode ser ajustada.
-
- Duração: 20 segundos
 - Descanso: 10 segundos
 - Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU GERAL



46

Skipping e Agachamento

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com *Skippings* e à indicação do professor os alunos devem realizar um agachamento.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU GERAL



48

Jumping jacks com variações

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O aluno deve realizar movimentos alternados, combinando os membros superiores e inferiores em diferentes direções e combinações.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

Burpee sem salto

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno inicia em posição bípede com os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com a realização de um agachamento, transitando para a posição de prancha, com as mãos apoiadas no chão e por baixo dos ombros;
- De seguida, o aluno deve trazer joelhos ao peito, colocando os pés próximos da posição das mãos, e elevando o tronco para regressar à posição inicial.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

Skipping e Lunge

MENU GERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com *Skippings* e à indicação do professor os alunos devem realizar um *Lunge* (Afundo).

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU JOGOS LÚDICOS - AQUECIMENTO

EXERCÍCIO 1

EXERCÍCIO 2

EXERCÍCIO 3

EXERCÍCIO 4

EXERCÍCIO 5

EXERCÍCIO 6

EXERCÍCIO 7

JOGOS LÚDICOS 1 - AQUECIMENTO

JOGOS DOS NÚMEROS

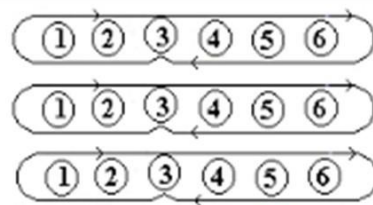
Descrição:

- A turma é dividida em várias colunas com igual número de alunos sendo dado a cada um número de ordem, igual para os alunos das outras colunas que se encontram na mesma posição. Quando o professor chamar por um número os alunos que lhe correspondem deverão efetuar um percurso.

Variantes:

- Variar a posição de partida (de pé, sentado, deitado, ...).
- Variar a distância a percorrer;
- Número de alunos na coluna.

Representação gráfica



JOGOS LÚDICOS 2- AQUECIMENTO

JOGO DA BATATA QUENTE

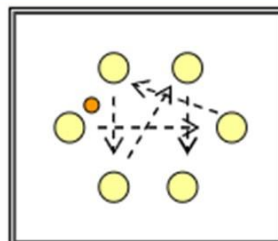
Descrição:

- Alunos dispostos em círculo trocam a bola rapidamente uns com os outros, quando o professor apitar, quem tiver a bola na mão ou o último a tocar na bola perde e realiza uma tarefa complementar à escolha do professor.

Variantes:

- Tipo de passe (Peito; picado; ombro);
- Não devolver a bola ao mesmo;
- Limitação de espaço (aumentar ou diminuir);

Representação gráfica



JOGOS LÚDICOS 3 - AQUECIMENTO

JOGO DOS NÚMEROS

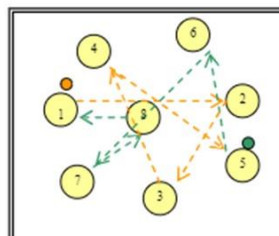
Descrição:

- Cada aluno possui um número. Depois, dispostos aleatoriamente, realizam passe para o número a seguir e recebem a bola do número anterior. Como existem duas bolas, uma bola tem que alcançar a outra.

Variantes:

- Tipo de passe (Peito, picado, ombro);
- Aumentar o número de bolas;
- Aumentar o número de jogadores;
- Ao apito inverte a direção.

Representação gráfica



JOGOS LÚDICOS 4 - AQUECIMENTO

QUEM SE ATRASA FICA EM CASA

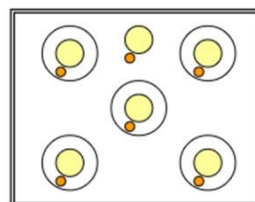
Descrição:

Os alunos progredem em drible, ao sinal do professor encaminham-se rapidamente para os arcos vazios, tentando não ficar de fora, o último fica sem casa somando um ponto. Quem no final atingir a pontuação mais alta perde e arruma o material no final da aula.

Variantes:

-Aumento e diminuição do espaço;

Representação gráfica



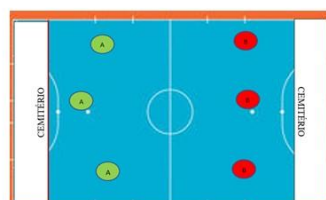
JOGOS LÚDICOS 5 - AQUECIMENTO

JOGO DO MATA

Descrição:

- Neste jogo o objetivo é “matar” todos os elementos da equipa adversária, vencendo a equipa que “matar” primeiro todos os adversários.
- Cada equipa é composta por 3 jogadores;
- Para poder “matar” um adversário, cada equipa deve realizar 5 passes entre si;
- Quem “morre” vai para o cemitério. Uma vez que o jogador esteja no “cemitério”, a sua equipa pode jogar a bola para que este “mate” um adversário.

Representação gráfica



JOGOS LÚDICOS 6 - AQUECIMENTO

JOGO DO GALO

Descrição: Os alunos estão divididos por equipas a mais ou menos uma distância de 10m dos arcos. Cada elemento da equipa transporta um cone e deve coloca-lo dentro dos arcos de forma a forma uma linha de três cones com a mesma cor. Saem ao mesmo tempo um elemento de cada equipa e devem correr o mais rápido possível até aos arcos, colocar o seu cone e regressar. Quando o colega passar a linha de início definida sai o próximo elemento. A primeira equipa a colocar três cones em linha soma um ponto.

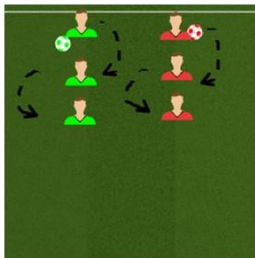
Representação gráfica



JOGOS LÚDICOS 7 - AQUECIMENTO

Descrição: Os alunos estão divididos em várias equipas ao longo da linha lateral do campo. O primeiro elemento de cada equipa segura a bola com a mão e o objetivo é passar a bola por todos os elementos da equipa, fazendo a mesma chegar ao lado contrário do campo o mais rápido possível. A primeira equipa a terminar o percurso soma um ponto.

