

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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Helena Catarina Faria Gomes**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

*A Nossa Universidade*

[www.uma.pt](http://www.uma.pt)

setembro | 2013

T/M Uma

796

GOM Rel

Ex 2

12750

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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Helena Catarina Faria Gomes**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

UNIVERSIDADE DA MADEIRA  
SECTOR DE DOCUMENTAÇÃO  
E ARQUIVO

ORIENTAÇÃO

José Ricardo Velosa Barreto Ferreira Alves

## **Agradecimentos**

Expresso a minha sincera gratidão a todos agentes educativos que me apoiaram e contribuíram de alguma forma, direta ou indiretamente, para o meu crescimento neste percurso do Estágio Pedagógico, em direção à obtenção do grau de Mestre.

Em primeiro lugar gostaria de agradecer à minha Mãe, Maria dos Anjos, por todo o apoio, amor, incentivo, dedicação, paciência e compreensão proporcionada durante todas as etapas deste processo. Não esquecendo os sacrifícios realizados com o intuito de me proporcionar uma vida melhor, pois sem o esforço constante da minha Mãe o meu sonho não seria passível de concretização.

Ao meu irmão, João Pedro, por todo o apoio no âmbito informático que demonstrou ao longo deste meu percurso.

Ao Pedro Freitas, pelo auxílio, colaboração, grande amizade, constante encorajamento a fim de prosseguir e concluir esta nova etapa, rumo à vida profissional.

À Milena Alves pela sua grande amizade, total disponibilidade, apoio e dedicação fornecida que contribuíram para o meu enriquecimento de todo este processo.

À Vânia Gil e ao Marco Rodrigues, pela cedência da câmara de filmar, disponibilidade e participação no vídeo da Ação Científico-Pedagógica Individual.

Ao Prof. Doutor Ricardo Alves e ao Mestre Adérito Nóbrega pela incansável orientação científica e pedagógica, conhecimentos transmitidos, sugestões, recomendações e dedicação disponibilizada que contribuíram para o meu enriquecimento ao longo do ano letivo.

Ao Conselho Executivo da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva, ao grupo disciplinar de Educação Física e demais funcionários, pela hospitalidade, simpatia e disponibilidade que sempre prevaleceu em todo o Estágio.

Ao corpo docente do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pelos seus contributos ao nível da aquisição de conhecimentos.

Ao Prof. Doutor Rui Ornelas, pela cedência de recursos materiais inerentes à avaliação da aluna no Estudo de Caso e à Mestre Ana Marques pela disponibilidade em colaborar nas avaliações antropométricas dessa aluna.

A todas as entidades desportivas que colaboraram na concretização das diversas atividades desenvolvidas em todo o processo do Estágio Pedagógico.

A todos, muito obrigado por me terem tornado um ser humano melhor!

## Resumo

O presente relatório tem no seu âmago a análise, justificação e autorreflexão das opções tomadas, mencionar as mais-valias adicionadas à minha formação, escola, grupo disciplinar de Educação Física (EF), Núcleo de Estágio e turma, bem como referir eventuais recomendações futuras.

No sentido de serem potenciadas novas aprendizagens e o desenvolvimento de competências, ao longo deste processo de formação contínua, foram realizadas diversas atividades, designadamente: Prática Letiva, Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar, 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 essencialmente a capacidade de liderança, planeamento, realização, controlo e avaliação das aulas. Também envolveu a assistência às aulas ao colega estagiário, no sentido de recolher indicações da sua prática e refletir acerca das estratégias e metodologias de ensino adotadas.

A Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar intitulada por “II Festival do Desporto da Levada” consistiu num evento que contemplou a comunidade escolar, cujo objetivo foi desenvolver o gosto pela prática contínua e regular da atividade física (AF).

As Atividades de Integração no Meio foram complementares a toda a prática pedagógica, englobando a Caracterização da Turma permitindo um conhecimento peculiar da mesma, o Estudo de Caso de uma aluna no sentido de efetuar um reforço a nível muscular, e a Ação de Extensão Curricular na qual procedeu-se a uma visita de estudo ao ginásio e ao *paintball*.

Quanto às Atividades de Natureza Científico-Pedagógica, no âmbito individual debruçou-se no “*Bodycombat* enquanto matéria de ensino alternativa nas aulas de Educação Física” e no âmbito coletivo explorou-se a temática da “Avaliação Formativa/Sumativa – Paradigma atual”.

Todo este processo do Estágio Pedagógico consistiu, em mais etapa gratificante de formação, recheada de competências, conhecimentos e crescimento ao nível pessoal e também profissional.

**Palavras-chave:** Estágio, Ensino, Educação Física, Aprendizagem e Atividades.

## Abstract

This report has as at its core the analysis, justification and self-reflection of the choices made, mention the capital gains added to my training, school, disciplinary group, Physical Education (PE), Training Group and Class, as well as address any future recommendations.

In order to be potentiated new learning and skills development, throughout this process of training, there were several activities, namely: Teaching Practice, Activities School Community Intervention, Integration Activities in the Environment and Activities of Scientific-Pedagogical Nature.

Teaching Practice included the management of teaching and learning which is primarily acquired leadership skills, planning, execution, monitoring and evaluation of lessons. Also involved assistance to fellow intern classes, in order to gather information from their practice and reflect on the strategies and teaching methodologies adopted.

The Activity Intervention for School Community entitled “Levada’s II Festival of Sport” consisted in an event that included the school community, whose goal was to develop a taste for ongoing practice and regular physical activity (PA).

Integration Activities in the Environment were complementary to the entire pedagogical practice, encompassing the Characterization of Class allowing peculiar knowledge of the same, The Case Study of a student in order to effect an enhanced level muscle and Action Extension Course in which proceeded to a study visit to the gym and *paintball*.

Regarding the Activities of Scientific-Pedagogical Nature within individual leaned on “*Bodycombat* while vocational education alternative in physical education classes” and the collective explored the theme of “Formative Assessment/Summative - Current Paradigm”.

This whole process of Teacher Training consisted in more rewarding step training, full of skills, knowledge and growth on a personal level and also professional.

**Keywords:** Training, Education, Physical Education, Learning and Activities.

## Résumé

Le présent résumé a, pour but, l'analyse et la justification et autoréflexion des options prises, mentionner ce que de bon j'ai acquis pour ma formation, l'école, le groupe disciplinaire d'Éducation Physique (EP), le Groupe de Stage et la Classe et, encore, faire référence à quelques conseils pour l'avenir.

En essayant l'introduction de nouvelles apprentissages et le développement de compétences, tout au long de ce processus de formation continue, on a réalisé plusieurs activités, notamment: la Pratique Scolaire, des Activités d'Intervention dans la Communauté Scolaire, des Activités d'Intégration dans le Milieu et des Activités de Caractère Scientifique-Pédagogiques.

La Pratique Scolaire a mis en évidence la gestion du processus d'enseignement – apprentissage où, on a acquis, essentiellement, la capacité de conduite, de planning, de réalisation, de commande et évaluation des cours. On a aussi assisté aux cours du collègue stagiaire, dont l'objectif était d'acquérir des notes sur sa pratique pédagogique et réfléchir sur les stratégies et les méthodologies utilisées par lui.

L'Activité de l'Intervention dans la Communauté Scolaire a été nommée de "II Festival du Sport de Levada" un événement, dont l'objectif a été de rejoindre tous ceux qui appartiennent à l'école et leur développer le goût pour la pratique continue et régulière de l'activité physique (AP).

En ce qui concerne les Activités d'Intégration dans le Milieu ont été complémentaires à toute la pratique pédagogique, contenant la Caractérisation de la Classe ce qui a permis une connaissance détaillée de celle-ci, l'étude d'un Case-Study d'une élève de façon à effectuer un accru au niveau musculaire, bien que l'Action de Prolongement Curriculaire dont on a réalisé une visite d'étude au gymnase et au *paintball*.

Par rapport aux Activités de Caractère Scientifique-Pédagogiques, en ce qui concerne l'individuel on a pratiqué le "*Bodycombat* en tant que matière d'option dans les cours d'Éducation Physique". Du point de vue collectif, on a exploré la thématique de l' "Évaluation Formative/Sommative-Modèle actuel".

Tout ce processus de Stage Pédagogique a consisté, dans une étape gratifiante de formation, pleine de compétences, de connaissances et de croissance tant au niveau personnel qu'au professionnel.

**Mots-clés:** Stage, Enseignement, Éducation Physique, Apprentissage et Activités.

## Resumen

El presente informe tiene como esencia el análisis, justificación y autoreflexión de las opciones que han sido tomadas, mencionar las plusvalías adicionadas a mi formación, escuela, grupo disciplinar de Educación Física (EF), Núcleo de pasantía y Clase, así como referir eventuales recomendaciones futuras.

Con el objetivo de que sean potenciados nuevos aprendizajes y desarrollar nuevas habilidades, a lo largo de un proceso de formación continua, fueron realizadas diversas actividades, particularmente: Práctica Lectiva, Actividades de Intervención en la Comunidad Escolar, Actividades de Integración en el Medio y Actividades de Naturaleza Científico -Pedagógicas.

La Práctica Lectiva englobó la gestión del proceso enseñanza-aprendizaje donde se adquirieron esencialmente la capacidad de liderazgo, planeamiento, realización, control y evaluación de las clases. También envolvió la asistencia a las clases a un colega de la pasantía, con la finalidad de recoger, indicadores de su práctica y reflexionar sobre las estrategias y metodologías de enseñanza adoptadas.

La Actividad de Intervención en la Comunidad Escolar titulada “II Festival de Deporte de la Levada” consistió en un evento que involucró a la comunidad escolar, cuyo objetivo fue desarrollar el gusto por la práctica continua y frecuente de la actividad física (AF).

Las Actividades de Integración en el Medio fueron complementares a toda la práctica pedagógica, englobando la Caracterización del Grupo, permitiendo un conocimiento peculiar del mismo, el Estudio del Caso de una alumna con la finalidad de efectuar un refuerzo a nivel muscular, y la Acción de Extensión Curricular en la cual se procedió a una visita de estudio a un gimnasio y al *paintball*.

En relación con las Actividades de Naturaleza Científico-Pedagógica, en un marco individual nos volcamos hacia el “*Bodycombat* como materia de enseñanza alternativa en las clases de Educación Física” y en un marco colectivo se exploró la temática de la “Evaluación Formativa/Sumativa-Paradigma actual”.

Todo este proceso de Pasantía Pedagógica se convirtió en la etapa más gratificante de la formación repleta de habilidades, conocimientos y crecimiento no solo a nivel personal como también a un nivel profesional.

**Palabras Claves:** Pasantía, Enseñanza, Educación Física, Aprendizaje y Actividades.

# Índice Geral

I.	Introdução.....	10
II.	Análise Geral do Ambiente de Trabalho .....	12
	2.1 - Entidade acolhedora.....	12
	2.2 - Síntese histórica.....	13
	2.3 - Caraterização da escola .....	13
	2.4 - Grupo disciplinar de Educação Física.....	14
	2.5 - Dinâmica do Estágio Pedagógico .....	15
III.	Prática Letiva .....	16
	3.1 - Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem .....	18
	3.1.1 - Planeamento.....	19
	3.1.1.1 - Planeamento Anual.....	20
	3.1.1.2 – Unidade Curricular.....	21
	3.1.1.3 – Unidades Didáticas .....	22
	3.1.2 – Realização .....	23
	3.1.2.1 - Estrutura do Plano de Aula.....	23
	3.1.2.2 - Estratégias de Lecionação.....	24
	3.1.3 - Controlo e Avaliação.....	27
	3.1.3.1 - Critérios de Avaliação.....	28
	3.1.3.2 - Avaliação Diagnóstica .....	28
	3.1.3.3 - Avaliação Formativa.....	29
	3.1.3.4 - Avaliação Sumativa.....	30
	3.1.3.5 - Balanço da Prática Letiva.....	31
	3.2 - Assistência às Aulas.....	41
	3.2.1 - Metodologia Utilizada .....	41
	3.2.2 - Balanço Geral das Observações .....	42
IV.	Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar.....	45
	4.1 - Definição dos Objetivos .....	45
	4.2 – Conceção do Projeto.....	46
	4.3 - Dinamização.....	48
	4.4 - Realização propriamente dita .....	48
	4.5 - Balanço do Projeto.....	49
V.	Atividades de Integração no Meio .....	52
	5.1 - Caraterização da Turma.....	52

5.1.1 - Definição dos Objetivos .....	52
5.1.2 - Metodologia Utilizada .....	53
5.1.3 - Apresentação e Análise dos Resultados.....	53
5.1.4 - Balanço Geral.....	54
5.2 - Estudo de Caso .....	55
5.2.1 - Justificação da Opção .....	55
5.2.2 - Definição dos Objetivos .....	56
5.2.3 - Estratégias de Intervenção .....	56
5.2.4 - Apresentação e Análise dos Resultados.....	58
5.2.5 - Balanço Geral.....	59
5.3 - Ação de Extensão Curricular .....	60
5.3.1 - Definição dos Objetivos .....	60
5.3.2 - Conceção da Ação .....	61
5.3.3 - Operacionalização .....	63
5.3.4 - Balanço da Ação.....	65
VI. Atividades de Natureza Científico-Pedagógicas .....	67
6.1 - Ação Científico-Pedagógica Coletiva .....	67
6.1.1 - Definição dos Objetivos .....	67
6.1.2 - Conceção da Ação .....	68
6.1.3 – Metodologia .....	69
6.1.4 - Operacionalização .....	70
6.1.5 - Apresentação e Análise dos Resultados.....	70
6.1.6 - Balanço da Ação.....	72
6.2 - Ação Científico-Pedagógica Individual .....	73
6.2.1 - Definição dos Objetivos .....	73
Os objetivos específicos foram: .....	73
6.2.2 - Conceção da Ação .....	74
6.2.3 - Metodologia Utilizada .....	75
6.2.4 - Intervenção Prática .....	76
6.2.5 - Apresentação e Análise dos Resultados.....	77
6.2.6 - Balanço da Ação.....	77
VII. Atividades Extra.....	80
7.1 - Desporto Escolar.....	80
7.2 - Criação de um grupo no <i>facebook</i> .....	81

7.3 - Junção das Turmas .....	82
7.4 - Aulas lecionadas a Turmas de outros Professores .....	82
7.5 - Aulas Lecionadas a Professores.....	83
7.6 - Clube Escola da Levada - Aulas de Manutenção.....	83
7.7 - Clube Escola da Levada - Atividades de Tempos Livres .....	84
7.8 - Balanço.....	84
VIII. Considerações Finais .....	85
IX. Referências Bibliográficas.....	86
X. Anexos.....	92

## **Índice de Anexos**

Anexo 1 - Plano Anual de Atividades do Estágio Pedagógico.....	92
Anexo 2 - Planificação Anual das Matérias de Ensino .....	93
Anexo 3 - Calendarização das Matérias de Ensino .....	101
Anexo 4 - Sistema de Avaliação para o Secundário .....	102
Anexo 5 - Sistema de Avaliação para alunos com atestado médico .....	103
Anexo 6 - Evolução dos Planos de Aula e respetivas reflexões .....	104
Anexo 7 - Ficha de Observação de Assistência às Aulas.....	107
Anexo 8 - Programa da Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar .....	108
Anexo 9 - Cartaz da Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar .....	109
Anexo 10 - Questionário da Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar.....	110
Anexo 11 - Questionário de caracterização dos alunos da turma .....	111
Anexo 12 – Dados da caracterização da Turma .....	112
Anexo 13 - Estudo de Caso: Planos de Treino .....	114
Anexo 14 - Programa da Ação de Extensão Curricular .....	116
Anexo 15 - Programa da Ação Científico-Pedagógica Coletiva.....	117
Anexo 16 - Cartaz da Ação Científico-Pedagógica Coletiva .....	121
Anexo 17 - Programa da Ação Científico-Pedagógica Individual.....	122
Anexo 18 - Cartaz da Ação Científico-Pedagógica Individual.....	123
Anexo 19 - Poster da Ação Científico-Pedagógica Individual .....	124

## **Índice de Quadros**

Quadro 1 – Três momentos avaliativos.....	58
Quadro 2 – Valores de referência do IMC e riscos para a saúde .....	58

## I. Introdução

O Estágio Pedagógico, inserido no âmbito do 2.º ano do Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Madeira (UMa), teve como objetivo primordial proporcionar ao aluno a vivência de experiências profissionais em contexto laboral que contribuíssem para a aplicação das competências terminais do curso, bem como reforçar a cooperação e parceria entre a Universidade e as entidades escolares.

Este processo de formação contínua envolveu uma constante avaliação em múltiplos parâmetros, entendidas como linhas programáticas do Estágio. De seguida serão mencionadas, em termos gerais, as atividades inerentes a todo este processo. A Prática Letiva, atividade com maior expressão, desenvolvida com a turma do 11º2, envolveu a lecionação de 51 aulas e assistência a 21 aulas do colega professor estagiário. A Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar onde realizou-se o “II Festival do Desporto da Levada” teve como objetivo promover o gosto e prática regular da AF, proporcionando, deste modo hábitos e estilos de vida saudáveis. Na Atividade de Integração no Meio, onde efetuou-se a Caracterização da Turma, elaborou-se o Estudo de Caso, referente a uma aluna, no sentido de efetuar um reforço a nível muscular, bem como a concretização da Ação de Extensão Curricular, na ida ao ginásio pela manhã e ao *paintball* na parte da tarde. E por fim, as Atividades de Natureza Científico-Pedagógica, sendo a individual intitulada por “*Bodycombat* enquanto matéria de ensino alternativa nas aulas de Educação Física” e a coletiva referente à Avaliação Formativa e Sumativa.

Desta forma, o relatório que sucede à realização do Estágio Pedagógico surge como um instrumento de análise, justificação e autorreflexão das opções e decisões tomadas, apontar as mais-valias adicionadas à minha formação, escola, grupo disciplinar de EF, Núcleo de Estágio e turma, ao longo de todos estes nove meses, bem como referir eventuais recomendações futuras.

As minhas expectativas iniciais eram boas, sendo que já possuía alguma experiência na lecionação de aulas, no âmbito das atividades aquáticas, nomeadamente, hidroginástica, natação e mini-pólo, e da área do *fitness*, desde *bodycombat*, *step*, aeróbica, manutenção e *stretching* e ainda, devido às características que definem a minha personalidade, tais como, comunicativa, dinâmica e extrovertida, facilitando deste modo, o processo de integração na comunidade educativa. Contudo, senti alguma

ansiedade fruto das minhas futuras responsabilidades num contexto desconhecido, acompanhar diferentes níveis de evolução dos alunos, lidar com variadas personalidades e da coordenação da avaliação inerente à disciplina de EF, mas que considero terem sido ultrapassadas perfilhando o documento orientador dos professores de ensino, Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e o apoio dos Professores Orientadores Científico e Pedagógico.

Foi fundamental o acolhimento da instituição escolar, Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS), para a concretização do Estágio Pedagógico. Caires (2006, p.87) afirma que o Estágio consta de “um dos períodos mais marcantes da formação inicial dos futuros professores”, relevando-se concomitantemente determinante no âmbito pessoal. Piéron (1996, cit. por Almeida, 2009, p. 19) acrescenta que “é o verdadeiro momento de convergência, por vezes de confrontação, entre a formação teórica e o mundo real do ensino”. No fundo, serve como uma preparação para o mundo do trabalho, permitindo através desta experiência única, ganhos de aprendizagem em várias dimensões.

Esta passagem de aluna, a professora estagiária, foi importante no desenrolar do Estágio Pedagógico, na medida em que acarretou, para além da experiência na lecionação de EF a adolescentes em várias matérias de ensino, o desenvolvimento de competências na ordem da capacidade do planeamento, efetuando adaptações inerentes às aulas, observação e análise do decorrer das mesmas, organização das atividades e respetiva gestão, ressaltando o incremento da autorreflexão crítica e construtiva.

## II. Análise Geral do Ambiente de Trabalho

### 2.1 - Entidade acolhedora

A EBSAAS incidiu na minha primeira escolha devido à reduzida deslocação para a mesma e diversidade de lecionação de diferentes ciclos. Assim sendo, com o aproximar do início do ano letivo 2012/2013, fomos informados da existência de uma reunião geral, no qual sentimos a necessidade de comparecer para facilitar o processo de integração. Esta realizou-se no espaço exterior em frente ao bar dos alunos, no dia 12 de setembro, pelas 15 horas, no sentido de receber os futuros professores, apresentar um leque diversificado de projetos educativos, o Presidente do Conselho Executivo, os responsáveis pelos departamentos, bem como referir aspetos relevantes pelo qual a escola se rege.

O primeiro contato com os Orientadores de Estágio sucedeu-se passados dois dias na sala de professores de EF da escola supracitada, pelas 10 horas da manhã. O Estágio foi composto pelo Orientador Científico, Prof. Doutor Ricardo Alves e pelo Orientador Pedagógico, Mestre Adérito Nóbrega, que no decorrer do mesmo desempenharam um papel fulcral na formação do estagiário, nomeadamente, na disponibilidade para assistirem a múltiplas aulas ao longo do ano letivo, bem como nas diversas reuniões efetuadas de acompanhamento sistemático na orientação do planeamento, realização, controlo, avaliação das aulas e atividades desenvolvidas. Nesta reunião foram dados a conhecer os parâmetros avaliativos nas diferentes atividades, atribuição das turmas, organização da Prática Letiva quanto ao horário, duração da lecionação e documentação fundamental inerente às aulas, apresentação aos recursos humanos e disposição dos recursos físicos e materiais. Na parte da tarde, todos os Núcleos de Estágio apresentaram-se ao Diretor de Curso, Prof. Doutor Helder Lopes, a fim de definir as datas de entrega do *dossier* e relatório de estágio e também, expor o tema geral da Ação Científico-Pedagógica Coletiva, pelo qual cada núcleo irá posteriormente desenvolver e especificar a sua temática.

De modo a dar resposta a uma adequada intervenção pedagógica, a nossa atuação constou da recolha de informação através de pesquisas ao *site* da escola, projeto educativo, regulamento interno, normas de funcionamento e da orientação do PNEF.

## **2.2 - Síntese histórica**

As informações mencionadas neste parâmetro tiveram por base o *site* da escola supracitada - *www.ebsaas.com*.

Em 1978 a Escola da Levada, assim designada na época, surge através de uma iniciativa lançada pela Secretaria da Educação, contemplando 797 alunos das freguesias circundantes distribuídos por 30 turmas. Sendo a educação um direito constitucional para todos e no sentido de dar resposta às necessidades da população envolvente, a escola, em 1981, garante a lecionação do 3º Ciclo de escolaridade, que, com o 25 de abril de 1974 tornou-se de ensino obrigatório.

No ano letivo 1984/85 abarcou o 10º ano com a presença de 87 alunos, oferecendo boas condições de recursos físicos, designadamente, campos desportivos, oficinas, laboratórios e diversas salas de aula, motivo pelo qual foi reconhecida nacionalmente. Nesta altura, sendo o universo escolar composto por 2024 alunos, decorreu a inauguração da escola pelo Presidente do Governo Regional da Madeira, batizada por Dr. Ângelo Augusto da Silva, assim denominada, como forma de homenagear o ilustre pedagogo madeirense.

Passados dois anos foi lançado o ensino noturno com 58 alunos e, em 1989/90 deu-se início ao 12º ano. Dadas as exigências organizacionais do Sistema Educativo, foi lançado cursos técnico-profissionais, currículos alternativos do 3º Ciclo e 13º ano profissionalizante.

## **2.3 - Caraterização da escola**

Tal como no parâmetro anterior as informações seguintes tiveram por base o *site* da escola.

A EBSAAS fica localizada no Caminho do Comboio, 61-C, pertencente à freguesia de Santa Luzia. O acesso é feito pelas duas portas existentes, cumprindo as indicações fornecidas pelos funcionários que se encontram a controlar a entrada no estabelecimento de ensino. A fim de facilitar a comunicação entre os encarregados de educação e professores, a instituição dispõe do seguinte contato 291705720.

