

REM

A Nossa
Universidade

Colégio dos Jesuítas
Rua dos Ferreiros - 9000-082, Funchal

Tel: +351 291 209400
Fax: +351 291 209410
Email: gabinetedareitoria@uma.pt

Relatório de Estágio realizado na Escola
Secundária de Francisco Franco
José Gabriel Abreu de Jesus



Relatório de Estágio realizado na Escola Secundária de Francisco Franco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE Mestrado

José Gabriel Abreu de Jesus

Mestrado em Ensino de Educação Física
nos ensinos básico e secundário


UNIVERSIDADE da MADEIRA
A Nossa Universidade
www.uma.pt

setembro | 2012

DIMENSÕES: 45 X 29,7 cm

PAPEL: COUCHÊ MATE 350 GRAMAS

IMPRESSÃO: 4 CORES (CMYK)

ACABAMENTO: LAMINAÇÃO MATE

NOTA*

Caso a lombada tenha um tamanho inferior a 2 cm de largura, o logótipo institucional da UMa terá de rodar 90°, para que não perca a sua legibilidade/identidade.

Caso a lombada tenha menos de 1,5 cm até 0,7 cm de largura o layout da mesma passa a ser aquele que consta no lado direito da folha.



Relatório de Estágio realizado na Escola Secundária de Francisco Franco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

José Gabriel Abreu de Jesus

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

José Ricardo Velosa Barreto Ferreira Alves

Agradecimentos

A realização do Estágio teve a participação de diferentes agentes que tiveram o seu contributo, de forma direta ou indireta, no decorrer deste processo de formação. Neste ponto procurou-se exprimir os nossos sinceros agradecimentos, pois todos foram muito importantes na superação das diferentes adversidades.

Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecer ao Conselho Executivo da Escola Secundária de Francisco Franco, em especial à Prof^a. Doutora Dina Jardim, e ao pessoal docente e não docente da Escola, pela hospitalidade, apoio e aprovação na realização das tarefas de Estágio.

Um agradecimento especial ao Grupo de Educação Física da Escola Secundária de Francisco Franco, pela sua disponibilidade e abertura às diferentes tarefas de Estágio.

Ao orientador científico, Prof. Doutor Ricardo Alves, e ao orientador pedagógico, Dr. Deodato Rodrigues, pelo apoio, orientação e disponibilidade.

Ao corpo docente da Licenciatura em Educação Física e Desporto e do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Madeira, pelos seus contributos ao nível dos nossos conhecimentos e aprendizagens.

À Mestre Ana Rodrigues, pelo apoio, disponibilidade e colaboração.

Ao colega de Estágio André Jasmins, pelo apoio, amizade e trabalho desenvolvido em conjunto.

À minha família, amigos e colegas de curso, que me ajudaram a superar as diferentes dificuldades que foram surgindo no decorrer deste processo.

A todos, muito obrigado!

Resumo

O Estágio Pedagógico, realizado na Escola Secundária de Francisco Franco, constituiu um processo de formação, onde o professor estagiário teve a oportunidade de aplicar os seus conhecimentos, adquiridos no âmbito da licenciatura e do mestrado, no contexto escolar.

Este relatório apresenta uma descrição e reflexão sobre o processo de Estágio, apresentando todos os procedimentos adotados e opções tomadas, relativamente às linhas programáticas do Estágio Pedagógico, isto é: a prática letiva, as atividades de intervenção na comunidade escolar, as atividades de integração no meio e as atividades de natureza científico-pedagógica.

A prática letiva englobou a Gestão do processo de Ensino-Aprendizagem, onde adquiriram-se capacidades de planeamento, de realização e de controlo das aulas, procurando sempre promover um ambiente de aprendizagem favorável para a progressão dos alunos. Também contemplou as assistências às aulas de outros professores, onde foi possível observar e refletir relativamente a diferentes estratégias e metodologias de ensino.

As atividades de intervenção na comunidade escolar abarcaram o projeto “O Franquinho”, que envolveu toda a comunidade escolar (professores, alunos, funcionários e encarregados de educação), e consistiu num evento pontual onde realizaram-se atividades relacionadas com a Educação Física e com as diferentes áreas do conhecimento, estabelecendo-se fenómenos de transdisciplinaridade.

As atividades de integração no meio, relacionadas com a direção de turma, envolveram a caracterização da turma e um estudo de caso a um aluno com problemas cardíacos. Quanto à ação de extensão curricular realizou-se uma visita de estudo relacionada com a modalidade do Golfe.

Na atividade de natureza científico-pedagógica individual explorou-se a importância do desenvolvimento da aptidão física nas aulas de Educação Física e na vida quotidiana. Na atividade de natureza científico-pedagógica coletiva abordaram-se temáticas relacionadas com a Educação Física e Desporto, nomeadamente as ideias e perspetivas do professor João Mateus e a sua aplicabilidade neste contexto.

Palavras-Chave: Estágio, Escola, Educação Física, Ensino-Aprendizagem e Gestão.

Résumé

Le stage pédagogique réalisé à l'école Secundária de Francisco Franco a constitué un processus de formation, où le professeur stagiaire a eu l'opportunité d'appliquer ses connaissances acquises dans la licence et dans le master dans le contexte scolaire.

Ce rapport c'est une description et réflexion sur le processus du stage, représentant toute la procédure adoptée et options choisies relativement au programme de le stage pédagogique. Cela la pratique de mise en place des leçons, des activités d'intervention dans le milieu scolaire, les activités de intégration dans le milieu et des activités de nature scientifique pédagogique.

La pratique englobe du processus d'apprentissage. Dans ce contexte où c'est acquies des capacités de planification, réalisation et contrôle de cours, cherchant toujours une ambiance d'apprentissage favorable aux progrès des élèves. On a aussi contemplé des assistances des cours d'autres professeurs. Nous avons pu observer et réfléchir relativement à différentes stratégies et méthodologies d'apprentissage.

Des activités d'intervention de la communauté ont été incluses dans le projet «O Franquinho». Dans ce projet ont participé toute la communauté scolaire, les professeurs, les élèves, les fonctionnaires et les responsables d'éducation. «O Franquinho» a constitué une action ponctuelle où se sont réalisées activités relationnelles avec l'éducation physique et avec différents types de connaissances et avec la relation de toutes les disciplines.

Au centre des activités d'intégration dans le milieu relationnel avec la direction de la classe, on a fait la description des élèves et une étude d'un cas d'un élève avec une mauvaise santé cardiaque. Quant à l'action d'extension extra curriculaire on a réalisé une visite d'étude au Golf Santo da Serra.

Dans l'activité de nature scientifique pédagogique individuelle on a exploré l'importance de le développement de l'aptitude physique dans les cours d'éducation physique et de la vie quotidienne. Dans l'activité scientifique pédagogique collective on a abordé thématiques relationnelles avec l'éducation physique et le sport pour exemple les idées et perspectives du professeur João Mateus et sa adaptabilité à ce contexte.

Resumen

La pasantía que se realizó en la Escola Secundária de Francisco Franco, es un proceso de formación, donde el maestro aprendiz tuvo la oportunidad de aplicar sus conocimientos adquiridos durante la licenciatura y maestría en el contexto escolar.

Este informe presenta una descripción y una reflexión sobre todo el proceso de la pasantía, presentando todas las opciones tomadas y los procedimientos adoptados con respecto a las líneas del programa de formación docente, es decir, la práctica de la enseñanza, las actividades de intervención en actividades de integración a la comunidad escolar y las actividades de naturaleza científico-pedagógica.

La práctica docente ha implicado la gestión de la enseñanza y el aprendizaje, en las cuales fueron adquiridas las capacidades de planificación, realización y control, siempre tratando de promover un ambiente de aprendizaje propicio para el progreso del estudiante. También se contemplan la presencia en clases dados por otros maestros en las que era posible observar y reflexionar sobre las diferentes estrategias y metodologías de enseñanza.

Las actividades de intervención en la comunidad escolar cubrieron el proyecto "O Franquinho" que involucró a toda la comunidad escolar (profesores, estudiantes, personal y padres de familia), y consistió en un evento puntual en la que tuvo lugar actividades relacionadas con la educación física y el diferentes áreas del conocimiento, estableciéndose los fenómenos de la transdisciplinariedad.

Las actividades de integración en el medio, en relación a la dirección de la clase involucraron la caracterización de la clase y un estudio de caso de un estudiante con problemas cardíacos. En cuanto a la extensión de la acción curricular se llevó a cabo una visita de estudio relacionada con el Golf.

En la actividad de naturaleza científico-pedagógica individual, se exploró la importancia del desarrollo de la aptitud física en las clases de educación física y en la vida diaria. En la actividad científico-pedagógica de carácter colectivo se trataron temas relacionados con la Educación Física y el Deporte, incluyendo las ideas y perspectivas de lo profesor João Mateus y su aplicabilidad en este contexto.

Abstract

The period of train done in Escola Secundária de Francisco Franco is a whole process of education, in which the teacher-trainee had the opportunity of applying the skills acquired on the degree and on mastership to school context.

This report is a description and a reflection about the whole process of the train process. It also presents all the procedures and options due to the programme guide lines of the train. On other words we'll describe the lessons activities, intervention activities on the community, integration activities on the environment and the scientific pedagogic works.

The lessons included the teaching/learning process management, where we acquired skills of planning, giving and controlling lessons. We always tried to promote a propitious environment to the students success .We also attended to some other teacher's lessons, where we could watch, learn and think of different teaching strategies and methodologies.

The intervention activities on the school community were included in the project «O Franquinho». This project evolved all the school community, such as teachers, students, employers and parents. The project was based on casual events related to Physical Education and with different ranges of knowledge, promoting the connection between all the subjects.

The community environment integration activities connected to class head teacher were the characterization of the class students and also a study of a case of a student who had a kind of a heart disease. The extracurricular event was a study visit related to Golf.

Related to the individual scientific –pedagogic activity we have searched about the importance of physical ability in the physical education lessons and in the daily routine. Due to the group scientific –pedagogic activity we have discussed topics about physical education and sports, including some ideas and opinions of teacher João Mateus and its adaptation on school context.

Key-Words: Train, School, Physical Education, Teaching-Learning and Management.

Índice

1.	Introdução.....	9
2.	Expetativas iniciais.....	11
3.	Caraterização da Escola.....	12
3.1.	Síntese histórica da Escola Secundária de Francisco Franco.....	12
3.2.	Objetivos da Escola Secundária de Francisco Franco	13
3.3.	Dimensão e estrutura organizacional	14
3.4.	Instalações desportivas da Escola Secundária de Francisco Franco	17
4.	Prática letiva	19
4.1.	Gestão do processo de Ensino-Aprendizagem	19
4.1.1.	Planeamento	20
4.1.1.1.	Unidade Curricular.....	23
4.1.1.2.	Unidades Didáticas	24
4.1.2.	Realização	25
4.1.2.1.	Estratégias de lecionação	26
4.1.3.	Controlo e avaliação.....	31
4.1.3.1.	Avaliação diagnóstico	31
4.1.3.2.	Avaliação contínua.....	33
4.1.3.3.	Avaliação sumativa.....	34
4.2.	Assistência às aulas	37
4.2.1.	Metodologia utilizada.....	37
4.2.2.	Balanço geral das observações.....	38
5.	Atividade de intervenção na comunidade escolar	41
5.1.	Dinamização	42
5.1.1.	Conceção do projeto	42
5.1.2.	Realização propriamente dita	43
5.2.	Balanço do projeto	44

6.	Atividades de integração no meio	47
6.1.	Caraterização da turma	47
6.1.1.	Metodologia utilizada	47
6.1.2.	Balanço geral	48
6.2.	Estudo de caso.....	51
6.2.1.	Prescrição das AFD nas aulas de Educação Física.....	52
6.2.2.	Recomendações para a prática desportiva regular do aluno.....	53
6.2.3.	Considerações finais	53
6.3.	Ação de extensão curricular.....	55
6.3.1.	Conceção da ação	55
6.3.2.	Balanço da ação	56
7.	Atividades de natureza científico-pedagógica.....	58
7.1.	Ação científico-pedagógica individual	58
7.1.1.	Metodologia utilizada	59
7.1.2.	Realização da ação.....	59
7.1.3.	Realização do póster.....	60
7.1.4.	Considerações finais	60
7.2.	Ação científico-pedagógica coletiva.....	62
7.2.1.	Conceção da ação	62
7.2.2.	Balanço da ação	64
7.2.3.	Apreciações dos formandos.....	68
7.2.4.	Considerações finais	68
8.	Conclusões.....	70
9.	Referências bibliográficas	72
10.	Anexos.....	76

Índice de Anexos

Anexo I - Plano de aula do 1º Período.....	77
Anexo II - Plano de aula do 2º Período	80
Anexo III - Plano de aula do 3º Período	83
Anexo IV - Ficha de avaliação diagnóstico em Basquetebol e Voleibol	86
Anexo V - Ficha de avaliação diagnóstico em Desportos de Combate.....	89
Anexo VI - Ficha de avaliação diagnóstico em Patinagem	91
Anexo VII - Reflexão da aula nº20.....	93
Anexo VIII - Reflexão da aula nº41	95
Anexo IX - Ficha de avaliação prática em Basquetebol	97
Anexo X - Avaliação da assiduidade / comportamento / pontualidade.....	100
Anexo XI - Ficha de observação dos aspetos gerais da aula	102
Anexo XII - Ficha de observação do clima de aula.....	105
Anexo XIII - Ficha de observação dos estilos de ensino.....	107
Anexo XIV - Ficha de observação dos <i>feedbacks</i>	109
Anexo XV - Ficha de observação dos tempos de aula	111
Anexo XVI - Ficha de observação dos modelos de ensino dos JDC	113
Anexo XVII - Questionário de caracterização dos alunos da turma	115
Anexo XVIII - Estudo de caso: frequências cardíacas médias.....	120
Anexo XIX - Bateria de Testes FITNESSGRAM®: testes motores.....	122

1. Introdução

O presente relatório de Estágio enquadra-se no âmbito do 2.º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, e tem como finalidade a obtenção do grau de Mestre, que habilita o professor estagiário para a docência. A instituição que acolheu o Núcleo de Estágio foi a Escola Secundária de Francisco Franco.

Enquanto futuros docentes não nos podemos esquecer que a Escola é um meio de transformação fundamental do aluno, na medida que propicia aprendizagens em idades onde a formação da personalidade e a criação de hábitos é estruturante (Almada *et al.*, 2008).

O processo de Estágio teve por objetivos: 1) proporcionar a observação e vivência de experiências em contexto laboral; 2) desenvolver a capacidade de aprofundar e integrar conhecimentos; 3) incrementar uma atitude de elevada responsabilidade social e de cidadania na orientação das diversas atividades; 4) desenvolver a capacidade de comunicação, através da utilização de diferentes formas de expressão (escrita, oral, corporal e emocional); 5) inculcar um espírito crítico e autocrítico, no sentido de contribuir para o desenvolvimento dos domínios contemplados no quadro da extensão da Educação Física.

O Núcleo de Estágio foi composto por dois professores estagiários, por um orientador pedagógico e por um orientador científico. Foram atribuídas duas turmas do 12.º ano de escolaridade para a lecionação, pelo que cada professor estagiário ficou responsável por uma turma, desde o primeiro dia de aulas. É importante realçar que o trabalho em conjunto deste Núcleo foi fundamental para a superação das dificuldades e dos desafios encontrados.

As tarefas desempenhadas no Estágio envolveram, no âmbito da prática letiva, a lecionação de 56 aulas e a observação e reflexão de 20 aulas, 10 do professor orientador e 10 do colega professor estagiário. Quanto às atividades intervenção na comunidade escolar realizou-se do projeto “O Franquinho”. Nas atividades de integração no meio procedeu-se à caracterização da turma, elaborou-se um estudo de caso referente a um aluno com problemas cardíacos e realizou-se de uma visita de estudo relacionada com a modalidade do Golfe. Por último, realizou-se uma ação científico-pedagógica individual referente à importância do desenvolvimento da aptidão física nas aulas de Educação Física e na vida quotidiana, e uma ação científico-pedagógica coletiva alusiva às ideias

e perspectivas do Professor João Mateus e à sua aplicabilidade no contexto da Educação Física e do Desporto.

A estruturação deste relatório segue, de uma forma geral, a organização das tarefas realizadas no Estágio, acrescentando-se os pontos referentes às expectativas iniciais e à caracterização da instituição de ensino.

2. Expetativas iniciais

“Professor é o que promove o desenvolvimento humano, promove a transmissão de conhecimentos/saberes, promove a autoconstrução de conhecimentos, promove o autodesenvolvimento humano, ou seja, o autodesenvolvimento pessoal” (Patrício, 1994, cit. Sarmiento, 2004, p.73).

O processo de Estágio iniciou uma nova etapa da nossa formação, ou seja, uma nova experiência em contexto laboral onde tivemos de lidar com diversos fatores. Numa fase inicial subsistia um clima de insegurança e de incerteza, face à nossa inexperiência num contexto real, onde tínhamos de interagir com os alunos, funcionários e outros professores. Neste processo de integração os professores orientadores desempenharam um papel preponderante.

As expectativas iniciais debruçaram-se essencialmente sobre o processo de Ensino-Aprendizagem, ou seja, como é que deveremos educar os nossos alunos e quais as consequências que poderão advir das nossas opções, que tipo de Homem estaremos nós a formar.

Alguns desafios, que se colocaram desde início, consistiram em ser capaz de acompanhar diferentes níveis de evolução dos alunos, lidar com diferentes personalidades e proporcionar um clima de aprendizagem favorável. Neste sentido, torna-se necessário encarar os desafios com uma atitude positiva e proporcionar uma evolução constante nos alunos, encarando o erro como um aspeto fundamental do processo de aprendizagem.

Em suma, antevia-se um ano de Estágio que iria proporcionar um conjunto de experiências enriquecedoras e de novas aprendizagens, que seriam fundamentais na nossa formação contínua enquanto professores.

3. Caraterização da Escola

No presente ponto iremos apresentar o meio de intervenção onde decorreu o Estágio, a Escola Secundária de Francisco Franco, de modo a caracterizá-lo e a contextualizar algumas das decisões tomadas. Neste ponto elaborou-se uma breve síntese histórica da Escola, apresentou-se os seus objetivos, a sua dimensão e estrutura organizacional e as suas instalações desportivas.

3.1. Síntese histórica da Escola Secundária de Francisco Franco

Neste ponto será apresentada uma síntese histórica da ESFF, tendo por base os dados recolhidos através do *website* da Escola (<http://www.esffranco.edu.pt/>).

A Escola Secundária de Francisco Franco, enquanto edifício escolar, iniciou a sua atividade a partir de 1958, onde era na altura denominada de Escola Industrial e Comercial do Funchal António Augusto de Aguiar. A partir de 1979 a Escola passou a ser designada pelo nome do escultor modernista madeirense Francisco Franco. A Escola teve sempre um passado ligado ao ensino técnico, profissional (vertentes de eletricidade, mecânica e construção civil) e artístico, que se verifica ainda nos dias de hoje.

A Escola, desde a sua construção, foi submetida a várias campanhas de obras, nomeadamente nos anos 1960, onde foram realizadas correções no interior e no exterior, foram acabados os espaços de recreio dos alunos e campos de jogos para a prática de Educação Física. Em 1980, face ao crescente número de alunos e às novas exigências do ensino, a Escola foi sujeita a campanhas de manutenção, acrescentamento e readaptação de alguns dos seus espaços interiores e exteriores, até que em 1990 foi mesmo construído um novo edifício com vinte salas.

Recentemente, em 2007, foram construídos a poente, sobre o espaço do antigo campo de hóquei e pavilhão “provisório”, um novo pavilhão para prática desportiva, que contemplou mais salas e laboratórios adequados às atuais exigências do ensino. A volumetria desta construção e a grande aproximação ao edifício não salvaguardaram o desafogo necessário à sua grandeza. Apesar disto, o aspeto da sua fachada mantém-se preservado, assim como o espaço jardinado na entrada principal.

3.2. Objetivos da Escola Secundária de Francisco Franco

Seguem-se abaixo os objetivos da Escola Secundária de Francisco Franco, que estão de acordo com a Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE), aplicáveis a todas as escolas do ensino secundário em Portugal.

“Lei n.º 49/2005 de 30 de Agosto, artigo 9.º:

- a) Assegurar o desenvolvimento do raciocínio, da reflexão e da curiosidade científica e o aprofundamento dos elementos fundamentais de uma cultura humanística, artística, científica e técnica que constituam suporte cognitivo e metodológico apropriado para o eventual prosseguimento de estudos e para a inserção na vida activa;*
- b) Facultar aos jovens conhecimentos necessários à compreensão das manifestações estéticas e culturais e possibilitar o aperfeiçoamento da sua expressão artística;*
- c) Fomentar a aquisição e aplicação de um saber cada vez mais aprofundado assente no estudo, na reflexão crítica, na observação e na experimentação;*
- d) Formar, a partir da realidade concreta da vida regional e nacional, e no apreço pelos valores permanentes da sociedade, em geral, e da cultura portuguesa, em particular, jovens interessados na resolução dos problemas do País e sensibilizados para os problemas da comunidade internacional;*
- e) Facultar contactos e experiências com o mundo do trabalho, fortalecendo os mecanismos de aproximação entre a escola, a vida activa e a comunidade e dinamizando a função inovadora e interventora da escola;*
- f) Favorecer a orientação e formação profissional dos jovens, através da preparação técnica e tecnológica, com vista à entrada no mundo do trabalho;*
- g) Criar hábitos de trabalho, individual e em grupo, e favorecer o desenvolvimento de atitudes de reflexão metódica, de abertura de espírito, de sensibilidade e de disponibilidade e adaptação à mudança.”.*

A disciplina de Educação Física poderá ser um meio privilegiado para cumprir com todos estes objetivos propostos, através de um processo centrado na educação do(s) aluno(s). De acordo com Almada, Fernando, Lopes, Vicente e Vitória (2008) o Desporto, e a Educação Física, assumem-se como um meio de formação e de transformação do Homem. Rosado e Mesquita (2011) acrescentam que a Educação Física, para além das habilidades físicas e do desenvolvimento físico, também é

responsável, em conjunto com as restantes áreas do conhecimento, pelo desenvolvimento pessoal e social dos alunos.

3.3. Dimensão e estrutura organizacional

A Escola Secundária de Francisco Franco é considerada uma Escola de grandes dimensões, pois tem um total de 2053 alunos, 273 docentes e 105 não docentes. De modo a gerir os diferentes recursos, a Escola encontra-se estruturada no topo do vértice estratégico por um Conselho Pedagógico, um Conselho Executivo, um Conselho da Comunidade Educativa e um Conselho Administrativo. Nos seguintes quadros podemos observar a constituição de cada um destes órgãos de administração e Gestão escolar e a sua principal função na Escola.