Representação gráfica



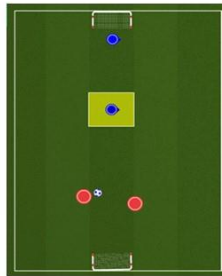
EXERCÍCIO 1

MENU GERAL

Descrição: Neste estação existem 2 campos reduzidos montados com balizas em ambos os lados. Os grupos com 4 elementos, realizam uma situação de 2x1+ GR. Neste exercício os alunos que atacam estão em superioridade numérica e têm de ultrapassar o defesa que está dentro de uma zona limitada (na transversal), e não pode sair desse espaço, podendo recuperar a bola através de intercepção e nunca por desarme (defesa passiva).

- Após a finalização da tarefa, os grupos trocam de funções.

Representação gráfica



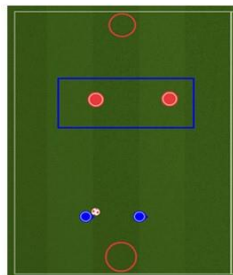
EXERCÍCIO 2

MENU GERAL

Descrição: Existem 2 campos montados com um arco em cada um dos lados (alvo). Os grupos realizam uma situação de 2 atacantes contra 1 defesa, enquanto o outro elemento do grupo aguarda a sua vez na rotação.

- Neste exercício os alunos que atacam estão em superioridade numérica têm como objetivo colocar a bola no arco. Para concluir esta tarefa têm de ultrapassar o defesa que está dentro de uma zona limitada e não pode sair desse espaço, podendo recuperar a bola apenas por intercepção. Ao terminar a situação ofensiva, as funções trocam entre eles.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 3

MENU GERAL

Descrição: 1- Jogo do “ratinho”: Os alunos devem colocar-se na zona dos cones, ficando um destes livres de modo a que os alunos se possam desmarcar para receber a bola. Sempre que a bola seja interceptada troca o elemento do meio.

2 -Jogo do “ratinho” – progressão: Os alunos encontram-se distribuídos, um em cada lado do quadrado, podendo deslocarem-se por todo esse espaço, e podendo também ocupar o lado do quadrado que estará sempre livre de forma a receber a bola de forma segura. Sempre que houver uma interceção, troca o elemento do meio.

Representação gráfica

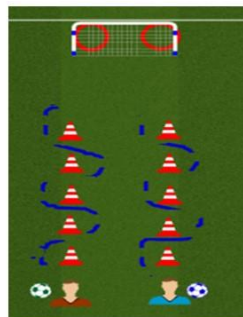


EXERCÍCIO 4

MENU GERAL

Descrição: Circuito + tiro ao alvo: Nesta situação são criados dois corredores com cones, os alunos devem contorná-los e finalizar para os arcos que se encontram pendurados na baliza.

Representação gráfica

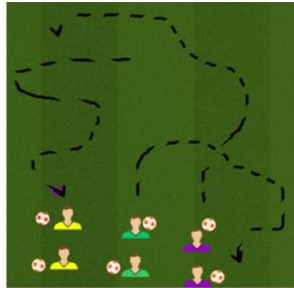


EXERCÍCIO 5

MENU GERAL

Descrição: Jogo da imitação: Os alunos divididos em pares distribuem-se pelo espaço de jogo, um atrás do outro e cada um com uma bola. O objetivo passa por imitar o colega da frente enquanto este se desloca pelo espaço disponível. Ao fim de um minuto troca o colega da frente.

Representação gráfica

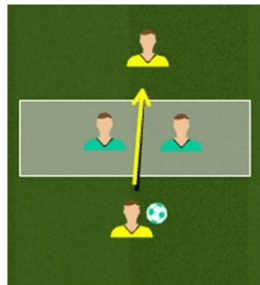


EXERCÍCIO 6

MENU GERAL

Descrição: Jogo do “tubarão”: Os alunos encontram-se no campo definido, dois elementos serão os tubarões (estão na zona central do campo) e tentam recuperar a bola, e de cada lado deste espaço fica um elemento. O objetivo passa por estes elementos trocarem a bola entre si sem que seja intercetada. Logo que a bola seja intercetada, os jogadores trocam de funções.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 7

MENU GERAL

Descrição: **Lançamentos livres:** Neste exercício os alunos estarão divididos por dois alvos, que têm 4 zonas marcadas no chão com cones de diversas cores. Cada cor corresponde a uma distância de lançamento, os alunos começam a lançar no cone mais próximo e à medida que vão acertando, passam para a cor seguinte.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 8

MENU GERAL

Descrição: Os alunos estão distribuídos em grupos dispersos pelo espaço de aula e garantindo o distanciamento de 2m. À ordem do professor os alunos irão realizar tarefas diversificadas de manipulação e domínio da bola.

- 1- Condução de bola até ao lado contrário com ambos os pés;
- 2- Com a parte interior e exterior do pé;
- 3- Passando a bola de um pé para o outro;
- 4- Conduzindo apenas com a sola do pé;
- 5- Condução de costas;
- 6- Passar e deslocar-se para trás da fila do lado contrário (limitar o número de toque na bola);
- 7- Passe a um toque, o aluno passa e vai para trás da sua fila, em situação competitiva);

Representação gráfica



EXERCÍCIO 9

MENU GERAL

Descrição: Circuito com condução de bola e finalização: Os alunos estão divididos em grupos, e o objetivo é efetuar condução de bola contornando os cones e posteriormente derrubando os pinos colocados na linha de fundo. A primeira equipa a derrubar todos os pinos consegue 1 ponto. A equipa com maior pontuação no final do exercício é a vencedora.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 10

MENU GERAL

Descrição: Jogo das cores: Os alunos estão divididos em grupos em cima da linha de fundo do campo. O objetivo passa pelo aluno da frente manipular a bola de forma a passar pelos cones de todas as cores à ordem do colega que se encontra em segundo lugar da fila. Depois de passar por todos os cones o aluno dribla a bola e entrega ao colega seguinte e o processo repete-se até todos efetuarem o exercício. Na vez seguinte a ordem das cores terá de ser diferente.

Representação gráfica



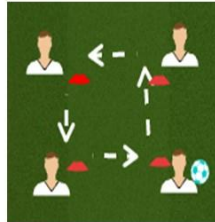
EXERCÍCIO 11

MENU GERAL

Descrição: Os alunos estão distribuídos em grupos dispostos nos quadrados existentes. À ordem do professor os alunos irão realizar tarefas diversificadas de manipulação e domínio da bola. O aluno transporta o objeto de jogo, passa-a para o colega e ocupa o seu cone.