No presente ano letivo acolhe 928 alunos, dos quais 210 pertencem ao 2º Ciclo, 380 ao 3º Ciclo e por fim 338 ao Ensino Secundário, repartidos em Cursos

Profissionais, Tecnológicos, Desportivo e Científico-humanísticos. Existe ainda uma equipa multidisciplinar que possui aproximadamente de 30 clubes/projetos, realçando alguns dos mesmos, Clube Escola da Levada (CEL), Eco-Escola, Núcleo do Desporto Escolar, Vídeo e Fotografia, Gabinete de Apoio ao Aluno e Rádio Escola.

Relativamente às instalações desportivas, esta desfruta de quatro campos exteriores, um pavilhão gimnodesportivo, um ginásio com espelhos adequados para a leção de excelentes aulas, uma piscina de 25 metros e um tanque de aprendizagem, espaços estes que apresentam um bom estado de conservação, apesar de a escola já ter alguns anos de existência. Enaltecemos as boas condições de limpeza e higiene que apresenta em toda a sua área interior e exterior, contribuindo assim para a prática saudável dos intervenientes da escola. Gostaríamos de destacar que ao longo do ano letivo, usufruímos de uma grande parte de material didático, desde halteres, bolas de diversos tamanhos, patins, arcos, cones, coletes de múltiplas cores, entre outros materiais que a escola disponibiliza para as aulas de EF, proporcionando assim o entusiasmo e o enriquecimento cognitivo, sócio-afetivo e psicomotor nas variadas matérias de ensino.

#### **2.4 - Grupo disciplinar de Educação Física**

Fazem parte do grupo disciplinar de EF 17 professores, dos quais 15 lecionam ao 3º Ciclo e Secundário e dois ao 2º Ciclo, englobando também dois professores estagiários. Os professores situam-se numa faixa etária entre os 30 e 40 anos, sendo nove do género masculino e seis do género feminino. De salientar que o Mestre Adérito Nóbrega, é o representante do Departamento de Expressões Coordenativas, Delegado do Grupo da Disciplina de EF desde 15 de setembro de 2011 e Orientador Cooperante do Núcleo de Estágio.

Foi importante o acolhimento e aceitação do grupo disciplinar conduzindo à facilidade na inclusão e adaptação ao contexto escolar envolvente. Nas diversas reuniões de grupo os professores demonstraram-se recetivos às nossas atividades desenvolvidas no âmbito do Estágio Pedagógico e consideramos que com grande parte dos professores, sentimos uma maior disponibilidade, abertura no diálogo, criando até laços de amizade, conduzindo inclusivamente ao convite para o jantar de natal, envolvendo todos os respetivos professores da Unidade Curricular (UC) da EBSAAS.

## 2.5 - Dinâmica do Estágio Pedagógico

Toda a operacionalização do Estágio Pedagógico compreendeu a orientação de dois professores, Prof. Doutor Ricardo Alves, Orientador Científico e Mestre Adérito Nóbrega, Orientador Pedagógico. Revela-se assim importante este “processo em que um professor...mais experiente...orienta um...candidato a professor no seu desenvolvimento humano e profissional” (Alarcão & Tavares, 2003, cit. por Durão, 2010, p.1) regendo-se por uma “atuação de monitorização sistemática da prática pedagógica, sobretudo através de procedimentos de reflexão e de experimentação” (Vieira, 1993, cit. por Silveira, 2009, p.4).

Esta dualidade, segundo Durão (2010) compreende uma análise, interpretação, questionamento, reflexão, facilitando assim o diálogo, o incremento da autonomia e a superação de eventuais dificuldades, sendo que “ensinar os professores a ensinar deve ser o objetivo principal de toda a supervisão pedagógica” (Alarcão & Tavares, 1987, cit. por Silveira, 2009, p.1).

O Núcleo de Estágio constituído por dois professores estagiários assumiu relevante importância, no sentido em que contribuiu essencialmente para o desenvolvimento do trabalho em equipa, interação na articulação de conteúdos e auxílio na resolução de problemas decorrentes do processo de formação.

Verificou-se a existência de um compromisso vinculativo entre os Professores Orientadores e o Núcleo de Estágio, através de um trabalho conjunto na partilha de experiências e conhecimentos, bem como na confrontação de perspetivas distintas, conduzindo para a melhoria do processo de ensino-aprendizagem (Abrantes, 2000, cit. por Durão, 2010).

Torna-se indispensável no decorrer do Estágio Pedagógico uma autorreflexão crítica contínua, aquisição de uma atitude profissional, sentido de responsabilidade, colaboração entre os elementos que compõem o Núcleo de Estágio e o vínculo entre a instituição de formação académica e a escola de acolhimento (Frontoura, 2005).

### III. Prática Letiva

A Prática Letiva, atividade com maior expressão do Estágio Pedagógico, é fundamentada naturalmente pela transmissão e aquisição de conhecimentos por parte do professor estagiário, decorrente nomeadamente da sua formação académica, onde este transmite os conhecimentos até então adquiridos no âmbito da licenciatura, mestrado e experiências desportivas e pessoais. Ser professor, atualmente, implica uma responsabilidade implícita pela pluralidade e diversidade da nossa sociedade atual. Assim ser professor abarca um conceito mais abrangente que a aplicação de uma UC, “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. por Sarmiento, 2004, p.73).

Nesta medida, e na sequência do desenvolvimento das sociedades, há uma necessidade do ser humano estar constantemente num processo de evolução, neste sentido, nas sociedades atuais é exigido ao professor uma capacidade crítica em relação ao seu próprio desempenho, consentindo uma visualização mental das suas ações e na forma como estas irão influenciar todo o processo de ensino-aprendizagem. Exige-se portanto, que o professor seja simultaneamente um gestor e um decisor, no âmbito da sua atuação. Alarcão (1982, cit. por Silva, 2009) refere que para um melhor rendimento educativo eficaz é inerente a um professor, uma capacidade de decisão eficiente face a todo o processo de ensino-aprendizagem, no sentido de proporcionar um ensino de qualidade para uma preparação e formação adequada dos alunos. É assim, nesta perspetiva, que para um bom desenvolvimento dos mesmos, o ensino base no âmbito da sua especialidade não é por si só eficaz ou suficiente para este processo. Para além deste conhecimento, há ainda um outro conjunto de saberes que deve abarcar em todo este processo, nomeadamente um conhecimento sobre os métodos de ensino, um entendimento dos conteúdos e programas ajustados ao desenvolvimento dos alunos, bem como uma compreensão, nomeadamente do impacto no contexto da instrução. A adicionar, o conhecimento dos alunos por parte do professor e o método de ensino das matérias a lecionar em contextos particulares, tendo neste sentido, um conhecimento acerca dos propósitos e estrutura do Sistema Educativo (Silva, 2009).

A EF definida pela adaptação de habilidades e conhecimentos que conduzem ao desenvolvimento pessoal, social e moral (Rosado & Mesquita, 2011), exploração e inovação das capacidades do aluno, bem como na formação integral, no âmbito das suas aptidões, atitudes e valores (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001), contribui de forma crucial na conduta da educação de crianças e jovens por “...ser a única disciplina que visa preferencialmente a corporalidade” (Bento, Garcia & Graça, 1999, p.65).

Longe vão os tempos em que as responsabilidades do professor resumiam-se unicamente em lecionar os conteúdos da UC, onde assumia um caráter de ditador, de autoridade suprema, vivendo os alunos num regime de ditadura, sem por isso, assumirem uma postura onde prevalecesse a liberdade de expressão. A inculcação ideológica manifestava-se com clareza nesses tempos, onde o ensino visava transformar os alunos em cidadãos submissos e tementes a Deus. Atualmente, e graças a todo o processo de evolução sofridos na sociedade, às escolas foram atribuídas funcionalidades, visando incutir ao aluno a participação ativa e afetiva num grupo, absorvendo designadamente, valores, conhecimentos académicos, crenças, princípios éticos e sociais, entre outros, com o intuito de formar adultos conscientes e responsáveis pela transformação da realidade em que está inserido. Neste contexto, não podemos descurar o regulamento interno da escola, as características particulares dos alunos e a importância do papel, funções e características do professor, uma vez que este é o elemento fulcral da conduta entre o conhecimento dinâmico e o aluno.

De acordo com Machado (1995, cit. por Galvão, 2002) o professor, nas sociedades atuais, deve possuir saberes suficientes no exercício da sua função, quer nos aspetos físicos, bem como nos aspetos motores, deve possuir também, sensibilidade de ordem social, cultural e psicológica, não dissociando assim, das competências do professor a inoculação de condutas que visam consciencializar os alunos para viver em sociedade. Pois, este é o responsável por várias e diversas manifestações e experiências nos mesmos, vindo desta forma, por vezes, a ajustar o caráter destes em formação, determinando personalidades e conseqüentemente deixando um impacto de grande significado. De acordo com o supracitado, é intrínseco do bom professor, no exercício das suas funções, dominar os conteúdos a lecionar das matérias de ensino inerentes a todo o processo de ensino-aprendizagem, utilizando eficazmente o tempo útil de *praxe*, ponderando e considerando a sua intervenção prática. É determinante no decorrer de todo o processo, fundamentar o conteúdo da unidade teórico-prática, conhecer os seus

alunos e ajustar o ensino às suas necessidades sem negligenciar o incentivo à sua participação. Um outro aspeto a salientar, é nomeadamente, a idoneidade de comunicação entre professor-aluno e vice-versa, onde o professor estabelece com os alunos os seus objetivos e o que espera dos mesmos para o seu alcance, fornece *feedback* constante e ajustado, bem como assume responsabilidade no âmbito das exigências dos alunos e no âmbito da sua prática (Lopes, 2009). O agente de ensino deve ainda fazer uso eficaz de recursos didáticos, implicando um melhor aproveitamento às práticas. O professor resulta de uma conjuntura histórico-social, nesta medida, deve no exercício das suas funções, integrar o seu ensino com outras áreas, desenvolver uma atmosfera de carácter afetivo, bem como garantir um bom ambiente nas suas aulas, potencializando assim, uma dinâmica relacional com os seus alunos (Lopes, 2009). Deve ser uma pessoa realizada profissionalmente, demonstrando satisfação, motivação, interesse com o ensino, valorizando assim a sua forma de estar consigo, com os outros e com o seu papel, para o desenvolvimento das sociedades. Neste contexto, deve possuir uma visão crítica do que o rodeia, nomeadamente dos conteúdos escolares, da instituição educativa e ainda das delimitações sociais (Lopes, 2009).

### **3.1 - Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem**

A Prática Letiva no âmbito da gestão do processo de ensino-aprendizagem teve início a 19 de setembro de 2012 e *terminus* a 4 de junho do presente ano, correspondendo assim a uma duração de 4590 horas. Foi-nos atribuída uma turma do Secundário, 11<sup>o</sup>2, para lecionar EF e desta forma pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, tendo presente aspetos fulcrais que conduzam à otimização do processo de ensino-aprendizagem, e respetiva reflexão “para quê vou ensinar”, “como vou ensinar”, “que vou ensinar”, verificar se ocorreu aprendizagem (Vilar, 1993, cit. por Gomes, 2004, p.39), não esquecendo o público-alvo a quem nos dirigimos.

O processo de ensino-aprendizagem é muito mais que se limitar a ensinar e aprender, é um processo complexo de interações comportamentais entre as partes, isto é, entre o pedagogo e o seu discípulo, que constituídos por múltiplas componentes em interação vêm determinar uma correlação entre ambas. São vários os estudos que se

debruçam sobre esta temática, enfatizando que um importante fator de intervenção entre este processo é nomeadamente o entendimento do aluno (Wittrock, 1986, cit. por Onofre & Pinheiro, 1998). Nesta perspetiva, há então que ter em conta que para o êxito dos alunos no processo de aprendizagem, a capacidade de desempenho do professor é crucial, alicerçada nomeadamente na sua capacidade de analisar o contexto educativo e, desta forma, ajustar o processo de aprendizagem adequado às necessidades imperantes dos seus alunos. Outros enfatizam ainda que a componente cognitiva, bem como a componente emotiva, assumem uma relevância primordial no âmbito da absorção das ações presenciáveis, constituindo numa fonte de retenção de todo o processo de ensino-aprendizagem (Shulman, 1986, cit. por Onofre & Pinheiro, 1998).

Importa referir que a gestão deste processo compreendeu três fases fundamentais, respetivamente o planeamento, realização, controlo e avaliação que se complementam entre si.

### **3.1.1 - Planeamento**

O planeamento é fundamental para o processo de ensino, no qual Faria Jr. (1972, cit. por Gomes 2004, p.16) defende como “a previsão de todas as etapas do trabalho escolar e a programação de todas as atividades, de forma que o ensino se torne, seguro e económico.” De acordo com Bento (1998, cit. por Gomes, 2004, p. 17) envolve “uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina.”

Consta de um processo que permite criar uma estrutura das ações vindouras, estabelecendo nesta perspetiva as datas dos conteúdos a desenvolver (Sebastião & Freire, 2009), definição dos objetivos e implementação de estratégias fundamentais (Pires, 2007) para o alcance do sucesso no processo de ensino-aprendizagem, no qual compreende três níveis, respetivamente, o planeamento anual, as unidades didáticas (UD) e também os planos de aula (Bento, 2003).

Nesta fase, elaborou-se o plano anual de atividades (Anexo 1), os planos de aula e documentos de apoio, no sentido de auxiliá-los no enriquecimento do domínio cognitivo, nas questões-aula, trabalhos de grupo e testes individuais escritos e, deste modo potenciar uma aprendizagem ajustada e equitativa nos alunos.

### 3.1.1.1 - Planeamento Anual

O planeamento anual tem a função de dinamizar e otimizar o tempo e o espaço, bem como uma antevisão de todos os conteúdos a lecionar, competências a desenvolver, utilização de estratégias mais adequadas face às características dos alunos, os recursos materiais, métodos de avaliação e período de lecionação correspondendo a cada matéria de ensino. Consta de um instrumento orientador relevante para os professores, conduzindo a uma visão sistémica acerca do processo de ensino-aprendizagem para o decorrer de todo o ano letivo (Neves & Graça, 1997, cit. por Gomes, 2004). Assim, o planeamento anual é realizado no início do ano letivo após o conhecimento do ciclo de ensino a lecionar e verificação dos interesses e necessidades dos alunos, efetuando neste sentido uma definição, organização e preparação das matérias de ensino.

Sendo o planeamento uma etapa onde se estabelece as bases orientadoras no âmbito de todo o processo de ensino-aprendizagem (Bento, 2003) e, indo ao encontro das motivações e interesses dos alunos foi realizado uma pesquisa de várias modalidades, onde os mesmos escolheram as matérias de ensino que mais se identificavam, para a lecionação ao longo deste ano letivo 2012/2013. Assim sendo, foi auscultada a turma do 11º2 no primeiro dia de aulas, acerca das matérias de ensino, no qual apresentou-se em *PowerPoint* um vasto leque de escolhas, salientando que estes teriam de eleger obrigatoriamente duas no âmbito das coletivas e uma individual. As principais motivações dos alunos consistiram na Dança, no âmbito dos Desportos Coletivos, o Voleibol e o Basquetebol; nos Desportos Aquáticos, a Natação; nos Desportos Individuais, a Ginástica e nos Desportos de Raquete, fundamentalmente o Ténis de Campo. Salientando o facto das suas expectativas abarcarem aulas dinâmicas, lúdicas e interativas, bem como a realização de novas experiências noutras modalidades, no qual mencionaram a Esgrima, Capoeira, Patinagem, Judo, Jogos Tradicionais, *Paintball*, Pólo-Aquático, Hidroginástica, Canoagem e *Golf*. É de salientar que enquanto agentes de ensino, temos a responsabilidade de lhes proporcionar matérias de ensino atrativas e estimulantes, de forma a promover hábitos de vida saudáveis, de modo a usufruírem de uma melhor qualidade de vida que, para além do mais, proporciona uma panóplia de benefícios em várias dimensões.

Foi na sequência da pesquisa realizada, da distribuição das instalações desportivas e presidida uma reunião entre Orientadores, que ficou estabelecido a planificação anual das matérias de ensino (Anexo 2), entregue e aprovada em Conselho

Pedagógico em outubro de 2012. Esta planificação englobou a distribuição das aulas nas diversas matérias de ensino, seleção e organização dos conteúdos a abordar, competências específicas a desenvolver nos três domínios, nomeadamente psicomotor, sócio-afetivo e cognitivo, delineados pelo PNEF (2001), adoção adequada das estratégias de ensino, recursos materiais e físicos necessários, bem como os métodos de avaliação fragmentados em três momentos fundamentais, respetivamente a avaliação diagnóstico, avaliação formativa e avaliação sumativa, operacionalizáveis entre si através de uma coerência pedagógica.

Contudo, esta sofreu reformulações no sentido de potenciar ao máximo as vivências no âmbito da EF e, também perante alguns imprevistos relativamente à licença de paternidade do Orientador Pedagógico, como também pela solicitação da turma na reestruturação e calendarização das matérias de ensino (Anexo 3), tendo o parecer dos Orientadores. Assim sendo, decorreu a introdução do *Madeirabol* como modalidade de experimentação no 1º período, a passagem da Patinagem para o último período, o prolongamento dos Jogos Tradicionais no 3º período, a inserção do *Sh bam*, *Bodyvive*, *Kickboxing* e *Aerokick* no 2º período e transferência da Ginástica para o 3º período, sendo que o *Paintball* foi assumido na Ação de Extensão Curricular. Mais acrescenta-se a exclusão do *Golf* e da Canoagem, decido por unanimidade com a turma, uma vez que realizaram no ano anterior e devido à introdução de outras modalidades de experimentação mais aliciantes e motivadoras.

### **3.1.1.2 – Unidade Curricular**

O meio escolar é um local privilegiado para a abordagem e prática de diferentes matérias de ensino nas aulas de EF, assumindo relevante importância no processo formativo dos alunos. Constitui uma disciplina científica que tem no seu âmago educar não só o físico, mas compreende inclusivamente aspetos de natureza expressiva, relacional e cognitiva. A sua conceção, seguida no PNEF visa sistematizar os benefícios da EF centrando-se no seu valor educativo, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso dos alunos. “A educação deverá ser um processo que garanta o conhecimento e compreensão do mundo que nos rodeia

permitindo ao sujeito o desenvolvimento das capacidades e da sua autonomia para agir.” (Mota, n.d, cit. por Romão & Pais 2003, p.16).

Tal como assinalado na calendarização das matérias de ensino, realizou-se o Andebol em detrimento dos Desportos Aquáticos (Natação, Hidroginástica e Pólo-Aquático), visto a ausência da abertura ao público das piscinas da escola supracitada.

Assim sendo, no 1º período foram lecionadas 21 aulas, incidindo nas matérias de ensino de Voleibol e Ténis de Campo, tendo como experimentação o Badminton, Jogos Tradicionais, Ténis de Mesa, *Madeirabol* e o Judo, realçando quatro aulas de Esgrima e de Capoeira, através de convites efetuados às respetivas organizações.

Relativamente ao 2º período contemplou 11 aulas no âmbito do Basquetebol e da Dança, fragmentada pela experimentação da Aeróbica, Danças de Salão (Valsa Inglesa e Vienense, Chá-chá-chá, Merengue), Danças Tradicionais Portuguesas (Regadinho, Malhão, Vira vira está queimado e o Baile Pesado), *Bodycombat*, *Danceball*, *Fitball*, *Zumba* e *Step*. Contando com a presença de dois clubes para a lecionação de três aulas de *Kickboxing*, *Aerokick*, *Sh bam* e *Bodyvive*.

No último período foram lecionadas 19 aulas de Andebol e Ginástica, experienciando, tal como no primeiro período os Jogos Tradicionais e a Patinagem graças à disponibilidade da Escola da Bartolomeu Perestrelo no empréstimo de patins de tamanho superior a 40.

É de salientar que o condicionamento motor foi abordado no decorrer dos três períodos em simultâneo com as matérias de ensino.

### **3.1.1.3 – Unidades Didáticas**

A elaboração das UD compreende, segundo Bento (2003) o segundo nível de planeamento. Estas consistem num “conjunto de aulas cuja unidade se constrói em torno de uma função didática” (Rosado, n.d, p.1), ou seja, um aglomerado de matérias e/ou conteúdos com a mesma lógica, servindo como um documento orientador da Prática Letiva na condução do sucesso dos alunos, ao longo de todo o processo do Estágio Pedagógico. As UD respeitavam uma sequência organizacional, contemplando aspetos considerados relevantes, desde a caracterização, pertinência e benefícios das matérias de ensino no âmbito escolar, identificação e caracterização da turma e recursos,

calendarização anual, horário semanal, distribuição das aulas, estruturação dos conteúdos e justificação dos mesmos, estratégias e metodologias a utilizar no decorrer das aulas e avaliações de diagnóstico, formativa e sumativa.

Neste sentido, e de acordo com as motivações dos alunos acerca das matérias de ensino, foram realizadas quatro UD, respetivamente a Dança, Ginástica, Ténis e Desportos Coletivos englobando o Voleibol, Basquetebol e o Andebol. Salientando que a sequência de estruturação dos conteúdos lecionados nas aulas, referenciados nas UD foi influenciada pelo nível de complexidade dos mesmos, pelo nível de aprendizagem do grupo e, ainda pelo número de aulas efetivas, de modo a proporcionar aos alunos vivências diferenciadas e um repertório de habilidades motoras alargado.

### **3.1.2 – Realização**

Este parâmetro envolveu todos os aspetos operacionais da Prática Letiva no processo de ensino-aprendizagem, bem como da intervenção pedagógica na lecionação das matérias de ensino. Revelou-se uma fase fundamental, onde foram colocados na *práxis* os conhecimentos académicos adquiridos através da experimentação das metodologias e estratégias consideradas mais adequadas à turma.

De salientar que ao longo do Estágio Pedagógico foram lecionadas aulas politemáticas, sendo abordadas mais que uma matéria, numa aula, de forma fluída. Considerando esta opção como uma mais-valia para os alunos, motivo pelo qual procedeu-se, sempre que possível a um *transfer* dos conteúdos lecionados, bem como a adaptação de recursos materiais no mesmo período.

#### **3.1.2.1 - Estrutura do Plano de Aula**

O plano de aula, terceiro nível do planeamento, abarca três fases na sua estruturação designadamente, a fase inicial com a introdução dos conteúdos da matéria de ensino a lecionar, focando os critérios de êxito, envolvendo também a ativação cardiovascular para um aquecimento dos principais grupos musculares; a fase fundamental, realizando efetivamente o objetivo fulcral da aula; e a fase final, efetuando o retorno à calma, esclarecendo dúvidas, fornecendo *feedbacks* terminais à prestação motora dos alunos, bem como o incremento dos níveis motivacionais para a aula

seguinte (Batalha, 2004). Este instrumento, segundo o mesmo autor, não deve ser utilizado de forma estanque e rígida, mas sim flexível e adaptável às exigências do contexto, assegurando a eficácia das aulas.

A organização do plano de aula deve respeitar os conteúdos, objetivos, critérios de êxito, organização didático-metodológica, esquema gráfico, tempo do exercício e tempo total de aula (Bento, 2003), sendo que posteriormente à lecionação da mesma prevaleceu a concretização de uma reflexão crítica, focando o que correu bem e menos bem, no sentido de reforçar o planejamento das aulas futuras. Para tal, o acompanhamento dos Orientadores e a cooperação com o colega estagiário permitiu a correção de aspetos menos positivos, adequando a intervenção pedagógica.

Considerámos pertinente reestruturar os planos de aula (Anexo 6), de forma que fosse mais perceptível e sintético, efetuando reflexões fundamentadas na utilização de diversos autores, enfatizando maior robustez à análise efetuada e intervir de forma ainda mais consciente. Saliendo também a alteração de “observações” para “referências bibliográficas” pois indicaram documentação inerente à matéria de ensino, utilizada no auxílio do plano de aula, dos cartazes e também dos vídeos demonstrados à turma. Nesta linha de pensamento, foi realizado um *dossier* contemplando siglas e números correspondendo a exercícios de aquecimento e de retorno à calma.