Quadro 1: Órgãos de Administração e Gestão da ESFF (Regulamento Interno da ESFF, de 29 de abril de 2010).

Órgão	Cargo / Constituição	Responsável
Conselho Pedagógico	Presidente	Dra. Ana Rodrigues
	Presidente do Conselho Executivo	Prof. ^a Doutora Dina Jardim
	Presidente do Conselho da Comunidade Educativa	Dra. Conceição Silva
	Coordenador do Departamento das Línguas	Dr. António Pereira
	Coordenadora do Departamento das Ciências Humanas e Sociais	Dra. Luísa Góis
	Coordenadora do Departamento das Expressões	Dra. Rita Rodrigues
	Coordenador do Departamento das Ciências Exatas, da Natureza e Tecnologias	Eng. Marco Olim
	Coordenadora dos Serviços Especializados de Apoio Educativo	Dra. Fátima Carvão
	Representante dos Diretores dos Cursos Tecnológicos	Dr. José Almeida
	Coordenador de Curso do Ensino Recorrente	Dr. João Nunes
Conselho Executivo	Coordenadora dos Cursos de Educação e Formação	Dra. Salete Gomes
	Presidente	Prof. ^a Doutora Dina Jardim
	Vice-Presidente	Mestre António Pires
	Vice-Presidente	Dra. Clementina Gaspar
	Vice-Presidente	Dr. Francisco Nunes
Conselho da Comunidade Educativa	Vice-Presidente	Dr. Vítor Mendes
	Presidente	Dra. Conceição Silva
	Presidente do Conselho Executivo	Dra. Ana Rodrigues
	Presidente do Conselho Pedagógico	Dra. Ana Paula Rodrigues
	Dois Representantes do Pessoal não Docente	
	Dois Representantes dos Pais/Encarregados de Educação	
	Dois Representantes dos Alunos do Ensino Secundário	
Conselho Administrativo	Um Representante das Modalidades Especiais do Ensino Escolar	
	Um Representante da Autarquia	
	Presidente	Prof. ^a Doutora Dina Jardim
Conselho Administrativo	Vice-Presidente	Dra. Clementina Gaspar
	Secretária	Ricardina Côrte

Quadro 2: Órgãos de Administração e Gestão da ESFF e Principais Funções (Regulamento Interno da ESFF, de 29 de abril de 2010).

Órgão	Funções
Conselho Pedagógico	É o órgão de coordenação e orientação educativa da Escola, nomeadamente nos domínios pedagógico-didático, da orientação e acompanhamento dos alunos e da formação inicial e contínua do pessoal docente e não docente.
Conselho Executivo	Órgão responsável pela administração e Gestão da Escola nas áreas pedagógica, cultural, administrativa e financeira, responsável perante a Secretaria Regional de Educação e a comunidade educativa, pela compatibilização das políticas educativas definidas a nível Nacional e Regional, com as orientações do Conselho Pedagógico e do Conselho da Comunidade Educativa, tendo em vista níveis de qualidade de ensino que satisfaçam as aspirações da comunidade escolar.
Conselho da Comunidade Educativa	É o órgão responsável pela definição das linhas orientadoras da atividade da Escola, com respeito pelos princípios consagrados na Constituição da República, na Lei de Bases do Sistema Educativo e no Estatuto Político-Administrativo da RAM. O Conselho da Comunidade Educativa é o órgão de participação e representação da comunidade educativa, devendo estar salvaguardada na sua composição a participação de representantes dos docentes, das modalidades especiais de educação, dos Pais/Encarregados de Educação, dos alunos, do pessoal não docente, da autarquia local e outros, por opção da Escola.
Conselho Administrativo	O Conselho Administrativo é o órgão deliberativo nos domínios da Gestão administrativa e financeira da Escola, nos termos da legislação em vigor.

Na figura abaixo podemos observar o organograma da ESFF que apresenta toda a dinâmica organizacional existente. Podemos verificar que é composta por duas áreas principais, sendo estas, a área pedagógica e a área administrativa. A primeira é composta pelos órgãos de administração e Gestão escolar, pelas estruturas de Gestão intermédia e orientação educativa, pelos serviços especializados de apoio educativo, pelas estruturas de apoio à comunidade escolar e pelas comissões. A segunda engloba o chefe de departamento, o chefe do pessoal auxiliar e o pessoal especializado.

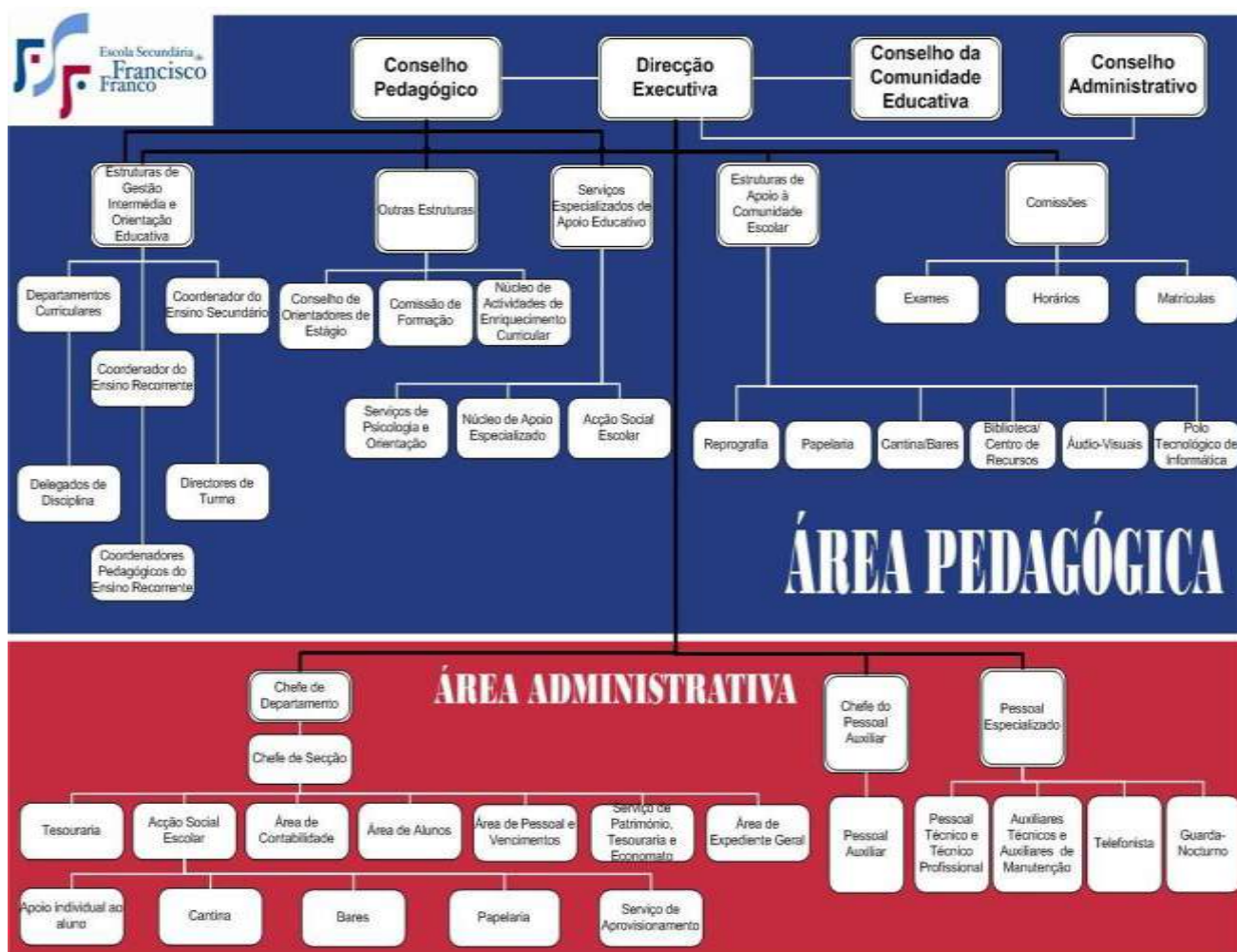


Figura 1: Organograma da ESFF (Regulamento Interno da ESFF, de 29 de abril de 2010).

A pertinência da apresentação da dinâmica organizacional da Escola prende-se com necessidade do professor estagiário integrar-se no meio, de modo a existir uma coerência das nossas ações com a organização e vice-versa. Através do conhecimento das diferentes estruturas organizacionais da Escola, passa-se a saber, por exemplo, quais os locais apropriados para discutir assuntos relacionados com a organização e dinamização de atividades no meio escolar e para resolver situações relacionadas com a prática letiva. Isto vai ao encontro de Pires (2007, p.100) quando refere que “o processo de trabalho desenvolvido pelas pessoas nos diversos departamentos e níveis hierárquicos numa organização tem de obedecer a mecanismos de coordenação sob pena de o produto final (output) não resultar num todo coerente.”.

3.4. Instalações desportivas da Escola Secundária de Francisco Franco

As instalações desportivas da ESFF são compostas por quatro recintos desportivos exteriores polivalentes, um ginásio, um pavilhão gimnodesportivo e um ginásio de musculação. Os alunos também dispõem de dois balneários masculinos junto ao campo 5, um central, feminino, localizado no 2.º piso do edifício da Escola e outros quatro, dois femininos e dois masculinos, localizados no pavilhão gimnodesportivo. No quadro abaixo podemos observar uma distribuição mais detalhada das instalações desportivas e as modalidades desportivas recomendadas pelo Grupo de Educação Física da ESFF.

Quadro 3: Distribuição das Instalações Desportivas.

Instalações Desportivas	Divisão das Instalações	Modalidades Recomendadas
Campo 2	3 Campos reduzidos de andebol.	Futebol, Andebol, Rugby e Ténis de Campo
Campo 3	1 Campo polivalente	Golfe
Campo 4	1 Campo polivalente	Basquetebol e Voleibol
Campo 5	1 Campo polivalente	Basquetebol, Ténis de Campo e Voleibol
Ginásio	1 Ginásio	Modalidades Gímnicas e Atividades Rítmicas Expressivas
Pavilhão Gimnodesportivo	3 espaços (1/3 do pavilhão cada)	Desportos de Combate, Ténis de Mesa, Badminton, Patinagem, Voleibol, Basquetebol, Modalidades Gímnicas e Dança
Ginásio de Musculação	1 Ginásio	Musculação e Atividades Rítmicas Expressivas

Apesar destas serem algumas das modalidades recomendadas para aqueles espaços desportivos, não impedia que o professor pudesse realizar outro tipo de modalidade não especificada ou recomendada para aquele espaço, desde que justificasse de forma coerente a sua opção. O professor podia ainda realizar diferentes modalidades na mesma aula sem ter de mudar de espaço desportivo, desde que isso estivesse de acordo com os objetivos e competências que pretendia alcançar com os alunos.

A pertinência do presente ponto prende-se com a necessidade de distribuição dos espaços, com o intuito de promover as condições mais favoráveis de aprendizagem aos nossos alunos e de atribuir os espaços mais indicados consoante a(s) modalidade(s) que o professor pretendesse abordar. Esta distribuição é, usualmente, realizada em reunião com o Grupo de Educação Física da ESFF, tendo sempre em atenção os horários disponíveis, as dimensões e características da turma e as modalidades selecionadas por

ano de escolaridade de acordo com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) (2001).

4. Prática letiva

No presente ponto serão apresentadas todas as etapas que englobaram a Gestão do processo de Ensino-Aprendizagem e a observação das aulas, no sentido de esclarecer todas as decisões e opções tomadas.

Este ponto é o mais importante pois apresenta uma maior percentagem na avaliação do professor estagiário, e é aqui que se centra o principal papel do docente de Educação Física, ou seja, a Gestão do processo de lecionação das aulas. Neste sentido, compete ao docente assumir-se como um orientador e catalisador do processo de Ensino-Aprendizagem, onde o aluno deverá ser a figura central, indo ao encontro das suas necessidades, interesses e dificuldades, ao invés de se limitar a transmitir ou a debitar o conhecimento. (Almada *et al.*, 2008).

É através da prática letiva que o professor transmite os conhecimentos e os meios necessários para que os alunos consigam integrar-se ou modificar positivamente a sociedade onde se pretendem inserir. Isto vai ao encontro de Rosado (1998) quando refere que a Educação Física deverá centrar-se na construção da identidade do aluno e no estabelecimento de relações interpessoais positivas, que posteriormente serão facilitadoras do processo de socialização do aluno.

A turma que nos foi atribuída era do 12.º ano de escolaridade, composta inicialmente por um total de 12 alunos e que posteriormente passou a ser constituída por 9 alunos. Este reduzido número de alunos apresentou vantagens ao nível dos ganhos de aprendizagem na maioria das matérias de ensino, pois possibilitou uma abordagem mais personalizada com cada aluno. Por outro lado, apresentou desvantagens ao nível da exploração do jogo formal nos jogos desportivos coletivos (JDC), o que originou a realização de competições com outra turma do mesmo ano de escolaridade.

4.1. Gestão do processo de Ensino-Aprendizagem

“Gerir é encontrar os equilíbrios mais favoráveis para podermos atingir os mesmos objectivos com custos menores ou objectivos mais importantes com os mesmos custos.” (Almada *et al.*, 2008, p.129).

A Gestão do processo de Ensino-Aprendizagem englobou três fases fundamentais que consistiram no planeamento, realização e avaliação, através das quais foi possível estabelecer uma coerência lógica no decorrer deste processo. É importante

realçar que estas três fases foram dinâmicas e não seguiram uma ordem temporal, ou seja, houve sempre necessidade de rever e alterar certos parâmetros em cada uma das fases.

4.1.1. Planeamento

“Podemos de forma expedita definir planeamento como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo os objectivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta tanto o ambiente interno como externo da organização.” (Pires, 2007, p.252).

Esta foi a etapa mais decisiva de todo o processo de Ensino-Aprendizagem, pois foi onde estabeleceram-se os objetivos, os conteúdos, a calendarização, as estratégias de ensino e os critérios de avaliação. O planeamento, em si, englobou a construção de uma Unidade Curricular, que englobou os parâmetros gerais comuns a todas as unidades didáticas, e a construção das unidades didáticas, que abrangeram os parâmetros específicos de cada matéria de ensino.

Foi nesta etapa que se estabeleceram as bases orientadoras de todo o processo de Ensino-Aprendizagem, o que originou a maioria das discussões com ambos os orientadores. De acordo com Gomes (2004) um planeamento em Educação Física consiste num processo de tomada de decisões, que implica uma análise da situação e uma seleção de estratégias e meios, no sentido de racionalizar as atividades do professor em relação aos alunos em situação de Ensino-Aprendizagem, permitindo alcançar melhores resultados e uma conseqüente melhor produtividade.

Os aspetos que foram mais relevantes neste processo consistiram nas decisões tomadas pelo Grupo de Educação Física da ESFF e nas características da turma. Foi o Grupo de Educação Física da ESFF que estabeleceu as modalidades a abordar por período e a distribuição das instalações desportivas, o que também condicionou os materiais didáticos disponíveis e, por sua vez, o tipo de matérias de ensino a abordar.

Neste sentido foram selecionadas as matérias de ensino de Basquetebol e Desportos de Combate para o 1.º Período, o Voleibol e a Patinagem para o 2.º Período e o Ténis de Campo e a Ginástica Acrobática para o 3.º Período. A condição física foi abordada no decorrer dos três períodos em conjunto com as matérias de ensino em

questão, havendo uma avaliação pontual por período recorrendo-se à bateria de testes *FITNESSGRAM®*.

Os critérios relacionados com a escolha de tais matérias foram os espaços desportivos e os materiais disponíveis, o agrupamento das matérias de ensino de acordo com o PNEF (2001) e a necessidade dos alunos experienciarem novas modalidades, aumentando assim a sua cultura desportiva e abrindo novos horizontes para a prática desportiva futura. Outro fator que fez com que concordássemos com esta escolha das modalidades consistiu no seu enquadramento na taxonomia de Almada e col. (2008), como podemos verificar no quadro abaixo.

Quadro 4: Sistematização das Modalidades a Abordar (Almada *et al.*, 2008).

Modalidade(s) desportiva(s)	Grupo taxonómico	Características mais marcantes	Tipo de objetivos visados	Variáveis principais em jogo	Modelo de referência simplificado
Basquetebol e Voleibol	Desportos Coletivos	Privilegiam a divisão do trabalho pelos diferentes elementos do grupo, incluindo o desempenho de funções específicas e o domínio da dinâmica das suas coordenações	Convencionados	A função a desempenhar no grupo e o domínio da dinâmica do grupo	$T \geq T'$
Ginástica Acrobática* e Patinagem*	Desportos Individuais	Privilegiam o conhecimento do “eu”, sendo o desempenho independente da forma de oposição do adversário	Convencionados	O conhecimento dos limites do “eu” em algumas variáveis	F ou V
Desportos de Combate	Desportos de Combate	Privilegiam o conhecimento do “eu” no confronto com situações críticas (a noção de morte, mesmo que simbolizada, está sempre presente no diálogo com o outro)	Reais	O conhecimento do “eu” total embora integrado num grupo	$F \geq F'$
Ténis de Campo	Desportos de Confrontação Direta	Privilegiam o diálogo com o opositor, normalmente por meio de um objeto interposto	Convencionados	Meios de diálogo com o opositor, numa oposição direta	$T \geq T'$

As modalidades de Basquetebol e Voleibol pertencem ao grupo taxonómico dos JDC e, como tal, apresentam características comuns. Segundo Bayer (1994) essas

caraterísticas consistem na existência de um objeto (bola ou disco), que pode ser jogado com os segmentos corporais ou por intermédio de um instrumento, um terreno de jogo estandardizado, um alvo para atacar e defender, colegas de equipa com quem cooperar e progredir com o objeto de jogo, uma oposição (adversário) para vencer e um regulamento que é necessário cumprir. Nestas modalidades procurámos desenvolver as capacidades de tomada de decisão e de cooperação nos alunos

Ao nível dos Desportos de Combate procurámos desenvolver competências de respeito, disciplina e autocontrolo nos alunos, pois o ponto de aplicação de forças nestas modalidades consiste no corpo do outro. De acordo com Almada (1984) é necessário uma aceitação de ambas as partes para o estudo de si próprio em relação com o outro e com o meio envolvente, que é realizada por meio de uma saudação. Nestes desportos existe respeito mútuo, que resulta da necessidade de se ter de pedir autorização para interagir com o outro, exigindo de ambos uma atitude mais colaborativa do que agressiva.

Na Patinagem pretendemos com que os alunos fossem capazes de deslocar-se e de realizar diferentes acrobacias utilizando um instrumento, no nosso caso específico os patins, com o propósito de compreenderem como pequenas alterações na sua postura corporal poderão influenciar o seu desempenho. Esta matéria de ensino aparece destacada no quadro acima, pois complementou duas modalidades desportivas não pertencentes aquele grupo taxonómico, sendo estas, a Patinagem de Rua e o Hóquei Patins.

No quadro acima a Ginástica Acrobática também aparece destacada, pois apresenta particularidades que não são contempladas numa modalidade individual, sendo aquelas a necessidade de cooperação entre os colegas na realização de figuras e a articulação dos movimentos com o ritmo da música, caraterística inerente às atividades rítmico-expressivas, tais como a Dança. As variáveis das atividades rítmico-expressivas, de acordo com Batalha e Xarez (1999), englobam o corpo, o espaço, o tempo e a dinâmica. Neste sentido, apesar de aceitarmos que a Ginástica Acrobática solicita predominantemente comportamentos individuais, também poderá contribuir para desenvolver competências relacionadas com as capacidades de expressão e de comunicação corporal nos alunos.

No Ténis de Campo procurámos, para além do desenvolvimento das competências específicas desta modalidade, aumentar a capacidade de leitura do outro,

ou seja, a capacidade de prever a trajetória da bola atendendo aos movimentos corporais do colega e à zona do campo onde ele executa o batimento ou resposta.

Por último, acreditámos que através desta distribuição das modalidades estaríamos a proporcionar diferentes vivências nos alunos, permitindo com que eles melhor compreendessem o fenómeno desportivo e que se sentissem mais predispostos para praticar atividade física desportiva de forma consciente e responsável.

4.1.1.1. Unidade Curricular

A Unidade Curricular consistiu num documento que englobou os aspetos relacionados com o plano anual de turma e os aspetos gerais das unidades didáticas. Esse documento foi estruturado em cinco pontos fundamentais que consistiram nos objetivos gerais, na calendarização anual, nos conteúdos a abordar, nas estratégias de ensino e na avaliação.

Relativamente aos objetivos gerais baseámo-nos nos do PNEF (2001), pois acreditámos que estes consistem num conjunto de linhas orientadoras para a atividade do docente em Educação Física que privilegiam um modelo de Homem que procuramos formar, no sentido de adaptar-se ou transformar positivamente a sociedade onde se vai inserir.

A calendarização anual englobou toda a distribuição das aulas e das atividades, no sentido de se estabelecerem prazos que foram fundamentais para o planeamento e preparação das tarefas. Para Pires (2007) a calendarização deverá estar de acordo com as possibilidades e constrangimentos com que as diversas tarefas podem ser realizadas.

Os conteúdos a abordar consistiram nos delineados pelo PNEF (2001), atendendo às diferentes matérias de ensino, e naqueles que foram definidos pelo Grupo de Educação Física da ESFF, tendo sempre em atenção as competências e necessidades apresentadas pelos alunos na avaliação diagnóstica. Também foram tidas em conta outras competências nos domínios psicomotor, sócio-afetivo e cognitivo, tendo por base os objetivos gerais delineados pelo PNEF (2001).

Ao nível das estratégias de ensino foram selecionados alguns pontos-chave relacionados com os *feedbacks*, Gestão do tempo de aula e organização da aula - no sentido de se estabelecerem algumas orientações gerais no processo de Ensino-Aprendizagem, tendo por base Lino (1998) e os apontamentos da cadeira de Pedagogia do Desporto, referente ao 3.º ano da Licenciatura em Educação Física e Desporto.

Quanto aos *feedbacks*, foram estabelecidas algumas considerações a ter em conta na sua atribuição e sobre a forma de como poderão ser qualificados.

Na Gestão do tempo de aula foram enumeradas algumas recomendações relacionadas com o aproveitamento do tempo na explicação dos conteúdos, procurando aumentar o tempo despendido na tarefa e respeitar os tempos de repouso e de recuperação dos alunos.