- 1- Condução de bola até ao colega e passa;
- 2- Condução da bola até ao meio e passa para o colega;
- 3- Condução de bola até perto do cone, passa para o colega, recebe de volta e entrega a bola na frente. O colega recebe e transporta a bola para o cone seguinte, repetindo o mesmo processo.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 12

MENU GERAL

Descrição: Situação de 1x1 com defesa passivo: Os alunos estão distribuídos em 2 colunas, numa das colunas o aluno realiza o passe para o colega e adota uma posição de defesa passivo no terreno de jogo. O portador da bola conduz a mesma em direção ao alvo, e posteriormente procura finalizar com sucesso.

Representação gráfica



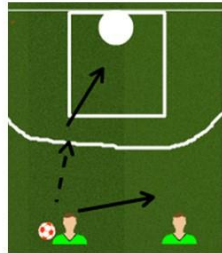
EXERCÍCIO 13

MENU GERAL

Descrição: Situação de 2x0 com passe em progressão. Os alunos colocam-se frente a frente no centro do campo. Iniciam a troca de bola em progressão no sentido do alvo, assim que se aproximarem do mesmo, o portador da bola procura finalizar a jogada com sucesso.

- 2.1- O aluno que faz o passar deve desmarcar-se passando por trás das costas do colega, progredindo em direção ao alvo.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 14

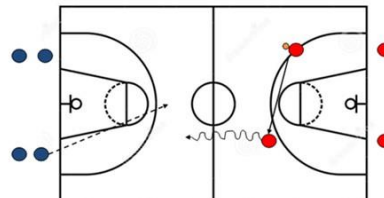
MENU GERAL

“Ataque por vagas”

Descrição:

- Situação de 2 contra 1 feito por vagas. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar enquanto que o objetivo do defesa é recuperar a bola para, com a ajuda do colega, passar para uma função atacante.
- Aos pares, quando uma equipa ataca vão os dois elementos e quando é para defender um elemento do par realiza essa função.
- O par que atacou vai para o fim do campo do lado oposto onde começou esperando a sua vez para defender.
- No par os elementos devem alternar quando vão realizar a tarefa de defesa.
- Em caso de saída da bola na linha lateral com posse da equipa que ataca, deve ser realizado no local em que a bola saiu.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 15

MENU GERAL

“Rugby”

Descrição:

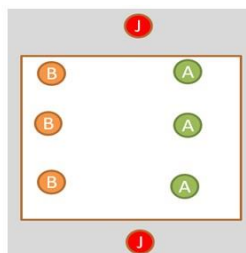
Neste jogo pretende-se que uma equipa realize cinco passes seguidos colocando de seguida a bola sobre a linha de fundo da equipa adversária.

- Cada equipa é composta por 3 jogadores com dois jokers nas linhas laterais;
- Os jokers podem entrar no terreno de jogo;

Variantes:

- A equipa que faz ponto deve estar toda no meio campo adversário;
- A bola tem de passar por todos os elementos da equipa

Representação gráfica



EXERCÍCIO 16

MENU GERAL

Gr + 1 x 1 + Gr + Apoios

Descrição:

- Nesta situação, 2 alunos realizam uma situação de 1 contra 1 dentro do espaço de jogo e os restantes elementos são apoios, que estão em cima das linhas laterais, e 2 guarda-redes que estão na baliza. O objetivo do portador da bola passa por penetrar no alvo, tentando fintar ou driblar sobre o adversário. Pode ainda, utilizar os apoios fora para manter a posse de bola. Para tal poderá utilizar qualquer um dos 2 apoios que se encontram fora ou o seu guarda-redes. O defesa apenas pode recuperar a bola por intersecção.

Variantes:

- Retirar o GR;
- Limitar o nº de vezes que pode jogar no apoio;

Representação gráfica



EXERCÍCIO 17

MENU GERAL

“Um de cada vez”

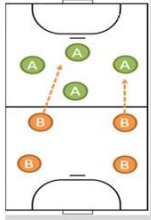
Descrição:

- O campo deve ser dividido em dois, sendo que de cada lado devem estar 3 elementos de cada equipa. O jogo é iniciado no meio campo da equipa A, e de imediato avança 1 jogador da equipa B para tentar recuperar a bola. A cada 20seg. sai um elemento da equipa B para dificultar a tarefa da equipa A. Sempre que uma equipa recupera a bola deve voltar com a bola controlada para o seu campo.
- A recuperação da bola apenas pode ser feita por interseção.

Variantes:

- Limitar o número de toques/passos;
- Não pode passar ao mesmo.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 18

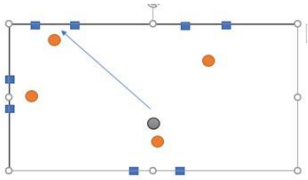
MENU GERAL

Jogo dos Banquinhos todos contra todos

Descrição:

- Todos contra todos cada aluno deve defender a sua baliza e marcar em qualquer uma das outras balizas adversárias. Os alunos podem no máximo dar 2 toques na bola, e o colegas não podem efetuar desarme.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 19

MENU GERAL

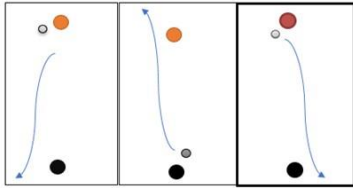
Conquista a linha

Descrição:

- Jogos 1x1 em que o portador da bola deve ultrapassar a linha final do adversário com a bola controlada o mais rápido possível. Quem defende apenas pode recuperar a bola por interseção, devendo criar estratégias para condicionar a ação do colega.
- Sempre que a bola sair do terreno de jogo passa para o colega que estava a defender.

Variante: Definir o tempo que os alunos têm para atacar.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 20

MENU GERAL

Corredores

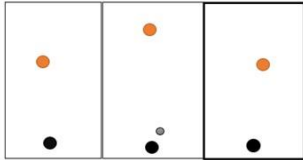
Descrição:

- Jogo 3x3 com/sem alvo, com os 3 corredores (central e laterais) divididos por cones. Durante o jogo, cada jogador tem de ocupar um corredor, sendo que os mesmos devem estar sempre ocupados por algum colega. - A recuperação da bola apenas pode ser feita por interseção.

Variantes:

- Ao fim de "5 ou 10" passes conta um ponto e a bola passa para a equipa adversária.
- Obrigatoriedade de estar sempre no mesmo corredor.