Outra alteração verificada logo no 1º período constou do “abandono” progressivo do plano de aula, pois como já foi referido anteriormente, este assume uma estrutura flexível onde necessitou de efetuar adaptações devido às variáveis que influenciaram o desenvolvimento da Prática Letiva.

### **3.1.2.2 - Estratégias de Lecionação**

As estratégias de ensino-aprendizagem assumem nos dias atuais uma ferramenta indissociável no processo educativo porque, no seu âmago, abarca a realização de aprendizagens. Andrews (1971) define estratégias por um conjunto de objetivos, diretrizes e metas elementares, implicando naturalmente uma planificação cuidada para a obtenção dos resultados a que se propôs. Devem ser fundamentadas no resultado da análise de diagnóstico, ser viáveis e compatíveis com os recursos e, assumir uma congruência entre si. Um dos aspetos determinantes é, sem dúvida, o compromisso das

pessoas envolvidas, bem como as estratégias apresentarem um caráter aliciante, criativo e inovador. “O termo estratégia implica um plano de ação para conduzir o ensino em direção a propósitos fixados, servindo-se de meios” (Ribeiro & Ribeiro, 1989, cit. por Vieira & Vieira, 2005, p.16). No domínio da EF, as exigências estratégicas no âmbito de ensino-aprendizagem propendem para um contexto mais complexo, oriundo de um mundo em constante mutação com claras implicações sociais, onde deve atuar no sentido da amplitude e complexidade, visando a autonomia para as capacidades ação, bem como para aspetos de ordem social e integração social. Em suma, em todo o processo de ensino-aprendizagem o ensino aberto assume um papel relevante, não descurando por isso, a subjetividade dos participantes.

As estratégias de lecionação aplicadas no decorrer da Prática Letiva foram maioritariamente transversais a todas as matérias de ensino, no âmbito da instrução no início da aula, apresentação das tarefas motoras, controlo, organização e supervisão da turma, gestão dos tempos de aula, qualidade e pertinência da intervenção pedagógica, responsabilização dos alunos nas tarefas e clima motivacional (Rink, 1993, cit. por Rosado & Mesquita, 2011).

No âmbito da instrução no início da aula, procurou-se cumprir com as quatro fases referidas por Arends (1995, cit. por Rosado & Mesquita, 2011) que constaram no *transfer* de gestos técnico-táticos entre as aulas, apresentação dos objetivos e dos conteúdos a desenvolver e, por fim ambiente organizacional da aula. Assim, a instrução decorrente na Prática Letiva foi pertinente, explícita e concisa, mediante a consecução dos objetivos a atingir de uma determinada matéria de ensino.

Relativamente à apresentação das tarefas, sentiu-se a necessidade de solicitar aos alunos que sentassem de frente para a parede, num patamar inferior ao da professora estagiária, evitando distrações, potenciando o controlo da turma e garantindo um incremento da concentração, absorvendo assim, os critérios de êxito advindos da realização dos gestos técnico-táticos abordados. Sem esquecer da organização com recurso à demonstração (Siedentop, 1991, cit. por Rosado & Mesquita, 2011), tendo sido realizada pela professora com utilização de materiais de apoio, como cartazes e vídeos, assim como utilizando os alunos enquanto agentes de ensino. A demonstração assumiu um papel relevante no processo de ensino-aprendizagem (Rosado, 1989), onde através da execução de um aluno proficiente privilegiou-se a visualização do movimento pretendido, conduzindo à eficácia da aprendizagem (Batalha, 2004) e

proporcionando uma maior riqueza de informação e, concomitantemente, economia do tempo de aula (Sarmiento, 2004).

Ao nível da organização privilegiou-se a execução de jogos pré-desportivos anteriormente à realização da aula propriamente dita, rentabilizando o espaço disponível para a mesma, optando por formar pequenos grupos, bem como efetuar jogo reduzido, potencializando a cooperação e também um maior envolvimento na tarefa (Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues & Ferreira, 1998), implicando assim, um aperfeiçoamento do programa motor. Privilegiou-se a realização de poucos exercícios com introdução de variantes, alterando o sistema de pontuação e regras, para motivar e envolver os alunos na aula. Realçando o facto de que na realização de questões-aula, estes foram dispostos em xadrez nas bancadas do pavilhão, supervisionados pela professora estagiária e pelo Orientador Pedagógico.

No âmbito do controlo e supervisão da turma a professora colocou-se em locais estratégicos e circulando sempre pela periferia, de forma a abarcar todos os alunos através da visão periférica, permitindo a correção de gestos técnico-táticos e consequentemente, advertindo sempre que necessário para comportamentos de desvio.

Na gestão do tempo de aula foram destinados cerca de 10 minutos para o início e fim da aula, sendo os restantes direccionados para o objetivo fulcral da mesma. Os tempos definidos para cada exercício foram atribuídos tendo em atenção o grau de dificuldade da tarefa e a assimilação desses mesmos conteúdos, salientando que foi despendido o tempo mínimo para a perceção integral (Batalha, 2004). Acrescentando que foram realizadas transições rápidas entre os exercícios, sendo a maior transição na pausa para beberem água.

Ao longo das aulas foram realizadas intervenções verbais predominantemente descritivas e interrogativas, no qual considerámos uma excelente forma de motivar os alunos, assim como uma boa capacidade comunicativa na orientação do processo de ensino-aprendizagem, no qual Rosado & Mesquita (2011) afirmam constituir um dos fatores determinantes da eficácia pedagógica, fundamentais na aprendizagem efetiva dos alunos. O fornecimento de *feedbacks* pertinentes qualitativos quer concomitantes, bem como terminais sobre a prestação motora e cognitiva na execução das tarefas, possibilitou a realização de correções sempre que necessário, no sentido de melhorar o seu programa motor e este ser exteriorizado na *práxis*. Piéron & Delmelle (1982, cit. por Rosado & Mesquita, 2011) focam a importância da informação de retorno como elo

fundamental de conjugação dos acontecimentos do ensino. Salientando também, na intervenção pedagógica da professora estagiária, a utilização da comunicação não-verbal como “sorrisos, batimentos de palmas, polegar virado para cima” (Siedentop, 1983, p. 35).

Outra das estratégias de ensino posta em prática, considerada uma grande mais-valia uma vez que estimula a aprendizagem dos alunos, fundamentalmente no âmbito cognitivo e motor, constou do questionamento quer individual, quer grupal, permitindo ainda a revisão dos conteúdos lecionados (Vieira & Viera, 2005) e, também capacidade reflexiva (Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues & Ferreira, 1998).

Considerámos pertinente atribuir responsabilidades aos alunos nas tarefas nomeadamente, no transporte, conservação e colocação dos recursos materiais, sendo que os alunos com atestado médico ao longo das aulas, realizaram fichas de observação e assumiram o papel de arbitragem.

O clima de aula prevaleceu positivo no processo de ensino-aprendizagem, proporcionando o incremento da motivação, interação grupal e predisposição para a aquisição de conhecimentos.

Em suma, as estratégias assumidas inicialmente revelaram-se eficazes, no sentido da prestação, no processo de ensino-aprendizagem. Sendo, porém alterada a supervisão e disposição dos alunos na realização das questões aula, revelando-se, ainda assim importantes, no âmbito da formação académica, prevalecendo as tomadas de decisão imediatas, inerentes neste processo, visando um aperfeiçoamento das estratégias previamente definidas, no sentido de incrementar todo o processo de ensino-aprendizagem.

### **3.1.3 - Controlo e Avaliação**

“Desde o início da nossa existência que o Ser Humano avalia e é avaliado, diante da vida e perante as circunstâncias à sua volta. Este processo permite submeter e ser submetido a constantes averiguações que muitas vezes condicionam as nossas decisões, desejos e sonhos” (Bratfische, 2003, p. 21). Desta forma, a avaliação define-se como um “processo regulador das aprendizagens, orientador do percurso escolar e certificador

das diversas aquisições realizadas pelo aluno”, visando a obtenção de competências e conhecimentos (Diário da República, Decreto-Lei n.º 94/2011, artigo 12º, p.4146)

É imprescindível o controlo e avaliação dos alunos no decorrer das aulas, concorrendo desta forma para o aprimoramento do processo de ensino-aprendizagem auxiliando o aluno no alcance do sucesso desta UC (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

### **3.1.3.1 - Critérios de Avaliação**

O grupo disciplinar de EF definiu os critérios de avaliação contemplados no sistema de avaliação para o Ensino Secundário (Anexo 4), como também para os alunos com atestado médico (Anexo 5), aprovados em Conselho Pedagógico a 4 de julho do ano transato.

### **3.1.3.2 - Avaliação Diagnóstica**

O processo de avaliação assume diferentes contextos, nomeadamente pela finalidade para a qual é dirigida, bem como do fundamento teórico no qual se contextualiza. O seu conceito está naturalmente relacionado com a ação e também com o efeito de avaliar. No âmbito da EF, e num processo de diagnóstico o conceito defendido por Cronbach (1963, cit. por Ristoff, 2003, p.22) sendo a avaliação “coleta de informações com vistas à tomada de decisões”. Esta é uma das definições que se enquadra no processo de avaliação, no âmbito da EF, uma vez que refere na sua definição uma função instrumental, nomeadamente, a recolha de informação, visando posteriormente uma tomada de decisão eficaz ao que se habilita. Naturalmente que o primeiro estágio de avaliação resume-se a uma avaliação diagnóstico, designada a avaliar o estágio de desenvolvimento do aluno, bem como a sua aprendizagem, de forma a ajustar o ensino às necessidades específicas dos alunos.

A avaliação de diagnóstico deverá constituir um instrumento de análise para o docente, de modo a ajustar a sua ação no processo de ensino-aprendizagem, permitindo ao respetivo definir através do PNEF o nível dos seus alunos relativamente às matérias de ensino. Esta avaliação teve por objetivos: recolher informações sobre os

conhecimentos, objetivos individuais, interesses e aptidões que os alunos possuem no início de cada matéria de ensino, saber o nível em que os alunos se encontram, relativamente aos conteúdos selecionados e prognosticar o nível que os mesmos poderão vir a atingir (Galvão, 2002). Por outro lado, permitiu diferenciar os alunos dentro da mesma turma e adequar os objetivos em função das suas capacidades, não só no plano cognitivo mas também no sócio-afetivo. Importante esta avaliação inicial de forma a adaptar os exercícios aos alunos, “respeitando as suas necessidades, quer para desenvolvê-las de uma forma segura e sem riscos” (Llano & colaboradores, 2006, p. 40).

No início do ano letivo, dias 24 e 26 de setembro de 2012 foi realizada a avaliação diagnóstica de cada matéria de ensino para averiguar o nível da turma, adequando assim o processo de ensino-aprendizagem, tendo presente os objetivos referidos no PNEF. O instrumento utilizado constou de uma ficha de observação construída de raiz, baseada no registo de ocorrências dos principais critérios de êxito, com intuito de avaliar os alunos em três domínios considerados relevantes, nomeadamente, cognitivo, sócio-afetivo e psicomotor. Posteriormente e para facilitação do registo optou-se por utilizar uma escala simples, designadamente, N - Não Executa, E - Executa com dificuldade, B - Executa Bem e MB - Executa Muito Bem.

### **3.1.3.3 - Avaliação Formativa**

A avaliação formativa assenta num processo contínuo, controlado e coerente, com o intuito de acompanhar todo o processo de ensino-aprendizagem ao longo das aulas, controlar a evolução dos alunos, face aos objetivos delineados numa fase inicial através da análise diagnóstico, possibilitando reajustamentos no processo de ensino-aprendizagem, quer ao nível das estratégias, conteúdos ou mesmo objetivos. Contribui para a eficácia do ensino, nomeadamente, porque consiste numa observação dos seus efeitos, permitindo desta forma orientar todo o procedimento inerente do processo de ensino-aprendizagem. Este momento avaliativo incidiu sobre três domínios: cognitivo, sócio-afetivo e psicomotor (Anexo 4 e 5). O primeiro domínio, através de intervenções nas aulas, observações e registo das componentes críticas das técnicas abordadas, pesquisas sobre os conteúdos das matérias de ensino e questões-aula, no qual pretendeu-

se aferir o nível de conhecimento e compreensão da matéria de ensino. O domínio sócio-afetivo através da capacidade integrante e cooperativa entre os colegas, responsabilidade, pontualidade e comportamento. Por fim, o domínio psicomotor através de uma observação contínua dos comportamentos durante as aulas, acerca do grau de prestação motora ao nível dos gestos técnico-táticos, progressão na aprendizagem, assim como o teste prático.

A observação, na ordem da avaliação formativa, permitiu ao professor a absorção de informação vital no âmbito do desempenho do aluno, aperfeiçoando os seus erros, visando um aprimoramento no seu desempenho rumo à eficácia das suas habilidades, não descurando, por isso a sua aplicação no decorrer contínuo das aulas (Aranha, 2004). Enfatizando Birzea (1984, p.40), “a avaliação formativa é a única que permite a correção dos erros e a superação de algumas lacunas no processo ensino-aprendizagem, servindo ainda de feedback para o aluno e professor.”

O sistema de avaliação empregue e apoiado pelo Núcleo de Estágio foi determinado pelo grupo disciplinar de EF da escola, tendo presente os parâmetros de cada um dos domínios e respetivas percentagens atribuídas aos mesmos. No decorrer do processo de avaliação formativa, adotou-se uma ficha de registo com a utilização de papel e caneta, para aferir as respetivas competências dos alunos.

#### **3.1.3.4 - Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa surge como o último momento de análise, destinando-se a apurar se os objetivos inicialmente determinados foram alcançados, qual o nível de aprendizagem e competências adquiridas pelos alunos, sem esquecer, o grau de concretização dos objetivos das matérias de ensino. Ribeiro (1990) ostenta a componente de avaliação sumativa como uma ferramenta do processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente, porque através desta avaliação é possível aferir os resultados da aprendizagem, efetuar correções, fornecer *feedbacks* para um aprimoramento das matérias em anos vindouros, bem como classificar os resultados face aos objetivos previamente estipulados.

Nesta perspetiva, é “um juízo globalizante sobre o desenvolvimento dos conhecimentos, competências, capacidades e atitudes dos alunos” (Rosado & Silva, 1999, p. 306), “tendo como funções principais o apoio ao processo educativo e a sua

certificação” (Diário da República, Decreto-Lei n.º 94/2011, artigo 13º, p.4147). Assim sendo, a avaliação sumativa, traduz-se por “a soma de todas as avaliações realizadas...com o objetivo de obter um quadro geral da evolução do indivíduo” (Estrela, 2006, p.3), enfatizando Aranha (2004), esta avaliação fundamenta-se num somatório das ações ocorridas no decurso do ano, que vão determinar a qualidade do processo de ensino-aprendizagem, aferindo informação pertinente sobre o resultado final.

A avaliação sumativa também apoiada pelo Núcleo de Estágio e, determinada pelo grupo disciplinar de EF, fundamentada na parte prática e trabalho de grupo, realizou-se através de uma ficha de registo de carácter qualitativo, com a utilização de papel e caneta, tendo em conta os principais critérios de êxito dos gestos técnico-táticos específicos de cada UD.

### **3.1.3.5 - Balanço da Prática Letiva**

Em todo o processo, no suceder das aulas referentes ao 1º período, depreendeu-se uma evolução no decorrer do mesmo, nomeadamente pela ocorrência de algumas lacunas, e posterior correção das mesmas, considerando por isso uma progressão, e efetuando no decorrer destas, uma melhor prestação no âmbito da sua Prática Letiva. Não negligenciando, no entanto, o consecutivo e posterior processo de aprendizagem e evolução decorrentes da constante atualização científica, no âmbito da motricidade humana.

A instrução foi considerada uma das conjunturas com maior expressão, nomeadamente, em todas as aulas ser apresentada uma boa colocação e projeção de voz, pausada, através de linguagem clara e simples, utilizando terminologia inerente às matérias de ensino lecionadas, Voleibol e Ténis de Campo. Expondo os critérios de êxito dos gestos técnico-táticos dos mesmos, através, quer da formulação de questões no decorrer da aula, quer através da aplicação de questões-aula. Aspeto a referir, no início do ano letivo e no próprio dia do teste prático, a exposição concisa dos parâmetros avaliativos.

A ambiência de aula, foi outro dos aspetos relevantes desde o início do ano letivo, desenvolvendo laços relacionais, através da interação sistemática com todos os elementos que compõem a turma, superando as expectativas iniciais dos participantes, nomeadamente, devido à escolha das matérias de ensino a desenvolver durante o ano letivo e, também à multiplicidade de modalidades de familiarização e experimentação, muitas delas nunca antes praticadas, tais como, Capoeira, Esgrima, Badminton, Ténis de Mesa, *Madeirabol*, Voleibol sentado e Judo. A adoção de exercícios lúdicos conduziu também à motivação e incentivo para a realização das tarefas solicitadas, nunca esquecendo de enaltecer o desempenho grupal e individual.

Relativamente à organização foram desenvolvidas na sua maioria o estilo de ensino comando e recíproco, no decorrer deste 1º trimestre, impulsionando o segundo trimestre, pelo estilo de ensino descoberta guiada visando solicitar aos alunos comportamentos distintos. Outro aspeto a ressaltar consistiu no recurso a demonstrações de vídeos, no qual somente na última aula foram adotados, permitindo através dos mesmos uma organização mais rápida e eficaz, bem como um melhor entendimento do pretendido. Para além das demonstrações realizadas pela professora estagiária no decorrer do período, foi também utilizado os alunos como agentes de ensino. Um aspeto de realçar, que foi melhorado, consistiu no envolvimento dos alunos no transporte e arrumação dos recursos materiais, organização dos mesmos nas tarefas, envolvendo a aluna com necessidades educativas especiais quer na leitura e análise dos gestos técnico-táticos inerentes às matérias de ensino, quer na realização de trabalhos não presenciais. Contudo, considerou-se necessário utilizar estratégias de acompanhamento à aluna para o fortalecimento dos glúteos e melhoria do equilíbrio.

No âmbito da gestão do tempo de aula, foi necessário um cuidado com o volume de exercícios para uma mesma aula, de modo a que fosse possível assimilar os conteúdos e, conseqüentemente, permitir um maior tempo de empenhamento motor na mesma tarefa. Neste sentido, é incumbido o planeamento de exercícios moderados com variantes, rentabilizando todo o espaço disponível para a prática. De salientar ainda que foram desenvolvidas capacidades condicionais, inerentes ao desenvolvimento das matérias lecionadas, bem como a experimentação do cálculo da frequência cardíaca.

A supervisão e controlo da turma foi bem patente, através da adoção de uma boa postura, colocação no espaço e circulação pela periferia no local da prática, no entanto nem sempre se verificou os alunos dentro do campo de visão, isto porque foram

desenvolvidos no decorrer de todo o processo, laços de confiança recíproca e de caráter relacional.

O segundo período revelou-se uma progressão no âmbito da prática pedagógica conseguindo efetivamente, a ocorrência de transformações nos alunos em diversas componentes, no decorrer da sua Prática Letiva. Sendo que existem ainda pequenos aspetos por apurar na qualidade de docente, que segundo Soares (2010), só se aprende fazendo e o caminho faz-se caminhando. O que nesta medida ocorre, nomeadamente por assimilação e reflexão na operacionalização dos conteúdos no contexto escolar, na presença dos alunos, detentores de personalidades distintas, e com características particulares. O ensino consta de um “processo cognitivo complexo que exige do professor uma capacidade de tomar decisões alicerçada em múltiplos domínios de conhecimento” (Arnold, 1996, cit. por Bento, Garcia & Graça, 1999, p.167). O professor deverá ser dotado de múltiplas competências (Patrício, 1994, cit. por Sarmento, 2004), exprimir-se com confiança, assumir o papel de líder, experienciar a criatividade e detentor de uma inteligência emocional (Goleman, 2006). Salientando que a liderança “implica empatia...implica a capacidade de comunicarmos ao encontro das pessoas, com o objetivo de as inspirar e engrandecer as suas vidas.” (Winfrey, n.d, cit. por Pink, 2010, p.175).

A dimensão da instrução, entendida como comportamentos de ensino adotados na comunicação do docente, tem presente os conteúdos e objetivos a alcançar com os alunos nas suas aulas (Siedentop, 1983), por outras palavras, consta da base organizativa da informação que conduz à sua aprendizagem.

Considerou-se que a dimensão da instrução continua a ser um dos pontos que mais prevalece, devido à breve, concisa e explícita informação transmitida (Vieira & Vieira, 2005), através de uma boa projeção de voz, dando ênfase à aplicação terminológica dos gestos técnico-táticos, bem como dos seus critérios de êxito, inerentes às matérias de ensino abordadas, não esquecendo a elaboração de questões ao longo das aulas, permitindo a consolidação dos conteúdos de ensino. Realçando que “...o questionamento é uma competência, um processo, uma estratégia, uma atitude e uma arte” (Vieira & Vieira, 2005, p.126), deve ser aplicado no contexto de aula de forma a permitir o pensamento crítico e reflexivo. Partilho da mesma perspetiva de Rosado & Mesquita (2011) quando afirmam que a instrução constitui uma competência fulcral na carreira docente, e que ao otimizar esta influência da capacidade comunicativa,

conseguimos e verificamos no decorrer destes dois períodos letivos que a transmissão de conteúdos, desde a breve resenha histórica das matérias de ensino, caracterização e regras das mesmas, tendo em conta os aspetos acima supracitados, facilitou a aprendizagem dos alunos no contexto escolar. Para tal, fundamentou-se numa das estratégias segundo os autores mencionados anteriormente, adaptando a informação a ser transmitida ao nível da compreensão dos alunos.

No âmbito da organização foi abordada uma breve síntese que a compreende, enfatizando também, as respetivas características de cada uma, nomeadamente, estilos de ensino, organização com recurso à demonstração, envolvimento dos alunos e acompanhamento da aluna dispensada. Os estilos de ensino constituem “uma teoria de relações entre o professor e o aluno, as tarefas que desempenham e os efeitos no desenvolvimento do aluno” (Mosston & Ashworth, 1994, cit. por Lopes, 2009), nos quais depende o sucesso do ensino na instituição escolar. Perante tal facto, o que os alunos aprendem na aula depende muito do que fazem na prática e concomitantemente da emissão de informação por parte da professora estagiária e referente atuação, apresentando assim uma influência determinante na aprendizagem dos alunos. Neste sentido, para além dos dois estilos desenvolvidos no primeiro período, foram desenvolvidos também o estilo de ensino de descoberta guiada, promovendo deste modo, a capacidade de raciocínio e proporcionando a autodescoberta na elaboração de respostas mais adequadas face ao problema. Foram adotados três tipos de estilos de ensino, uma vez que estes solicitaram determinados tipos de comportamento específicos, acarretando implicações distintas dos canais de desenvolvimento, relevantes para todo o processo de ensino-aprendizagem dos alunos (Lopes, 2009). Não foram conjeturadas dificuldades, realçando o cuidado proeminente em todas as aulas de proceder à organização, com recurso a demonstrações, do aluno, bem como a adoção de vídeos e cartazes, perspetivando desta forma, um maior reportório cognitivo, além de que “uma imagem vale mais que mil palavras”, auxiliando ainda, na articulação e assimilação dos conteúdos e, compreensão e interpretação das tarefas solicitadas a desenvolver no decurso da aula, no qual manteve-se estes quatro recursos no terceiro período. Kwak (2005, cit. por Rosado & Mesquita, 2011, p. 96) salienta que assume um papel fundamental e “o recurso a demonstrações completas de movimento tem-se revelado mais eficaz do que a utilização de demonstrações parciais, na medida em que a totalidade do movimento é captada de uma só vez.” Para o ensino dos conteúdos das

matérias de ensino submeteu-se a representações, ou seja, utilização de figuras e fotografias, conduzindo à capacidade de compreensão dos alunos (Bento, Garcia & Graça, 1999). Foi constante a preocupação de proceder ao envolvimento dos alunos na distribuição, transporte, preservação e arrumação dos recursos materiais, inculcando-lhes responsabilidades e disciplina. Outra inquietação consta do acompanhamento da aluna com necessidades educativas especiais, quer no âmbito motor mas também cognitivo, na componente prática da matéria de ensino da Dança e na teórico-prática do Basquetebol, sendo as estratégias adotadas, a concretização das aulas de Dança que proporciona fortemente a componente lúdica e social associada ao fortalecimento dos glúteos e melhoria do equilíbrio, no que concerne ao Basquetebol envolvendo-a na observação e análise dos comportamentos dos colegas de turma, realização de pesquisas acerca da resenha histórica das matérias, regras de jogo, ou seja, elaboração de trabalhos não presenciais.