Por último, ao nível da organização, apelou-se à importância do ensino individualizado e agrupado por níveis, à conveniência do *handicap* (*procurando* com que os alunos jogassem nos seus limites), ao controlo do tempo de participação nas tarefas e à qualidade e objetividade da informação transmitida pelo professor.

No parâmetro da avaliação estabeleceram-se três momentos fundamentais, sendo estes, a avaliação inicial ou diagnóstico, a avaliação contínua e a avaliação sumativa, onde procurou-se operacionalizá-los através uma lógica pedagógica, que englobou um processo cíclico de diagnóstico, prescrição e controlo. Também foram apresentados e discutidos os parâmetros de avaliação delineados pelo Grupo de Educação Física da ESFF.

4.1.1.2. Unidades Didáticas

Tendo por base a distribuição das modalidades realizada pelo Grupo de Educação Física da ESFF foram criadas seis Unidades Didáticas, correspondendo cada uma delas a uma matéria de ensino específica. Estas serviram como documentos orientadores da prática letiva e assumiram um carácter dinâmico, ou seja, consoante a progressão dos alunos eram sujeitas a reformulações, procurando-se sempre originar estímulos apropriados para uma evolução constante daqueles.

Estas unidades foram diminuindo ao nível do conteúdo escrito, não num sentido displicente, mas sim num sentido mais concreto e objetivo, ou seja, englobando apenas a informação fundamental utilizada para as aulas e planeamento destas. Neste sentido os parâmetros relacionados com a história da modalidade e considerações finais foram retirados e os parâmetros relacionados com a calendarização da unidade didática, conteúdos a abordar, estratégias de ensino e avaliação foram todos compilados e resumidos numa tabela. Através desta compilação o documento tornou-se mais prático e operacional.

Com esta estruturação das Unidades Didáticas tornou-se mais complicado adotar um modelo de ensino por etapas atendendo à estruturação de Rosado (s.d.), pois os objetivos foram delineados através de blocos desportivos, não havendo uma revisão das matérias ao longo do ano letivo. Contudo, alguns dos parâmetros de um ensino por etapas foram respeitados, nomeadamente a realização de uma avaliação inicial da condição física e das matérias de ensino, a utilização de aulas politemáticas e de unidades de ensino de duração variável, em função do nível dos alunos e atendendo à hierarquização dos objetivos, e, por último, também houve individualização e respeito por ritmos diferenciados de aprendizagem.

É importante realçar que apesar do modelo de ensino adotado ter sido predominantemente por blocos, nas matérias de ensino correspondentes aos Desportos de Combate e à Patinagem foram abordadas mais do que uma modalidade específica na mesma aula.

4.1.2. Realização

O presente ponto englobou os aspetos operacionais do processo de Ensino-Aprendizagem, destacando-se a elaboração dos planos de aula, dos documentos de apoio e dos documentos de Gestão da turma. Esta foi uma etapa de importantes decisões e de adaptações que resultaram do processo de interação entre o professor e os alunos, foi aqui que se verificou quais foram as metodologias e estratégias mais eficazes, no sentido de proporcionar uma aprendizagem coerente e equitativa nos alunos.

Os planos de aula (Anexos I, II e III) foram alterados consoante o grau de confiança e de domínio da turma por parte do professor, adotando no início uma estruturação mais simples e operacional, que foi tornando-se mais complexa e coerente com o passar do tempo. Neste processo, os planos de aula no 1.º Período contemplaram os objetivos gerais e específicos, no 2.º Período passaram a contemplar os comportamentos solicitados e no 3.º Período substituíram-se os objetivos gerais e específicos pelos objetivos mediatos e imediatos, mantendo-se à mesma os comportamentos solicitados. Outros aspetos que também foram tidos em conta na elaboração destes planos, tendo por base Rosado (1989) e Bento (1998), consistiram no local de prática, no tempo disponível, no nível de aprendizagem dos alunos e no comportamento dos alunos nas aulas.

Os documentos de apoio serviram de suporte para a lecionação e de complemento para a aprendizagem dos alunos, sendo distribuídos de acordo com as matérias de ensino abordadas. Estes documentos também incluíram vídeos de apoio, com o propósito dos alunos compreenderem e posteriormente operacionalizarem um conjunto de ações e movimentos, que achámos ser pertinentes para a matéria de ensino em questão.

Os documentos logísticos consistiram na folha de presenças e atitudes, onde também eram registadas as intervenções pertinentes dos alunos nas aulas e os trabalhos não presenciais, e nas fichas de estruturação das atividades, tais como competições, torneios e organização do material. Estes documentos permitiram ter um controlo mais consistente da turma, sendo que o primeiro possibilitou a obtenção de dados concretos que complementaram a avaliação dos alunos e os segundos permitiram uma melhor estruturação das tarefas, reduzindo os tempos de espera e aumentando o tempo de empenhamento motor.

4.1.2.1. Estratégias de lecionação

As estratégias de lecionação utilizadas tiveram por base as matérias de ensino abordadas e as principais dificuldades apresentadas pelos alunos. Estas foram-se modificando com o decorrer do ano letivo, atendendo a uma evolução progressiva dos alunos e a uma proximidade positiva entre o professor e os alunos. De acordo com Rosado e Mesquita (2011) as relações entre professor e aluno deverão ocorrer num ambiente de aceitação, de compreensão, de respeito e de afetividade, que se vai construindo com o passar das aulas, permitindo otimizar o ambiente de aprendizagem.

No decorrer da lecionação houve estratégias que foram gerais e transversais a todas as matérias de ensino: um breve discurso na parte inicial das aulas, uma explicação prévia antes da realização dos exercícios, a atribuição de *feedbacks* após a realização de uma ou várias tarefas motoras, a reflexão conjunta da aula na parte final e a atribuição de um trabalho não presencial, referente a um conteúdo específico a abordar na aula seguinte ou a uma dúvida que surgiu no decorrer da aula.

Relativamente ao breve discurso na parte inicial das aulas procurou-se cumprir com os pressupostos estabelecidos por Siedentop (1991, cit. Rosado & Mesquita, 2011) que consistiram na apresentação dos objetivos da aula, na relação da presente aula com a aula anterior ou com as seguintes, na apresentação dos conteúdos para a presente aula,

na apresentação das condições de realização e das normas organizativas e no controlo da compreensão da informação. Com isto, na parte inicial das aulas, os alunos passavam a conhecer os propósitos da mesma, quais os exercícios que iriam realizar e como iriam organizar o material e agrupar-se. Nesta parte das aulas, também procurava-se questionar os alunos relativamente ao trabalho não presencial e aos conteúdos que iriam ser abordados na aula, recorrendo-se por vezes ao registo escrito e individual, no sentido de averiguar o seu grau de compreensão da matéria em causa.

Quanto à explicação prévia antes da realização dos exercícios procurou-se complementar a informação atribuída na explicação inicial, reunindo todos os alunos, atribuindo as tarefas e esclarecendo as possíveis dúvidas, de modo a que a realização do exercício decorresse com o menor número de interrupções possível.

Ao nível da atribuição dos *feedbacks* procurou-se seguir as linhas orientadoras de Sarmiento (2004) e de Rosado e Mesquita (2011), que defendiam que os *feedbacks* deveriam ser centrados no conteúdo informativo, ou seja, referenciando especificamente quais os aspetos que o aluno fez bem, quais os que fez menos bem e como poderia melhorar a sua *performance*, em detrimento dos *feedbacks* centrados no resultado, que muitas vezes são desprovidos de informação e inúteis para o melhoramento do desempenho do aluno. Também foi tido em linha de conta que os *feedbacks* corretivos não tinham de ser necessariamente negativos. Neste sentido procurou-se, na maioria das vezes, realçar os aspetos positivos do desempenho do aluno em primeiro lugar, só então apresentar algumas críticas construtivas dos aspetos que poderiam ser melhorados. Por último, procurou-se atribuir *feedbacks* frequentes com o propósito de cada aluno receber uma quantidade apreciável de informação, evitando sempre exagerar, pois de acordo com Rosado e Mesquita (2011) o *feedback* não deverá ser exagerado pois poderá provocar dependência no praticante, desvirtuando a sua capacidade autocrítica e de autorreflexão.

Na parte final da aula foram respeitados os procedimentos enumerados por Arends (1995, cit. Rosado & Mesquita, 2011) que englobaram a implementação de uma rotina de tarefas finais, a reflexão sobre o conteúdo abordado e a atribuição de trabalhos não presenciais. Através destes procedimentos os alunos sabiam o que tinham de fazer no final da aula e não se limitavam a abandoná-la após o retorno à calma.

De um modo geral estas estratégias mostraram-se relevantes na Gestão do tempo de aula e na compreensão das tarefas por parte dos alunos, o que facultou um maior tempo para a aprendizagem.

1.º Período

Relativamente ao 1.º Período de aulas os estilos de ensino utilizados foram predominantemente convergentes, ou seja, centraram-se essencialmente na reprodução de um determinado conhecimento previamente apresentado/demonstrado, sendo o processo de tomada de decisão conferido ao professor (Lino, 1998). Estes estilos de ensino resultaram num maior controlo da turma por parte do professor e num reduzido número de comportamentos de desvio. No entanto, como refere Lino (1998), não apelam a processos de descoberta, e tornando os alunos muito dependentes do conhecimento fornecido pelo professor. Com isto os alunos não levantavam muitas dúvidas relativamente às matérias de ensino e nem se interessaram em procurar mais conhecimento sobre as mesmas.

Neste período as matérias de ensino abordadas consistiram no Basquetebol e nos Desportos de Combate, matérias que tiveram como estratégias semelhantes o trabalho por estações diferenciado pelo nível dos alunos, questões colocadas no decorrer das aulas, visualização de vídeos, colocação de alunos no papel de árbitros ou juízes, a realização de competições e a elaboração de trabalhos não presenciais.

Como estratégias específicas ao nível do Basquetebol utilizaram-se exercícios técnicos em circuito, jogos pré-desportivos, exercícios de jogo reduzido com e sem constrangimentos, situações de superioridade/inferioridade numérica e o jogo formal. Os exercícios mais analíticos e os jogos pré-desportivos foram frequentemente utilizados na parte de ativação motora e ocuparam sempre uma percentagem inferior do tempo de aula, comparativamente aos exercícios mais ecológicos onde todas as componentes do jogo estavam presentes. Esta opção de despender mais tempo nos exercícios mais ecológicos está de acordo com o referido por Tavares (2009), que as ações do jogador são em função do contexto de jogo, ou seja, o jogador toma decisões racionalmente quando influenciado pelo contexto, de modo a adaptar-se e tentar responder de acordo com as suas capacidades técnicas.

Nos Desportos de Combate recorreu-se aos tipos de treino do Judo, que foram utilizados de forma transversal nas outras modalidades de combate, nomeadamente o *randori*, o *shiai*, o *tokui waza*, o *uchi-komi* e o *Yaku-soku-geiko*, havendo uma predominância do *uchi-komi*, pois os alunos não dominavam as técnicas e não apresentavam um autocontrolo da força aplicada, o que poderia em situação de combate tornar-se perigoso. Houve também uma grande utilização de jogos de combate

relacionados com as modalidades de precursão (boxe, esgrima, karaté,...), pelo facto de a Escola não possuir proteções necessárias para este tipo de combates. Por outro lado, nas modalidades de preensão, os alunos chegaram a realizar combates de Judo e a aplicar técnicas específicas de Jiu-jitsu e de Luta nos colegas.

2.º Período

No 2.º Período os estilos de ensino utilizados também foram predominantemente convergentes, contudo, em certos exercícios recorreu-se a estilos de ensino divergentes, destacando-se o estilo de descoberta guiada e o divergente. De acordo com Lino (1998) estes estilos promovem a necessidade de descoberta por parte dos alunos, onde estes são envolvidos num processo de procura de soluções, face às questões/problemas que lhes são colocadas(os) no âmbito do processo de ensino.

Neste período as matérias de ensino abordadas foram o Voleibol e a Patinagem, matérias que tiveram como estratégias semelhantes o trabalho por estações diferenciado pelo nível dos alunos, questões colocadas no decorrer das aulas, realização de competições e a elaboração de trabalhos não presenciais.

As estratégias específicas do Voleibol, por se tratar de um JDC, foram semelhantes às do Basquetebol e corresponderam aos exercícios técnicos, aos jogos pré-desportivos, aos jogos reduzidos com e sem constrangimentos, aos jogos em inferioridade/superioridade numérica, ao jogo formal e à utilização de alunos no papel de árbitros. À semelhança do Basquetebol os alunos passaram mais tempo em exercícios predominantemente ecológicos onde todas as componentes do jogo encontravam-se presentes. Outra estratégia que surgiu, derivada do reduzido número de alunos para a execução do jogo formal em Voleibol, consistiu na realização pontual de uma competição em conjunto com outra turma do mesmo ano de escolaridade.

Na Patinagem as estratégias de lecionação consistiram em corridas de velocidade, jogos de perseguição, estafetas, percursos de obstáculos, percursos de habilidades e realização de JDC, incluindo o Hóquei Patins. Através desta diversidade procurou-se criar desafios nos alunos, com o propósito destes resolverem os problemas relacionados com as componentes básicas da patinagem, nomeadamente o equilíbrio, o deslize, as mudanças de direção e a travagem, sem que fosse necessário estar constantemente a corrigir os seus movimentos ou a referir como os deveriam executar. Neste processo os alunos também foram convidados a criar os seus próprios desafios,

ou seja, por vezes foram eles que construíram o percurso de obstáculos, selecionaram as habilidades a realizar e criaram um jogo desportivo em patins. Este último aspeto gerou um pouco mais de desorganização nas aulas, no entanto foi mais motivador e desafiante para os alunos, permitindo com que estes experimentassem livremente os seus limites.

3.º Período

Neste período de aulas as matérias de ensino abordadas foram a Ginástica Acrobática e no Ténis de Campo, onde procurou-se utilizar maioritariamente estilos de ensino divergentes, tais como, a descoberta guiada, o convergente e o divergente. Contudo, houve maior facilidade em aplicá-los na Ginástica Acrobática do que no Ténis de Campo, pois os alunos apresentaram algumas dificuldades ao nível da coordenação específica do Ténis de Campo e pouca iniciativa em superá-las fora do período de aulas de Educação Física. Este último aspeto obrigou a recorrer a estilos de ensino mais convergentes, no sentido de ajudá-los a superar essas suas dificuldades num período de tempo mais reduzido, evitando a formação de engramas incorretos.

As estratégias de lecionação comuns a ambas as matérias de ensino consistiram na colocação de questões no decorrer da aula e na elaboração de trabalhos não presenciais.

Ao nível do Ténis de Campo as principais estratégias de ensino englobaram exercícios em circuito, realização de batimentos de diferentes zonas do *court*, utilização de *softballs*, realização de jogos de ténis curto de pares e singulares, realização de torneios e utilização dos alunos como árbitros. Esta matéria de ensino foi lecionada num terreno não específico (1/3 de um campo de futebol) e com uma rede improvisada por fita sinalizadora, no entanto todas as componentes específicas do Ténis de Campo como Desporto de Confrontação Direta foram exploradas, atendendo à taxonomia de Almada e col. (2008).

No caso da Ginástica Acrobática privilegiou-se exercícios específicos de força em circuito, exercícios por estações que englobaram a Ginástica de Solo e a construção de figuras, exercícios rítmico-expressivos (dança e aeróbica), a construção de uma coreografia final em conjunto e a visualização de vídeos e de representações gráficas referentes às figuras da Ginástica Acrobática. No decorrer desta matéria de ensino foram os alunos que pesquisaram, experienciaram e construíram diferentes tipos de figuras nos exercícios por estações e na coreografia final, cabendo ao docente o papel de

corrigir algumas posturas menos corretas, indicar como realizar os montes e desmontes em segurança e apresentar algumas sugestões. Com isto verificou-se uma maior motivação e entusiasmo por parte dos alunos nesta modalidade, o que gerou uma maior autonomia e responsabilidade na realização das tarefas de aula e dos trabalhos não presenciais. Segundo Mesquita (1998, cit. Rosado & Mesquita, 2011) quando os alunos são responsabilizados pelas tarefas de aula, mesmo que informalmente, poderão atingir níveis de *performance* superiores aos verificados pela ausência de meios de responsabilização.

4.1.3. Controlo e avaliação

Podemos considerar a avaliação como um dos aspetos mais delicados para o docente, pois é necessário que sejamos capazes de avaliar cada um dos nossos alunos de uma forma transparente e justa, atribuindo uma classificação a cada um, de acordo com o seu desempenho nas aulas face aos objetivos (realistas) a alcançar.

Segundo Rosado (1989, p.24) *“a avaliação refere-se, sempre, à verificação do grau de consecução dos objectivos propostos e ao estudo da qualidade das estratégias utilizadas para os atingir”*. Neste sentido a avaliação deverá averiguar o grau com que os objetivos estabelecidos são alcançados ou não.

A nossa estratégia de operacionalização da avaliação consistiu em dividi-la em três momentos fundamentais, respetivamente a avaliação diagnóstico, a avaliação contínua e a avaliação sumativa. Estas três componentes de avaliação estão contempladas no PNEF (2001), onde são apontadas como fundamentais para o sucesso dos alunos na disciplina de Educação Física.

4.1.3.1. Avaliação diagnóstico

A avaliação diagnóstico *“(...) determina a obtenção de informação acerca do estado do aluno de modo a detectar algum tipo de insuficiência ou necessidade.”* (Batalha, 2004, p.156). Com este tipo de avaliação pretendeu-se definir, com alguma precisão, o nível dos alunos e determinar quais os conteúdos a lecionar e como abordá-los, procurando sempre corresponder às necessidades individuais de cada um e adaptar as situações de aprendizagem às suas características, pois *“nem todos aprendem ao*

mesmo ritmo e à mesma velocidade: as diferenças individuais determinam formas diferentes de acompanhar a aprendizagem (...)” (Sarmiento, 2004, p.71).

No nosso caso específico procurou-se realizar a avaliação diagnóstica logo no início das aulas com o propósito de identificar as principais dificuldades e competências dos alunos nas diversas matérias de ensino. Para tal foram criadas fichas de observação e registo que contemplavam os aspetos-chave das diferentes matérias de ensino.

Nas fichas de observação e registo (Anexo IV) das matérias de ensino referentes aos JDC, nomeadamente o Basquetebol e o Voleibol, procurou-se identificar os níveis de domínio do jogo por parte dos alunos, tendo por base a classificação de Garganta (1985) para o Basquetebol e de Mesquita (1995) para o Voleibol. Esta avaliação foi realizada, para ambas as matérias de ensino, em situação de jogo reduzido e em situação de jogo formal.

Relativamente aos Desportos de Combate procurou-se observar quatro componentes críticas comuns a todas as modalidades de combate (Anexo V), nomeadamente a tomada de decisão do aluno, a leitura do outro, a compreensão dos fatores mecânicos e o respeito pelas regras e pelos adversários. A escolha destas quatro componentes teve por base a taxonomia de Almada e col. (2008) e um artigo referente aos Desportos de Combate de Almada (1984).

Quanto à Patinagem observaram-se também quatro componentes críticas fundamentais (Anexo VI), nomeadamente o equilíbrio, o deslize, a travagem e a execução das habilidades. Estas componentes, de acordo com Honório (1998), são as bases para identificar o nível do aluno ao deslizar com os patins.

Ao nível da Ginástica Acrobática, tendo em conta que os alunos nunca tinham experienciado esta modalidade, realizou-se uma observação de componentes básicas referentes à Ginástica de Solo, nomeadamente a execução dos rolamentos à frente e à retaguarda, da roda, do apoio facial invertido, da ponte, da espargata lateral e do avião. A escolha destas componentes teve por base o que foi referido por Gonçalves, Pacheco e Fernandes (2004), que a Ginástica Acrobática apresenta-se como uma modalidade estimulante que permite aplicar as destrezas adquiridas na Ginástica Desportiva, como tal foi importante verificar o nível dos alunos ao realizar estas destrezas, pois foram fundamentais na construção de figuras e nos elementos de ligação da Ginástica Acrobática. Neste processo também foi utilizado como referência o manual de ajudas em Ginástica de Araújo (2004), de modo a identificar, de forma clara, os erros dos alunos e saber quais as progressões utilizadas para superá-los.

Por último, no Ténis de Campo, recorreu-se à observação de quatro aspetos fundamentais para a prática desta modalidade, que de acordo com Batista, Rêgo e Azevedo (2007) consistem na tomada de decisão, no posicionamento no terreno de jogo, na execução das habilidades e no conhecimento das principais regras.

4.1.3.2. Avaliação contínua

A avaliação contínua consiste no percurso de aulas realizado pelo aluno, onde verificamos os incrementos progressivos na sua *performance* e vamos adaptando novas exigências, de modo a estimulá-lo intencionalmente para progredir o melhor possível. Esta avaliação terá maior peso, pois avalia um processo e não um produto final, que poderá não revelar na totalidade as competências e capacidades dos alunos. Neste tipo de avaliação o erro deverá ser encarado como parte integrante da aprendizagem, não sendo punível, mas sim refletido por parte do docente e do aluno, de modo a identificar as suas causas e poder corrigi-lo (Sarmiento, 2004; Rosado & Mesquita, 2011).

No nosso caso, as metodologias utilizadas na recolha dos dados para a avaliação contínua foram o “*eyeballing*” e os incidentes anotados, pois estas metodologias demonstraram-se mais práticas no contexto de lecionação das aulas, permitindo ao professor centrar-se mais na aprendizagem dos alunos do que no registo de dados relacionados com os seus erros. Como complemento destas observações foram realizadas reflexões no final de todas aulas.

As reflexões finais foram fundamentais no processo de avaliação contínua, pois permitiram identificar as principais dificuldades dos alunos, ou de um aluno em particular, relativamente às matérias de ensino abordadas. Também permitiram selecionar os exercícios que foram mais ou menos favoráveis e averiguar o que poderia ser feito nas aulas seguintes, de forma a melhorar qualitativamente o processo de lecionação. Estas reflexões foram tornando-se cada vez mais objetivas, passando a englobar as competências exploradas nos domínios psicomotor, sócio-afetivo e cognitivo, como podemos observar nos Anexos VII e VIII.

Neste processo de avaliação também foram registadas diariamente as atitudes e comportamentos dos alunos, assim como a realização dos trabalhos não presenciais e as intervenções pertinentes nas aulas, permitindo com que os domínios cognitivo e sócio-afetivo também fossem avaliados de forma contínua.