Representação gráfica



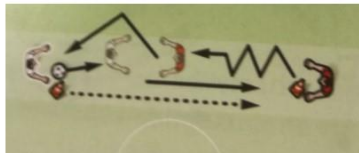
EXERCÍCIO 21

MENU GERAL

Descrição:

- Os alunos estão organizados em grupos de dois elementos. Um dos elementos realiza passe e o outro executa recepção e drible sobre o colega. Em seguida, trocam de posições e executam o mesmo exercício.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 22

MENU GERAL

Descrição: Distribuídos por três colunas colocadas perto de cada alvo, os alunos realizam condução de bola/ drible, seguido de finalização em diferentes posições do campo.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 23

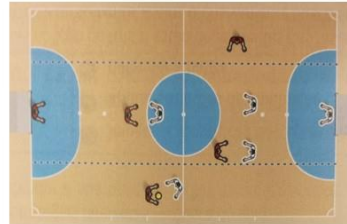
MENU GERAL

Descrição: Os alunos estão organizados em equipas divididos em três corredores. Sempre que a bola esteja num dos corredores laterais, o aluno defensivo do corredor lateral oposto terá de estar colocado no corredor central. Se a bola estiver no corredor central, todos os jogadores da equipa em fase defensiva terão de estar no corredor central.

Variantes:

- Situação de 3x1, com defesa passiva;
- Definir o nº de passes entre os alunos antes de finalizar.

Representação gráfica

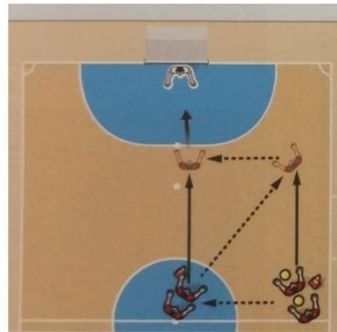


EXERCÍCIO 24

MENU GERAL

Descrição: Os alunos estão dispostos em duas colunas. Realizam passe lateral, seguido de desmarcação de rutura lateral por parte do jogador que realiza o primeiro passe. Após a desmarcação, recebe o passe e devolve-o para finalização em zona central.

Representação gráfica

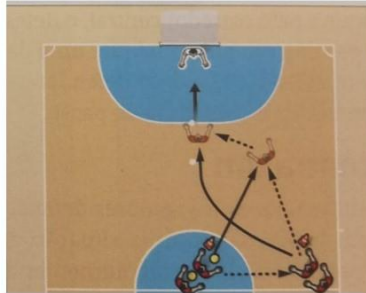


EXERCÍCIO 25

MENU GERAL

Descrição: Os alunos estão divididos em duas colunas. O aluno na posição central passa lateralmente, desloca-se para a zona ofensiva central/lateral e aguarda o passe do aluno na posição lateral. Este último faz o passe para o jogador na posição central/lateral, desmarca-se em sobreposição, passando pelas costas do colega, e finaliza a ação.

Representação gráfica

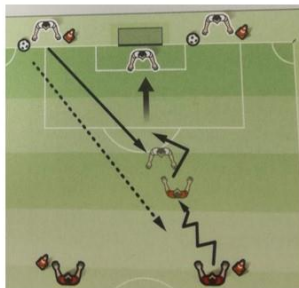


EXERCÍCIO 26

MENU GERAL

Descrição: Alunos organizados em grupos e dispostos sob a forma de um quadrado. O aluno que se encontra na linha final realiza um passe, na sua diagonal, para o colega mais afastado. Em seguida, o elemento que fez o passe assume um postura defensiva, enquanto o aluno que recebeu o passe realiza uma ação ofensiva de 1x1. Depois de finalizada a ação, com remate ou interseção da bola, os alunos trocam de coluna.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 29

MENU GERAL

Descrição: Os alunos estão divididos em dois grupos, um grupo de atacantes e um grupo de defensores. Os atacantes devem deslocar-se pelo espaço criando linhas de passe, de modo a facilitar a circulação da bola. O objetivo passa por conseguir acertar com a bola no cone central. Sempre que um dos defesas conseguir interceptar a bola, as equipas trocam de funções.

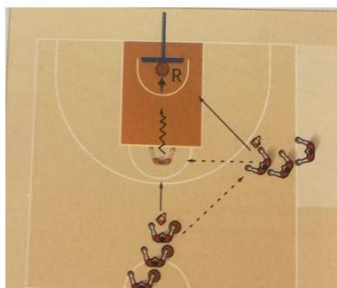
Representação gráfica



EXERCÍCIO 31

Descrição: Os alunos estão distribuídos por duas colunas, uma na zona central e a outra na zona lateral do campo. O aluno da coluna central realiza passe e deslocamento, rececionando a bola enviada pelo colega na coluna lateral, finalizando assim a sua combinação ofensiva.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 32

MENU GERAL

Descrição: Os alunos estão divididos em pares, um em frente ao outro. O objetivo passa por realizar um passe frontal para o colega e desmarca-se em direção ao alvo, este recebe a bola e devolve-a para o colega que posteriormente irá finalizar a jogada.

Representação gráfica



EXERCÍCIO 33

MENU GERAL

Descrição: Distribuídos por três colunas no campo, os alunos realizam vários tipos de passe à indicação do professor, deslocando-se sempre pelas costas do colega e avançando em direção ao alvo. O aluno que se encontrar mais perto do alvo deve finalizar a jogada.

Representação gráfica



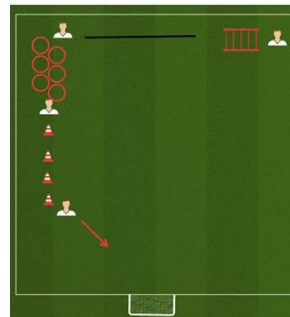
EXERCÍCIO 34

MENU GERAL

Circuito de desenvolvimento de habilidades

Descrição: Os alunos percorrem os diferentes obstáculos manipulando uma bola (futebol, andebol, basquetebol), terminando o seu percurso através de remate/lançamento para o alvo. À medida que os alunos vão tendo sucesso na tarefa o professor vai colocando diferentes constrangimentos (velocidade de execução, forma de manipulação da bola, etc.).

Representação gráfica



Flexibilidade/Mobilidade

MENU GERAL

	Flexibilidade	Mobilidade
Natureza	Clínica	Funcional
Influência na força e potência	Detrimento	Facilitação
Influência neuromuscular	Mínima	Significativa
Envolvimento articular	1-2 articulações	Multiarticular
Avaliação	Medições clínicas (goniometria)	Testes Funcionais (testes do equilíbrio)
Período mais apropriado para treinar	Depois da atividade	Antes e depois da atividade

(Brooks & Cressey, 2013)

96

Orientações para a Flexibilidade

MENU GERAL

- - Exercícios de alongamentos estáticos devem ser realizados 2-3 séries, com manutenção da posição de 15 segundos.
- - Devem ser realizados 5 a 6 exercícios que englobem diferentes grupos musculares.