No âmbito da gestão do tempo de aula, não imperaram dificuldades, considerando neste sentido a sua concretização com sucesso, à exceção de algumas aulas, designadamente pelo controlo do tempo, situações pontuais, devido ao envolvimento e incentivo inculcado aos alunos. O tempo de instrução e de organização foi breve, com o intuito de aumentar ao máximo o tempo de empenhamento motor dos alunos. Foram conservadas as estratégias do primeiro período, relativamente aos tempos de transição entre os exercícios, tal como defende Sarmiento (2004), aproveitando a pausa para beberem água para efetuar a grande mudança da aula, ou seja, a passagem da Dança para o Basquetebol.

Outro ponto forte desde o início do ano letivo foi o clima da aula, conseguindo cativar e proceder à criação de um clima de aula relacional positivo, através da interação sistemática com todos os alunos, indispensável para a atuação enquanto docente, que de acordo com Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues & Ferreira (1998) proporciona o fomento das relações interpessoais, sendo que a atenção individual focaliza-os e concentra-os na informação fornecida pela professora. Sem dúvida, foram adquiridos os requisitos de forma a mantê-los motivados, incentivados e bastante empenhados, em ambas as matérias de ensino, focando a Dança, tendo presente, naturalmente, as suas preferências musicais, empregando-as no planeamento e construção de coreografias apelativas, de menos complexas para mais complexas. Para além disso, foi solicitado a componente lúdica em ambas as matérias de ensino, sem esquecer a observação das

dificuldades de forma a proceder à correção e conduzir ao elogio do desempenho e da prestação motora, individual e grupal. Na Dança foram eleitos na seleção para a adoção de recursos materiais didáticos, nomeadamente, as bolas Basquetebol na realização da Aeróbica efetuando um *transfer* de gestos técnico-táticos, bem como a utilização de sapatos aos rapazes e saltos altos para as raparigas, com vista à realização das Danças de Salão, aproximando-os do contexto real, factor esse, que contribuiu para o incremento da motivação dos alunos, sempre acompanhados, orientados e corrigidos no âmbito dos gestos técnico-táticos abordados. Engrandecendo a aquisição da aprendizagem, tendo presente o cumprimento dos objetivos definidos para a aula.

Um aspeto que no início do primeiro período apresentou-se complexo, mas superado no decurso do mesmo, foi nomeadamente, no âmbito da qualidade dos *feedbacks* através das intervenções específicas. A estratégia fundamentava-se por uma observação mais minuciosa e cuidadosa, atribuindo-lhe desta forma um significado, nomeadamente, *feedbacks* de reforço positivo no decorrer das suas ações (Sarmiento, 2004) e conseqüente reflexão sistemática individual dos gestos técnico-táticos fulcrais a desenvolver em cada aula. Aspeto este que sofreu um aperfeiçoamento contínuo no decorrer do terceiro período. Na observação foram tidos em conta, os momentos em que os alunos executaram as habilidades motoras no terreno, aquando da manipulação do objeto de jogo no contexto de gestão do trabalho de aula (Lopes, 2009).

Relativamente à supervisão e controlo da turma foi bem patente, tal como no primeiro período, através da adoção de uma boa postura, colocação no espaço e circulação pela periferia no local da prática. Relativamente à lecionação das aulas de Dança, a estratégia fundamentou-se na colocação dos alunos em xadrez para que pudesse tê-los constantemente dentro do campo de visão, explicando os passos básicos, e efetuar, quando necessário, algumas correções posturais e coordenativas. Outra estratégia assentou em colocá-los em linha, frente a frente, permitindo igualmente, a visualização de todos os alunos. De modo a facilitar a intervenção e apreciação dos parâmetros, realizaram-se filmagens das coreografias de cada grupo e, posteriormente foi atribuído a responsabilidade de cada grupo ensinar os passos que a compõem aos restantes elementos da turma, baseando-se, deste modo, ao princípio subjacente do processo de ensino-aprendizagem. Vai de encontro à perspetiva de Batalha (2004), que defende que o ato coreográfico baseia-se numa ideia criativa e concomitantemente num confronto público, onde se verifica um processo expressivo e comunicativo. É de

destacar o desenvolvimento das capacidades condicionais, assim como foi efetuado no primeiro período, inerentes ao progresso e aperfeiçoamento das matérias de ensino lecionadas, bem como a experimentação do cálculo da frequência cardíaca.

Sendo que um dos objetivos primordiais da disciplina de EF consiste em promover o gosto pela prática regular de AF e desportivas, bem como criar hábitos de estilos de vida saudável (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001), a seleção e escolha para a abordagem de modalidades de experimentação, incidiu no *Kickboxing*, *Aerokick*, *Sh bam*, *Bodyvive*, *Bodycombat*, *Step*, modalidades de *Fitness*, como, *Zumba*, *Danceball*, *Fitball* e, ainda a atuação dos casais de Danças de Salão, devendo-se ao facto de constar de modalidades que os alunos nunca tiveram contato, contribuindo assim, para o incremento da aquisição de múltiplos conhecimentos e competências técnicas. No qual foi, sem dúvida patente o empenho, dedicação e envolvimento dos alunos, tal como nas aulas de Dança e de Basquetebol, conduzindo-os aos seus “limites” e proporcionando um conhecimento do próprio corpo (Almada, Fernando, Lopes, Vicente & Vitória, 2008).

O processo escolar não deve cingir-se somente à professora e ao aluno, mas também aos pais, encarregados de educação, familiares e amigos, e de modo a que possam ter uma participação mais ativa no desenvolvimento e progressão da prestação motora, principalmente, dos seus educandos nas aulas de EF, foram registados com as devidas autorizações, momentos e experiências únicas, divulgando fotos e vídeos das atividades no *facebook*.

Deste modo, atendendo às cinco dimensões acima descritas, considera-se que no decorrer do segundo período as mesmas foram alcançadas sem complexidade, salientando que “a chave para o sucesso é arriscarmo-nos a pensar de maneira pouco convencional.” (Bayles, n.d, cit. por Pink, 2010, p.153).

Numa avaliação em termos de reflexão, serão apontadas linhas orientadoras para atuação futura, a dar procedimento no terceiro período, que consiste em valorizar os aspetos positivos e refletir sobre os menos positivos, ou seja, manter o que está muito bem e aperfeiçoar o menos bom, planeamento e concretização de aulas muito bem delineadas, organizadas, com exercícios desafiantes e diversificados com recurso a demonstrações, o que implica outro tipo de exigências dos alunos e um ótimo conhecimento da matéria teórico-prática dos conteúdos de ensino, efetuando intervenções com qualidade e pertinência, pouca instrução e rápida organização para

uma maior rentabilização da aula e, conseqüentemente maior tempo de empenhamento motor. Favorecer a autoestima e reforçar o diálogo com os alunos, através da criação de um ambiente envolvente, motivador e lúdico, ou seja, cumprir os princípios de intervenção pedagógica (Lopes, 2009). No âmbito da aplicação e supervisão das questões-aula, verificou-se um aperfeiçoamento das estratégias adotadas, no sentido de evitar o plágio, nomeadamente a disposição dos alunos no espaço físico.

Na perspectiva de Dias e Mendes (2010) os Jogos Tradicionais encontram-se enraizados na nossa cultura e representam a ocupação dos tempos livres dos nossos antepassados, fundamentais para o “desenvolvimento psicomotor da criança” (Idem, op. cit., p.55), privilegiados devido à execução de “gestos e movimentos que são transversais a diversos Jogos Desportivos Coletivos” (Idem op. cit., p. 55).

No decorrer de todo o Estágio Pedagógico há a considerar uma progressão gradual no âmbito do planeamento, realização, controlo e avaliação, contempladas nas cinco dimensões inerentes à Prática Letiva. Assumiu um papel fundamental o recurso a demonstrações (Rosado & Mesquita, 2011), pouca instrução (Vieira & Vieira, 2005), rápida organização no sentido de rentabilizar ao máximo o tempo de empenhamento motor nas tarefas dos alunos (Lopes, 2009), na medida em que foi notório, através da adoção de outras estratégias e métodos de ensino, o cumprimento das mesmas com sucesso, fundamentalmente no que concerne à qualidade e pertinência da intervenção ao nível dos *feedbacks* específicos.

No decurso de todo o Estágio, foi evidente uma inquietação no sentido de contribuir eficientemente para a formação integral dos alunos, com o intuito de deixar marcas distintas nas suas vidas, visando a aquisição de um estilo e qualidade de vida saudáveis.

A EF deverá centrar-se na construção da identidade do aluno, proporcionar positivamente as relações interpessoais (Rosado, 1998), permitir a aquisição de competências transcendentais às aulas e efetuar um *transfer* para “outras esferas da existência da pessoa, formando não exclusivamente o desportista, mas o Homem” (Rosado & Mesquita, 2011, p. 11). Nesta medida, desde o início do Estágio Pedagógico foram feitas diligências no sentido de se inteirar e conhecer a entidade acolhedora, a sua forma de funcionamento através do regulamento interno, bem como os alunos que compõem a turma, na sua dimensão individual e coletiva, no sentido de delinear os objetivos ajustados a todo este processo de ensino-aprendizagem.

Nesta linha de pensamento, foram centralizados esforços para um desempenho eficaz, tentando uma aproximação do que é considerado ser um “bom” professor, no qual Bento, Garcia e Graça (1999) afirmam que este deverá possuir conhecimentos que auxiliem na tomada de decisão em diversos contextos de aula, capacidade de adaptação das UD e adequação das estratégias de ensino face às características da turma. A ocorrência efetiva de transformações nos alunos em diversos parâmetros foi observável, dos quais, através de situações lúdicas, favoreceram a autoestima e diálogo com os alunos fundamentado nos princípios da intervenção pedagógica (Lopes, 2009), a aquisição do pensamento crítico e reflexivo, bem como de competências técnicas, motoras e cognitivas.

Para além das matérias de ensino selecionadas, tendo presente as motivações e interesses dos alunos, foram planeadas e concretizadas outras atividades, com o intuito de promover a familiarização e experimentação, fomentar os conhecimentos, fortalecer a dinâmica de grupo, enriquecimento pessoal, cognitivo e psicomotor, que constaram dos Jogos Tradicionais e Patinagem.

O Planeamento Anual, tem a intenção de perspetivar todo o trabalho realizado ao longo do ano letivo, concretamente o processo de ensino-aprendizagem, como também as atividades englobadas no programa de Estágio. Desta forma, consideramos que o balanço foi muito bom, no qual se encontrava, após os ajustes, bem organizado e fragmentado ao longo do ano, contemplando, concomitantemente o desenvolvimento e evolução da atuação enquanto docente de ensino.

No que se refere especificamente ao planeamento inicial proposto na conceção das UD, importa salientar que todos os conteúdos programados foram abordados, ainda que com um grau de profundidade elementar. Ainda sobre os conteúdos, estes revelaram-se ambiciosos atendendo ao nível e a heterogeneidade do grupo de alunos em questão, tendo presente o número de aulas e de horas disponíveis para a prática destas matérias de ensino. Em termos de calendarização e planeamento, sucederam-se alguns reajustes devido à licença de paternidade do Orientador Pedagógico, mas que ao elaborar as UD e posterior planeamento das aulas, foram tidas este aspeto em consideração, no sentido de rentabilizar ao máximo o tempo de aulas.

A avaliação do processo de ensino-aprendizagem foi, sem dúvida, a parcela deste mesmo processo um pouco mais complexa de se proceder, uma vez que, esta permite fazer corresponder o planeamento com as exigências e potencialidades de

desenvolvimento dos alunos. As estratégias de ensino, implementadas foram sendo adaptadas e, intencionalmente modificadas no sentido de maximizar os tempos de empenhamento motor e minimizar os comportamentos de desvio durante as aulas. A opção de constituir grupos heterogêneos visando uma relação de interajuda dos alunos mais proficientes aos menos proficientes, bem como a divisão dos alunos por estações revelou-se eficiente e facilitador de todo o processo de ensino-aprendizagem.

No nosso entender foram adequadas face à caracterização da turma, passando por efetuar uma avaliação formativa ao longo das UD, registrando diariamente as indicações e atitudes, correspondendo, deste modo, ao método mais utilizado para cotar a prestação dos alunos. Após cada aula foi realizado um relatório da mesma, de modo a registrar todas as situações da aula passíveis de auxiliar na avaliação sumativa, tendo em conta o seu desempenho, assim como, a sua progressão de aula para aula em todos os domínios. De um modo geral, o resultado revelou-se muito positivo, considerando os aspetos da prática, bem como transmissão dos objetivos definidos inicialmente, sempre com o intuito de promover o ensino-aprendizagem aos alunos no âmbito dos três diferentes domínios avaliativos.

Foi patente o crescimento, evolução e o reportório motor, bem como cognitivo dos mesmos nas matérias de ensino nucleares, graças à conduta, estratégias e métodos de ensino adotados, sendo um facto a evolução dos alunos, fundamentalmente na ocupação racional do espaço de jogo, no domínio da bola/instrumento, na realização dos gestos técnico-táticos inerentes e, ao nível do jogo em termos reduzidos e em jogo formal.

Relativamente à intervenção pedagógica, considerámos a obtenção de um aperfeiçoamento gradual no decorrer das aulas, sem descurar a relevância da revisão da literatura, recolha de informação, reflexões posteriores às aulas, análise bibliográfica e visualização de vídeos, desenvolvendo, desta forma, instrumentos de trabalho, que contribuíram para um aperfeiçoamento nas futuras intervenções de atuação, na instituição de ensino.

### **3.2 - Assistência às Aulas**

Tendo presente as linhas programáticas do Estágio Pedagógico era proposta a observação mínima de 20 aulas ao colega professor estagiário, com posterior expressão num relatório crítico. Neste sentido, elaborou-se uma ficha de calendarização das 21 observações, distribuídas ao longo dos três períodos do ano letivo 2012/2013.

Na perspetiva de Sarmiento (2004, p.161) “observar qualquer coisa não é só olhar o que passa à nossa volta” deve, indubitavelmente conferir-lhe um significado, pois a observação deve ser planeada (Rosado, 1989), permitindo assim, a recolha de informações em contexto natural que revelem a realidade (Piéron, 1988), daí a importância de selecionar aquilo que se pretende observar (Rosado, 1997). Esta prática, no decorrer no processo de formação, consistiu numa ferramenta indispensável de aprendizagem na intervenção pedagógica do observador, conduzindo à aquisição de competências em diversos domínios (Pauwels, 1979, cit. por Rosado, 1997).

Deste modo, pretendeu-se observar o colega, recolhendo indicações da sua prática e após cada aula proceder à reflexão entre os Estagiários e o Orientador Pedagógico, no sentido de sugerir a adoção de novas estratégias, apresentar propostas de operacionalização e efetuar recomendações futuras, que contribuam para a melhoria do processo de ensino-aprendizagem e auxiliem na rentabilização da sua prestação enquanto professor estagiário. Em todo este processo de assistência às aulas, foi necessário uma boa capacidade de interpretação dos acontecimentos, capacidade de análise do ensino, bem como pensamento crítico e reflexivo.

#### **3.2.1 - Metodologia Utilizada**

O processo de assistência às aulas, inicialmente envolveu a utilização da técnica de observação de registo anedótico, que consta em registar o que se observa durante o decorrer da aula, focando os aspetos globais da mesma, utilizando essas mesmas informações para posteriormente, efetuarmos uma análise e reflexão no término da aula, juntamente com o Orientador. A adoção desta técnica de utilização de papel e caneta deveu-se ao facto da sua principal vantagem que apresenta, ou seja, assegurar uma maior retenção de informação, possibilitando assim a construção de uma base mais

sólida para a condução de uma sessão de *feedback* interativo (Lopes, 2009). Contudo, após oito aulas observadas verificamos que a técnica não era a mais adequada para este processo, no qual considerámos pertinente proceder à elaboração de uma ficha de observação (Anexo 7), tendo por base um conjunto de diretrizes desde a sua conceção até à operacionalização defendidos por Sarmiento (2004), designadamente, decidir o que observar, desenvolver categorias dos comportamentos, seleccionar estratégias de recolha de dados, estabelecer a fiabilidade da observação, operacionalizar o instrumento e interpretar os dados recolhidos. A partir desta fase e baseado em alguns parâmetros de observação apontados por Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues & Ferreira (1998), foram seleccionadas cinco dimensões inerentes à Prática Letiva, especificadamente instrução, organização, gestão do tempo de aula, clima de aula e supervisão e controlo da turma. Cada qual, composta por variáveis e cumprindo duas escalas de avaliação, designadamente, se se verificava a ocorrência ou não e, se fosse positivo categorizar entre bom, suficiente ou insuficiente, não esquecendo a apreciação de cada uma das dimensões, bem como a elaboração de um relatório final da observação. Assim, a técnica utilizada até o final das observações foi baseada em escalas de apreciação (Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues & Ferreira, 1998), também conhecida por *rating-scales*, definida como um conjunto de categorias para obter informações, fundamentada nos comportamentos qualitativos ou quantitativos.

### **3.2.2 - Balanço Geral das Observações**

Observação é uma ação cujo seu efeito visa um olhar mais atento do que o rodeia, implica neste sentido, detetar e assimilar informação. Nesta medida, o êxito de uma observação consta “na selecção e na adaptação rigorosa dos instrumentos de acordo com o contexto, as fases do ciclo de supervisão, o foco da observação e as necessidades específicas de cada professor” (Reis, 2011, p.7). Mediante o supracitado, foi considerado pertinente o facto de ter sido apropriado no desenrolar do processo, a técnica de observação mais ajustada e objetiva face ao contexto, facilitando, sem dúvida, a orientação visual, saber para onde olhar e para o que olhar (Sarmiento, 2004), bem como um aprimoramento na reflexão crítica e construtiva no final das aulas, traduzindo-se num processo de análise e de melhoria constante da prestação do

desempenho. Assim, para efeitos de controlo e avaliação foi fundamental reger-mo-nos por princípios de planeamento que envolve, nomeadamente, a eficiência, prazos e metas.

Uma observação, em todo o processo de ensino-aprendizagem, assume uma dicotomia, se por um lado visa a correção em tempo real das ações motoras dos jovens, vem por outro intervir em aspetos que conduzam na superação do ser humano, desenvolvendo igualmente uma aquisição no desenvolvimento da reflexão crítica, acerca de uma prática pedagógica mais consciente, conduzindo, tal como refere Reis (2011) à cooperação entre o observado e o observador, desenvolvimento da capacidade crítica individual e conjunta com intuito de superar as dificuldades sentidas (Alarcão e Tavares, 2003, cit. por Reis, 2011) pelo colega, em determinadas dimensões inerentes à Prática Letiva. Nesta medida, a observação foi considerada um instrumento essencial, na absorção de informações pertinentes sobre a prestação do desempenho, desenvolvendo ainda, capacidades na ordem da tomada de decisão em situações imprevisíveis, e ainda, no desvio comportamental de alguns alunos. Promoveu a oportunidade de debate e discussão de novas estratégias que conduzem à melhoria da Prática Letiva (Reis, 2011), levando à obtenção de competências a vários níveis, possibilitando desta forma a familiarização com metodologias e técnicas de observação, proporcionando alguma destreza no manuseamento das mesmas e capacidade de adaptação face ao contexto. Assim, ressalta a ideia da necessidade da “...observação regular de aulas e uma discussão de qualidade sobre o desempenho constituem uma componente extremamente importante do processo de desenvolvimento pessoal e profissional de qualquer professor independentemente do seu nível de conhecimento e experiência.” (Reis, 2011, p. 12).

Embora o processo de observação seja uma ferramenta valiosa, poderão contudo, surgir algumas limitações, nomeadamente na capacidade de observação (Sarmiento, 2004), num processo inicial de formação, evidenciando-se pela inexperiência, nesta ferramenta. A visualização de vídeos, assistência a algumas aulas do Orientador e outros professores da escola em questão e também ao longo da observação das aulas do colega, na atribuição do significado e na interpretação facultada face aos dados observados, permitiu uma destreza neste sentido, pois tal como defende Sarmiento (2004) a observação não é neutra, isenta ou totalmente objetiva e, na alteração do comportamento do colega observado face à minha presença que, pode traduzir-se

como uma espécie de reatividade por parte do mesmo (Ketele, 1985, cit. por Sarmiento, 2004). Realçando que estas limitações mencionadas deverão ser trabalhadas e tidas em consideração como recomendações futuras, no âmbito da prática escolar.

Foram eficazmente desenvolvidas a assistência às 21 aulas, sendo que as mesmas acarretaram aspetos positivos em todo o processo de formação, destacando: a aquisição do desenvolvimento de uma reflexão crítica e ação sobre uma prática pedagógica mais consciente, conduzindo, tal como refere Reis (2011) a uma colaboração estreita entre o observador e o observado; desenvolvimento da capacidade crítica individual e conjunta, funcionando como apoio e recurso à superação das dificuldades sentidas (Alarcão e Tavares, 2003, cit. por Reis, 2011) pelo colega, em determinadas dimensões inerentes à Prática Letiva; oportunidade de debate e discussão de novas estratégias que conduzam à melhoria da Prática Letiva (Reis, 2011), levando à obtenção de competências a vários níveis; e possibilidade de familiarização com metodologias e técnicas de observação.

Numa última análise, a assistência às aulas constituiu um processo fundamental de exploração, conhecimento, crescimento, maturação e reflexão crítica de todo o processo realizado, indo de encontro à perspetiva de Reis (2011, p. 12) que refere que “a observação regular de aulas e uma discussão de qualidade sobre o desempenho constituem uma componente extremamente importante do processo de desenvolvimento pessoal e profissional de qualquer professor, independentemente do seu nível de conhecimento e experiência.”

Em suma, decorrente das observações realizadas, permitiu inferir que o processo de assistência às aulas ao longo da formação de Estágio revelou-se deveras importante, traduzindo-se numa mais-valia para a uma atuação de forma eficiente e eficaz, bem como uma intervenção didática e pedagogicamente orientada para o sucesso em futuras aulas de EF.

#### **IV. Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar**

A Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar, intitulada por “II Festival do Desporto da Levada” foi assim denominada, no sentido de dar continuidade ao Festival realizado pelo Núcleo de Estágio de EF no ano transato. Esta decisão foi unânime após efetuarmos algumas reuniões com o Orientador Pedagógico, fazendo com que a sua realização coincidissem com a Semana das Expressões, que decorreria entre os dias 22 a 26 de abril, sendo o dia 22 orientado para a EF.

Assim sendo, teve-se o intuito desenvolver um evento em que tivesse presente os objetivos estipulados pelo PNEF que visam o cariz lúdico, sócio-afetivo e pedagógico, realizando outro tipo de modalidades atrativas que contemplasse a comunidade escolar, alargando e diversificando o leque de opções e desta forma otimizando os diferentes espaços desportivos que a instituição escolar usufrui para o desenrolar do mesmo, como o campo desportivo exterior, o pavilhão e o ginásio.

##### **4.1 - Definição dos Objetivos**

O “II Festival do Desporto da Levada” envolveu os seguintes objetivos gerais:

- Desenvolver o gosto pela prática contínua e regular da AF, proporcionando, deste modo hábitos e estilos de vida saudáveis (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001);
- Promover um conjunto de AF e desportivas, de cariz lúdico, que ultrapassem o âmbito restrito das modalidades vulgarmente dinamizadas no âmbito da disciplina de EF;
- Dar oportunidade aos alunos da escola para partilharem experiências com os atletas do Club Sport Marítimo (CSM) no âmbito do Futebol, que constituem uma referência para a vida;
- Otimizar a relação afetiva entre o professor-aluno;
- Potenciar o desenvolvimento de competências, estimulando os domínios: psicomotor, cognitivo e sócio-afetivo.