4.1.3.3. Avaliação sumativa

A avaliação sumativa é realizada no final de cada período letivo e no final do ciclo de aprendizagem, tendo como propósito assinalar uma classificação ou uma qualificação. *“Esta avaliação permite: 1) estabelecer um balanço do aproveitamento do aluno; 2) classificar e qualificar os resultados obtidos na aprendizagem; 3) conferir certificados e diplomas de competência; 4) realizar a orientação das actividades de ensino.”* (Batalha, 2004, p.156).

No presente ponto serão apresentados e discutidos os critérios de avaliação definidos pelo Grupo de Educação Física da ESFF, no sentido de se verificar os parâmetros apresentados e a distribuição das percentagens na avaliação sumativa dos alunos.

No quadro abaixo podemos observar a distribuição das percentagens pelos parâmetros de avaliação.

Quadro 5: Critérios de Avaliação Definidos pelo Grupo de Educação Física da ESFF para o 11.º e 12.º anos.

Competências específicas		Ponderação	Indicadores	Instrumentos de avaliação
Domínios	Psicomotor / Capacidades e Atitudes específicas	60%	Aptidão física e Capacidade física-motora	Registos de Observação
		20%	Empenho e Cooperação	Registos de Observação
	Cognitivo / Conhecimentos	15%	Fichas sumativas e/ou Trabalhos individuais e/ou Trabalhos de grupo	
	Sócio-afetivo / Atitudes gerais	5%	Assiduidade e Pontualidade e Comportamento	Registos de Observação

Caso os alunos não conseguissem realizar a componente prática das aulas por impedimento prescrito pelo médico ou outro caso particular, cabia ao professor adaptar os seus critérios de avaliação. Contudo, o Grupo de Educação Física da ESFF redistribuiu as percentagens atendendo a estas situações especiais, como podemos observar no quadro abaixo.

Quadro 6: Critérios de Avaliação Especiais Definidos pelo Grupo Educação Física da ESFF para o 11.º e 12.º anos.

Competências específicas		Ponderação	Indicadores	Instrumentos de avaliação
Domínios	Psicomotor / Capacidades e Atitudes específicas	45%	Aptidão física e Capacidade física-motora	Registos de Observação
		30%	Empenho e Cooperação	Registos de Observação
	Cognitivo / Conhecimentos	20%	Fichas sumativas e/ou Trabalhos individuais e/ou Trabalhos de grupo	
	Sócio-afetivo / Atitudes gerais	5%	Assiduidade e Pontualidade e Comportamento	Registos de Observação

Como podemos observar nos quadros acima, os parâmetros de avaliação contemplam os três domínios da formação integral dos alunos, denominados de domínio psicomotor, domínio cognitivo e domínio sócio-afetivo. Contudo as distribuições das percentagens são diferentes em cada domínio, este facto poderá ser incompatível com as necessidades dos alunos da nossa turma, pois poderão necessitar de desenvolver mais um domínio do que outro. Este facto, de acordo com o PNEF (2001), poderá levar a que o professor tenha a necessidade de reformular as percentagens de avaliação apresentadas, no sentido de responder às carências dos alunos e de realizar uma avaliação mais equitativa.

Os parâmetros acima apresentados enquadraram-se, na sua maioria, com o perfil dos alunos da turma, no entanto o parâmetro cognitivo deveria ser mais valorizado, no sentido dos alunos compreenderem mais aprofundadamente as matérias de ensino e progredirem mais na parte psicomotora. Numa análise mais detalhada destes três parâmetros podemos observar que o domínio psicomotor é o mais valorizado, seguindo-se o domínio cognitivo e, por último, o domínio sócio-afetivo. Este facto poderá ser justificado atendendo a que os alunos encontram-se no final do seu percurso escolar e já é expeável que tenham adquirido um conjunto de competências do ponto de vista cognitivo e sócio-afetivo, que não necessitam de ser novamente trabalhadas, dando mais tempo para aprofundar outras competências do ponto de vista psicomotor.

Do ponto de vista psicomotor os alunos foram avaliados em competições e em exercícios relacionados com as matérias de ensino em questão, através de fichas de observação onde estavam discriminados todos os critérios avaliação (Anexo IX). Nas matérias de ensino relacionadas com o Basquetebol e com a Ginástica Acrobática filmou-se o desempenho dos alunos na avaliação final, o que permitiu aceder a

informações mais concretas relativamente ao seu desempenho, e permitiu com que o professor pudesse centra-se em questões mais pedagógicas no decorrer da aula de avaliação final, comparativamente às outras matérias de ensino que não foram filmadas. Neste sentido, acreditámos que a gravação dos momentos de avaliação final dos alunos poderia ser um instrumento vantajoso na tomada de decisão do professor, relativamente à nota final a atribuir nesta componente da avaliação.

Ao nível cognitivo recorreu-se à contabilização dos resultados obtidos nos testes de avaliação, à realização de trabalhos não presenciais, às intervenções pertinentes nas aulas e à colocação de questões aula com o propósito de avaliar os conhecimentos teóricos por parte dos alunos.

Relativamente ao domínio sócio-afetivo (Anexo X) contabilizou-se o número de atitudes positivas e negativas nas aulas, o número de presenças e o número de atrasos.

Na avaliação final dos alunos procurou-se equacionar a avaliação contínua e a avaliação sumativa, não limitando a nota dos alunos apenas a um momento de avaliação final, pois de acordo com Godinho, Barreiros, Melo e Mendes (2007) a *performance* do indivíduo é influenciada pelo seu estado emocional/afetivo ou por fatores de condição do sistema muscular. Este facto poderia, no dia da avaliação final, influenciar negativamente o desempenho do aluno desvirtuando o seu rendimento apresentado no decorrer das aulas.

4.2. Assistência às aulas

“Observar qualquer coisa não é só olhar o que se passa à nossa volta. Mais do que isso, é captar significados diferentes através da visualização. Na verdade, ver não se limita a um olhar sobre um facto ou uma ideia mas, mais do que isso, atribuir-lhe um sentido significativo.” (Sarmiento, 2004, p.161).

As assistências às aulas do professor orientador e do colega estagiário foram fundamentais no sentido de resolver alguns problemas recorrentes da prática letiva, e também no sentido de discutir algumas opções e estratégias utilizadas no processo de lecionação. Estas observações permitiram melhorar a capacidade de observar e melhorar o desempenho na prática letiva.

Neste sentido procurou-se observar os aspetos gerais da aula, sendo estes relacionados com o comportamento do professor na aula e com as estratégias utilizadas, o clima de aula, os estilos de ensino abordados, os *feedbacks* emitidos, os tempos de aula e os modelos de ensino dos JDC.

As presentes observações envolveram sempre um processo de discussão com o professor estagiário e com o professor orientador, no sentido de trocar informações, detetar aspetos a melhorar, enumerar possíveis estratégias e apontar os aspetos que deverão ser mantidos.

4.2.1. Metodologia utilizada

No presente ponto pretendemos esclarecer quais os processos utilizados para a recolha de dados e enumerar algumas vantagens e desvantagens desses mesmos processos.

A observação das aulas foi direta, não havendo gravação audiovisual, facto que exigiu uma maior atenção e compreensão por parte do observador. Por outro lado também foi um processo menos moroso e dispendioso, que permitiu com que os professores agissem com mais naturalidade. Caso as aulas fossem filmadas teriam de ter o consentimento dos professores e esse fator poderia, de certo modo, condicionar o seu comportamento na aula.

No entanto, o facto de filmar as aulas também poderia ter trazido outras vantagens no sentido de coletar mais informações, de possibilitar a realização de testes

de fidelidade intra-observadores e inter-observadores e de promover uma discussão mais rica em conteúdo.

Os métodos de registo de dados consistiram na *checklist* para a observação dos aspetos gerais, no registo de duração para a observação do tempos de aula e no registo de ocorrências para as restantes observações relacionadas com o clima de aula, com os estilos de ensino, com os *feedbacks* e com os modelos de ensino dos JDC. Cada um destes métodos foi aplicado com uma intencionalidade específica, de acordo com o que se pretendia observar. No caso da *checklist* procurou-se verificar se os professores adotavam ou não determinados comportamentos, no registo de duração observou-se os tempos que os professores despendiam para além do tempo programa (90') e no registo de ocorrências procurou-se identificar o número de vezes que determinada situação ou comportamento pré-definido ocorreu.

4.2.2. Balanço geral das observações

Para a observação dos aspetos gerais utilizou-se uma proposta de observação de aula de Marques (s.d.) (Anexo XI), que continha alguns aspetos pertinentes ao nível do início da aula, da seleção, organização e abordagem dos conteúdos, das estratégias de Ensino-Aprendizagem, da organização do trabalho, da utilização de recursos, da relação pedagógica, comunicação e clima de aula, da avaliação das aprendizagens e da conclusão da aula, que poderiam ser contemplados durante uma aula. A presente observação foi útil no sentido de alertar para aspetos a ter em atenção no início da aula, e também, de um ponto de vista mais geral, permitiu analisar outros parâmetros contemplados e não contemplados nas aulas de ambos os professores. Estes parâmetros também alertaram para aspetos que poderiam melhorar qualitativamente o processo de Ensino-Aprendizagem.

Na observação do clima de aula (Anexo XII) foi possível verificar como é que os professores reagem face a determinados comportamentos e atitudes dos alunos e quais as consequências resultantes dessas intervenções. Com base nisto foi possível retirar algumas referências de como interagir com os alunos no sentido de propiciar um clima de aula positivo, complementado com situações de afetividade positiva. De acordo com Sarmiento (2004) através da observação do clima da aula é possível refletir relativamente aos problemas de comportamento e às estratégias de resolução de conflitos durante a sessão, os quais podem interferir com a eficácia pedagógica.

A observação relacionada com os estilos de ensino (Anexo XIII) permitiu verificar que os alunos apresentaram menos comportamentos de desvio e maior organização através da utilização de estilos de ensino mais convergentes, no entanto demonstraram maior criatividade e entusiasmo quando lhes foram aplicados estilos de ensino mais divergentes. A questão que se levanta consiste em saber qual será a dosagem adequada ou necessária de utilização de estilos de ensino convergentes e divergentes, no sentido de se melhorar a eficácia pedagógica.

Segundo Lino (1998) os estilos de ensino que promovem a reprodução do conhecimento solicitam predominantemente as operações cognitivas de memória e evocação, o que, de certo modo, limita os processos de descoberta do aluno para além dos dados que lhe são fornecidos. Por outro lado, os estilos de ensino que promovem a produção do conhecimento solicitam um leque mais variado de operações cognitivas que englobam comparar, contrastar, categorizar, colocar hipóteses, sintetizar, resolver problemas, extrapolar, pesquisar, entre outras (Lino, 1998).

A observação dos *feedbacks* (Anexo XIV) alertou para alguns aspetos específicos relacionados com a reação do professor face à prestação dos alunos na prática das atividades físicas desportivas. Tais aspetos consistiram em informações específicas relacionadas com as modalidades abordadas e, também, em diferentes formas de corrigir os alunos contemplando intervenções positivas. Para Black e Weiss (1992, cit. Rosado e Mesquita 2011, p.89) *“os feedbacks corretivos não têm que ser, necessariamente, negativos, podendo ser, com vantagem, organizados de uma maneira positiva, sendo uma estratégia importante no incremento de ambientes de aprendizagem favoráveis”*.

Na observação dos tempos de aula (Anexo XV) conseguiu-se identificar diferentes dinâmicas de Gestão das aulas, onde os professores utilizaram diferentes estratégias de equacionar os diferentes tempos, procurando disponibilizar um maior tempo de empenhamento motor e passado na tarefa. É importante realçar que a Gestão dos tempos deverá ser feita de modo a proporcionar um maior tempo passado na tarefa, neste sentido os alunos terão um maior número de oportunidades de evoluir em determinada matéria de ensino. De acordo com Sarmiento (2004, p.84) *“o seu aproveitamento judicioso e racional cria condições para que o aluno tenha mais tempo de prática nas actividades planeadas”*.

Por último, através da observação dos modelos de ensino do JDC (Anexo XVI) foi possível verificar as estratégias de ensino utilizadas por ambos os professores, no

sentido de atender aos problemas de ordem tático-técnica dos alunos. Também elaborou-se e refletiu-se sobre novos exercícios de caráter analítico e ecológico, atendendo à sua eficácia e eficiência no processo de aprendizagem do jogo por parte dos alunos. Segundo Pill (2010) o treino realizado através de uma abordagem centrada na tática do jogo permite um desenvolvimento da compreensão da totalidade do jogo por parte do praticante, no entanto, uma abordagem tradicional centrada na técnica permite o aperfeiçoamento de uma habilidade de forma isolada.

Finalizando este ponto, acreditamos que as assistências às aulas de outros colegas professores é um aspeto determinante na nossa formação enquanto professores estagiários e que deveria ser um aspeto contemplado ao longo da nossa carreira de docente, no sentido de haver uma maior partilha e discussão de informação, permitindo com que possamos aprender uns com os outros, melhorando a nossa eficácia e eficiência pedagógica.

5. Atividade de intervenção na comunidade escolar

Na procura de corresponder aos objetivos desta atividade decidimos realizar um evento que envolvesse toda a comunidade escolar, incluindo os encarregados de educação dos alunos. Neste sentido optámos por organizar um evento estabelecido no plano anual de atividades do Grupo de Educação Física da ESFF, denominado por “O Franquinho”.

Este evento consistiu num conjunto de atividades de carácter psicomotor, sócio-afetivo e cognitivo, que visaram uma interação entre diferentes áreas do conhecimento com a Educação Física, com o intuito de promover a interdisciplinaridade. As áreas do conhecimento privilegiadas foram o Português, a Matemática e o Inglês, pois são disciplinas nucleares comuns a todos os cursos, e também foi privilegiada a Educação Ambiental, com o intuito de sensibilizar os alunos para a preservação e transformação positiva do ambiente.

A pertinência deste evento baseou-se no seu carácter tradicional, social, lúdico e pedagógico, que funcionou como um meio de aprendizagem para todos os intervenientes. Com isto pretendeu-se contribuir para a consecução dos objetivos do Projeto Educativo da ESFF e do PNEF (2001), que visam o desenvolvimento dos domínios pedagógico, sócio-afetivo e físico dos participantes.

Este evento permitiu concentrar vários intervenientes, promovendo a partilha de conhecimentos associada ao convívio e à diversão que, por sua vez, beneficiou todos os agentes de ensino e a respetiva instituição educativa.

No quadro abaixo podemos observar os objetivos estabelecidos para este evento:

Quadro 6: Objetivos do Evento “O Franquinho”.

O Franquinho	
Objetivos Gerais	Promover o desenvolvimento pessoal e social dos participantes nos domínios psicomotor, sócio-afetivo e cognitivo.
	Promover a interação entre os diversos intervenientes no processo educativo, através da prática de atividades lúdicas, recreativas e pedagógicas.
	Estimular um intercâmbio mútuo e uma integração recíproca entre as várias áreas curriculares – Interdisciplinaridade.
	Mobilizar a comunidade escolar em torno de um projeto comum.
Objetivos Específicos	Promover a interação entre os agentes educativos.
	Proporcionar atividades de carácter lúdico, recreativo e pedagógico, com vista ao enriquecimento interpessoal.
	Promover entre os agentes educativos, comportamentos de cooperação, entreajuda, espírito de equipa e autonomia, através da participação nas atividades.

O Franquinho	
	Procurar atingir o mínimo de 20 equipas a participar nas atividades, de forma a obter uma adesão significativa.
	Desenvolver competências aos elementos do Núcleo de Estágio da ESFF em aspetos que se prendem com a organização, mobilização de meios e Gestão de recursos envolvidos neste tipo de atividades.

5.1. Dinamização

O projeto “O Franquinho” consistiu num conjunto de 17 estações, sendo 15 delas de carácter psicomotor, uma de carácter cognitivo e outra de carácter artístico. Os alunos, professores, funcionários ou encarregados de educação, em equipas de 5 elementos, tinham como objetivo realizar um percurso, passando por todas as estações, colocadas em pontos estratégicos da Escola. No final vencia a equipa que conseguisse somar o maior número de pontos em todas as estações.

A presente atividade foi realizada em duas fases, nomeadamente a fase de conceção do projeto e a fase de realização propriamente dita.

5.1.1. Conceção do projeto

Esta fase ocorreu entre os meses de novembro e dezembro de 2011 e de janeiro e fevereiro de 2012, tendo como propósitos a justificação da atividade, o delineamento dos objetivos, a caracterização do público-alvo, o estabelecimento dos recursos humanos, materiais, espaciais e temporais e a elaboração dos regulamentos e das atividades a realizar.

Com o intuito de formalizar o evento foi necessário elaborar um ofício ao Conselho Executivo da Escola, que contemplou a data atividade, a justificação da mesma e um pedido de justificação de faltas aos alunos participantes.

Uma das tarefas realizadas nesta fase englobou o contacto com os delegados dos grupos disciplinares de outras áreas do conhecimento e com a Rádio da Escola. Neste processo ficou estabelecido que os grupos disciplinares de Português, Matemática, Geografia e Inglês realizariam, cada um deles, quatro questões relacionadas com a sua área, acessíveis a alunos do 10.º ao 12.º ano de escolaridade, com o intuito de enquadrá-las na estação das atividades cognitivas. O Grupo de Teatro ficou responsável pela elaboração de um *flasmob* no final do evento e pela colaboração numa das estações, enquanto o grupo de Artes responsabilizou-se pela realização do desenho das letras

“FRANQUINHO”, que foram posteriormente complementadas com desenhos alusivos ao evento, elaborados pelas equipas participantes. A Rádio da Escola comprometeu-se a disponibilizar o material de áudio necessário e um disco *jockey*, de forma a promover a animação e facilitar a comunicação no evento.

A divulgação do evento começou a ser realizada com um mês de antecedência, através da colocação de cartazes alusivos pela Escola, colocação de panfletos informativos em todos os livros do ponto e entrega desses panfletos aos professores de Educação Física para divulgarem às suas turmas.

Posteriormente foi elaborado um inventário do material necessário para o evento, de modo a identificar o material existente e aquele que era necessário adquirir. Neste sentido verificou-se a necessidade de adquirir material de ciclismo (dois capacetes e uma bicicleta) e medalhadas para a entrega de prémios. Para tal, contactámos a Associação de Desportos para Todos que prontamente mostrou-se disponível no empréstimo de uma bicicleta e de dois capacetes. Seguidamente estabelecemos uma parceria com a loja desportiva *The Best*, que nos facultou dez medalhas.

Por último, foram elaborados todos os documentos necessários para o evento, mais especificamente as listas de distribuição dos membros da organização, as folhas de registo de presenças dos participantes, as folhas de descrição das atividades, as folhas de registo das pontuações, os testes cognitivos, os mapas de percurso e o programa das atividades.

5.1.2. Realização propriamente dita

A realização do evento iniciou-se no dia 14 de março, através da colocação do material necessário nas respetivas estações, construção dos diferentes percursos (estafetas em equilíbrio, ciclismo, corridas de pernas atadas, orientação, corridas de sacos e gímico), afixação do patrocinador e das letras “FRANQUINHO” e colocação do material de rádio.

Posteriormente realizaram-se duas reuniões em simultâneo, uma com os responsáveis das equipas e outra com os colaboradores das atividades, com o intuito de explicar as tarefas a realizar e de esclarecer possíveis dúvidas. Verificou-se que compareceram 18 equipas para realizar as atividades e um total de 43 colaboradores (20 alunos e 23 professores).

As equipas foram divididas em dois grupos de 9 equipas, o primeiro grupo realizou atividades de carácter físico e o segundo realizou atividades de carácter cognitivo e de desenho. Em seguida trocaram de papéis assim que o primeiro grupo terminava a prova.

Os professores estagiários ficaram responsáveis por resolver as dúvidas que fossem surgindo no decorrer das atividades, de modo a que houvesse honestidade nos resultados finais das equipas.

Na parte final da atividade todos os intervenientes foram concentrados no pavilhão enquanto a organização apurava os vencedores. Entretanto o Grupo de Teatro da Escola realizou um *flashmob*, atuação esta que entendemos ter sido uma mais-valia para a nossa atividade e para o Grupo de Teatro.

Para terminar o evento, os professores estagiários realizaram os agradecimentos finais e divulgaram os vencedores, entregando-lhes os respetivos prémios. Após terminada a atividade, seguiu-se o processo de arrumação e verificação do material utilizado, de modo a assegurar que tudo seria devolvido em perfeitas condições.

5.2. Balanço do projeto

No presente ponto pretendemos apresentar os aspetos que necessitam de ser refletidos, no sentido de garantir uma maior eficácia e eficiência em eventos deste género.

Relativamente aos cartazes colocados pela Escola assim como os panfletos que foram distribuídos pelos livros do ponto e pelos professores de Educação Física, denotou-se que foram estratégias de divulgação ineficazes. Infelizmente foi notório que a informação não estava a passar para os alunos tal como pretendíamos, pois quando iniciámos o contacto direto com estes, muitos deles ainda não tinham conhecimento do evento. Expectávamos que estas formas de divulgação fossem suficientes para obter o número de equipas desejáveis, facto que não se verificou, pois no final das duas primeiras semanas de divulgação, apenas encontravam-se inscritas duas equipas.

Este número de inscritos fez com que repensássemos as estratégias de divulgação, no sentido de alcançar o número de equipas pretendido. A estratégia adotada passou pelo contacto direto com os alunos, obrigando-nos a estar presentes em muitos dos intervalos, de manhã e de tarde, durante as duas semanas que antecederam o

início do evento. Esta decisão foi, sem dúvida, o meio mais eficaz para conseguirmos inscrever 20 equipas, num total de 24 equipas.

Em futuras edições do projeto “O Franquinho”, para que não haja esta enorme preocupação em obter equipas a poucos dias da realização do evento, os organizadores deveriam solicitar ao Grupo de Educação Física da ESFF a formação de equipas das turmas onde lecionam. Através desta estratégia, todos os professores estariam envolvidos no processo, com maiores probabilidades de garantir o número desejável de equipas.

De realçar que este evento foi programado para 30 equipas, mas era perfeitamente viável realizá-la com mais equipas. Apenas seria necessário prolongar a sua duração, consoante o número de equipas a participar. No entanto, a data de realização desta atividade não foi a mais favorável para os alunos, pois encontravam-se numa semana de testes e avaliações finais. Dos 2053 alunos matriculados na ESFF, apenas 5,4% participaram na atividade, que estava inicialmente prevista para dia 7 de abril de 2012. No entanto sofreu uma alteração para dia 14 de abril de 2012, de modo a não coincidir com uma atividade programada pelo Grupo de Inglês.