97

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Santos, J.; Faria, P.; Pinho, R., (2019) *Livro Fairplay*, educação física 10º, 11ºe 12º anos, ensino profissional, nível IV, 1ª edição, texto editora.
- Dossier de Jogos Desportivos Coletivos dos alunos da UMa dos anos anteriores.

Apêndice 10 - Contratos das equipas MED Aptidão Física



Contrato das Atletas

Nós, elementos da equipa _____
prometemos que iremos demonstrar o seguinte:

- **Desportivismo e respeito:** Ter uma boa conduta em relação aos companheiros da equipa, os adversários e todos os deveres para com os membros da equipa e o professor.
- **Fair play:** Respeitar as regras da competição e da turma em todas as situações.
- **Cooperação:** Ajudar os colegas de equipa em todas as situações (durante os treinos, competições e tarefas de equipa).
- **Trabalhar muito:** Esforçar-se para ser melhor durante toda a época.
- **Atitude positiva:** Trabalhar em conjunto, encorajando positivamente os membros da equipa e não ter medo de falhar.

Alguns exemplos de expetativas diárias:

- Participar plenamente no treino diário, na ativação geral e em toda a sessão de treino.
- Seguir as indicações do treinador adjunto ou capitão em todas as situações.
- Aprender e seguir as diretrizes de todos os exercícios.
- Cumprir os deveres e as tarefas atribuídas com cuidado e responsabilidade.

Assinaturas dos jogadores:

1. _____	4. _____
2. _____	5. _____
3. _____	6. _____

Data: _____



Contrato do Capitão de Equipa

Como capitão de equipa, vou liderar demonstrando um bom comportamento desportivo e de liderança nas seguintes áreas:

- **Fair play** - Participar de forma responsável, dedicar-me, respeitar, ser prestável e não prejudicial.
- **Esforçar-se ao máximo** - Trabalhar muito para a equipa em todas as situações (i.e., nos treinos, ouvir todas as decisões; prevenir conflitos, e organizar a equipa nas competições).
- **Respeitar** - Respeitar os companheiros de equipa, juizes, adversários, professores e equipamentos.
- **Responsabilidade** - Organizar os companheiros de equipa nos treinos e antes das competições.
- **Ajudar** - Ajudar todos os elementos a melhorar em todas as situações.

Deveres diários específicos:

- Registrar a assiduidade.
- Se necessário, convocar reuniões onde as preocupações da equipa possam ser discutidas.
- Assistir o professor nas competições.
- Atuar como porta-voz da equipa.
- Verificar os comportamentos da sua equipa.

Data: _____

Assinatura: _____

CONTRATO DO FOTÓGRAFO DE EQUIPA



Descrição da função:

O fotógrafo de equipa deve registar os principais momentos do treino e da competição em que está de serviço. Para além disto, deve, no início de cada competição, capturar uma foto com as equipas formadas.

Tarefas e deveres:

Trazem um aparelho que possibilita capturar fotografias (máquina fotográfica ou smartphone).

Colocar as melhores fotos no grupo de ~~whatsapp~~ da turma no final de cada jornada/ treino.

As fotos devem permanecer no grupo e só podem ser partilhadas para o público com a devida autorização dos intervenientes e do professor.

Data: _____

Assinatura: _____

CONTRATO DO JUIZ



Descrição da função:

Os juizes garantem que todos os participantes respeitem as regras da competição da forma mais justa possível. Os juizes devem saber usar as regras e evitar favorecer uma equipa em detrimento da outra.

Tarefas e deveres:

- Estudar e saber as componentes críticas dos exercícios a serem realizadas.
- Iniciar as competições no horário previsto sem atrasos;
- Ser justo para todas as equipas e evitar favoritismos.
- Ser firme, consistente e justo.
- Explicar as decisões de forma clara aos participantes.
- Identificar maus comportamentos desportivos e reportar ao professor.
- Acima de tudo: Dar o seu melhor. (Como juiz principiante, é possível que ocorram alguns erros. Não há problema!).

Data: _____

Assinatura: _____

CONTRATO DO TREINADOR ADJUNTO



Descrição da função:

O Treinador Adjunto tem a responsabilidade de apoiar a coordenação dos exercícios de condição física (força, resistência, equilíbrio e flexibilidade), consoante as fragilidades apresentadas pela sua equipa.

Tarefas e deveres:

- Na início da aula, prepara todo o equipamento para a aula.
- Organiza os colegas de equipa para a realização dos treinos.
- Inicialmente, apoia a coordenação do aquecimento, consoante o trabalho desenvolvido durante a aula.
- Durante a aula aplica o plano eleito consoante as necessidades da equipa.
- No fim da aula, coordena os alongamentos.
- É da sua responsabilidade, comunicar com o professor, se houver alguma queixa física de qualquer aluno da sua equipa.
- No final da aula certifica-se que todo o material é armazado.
- Filmar a execução dos colegas nos treinos e jornadas, principalmente nos exercícios que apresentem maiores dificuldades, e posteriormente entregá-lo aos alunos de forma a que estes possam refletir e melhorar.
- No final da aula, é responsável por planear o treino seguinte com supervisão do professor.

Data: _____

Assinatura: _____

Apêndice 11 - Exemplo de plano de exercícios de aptidão física

Plano de exercícios de Aptidão Física				
Aula nº 40 – dia 03 de março de 2021				
Professor Paulo Mendonça/ Professor Miguel Ângelo Nóbrega				
Turma: 12º12				
	Situações de aprendizagem	Nº Séries	Nº Repetições/Duração	Descanso
Mobilidade Articular	1- Mobilidade do ombro, diferentes movimentos	1	15 segundos	--
	2-Rotação do tronco em 3 apoios	1	15 segundos	--
	3- Flexão do tronco em pé	1	15 segundos	--
	4- Side lunge com rotação do tronco	1	15 segundos	--
Ativação Cardiovascular	1- Skipping e lunge	2	30 segundos	--
	2- Skipping e Agachamento	2	30 segundos	--
Parte Fundamental	1- Agachamento	4 rondas	30 segundos	15''
	2- Lunge + Joelho ao peito		30 segundos	15''
	3- Push-up		30 segundos	15''
	4- Burpee		30 segundos	15''
	5- Cross-Crawl		30 segundos	15''
Retorno à calma	1- Membros superiores exercício 5	1	15 segundos	--
	2- Membros superiores exercício 6	1	15 segundos	--
	3- Tronco exercício 8	1	15 segundos	--
	4- Tronco exercício 11	1	15 segundos	--
	5- Membros inferiores exercício 13	1	15 segundos	--