O mesmo evento teve como objetivos específicos:

- Possibilitar a participação dos alunos em modalidades diversas, que de outra forma não poderiam experimentar e vivenciar, com a mais-valia da interação com atletas da equipa profissional de Futebol;

- Promover a experimentação e familiarização com as modalidades de Danças de Salão, *Sh bam*, Esgrima, Automodelismo, *Boccia* e o Basquetebol em cadeira de rodas;
- Atribuir responsabilidades aos professores estagiários e aquisição de competências no âmbito do planeamento, organização e gestão da atividade escolar;
- Promover atividades desportivas através das associações e clubes na comunidade escolar, na perspetiva de poderem angariar mais atletas para as suas organizações.

## 4.2 – Conceção do Projeto

O Núcleo de Estágio reuniu-se com os Orientadores Científico e Pedagógico, no sentido de eleger uma atividade que ultrapassasse o âmbito curricular. Após algumas reuniões nos meses de novembro e dezembro, decidiu-se seguir as sugestões proferidas pelos Orientadores em dar continuidade ao Festival do Desporto da Levada, onde também ficou estabelecida a data para a sua realização, nomeadamente na Semana das Expressões. Incidindo a sua concretização no dia 22 de abril, dia orientado para a EF e razão pela qual a segunda-feira ser o dia da semana que abarca um maior número de turmas a realizar EF. Assim sendo, decidiu-se iniciar às 8h40 e terminar às 13h10, com duração aproximada de quatro horas e meia, dando posteriormente continuidade ao Torneio de Ténis de Campo, entre as 14h e as 17h30.

No mês de janeiro, os professores estagiários reuniram-se para a definição das modalidades a desenvolver, tendo no seu âmago a inovação e diversidade, selecionou-se a Esgrima, Danças de Salão, *Sh bam*, Automodelismo, *Boccia*, Basquetebol em cadeira de rodas e o Futebol. Considerou-se pertinente o preenchimento dos espaços disponíveis para a lecionação de aulas, designadamente, o ginásio, pavilhão e o campo exterior desportivo para dar uma maior visibilidade a este evento.

De seguida avançou-se para a fase de guião de arranque do projeto (Pires, 1995, cit. por Soares, 2010), tendo em consideração o tempo destinado ao planeamento e data da realização do evento. Os responsáveis por toda a organização delinearão os objetivos gerais e específicos e mencionou-se os destinatários, custos e dificuldades sentidas. Neste mesmo documento encontrava-se a decisão das modalidades contempladas no Festival, procedendo no mês de fevereiro à realização de contatos via

telefone, procurando várias entidades externas à escola, no sentido de verificar a sua disponibilidade horária para o dia do Festival.

Nos meses de março e abril procedeu-se à elaboração de um ofício destinado ao CSM para participar no Festival, fazendo-se acompanhar pelo respetivo Presidente e elementos da equipa técnica e equipa profissional de Futebol; elaboração do programa (Anexo 8), tendo em linha de conta os horários predefinidos pela instituição escolar; elaboração do cartaz (Anexo 9) e afixação do mesmo no Pavilhão e na porta de entrada da sala propícia para aulas teóricas de EF, bem como a sua colocação no *site* da EBSAAS para a divulgação do respetivo Festival. Posteriormente foi elaborado de raiz um pequeno questionário (Anexo 10), a fim de obtermos um *feedback* qualitativo do “II Festival de Desporto da Levada”, no âmbito das modalidades realizadas e também da organização do mesmo.

Na semana antecedente ao Festival fomos informados da indisponibilidade horária da Empresa de Automodelismo, pelo que procedeu-se como alternativa ao planeamento e realização de Jogos Tradicionais. Esta opção deve-se ao facto de atualmente verificar-se uma decadência na prática de tradições, indo de encontro à perspetiva de Guedes (n.d, cit. por Coimbra, 2007) quando refere que o aparecimento da televisão e, posteriormente da *internet* veio conduzir à substituição dos Jogos Tradicionais, alterando assim o modo de ocupação dos tempos livres. É patente a importância dos Jogos Tradicionais a nível cultural, pois tal como refere Cabral (1985, cit. por Dias & Mendes 2010, p.52) estes representam “uma das mais espontâneas e belas formas de expressão da alma popular”, favorecendo o desenvolvimento e enriquecimento físico, social, cognitivo e afetivo (Friedmann, 1995, cit. por Coimbra, 2007). Para além destes aspetos, promove ainda a coesão grupal, permite a coordenação de movimentos, facilita a construção da personalidade (Coimbra, 2007), como também a cooperação entre os colegas da turma (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

Nesta mesma semana, foi enviado por *email* aos professores de EF com a distribuição de professores e respetivas turmas pelas diversas modalidades. No fim-de-semana deslocamos ao supermercado, a fim de comprar um pequeno lanche para oferecer aos elementos do Clube Desportivo “Os Especiais”, devido ao horário de participação no Festival e como forma de agradecimento, não esquecendo também dos Orientadores Científico e Pedagógico e do colega professor estagiário.

### **4.3 - Dinamização**

O Núcleo de Estágio, no sentido de dar ênfase à partilha de conhecimentos, teve o prazer de convidar vários agentes de ensino a participar no “II Festival do Desporto da Levada” nomeadamente, a Professora Filipa Aguilar para lecionar as Danças de Salão, o Ginásio Vivafit para o *Sh'bam*, a Associação de Esgrima da Região Autónoma da Madeira (AERAM) para a Esgrima, Clube Desportivo “Os Especiais” para o Basquetebol em cadeira de rodas e o CSM para o Futebol.

Este teve no seu cerne o desenvolvimento de objetivos educativos assentes nos três domínios: no domínio psicomotor, estimular as capacidades condicionais, nomeadamente a força, velocidade, flexibilidade e resistência de média e longa duração; desenvolver as capacidades coordenativas, designadamente de adaptação, reação aos estímulos, equilíbrio, ritmo e de orientação espacial; relativamente ao domínio cognitivo, promover a capacidade de observação, antecipação, diferenciação sensorial, conhecimento das regras de segurança e manuseamento dos recursos materiais; e, por fim, no domínio sócio-afetivo, fortalecer a autoestima, autonomia, responsabilidade, respeito pelas regras, espírito de equipa, cooperação e entreajuda.

Este evento foi desenvolvido na perspetiva de garantir a maior participação possível dos alunos e professores da EBSAAS. Para tal, garantiu-se o compromisso institucional, sendo que nesse dia os professores com aulas de EF faziam-se acompanhar dos seus alunos para as modalidades definidas, tendo cada uma delas a duração de 90 minutos.

### **4.4 - Realização propriamente dita**

No sentido de garantir o êxito da atividade, chegou-se cedo à escola para preparar os recursos materiais inerentes a cada uma das modalidades, como verificar o sistema de som, posicionar o microfone e colocação de arcos, cordas, cones, sacas e bolas.

Conforme combinado, às 8h30 no Pavilhão efetuou-se a receção aos elementos das organizações, indicando-os para os locais da aula. De seguida, orientamos as respetivas turmas acompanhadas pelos seus professores para a modalidade definida. Sendo, no pavilhão sul as Danças de Salão com a presença da Professora Filipa Aguilar,

no pavilhão centro a Esgrima orientado pela AERAM, no ginásio o *Sh bam* orientado pelo Ginásio Vivafit e no campo exterior os Jogos Tradicionais orientado pelo professor estagiário Vidal Freitas. Outra das funções desempenhadas consistiu na gestão do tempo, controlo do número de participantes em cada modalidade, organização dos professores e respetivas turmas, bem como o acompanhamento e registo de fotos. Posteriormente auxiliámos no transporte das cadeiras de rodas para o Pavilhão, dando início à modalidade de Basquetebol em cadeira de rodas, orientada pelo Professor Duarte Sousa, do Clube Desportivo “Os Especiais”.

Após o término desta modalidade seguiu-se um pequeno lanche aos elementos constituintes do Clube. De seguida procedeu-se à preparação do Pavilhão para a receção do CSM. Tal como estabelecido previamente, o Presidente do Clube efetuou um pequeno discurso com o objetivo de promover a importância do *fair play* e do desporto junto da comunidade escolar, posteriormente organizámos os alunos para o contato destes com os jogadores e a equipa técnica, que disponibilizou brindes e autógrafos, finalizando com um pequeno jogo de confraternização com os alunos do Desporto Escolar da EBSAAS.

#### **4.5 - Balanço do Projeto**

Após a realização do Festival tornou-se necessário proceder a uma reflexão crítica, mencionando os aspetos positivos, os menos positivos e as dificuldades encontradas no decorrer do mesmo.

Os aspetos positivos do “II Festival do Desporto da Levada” consistiram:

- Realização do cartaz apelativo afixado em diferentes pontos estratégicos, inclusivamente no *site* da escola;
- Rentabilização dos espaços, mobilizando parte da escola;
- Múltipla diversidade de modalidades, desde Esgrima, Danças de Salão, *Sh bam*, Jogos Tradicionais e Basquetebol em cadeira de rodas;
- Convite realizado à equipa profissional de Futebol do CSM, onde foi notório o incremento da motivação, constituindo uma oportunidade única para partilhar experiências com seus ídolos e jogadores de referência;

- Solicitação de uma comunicação sobre a importância do *fair play* e da prática do desporto proferida pelo Presidente do CSM;
- Grande impacto do Basquetebol em cadeira de rodas, uma vez que os alunos tiveram a oportunidade de jogar em cadeiras apropriadas, aproximando-os do contexto real das pessoas com necessidades educativas especiais, conseguindo-se, sem dúvida, o desenvolver de competências relacionadas com a autonomia, responsabilidade, cooperação e valores;
- Oferta de um pequeno lanche como forma de agradecimento pela presença do Clube “Os Especiais”;
- Iniciação e finalização do Festival respeitando o horário previamente definido;
- Concretização de questionários para averiguar o grau de satisfação da comunidade escolar envolvente;
- Elaboração de ofícios e de cartas de agradecimento, juntamente com as melhores fotos;
- Boa capacidade de liderança, planeamento, organização e gestão de todo o Festival, que segundo Bento (2003) assume-se como uma premissa fundamental para o sucesso, adquirindo um incremento da confiança dos mesmos para a realização de futuros projetos.

No entanto, os aspetos menos positivos consistiram:

- Mau entendimento da comunicação com o Clube “Os Especiais”, daí a ausência da realização da modalidade de *Boccia*;
- Realização de um grande número de telefonemas aos clubes, no sentido de garantir a presença dos recursos materiais e humanos.

Inerente a esta atividade, deparámo-nos com algumas dificuldades, nomeadamente:

- Substituição da Empresa de Automodelismo por outro clube com disponibilidade horária;
- Compromisso desleal de algumas organizações;
- Distribuição das turmas pelas diversas modalidades, visto não conhecer os interesses e motivações dos elementos que compõem as turmas, aspeto este que foi ultrapassado com o auxílio do Orientador Pedagógico.

Foi uma atividade muito dinâmica, destacando o ambiente de festa, participação, entusiasmo e alegria que se viveu durante todo o Festival, o qual podemos observar os

resultados através dos questionários realizados. Estes revelaram que dos 36 inquiridos o que corresponde a 86,1% afirmaram que gostaram muito de participar nesta atividade; 80,5% considerou excelente a organização da mesma, destacando 97,2% que gostariam de repetir esta experiência. É de realçar a importância deste Festival na aquisição de alguns benefícios referidos por Monteiro (2002), tais como: potenciar o processo de ensino-aprendizagem através da variedade de estímulos motivadores, utilizar a vertente lúdica para fortalecer as relações entre os professores e os alunos, facilitar e reforçar a socialização e estimular a interação entre os intervenientes, contribuindo, deste modo para o crescimento e enriquecimento do âmbito pessoal.

Desta forma, através de uma análise global da atividade podemos afirmar que os objetivos propostos foram alcançados, conseguindo envolver uma percentagem significativa de alunos e de professores na atividade, no qual acreditamos que a escolha e diversidade das modalidades, bem como pela envolvência, compromisso da comunidade escolar e, também pela análise estatística dos questionários, contribuíram fortemente para o sucesso da mesma.

## **V. Atividades de Integração no Meio**

Este parâmetro intitulado por Atividades de Integração no Meio abrange a Caracterização da Turma, o Estudo de Caso e a Ação de Extensão Curricular, realizado com a turma na Prática Letiva.

### **5.1 - Caracterização da Turma**

No início do ano letivo é fundamental o professor proceder à Caracterização da Turma, ficando assim com um instrumento de trabalho indispensável, como forma de conhecer e verificar os interesses e necessidades dos elementos que a compõem.

É da responsabilidade do professor conhecer as características particulares que definem os seus alunos (Rosado, 1989), sendo que, neste sentido, a caracterização da turma assume um papel fulcral em adaptar e potenciar o processo de ensino aprendizagem (Robalo, 2004), bem como a definição de estratégias, contribuindo para a superação de eventuais dificuldades decorrentes desse processo (Silva, 2007).

#### **5.1.1 - Definição dos Objetivos**

A caracterização da turma teve como objetivos:

- Recolher informações específicas de cada aluno acerca da identificação pessoal, aspetos comuns aos elementos da turma, gostos e dificuldades do âmbito escolar, consciência dos hábitos desportivos e de estilos de vida saudáveis;
- Conhecer as suas motivações desportivas;
- Disponibilizar estas informações aos restantes professores que lecionam a respetiva turma;
- Selecionar um aluno para proceder ao desenvolvimento do estudo de caso.

### **5.1.2 - Metodologia Utilizada**

Os instrumentos de recolha de dados utilizados constaram das fichas individuais dos alunos e dos questionários. Relativamente às fichas permitiram recolher dados pessoais, tais como, género, faixa etária, curso, área de residência, aproveitamento escolar e local de estudo. Por outro lado, os questionários (Anexo 11) construídos de raiz permitiram complementar as informações contidas nas fichas. Nestes, foram elaboradas questões maioritariamente de resposta fechada, o que veio facilitar a recolha e análise das respostas (Freixo, 2010). Seguidamente, procedeu-se à organização e introdução dos dados no programa *Microsoft Excel*, elaboração dos respetivos gráficos e, posterior análise, proporcionando deste modo, a uma rápida interpretação.

### **5.1.3 - Apresentação e Análise dos Resultados**

A turma do 11<sup>o</sup>2 foi composta por 11 alunos, sendo 73% do género masculino, que corresponde a oito alunos e, 27% do feminino, correspondendo a três alunas, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos, dos quais dois pertencem ao curso de Artes e os restantes ao curso de Ciências e Tecnologias (82%). É de salientar que a turma englobou uma aluna com necessidades educativas especiais, de âmbito locomotor, pelo que deve ser dada especial atenção, de forma a evitar choques e quedas e, que três dos alunos encontram-se inseridos no Desporto Escolar, no âmbito do Voleibol, sendo que dois são federados na modalidade de Ténis de Campo.

Denotou-se uma boa relação e interação entre os colegas que compõem a turma correspondendo a 82%, onde podemos afirmar que 91% dos alunos gostam da UC de EF, apresentando uma média de notas, relativamente ao ano transato, de 16 valores. As suas disciplinas preferidas são a EF e a Matemática com 27,3%, no entanto, quase metade da turma afirma ter dificuldades no âmbito da Matemática, seguida da Físico-Química com 27%. Sendo em casa, o local privilegiado de estudo dos alunos que compõem esta turma.

Verificou-se que têm consciência da importância do descanso diário, ao qual todos afirmaram repousar entre 6 a 8 horas, e realçar que embora todos residem na

localidade do Funchal, à exceção de um que reside no Caniço, a deslocação dos alunos para a instituição escolar é feita maioritariamente através do carro, perfazendo um total de 64%.

Afirmaram desfrutar de hábitos de vida saudáveis, salientando que consomem a água diária recomendada, 91% apresenta uma alimentação variada e equilibrada, salientando que 55% dos alunos pratica exercício físico fora do contexto escolar, variando entre 30 minutos a três horas semanais. Contudo, 27% afirmou que consome tabaco, bem como bebidas alcoólicas, o que acarreta consequências para a saúde. Neste âmbito, 36% da turma apresentou os seguintes problemas mencionados, rinite e sinusite alérgica, défice visual e asma (Anexo 12).

A turma em termos de expectativas esperava aulas dinâmicas, lúdicas, interativas e a realização de novas experiências noutras modalidades. No que concerne às suas principais motivações referiram no âmbito dos Desportos Coletivos, o Voleibol e o Basquetebol; relativamente aos Desportos Aquáticos, a Natação; Dança; Desportos Individuais, a Ginástica e nos Desportos de Raquete, fundamentalmente o Ténis de Campo.

De salvaguardar a transferência de duas alunas para a EBSAAS, inseridas no 11º2 no início do 2º período, motivo pelo qual não foram envolvidas na caracterização da turma, visto este se realizar no início do ano letivo.

#### **5.1.4 - Balanço Geral**

Foi enriquecedora a realização da Caracterização da Turma, no sentido em que apontou aspetos relevantes de cada aluno, permitindo efetuar uma adequada adaptação da intervenção pedagógica e, conseqüentemente o processo de ensino-aprendizagem.

É de realçar os aspetos positivos, nomeadamente:

- Existência de uma turma reduzida, favorecendo o incremento da interação (Martins, 2011), propiciando o ensino individualizado (Vieira, 2009) e melhoria do rendimento escolar (Glass & Smith, 1978, cit. por Martins, 2011);
- Elaboração e aplicação de um questionário claro, simples e de rápido preenchimento, facilitando a análise das respostas (Freixo, 2010);
- Aproveitamento dos dados das fichas individuais dos alunos;

- Apresentação dos dados no conselho de turma e anexo ao *dossier*;
- Referência a alimentação saudável e equilibrada da maioria da turma;
- EF consta de uma das disciplinas preferidas dos alunos, o que pode revelar a consciência na importância do desenvolvimento sócio-afetivo, atitudes (Rosado, 1998) e valores éticos, bem como nos aspetos relacionados com a saúde e qualidade de vida (Graça, 1997).

Considero que o aspeto menos positivo constou:

- Consumo de tabaco e bebidas alcoólicas por um quarto da turma.

A dificuldade sentida consistiu:

- Seleção da informação pertinente para a elaboração do questionário.

## **5.2 - Estudo de Caso**

O Estudo de Caso foca uma análise específica que “”visa conhecer em profundidade o seu “como” e os seus “porquês” evidenciando a sua unidade e identidade próprias”” (Ponte, 1994, p. 2), pode ser vista como “uma estratégia de procura e resposta...de um acontecimento” (Araújo, Pinto, Lopes, Nogueira & Pinto, 2008, p.3) e deve basear-se num “enquadramento teórico adequado, domínio de instrumentos e disponibilidade de tempo” (Duarte, 2008, p. 114).

### **5.2.1 - Justificação da Opção**

A ficha individual do aluno, a aplicação do questionário, bem como a interação com a turma, coadjuvou na seleção de uma aluna, motivo pelo qual no ano transato a mesma ter efetuado um acompanhamento alimentar e conseqüente perda de 20 quilos. Assim sendo, abordamo-la no sentido de complementar a nutrição com o treino físico regular, efetuando deste modo um reforço dos principais grupos musculares, dando ênfase à *práxis* na área do treino num ginásio e formação pela empresa *Manz*. A aluna presenciando esta excelente oportunidade, logo aceitou o convite, repleta de entusiasmo e motivação.

Esta estudante residente no concelho do Funchal, apresentava um elevado índice de sedentarismo associado aos novos hábitos de vida adotados, nomeadamente com o aparecimento das novas tecnologias, causando um défice da sua valorização pessoal, devido à sua perda de peso e consequências daí advindas. Relativamente aos hábitos de saúde, apesar de não mencionar problemas neste sentido, não realizava qualquer prática desportiva, no sentido de a preservar e concomitantemente incrementar a massa muscular dos principais grupos musculares. No âmbito da UC de EF, o Badminton e o Andebol constavam das suas modalidades prediletas.

### **5.2.2 - Definição dos Objetivos**

Este Estudo de Caso teve como objetivo geral:

- Tonificação muscular e manutenção dos hábitos de AF saudáveis em consonância com uma alimentação equilibrada e diversificada.

Sendo que os objetivos específicos consistiram em:

- Compreender as expectativas e motivações da aluna;
- Realizar a avaliação antropométrica;
- Desenvolver um treino muscular específico para cada grupo muscular, com utilização de recursos materiais diversos;
- Tonificar ao nível muscular e perda da flacidez;
- Efetuar uma avaliação intercalar comparando-a relativamente aos valores iniciais;
- Comparar e analisar os resultados da avaliação final.

### **5.2.3 - Estratégias de Intervenção**

No sentido de alcançar os objetivos propostos inicialmente, procedeu-se à recolha de informações através da aplicação do questionário de caracterização da turma, da ficha individual de aluno e diálogo informal após as aulas.

Tendo presente o objetivo primordial do estudo, tonificação muscular e perda da flacidez, incidindo fundamentalmente nas coxas, abdominais e tríceps, foi delineado um

plano de intervenção no âmbito do treino (Anexo 13), sendo este realizado duas vezes por semana, com duração de uma hora na EBSAAS. Adicionando o treino autónomo aos fins-de-semana, nomeadamente corrida de intensidade ligeira a moderada.

No dia 20 de novembro foi realizada a avaliação antropométrica inicial para aferir o progresso do seu peso, estatura, índice de massa corporal (IMC), pregas de adiposidade tricipital, geminal e da cintura. Efetuando, posteriormente uma avaliação intermédia e final, nos dias 20 de fevereiro e 14 de maio, procedendo ao registo de fotos, no sentido de observar as alterações corporais. Para tal, foi necessário os seguintes recursos materiais, nomeadamente, estadiómetro, balança, fita métrica, adipómetro e calculadora, solicitados ao Prof. Doutor Rui Ornelas da UMA.

Através de um processo de interação e comunicação ativa, visando o desenvolvimento de uma relação benéfica, a aluna apresentou-se receptiva, evidenciando um incremento na sua motivação para a concretização dos treinos. Outra estratégia adotada constou da realização de treinos energéticos, atrativos e diversificados, com adoção de material didático que a escola supracitada dispõe, como halteres e bolas de *fitness*, efetuando juntamente os exercícios com a aluna, desde *Step*, *Zumba*, *Dança*, *Aeróbica*, *Danceball*, *Fitball*, *BodyCombat*, GAP (glúteos, abdominais e pernas) e localizada.

Ao longo dos treinos a aluna pôde expressar-se livremente dentro dos parâmetros previamente previstos, com o propósito de a fazer sentir-se aconchegada, no sentido de podermos apurar as suas dificuldades, necessidades e readaptações diárias face a este processo inicial. No decorrer do mesmo foi observável a necessidade de um acompanhamento nutricional personalizado para complementar o treino muscular. Desta forma, deslocamo-nos à Bioforma do Funchal, situada na Rua da Queimada de Baixo, sendo atendidas pelo Dr. Ruben que prontificou-se a auxiliar, registando ao longo das consultas as avaliações consideradas pertinentes para a realização um plano alimentar e proceder a eventuais adaptações nutritivas, no sentido de dar resposta ao desgaste dos treinos e, assim alcançar os objetivos pretendidos.

A partir de 2013 considerámos pertinente adicionar à aluna em questão um treino extra autónomo decorrente do treino semanal realizado, ou seja, efetuar no fim-de-semana os mesmos exercícios realizados ao longo dessa semana, dando ainda continuidade à realização da corrida de intensidade ligeira a moderada.

A estratégia para o controlo do processo foi através do diálogo informal com a aluna após a realização dos treinos, acompanhamento da mesma ao nutricionista, bem como a realização de três momentos avaliativos, inicial, intercalar e final, no sentido de orientar e adaptar o treino face às suas necessidades e incremento dum treino mais específico na zona abdominal, para que consiga atingir os objetivos propostos no início do ano letivo.