No decorrer das atividades ocorreram algumas dúvidas quanto ao sistema de pontuação a adotar e em algumas das especificidades dos jogos, apesar de este fator não ter sido significativo na classificação final das equipas, poderia ter sido evitado. Neste sentido poderia ter-se prolongado o tempo de reunião com os colaboradores ou realizado uma reunião antes do dia do evento.

Após o término do evento, o sentimento foi de dever cumprido e de que, na sua generalidade, tinha sido positivo. Contudo, a opinião dos intervenientes (participantes e colaboradores) era-nos de extrema importância. Para tal, questionou-se aos participantes acerca das suas perceções sobre a atividade, quais as estações mais e menos interessantes e se voltariam futuramente a participar em atividades deste género. Aos colaboradores (apenas os Professores) obtivemos os *feedbacks* sobre os aspetos positivos e sobre aqueles que poderiam ser melhorados nas próximas edições.

Relativamente aos alunos que participaram na atividade, estes mostraram-se satisfeitos no final, alegando que as estações do lançamento ao cesto com trampolim e do circuito gímnico foram as mais interessantes, e que as estações de dança e de estafetas em equilíbrio foram as menos interessantes. Através das reações por parte dos professores, percebemos que a pontuação em algumas das estações, principalmente na precisão no ténis, na prova de ciclismo e no minigolfe, era pouco discriminada e, dado o

grau de dificuldade em algumas delas, a pontuação a atribuir chegava a ser desajustada à realidade dos alunos.

A estação de estafetas em equilíbrio, que requeria que os alunos percorressem uma determinada distância com um pino na cabeça, deveria ter sido feita dentro do pavilhão, devido ao vento que se fazia sentir em determinados momentos da atividade, que influenciava o desempenho das equipas.

O projeto “O Franquinho” numa perspetiva geral foi um sucesso, onde participaram professores, alunos e funcionários, indo ao encontro dos objetivos pretendidos para uma atividade de intervenção na comunidade escolar. Em todas as etapas deste evento todos os intervenientes foram fundamentais, permitindo gerir os recursos existentes e selecionar as atividades mais adequadas.

É importante realçar a cooperação que existiu entre os diferentes grupos disciplinares, que tornaram este evento interdisciplinar e transdisciplinar, não se limitando a ser uma atividade exclusiva da Educação Física, mas das relações existentes entre esta área com as outras áreas do conhecimento.

A adoção deste tipo de iniciativas permite com que os alunos, os funcionários, os encarregados de educação e os professores explorem diferentes contextos de aprendizagem fora da tradicional sala de aula. Com isto procurou-se cumprir com alguns dos pressupostos estabelecidos no Projeto Educativo Escolar e mobilizar a Escola para um fim comum, ou seja, a formação e educação dos jovens. Com este tipo de interações quebram-se algumas barreiras do conhecimento, evitando com que este se torne tão fechado em determinada área ou contexto, tornando-se mais acessível ao meio exterior.

6. Atividades de integração no meio

As atividades de integração no meio foram imprescindíveis no envolvimento com a comunidade escolar, pois permitiram transmitir informações pertinentes para o conselho de turma e interagir com o Conselho Executivo da Escola. Neste âmbito também foram desenvolvidas tarefas que envolvem a direção de turma, sendo estas a caracterização da turma e o estudo de caso.

6.1. Caracterização da turma

A caracterização da turma foi uma das primeiras tarefas a serem desenvolvidas no Estágio, no sentido de caracterizar a turma e alguns aspetos particulares dos alunos, no sentido de adequar a prática letiva às suas especificidades, indo ao encontro das suas expectativas e dos objetivos pretendidos para cada disciplina.

De acordo com Rosado (1989) é da responsabilidade do professor conhecer as características específicas dos seus alunos, enquanto seres individuais, e ao nível do seu estágio de desenvolvimento, de forma a poder adaptar a sua prática letiva e atuações a essas mesmas características.

6.1.1. Metodologia utilizada

Os instrumentos de recolha de dados utilizados foram a ficha biográfica dos alunos, fornecida pelo diretor de turma, e um questionário de caracterização da turma (Anexo XVII), elaborado no âmbito da disciplina de Educação Física.

Através da ficha biográfica foram recolhidos os dados pessoais dos alunos, nomeadamente a faixa etária, a área de residência, a constituição e caracterização socioeconómica do agregado familiar, o aproveitamento escolar, as deslocações diárias para a Escola, a ocupação dos tempos livres, as expectativas futuras e a saúde e alimentação.

O questionário surgiu como um instrumento complementar da ficha biográfica, que permitiu explorar algumas questões mais específicas da Educação Física e aprofundar alguns aspetos pertinentes, na nossa perspetiva, a todas as outras disciplinas. Segundo Günther (2003, p.7) *“quando existem muitos respondentes e/ou pouco tempo, devem-se usar perguntas fechadas”*. Neste sentido, ambos os instrumentos

apresentaram questões de carácter quantitativo e descritivo, com o intuito de recolher um conjunto de informações pertinentes num curto período de tempo e de facilitar o processo de codificação dos dados.

Como forma de organização dos dados recolhidos foram criadas duas bases de dados, uma referente à ficha biográfica e a outra referente ao questionário, através do programa informático Microsoft Excel. Neste programa também foram elaborados os respetivos gráficos, facilitando o processo de interpretação dos dados.

6.1.2. Balanço geral

No presente ponto iremos destacar os aspetos da caracterização da turma que demonstraram ser mais pertinentes no processo de lecionação, no sentido de complementar algumas das decisões tomadas na prática letiva.

Com a caracterização da turma foi possível verificar que a turma era apenas constituída por rapazes, com um intervalo de idades entre os 17 e os 19 anos, apresentando um conjunto de características específicas ao nível das aprendizagens e da personalidade. De acordo com Keri (2002) os rapazes dão preferência a uma aprendizagem independente, relacionada com conteúdos práticos da vida diária, e desvalorizam os conteúdos muito abstratos e de concetualização. A personalidade masculina apresenta mais comportamentos de turbulência e de agressividade do que a feminina, muitos deles causados por estereótipos sociais, onde espera-se que os rapazes sejam valentes, corajosos e competitivos (Mendonça, 2009).

Os alunos apresentaram agregados familiares reduzidos, de três a quatro elementos, o que, segundo Benavente (1976, cit. Mendonça, 2009), facilita as condições de realização dos trabalhos não presenciais e do estudo. Neste sentido foram atribuídos trabalhos não presenciais como complemento da prática letiva.

Foi curioso saber que as disciplinas que os alunos preferem são a Educação Física e as Bases de Programação e as quais sentem mais dificuldades são o Português e a Matemática. Este dado foi motivador para mim enquanto professor responsável, pois permitiu com que tivesse mais liberdade de exploração dos conteúdos da disciplina de Educação Física. Por outro lado também foi preocupante ao nível das capacidades cognitivas relacionadas com a interpretação de textos e ortografia.

Os alunos enquadraram-se num estatuto socioeconómico médio baixo, atendendo à classificação de Mendonça (2009). Segundo esta autora “...o rendimento

económico das famílias, condiciona, em grande medida, o prosseguimento dos estudos, sendo por isso, das famílias de mais baixos rendimentos que provém a esmagadora maioria dos alunos que reprovam e/ou abandonam a escola.” (Mendonça, 2009, p.101).

Ao nível das expectativas futuras a maioria dos alunos indicou querer seguir a profissão de engenheiro informático, seguindo-se as profissões de programador, polícia e gestor de marketing. Contudo, metade dos alunos afirmou querer prosseguir estudos para o ensino superior, enquanto a outra metade mostrou grande interesse em ingressar no mercado de trabalho. De acordo com Mendonça (2009) as principais causas para os alunos procurarem ingressar no mercado de trabalho, ao invés prosseguir estudos poderão estar relacionadas com o rendimento económico, com as habilitações literárias e com as expectativas dos parentes mais próximos, assim como da necessidade (por serem rapazes) de se tornarem independentes e de estabelecer domínio sobre grupos de outros rapazes, assumindo assim determinado estatuto social.

Relativamente à ocupação dos tempos livres verificou-se que todos os alunos assistem à televisão, sendo os seus programas preferenciais os filmes, seguindo-se o telejornal, o desporto e os documentários. As atividades preferenciais de ocupação dos tempos livres dos alunos consistem em utilizar o computador, passear, conversar, ouvir música, ir ao cinema, ir à discoteca, praticar desporto, ir ao café e ajudar em casa. Nos nossos resultados observamos que os alunos dedicam pouco tempo à leitura, o que, de acordo com Mendonça (2009), tem influência negativa no seu desempenho escolar. Esta influência negativa também se reflete na área da Educação Física, ao nível da elaboração de trabalhos, da realização textos e de testes.

O parâmetro da saúde foi um dos mais relevantes para a disciplina de Educação Física, atendendo ao nível de esforço físico necessário comparativamente às restantes disciplinas. Com isto verificou-se que um dos alunos apresentava problemas relacionados com o coração (má compactação cardíaca), aspeto que despertou o interesse para a realização do estudo de caso. Podemos considerar este último aspeto como um alerta para os docentes de Educação Física, pois muitas vezes os alunos não se expressam verbalmente relativamente aos seus problemas de saúde e poderão não apresentar sintomas perceptíveis no decorrer da prática de atividade física desportiva, o que poderá originar consequências graves.

Nas questões mais específicas da Educação Física, procurou-se explorar a prática desportiva dos alunos fora das aulas de Educação Física, saber quais as matérias

de ensino de Educação Física que já abordaram ao longo do percurso escolar, quais as modalidades desportivas preferidas e menos preferidas e quais as suas expectativas para as aulas de Educação Física.

Dos aspetos acima mencionados os que mais despoletaram a atenção dos restantes professores da turma foram as questões relacionadas com o aproveitamento escolar e com as expectativas futuras, pois os alunos encontram-se numa fase terminal da sua formação escolar e necessitam de ter conhecimento das suas possibilidades e/ou dos pré-requisitos necessários para seguir uma carreira profissional ou para prosseguir com os estudos.

Por último, é importante referir que existiram outros aspetos que poderiam ter sido contemplados, de modo a conhecer mais especificidades dos alunos, tais como: o tempo de estudo para cada disciplina; o tempo despendido nas atividades de lazer; as notas do ano passado; se o aluno sente-se bem depois de acordar. Estes são apenas alguns exemplos de possíveis questões que poderiam ser úteis para o professor aconselhar os alunos ou adaptar melhor a sua prática letiva. No entanto, através dos aspetos acima mencionados foi possível tomar algumas decisões importantes ao nível da prática letiva, no sentido de garantir uma aprendizagem mais eficiente e eficaz nos alunos.

6.2. Estudo de caso

O estudo de caso, como já foi referido anteriormente, baseou-se num aluno que apresentou má compactação cardíaca, sendo intitulado de “Adaptação da Prática Letiva de Educação Física para um Aluno com Má Compactação Cardíaca”. Este aluno apresentou um problema cardíaco que lhe impediu de realizar determinados exercícios nas aulas de Educação Física, nomeadamente exercícios físicos intensos e competições que lhe elevassem em demasia a sua frequência cardíaca.

O problema do aluno foi identificado nas primeiras aulas de Educação Física tendo por base o questionário de caracterização da turma e os indicadores fisiológicos, mais especificamente um baixo índice de massa corporal e o facto de o aluno cansar-se precocemente ao realizar atividade física desportiva. Neste processo a honestidade do aluno em alertar para a sua patologia foi fundamental, pois só assim é que conseguimos identificar o verdadeiro problema, que justificou a sua aparência física e a fadiga precoce ao realizar atividades físicas desportivas.

Após ser diagnosticado este problema foi solicitado o atestado médico ao aluno, com o propósito de adequar corretamente a prática desportiva às suas limitações. Através desta solicitação demonstrou-se responsabilidade e ética profissional, salvaguardando neste sentido o bem-estar e saúde do aluno nas aulas de Educação Física.

Outro aspeto que é importante referir foi o facto do diretor de turma e os restantes professores do aluno desconhecerem esta sua patologia, pois o aluno não assinalou no parâmetro de saúde da sua ficha biográfica e não discutiu este assunto com nenhum dos seus professores. Deste modo torna-se fundamental que o docente de Educação Física, mesmo tendo contactado com os restantes professores da turma e consultado as fichas biográficas dos seus alunos, procure informar-se relativamente aos aspetos de saúde particulares deles, adequando a componente prática das aulas de Educação Física às suas especificidades.

Em seguida procurou-se saber mais um pouco das especificidades desta doença, que *“(...) se caracteriza pela presença de trabéculas numerosas e proeminentes com recessos intertrabeculares que penetram profundamente através do miocárdio ventricular esquerdo.”* (Elias, Valadão, Kuniyoshi, Queiroz & Peixoto, 2000, p. 255).

No entanto, pouco se encontrou relativamente às consequências da atividade física nesta patologia, para além do referido por Elias e col. (2000), que os seus

principais sintomas consistem no cansaço e palpitações consequentes do esforço físico, e como tal, é necessário interromper a atividade, evitando arritmias e a consequente paragem cardíaca.

6.2.1. Prescrição das AFD nas aulas de Educação Física

Na prescrição das atividades físicas desportivas nas aulas de Educação Física recorreu-se a um dos indicadores do esforço, nomeadamente a medição da frequência cardíaca. De modo a calcular frequência cardíaca máxima do aluno utilizou-se a fórmula de Gellish e col. (2007, cit. por ACSM, 2010), onde a frequência cardíaca máxima era obtida tendo por base a idade do aluno ($FCM=206.9-(0.67 \times \text{idade})$). No nosso caso o resultado obtido foi de 195 bat/min. Seguidamente calculou-se a frequência cardíaca de treino de acordo com a ACSM (2010), que correspondeu de 127 bat/min. (65% da FCM) até 176 bat/min. (90% da FCM).

Atendendo ao facto do aluno não apresentar um estado de saúde normal, optou-se por não ultrapassar os 65% da sua frequência cardíaca máxima na realização dos exercícios físicos. Neste sentido o aluno ficou encarregue de controlar a sua frequência cardíaca antes e após a realização dos exercícios físicos, através da contagem dos seus batimentos cardíacos em 15 segundos, seguidamente multiplicando o valor obtido por 4.

No sentido de adaptar a parte prática das aulas de Educação Física às suas necessidades enumerou-se um conjunto de tarefas relacionadas com as matérias de ensino em questão, com isto procurou-se substituir as competições e controlar os exercícios de intensidade elevada, tais como circuitos e exercícios de força. Tais tarefas consistiram em organizar e arbitrar as competições desportivas, mais especificamente jogos de Basquetebol, Voleibol, Hóquei Patins e lutas de Judo, e, no caso dos exercícios de intensidade elevada o aluno realizava-os monitorizando a sua frequência cardíaca e suspendendo a atividade caso esta ultrapassasse os 127 bat/min.

Nos casos em que o aluno ultrapassou os 127 bat/min. em exercícios de intensidade elevada ou em outro tipo de exercício, teve de repousar até que o ritmo cardíaco voltasse a baixar, entretanto foi-lhe atribuída a responsabilidade de executar tarefas de monitorização, de organização e de controlo das atividades dos colegas. Tais tarefas englobaram o registo de *performances*, identificação de possíveis erros de execução e criação de exercícios tendo por base a consecução de um objetivo ou resolução de um problema.

Com o decorrer das aulas foi possível identificar um padrão de exercícios e as relativas frequências cardíacas médias do aluno, como podemos observar no Anexo XVIII. Através deste padrão foi possível identificar que os exercícios que exigem mais da capacidade cardíaca do aluno são os exercícios em circuito e as situações de jogo. Como tal, esses exercícios foram mais controlados, recorrendo-se, para além da monitorização da frequência cardíaca, à frequente verbalização e questionando relativamente ao seu bem-estar. Também procurou-se observar os indicadores físicos da fadiga, nomeadamente a palidez no rosto, o suor, a respiração acelerada e o facto de o aluno não conseguir falar de forma contínua.

6.2.2. Recomendações para a prática desportiva regular do aluno

Enquanto docente de Educação Física torna-se essencial educar o aluno para a sua prática desportiva regular, no sentido de ser ele próprio a controlá-la com responsabilidade e autonomia. Com isto estaremos utilizar o Desporto como um meio de promoção da saúde e do bem-estar e como um meio de superação do Homem, independentemente do seu estado de saúde ou limitações atuais.

Tendo em conta as recomendações do médico, o que foi pesquisado na bibliografia e os testes realizados nas aulas, verificou-se que o aluno poderia realizar exercícios aeróbios, de intensidade baixa e de longa duração. No entanto deverá estar atento aos seus sintomas, à sua frequência cardíaca e realizar atividade física e desportiva sempre acompanhado, de preferência por um profissional na área. Este facto não limita a sua prática desportiva a um conjunto de modalidades muito específicas, ou seja, não implica que, por exemplo, o aluno não possa praticar futebol com os seus amigos. O importante é que o aluno tenha a sensibilidade e o discernimento necessários para saber quando deverá parar ou reduzir a intensidade da carga do exercício.

6.2.3. Considerações finais

O aluno poderá realizar atividade física desportiva nas aulas de Educação Física e na vida quotidiana, tendo em atenção os seus sintomas, a frequência cardíaca e a intensidade e duração do exercício. Recomenda-se também que o aluno não pratique este tipo de atividades sozinho, no sentido de ter alguém que o auxilie em caso de dor ou de desconforto cardíaco.

Por último, este estudo de caso foi uma experiência prática positiva para mim, enquanto professor estagiário, pois permitiu a obtenção de aprendizagens mais aprofundadas relativamente à patologia do aluno em questão e de como atuar perante este tipo de situação.

6.3. Ação de extensão curricular

Na ação de extensão curricular resolveu-se realizar uma visita de estudo relacionada com a modalidade de Golfe, no sentido de desenvolver competências relacionadas com esta modalidade e estabelecer possíveis sinergias entre esta e os interesses futuros dos alunos, nomeadamente na área da informática.

As principais razões para realizar esta ação consistiram numa proposta informal apresentada pelo Clube de Golf do Santo da Serra, nos interesses dos alunos em desenvolver este tipo de atividade, no número reduzido de alunos da turma e nas potencialidades e competências inerentes à modalidade do Golfe.

O PNEF (2001) refere que o Golfe apresenta-se como uma matéria alternativa e, como tal, poderá ser abordada no contexto das aulas de Educação Física, no sentido de desenvolver competências nos domínios psicomotor, cognitivo e social dos alunos.

Relativamente às potencialidades e competências inerentes à modalidade de Golfe enquadradas com as necessidades dos alunos da turma, podemos destacar a socialização, as regras de etiqueta e de disciplina, o conhecimento dos fatores ambientais e da preservação do ambiente, os conhecimentos técnicos da modalidade e as relações existentes entre a área da informática e o Golfe, como principais pressupostos para a realização desta ação.

A modalidade de Golfe poderá enquadrar-se nos Desportos de Adaptação ao Meio, segundo a taxonomia de Almada e col. (2008), pois permitiu com que os alunos explorassem um meio diferente ao qual já automatizaram e já dominaram os fatores de integração. Neste sentido foram solicitados comportamentos inerentes a esse grupo taxonómico, tais como a leitura de um meio ambiente dinâmico, aos quais os alunos não estavam habituados, e a adaptação das suas tacadas atendendo aos constrangimentos ambientais apresentados.

6.3.1. Conceção da ação

A presente ação teve origem numa conversa informal com um dos representantes do Clube de Golf do Santo da Serra, que nos apresentou a proposta de realizar uma visita de estudo às instalações do campo de Golfe do Santo da Serra, neste sentido, e tendo em conta as potencialidades desta ação, resolvemos propô-la aos alunos de modo a ir ao encontro das suas expectativas. Os alunos ficaram entusiasmados com esta

proposta, pelo facto de nunca terem praticado esta modalidade e pela possibilidade de poderem contactar com o meio natural, ou seja, um meio diferente das habituais instalações da Escola.

Em seguida estabelecemos contato direto com o Conselho Executivo da Escola, no sentido de autorizar a ação, e articulámos a data e a hora com o responsável do clube, tivemos em especial atenção a marcação da ação para um horário extracurricular. Posteriormente preencheu-se o documento formal para entregar ao Conselho Executivo da Escola, com o intuito de justificar a visita de estudo e de assinalar as respetivas horas.

Com a aprovação do Conselho Executivo e com a ação já articulada com os responsáveis do campo de Golfe, seguiram-se as autorizações para os Encarregados de Educação, no sentido de terem conhecimento desta e dos custos envolvidos. De modo a cobrir os custos da ação os alunos tiveram de contribuir com uma quantia de 2€.

Por último, tivemos em consideração o transporte dos alunos, que foi assegurado pelos professores responsáveis, havendo ainda alunos que se comprometeram a deslocar-se para o local previsto, através de transporte público ou particular.

6.3.2. Balanço da ação

A ação realizou-se no dia 23 de março de 2012, entre as 10:00h e as 12:30h, no campo de Golfe do Santo da Serra. No início da ação, o responsável do campo de Golfe veio ao nosso encontro de modo a explicar como esta iria funcionar. A ação teve duas partes, sendo uma teórica e outra prática, cada qual com uma duração média de 60 minutos cada.

Na parte teórica os assuntos abordados pelo responsável do campo de Golfe consistiram na apresentação da modalidade e dos seus objetivos, no seu enquadramento histórico na RAM, na descrição do campo de Golfe e dos materiais necessários, nos tipos de competições existentes e variantes da prática do Golfe, nos aspetos ambientais a ter em conta antes de efetuar a tacada ou batimento, nas regras de etiqueta no Golfe e na descrição dos gestos técnicos para efetuar a tacada ou batimento.

No decorrer da ação foram levantadas dúvidas e questões pertinentes por parte dos alunos, o que demonstrou o interesse deles por este tipo de atividades. As principais questões levantadas consistiram nos tipos de competição existentes, nas diferentes funções dos tacos e na postura corporal adequada para bater uma bola.

Na parte prática os alunos realizaram batimentos de longa distância no *driving range*, cujo objetivo era bater a bola o mais longe possível, e também batimentos de precisão no *green*, cujo objetivo consistiu em colocar a bola no buraco efetuando o menor número de tacadas possível.

Na parte final da ação os alunos realizaram uma reflexão e enumeraram os contributos que a área da informática poderia ter no âmbito do Golfe. Posteriormente os alunos com melhor desempenho nas tarefas práticas receberam uma bola de golfe do clube como recompensa, em seguida efetuaram-se os agradecimentos ao Clube de Golf Santo da Serra e ao respetivo responsável por nos terem recebido.