Apêndice 12 - Relatório Individual da Aptidão Física

RELATÓRIO DE APTIDÃO E ATIVIDADE FÍSICA

NOME: «NOME_» IDADE: ESCOLA: ANO: TURMA: DATA DE AVALIAÇÃO:

1. COMPOSIÇÃO CORPORAL

Quadro 1. Valores da Composição Corporal

Composição Corporal											
Peso	Altura	Índice de Massa Corporal (kg/m^2)	Estado Nutricional	Valores Recomendados para o IMC	Prega Tripital	Prega Bicipital	Prega Geminal	Prega Abdominal	Porcentagem de Massa Gorda (%)	Categoria da %MC	Valores Recomendados

2. APTIDÃO FÍSICA

Quadro 2. Valores relativos à Aptidão Física

Aptidão Física					
	Teste Motor	Componente da Apt. Física	Os Meus Resultados	Classificação	Valores Recomendados
Saúde	Suspensão na barra (seg.)	Força dos MS			
	Senta e Alcança (cm)	Flexibilidade/Tronco			
	Flexibilidade/Ombro (S/N)	Flexibilidade Dirt			
		Flexibilidade Esq.			
	Capacidade aeróbia (m)	Vaivém 20m			
Performance	Salto em Comprimento sem Corrida Preparatória (cm)	Força Explosiva MI			
	Vaivém curto (10x5m) (seg)	Agilidade/Velocidade			
	Dinamometria (kg)	Força Estática MS			
	Abdominais (n)	Força Abdominal			

Os dados que possuis nos quadros 1, 2 e 3 resultam das avaliações da composição corporal, aptidão física e da utilização dos pedômetros. Poderás verificar os teus resultados e os valores recomendados para a tua idade e sexo. Se tiveres alguma dúvida, pede ajuda ao teu professor de Educação Física.

Apêndice 13 - Exemplo de uma grelha de Avaliação Sumativa

Grelha de avaliação 12º12 - 3º Período																										
Ano letivo: 2020/2021		Data: 16/06/2021		Professores: Professor Miguel Ângelo Nobrega Professor Paulo Mendonça																						
Aptidão Física (20%)				Área das atividades físicas (70%)																						
N.º	Nome do aluno	Escolas (20%)	Total 20%	Matérias abordadas						Competências de Participação				Gerais (cumprimento dos deveres)				Área dos Conhecimentos (10%)			Avaliação Média	Avaliação Final	Auto-Avaliação	Notas 1ª	Notas 2ª	3ª
				Atletismo (11,25%)	orientação (11,25%)	oleibol (11,25%)	T.C. (11,25%)	mpenho (10%)	operação (10%)	Total 65%	Assiduidade	Pontualidade	omportamento	Total 5%	Aulas	Trabalhos	Total									
1		20	4	19,04	20	20	18,72	20	20	12,75	20	20	20	1	20	20	2	19,75	20	20	19	20	20			
2		18	3,6	15,85	15	18	17	19	18	11,11	20	20	19	0,98	19	19	1,9	17,59	18	17	16	17	18			
3		16	3,2	13,97	18	16	16	17	18	10,70	20	20	20	1	19	18	1,85	16,75	17	16	16	16	17			
4		18	3,6	17,00	18	17,5	18	20	20	11,93	20	20	20	1	20	20	2	18,53	19	19	18	20	19			
5		15	3	15,52	16	16	15,2	20	20	11,06	20	18	20	0,98	17	18	1,75	16,79	17	16	16	17	17			
6		19	3,8	18,99	20	20	19	20	20	12,77	20	20	20	1	20	20	2	19,57	20	20	19	20	20			
7		16	3,2	14,61	16	18	16	13	13	9,87	16	15	18	0,83	18	18	1,8	15,70	16	17	14	15	16			
8		17	3,4	18,00	18	18	18	20	20	12,10	20	20	20	1	20	20	2	18,50	19	19	17	19	19			
9		16	3,2	14,42	16	16	14,08	20	20	10,81	20	20	20	1	20	20	2	17,01	17	18	16	16	17			
10		18	3,6	19,45	20	20	19,65	20	20	12,90	20	20	20	1	20	20	2	19,50	20	20	20	20	20			
11		16	3,2	16,00	17	19	18	18	19	11,58	20	20	18	0,96	18	18	1,8	17,54	18	18	17	16	18			
12		15	3	17,50	19	20	19	20	20	12,49	20	20	20	1	20	20	2	18,49	19	19	16	19	19			
13		18	3,6	20,00	20	20	20	20	20	13,00	20	19	20	0,99	20	20	2	19,59	20	20	20	20	20			
14		18	3,6	20,00	20	20	19,36	20	20	12,93	20	20	20	1	20	20	2	19,53	20	20	20	20	20			
15		0	0	0,00	0	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0			
16		15	3	19,29	19	19	18,72	19	20	12,45	20	20	17	0,94	17	17	1,7	18,09	18	17	17	16	18			
17		19	3,8	19,00	20	20	18,08	20	20	12,67	20	20	20	1	20	20	2	19,47	20	19	18	20	20			
18		19	3,8	18,49	20	19,5	19,36	20	20	12,70	20	18	20	0,98	20	20	2	19,48	20	20	19	20	20			
19		20	4	18,32	19	19	19	20	20	12,47	20	20	20	1	20	20	2	19,47	19	20	18	20	20			
20		16	3,2	16,86	18	18	15,84	19	19	11,53	20	20	20	1	18	18	1,8	17,53	18	16	17	16	18			
21		14	2,8	19,83	20	20	20	20	20	12,98	20	20	20	1	20	20	2	18,78	19	19	19	17	19			