## 5.2.4 - Apresentação e Análise dos Resultados

De forma a garantir uma recolha fidedigna dos dados pretendidos, foi solicitado a uma colega de curso integrada no *PAMPAS* para auxiliar na avaliação antropométrica da aluna do Estudo de Caso. O quadro seguinte apresenta os valores das três avaliações concretizadas, contemplando o peso, altura, IMC, pregas de adiposidade tricipital, geminal e da cintura.

Quadro 1 – Três momentos avaliativos

<b>Dados Antropométricos – 1ª avaliação – 20 de novembro</b>		
	<b>1ª Medição</b>	<b>2ª Medição</b>
Peso	59 kg	59 kg
Altura	155cm	155cm
IMC=Peso/Altura <sup>2</sup>	24,5	24,5
Pregas de adiposidade tricipital	17,0mm	16,8mm
Pregas de adiposidade geminal	16,6mm	16,8mm
Pregas de adiposidade da cintura	73,0mm	72,8mm
<b>Dados Antropométricos – 2ª avaliação – 20 de fevereiro</b>		
Peso	63,2 kg	63,2 kg
IMC=Peso/Altura <sup>2</sup>	26,3	26,3
Pregas de adiposidade tricipital	17,2mm	17,4mm
Pregas de adiposidade geminal	14,2mm	14,2mm
Pregas de adiposidade da cintura	73,0mm	73,0mm
<b>Dados Antropométricos – 3ª avaliação – 14 de maio</b>		
Peso	62 kg	62 kg
IMC=Peso/Altura <sup>2</sup>	25,8	25,8
Pregas de adiposidade tricipital	18,4	18,2
Pregas de adiposidade geminal	16,0	16,0
Pregas de adiposidade da cintura	72,0	72,0

Quadro 2 – Valores de referência do IMC e riscos para a saúde

Classificação	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Risco de co-morbilidade
Baixo Peso	≤ 18,5	Baixo (risco aumentado de outros problemas clínicos)
Peso normal	18,5 a 24,9	Médio
Excesso de Peso	≥ 25	
Pré-obesidade	25 a 29,9	Aumentado
Obesidade grau 1	30 a 34,9	Moderado
Obesidade grau 2	35 a 39,9	Severo
Obesidade grau 3	≥ 40	Muito Severo

Após a recolha de dados, foi possível aferir que a aluna apresentou um aumento do peso devido ao treino orientado para o incremento da massa muscular, atingindo o objetivo fundamental de tonificação muscular, devendo-se ao treino regular e contínuo e auxiliando a médio e a longo prazo na progressão de resultados corporais desejáveis ainda melhores. A aluna apresenta um IMC superior ao aceitável, situada na categoria pré-obesidade, segundo a classificação da Organização Mundial de Saúde (Quadro 2), acarretando, por sua vez, um risco acrescido na propensão de doenças. Contudo este indicador pode subestimar a gordura em pessoas com elevada percentagem de tecido muscular.

### **5.2.5 - Balanço Geral**

A elaboração do Estudo Caso constituiu uma experiência muito rica e positiva para a formação contínua enquanto professora de ensino, no qual recomendo aos futuros professores estagiários a continuação deste processo.

Os aspetos positivos foram sem dúvida:

- Evolução e progressão do alcance dos objetivos inicialmente propostos juntamente com a aluna;
- Realização dos treinos no ginásio da própria escola;
- Grande disponibilidade horária que permitiu a conciliar os horários de treino com a aluna;
- Realização da avaliação antropométrica;
- Acompanhamento trissemanal com um nutricionista.

Os aspetos menos positivos constaram em:

- Ocorrência de um acidente rodoviário dos pais da aluna, conduzindo a alterações de comportamento e alimentares;
- Lesão no ombro direito no início do mês de abril;
- Verificação de algum descuido alimentar da aluna, em festas de aniversário, natal, carnaval e páscoa, sendo que a mesma era alertada pela professora estagiária e pelo nutricionista.

Focando a dificuldade sentida no processo de Estudo de Caso:

- Realização do treino autónomo;
- Supervisão e controlo alimentar equilibrado e nutritivo.

### **5.3 - Ação de Extensão Curricular**

A presente Ação surgiu no sentido de desenvolver a sua atividade no dia 9 de abril, programando uma visita ao Ginásio e ao *Paintball*. Na parte da manhã realizou-se uma visita ao Living Funchal Health Club com o auxílio de um guia particular e, posteriormente a concretização das modalidades de *BodyPump*, musculação e *Cycling*. Na parte da tarde, efetuou-se uma visita à Camacha para concretização do *Paintball*, orientado pelo JHS Paintball.

O processo educativo vai além da sala de aula e da própria instalação desportiva, daí considerar relevante a criação de oportunidades aos alunos no desenvolvimento de experiências fora da comunidade escolar onde estão inseridos. Através da concretização da Ação de Extensão Curricular (AEC) foi possível acarretar alguns benefícios mencionados já anteriormente no ponto 4.5 citando Monteiro (2002). Neste sentido a presente atividade pretendeu desenvolver os domínios, no âmbito psicomotor, cognitivo e sócio-afetivo, contribuindo, deste modo para o enriquecimento do âmbito pessoal.

No sentido de rentabilizar as aulas de EF ao máximo, não prejudicando a ausência das restantes aulas e aproveitando a semana do Desporto Escolar e a Semana das Expressões na escola supracitada, foi sugerida para a sua realização o dia 9 de abril, dia da abertura dos jogos escolares, durante o decorrer do dia.

#### **5.3.1 - Definição dos Objetivos**

A AEC teve como objetivos gerais:

- Desenvolver o gosto pela prática contínua e regular da AF, proporcionando, deste modo hábitos e estilos de vida saudáveis;
- Promover um conjunto de AF e desportivas, de cariz lúdico, que ultrapassem o âmbito restrito das atividades vulgarmente dinamizadas no âmbito da disciplina de EF;
- Explorar diferentes contextos fora da comunidade escolar;
- Otimizar a relação afetiva entre professor-aluno;
- Potenciar o desenvolvimento de competências, estimular os domínios psico-motor, cognitivo e sócio-afetivo.

Os objetivos específicos foram:

- Promover a experimentação e familiarização com as modalidades de *Paintball*, *BodyPump*, *Cycling* e musculação;
- Atribuir responsabilidades aos alunos para a procura, escolha e seleção das atividades a realizar;
- Contribuir através de práticas desportivas, para a formação eclética dos alunos, apurando o sentido de adaptação a novas situações;
- Inculcar o sentido de responsabilidade, iniciativa, tomada de decisão, autonomia e capacidade de superar desafios;
- Promover a cooperação, espírito de equipa e interação inter-turma e intra-turma.

A realização da AEC teve no seu âmago o desenvolvimento de objetivos educativos assentes nos três domínios, designadamente, domínio psicomotor, estimular as capacidades condicionais, isto é, força, velocidade, flexibilidade e resistência de média e longa duração; desenvolver as capacidades coordenativas, designadamente de adaptação, reação aos estímulos, equilíbrio, ritmo e de orientação espacial. Relativamente ao domínio cognitivo, promover a capacidade de observação, antecipação, diferenciação sensorial, conhecimento das regras de segurança e manuseamento dos recursos materiais. Por fim, no domínio sócio-afetivo, fortalecer a autoestima, autonomia, responsabilidade, respeito pelas regras, espírito de equipa, cooperação e entreajuda.

### **5.3.2 - Conceção da Ação**

Cada vez mais nos dias de hoje, é reconhecida a importância que as atividades extracurriculares detêm no conjunto de todo o processo educativo, não sendo por acaso que estas encontram-se representadas na atual reforma educativa. Estas atividades podem ser facilitadoras na ligação entre os professores e os alunos, promovendo assim, um relacionamento dual com vista ao desenvolvimento do processo educativo dos alunos.

Com esta AEC pretendemos elaborar atividades que envolvam os alunos das turmas nas quais exercemos a prática pedagógica. Nesta medida, na primeira etapa desta atividade efetuámos uma recolha das modalidades que poderiam ser realizadas, que

fossem para além das AF e desportivas desenvolvidas nas aulas de EF. Após a listagem, reunimos os alunos no sentido de apurar as suas opiniões, gostos, necessidades, motivações, salvaguardando que solicitámos as suas sugestões, destacando-se o acampamento, ida ao ginásio, passeio de catamarã para ver golfinhos e baleias, ida ao Quartel Militar do Funchal – Regimento de Guarnição nº3, *Karting*, Orientação, *Paintball* e o *Golf*. De seguida procedemos à concretização de contactos pessoais às instalações e via telefone para diversas organizações, por forma a averiguar as condições do serviço e os preços mais rentáveis. Considerámos pertinente contactar o Professor Rui Cunha no auxílio na realização da atividade, considerando os seus conhecimentos na Região e designadamente, pela sua vasta experiência no ramo desportivo.

Foram contactadas três empresas que promoviam o *Paintball*, bem como o Clube de *Golf* do Santo da Serra, no qual foi solicitado um orçamento na ordem dos quarenta alunos, pois pretendíamos realizar *Golf* na parte da manhã e *Paintball* à tarde, contudo o custo das duas atividades era demasiado excessivo, dada às condições económicas dos alunos. Assim sendo, foi-nos sugerido pelo Orientador Pedagógico, contactarmos o Ginásio Living Funchal Health Club, para saber a disponibilidade em promover aos alunos uma experiência real de aulas que são realizadas nos ginásios, dado que um dos objetivos é inculcar aos alunos hábitos de vida saudáveis, através de prática desportiva fora do contexto escolar. Foi efetuado o contacto presencial com o Dr. Paulo Pereira, no próprio estabelecimento, no qual rapidamente se aprontou a auxiliar na atividade sem qualquer custo financeiro. Tendo em conta a relação preço-atividades, as suas escolhas incidiram na ida ao Ginásio e ao *Paintball*, aproveitando a Semana das Expressões.

Iniciámos com a elaboração da lista de inscrições para a atividade, elaboração do pedido de autorização aos Encarregados de Educação, bem como o respetivo programa (Anexo 14) contemplando o horário em cada local, hora de almoço e transporte. Posteriormente, avançámos para a fase de guião de arranque do projeto (Pires, 1995, cit. por Soares, 2010), tendo em consideração a data inicial e final, responsáveis, organização, objetivos gerais e específicos, destinatários, custos e dificuldades. No mês de março procedemos à elaboração do projeto, conceção e planeamento inerente à atividade.

Na última semana de aulas referente ao segundo período, procedemos aos últimos ajustes, nomeadamente a ida ao Conselho Executivo para o respetivo carimbo,

de forma a entregar aos alunos as autorizações aos seus Encarregados de Educação juntamente com o programa e, no dia seguinte a recolha dos mesmos e o seu pagamento. Após a aula foi realizado um contato pessoal com o Dr. Paulo Pereira e efetuado um conhecimento das instalações do Ginásio, no qual solicitou a elaboração de um ofício que foi entregue no dia seguinte após a autorização do Conselho Executivo. Usufruímos no dia da reunião e lançamento de notas para procedermos ao convite e à divulgação das atividades aos professores das suas turmas, no qual somente a Diretora de Turma do 11º2 revelou interesse.

Com o início do terceiro período tivemos a confirmação definitiva dos transportes, nomeadamente a carrinha da escola, a carrinha do Clube de Esgrima, bem como a carrinha e carro ligeiro de dois alunos da turma que se disponibilizaram para tal. Apesar de constar na autorização enviada aos Encarregados de Educação, na aula antecedente à atividade, relembramos os horários, uso de muda de roupa, lanche, água e roupa quente para a Camacha, no sentido em que tudo corresse como inicialmente previsto.

### **5.3.3 - Operacionalização**

Como havia sido planeado, todos os alunos que participaram na atividade, encontraram-se às oito horas na porta do pavilhão, aproveitando o tempo entre a concentração e a partida para o Ginásio, para interagir com todos os alunos da turma dois e três do 11º ano.

É de referir que, dois dos alunos da turma três decidiram deslocar-se logo para o Ginásio, deslocando-se contudo para o Ginásio errado, não influenciando ainda assim, o horário da atividade. Posteriormente, foram orientados para os balneários no sentido de se equiparem, no qual o Dr. Paulo abordou-nos para efetuarmos somente o *BodyPump* e o *Cycling*, retirando a musculação pois exige um acompanhamento e orientação individual específica e personalizada, sendo a estratégia adotada, a atribuição de *vouchers* a todos os alunos para retornarem ao local no sentido de realizarem musculação e qualquer outra aula contemplada no leque diversificado de modalidades existentes como a *Zumba*, *BodyCombat*, *GAP*, *Localizada*, *Pilates* e *BodyBalance*.

No Ginásio, o objetivo foi ter pelo menos um professor em cada grupo, e na primeira aula esse fator organizacional falhou, sendo que houve um grupo que ficou com três professores e o outro grupo sem supervisão. A professora estagiária deslocou-se à outra sala mas esta já se encontrava completa, daí voltar para a sala juntamente com os outros professores. Na segunda aula de grupo, este aspeto foi resolvido com o Mestre Adérito a supervisionar o grupo que tinha ficado sem professor, retomando ao que estava planeado inicialmente. Foi solicitado aos instrutores a utilização de monitores de frequência cardíaca, denominado por cardiofrequencímetro para os alunos colocarem abaixo do peito, fornecendo a idade individual para introduzir no aparelho eletrónico. Desta forma, observaram ao longo da aula, um diapositivo de comunicação contendo quadros de frequência cardíaca indicando a capacidade de esforço, que oscilava desde a moderada, zona azul de 60 a 70% da frequência cardíaca, à máxima, zona vermelha de 90 a 100% da frequência cardíaca.

De referir que foi realizado, pela professora estagiária e o Mestre Adérito, o acompanhamento e registo de fotos em ambas as modalidades de *BodyPump* e *Cycling* para recordar bons momentos de prática desportiva, associados à relação afetiva entre os alunos e os professores.

Após as aulas de grupo concentramos os alunos para tirarmos fotos de grupo juntamente com os instrutores das respetivas aulas, no qual o Dr. Paulo mencionou os preços especiais para estudantes em horário e custo vantajoso para a adesão dos alunos. Posteriormente, encaminhámo-los para os balneários para tomar duche e conforme iam saindo do Ginásio foram informados da alteração da partida para o *Paintball*, nomeadamente, que a concentração na porta do Pavilhão da escola após o almoço seria às 13h15 e não as 12h50 conforme planeado.

O encontro foi novamente na porta do pavilhão, sendo que, como alguns alunos deslocavam-se pelo Caminho do Comboio, a professora estagiária avistando-os dispersos, aguardou-os na entrada da escola para entrarmos todos juntos. Foi efetuada a distribuição aleatória nas carrinhas e carro particular, avançando assim, com os transportes juntos no percurso rumo à Camacha.

Na chegada para a atividade de *Paintball*, todos os alunos e professores auxiliaram no transporte dos recursos materiais até o local onde decorreu toda a atividade e, à chegada solicitámos aos alunos a concentração das bolsas numa zona de segurança. Foi realizada uma adaptação, dado que era para fazer equipas compostas por

cinco alunos, perfazendo cinco equipas no total. Em detrimento do que estava previsto, foram organizadas quatro equipas, sendo três constituídas por seis elementos e uma delas por sete.

Como estava previsto com o JHS Paintball, após a organização foi explicado aos alunos as regras de segurança, regras de manuseamento das “armas” e introdução das bolas de tinta, caso estas se dispersassem no terreno de jogo, ser efetuada rapidamente a sua colocação.

O término da atividade decorreu como estava estabelecido, auxiliámos novamente no transporte dos recursos materiais e organizámo-nos para os respetivos carros e carrinhas rumo à escola para darmos por finalizada a atividade.

#### **5.3.4 - Balanço da Ação**

Através de uma análise global da atividade podemos afirmar que os objetivos propostos foram cumpridos. Ainda que a modalidade de musculação prevista para o turno da manhã não tivesse sido realizada, mas que foi colmatada com o retorno dos alunos ao local, acompanhados de amigos, pais e/ou familiares para usufruírem dos serviços, conseguindo-se transmitir os valores e competências pretendidas.

Considera-se que o culminar de toda a atividade foi o *Paintball*, pois permitiu, sem dúvida, o desenvolver de competências relacionadas com a autonomia, responsabilidade e cooperação, aquisição de hábitos e atitudes que são expressas no PNEF (2001).

No que respeita às relações afetivas entre professores e alunos, como era de esperar, estas foram estimuladas, predominantemente na atividade realizada na parte da tarde, sem tirar importância à atividade anterior, isto porque, no nosso entender, o ambiente e o clima proporcionado foi favorável para desenvolver tais relações.

Os aspetos positivos foram:

- Seleção das modalidades, salientando a realização do *Paintball*, permitindo desenvolver competências relacionadas com a autonomia, tomada de decisão, responsabilidade e cooperação em situações adversas;
- Escolha do dia de realização, dia da abertura do desporto escolar de forma a não prejudicar os alunos.

As dificuldades iniciais sentidas constaram:

- Escolha das atividades tendo em conta a situação financeira dos alunos;
- Meios de transporte para a respetiva deslocação, no qual foi resolvido através da solicitação da carrinha da escola, despendendo o valor da gasolina, carrinha do clube de esgrima e de dois carros particulares dos alunos.

Foi notório, no final da atividade, o cansaço dos alunos, mas ainda assim o *feedback* foi extremamente positivo, mencionando que a atividade foi enriquecedora, permitindo um convívio mais informal entre os professores e alunos, citando as opiniões de alguns alunos: “foi espetacular”, “adorei”, “um dia muito bem passado”, “fantástico”, “temos de repetir” e “foi o dia mais divertido da minha vida”. E tal como prometido aos alunos de ambas as turmas, no dia seguinte foram colocadas as fotos da atividade realizada no grupo do *facebook* para recordarem ótimos momentos de aquisição de competências, divertimento e socialização fora do contexto escolar.

## **VI. Atividades de Natureza Científico-Pedagógicas**

Estas Atividades de Natureza Científico-Pedagógica exigiram uma expressão pública de um determinado tema. A Coletiva direcionada para os restantes Orientadores, elementos de outros Núcleos de Estágio e demais professores interessados das diversas escolas e a Individual orientada para os professores da Escola onde lecionamos.

### **6.1 - Ação Científico-Pedagógica Coletiva**

A temática da Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC) intitulou-se por “Avaliação Formativa/Sumativa – Paradigma atual”, na qual pretendemos proporcionar uma formação contínua aos professores e alunos no âmbito da licenciatura e do mestrado, com o propósito de incrementar e melhorar a qualidade das suas aprendizagens, como também a sua intervenção pedagógica no processo de ensino-aprendizagem.

Uma boa avaliação mostra ao professor não só o desempenho do aluno, como também o seu (Marques & Lima, 2011). Portanto, segundo Bratfische (2003, p. 21) avaliar é “reconhecer, diagnosticar, desenvolver e valorizar a expressão individual, a cultura própria e a manifestação de afetividade, como um meio para a aprendizagem e formação integral do educando”. A avaliação tem o objetivo de diagnosticar, para que sejam encontradas as dificuldades e as suas causas, desenvolvendo assim meios e estratégias adequadas, promovendo grandes ganhos para a educação e permitindo que os alunos tenham uma aprendizagem mais eficaz.

#### **6.1.1 - Definição dos Objetivos**

A ACPC teve como objetivos gerais:

- Contextualizar a Avaliação em EF;
- Refletir sobre as variáveis que influenciam a Avaliação em EF;
- Apresentar meios/instrumentos de atuação para a Avaliação em EF;
- Sensibilizar/capacitar os profissionais de EF para atuar no âmbito da Avaliação.

Os objetivos específicos consistiram em:

- Caracterizar e discutir os modelos de Avaliação Formativa/Sumativa em EF;
- Apresentar vantagens e desvantagens na aplicação dos modelos de Avaliação Formativa/Sumativa em escolas da RAM;
- Estudar a aplicação da Avaliação Formativa/Sumativa nas aulas de EF;
- Propor alternativas aos modelos de Avaliação Formativa/Sumativa aplicados em escolas da RAM.

### **6.1.2 - Conceção da Ação**

Inicialmente, a turma efetuou várias reuniões com todos os Núcleos de Estágio, a fim de debatermos questões inerentes à ACPC, como a definição dos temas e objetivos gerais a desenvolver por cada núcleo. Este processo foi bastante moroso dado que vários núcleos queriam abordar o mesmo tema, acabando por chegar a um consenso, em que a estratégia passaria por definirmos vários subtemas com uma ordem lógica. Subtemas esses que passariam a ser os temas de cada Núcleo de Estágio, no qual a nossa escolha incidiu sobre a “Avaliação Formativa/Sumativa – Paradigma atual”.

Após a definição do tema, o passo seguinte passava pela escolha dos preletores, tendo em consideração as opiniões recolhidas através de alguns elementos constituintes do Departamento de EF e Desporto da UMA, bem como pelo reconhecimento em termos de intervenções, a nível nacional e internacional, pelo número de estudos efetuados na área e artigos mencionados em várias áreas estudadas ao longo do nosso percurso universitário. Considerámos o nome de três preletores e um moderador da UMA, acabando por solicitar ao Prof. Doutor Helder Lopes para efetuar uma comunicação oral acerca da temática e, como moderador, o Prof. Doutor João Gabriel. O passo seguinte foi a criação dos objetivos específicos da Ação, em que tínhamos que preencher um documento para que esta fosse válida pela Secretaria da Educação, contemplando os objetivos, conteúdos, nome dos preletores e moderador, duração da mesma e também os principais autores a serem abordados. Este foi um processo longo e o menos positivo, visto que o Diretor do Departamento foi forçado a adiar a data inicial das ações devido à pouca coordenação dos vários Núcleos de Estágio.

Procedeu-se de seguida à divulgação da Ação, através da criação de um *site*, fornecendo o programa da ACPC (Anexo 15), ficha de inscrição e cartaz (Anexo 16), contendo todas as informações inerentes da Ação.

Com o intuito de fundamentarmos o nosso tema procedemos à criação e aplicação de um questionário que nos permitisse recolher informações sobre a importância e aplicação da Avaliação Formativa e Sumativa pelos docentes de EF do 2º e 3º Ciclo e Secundário em cinco escolas da RAM. Julgamos que, tendo em conta a inovação, nomeadamente o *facebook*, seria pertinente realizar um questionário para ser aplicado *on-line*. No entanto este foi um passo negativo dado que apenas a nossa escola tinha preenchido esse questionário, daí partimos já nas duas últimas semanas para o questionário em papel. Solicitámos aos nossos colegas para entregar aos professores das respetivas escolas, sendo que duas destas apresentaram uma débil predisposição em preencher um simples questionário de duas páginas. Contudo, foram preenchidos três questionários que não contaram para a estatística, dado que não fazia sentido, atribuir os resultados a uma escola que tinha mais de 25 professores, e apenas um deles preencheu o questionário. Deste modo, optámos por solicitar aos docentes da escola onde lecionamos dado que eram nossos conhecidos, conseguindo ainda mais alguns questionários.

Contudo, a realização dos questionários *on-line* não foi em vão, dado que os transcrevemos todos em papel para o questionário *on-line*, ajudando, desta forma, a obter os dados estatísticos, concebidos pela aplicação do *Google Docs*, ferramenta que nos facilitou na obtenção dos resultados.

### **6.1.3 – Metodologia**

O instrumento de recolha de dados utilizado foi um questionário, com o intuito de obter um conhecimento específico acerca da avaliação formativa e sumativa, composto por 19 questões de natureza clara, concisa e unívoca, de modo a que fossem compreendidos do mesmo modo por todos os sujeitos. A razão desta opção, para a utilização de questões de múltipla escolha de leque fechado, deveu-se às vantagens que este acarreta, nomeadamente, ser económico, garantia do anonimato, conduzindo à autenticidade das respostas, rápida transmissão e facilidade na seleção da resposta por

parte do inquirido, não esquecendo uma maior rapidez e simplificação na análise das mesmas (Freixo, 2010).

A nossa amostra foi de 45 professores, dos quais 35 preencheram em papel, sendo transcritos um a um para o questionário *on-line* e, posteriormente inseridos e analisados no programa *Microsoft Excel*, por forma a obtermos os dados estatísticos para a confrontação com a bibliografia existente.