Um aspeto que poderia ter corrido melhor foi a participação da totalidade os alunos, dado que um deles não compareceu à atividade por falta de vontade, o que poderia ter sido contrariado através de um contacto prévio com o aluno antes da deslocação para a atividade. Outro aspeto que também deveria ter sido contemplado seria uma reflexão por escrito da atividade por parte dos alunos, com o intuito de se verificar individualmente os aspetos que cada um deles atribuiu maior relevância.

Do ponto de vista da minha intervenção, enquanto professor estagiário, poderia ter contemplado uma preparação mais progressiva nas aulas de Educação Física para esta modalidade, que englobasse uma experimentação prévia ou uma pesquisa relacionada com o Golfe, no sentido dos alunos assumirem uma postura mais ativa no dia da ação.

Em suma, o Golfe foi uma atividade produtiva nos domínios psicomotor, cognitivo, social e ecológico dos alunos, permitindo-lhes adquirir uma visão mais holística desta prática desportiva.

A adoção de iniciativas que permitem com que os alunos explorem diferentes contextos de aprendizagem fora do recinto escolar, sem interferir com a restante prática letiva, deveriam ser tidas em conta por todos os docentes de diferentes áreas do conhecimento, pois permitem com que os alunos interajam com diferentes entidades e que conheçam um pouco melhor a realidade exterior ao contexto escolar, ou seja, o tipo de sociedade onde se vão inserir e como poderão transformá-la positivamente.

7. Atividades de natureza científico-pedagógica

7.1. Ação científico-pedagógica individual

A presente ação, intitulada de “Aptidão Física no Contexto das Aulas de Educação Física e na Vida Quotidiana”, teve origem em uma das recomendações do PNEF (2001) e do Grupo de Educação Física da ESFF, que apontam para a necessidade dos alunos serem avaliados ao nível da sua aptidão física.

A problemática que nos motivou a abordar este assunto consistiu no facto dos testes de aptidão física serem realizados usualmente apenas como uma formalidade, ou seja, não existindo uma intencionalidade clara, e o facto de os testes serem apenas aplicados no início do 1.º Período letivo, não havendo uma reavaliação dos alunos neste aspeto.

No sentido de alertar para a importância da avaliação intencional e coerente da aptidão física resolveu-se aplicar a bateria de testes do FITNESSGRAM® (Anexo XIX), avaliando a *performance* dos alunos da nossa turma em dois momentos distintos, no início do 1.º Período e do 2.º Período. Neste processo os alunos também assumiram responsabilidades em avaliar os colegas. Deste modo, não nos limitámos apenas a compilar o que está escrito na bibliografia e realizámos uma abordagem mais prática, com o propósito de apresentar os resultados obtidos num curto espaço de tempo.

A avaliação da aptidão física permitiu recolher os dados dos alunos, onde se verificaram alterações com o decorrer das aulas nas duas avaliações, o que permitiu alertar para um aspeto fundamental, o facto da *performance* dos alunos não ser constante ao longo do ano letivo.

Outro aspeto consistiu no facto de ser possível apresentar aos alunos essas alterações no sentido de motivá-los para prática desportiva regular, ou seja, os alunos passaram a compreender que através da atividade física regular podem melhorar a sua *performance* na aptidão física.

Por último, pelo facto de serem os próprios alunos a avaliarem os colegas, criou-se aqui uma certa autonomia na realização dos testes, o que poderá ser fundamental para uma autorregulação do nível de aptidão física ao longo da vida.

7.1.1. Metodologia utilizada

O instrumento utilizado para a recolha de dados consistiu na bateria de testes FITNESSGRAM®. Os testes aplicados englobaram as componentes da composição corporal, flexibilidade, força e resistência.

Para o tratamento estatístico utilizou-se os programas informáticos *Microsoft Office Excel 2007* e o *SPSS 19.0* e tivemos a colaboração de um especialista, de modo a verificar a aplicação dos testes estatísticos. Deste modo utilizámos os seguintes procedimentos estatísticos:

- Análise exploratória dos dados para deteção de possíveis erros de entrada;
- Análise descritiva através da média, desvio padrão, máximo, mínimo, frequência e percentagem;
- O nível de significância adotado foi de 5%;
- Estudo da normalidade das distribuições (teste de *Shapiro-Wilk*);
- Teste de *wilcoxon*, para identificar as diferenças na *performance* dos alunos, nos dois momentos distintos de avaliação.

7.1.2. Realização da ação

A ação individual realizou-se no dia 23 de fevereiro de 2012 e consistiu numa apresentação do estudo realizado. Foi direcionada ao grupo de professores de Educação Física da ESFF, com o intuito realçar a importância do desenvolvimento da aptidão física nas aulas de Educação Física e de verificar se existiram diferenças significativas na aptidão física dos alunos através das aulas de Educação Física.

No decorrer da apresentação foram apenas focados os valores médios de aptidão física da turma. Todavia poderia ter sido interessante apresentar os resultados individuais dos alunos, especialmente daqueles que adotam um estilo de vida sedentário, pois nesses as alterações da *performance* seriam mais notórias. Os principais resultados demonstraram que os alunos não evoluíram significativamente na sua aptidão física, através das aulas de Educação Física. Neste sentido, talvez fosse fundamental a implementação de um programa de treino específico e discriminado para os alunos, no decorrer das aulas e fora destas, procurando-se obter resultados relevantes.

Por último, houve professores que demonstraram interesse em aplicar procedimentos semelhantes nas suas aulas, concretamente a avaliação da aptidão física dos alunos e a prescrição de exercícios a serem realizados dentro e fora do contexto de aula. Deveria ter sido lançado um desafio aos professores de realizarem testes de aptidão física no presente ano letivo, com o propósito de verificar a existência de diferenças na *performance* dos seus alunos, podendo haver um cruzamento de dados com uma amostra mais representativa.

7.1.3. Realização do póster

No dia 3 de março de 2012 foi apresentado um póster referente à ação individual, no seminário “DESPORTO E CIÊNCIA”, com o intuito de se partilhar e refletir sobre o trabalho realizado. O póster limitou-se a compilar a informação mais relevante obtida no nosso estudo, de modo a facilitar a leitura e captar o interesse das pessoas.

Relativamente à apresentação e discussão do póster, as ideias-chave foram transmitidas e todos os aspetos pertinentes foram referidos. Houve pessoas interessadas em ler o póster, em adquirir mais informação sobre o trabalho e em assistir à discussão, o que relevou que a temática abordada e a ilustração do póster foram de certo modo apelativos.

Ao nível do conteúdo do póster e do próprio trabalho em si, é necessário ter em atenção que para desenvolver e avaliar a aptidão física nos alunos não é imprescindível a realização de baterias de testes e de exercícios específicos, é possível conciliar exercícios referentes às matérias de ensino abordadas, cujo objetivo seja o desenvolvimento da aptidão física.

7.1.4. Considerações finais

Existiram diferentes fases durante todo o processo de construção da ação individual e cada uma delas apresentou particularidades importantes para refletir.

O material utilizado nos testes de aptidão física foi requisitado à Universidade da Madeira. Este aspeto poderá desincentivar os docentes, no sentido de pensarem que para realizar testes de aptidão física é necessário um material específico que as escolas não

possuem. Seria importante passar a ideia de que este material é facilmente adaptável e simples de construir, não sendo necessário requisitá-lo.

O tempo de aplicação dos testes foi elevado nas duas avaliações, chegando a ocupar um bloco completo de 90 minutos numa turma de apenas 9 alunos, situação que poderia ter sido melhorada através de uma intervenção mais ativa por parte dos alunos. Neste sentido os alunos deveriam ter adquirido algum conhecimento prévio relativamente aos testes, através de um trabalho não presencial ou da apresentação de vídeos.

Embora possa parecer uma perspetiva tradicional e biológica avaliar pontualmente a aptidão física dos alunos, pelo facto da Educação Física não se limitar apenas ao desenvolvimento das capacidades condicionais, este aspeto não deverá ser menosprezado pois assume um papel fundamental na saúde e bem-estar dos indivíduos ao longo da sua vida. Neste sentido o docente deverá proporcionar os meios e instrumentos para que seja o próprio aluno a autorregular e a responsabilizar-se pela sua aptidão física, de modo a que não seja necessário ocupar o tempo de aula, que por si só é insuficiente, com exercícios condicionais e de resistência específicos.

7.2. Ação científico-pedagógica coletiva

A temática da nossa ação intitulou-se de “Ideias e Perspetivas de João Mateus - que Aplicabilidade na Intervenção dos Licenciados em Educação Física e Desporto?” e teve como finalidade abordar temáticas relacionadas com a Educação Física e Desporto, nomeadamente as ideias e perspetivas do Professor João Mateus e a sua aplicabilidade nesses contextos.

7.2.1. Conceção da ação

No presente ponto serão apresentados e discutidos os aspetos-chave relacionados com o processo de preparação da ação, isto é, tudo aquilo que foi elaborado antes do dia da ação.

O primeiro aspeto a ser discutido foi a escolha da temática, o que levantou muitas questões tendo em conta a variedade de opções existentes. No entanto pensámos em abordar uma temática que significasse algo para a Escola onde nos encontrávamos a estagiar, para a nossa universidade e para a área da Educação Física. Neste debate surgiu a proposta de apresentarmos as conceções de um antigo professor da Escola e da Universidade, nomeadamente o Professor João Mateus, que levantou um conjunto de ideias e questões interessantes no âmbito da nossa área. Após uma série de discussões acabámos por aceitar o desafio de abordar algumas das ideias e perspetivas do Professor João Mateus.

O segundo aspeto consistiu na seleção dos preletores mais adequados para abordar esta temática, pelo que para tal procedemos ao levantamento de um conjunto de pessoas que estabeleceram contato com as conceções do Professor Mateus e que seguiram uma linha de pensamento “semelhante” (pelo menos nalguns aspetos). Nesse sentido foram convidados os Prof. Doutores Duarte Araújo e João Gabriel e os Drs. Rui Cunha e Ricardo Nunes. Como o Prof. Doutor Duarte Araújo exercia a sua atividade profissional fora da Região, na Faculdade de Motricidade Humana, tivemos de acarretar os custos da sua viagem. Todavia, conseguimos estabelecer uma parceria com o Hotel Meliã Madeira Mare que nos cedeu o alojamento gratuito para este preletor convidado.

Em seguida tivemos de articular o dia e a hora com o Conselho Executivo da ESFF, no sentido em que resolvemos realizar a ação no auditório da Escola, pois a nossa temática e a pessoa em questão eram de todo o interesse para aquele

estabelecimento de ensino. A ação ficou marcada para o dia 21 de abril de 2012, das 09:00h às 13:00h, este horário foi estabelecido no sentido de disponibilizar o mesmo tempo de intervenção aos preletores convidados e também de angariar um maior número de participantes na ação (presumindo que alguns formandos tivessem compromissos na parte da tarde). Posteriormente estabelecemos uma parceria com o Banif, no sentido de nos fornecerem capas e canetas para a ação.

O quarto aspeto envolveu os convites formais que tivemos de elaborar para os preletores convidados, para o moderador da nossa ação (Prof. Doutor Helder Lopes) e para a presidente do Conselho Executivo da ESFF (Prof^a. Doutora Dina Jardim). Deste modo, todos os intervenientes na ação estariam informados relativamente aos horários, ao local e à logística, e também, no caso dos convidados que exerciam atividades profissionais nesse dia, sempre poderiam utilizar este documento como um comprovativo da sua ausência.

O quinto aspeto assumiu um carácter mais específico relacionado com os conteúdos a apresentar na ação. Neste sentido, resolvemos aplicar um conjunto de entrevistas a pessoas que estabeleceram contacto direto com o Professor João Mateus - por um período de tempo superior a 2 anos - nos contextos de amigo, colega de profissão, atleta ou aluno. Com isto procurámos identificar alguns dos traços de personalidade mais marcantes do Professor e identificar alguns dos seus contributos nos diferentes contextos.

Tivemos acesso ao espólio do Professor Mateus, que englobou algumas das suas publicações, apresentações e o seu projeto de tese de doutoramento. Com estes documentos iniciámos a construção da nossa apresentação para a ação. Contudo, encontrámos algumas dificuldades em compreender e selecionar algumas das suas ideias mais pertinentes. Foi-nos dada a conhecer, pelo Prof. Doutor Helder Lopes, uma videoconferência realizada em 2005 pelo Professor Mateus, através da qual conseguimos identificar e perceber alguns dos pontos-chave que o Professor defendia.

Por último, realizámos os preparativos finais da ação, que englobaram a impressão do programa, a testagem dos audiovisuais na sala de sessões e a colocação dos cartazes e panfletos que indicaram o local da ação. Conforme o combinado, os nossos colegas dos outros núcleos de Estágio ficaram encarregues das funções de secretariado, que consistiram no registo das presenças e na recolha dos questionários de apreciação dos formandos.

7.2.2. Balanço da ação

Neste ponto serão analisados e discutidos os aspetos relativos à ação, ou seja, tudo aquilo que foi realizado durante a ação, destacando-se os aspetos positivos e aqueles que poderiam ter sido melhorados.

Relativamente aos aspetos logísticos, é importante destacar que os horários e o programa estipulados para a ação foram cumpridos, tanto pelos preletores convidados como pelos formandos, não ocorrendo atrasos nem a necessidade de se recorrer a tempo extra. A adesão à ação foi positiva, pois compareceram cerca de 60% das pessoas inscritas no total das ações e ainda outras que não estavam inscritas.

Do ponto de vista do conteúdo exposto, é importante realçar como positivo o facto de este conhecimento ter sido produzido na nossa universidade, embora não se encontre devidamente sistematizado. Com isto aproveitou-se para um lançar o desafio a todos os presentes no sentido de verificarem a aplicabilidade deste conhecimento nos contextos da Educação Física e do Desporto. Deste modo verificou-se que a ação teve uma vertente interativa e reflexiva, em que não se procurou apenas debitar conhecimento, mas também promover a oportunidade de “abrir caminho” para novas investigações e para o surgimento de novas questões.

Intervenção dos alunos estagiários

A nossa intervenção, intitulada de “Ideias e Perspetivas de João Mateus - que Aplicabilidade na Intervenção dos Licenciados em Educação Física e Desporto?” dividiu-se em duas partes: numa primeira parte realizámos uma caracterização do Professor João Mateus e numa segunda parte apresentámos, o que na nossa perspetiva e com base na bibliografia consultada e nas entrevistas realizadas, foram as suas principais ideias e perspetivas.

Na primeira parte apresentámos um breve currículo do professor e um gráfico com os principais traços da sua personalidade, tendo por base as entrevistas realizadas. Com este processo pretendíamos dar a conhecer aos formandos quem foi a pessoa João Mateus, de modo a poder contextualizar algumas das suas principais ideias e contributos.

Na segunda parte realizámos uma síntese de um dos artigos do Professor João Mateus, publicado em 1985, que consistiu num conjunto de recomendações

relativamente à Escola, à Educação Física e ao Desporto Escolar. Algumas dessas recomendações só estão a começar a ser aplicadas nos dias de hoje, o que refletiu uma das principais características do Professor, o facto de ter sido uma pessoa visionária. Em seguida apresentámos as suas ideias mais marcantes, tendo por base o seu projeto de tese, artigos publicados e não publicados e a conferência realizada na UMa.

Na exposição do conteúdo procurámos ser objetivos e sintéticos, no sentido de passar um conjunto de ideias principais do Professor João Mateus, deixando apenas as noções principais do que cada uma delas representava. Com isto procurámos criar um clima de reflexão e debate na audiência, não atribuindo respostas concretas da sua aplicabilidade no contexto das aulas de Educação Física e do Desporto em geral, mas sim um conjunto de possibilidades que poderão ser discutidas futuramente.

Este tipo de estratégia não teve por objetivo encobrir as nossas dúvidas ou incertezas na temática, em vez disso procurámos partilhá-las com a audiência e preletores, de modo a criar um clima de discussão característico das ações do professor João Mateus. Neste sentido não apresentámos o conhecimento estudado como algo absoluto e fechado, mas sim como uma temática aberta a diferentes perspetivas, quanto à sua aplicabilidade nos contextos do Desporto e da Educação Física.

Intervenção do Prof. Doutor João Gabriel

A intervenção do Prof. Doutor João Gabriel, intitulada de “João Mateus – A Caosalidade Formativa de Algumas das suas Ideias”, teve contributos, na nossa perspetiva, do ponto de vista epistemológico, na compreensão e enquadramento das principais ideias e perspetivas de João Mateus. Através da sua intervenção foi possível refletir relativamente à necessidade de aliar a teoria à prática na realização de atividades desportivas, tendo sempre presente que nós aprendemos através de uma interação com o contexto, e nesse sentido surge a necessidade das aulas serem desafiantes e diversificadas, promovendo assim uma transformação nos nossos alunos. Essa transformação é originada tendo por base a variedade e variabilidade das condições de prática.

Na sua preleção também foi dado ênfase a uma das principais ideias de João Mateus, ou seja, o facto de existir uma inteligência motora nos indivíduos que não depende de processos cognitivos, pois as ações ocorrem em instantes ou em espaços de tempo muito curtos para que haja tratamento da informação ao nível cerebral.

Houve a preocupação durante toda a sua intervenção de articular os seus conteúdos com as ideias e perspetivas de João Mateus, o que nos auxiliou, de certo modo, a compreender e a visualizar essas ideias de outro ponto de vista, ou seja, de um ponto de vista mais global e ecológico, que não se restringiu apenas às aulas de Educação Física, mas também à própria existência humana (vida) e à maneira de como interagimos connosco e com o contexto.

Intervenção do Dr. Rui Cunha

A intervenção do Dr. Rui Cunha consistiu num relato de experiências de vida, referentes aos momentos que passou com o Professor João Mateus, que englobaram uma abordagem mais pessoal e biográfica do professor e que nos permitiu conhecer melhor alguns dos traços da sua personalidade e algumas das suas vivências, nomeadamente no contexto de professor, de treinador e de dirigente desportivo. Também foram relatados alguns exemplos práticos relacionados com algumas das suas metodologias de treino no Voleibol.

Com esta preleção foi-nos possível compreender algumas das características marcantes do Professor João Mateus e alguns dos seus feitos, o que nos permitiu contextualizar alguns dos seus contributos e ideias.

Intervenção do Dr. Ricardo Nunes

A intervenção, intitulada de “Ideias e Perspetivas de João Mateus – Que Aplicabilidade no Voleibol”, do Dr. Ricardo Nunes, veio demonstrar-nos como operacionalizar algumas das ideias e perspetivas do professor João Mateus, no contexto das aulas de Educação Física e do Desporto Escolar. Os aspetos-chave referidos consistiram na sistematização, nos dados e estatística e nos tempos de remate do jogo de Voleibol.

Relativamente à sistematização do Voleibol, foi referida uma das ideias mais marcantes do Professor João Mateus, nomeadamente a lógica das fases de jogo, que, na sua perspetiva, seriam ataque *vs* contra-ataque *vs* contra-ataque (...) e não ataque e defesa. Com esta nova sistematização levantam-se problemas ao nível da organização dos exercícios nos contextos das aulas de Educação Física e dos treinos no Desporto Escolar.

Ao nível dos dados e estatística do jogo, foi apresentado um instrumento de observação e de registo das ações de jogo de Voleibol, denominado de modelo por manchas, elaborado pelo Professor João Mateus. Com este instrumento era possível tomar decisões coerentes no decorrer do jogo, através da análise da prestação individual e coletiva dos jogadores. As vantagens deste instrumento eram o facto de ser pouco dispendioso, onde os dados eram registados à mão, e também o facto de disponibilizar informações operacionais no decorrer do jogo. Este instrumento, tendo em conta a conjuntura financeira atual, poderia ser perfeitamente utilizado em competições ou em treinos do Desporto Escolar de Voleibol e até mesmo na avaliação da *performance* dos alunos nas aulas de Educação Física, onde a matéria de ensino correspondesse ao Voleibol.

Por último, ao nível dos tempos de remate, foi referido um dos aspetos que o Professor João Mateus defendia, designado por “tempo zero”, que consistia numa ação onde o rematador já se encontrava em suspensão antes de receber a bola do passador. Esta ação tinha como objetivo surpreender o bloco adversário através de um tempo de remate muito reduzido. Este contributo poderá ter alguma relevância ao nível do contexto escolar, no entanto aplica-se mais ao nível da alta competição.

Intervenção do Prof. Doutor Duarte Araújo

A intervenção do Prof. Doutor Duarte Araújo, intitulada de “A Complexidade na Vida de um Homem Complexo” serviu para aprofundar algumas das ideias-chave do Professor João Mateus, que também foram referenciadas por nós, e também para levantar um conjunto de questões relacionadas com a problemática de operacionalizar estas ideias e perspetivas, no processo de treino e nas aulas de Educação Física.

Nesta preleção foi referenciada uma das conceções fundamentais do professor João Mateus, que consistia na necessidade de re-conceber e re-sistematizar o conhecimento ao nível JDC, permitindo que fosse possível integrar uma abordagem complexa, ecológica, dinâmica, glocal e fractal no processo de treino. Neste sentido o Professor João Mateus concebeu um conjunto de termos específicos, que, na sua perspetiva, melhor explicavam a lógica dos JDC, e que designavam-se por “ataque e contra-ataque”, “golo e anti-golo”, “ofensividade e defensividade”, “desposse de bola” e “gestão do instante”.

No decorrer desta preleção cada um destes termos foi explicado e contextualizado ao nível dos JDC, tendo sido lançado o desafio a todos os presentes na ação, de discutir a sua operacionalização no contexto das aulas de Educação Física e do Desporto Escolar.

Por último, foi abordado um dos aspetos que o professor João Mateus atribuía grande relevância, ou seja, as abordagens cognitivistas *vs* as abordagens dinâmico-ecológicas. O professor defendia as abordagens dinâmico-ecológicas é que melhor explicavam como se processava a aprendizagem psicomotora dos sujeitos, referindo que o indivíduo aprende em interação com o contexto e não de forma isolada.

7.2.3. Apreciações dos formandos

Após uma reflexão das sugestões deixadas pelos formandos, concordámos com a sugestão de vivenciar na prática algumas das ideias do Professor João Mateus, em contexto da aula de Educação Física ou no Desporto Escolar.

Outras sugestões deixadas foram a curta intervenção dos professores estagiários, o não aprofundamento da temática e a ausência de exemplos concretos e reais. A primeira sugestão justifica-se devido ao reduzido tempo de apresentação regulamentado para cada professor estagiário (10 minutos). A segunda sugestão justifica-se atendendo à complexidade do tema, onde aprofundá-lo para além da intervenção que foi realizada, seria uma missão demasiado arriscada, para tal, foram convidados quatro preletores que acompanharam os conceitos do Professor João Mateus. A última sugestão poderia ter sido contemplada na parte final da ação, no período destinado à colocação de questões.