Apêndice 14 - Exemplo de um instrumento de avaliação dos JDC

	Manipulação do objeto de jogo	Ocupação racional do espaço	Progressão no terreno	Ações de cooperação	Média Final	Conversão para 20
1	5	3	4	5	4,25	17
2	4	4	4	3	3,75	15
3	4	3	3	4	3,5	14
4	4	4	4	4	4	16
5	4	3	4	3	3,5	14
6	5	5	5	5	5	20
7	3	4	4	4	3,75	15
8	3	4	4	4	3,75	15
9	3	4	4	4	3,75	15
10	5	5	5	5	5	20
11	4	3	4	3	3,5	14
12	4	4	3	3	3,5	14
13	5	5	5	5	5	20
14	5	5	5	4	4,75	19
15	0	0	0	0	0	0
16	5	5	5	5	5	20
17	4	4	4	4	4	16
18	4	4	5	5	4,5	18
19	5	4	4	4	4,25	17
20	4	5	5	4	4,5	18
21	5	5	5	5	5	20

Apêndice 15 - Ficha de Observação das aulas do Colega

Instrumento de Observação para Assistências às aulas

Escola: Escola Secundária Francisco Franco				Ano/Turma: 12º13		Data: 23/09/2020		Hora: 10h-11h30	
Observador: Paulo Mendonça				Professor estagiário: Diogo Gonçalves					
Funções de Ensino:	Critérios de observação	Avaliação		Observações	Funções de Ensino:	Critérios de observação:	Avaliação		Observações
		Sim	Não				Sim	Não	
Apresentação do conteúdo	Explica aos alunos os objetivos e tarefas da aula	X			Feedback	Circula pelo espaço de modo a controlar a aula	x		- Não houve problemas em termos de comportamentos desviantes.
	A informação é dada de forma clara e objetiva	X				Privilegia os feedbacks positivos e interrogativos	x		
	Equaciona a sua colocação em relação à turma		X			Utiliza feedbacks de carácter específico, permitindo ao aluno resolver os problemas	x		
	Mantém os alunos focados no seu discurso	X				Resolve de forma adequada comportamentos desviantes	0	0	
	Realiza o balanço final da aula	X			Afetividade	Procurar criar um clima positivo com os alunos	x		
			Conhece e trata os alunos pelo nome	x					
Organização	O plano apresentado é adequado ao nível da turma		X	- No geral o plano estava ajustado, excepto o exercício	Observação silenciosa	Observa todos os alunos e intervém de forma pertinente	x		- reajustar a intervenção em função da resposta dos

	Maximiza o tempo útil da aula	X		do ratinho. Dificuldade de perceber a dinâmica do exercício.		Reajusta a intervenção pedagógica em função da resposta dos alunos	x		alunos àquilo que era solicitado.
	Utiliza o espaço de forma racional	X		- Boa rentabilização do espaço que estava a ser utilizado (campo 5).					
	Procura colocar-se numa disposição ideal à comunicação e observação	X							

Observações:

- Ter em atenção o distanciamento nas estações do futebol e do basquetebol, porque apesar de no plano estar a indicar zonas limitadas para os alunos, estes não estavam;
- Controlar a turma quando há os momentos de pausa, porque no contexto de pandemia que estamos a viver, nem todos os alunos cumpriam com o distanciamento quando iam beber água. Nesse sentido o professor tem que pensar al alguma estratégia para colocar os alunos concentrados na aula. Ainda é necessário ter atenção, que nestes períodos em que há pausa, mandar os alunos para locais com sobra quando há essa possibilidade
- Antes do início das estações, o professor explicou para todos os alunos quais seriam os exercícios de forma verbal. Posteriormente, percebemos que nem todos os alunos percebiam o que era para realizar em cada estação, tendo que no decorrer da aula perder tempo para explicar sempre que havia uma rotação de estações, no entanto isso já estava contabilizado algum tempo no plano de treino para casos como estes;
- Arranjar estratégias para no final da aula os alunos não saírem todos aos mesmo tempo do espaço da aula, provocando aglomerados na zona onde tinham o seu material.

Apêndice 16 - Documento da Atividade de Extensão Curricular



ATIVIDADE DE EXTENSÃO CURRICULAR 2020-2021



Funchal, 06 de maio de 2021

Atividade de Extensão Curricular

1. Informações gerais

Atividade: Viagem ao Porto Santo

Data de realização: 06 de maio de 2021

2. Objetivo da Atividade:

Com a realização desta atividade pretendemos alcançar os seguintes objetivos:

- Promover situações de prática de atividades num contexto fora do meio escolar;
- Promover o desenvolvimento de competências sociais e consolidar a relação de proximidade com os professores estagiários e com os restantes professores da turma;
- Desenvolver capacidades de autonomia, organização e responsabilidade;
- Promover uma atividade marcante para todos os alunos no seu último ano de EF.

Regras da Atividade:

- Não é permitido sair da zona centro da vila;
- Telemóvel sempre disponível;
- Não é permitido alugar de qualquer material (Bicicletas; Motas, etc)
- Proibido ingerir bebidas alcoólicas;
- Ter cuidado com os objetos de valor e documentos de identificação;

Material necessário

- Cartão de Cidadão;

- Registo da realização do teste à Covid-19;
- Roupa prática e confortável;
- Toalha, fato de banho, chinelos, boné, água, protetor solar;
- Muda de roupa.

Programa da atividade:

Concentração: 7h00 no Porto do Funchal;

- É fundamental o cumprimento do horário de concentração junto no Porto do Funchal de modo a podermos organizar todos os alunos, explicar alguns procedimentos importantes, e de modo também a entregarmos as passagens aos alunos e realizar a entrada no barco de forma organizada e com antecedência.

Chegada ao Porto Santo: 10h30;

- Após a chegada ao Porto Santo será definido ponto de encontro no exterior do barco, para depois darmos início ao trajeto até ao centro da vila do Porto Santo.

Trajetos Porto do Porto Santo – Vila do Porto Santo: 10h30 – 11h00;

- A turma será organizada pelos professores responsáveis e durante o percurso os alunos deverão utilizar a máscara e garantir o distanciamento dos colegas, de modo a garantirmos de forma escrupulosa com todos os procedimentos de higiene e de segurança. Terminando o percurso junto à Av. Infante D. Henrique (junto ao cais do Porto Santo) para posteriormente reunir novamente.

Hora Livre: 11h00 – 13h30;

- No que diz respeito ao almoço queremos reforçar que os alunos têm a hipótese de levar de casa, ou então podem definir de forma autónoma um sítio e almoçar juntamente com os colegas, sempre em pequenos grupos.

- Importante terem em atenção o tipo de comida que irão ingerir pois pelas 14h00 iremos realizar as atividades na praia, e é importante assegurar que os alunos não fiquem impedidos de realizar algumas atividades por ainda estarem no período de digestão.