#### **6.1.4 - Operacionalização**

A realização de uma atividade desta natureza é o culminar de todo o planeamento efetuado e de todos os esforços em prol do bom desenvolvimento da mesma, resultando numa aplicação da teoria para a *práxis* e adequando aos imprevistos encontrados no contexto da sua realização.

Como havia sido planeado, no dia 27 de abril de 2013 chegámos bem cedo ao Campus Universitário da Penteada para colocarmos toda a documentação inerente à Ação, o trabalho em *PowerPoint* e também o vídeo, no computador, pronto para a sua apresentação. Não esquecendo, a verificação de som para a audição do vídeo durante a nossa preleção. Esta decorreu entre as 11h30 e as 13h30.

#### **6.1.5 - Apresentação e Análise dos Resultados**

Atendendo aos dados mais relevantes obtidos pelo questionário, verificámos que a maioria dos professores, após uma avaliação diagnóstico, informam aos seus alunos os objetivos e aprendizagens a desenvolver para cada aluno ou grupo de alunos, controlando o processo ensino-aprendizagem através da avaliação formativa. Sendo então que para a eficácia do processo é essencial uma avaliação transparente validada na observação sistemática, onde os objetivos, aprendizagens a desenvolver e todos os processos de avaliação devem ser claramente expressos e estar disponíveis para que os alunos tenham acesso. Os parâmetros de avaliação devem constituir um elemento fundamental de orientação dos alunos, ou seja, qualquer apreciação que se faça do trabalho dos mesmos, deve ter em conta os respetivos critérios, no sentido de serem capazes de perceber a sua situação face às aprendizagens que têm de adquirir ou

desenvolver (Gonçalves, Albuquerque, & Aranha, 2008). A avaliação só tem sentido se todos os intervenientes souberem qual é o objetivo do seu trabalho, permitindo desta forma que todos saibam de onde vêm e para onde querem ir.

Para que muitos problemas não apareçam a meio do processo, uma das estratégias que o professor pode utilizar é entregar aos alunos no início do ano letivo, um documento orientador, onde constem os objetivos da disciplina, os níveis de destreza dos alunos, conteúdos a serem abordados, calendarização das tarefas e atividades, e critérios de avaliação. Devendo nesta perspetiva, haver um documento assinado entre ambos, servindo como um documento de diretrizes orientadoras.

No que diz respeito à importância da avaliação em EF, a maioria dos inquiridos mencionou que a avaliação é importante para verificar a evolução dos alunos, como também para orientar a progressão dos mesmos.

Foi possível verificar através do questionário que a maioria dos inquiridos realiza uma avaliação mista (formativa/sumativa), e que dão muita importância às mesmas. Com base nos números 18, 19 e 20 do Despacho Normativo 98-A/92, de 20 de junho, a avaliação formativa consta da “principal modalidade de avaliação no ensino, que assume um caráter contínuo e sistemático, visando a regulação do ensino e da aprendizagem, recorrendo a uma variedade de instrumentos de recolha de informação, de acordo com a natureza das aprendizagens e dos contextos em que ocorrem. Serve ainda de orientação da intervenção do professor de modo a dar-lhe a possibilidade de tomar decisões adequadas às capacidades e necessidades dos alunos.” Relativamente à frequência, o professor avalia os objetivos e aprendizagens estabelecidas para os seus alunos, verificando-se que a maioria dos inquiridos avalia-os em todas as aulas. Ainda existem alguns docentes que focam realizar a avaliação no final de cada período e mensalmente. Segundo Arénilla e colaboradores (2000), somente com uma avaliação formativa as dificuldades dos alunos podem ser detetadas, sendo nesta avaliação que se fundamentam então as melhores opções no sentido de ultrapassar as dificuldades apresentadas. Já Aranha (2004) enfatiza uma continuidade sistemática em todo o processo de aprendizagem, auxiliando o fornecimento de *feedback* em contexto real.

No que diz respeito aos métodos para avaliar os alunos, os professores referem que utilizam o método quantitativo e qualitativo. Independentemente do método que o professor utilize, há sempre que ajustar o contexto envolvente, os seus objetivos, sem negligenciar a sua organização.

O processo de ensino-aprendizagem tem por finalidade e essência formar seres humanos íntegros. Nesse sentido, o processo avaliativo deve favorecer a expressão do aluno, para que ele possa transformar o meio que vive e construir o seu destino. Assim, o professor deve favorecer a autonomia e a reflexão do aluno para que ele seja um ser pensante e crítico, não sendo simplesmente um mero coadjuvante na construção da sociedade na qual faz parte.

### **6.1.6 - Balanço da Ação**

Qualquer Ação a ser realizada terá de ser sujeita a uma análise posterior permitindo, desta forma, evoluirmos dado que o balanço de uma atividade assume um papel preponderante, principalmente quando estamos inseridos no processo do ensino. Compreender e interpretar os vários momentos de forma consciente permite aferir os aspetos positivos e menos positivos, que poderá servir para alterar em futuras apresentações. Assim, os aspetos positivos, menos positivos e as propostas futuras de melhoria nesta área específica de intervenção serão abordados neste ponto.

Efetuando um balanço desta Ação, podemos afirmar que os aspetos positivos foram:

- Chegada antecipada para a preparação dos meios audiovisuais;
- Colocação da documentação pertinente no computador;
- Verificação do som;
- Realização de questionários em diferentes escolas da RAM sobre a temática abordada;
- Utilização do vídeo facilitando a compreensão acerca do tema;
- Utilização do *Google Docs* para tratamento dos dados, e posterior análise dos resultados estatísticos.

Salientando o facto de alguns professores, colegas e amigos que nos vieram felicitar pela clareza e pertinência da exposição oral, bem como o à vontade com que estávamos a efetuar a preleção, considerando que a mesma foi enriquecedora, permitindo desta feita a interação com os demais professores da área sobre a temática desenvolvida.

Se voltássemos atrás tínhamos em consideração:

- Utilização da legenda no vídeo, visto que alguns dos participantes acarretavam lacunas na sua interpretação;
- Não aplicação do questionário *on-line* que obteve muito pouca adesão por parte dos inquiridos.

As dificuldades sentidas centraram-se em:

- Seleção da documentação excessiva, sendo que a estratégia adotada constou da utilização dos autores com maior notoriedade;
- Reduzido tempo para a análise dos dados, pois recebemos a totalidade dos questionários na manhã da véspera da ACPC.

## **6.2 - Ação Científico-Pedagógica Individual**

A Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI) intitulou-se por “*Bodycombat* enquanto matéria de ensino alternativa nas aulas de Educação Física”, através da qual pretendemos dotar os professores da EBAAS de conhecimentos e aquisição de competências, no âmbito desta temática.

O *Bodycombat* revela-se uma matéria de ensino de extrema importância, no contexto escolar do ensino nas aulas de EF, isto, porque, como refere Baker e colaboradores (2008, pág. 21), “...combina agilidade e desafios de equilíbrio...” tem em vista, “...melhorar a coordenação e o desenvolvimento muscular e esquelético nos jovens em idade de crescimento.” Neste sentido, possibilitou a esta população, a exploração do seu próprio corpo através de movimentos repletos de harmonia, expressividade e ritmo, e, concomitantemente, a melhoria da condição física.

### **6.2.1 - Definição dos Objetivos**

Os objetivos gerais da ACPI constaram em:

- Contribuir para a formação específica do *Bodycombat*;
- Fornecer ferramentas de reflexão e de trabalho no âmbito do *Bodycombat*;

Os objetivos específicos foram:

- Promover a familiarização com a modalidade;

- Dotar os professores de conhecimentos e aquisição de competências no âmbito do *Bodycombat*;
- Incentivar à diversidade de lecionação das aulas em contexto escolar.

### **6.2.2 - Conceção da Ação**

Em primeira instância foi auscultado o grupo disciplinar de professores de EF, da EBSAAS, sobre as dificuldades sentidas e, tendo em conta, o conhecimento das modalidades efetuadas recentemente, quer no âmbito de formações, quer em ACPI realizadas em anos anteriores. Assim, com intuito de despoletar o interesse e contribuir para a formação dos mesmos procurou-se operacionalizar o *Bodycombat* no contexto escolar, onde é conjugada a exploração do próprio corpo com a música, tendo presente, o ritmo e a coordenação motora.

Outra razão que deve ser realçada, no sentido em que, dada a conjuntura atual, marcada pelas mudanças constantes e diversidade de matérias de ensino, evidenciam-se novos desafios, ao qual estando na prática do ensino, é de extrema relevância a constante atualização e inovação, tendo em conta, as necessidades e interesses da população jovem. Enquanto agentes de ensino, temos a responsabilidade de lhes proporcionar modalidades atrativas e estimulantes, de forma a promover hábitos de vida saudáveis e ativos nos alunos, de modo a usufruírem de uma melhor qualidade de vida que, para além do mais, proporciona uma panóplia de benefícios em várias dimensões.

No sentido de garantir o maior número de professores, marcou-se a Ação para uma terça-feira, nomeadamente dia 22 de abril do presente ano, entre as 11 e as 13 horas, sendo o horário coincidente ao da reunião de grupo e nenhum professor estaria a lecionar. O ginásio, sendo um espaço acolhedor, com ótimo nível acústico, boa projeção da informação, presença de espelhos e disposição de recursos materiais didáticos, foi o local selecionado para a sua concretização.

Inicialmente procedeu-se à divulgação da Ação, abordando diretamente os professores, durante os intervalos, no corredor e no bar, tendo já algumas presenças confirmadas e, sendo novamente contactados na véspera por telemóvel, de forma a relembrar-lhes o horário e local. Posteriormente, foi realizado o programa da ACPI (Anexo 17), ficha de inscrição, cartaz (Anexo 18) e o respetivo convite, realçando a

afixação dos cartazes e da ficha de inscrição no gabinete de EF, bem como o envio do convite e do programa a todos os professores via eletrónico.

Concomitantemente procedeu-se à pesquisa sobre a temática elaborando um documento de apoio, tendo no seu âmago a familiarização com o *Bodycombat* e aquisição de conhecimentos e competências, indispensável à lecionação das aulas em contexto escolar. Assim, focou-se a pertinência do tema, breve resenha histórica, seus benefícios, principais gestos técnico-táticos, estratégias de intervenção do docente, e também, propostas de operacionalização da modalidade supracitada nas aulas de EF.

Com intuito de complementar ainda mais a Ação, realizou-se um vídeo com duração de, sensivelmente 22 minutos contando com a participação de um casal, Vânia Gil e Marco Rodrigues. Ambos os instrumentos de trabalho, documento de apoio e vídeo, foram colocados na *dropbox*, podendo os professores auxiliarem-se do mesmo, promovendo a diversidade da lecionação das suas aulas.

A elaboração do questionário foi a última etapa do planeamento, através da construção de questões diretas de escolha múltipla, com o propósito de avaliar a Ação Individual.

Paralelamente a este processo foi elaborado um *poster* (Anexo 19) no âmbito desta temática para posterior apresentação.

### **6.2.3 - Metodologia Utilizada**

O instrumento de recolha de dados utilizado foi um questionário, composto por quatro questões, fundamentado na qualidade da Ação, grau de satisfação da mesma, prestação, exposição e transmissão da informação, e ainda na organização geral. Tendo por objetivo a obtenção de um conhecimento amplo da ACPI.

Optou-se pela utilização de um questionário de múltipla escolha de leque fechado, nomeadamente pela garantia do anonimato, rapidez, eficácia e simplificação da análise (Freixo, 2010), bem como pelo tamanho da amostra, designadamente 11 professores, sendo posteriormente analisados os dados no programa *Microsoft Excel*, por forma a obter os dados estatísticos.

#### **6.2.4 - Intervenção Prática**

No dia propriamente dito, foi imprescindível a chegada com 90 minutos de antecedência visando a impressão dos questionários, colocação dos mesmos junto à aparelhagem, visando aferir o grau de satisfação da ação, organização da sala, preparação dos meios audiovisuais, CD na aparelhagem, para testar o som, utilização de luvas, aproximando ao contexto real e, também a recepção adequada aos professores.

A intervenção prática tinha a duração de 45 minutos, sendo dez deles direcionados para a componente teórica e os restantes para a componente predominantemente prática.

Foram adotadas as seguintes estratégias de intervenção, incidindo em cinco dimensões, nomeadamente, a instrução, organização, gestão do tempo de aula, clima de aula e supervisão e controlo da turma.

No âmbito da instrução, efetuou-se uma boa projeção de voz, exposição teórico-prática clara e precisa, de forma a não suscitarem dúvidas sobre os conteúdos a abordar, utilização da terminologia científica inerente à modalidade e abordagem dos critérios de êxito. No que concerne à organização, adotou-se diferentes estilos de ensino, privilegiando a organização da turma em xadrez ou em linha, uma vez que permitiu o controlo da mesma e concomitantemente visualizar a qualidade da prestação motora. Na perspetiva de Schmidt & Wrisberg (2001, cit. por Baggini, 2008) existem duas técnicas diferentes de apresentação das habilidades, nomeadamente as instruções e as demonstrações, sendo ambas utilizadas ao longo da ACPI.

No que diz respeito à gestão do tempo de ação, tivemos em atenção os tempos de instrução e de transição entre os exercícios, efetuando também um controlo do mesmo. Relativamente ao clima de ação, foi criado um ambiente alegre e motivante entre os professores, devido à adoção de situações lúdicas e, concomitantemente elevado tempo de empenhamento motor nas tarefas. No âmbito da supervisão e controlo da turma, foi potenciado o empenhamento motor, através de uma adequada colocação da Professora Estagiária, mantendo-os dentro do seu campo de visão, utilizando os espelhos para fornecer dicas e correções.

## **6.2.5 - Apresentação e Análise dos Resultados**

A qualidade da ação foi muito boa, demonstrado pela dedicação, envolvimento e entusiasmo dos professores na realização da mesma, sendo comprovada com os resultados dos questionários, no qual 88% dos mesmos afirmaram a sua elevada pertinência, o que poderá indicar que este tema foi ao encontro das expectativas dos participantes e que estes consideram importante adquirir mais informação nesta área do conhecimento.

Verificou-se um excelente grau de satisfação por todos, mencionando constar de uma modalidade que tem em atenção às questões de segurança.

Relativamente à prestação, exposição e transmissão da informação revelou-se deveras eficaz, assim como, a organização geral da ação realizada, perfazendo um total de 100% em cada uma das dimensões.

## **6.2.6 - Balanço da Ação**

Considerámos que a ação foi bem divulgada, contemplando 75% das presenças dos docentes da EBSAAS, iniciando e finalizando à hora previamente estabelecida, e bem organizada, no sentido em que, na componente teórica, foram focados os aspetos essencialmente relevantes, somente durante aproximadamente sete minutos, sendo os restantes dedicados à rentabilização da componente prática da matéria de ensino *Bodycombat*.

Outro aspeto positivo que se destaca, consistiu no documento de apoio, para potenciar a autonomia e aquisição dos gestos técnico-táticos, mencionando, entre outros aspetos, as estratégias de intervenção, bem como algumas propostas de operacionalização, inovando a modalidade com a utilização dos recursos materiais didáticos pertencentes à própria instituição. A realização do vídeo consiste noutro aspeto positivo a referir, no qual foi demonstrado e explicado oralmente os critérios de êxito de cada um dos gestos técnico-táticos, a seleção adequada das músicas, a elaboração de diversas coreografias, salientando os vídeos com e sem orientações dos gestos a realizar. Sendo que a presença do casal nas filmagens consistiu numa mais-

valia, pois possibilita aos professores, um conjunto de orientações que podem e devem utilizar nas suas aulas, para uma melhor percepção dos alunos.

Ambos os instrumentos de trabalho foram colocados na *dropbox*, não acarretando desta forma, custos financeiros e à disposição dos docentes sempre que necessitarem de visualizar.

Por fim, a persistência, *performance* e orientação constante depositada ao longo da ação com todos os professores, promoveu um incremento da interação grupal e, conseqüentemente melhoria do envolvimento com o recurso às demonstrações.

Os aspetos menos positivos evidenciados deveram-se à não colocação dos gestos técnico-táticos no *PowerPoint* da apresentação, no qual foi colmatada com a demonstração e abordagem verbal dos nomes correspondentes. Outro aspeto consiste da realização e entrega do trabalho teórico-prático cerca de 15 dias antes, no sentido, de possibilitar uma melhor preparação e, concomitantemente permitir aos Orientadores um *feedback* mais prescritivo do trabalho desenvolvido.

É relevante mencionar algumas recomendações para organizações futuras, como a realização atempada do trabalho prático, sendo que este devido à sua extensão foi necessário convertê-lo para outro programa, de modo a ser comprimido o tamanho do ficheiro, o que prolongou-se durante cerca de três horas; verificar os diapositivos antes da chegada dos professores ao local da ação, para verificar se está tudo conforme planeado; realizar logo após a ação um balanço sobre a mesma para não escapar nenhuma informação relevante, focando o facto de realizar-se mais iniciativas desta ordem nas escolas para melhorar a *performance* dos professores e, conseqüente motivação e interesse dos alunos.

É de considerar pertinente a aplicação dos questionários, de forma a recolher informações sobre a ação e a nossa prestação, no qual acarreta vantagens, nomeadamente, na rapidez de seleção da resposta, facilidade na categorização e análise das respostas, possibilitando o reconhecimento de lacunas, visando o seu melhoramento em organizações futuras, bem como maximizar potencialidades.

Apesar da relutância, considerámos ter concretizado com sucesso os objetivos definidos na ACPI, no qual evidenciou-se uma extrema satisfação, nomeadamente pela qualidade, empenhamento, motivação dos professores e o resultado da ação. Mediante o supracitado, é de enfatizar a satisfação sobre todo o trabalho e dedicação investidos no projeto, sem negligenciar o impacto favorável e contributo determinante no

desenvolvimento e formação pessoal, bem como académico. Enfatizando que, a partir desta ação abriram-se novas perspetivas pessoais e conjuntas, para um enriquecimento do património profissional, fundamentadas designadamente, na junção das turmas, aulas lecionadas a turmas dos professores, aulas lecionadas a professores, aulas de manutenção no Clube da Escola e também nas Atividades de Tempos Livres da Levada.

## **VII. Atividades Extra**

Além de todas as atividades obrigatórias supracitadas no âmbito do Estágio Pedagógico, realizou-se outras que permitiram diversificar o leque pessoal de aprendizagem e o aperfeiçoamento das competências.

### **7.1 - Desporto Escolar**

Segundo o artigo 16 do Decreto Legislativo Regional nº4/2007/M (p.281), o Desporto Escolar entendido como a “expressão da actividade desportiva”, destaca-se enquanto atividade pedagógica de complemento curricular, assumindo extrema relevância predominantemente educativa (Carvalho, 1987). Apresenta os seguintes propósitos designadamente: desenvolvimento da cidadania, formação de crianças e jovens (Sousa & Magalhães, 2006), criação de hábitos desportivos, promoção da saúde, aquisição de conhecimentos, ir de encontro às motivações dos alunos, superação pessoal (Soares, 1997), incentivo para a cooperação, autonomia e criatividade (Diário da República, 2005), bem como a promoção da condição física e formação integral dos jovens (Diário da República, 2007).

De salientar a colaboração nos Torneios do Desporto Escolar decorrentes ao longo do ano letivo, nomeadamente: Corta-mato, Basquetebol, Futsal, Voleibol, Ténis de Mesa e Badmínton, permitindo deste modo a interação e integração com o grupo disciplinar de EF, relevantes para um bom ambiente de trabalho. Nestes Torneios as funções assumidas primordialmente visaram: transmitir o gosto pela prática desportiva, controlo da partida e chegada dos alunos, organização das equipas no terreno de jogo, gestão do tempo de jogo, afixação de resultados, verificação de faltas e arbitragem.

Ao longo da participação no âmbito do Desporto Escolar sentimo-nos acolhidos pelo grupo disciplinar de EF, apoiados pelo Orientador Pedagógico, orgulhosos por desempenhar funções da área que amamos, repletos de alegria por estar em contato com as crianças e jovens, incutindo-lhes coragem nas diversas situações difíceis, ficando inclusivamente emocionados nos momentos cruciais do jogo ao vê-los tão envolvidos na prática do desporto.

## 7.2 - Criação de um grupo no *facebook*

No decurso do primeiro período sentimos a necessidade de registar a diversidade de experiências proporcionadas na realização da Prática Letiva, fornecendo assim um conjunto de oportunidades únicas que acarretassem a aquisição de competências nos diversos domínios. De seguida, em reunião com os Orientadores Científico e Pedagógico partilhamos a ideia no qual foi bem aceite por ambos e avançamos para a seguinte etapa, ou seja, abordá-la à turma que também adorou a ideia, uma vez que ocupam grande parte do seu tempo no *facebook*. Deste modo, vai de encontro às perspetivas defendidas por Ponte & Serrazina (1998, p.10) ao afirmar que “as novas tecnologias têm tendência para se constituir cada vez mais como um elemento presente em toda a atividade educativa.”

Assim, procedeu-se à elaboração de um documento dirigido aos Encarregados de Educação, expondo o propósito e solicitando o consentimento dos mesmos, não esquecendo da identificação, enquanto professora estagiária da turma em questão. Com o conhecimento e autorização dos mesmos, registou-se várias fotografias e vídeos, colocando-os num grupo criado no *facebook*, intitulado por “Turma 11<sup>o</sup>2”, englobando tudo aquilo que os alunos fizeram nas matérias de ensino e experienciaram nas várias modalidades através dos clubes que efetuamos o convite. Para que, neste sentido os seus educandos pudessem guardar, bem como recordar os momentos mais marcantes ao longo do percurso escolar no âmbito desta UC e, permitindo aos Encarregados de Educação uma participação ativa no desenvolvimento e progressão da prestação motora, na medida em que, a qualquer momento possam aceder à página, envolvendo-se na vida escolar dos seus filhos.

Ehrlich (1981, cit. por Fraiman, 1997) menciona a importância da inclusão dos pais na educação dos seus filhos, no sentido em que constitui um elemento de união entre a residência e a instituição escolar. Neste sentido, considerámos ter criado uma oportunidade de interação, beneficiando a ligação entre ambos, pois esta participação revela-se fundamental para o desenvolvimento dos seus educandos (Comer & Haynes, 1991, cit. por Fraiman, 1997).

### **7.3 - Junção das Turmas**

Após a ocorrência de um Torneio do Desporto Escolar realizado no primeiro período, o Prof. Miguel Nóbrega solicitou o pedido de lecionação de duas aulas de Dança à turma do Curso Profissional Técnico de Apoio à Infância, pois o mesmo não se sentia à vontade para a sua abordagem. Assim sendo, disponibilizei-me logo para o fazer e informei-me do ano a lecionar, quantidade e constituição de alunos referentes ao género e idades, uma vez que possuía experiências no âmbito das Atividades Rítmicas e Expressivas. Contudo, deparei-me com a incompatibilidade do horário, pois era o mesmo em que lecionava a turma do 11º2. Tal foi resolvido após ter exposto o assunto e solicitado ao Orientador Pedagógico para proceder à junção das turmas.

Considero ter sido uma mais-valia, enquanto professora estagiária, verificar a minha capacidade de liderança, gestão das aulas, organização no espaço físico e controlo das turmas, como também para os alunos, favorecendo a interação entre as mesmas, criação de laços de amizade e partilha de experiências.

É necessário dar ênfase à lecionação de duas aulas, designadamente Dança, à turma atribuída, juntamente com a turma do Prof. Miguel, sendo que esta junção, constituiu um elemento facilitador de interação inter-turmas, integração e coesão, bem como uma boa dinâmica de grupos. Para além do mais, verifiquei a minha capacidade de atuação com mais dez alunos pertencentes ao Curso Profissional, para além dos 13 que compõem a turma atribuída. A estratégia empregada na lecionação das Danças de Salão resumiu-se na colocação dos alunos do 11º2, mais proficientes e dotados de competências técnicas, com os da turma do Curso Profissional. Facto que conduziu sem dúvida, ao enriquecimento profissional nas cinco dimensões, destacando o desenvolvimento da capacidade organizacional.