Por último, foi-nos recomendada a utilização permanente do microfone por parte dos preletores, de modo a melhor perceber a informação transmitida. Contudo, atendendo ao tamanho da sala onde foi realizada a ação, não nos pareceu que fosse difícil a perceção da informação.

7.2.4. Considerações finais

Devido à complexidade da temática abordada sentimos, de início, dificuldades na sua compreensão, o que dificultou a preparação da apresentação final. Contudo, de um modo geral, podemos considerar que esta ação foi bem-sucedida, pois foi possível transmitir a substância dos ideais do Professor João Mateus.

Consideramos que este foi um tema que deve ser futuramente (re)abordado e aproveitado, porque, aproveitando uma das sugestões deixadas pelos formandos, seria interessante a realização de uma componente prática, através da implementação de algumas das ideias do Professor João Mateus em contexto das aulas de Educação Física.

Esta atividade, para além da essência da sua temática, despoletou um conjunto de competências a nível pessoal relativo à Gestão organizacional, nomeadamente a capacidade de elaborar ofícios, capacidade de negociar preços de viagens e estadias, capacidade de elaborar documentos logísticos e capacidades de comunicação e de locução.

A escolha dos preletores terá sido possivelmente a mais acertada, face à proximidade que estes tiveram com o Professor João Mateus, enquanto profissionais e amigos, o que criou um clima favorável de reflexão e aprendizagem antes, durante e após a realização da ação.

8. Conclusões

No presente ponto iremos destacar as principais ilações dos parâmetros que compõem este relatório, incorporando uma visão mais pessoal relativamente a todo este processo trabalhoso e compensador, que foi o Estágio.

É importante realçar que este Estágio foi uma etapa importante de aprendizagem para o professor estagiário, permitindo adquirir um conjunto de competências fundamentais para a futura atividade docente. Contudo, este processo de aprendizagem não termina no final do curso. Devemos, enquanto futuros profissionais de Educação Física e Desporto, procurar atualizar permanentemente os nossos conhecimentos e assumir uma postura crítica e autocrítica, no sentido de melhorar progressivamente o nosso desempenho e corresponder às necessidades de uma sociedade dinâmica, onde nos pretendemos inserir ou transformar positivamente.

A prática letiva, de um modo geral, foi uma experiência positiva que permitiu interagir com um grupo heterogéneo de alunos, no sentido em que todos apresentavam características particulares que exigiram um processo de adaptação mútuo entre o professor e os alunos. Neste processo de interação houve situações positivas e negativas, sendo ambas enriquecedoras para esta experiência, embora os princípios de respeito e de disciplina nunca foram postos em causa.

Dos aspetos positivos, o que mais se destaca foi a autonomia crescente que os alunos desenvolveram neste processo, fruto de um estabelecimento de rotinas e de uma relação de confiança entre professor e o aluno, o que permitiu explorar mais aprofundadamente as matérias de ensino e abordar outras matérias que não estavam contempladas inicialmente no planeamento. Por outro lado, o aspeto negativo que mais se verificou foi uma atitude passiva e acrítica da parte dos alunos, não apenas presente na disciplina de Educação física, onde eles não se interessavam em pesquisar algo mais sobre as matérias de ensino e limitavam-se a ser consumidores do conhecimento debitado pelo docente.

Relativamente às observações das aulas é importante referir que foi um aspeto enriquecedor para a nossa prática letiva, pois na maioria das observações encontrávamos possíveis soluções para problemas da prática letiva e novos meios para alcançar os objetivos pedagógicos. Neste sentido considera-se que as observações não se devem restringir apenas ao Estágio, englobando o percurso profissional dos docentes de Educação Física.

A atividade de intervenção na comunidade escolar, denominada de “O Franquinho”, permitiu interagir com diferentes áreas do conhecimento e com diferentes agentes de ensino, o que resultou numa partilha de conhecimentos e experiências, que contribuíram para um enriquecimento pessoal e social de todos.

As atividades de integração no meio, mais especificamente as atividades no âmbito da direção de turma, que abrangeram a caracterização da turma e o estudo de caso, foram fundamentais nas relações com o grupo de docentes da turma, no sentido em que passou-se a obter informações mais específicas dos alunos e a compreender algumas das possíveis causas para os seus comportamentos e atitudes. Quanto ao estudo de caso, este foi muito importante para adquirir conhecimentos relativamente a uma patologia do coração, e de como adequar a prática desportiva para esse caso específico.

A ação de extensão curricular, relacionada com a prática do Golfe, foi fundamental para os alunos e para o professor estagiário, pois permitiu explorar um contexto de aprendizagem diferente do contexto escolar. Através desta ação desenvolveram-se competências específicas do Golfe nos alunos e apresentou-se uma possibilidade de combinar os seus interesses futuros, nomeadamente na área da informática, com esta modalidade.

Com a ação científico-pedagógica individual foi possível realçar a importância da aptidão física nas aulas de Educação Física e na vida quotidiana, no sentido de promover a saúde e o bem-estar geral. Através desta ação, também foi possível aprofundar os conhecimentos relacionados com a aptidão física, nomeadamente o tipo de testes a realizar, como deverão ser realizados, os valores de referência para cada teste e a prescrição adequada dos exercícios, de modo a promover a manutenção ou elevação dos níveis de aptidão física.

Por último, a ação científico-pedagógica coletiva, baseada nas ideias e perspetivas do Professor João Mateus, apresentou contributos significativos na forma de olhar o Desporto e a Educação Física. Através desta ação foi possível pôr em causa a maneira de como os alunos aprendem as atividades físicas desportivas, se será através das explicações, demonstrações e *feedbacks* que o professor realiza, ou, de acordo com a perspetiva do Professor João Mateus, será que o aluno aprende em interação com o contexto, através da colocação de constrangimentos adequados na realização dos exercícios. É importante referir que a minha experiência no Estágio não foi suficiente para esclarecer esta questão, que, pessoalmente, espero aprofundar futuramente no âmbito desportivo.

9. Referências bibliográficas

ACSM. (2010). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription - 8th Edition*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Almada, F. (1984). Os Desportos de Combate. *LUDENS*, 8 (3), 5-10.

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). *A Rotura – A Sistemática das Actividades Desportivas*. Torres Vedras: Vamos Mais Longe.

Araújo, C. (2004). *Manual de ajudas em Ginástica*. Porto : Porto editora .

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

Batista, P., Rêgo, L., & Azevedo, A. (2007). *Movimento um Estilo de Vida*. Porto: ASA.

Bayer, C. (1994). *O Ensino dos Desportos Coletivos*. Lisboa. Coleção Desporto Ed. Dinalivro.

Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (2.^a Ed.). Lisboa. Livros Horizonte.

Berge, Y. (1988). *Viver o Seu Corpo – Para uma Pedagogia do Movimento*. Lisboa: Compendium.

Elias, J., Valadão, W., Kuniyoshi, R., Queiroz, A., & Peixoto, C. (2000). Miocárdio não Compactado Isolado. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 74 (3), 253-257.

Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF). Regulamento Interno da ESFF, de 29 de abril de 2010. Retirado a: 15 de setembro de 2011, de:

<https://sites.google.com/a/esffranco.edu.pt/esff/home/escola/regulamentos-e-normas>.

Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF). História da Escola. Retirado a: 15 de setembro de 2011, de:

<https://sites.google.com/a/esffranco.edu.pt/esff/home/escola/historia>.

Garganta, J. (1985). Reflexão - Contributo para a Abordagem do Futebol na Escola. *Horizonte*, II (9), 97-101.

Godinho, M., Barreiros, J., Melo, F., & Mendes, R. (2007). *Controlo Motor e Aprendizagem – Fundamentos e Aplicações* (3ª ed.). M. Godinho (ed.). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Gomes, M. F. (2004). Planeamento em Educação Física – Comparação entre Professores Principiantes e Professores Experientes. *Monografia para a Licenciatura em Educação Física e Desporto*. Universidade da Madeira. Retirado a: 2 de outubro de 2011, de:

http://www3.uma.pt/defd/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=154&Itemid=34.

Gonçalves, H., Pacheco, R., & Fernandes, S. (2004). *Educação Física – 10.º/11.º/12.º anos*. Lisboa: Didáctica Editora.

Günther, H. (2003). Como Elaborar um Questionário. *Planejamento de Pesquisa nas Ciências Sociais, I*, 1-15. Universidade de Brasília. Retirado a: 24 de outubro de 2011, de: <http://beco-do-bosque.net/XTextos/01Questionario.pdf>.

Honório, E. (1998). *Hóquei em Patins – Aspetos Específicos da Modalidade*. Lisboa: Desporto e Sociedade.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física, 10.º, 11.º e 12.º Anos, Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*. Retirado a: 1 de junho de 2012, de: <http://www.dgidec.min-edu.pt/ensinosecundario/index.php?s=directorio&pid=2>.

Keri, G. (2002). Male and Female College Students' Learning Styles Differ: An Opportunity for Instructional Diversification. *College Student Journal*, 36. Retirado a: 24 de outubro de 2011, de: http://findarticles.com/p/articles/mi_m0FCR/is_3_36/ai_95356596/.

Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE). Decreto de Lei n.º 49/2005 de 30 de agosto, artigo 9.º. Retirado a: 1 de junho de 2012, de: <http://www.fenprof.pt/?aba=27&mid=115&cat=84&doc=1174>.

Lino, L. A. (1998). A Influência de Duas Estratégias de Ensino Diferenciadas na Aquisição de Habilidades Desportivas Elementares em Meio Escolar. (Dissertação de Doutoramento). Universidade da Madeira, Funchal.

Marques, R. (s/d). *Checklist de Observação de Aula – Proposta*. Retirado a: 20 de outubro de 2011, de: <http://www.scribd.com/doc/6009271/Checklist-de-Observacao-de-Aula-Proposta>.

Mateus, C. J. (1985). Desporto – Uma das Possíveis “Actividades Voluntárias” que a Escola Deveria Proporcionar. *1.º Congresso Regional dos Professores*.

Mendonça, A. (2009). *O Insucesso Escolar: Políticas Educativas e Práticas Sociais, Um Estudo de Caso Sobre o Arquipélago da Madeira*. Mangualde: Edições Pedagogo.

Mesquita, I. (1995). O Ensino do Voleibol: Proposta Metodológica (2.ª ed.). In Graça & Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 153-197). Porto: Universidade do Porto.

Pill, S. (2010). Using Tactical Games. *Sports Coach*, 31(1), 1-3.

Pires, G. (2007). *Agôn – Gestão do Desporto*. Porto: Porto Editora.

Rosado, A. (s.d.). Léxico Comentado sobre Planificação e Avaliação. Retirado a: 24 de setembro de 2011, de: <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/lexico2.htm>.

Rosado, A. (s.d.). Planeamento da Educação Física: Modelos de Lecionação. Retirado a: 1 de janeiro de 2012, de:
http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021_ficheiros/v3_document.htm.

Rosado, A. (1989). *O Ensino do Atletismo na Escola e no Clube*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Rosado, A. (1998). *Nas Margens da Educação Física e do Desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Tavares, F. (2009). Treinar a Tomada de Decisão para Melhor Pensar e Agir na Complexidade dos Jogos Desportivos. *Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento*. CD Colección Congresos N.º 9.


The Cooper Institute for Aerobics Research. (2009). *FITNESSGRAM® - Manual de Aplicação de Testes (3ª ed.)*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

10. Anexos

Anexo I

Professor Estagiário: José Gabriel	Data: 08-11-2011	Hora: 08:15-09:45	Período: 1.º
Local: Pavilhão 2	Espaço: 1/3 do pavilhão	Duração: 90 minutos	Aula n.º: 14
Ano/Turma: 12.º25	N.º Alunos: 10	Nível de Ensino: Introdutório	

OBJETIVO(S) PRINCIPAL(IS): Abordar aspetos específicos dos combates de preensão: pontapé. Desenvolver as ações de queda, em situação de combate. Explorar as ações de imobilização. Consolidar as projeções: De-Ashi-Barai e O-Soto-Gari.	MATERIAL: 12 colchões.
--	----------------------------------

Esquemáticação	Parte Inicial	Objetivo(s)	Duração
	Descrição: Descrição das tarefas a abordar na aula; Verificação do TNP: O que significa ler o outro. *Vídeo das projeções: De-Ashi-Barai e O-Soto-Gari e dos pontapés.	Apresentação dos conteúdos gerais. Motivar os alunos para a tarefa.	10'
	Mobilização Geral		
	Exercício 1 Jogo da apanhada com o pé. Exercício 2 Jogos de desequilíbrios: Frente a frente, mãos com mãos, procurar desequilibrar o colega. Neste exercício os alunos irão variar a sua base de apoio (pés mais afastados, mais juntos e 1 apoio no solo).	Aumento da FC e da temperatura corporal de forma progressiva e preparação articular e muscular para a aula. Trabalhar a coordenação motora e as capacidades condicionais.	15'
	Parte Fundamental		
	Estação 1 -Sequência de pontapés: 2 pontapés circulares com cada perna; 2 pontapés frontais com cada perna. Ponto de contato será um colchão Evitar que o colchão caia no chão.	Explorar as técnicas de pontapé circular e frontal. Perceber a importância dos movimentos redondos. Explorar as capacidades de autocontrolo e de precisão dos alunos.	
	Estação 2 -Projeções: De-Ashi-Barai; O-Soto-Gari (oposição passiva), realizando a queda mais rentável.	Consolidar as técnicas de projeção: De-Ashi-Barai e O-Soto-Gari. Contextualização das quedas. Compreender a relação Centro de Massa / Base de Apoio, procurando desequilibrar o colega.	33'
	Estação 3 Judo de joelhos: fazer com que o colega toque com as costas no solo.	Compreender a relação Centro de Massa / Base de Apoio, procurando desequilibrar o colega. Desenvolver a criatividade, capacidade de tomada de decisão e de elaboração de	

		estratégias.	
	<p>Exercício 4 Judo de joelhos: fazer com que o colega seja imobilizado, ganha pontos pelo tempo de imobilização. Os alunos serão responsáveis por adequar os constrangimentos.</p> <p>Apresentação do trabalho não presencial do Luís Carlos!</p>	<p>Compreender a relação Centro de Massa / Base de Apoio, procurando desequilibrar o colega. Desenvolver a capacidade cinestésica de ler/transmitir forças em situação de imobilização. Desenvolver a criatividade, capacidade de tomada de decisão e de elaboração de estratégias.</p>	17'
Parte Final			
	<p>Retorno à calma – alongamentos e reflexão final. Solicitar o TNP: Quais as vantagens da utilização de movimentos redondos em combate.</p>	<p>Retorno à calma. Reflexão da aula.</p>	5'

Observações:

Grupos para as estações: 1-Luís Carlos; André; Leonardo; 3- Victor; Carlos André; Rui; 3- Miguel; Ricardo; Francisco.

Sumário

1. Desportos de Combate: Trabalho por estações (pontapé, desequilíbrios e projeções);
 - 1.1. Situação de combate, Judo de joelhos com imobilização.

Anexo II

Plano de Aula				
Professor Estagiário: José Gabriel	Local: Campo 4	Ano: 12.º	Turma: 25	Aula n.º 37
N.º de alunos: 9	Data: 16/02/2012	Hora: 08:15 / 09:45	Tempo programa: 90'	
Objectivo Geral: Consolidar os conteúdos tático-técnicos em contexto de jogo reduzido e de jogo formal.				
Material necessário: 9 bolas de Voleibol e 12 cones pequenos.				

N.º	Objectivos específicos	Descrição	Comportamentos solicitados	Representação Gráfica	Tempo
1	Apresentar os conteúdos a abordar. Verificar a realização do TNP. Motivar os alunos para a tarefa.	Explicação da dinâmica da aula e das tarefas a realizar pelos alunos. Verificar o TNP: Qual a importância da comunicação no Voleibol.	Compreensão da dinâmica da aula. Colaboração nas tarefas propostas.		5'
2	Aumentar a FC e a temperatura corporal de forma progressiva. Preparar o sistema articular e muscular para a aula. Trabalhar a coordenação motora específica. Melhorar o domínio de bola por parte dos alunos.	Os alunos colocam-se à largura do campo e realizam percursos de habilidades com bola.	Coordenação óculo-manual com bola. Cooperação de modo a evitar com que a bola contate o solo.		15'
3	Melhorar a coordenação motora específica. Melhorar o domínio de bola por parte dos alunos.	Os alunos em grupos de 4 ou 5 elementos, colocam 1 colega no centro e os restantes com 1 bola correspondem a 1 n.º. À voz do professor, o número correspondente ao aluno, efetua o toque de dedos para o colega que se encontra no centro e que deverá devolver a bola.	Coordenação óculo-manual com bola. Capacidade de reagir a um estímulo atribuindo a resposta mais adequada.		10'

4	Explorar todas as ações tático-técnicas em contexto de jogo. Verificar se os alunos assimilaram os conteúdos abordados nas aulas anteriores.	Torneio de Voleibol 2x2. Jogos até 21 pontos.	Realização das ações técnico-táticas em contexto de jogo.		30'
6	Explorar todas as ações técnicas em contexto de jogo. Verificar o nível de jogo dos alunos.	Jogo de Voleibol 4x4. Obrigatório comunicar na recepção da bola.	Realização das ações técnico-táticas em contexto de jogo. Comunicar na recepção da bola.		20'
7	Diminuir a frequência cardíaca. Relaxar o sistema musculoesquelético. Dialogar com os alunos acerca dos seus pontos fortes e fracos.	Os alunos colocam-se distribuídos em meia-lua e alongam os principais grupos musculares.	Execução de exercícios de flexibilidade, de acordo com os principais músculos solicitados nas atividades. Intervenção pertinente dos alunos no diálogo.		10'
TNP: Quais as vantagens e desvantagens do bloco a dois.					

Sumário

Modalidade de Voleibol: exercícios de coordenação com bola, torneio de voleibol 2x2 e jogo 4x4.

Observações Gerais:

Anexo III

Plano de Aula				
Professor Estagiário: José Gabriel	Local: Pavilhão 3	Ano: 12.º	Turma: 25	Aula n.º 54
N.º de alunos: 9	Data: 08/05/2012	Hora: 08:15 / 09:45	Tempo programa: 90'	
Objetivo mediato: Desenvolver a capacidade criativa dos alunos.				
Material necessário: 12 colchões, 2 cones grandes e 1 bola medicinal.				

N.º	Objetivos imediatos	Descrição	Comportamentos solicitados	Representação Gráfica	Tempo
1	Apresentar os conteúdos a abordar. Motivar os alunos para a tarefa. Selecionar a música adequada para a coreografia final.	Explicação da dinâmica da aula e das tarefas a realizar pelos alunos. Verificação do TNP: Quais os aspetos a ter em atenção ao realizar figuras em contrapeso.	Compreensão da dinâmica da aula. Colaboração nas tarefas propostas. Identificação de aspetos-chave de uma atividade de Ginástica Acrobática.		10'
2	Aumentar a FC e a temperatura corporal de forma progressiva. Preparar o sistema articular e muscular para a aula. Aumentar a força dos membros superiores nos alunos.	Criação de um jogo de aquecimento que promova um trabalho equilibrado dos membros superiores e inferiores.	Cooperação com o(s) colega(s) procurando cumprir com o objetivo do jogo. Capacidade de criar exercícios adequados ao contexto de aula.		10'
3	Construir figuras coerentes com os elementos de ligação.	Construção de uma coreografia composta por 6 figuras em contrapeso. Os alunos agrupam-se em grupos de 3 elementos.	Correta colocação dos segmentos corporais na posição de base. Colocação correta do volante tendo em atenção a base de apoio do colega. Compreensão da relação centro de massa e base de apoio. Capacidade de articular os seus movimentos com os dos colegas.		15'

4	Construir figuras coerentes com os elementos de ligação e com o ritmo da música.	Construção de uma coreografia composta por 6 figuras, articulando os movimentos com a música. Os alunos agrupam-se em grupos de 3 elementos.	Correta colocação dos segmentos corporais na posição de base. Colocação correta do volante tendo em atenção a base de apoio do colega. Compreensão da relação centro de massa e base de apoio Capacidade de articular os seus movimentos com os dos colegas.		15'
5	Construir a coreografia final. Realizar uma coreografia em harmonia com a música.	Ensaiai a coreografia final.	Cooperação com os colegas no sentido de evitar quedas e lesões graves. Manutenção do equilíbrio, atendendo à relação centro de massa/base de apoio. Tonicidade geral do corpo na realização das figuras.		30'
6	Diminuir da frequência cardíaca. Relaxar o sistema músculo-esquelético. Dialogar com os alunos acerca dos seus pontos fortes e fracos.	Os alunos colocam-se distribuídos em meia-lua e alongam os principais grupos musculares.	Execução de exercícios de flexibilidade, de acordo com os principais músculos solicitados nas atividades. Intervenção pertinente dos alunos no diálogo.		10'
TNP: Enumere dois tipos de pega e indique vantagens e desvantagens que poderão ter na construção das figuras.					

Sumário

Modalidade de Ginástica Acrobática: Criação de exercícios de aquecimento e de fortalecimento dos membros superiores; Construção de coreografias com figuras em contrapeso; Construção de coreografias articulando o ritmo da música; Construção da coreografia final.

Observações Gerais:

Anexo IV

Anexo V

Anexo VI

Avaliação Diagnóstico em Patinagem

Alunos	N.º	Equilíbrio	Deslize	Travagem	Execução de Habilidades

Escala: 1 a 5 valores.

Equilíbrio

O aluno:

- Compreende a relação Centro de Massa / Base de Apoio, procurando manter o seu equilíbrio nos patins.
- Assume uma postura descontraindo, deslocando-se com a parte superior do tronco ligeiramente inclinada para a frente, a partir dos quadris, e com os joelhos ligeiramente fletidos.

Deslize

O aluno:

- Inicia o impulso com o pé de deslizamento orientado para a frente e com o pé de impulso formando um ângulo aproximado de 60.º, através de uma rotação do eixo coxo-femural e de uma flexão do joelho.
- Realiza o impulso com o pé de impulsão a exercer pressão sobre a pista, enquanto o pé de apoio (pé de deslizamento) inicia o movimento.
- Mantém o movimento contínuo.
- Executa a travagem progressiva, através do reajustamento do pé deslizante e do contato do pé contrário com a pista, formando um ângulo aproximado de 90.º entre ambos os pés.

Travagem

O aluno:

- Trava em “T”, colocando o patim que não desliza atrás do patim que desliza pressionando o solo com as rodas.
- Realiza a travagem transversal (lateral) sobre os dois pés e com as oito rodas assentes no piso, através da junção das pernas fletidas, seguida de uma rotação da bacia em torno dos patins e da aplicação de uma força sobre as rodas dianteiras.