- Durante este período de almoço os alunos devem estar contactáveis para eventuais situações que possam ocorrer, e desta forma os professores poderão entrar em contacto de forma rápida.

Concentração dos alunos na Av. Infante D. Henrique (junto ao cais do Porto Santo): 13h30;

- O horário de concentração após o almoço deve ser inteiramente cumprido de modo a não colocar em causa o desenrolar das atividades planeadas para a parte da tarde.

Trajetos Cais do Porto Santo – Praia junto à Marina do Porto Santo: 13h30 – 14h00;

- A turma será novamente organizada pelos professores responsáveis e durante o percurso os alunos deverão utilizar a máscara e garantir o distanciamento dos colegas, de modo a garantirmos de forma escrupulosa com todos os procedimentos de higiene e de segurança.

Realização das atividades organizadas pelos alunos: 14h00-16h50;

- Após a chegada à praia cada grupo irá apresentar aos colegas os jogos que estiverem a planear, estando definido um período de 15 a 20 minutos para cada grupo.

Ida para o barco: 17h00;

Viagem de regresso: 18h00-20h30;

- Após a chegada ao Funchal será definido ponto de encontro no exterior do barco, local onde os alunos deverão aguardar até à chegada dos seus encarregados de educação.

Contactos dos professores:

Prof. Diogo Gonçalves: 968.....

Prof. Paulo Mendonça: 968.....


PROPOSTA DE UMA FERRAMENTA

DIDÁTICA PARA A OPERACIONALIZAÇÃO

DA APTIDÃO FÍSICA NAS AULAS DE EF

ONLINE


Faça aqui a sua inscrição até ao dia
22 de Fevereiro:



ACÇÃO CIENTÍFICO

PEDAGÓGICA INDIVIDUAL

25 DE FEVEREIRO
13H30 ÀS 15H00



Diogo Gonçalves ✉ gonalvesdn@esffranco.edu.pt

Paulo Mendonça ✉ mendoncalpp@esffranco.edu.pt

Organização

UNIVERSIDADE da MADEIRA

Escola Secundária Francisco Franco

Núcleo de Estágio da Escola Secundária Francisco Franco

Apêndice 18 - Poster da Ação Científico Pedagógica Individual

Aplicação de uma ferramenta didática para o Ensino à Distância nas aulas de Educação Física



Mendonça, P^{1,2}; Antunes, H¹; Gonçalves, D^{1,2}; Nóbrega, M²; Lopes, H^{1,3,4}
¹FCS-DEFD, Universidade da Madeira, Portugal
²Escola Secundária Francisco Franco, Portugal
³CITUR
⁴CIDESD



ENQUADRAMENTO

Atualmente, tendo em conta a situação pandémica em que vivemos, o Ensino à Distância veio destacar-se como a principal estratégia para contornar a impossibilidade das aulas presenciais. A revolução tecnológica tem vindo a provocar grandes transformações na nossa sociedade, surgindo assim novas dificuldades e necessidades aos professores de EF para superar as mesmas (Fernando, 2017), dando origem à criação de diversas ferramentas para tornar as aulas mais dinâmicas e enriquecedoras.

METODOLOGIA

Pesquisa e análise sobre o tema, utilizando 3 bases de dados (Pubmed, Web of Science e google académico). Foram considerados 30 artigos, destes foram selecionados 11 e realizadas as respetivas fichas de leitura.

FERRAMENTAS EXISTENTES (EXERGAMES)



Com a pesquisa realizada e posterior análise da literatura encontrada sobre a temática do Ensino à Distância, foi possível verificar a existência de uma grande diversidade de possibilidades de intervenção nas mais diversas áreas, como a saúde e o ensino.

Prevenção da obesidade e doenças cardíacas (Vagheti & Botelho, 2010)

Recabitação e melhoria do postura e do equilíbrio (Vagheti & Botelho, 2010)

Prevenção da obesidade e doenças cardíacas (Rohden, 2017).

OBJETIVOS

- Analisar o estado da arte na temática do Ensino à Distância ;
- Mostrar a aplicação de uma ferramenta didática com diferentes possibilidades no Ensino à Distância.

OPERACIONALIZAÇÃO DA FERRAMENTA NO ENSINO À DISTÂNCIA

Aulas Síncronas

Planeamento e organização da aula



Papel do Professor

Aulas Assíncronas

Planeamento e organização da aula



Complementares

Desafios Semanais

Planeamento de tarefas para alunos com problemas/limitações físicas específicas

Literacia na matéria

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estes tipos de ferramentas didáticas são importantes para tornar o Ensino Não Presencial mais dinâmico, podem ser aplicadas através de diversos modelos de ensino que, possibilitam a individualização do processo, onde cada aluno realiza o plano de exercícios de forma adaptada ao seu nível, num processo supervisionado pelo professor. Estas ferramentas são mais um recurso que o professor tem ao seu dispor e podem ser uma mais-valia no Ensino Presencial.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fernando, A., (2017) As novas tecnologias nas aulas de Educação Física Escolar. Revista Educação Pública, pp. (n/d).
- Rohden, R. (2017). Uso das tecnologias nas aulas de educação física escolar. Pós-graduação em Ciências e Tecnologia, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Brasil.
- Vagheti, O., da Costa Botelho, S. (2010). Ambientes virtuais de aprendizagem na educação física: uma revisão sobre a utilização de Exergames. Ciências & Cognição, 15(1), 64-75.

ACÇÃO CIENTÍFICO PEDAGÓGICA COLETIVA

Educação Física e Ensino à Distância

Limitações e Potencialidades

23/04/2021
14H00 - 19H00

24/04/2021
09H00 - 13H00
14H00 - 18H30

CONTATOS

Acção validada, em 13H, para grupos de recrutamento 160, 260 e 620;
Acção validada para treinadores

QR CODE

Acção realizada por video conferência através do zoom

Organização



Escolas



ACÇÃO CIENTÍFICO PEDAGÓGICA COLETIVA

Educação Física e
Ensino à Distância

— Limitações e Potencialidades

DATAS

23/04/2021

14H00 - 19H00

24/04/2021

09H00 - 13H00

14H00 - 18H30

- Acção validada, em 13H, para grupos de recrutamento 160, 260 e 620;
- Acção validada para treinadores

CONTATOS



QR CODE



Acção realizada por
video conferência
através do zoom

Organização



Escolas