Execução de habilidades

O aluno:

- Cruza os apoios de modo a realizar mudanças de direção e curvas eficientemente.
- Patina para trás, colocando os pés em adução (biqueiras voltadas uma para outra), em seguida desliza para trás e afasta os joelhos abrindo as pernas a uma amplitude razoável, por último junta os calcanhares quase até se tocarem.

Anexo VII

Reflexão da Aula n.º20
(29-11-2011)

Na presente aula abordámos conteúdos específicos dos Desportos de Combate, nomeadamente os toques, as projeções, o Judo de joelhos e as chaves.

Na parte de mobilização geral os alunos realizaram o jogo do rato e os desequilíbrios em posição de prancha. No primeiro exercício os alunos, que estavam com bola, demonstraram algumas dificuldades coordenativas e de cooperação na parte inicial, contudo estas foram diminuindo com desenrolar do exercício, por outro lado os alunos no papel de “rato”, apresentaram algumas estratégias eficazes no sentido de enganar os colegas, interceptando a bola. No segundo exercício todos os alunos apresentaram comportamentos de estratégia e de leitura do outro.

Na parte fundamental os alunos dividiram-se em três estações, compostas pelos toques, projeções e Judo de joelhos, e passaram em média 11 minutos por estação. Na estação dos toques, os alunos exploraram diferentes sistemas de competição e de pontuação, e verificaram-se capacidades de esquiva, simulação, autocontrolo e de precisão, por parte dos alunos. Na estação das projeções, os alunos foram competentes na ação de desequilibrar o colega em movimento e verificou-se uma melhor execução das quedas após o desequilíbrio, contudo ainda demonstraram dificuldades coordenativas na execução do De-Ashi-Barai. No Judo de joelhos os alunos apresentaram diferentes formas de imobilizar o colega, havendo competitividade e empenho, no entanto continuam a explorar pouco as formas de sair das imobilizações, limitando-se apenas contrariar a força do colega, em vez de aproveitá-la.

Depois os alunos realizaram um exercício de chaves nos membros inferiores e superiores, onde exploraram livremente diferentes formas de imobilizar/forçar uma articulação, nisto demonstraram pouca criatividade limitando-se a tentar reproduzir o jujigatame na maior parte das vezes, mesmo não sendo este o truque mais rentável. Por último, os alunos visualizaram o jujigatame e aplicaram-no na prática, identificando e discutindo as componentes críticas da técnica.

No geral foi uma aula positiva, pois o tempo de empenhamento motor foi elevado, houve empenhamento e colaboração por parte dos alunos em todas as tarefas e não ocorreram situações de indisciplina.

Anexo VIII

Reflexão da Aula n.º41
(06-03-2012)

Na presente aula a modalidade abordada consistiu na patinagem, onde os alunos realizaram o jogo da matança em patins, um percurso de habilidades em patins, estafetas em hóquei patins, situações de jogo 2x2 e 4x4 em hóquei patins.

Aspetos Positivos: Os alunos apresentaram uma atitude positiva e empenharam-se em todas as tarefas propostas, alcançando os objetivos pretendidos para a aula. Todos os alunos conseguiram executar as habilidades solicitadas no percurso de obstáculos, nas estafetas e em contexto de jogo.

Verificou-se que todos os alunos conseguem executar competências básicas e elementares da patinagem, tais como deslize, equilíbrio, travagens, mudanças de direção, saltos, rotações, agachamentos e equilíbrio a 1 pé.

No jogo de hóquei patins, os alunos demonstraram maior controlo sobre os patins e aplicaram os princípios dos Jogos Desportivos Coletivos.

Aspetos a Melhorar: De um modo geral os alunos apresentaram dificuldades no deslize de costas, devido ao receio de se desequilibrar para trás.

Competências ao Nível Psicomotor: Capacidade de executar ações tático-técnicas num jogo desportivo coletivo. Compreensão das componentes críticas fundamentais para o equilíbrio em patins (flexão dos joelhos e ligeira inclinação do tronco à frente). Capacidade de travar e de inverter o sentido para onde se deslocava. Capacidade de saltar e contornar obstáculos com os patins.

Competências a Nível Sócio-Afetivo: Capacidade de cooperar com os colegas no sentido de resolver as tarefas propostas. Capacidade de respeitar e compreender os diferentes níveis de evolução dos colegas. Capacidade de colaborar com os colegas na organização das tarefas.

Competências a Nível Cognitivo: Compreensão das principais regras de segurança na Patinagem. Compreender das principais regras num jogo de hóquei patins. Compreensão das vantagens e desvantagens de realizar uma curva com cruzamento de pernas.

Anexo IX

Ações Defensivas																				
Total (média)																				
Total final	0.60 x ___ =																			

No seguinte quadro podemos observar a distribuição destes níveis, de acordo com a *performance* psicomotora dos alunos, avaliada em situação de jogo de Basquetebol.

Quadro 2: Distribuição do nível dos alunos de acordo com a *performance*

Categories	1 a 5 valores	6 a 10 valores	11 a 15 valores	16 a 18 valores	19 a 20 valores
Tomada de decisão	O aluno assume uma postura passiva não colaborando com a equipa.	O aluno assume uma postura passiva colaborando intermitentemente com a equipa.	O aluno assume uma postura ativa, enquadrando-se com o alvo e tomado, por vezes, as decisões corretas.	O aluno assume uma posição de tripla ameaça, tomando as decisões corretas na maioria das vezes, e também realiza as ações de passe e corte.	O aluno assume uma posição de tripla ameaça, tomando as decisões corretas na maioria das vezes, realiza as ações de passe e corte, e procura ganhar o ressalto ofensivo.
Execução das habilidades	O aluno assume uma postura passiva não realizando as ações de drible, passe, lançamento e finta.	O aluno assume uma postura passiva realizando intermitentemente as ações de drible, passe, lançamento e finta.	O aluno assume uma postura ativa, realizando com algumas dificuldades as ações de drible, passe, lançamento e finta.	O aluno realiza corretamente as ações de drible, passe, lançamento e finta.	O aluno realiza corretamente e estrategicamente as ações de drible, passe, lançamento e finta.
Ações de apoio	O aluno assume uma postura passiva não colaborando com a equipa.	O aluno assume uma postura passiva colaborando intermitentemente com a equipa.	O aluno assume uma postura ativa, procurando criar linhas de passe.	O aluno procura criar linhas de passe e realizar o aclaramento.	O aluno realiza estrategicamente as ações de desmarcação e de aclaramento.
Ações Defensivas	O aluno assume uma postura passiva não colaborando com a equipa.	O aluno assume uma postura passiva colaborando intermitentemente com a equipa.	O aluno assume uma postura ativa, procurando cobrir linhas de passe, ganhar o ressalto defensivo e posicionar-se entre o atacante e o cesto.	O aluno procura cobrir linhas de passe, ganhar o ressalto defensivo, posicionar-se entre o atacante e o cesto, ajudar um colega que foi ultrapassado, condicionar o atacante para as laterais e realizar o drible de proteção.	O aluno executa todas as ações defensivas anteriores, assumindo ainda uma posição defensiva adequada e um distanciamento adequado do atacante.

Anexo X

Avaliação da Assiduidade / Comportamento / Pontualidade

Fórmula da Pontualidade:

N.º total de aulas	-----	20 valores
N.º de presenças	-----	X

Penalizações (-0,5v): Faltas de material, atrasos e atitudes negativas.

Nota Final: (Pontualidade) – Penalizações.

Avaliação do Empenho e da Cooperação

Fórmula do Empenho: (atitudes positivas + intervenções nas aulas) /2.

N.º total de aulas	-----	20 valores
Empenho	-----	X

Penalizações (-0,5v): atitudes negativas.

Avaliação da Cooperação:

0-5 valores	6-10 valores	10-15 valores	15-20 valores
O aluno raramente coopera com os colegas e professor.	O aluno coopera de forma intermitente com os colegas e professor.	O aluno coopera a maioria das vezes com os colegas e professor.	O aluno coopera constantemente com os colegas e professor.

Nota final: (Nota do empenho + Nota da cooperação) /2.

Anexo XI

Ficha de Observação dos Aspetos Gerais da Aula

Professor observado:	
Ano/Turma:	
Hora/Local:	Data:
Observador:	

Ficha de Observação	Sim	Não
Início da Aula		
1.1. Supervisiona a entrada dos alunos na sala de aula		
1.2. Explicita, de forma clara, as aprendizagens (conteúdos e objetivos) bem como as tarefas a realizar na aula		
1.3. Efetua a articulação das aprendizagens a realizar com aprendizagens anteriores		
1.4. Inicia a aula com recurso a alguma forma de motivação dos alunos		
Seleção, Organização e Abordagem dos Conteúdos		
2.1. A seleção dos conteúdos por pautas e por critérios de atualidade, relevância, essencialidade, amplitude e profundidade adequadas		
2.2. Mostra segurança no desenvolvimento dos conteúdos, não incorrendo em erros ou imprecisões		
2.3. Recorre a exemplos pertinentes na exploração dos conteúdos relacionados com as vivências dos alunos		
Estratégias de Ensino/Aprendizagem		
3.1. Mantém os alunos ativamente envolvidos nas tarefas propostas		
3.2. Diferencia as atividades de aprendizagem em atenção às características dos alunos		
3.3. Orienta o trabalho dos alunos com base em instruções precisas, visando a sua concentração e a autonomia na realização das tarefas		
3.4. Utiliza o método expositivo de modo adequado, designadamente na realização frequente de sínteses de aprendizagem		
3.5. Através do diálogo, apoia os alunos na construção do conhecimento		
3.6. Propõe atividades de apoio a alunos que revelem dificuldades de aprendizagem		
Organização do Trabalho		
4.1. Diversifica os modos de organização do trabalho (grupo turma, trabalho de grupo, trabalho de par, trabalho individual...)		
4.2. Desloca-se pela sala para estimular a atenção dos alunos		
4.3. Promove o trabalho cooperativo e a ajuda entre os alunos		
Utilização de Recursos		
5.1. Os recursos são adequados aos objetivos e aos conteúdos		
5.2. Os recursos estão adequados ao nível etário e ao interesse dos alunos		
5.3. Aproveita as possibilidades didáticas de recursos variados (manual, fotocópias, vídeos, fotografias...)		
5.4. Utiliza recursos inovadores, incluindo as tecnologias da informação e da comunicação (computador, vídeo, multimédia, quadro interativo)		
Relação Pedagógica, Comunicação e Clima na Sala		
6.1. Mostra-se próximo dos alunos sem diminuir o nível de exigência		
6.2. Expressa-se de forma correta, clara e audível		
6.3. Estimula e reforça a participação de todos os alunos		
6.4. Demonstra confiança nas possibilidades de aprendizagem de todos os alunos e atende às suas diferenças individuais		
6.5. Gere com segurança e flexibilidade situações problemáticas e conflitos interpessoais		

6.6. Mostra-se firme em relação ao respeito pelas regras indispensáveis ao funcionamento da aula		
6.7. Reforça, com frequência, os comportamentos adequados dos alunos		
Avaliação das Aprendizagens		
7.1. Propõe outras tarefas aos alunos em função de erros e dificuldades identificadas		
7.2. Comunica e analisa com os alunos resultados da avaliação das aprendizagens		
Conclusão da Aula		
8.1. Efetua uma síntese global dos conteúdos tratados na aula		
8.2. Anuncia o assunto da próxima aula estabelecendo ligações com os conteúdos abordados		
Apreciação Geral		

Anexo XII

Ficha de Observação da Aula

Professor observado:	
Ano/Turma:	Modalidade:
Hora/Local:	Data:
Observador:	

Clima de Aula	N.º de Ocorrências
Indicadores de um clima de aula positivo	
Elogiar os alunos pelo esforço desenvolvido e pelos resultados alcançados	
Louvar de forma simples e direta, utilizando frases pessoais e completas	
Expressar a sua satisfação, eventualmente de forma privada, num contato personalizado com o aluno	
Variar os modos de intervenção recorrendo a intervenções não verbais	
Aceitação das sugestões dos alunos	
Indicadores de um clima de aula negativo	
Ironizar e denegrir um aluno em frente dos companheiros	
Punição dos erros dos alunos	
Rejeição das sugestões dos alunos	
Críticas ao desempenho dos alunos	
Intervenções visando suprimir comportamentos inapropriados	
Afetividade	
Intervenções positivas	
Intervenções negativas	

Anexo XIII

Ficha de Observação da Aula

Professor observado:	
Ano/Turma:	Modalidade:
Hora/Local:	Data:
Observador:	

Ficha dos Estilos de Ensino	N.º de Ocorrências
Reprodução do Conhecimento	
Comando	
Tarefa	
Recíproco	
Auto-Avaliação	
Inclusivo	
Produção do Conhecimento	
Descoberta Guiada	
Convergente	
Divergente	
Programa Individual	
Iniciativa do Aluno	
Auto-Ensino	

Anexo XIV

Ficha de Observação da Aula

Professor observado:	
Ano/Turma:	Modalidade:
Hora/Local:	Data:
Observador:	

Ficha de Observação	N.º de ocorrências
<i>Tipos de Feedbacks</i>	
Informação Específica	
Aprovativo	
Desaprovativo	
<i>Taxa e Frequência dos Feedbacks</i>	
Taxa	
Frequência	

Anexo XV

Ficha de Observação da Aula

Professor observado:	
Ano/Turma:	Modalidade:
Hora/Local:	Data:
Observador:	

Ficha de Observação	Tempo (min.)
Tempos de Aula	
Tempo Programa	
Tempo Útil (Funcional)	
Tempo Disponível para a Prática	
Tempo de Empenhamento Motor	
Tempo Passado na Tarefa	

Anexo XVI

Ficha de Observação dos Modelos de Ensino dos JDC

Professor observado:	
Ano/Turma:	Modalidade:
Hora/Local:	Data:
Observador:	

Ficha de Observação		N.º de ocorrências
Tipos de Exercícios		
Analíticos		
Ecológicos		
Descrição dos Exercícios		
Observações:		

Exercícios analíticos: incluem apenas os aspetos técnicos jogos, sendo abordados de forma descontextualizada.

Exercícios ecológicos: incluem os aspetos tático-técnicos do jogo, sendo abordados de forma contextualizada.

Anexo XVII

Questionário de Caracterização dos Alunos da Turma

Descrição:

O seguinte questionário enquadra-se no âmbito das atividades letivas da disciplina de Educação Física e Desporto da Escola Secundária de Francisco Franco. Tem como objetivo recolher informações relacionadas com o perfil dos alunos, de modo a adequar a prática letiva às suas necessidades específicas.

Nota:

Será garantida absoluta confidencialidade nos dados recolhidos, que servirão unicamente para o propósito mencionado no parágrafo acima.

Professor Estagiário: José Gabriel Abreu de Jesus

I**Dados Pessoais**

Nome completo:			
Altura (m):		Peso (kg):	
Ano:	Turma:	Número:	
Contacto (n.º de Telefone/e-mail):			

II**Prática Desportiva**

Assinale a sua opção com um X no respetivo quadrado

1. Pratica ou já praticou alguma(s) modalidade(s) Desportiva(s) fora do âmbito escolar?

- Não
- No Desporto Escolar
- No Desporto Federado
- Outro: _____

1.1. Qual(is)? Durante quanto tempo?

2. Qual das seguintes modalidades já praticou nas aulas de Educação Física, em que ano(s) de escolaridade?

- Basquetebol / Ano(s): _____
- Voleibol / Ano(s): _____
- Desportos de Combate / Ano(s): _____
- Ginástica Acrobática / Ano(s): _____
- Patinagem / Ano(s): _____
- Ténis de Campo / Ano(s): _____
- Nenhuma

II

Saúde

Saúde	Sim	Não
1. O médico já disse que você possui um problema cardíaco e recomendou atividades físicas apenas sob supervisão médica?		
2. Você sente dor ou desconforto no peito provocados por atividades físicas?		
3. Você sentiu dor no peito no último mês?		
4. Você já perdeu a consciência em alguma ocasião ou sofreu alguma queda em virtude de tontura?		
5. Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia agravar-se com a prática de atividades físicas?		
6. Algum médico já lhe prescreveu medicamentos para a pressão arterial ou para o coração?		
7. Você tem conhecimento, por informação médica ou pela própria experiência, de algum motivo que poderia impedi-lo de participar em atividades físicas sem supervisão médica?		
8. Costuma fumar?		
9. Tem diabetes de qualquer tipo?		
10. História familiar de ataque cardíaco (pai ou irmãos antes dos 55 anos ou mãe ou irmã antes dos 65 anos)?		
11. Realiza pelo menos 30 minutos de actividade física desportiva 3 vezes por semana?		

12. Quantas refeições consome por dia, descreva-as?

III

Expetativas dos Alunos

1. O que pretende fazer após concluir o secundário?

- Prosseguir estudos para o ensino superior
 Ingressar no mercado de trabalho
 Formar-se noutra área do conhecimento equivalente ao secundário
 Outro: _____

2. Quais as suas expetativas para as aulas de Educação Física?

a) Algum comentário que gostaria de acrescentar (dúvida, sugestão, ...)?

Obrigado pela sua colaboração!

Anexo XVIII

Frequência cardíaca média por tipo de atividade física desportiva.

Tipo de Atividade Física	Frequência Cardíaca Média (Bat/min.)
Antes de iniciar a atividade física	60
Exercícios de Ativação Motora	104
Exercícios por Estações	125
Exercícios em circuito	156
Exercícios de força	120
Situações de jogo	139
Após o retorno à calma	100

Anexo XIX

Testes Motores

Dados Pessoais	
Nome:	Data de hoje:

	(cm)	(cm)	(cm)		(n)
Senta e Alcança (Direita)				Extensões de Braços	
Senta e Alcança (Esquerda)				Abdominais	
Extensão do tronco (Máximo)				Vaivém	

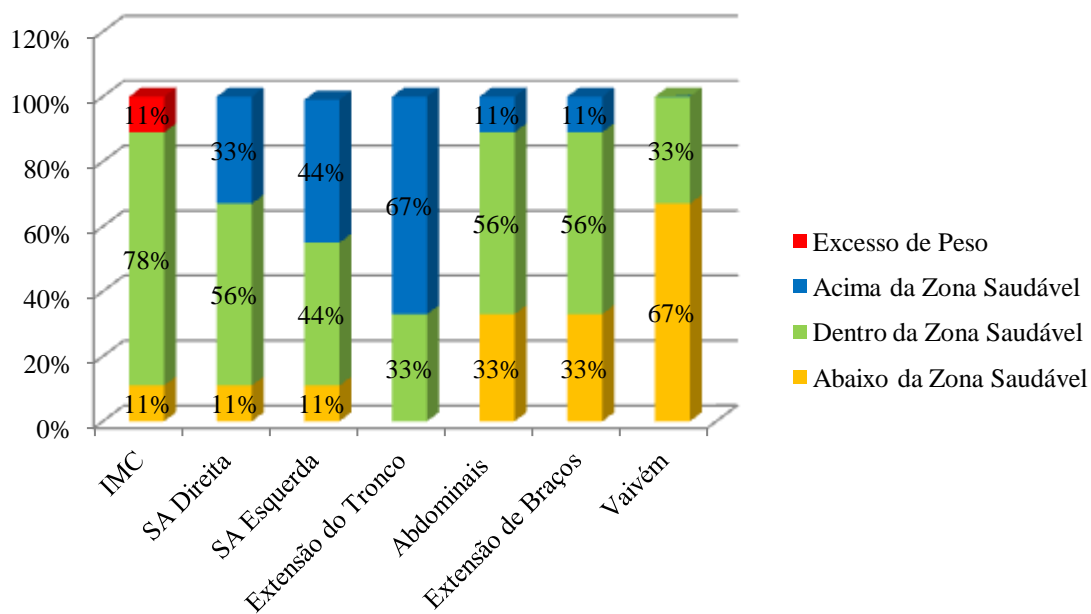
Teste motor do Vaivém

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150

Instruções de preenchimento: deve ser colocado um círculo sempre que o aluno comete uma falta; à **2ª falta o aluno termina o teste**; por cada percurso realizado corretamente deve ser colocado um traço no respectivo percurso.

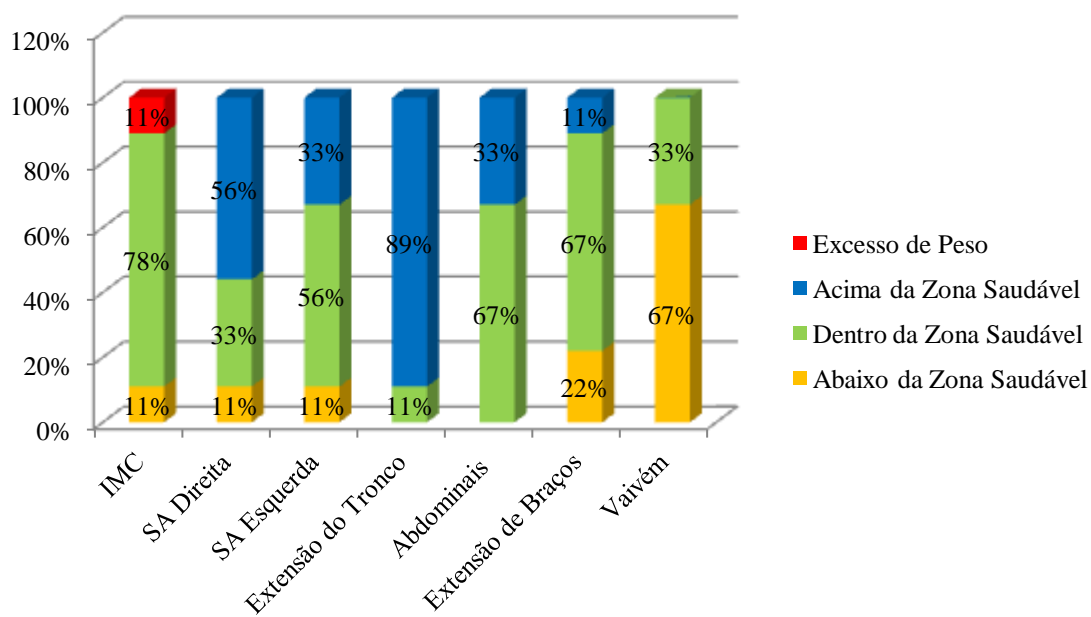
Bateria de Testes Fitnessgram 12.º25

1.ª Avaliação



Número total de alunos: 9 = 100%

2.ª Avaliação



Número total de alunos: 9 = 100%