### **7.4 - Aulas lecionadas a Turmas de outros Professores**

Foram lecionadas 12 aulas no âmbito das Atividades Rítmicas e Expressivas, às turmas pertencentes ao Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, ao Curso Profissional Técnico de Apoio à Infância, ao Curso Tecnológico de Ação Social e também, ao Curso Profissional Técnico de Gestão, a pedido do professor estagiário

Vidal Freitas e dos professores Miguel Nóbrega e Pascoal Abreu, uma vez que não se sentiam à vontade para a lecionação deste tipo de aulas.

Aceitei o desafio, informando-me dos aspetos relevantes para a otimização das aulas e, de seguida criei um grupo no *facebook* para cada uma das turmas pertencentes aos Cursos Profissionais, com o objetivo de acompanharem as fotos e vídeos que marcaram as 12 aulas de EF nas mais variadas vertentes, nomeadamente, Aeróbica, Danças de Salão, Danças Tradicionais Portuguesas, *Zumba*, *Danceball*, *Bodycombat* e *Step*.

Confesso que senti-me deveras orgulhosa pelo trabalho desenvolvido, sendo que alguns dos alunos no início das aulas afirmaram não gostar de dançar, mas que consegui envolvê-los na realização das mesmas.

### **7.5 - Aulas Lecionadas a Professores**

Decorrente da ACPI denominada por “*Bodycombat enquanto matéria de ensino alternativa nas aulas de Educação Física*”, alguns dos professores do grupo disciplinar de EF solicitaram a continuidade de aulas deste âmbito, duas vezes por semana com duração de uma hora. Abracei novamente o desafio, no sentido de auxiliá-las na perda de peso e efetuar um reforço ao nível muscular, tendo em consideração o melhor horário para ambos na realização dessas aulas.

Deste modo, após ter verificado as suas necessidades e motivações procedi à lecionação de aulas de Aeróbica, *Step*, *Fitball*, *Zumba*, *Danceball*, *ABS*, *GAP*, *Bodycombat*, localizada e *Stretching*.

Senti-me lisonjeada pelo pedido efetuado e, mais uma vez ter a possibilidade de mostrar as minhas capacidades e competências no âmbito das Atividades Rítmicas e Expressivas.

### **7.6 - Clube Escola da Levada - Aulas de Manutenção**

Decorrente da apresentação da ACPI, bem como da lecionação das aulas a professores, foi-me efetuado o convite pela Professora Adelaide para pertencer ao CEL, no planeamento e concretização de aulas de manutenção a realizar-se duas vezes por

semana, terças e quintas-feiras às 18h30, com duração de 45 minutos, no ginásio da respectiva escola.

Mais uma vez, demonstrei as minhas capacidades, e daí o respetivo convite.

### **7.7 - Clube Escola da Levada - Atividades de Tempos Livres**

Após o início da lecionação das aulas de manutenção recebi novamente outro convite efetuado pela Professora Adelaide, para integrar nas ATL da Levada, nestas férias de verão, nos meses de julho e agosto, para a lecionação de Dança, a crianças com idades compreendidas entre os seis e os dez anos.

### **7.8 - Balanço**

Analisando todo este aglomerado de atividades extra supracitadas, reconhecemos que estas foram deveras gratificantes devido ao ganho diversificado de competências na operacionalização das mesmas, sendo que os objetivos definidos inicialmente foram ultrapassados com enorme satisfação e orgulho.

Estas atividades contribuíram para colocar em prática os conhecimentos teóricos em contexto real de ensino, utilizando diferentes estratégias e, desta forma, proporcionando o crescimento no âmbito profissional do Estágio Pedagógico.

## **VIII. Considerações Finais**

A aprendizagem é, sem dúvida, um dos maiores desafios. Para Moran (2009, p.22) “aprendemos melhor quando vivenciamos, experimentamos e sentimos.” Deste modo, considerámos que o Estágio foi repleto de vivências positivas, aprendizagens, crescimento e desenvolvimento, do ponto de vista profissional e humano, que perdurarão para sempre.

A possibilidade de exercer as funções que sempre desejei, e o simples facto de poder ter contribuído para a formação dos meus alunos, foi sem dúvida, os aspetos que mais me marcaram ao longo destes dois semestres.

Considero ter concretizado com sucesso os objetivos definidos no plano da Prática de Estágio, no qual fiquei extremamente satisfeita pela evolução dos alunos, podendo mesmo afirmar que sinto orgulho em olhar para trás e dizer que todo este trabalho e dedicação, teve um contributo determinante no desenvolvimento e formação dos mesmos.

Abracei este desafio, com todo o entusiasmo, consciente da grande exigência, como uma oportunidade de testar e aprofundar os conhecimentos adquiridos no curso, um meio para continuar a minha aprendizagem na persecução do meu objetivo, o de vir a ser uma professora de sucesso. No entanto, tenho a convicção que ainda tenho muito a aprender e a evoluir. Saliento que, sem a orientação do Prof. Doutor Ricardo Alves e Mestre Adérito Nóbrega, em todo o percurso, todo o trabalho seria mais difícil de executar, e as dificuldades seriam ultrapassadas de forma mais lenta.

## **IX. Referências Bibliográficas**

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

Almeida, R. (2009). *Estudo comparativo dos níveis de cortisol salivar e stress em professores estagiários de Educação Física*. Dissertação de Licenciatura em Educação Física. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.

Andrews, R. (1971). *The concept of Corporate Strategy*. Homewood. Dow Jones-Irwin.

Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: Série Didática das Ciências Sociais e Humanas. Nº 47. UTAD.

Araújo, C., Pinto, E., Lopes, J., Nogueira, L. & Pinto, R. (2008). *Estudo de Caso*. Universidade do Minho.

Arénilla & colaboradores (2000). *Avaliação*. Atlas e Dicionários - Instituto Piaget.

Baggini, F. (2008). *Caracterização do processo ensino/aprendizagem da natação para diferentes faixas etárias*. Monografia de Educação Física. Universidade Estadual Paulista. Bauru.

Baker, M. & colaboradores (2008). *Program Manual Bodycombat – Secrets to changing the world – one class at a time*. Les Mills International Limited.

Batalha, A. (2004). *Metodologia do Ensino da Dança*. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Edições FMH.

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J., Garcia, R. & Graça, A. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto – Perspetivas e Problemáticas*. Lisboa: Livros Horizonte. Coleção Horizonte de Cultura Física.

Birzea, C. (1984). *A Pedagogia do Sucesso - Pedagogia da Avaliação Formativa*. Lisboa: Livros Horizonte.

Bratfische, S. (2003). Avaliação em Educação Física: um desafio. *Revista da Educação Física/UEM*. Volume 14. Nº 2.

Caires, S. (2006). *Vivências e percepções do estágio pedagógico: Contributos para a compreensão da vertente fenomenológica do “Tornar-se professor”*. *Análise Psicológica* 1 (XXIV): 87-98. Instituto de Educação e Psicologia. Universidade do Minho.

Carvalho, A. (1987). *Desporto Escolar, inovação pedagógica e nova escola*. Lisboa: Editorial Caminho.

Coimbra, A. (2007). *O papel dos jogos tradicionais como actividade lúdica e educacional*. Monografia em Desporto e Educação Física. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Diário da República (2011). *Decreto-Lei n.º 94/2011 de 3 de agosto*. 1.ª série. N.º 148. Anexo II. Capítulo III. Artigo 12º e Artigo 13º. Ministério da Educação e Ciência.

Diário da República (2007). *Lei nº5 de 16 de janeiro: Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto*. Série I. Nº11. Artigo 28.º.

Diário da República (2007). *Decreto Legislativo Regional nº4/2007/M de 11 de janeiro*. Série I. Nº8. Artigo 16.º.

Diário da República (2005). *Lei nº49 de 30 de agosto: Lei de Bases do Sistema Educativo*. I Série – A. Nº166. Artigo 51.º.

Dias, G. & Mendes, R. (2010). *Jogos Tradicionais Portugueses – retrospectiva e tendências futuras*. Exedra. Nº3. P. 51-58. Acedido a 22 de maio de 2013, de: [http://www.exedrajournal.com/docs/N3/04A-Goncalo-dias\\_Rui-Mendes\\_pp\\_51-58.pdf](http://www.exedrajournal.com/docs/N3/04A-Goncalo-dias_Rui-Mendes_pp_51-58.pdf)

Duarte, J. (2008). Estudos de caso em educação. Investigação em profundidade com recursos reduzidos e outro modo de generalização. *Revista Lusófoma de Educação*. Nº11, 113-132.

Durão, R. (2010). *Acolhimento aos alunos estagiários da formação inicial*. Tese de Mestrado em Ciências da Educação - Supervisão Pedagógica. Escola Superior de Educação João de Deus.

Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS). História da Escola. Acedido a 1 de outubro de 2012, de: [http://ebsaas.com/portal/index.php?option=com\\_content&task=view&id=21&Itemid=29](http://ebsaas.com/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=21&Itemid=29)

Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS). Projeto Educativo da Escola. Acedido a 1 de outubro de 2012, de:  
[http://ebsaas.com/portal/ficheiros/2012\\_2013/PEE-20-07-2012\\_v2.pdf](http://ebsaas.com/portal/ficheiros/2012_2013/PEE-20-07-2012_v2.pdf)

Estrela, A. (2006). *Medidas e avaliação em Educação Física*. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Fraiman, L. (1997). *A Importância da Participação dos Pais na Educação Escolar*. Tese de Mestrado em Psicologia. Instituto de Psicologia. Universidade de São Paulo.

Freixo, M. (2010). *Metodologia científica, fundamentos, métodos e técnicas*. Instituto de Piaget, 2ª Edição.

Frontoura, C. (2005). *O estagiário em educação física no processo de estágio pedagógico – a percepção das dificuldades dos estagiários da FCDEF-UC na fase inicial e final do estágio pedagógico*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.

Galvão, Z. (2002). Educação Física Escolar: a prática do bom professor. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. Ano 1. Número 1.

Goleman, D. (2006). *Inteligência Emocional*. Editora Sábado. Espanha.

Gomes, M. (2004). *Planeamento em Educação Física – Comparação entre professores principiantes e professores experientes*. Monografia em Educação Física e Desporto. Universidade da Madeira.

Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2008). *Avaliação: Um caminho para o sucesso no processo de ensino e de aprendizagem*. Instituto superior da Maia.

Graça, A. (1997). *Os Valores da Educação Física*. In a Escola Cultural e os Valores. Coleção Mundo de Saberes. Porto Editora.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos – Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*. Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário.

Llano & colaboradores (2006). *Guia Prático da Actividade Física na 3ª idade*. Coleção “Fitness é Manz”, 3ª Edição.

Lopes, H. (2009). *Unidade Curricular de Pedagogia do Desporto*. Universidade da Madeira.

- Marques, A. & Lima, B. (2011). Os desafios da avaliação na Educação Física. *Revista Sapientia. Edição III. Volume III. N°3. Ano 2.*
- Martins, A. (2011). *Adequação de Estratégias de Ensino-aprendizagem numa Turma Reduzida: Estudo de Caso.* Tese de Mestrado em Ensino em Economia e Gestão/Contabilidade. Universidade de Lisboa. Instituto de Educação.
- Monteiro, M. (2002). *Intercâmbios e Visitas de Estudo.* Novas Metodologias em Educação. Porto Editora.
- Moran, J. (2009). *Novas Tecnologias e Mediação Pedagógica.* 15ª Edição. Papyrus Editora - Campinas.
- Onofre, M. & Pinheiro, I. (1998). *Problemas de prática de ensino em Educação Física: análise da relação entre a percepção dos professores e a percepção dos alunos.* Universidade Técnica de Lisboa.
- Piéron, M. (1988) *Enseignement des Activites Physiques et Sportives – Observation et Recherches.* Liège: Université de Liège.
- Pink, D. (2006). *A Nova Inteligência.* Academia do Livro. 3ª Edição.
- Pires, G. (2007). *Agôn – Gestão do Desporto.* Porto Editora.
- Ponte, J. (1994). *O estudo de caso na investigação em educação matemática.* Centro de Investigação em Educação e Departamento de Educação. Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.
- Ponte, J. & Serrazina, L. (1998). *As Novas Tecnologias na formação inicial dos professores.* 1ª Edição. Editorial do Ministério da Educação. Coleção Tecnologias da Informação e Comunicação.
- Reis, P. (2011). *Observação de aulas e Avaliação do Desempenho Docente.* Edição Ministério da Educação – Conselho Científico para a Avaliação de Professores. Coleção Cadernos do CCAP. N°2.
- Ribeiro, L. (1990). *Avaliação da aprendizagem.* 2ª Edição. Texto Editora.
- Ristoff, D. (2003). *Algumas Definições de Avaliação.* Revista da Rede de Avaliação Institucional da Educação Superior. N°1. Volume 8. Universidade Federal de Santa Catarina.

Robalo, F. (2004). *Do projecto curricular de escola ao projecto curricular de turma*. Lisboa: Texto Editores.

Romão, P. & Pais, S. (2003). *Desporto-Blocos I/II/III*. Porto Editora. Portugal.

Rosado, A. (1998). *Nas margens da Educação Física*. Lisboa: FMH-UTL.

Rosado, A. (1997). *Observação e Reação à Prestação Motora*. Serviço de Edições da Faculdade de Motricidade Humana.

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

Rosado, A. (n.d). *Léxico Comentado sobre Planificação e Avaliação*. Acedido a 1 de novembro de 2012, de: <http://areas.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/lexico2.htm>

Rosado, A. & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do desporto. Faculdade de motricidade humana*. Universidade Técnica de Lisboa. Edições FMH.

Rosado, A. & Silva, C. (1999). *Conceitos básicos de avaliação das aprendizagens*. Estudos de Pedagogia do Desporto. Nº 6. Edições FMH

Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Edições FMH.

Sarmiento, P., Veiga, A., Rodrigues, J. & Ferreira, V. (1998) *Pedagogia do Desporto – Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Edições FMH.

Sebastião, L. & Freire, E. (2009). A utilização de recursos materiais alternativos nas aulas de Educação Física: Um estudo de caso. *Revista Pensar a Prática*. Volume 12. Nº3. UFG.

Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Palo Alto: Mayfield Publishing Company. 2ª Edição.

Silva, T. (2009). *Elementos para a Compreensão do Processo de Reflexão em Situação de Estágio Pedagógico – estudo de caso de um Estudante-Estagário de Educação Física*. Dissertação de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Silva, M. (2007). *Projecto Curricular de Turma e Inovação Pedagógica, uma abordagem reflexiva e construtiva sobre as concepções e as práticas dos professores no*

*âmbito da inovação curricular. Um estudo do 1º ciclo do ensino básico da RAM.* Funchal: Universidade da Madeira.

Silveira, G. (2009). *Razões e Sentidos para ser Orientador de Estágio Pedagógico.* Monografia em Desporto e Educação Física. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Soares, J. (2010). *Unidade Curricular de Gestão e Marketing do Desporto.* Universidade da Madeira.

Soares, J. (1997). *Desporto Escolar – organização e perspectivas futuras.* Edição o Desporto Madeira. Funchal.

Sousa, J. & Magalhães, J. (2006). *Desporto Escolar – um retrato.* Ministério da Educação. Direção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.

Vieira, L. (2009). *O Planeamento da Rede Escolar à Escala Intermunicipal: O Caso da NUT III Minho-Lima.* Tese de Mestrado em Engenharia Civil. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Vieira, R. & Vieira, C. (2005). *Estratégias de ensino/aprendizagem.* Instituto de Piaget. Coleção Horizontes Pedagógicos.

## X. Anexos

### Anexo 1 - Plano Anual de Atividades do Estágio Pedagógico



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva  
Núcleo de Estágio de Educação Física - UMA  
Ano letivo 2012/2013



#### PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Nº	Atividades	Objetivos	Destinatários	Recursos	Data
1	Atividades no âmbito da Direção de Turma: caracterização da Turma	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verificar as expectativas dos alunos</li> <li>→ Equacionar a dinâmica da turma no sentido de maximizar estratégias de atuação</li> </ul>	11º2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ficha individual do aluno</li> <li>→ Questionário</li> </ul>	outubro
2	Estudo de Caso: reforço muscular	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Perda da flacidez e tonificação muscular através de um processo de treino e acompanhamento alimentar</li> </ul>	Aluna do 11º2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Avaliação antropométrica</li> <li>→ Planos de treino</li> <li>→ Nutricionista</li> </ul>	outubro – maio
3	Atividade Científico Pedagógica Coletiva: Avaliação Formativa/Sumativa – Paradigma atual	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Caracterizar e discutir os modelos de Avaliação Formativa/Sumativa de EF</li> <li>→ Analisar os modelos de Avaliação Formativa/Sumativa em escola da RAM</li> </ul>	Todos os grupos disciplinares de EF	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Sala de sessões</li> <li>→ Documentos de apoio (projetor, computador, aparelhagem)</li> </ul>	27 de abril de 2013
4	Atividade Científico Pedagógica Individual: BodyCombat enquanto matéria de ensino alternativa nas aulas de Educação Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Familiarização com a modalidade</li> <li>→ Dotar os participantes de competências do BodyCombat</li> </ul>	Grupo de EF da EBSAAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ginásio da EBSAAS</li> <li>→ Documentos de apoio (projetor, computador e aparelhagem)</li> </ul>	22 de janeiro de 2013
5	Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar: II Festival de Desporto na Levada	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Divulgar e promover atividades físicas e desportivas alternativas na comunidade escolar</li> </ul>	Comunidade Escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Clubes e associações desportivas da RAM</li> </ul>	22 de abril de 2013
6	Atividade de Extensão Curricular: Ginásio e Paintball	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Promover a experimentação e familiarização com as modalidades</li> <li>→ Contribuir para a formação eclética dos alunos, apurando o sentido de adaptação a novas situações</li> </ul>	11º2 e 11º3	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Transportes</li> </ul>	9 de abril de 2013

Professora Estagiária Hélina Gomes

## Anexo 2 - Planificação Anual das Matérias de Ensino



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DR. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA  
Departamento de Expressões – Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA  
Ano Letivo 2012/2013

### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11º2

**Competências Gerais:** Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo. Analisar e interpretar a realização das AFD seleccionadas. Aplicar os conhecimentos sobre técnica, tática, organização e participação, ética desportiva, etc. Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos no universo das AFD, conhecer e interpretar os factores de saúde e de risco associados à prática das AFD e aplicar as regras de higiene e de segurança. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Unidade de Trabalho	Conteúdos	Competências Específicas	Atividades / Estratégias	Recursos	Método de Avaliação	Tempo (90')
<b>1.º PERÍODO</b>						
Voleibol	História do Voleibol. Principais regras. Técnicas básicas: - Posição Base; - Toque de dedos; - Manchete; - Serviço por baixo; - Serviço por cima; - Deslocamentos; - Renate; - Bloco; - Sistema em W.	<b>Domínio Psicomotor:</b> - Desenvolver as habilidades motoras. - Adquirir os fundamentos técnicos, táticos e estratégicos abordados; - Adotar de forma ajustada as ações táticas e estratégicas.	<b>Estratégias Ensino:</b> - Instrução Oral; - Demonstrações, quer pelo professor, quer por alunos; - Utilização dos alunos como agentes de ensino; - Utilização dos estilos de ensino Comando e Tarefa, Descoberta Guiada e Recíproco.	<b>Materiais:</b> Bolas Redes Cordas Arcos Cones Coletes Cronómetro Apito Marcadores <b>Instalações:</b> Pavilhão	<b>Avaliação de diagnóstico</b>  <b>Domínio Psicomotor (70%)</b> - 35% Empenhamento Motor - AFD, - 20% Progressão na aprendizagem - AFD - 15% - Avaliação das habilidades Motoras em exercícios critério, jogos reduzidos/condicionados e formais (teste prático).	10
Desportos de Raquete (Ténis de Campo, Ténis de Mesa e Badminton)	Principais regras. Ténis curto (Ténis de Campo) Habilidades Básicas: - Posição base - Pega - Batimentos de direita e esquerda (cruzada e paralela)			<b>Materiais:</b> Apito Bolas Cones Rede Raquetas Volantes Separadores Coletes		10

Professora Estragiana Helena Gomes

<i>Unidade de Trabalho</i>	<i>Conteúdos</i>	<i>Competências Específicas</i>	<i>Atividades / Estratégias</i>	<i>Recursos</i>	<i>Método de Avaliação</i>	<i>Tempo (90')</i>
Desportos de Raquete (Ténis de Campo, Ténis de Campo e badminton)	- Corte de direita e esquerda (cruzada e paralela) - Serviço; - Smash (Ténis de Campo) - Clear, lob, amorti, drive, serviço curto, serviço comprido e remate (Badminton).	- Desenvolver as habilidades motoras. - Adquirir os fundamentos técnicos, táticos e estratégicos abordados; - Adotar de forma ajustada as ações táticas e estratégicas.	<u>Estratégias Organização:</u> - Organização dos alunos em xadrez, em linha ou colunas, meia-lua, espalhados pelo campo; - Enumeração dos alunos; - Formação de grupos ou equipas para a armarção do material; - Aplicação de regras para a organização dos alunos, armarção de material e funcionamento das aulas.	Instalações: Pavilhão e Polidesportivo	<u>Domínio Cognitivo (20%)</u> a) Trabalho de grupo - 15%; b) Intervenções Aula - 5%.	10
Egrima	Principais regras Habilidades Básicas: - Saudação, - Posição de guarda; - Avançar e recuar; - Estocada; - Afundo; - Marcha Afundo; - Parada/resposta.			<b>Materiais:</b> Floretes Mascaras Luvas Gillets  <b>Instalações:</b> Pavilhão	<u>Domínio Sócio-Afectivo (10%)</u> a) Comportamento/Responsabilidade – 2,5%; b) Cooperação/Participação - 2,5%; c) Pontualidade/Equipamento de EF - 5%	2
Capoeira	Principais regras. Habilidades técnicas: - Ginga.			<b>Materiais:</b> Atabaque Berimbau Reco-reco  <b>Instalações:</b> Pavilhão		2
Patinação	Regras de segurança. Elementos técnico-táticos: - Patinar para a frente - “Quatro” - “Carrinho”			<b>Materiais:</b> Patinas Cones Pinos  <b>Instalações:</b> Pavilhão		1

Unidade de Trabalho	Conteúdos	Competências Específicas	Atividades / Estratégias	Recursos	Método de Avaliação	Tempo (90')
Judo	<p>História do Judo</p> <p>Principais regras</p> <p>Saudação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Taii-wei</i> ou <i>Ritszu-wei</i> (em pé);</li> <li>- <i>Za-wei</i> (de joelhos);</li> <li>- <i>Uke</i> (<i>baixo</i>) e <i>Tori</i> (<i>cima</i>)</li> </ul> <p>Pegas;</p> <p>Desequilíbrios;</p> <p>Quedas;</p> <p>Esquivas;</p> <p>Projeções;</p> <p>Imobilizações.</p>	<p><b>Domínio Psicomotor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhorar a sua aptidão física de forma adequada às suas necessidades de desenvolvimento.</li> <li>- Aprender um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas que promovam o seu desenvolvimento multilateral e harmonioso.</li> </ul>	<p><b>Estratégias de Trabalho:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenciação dos alunos por níveis de aprendizagem;</li> <li>- Trabalhos de grupo, a pares e/ou individual;</li> <li>- Realização de exercícios critério do mais simples para o mais complexo e do mais complexo para o mais simples (jogos reduzidos);</li> <li>- Realização de jogo reduzido condicionado (2x2, 3x2, 3x3, 4x3, etc.);</li> <li>- Ensino dos jogos para a compreensão (TGFU);</li> <li>- Autoavaliação.</li> </ul>	<p><b>Materiais:</b></p> <p>Colchões</p> <p>Tapetes</p> <p><b>Instalações:</b></p> <p>Pólisportivo e Ginásio</p> <p><b>Materiais:</b></p> <p>Cones</p> <p>Pinos</p> <p>Colheres de pau</p> <p>Lenço</p> <p>Cordas</p> <p>Latas</p> <p>Pedras</p> <p><b>Instalações:</b></p> <p>Pólisportivo e pavilhão.</p>	<p><b>Métodos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação diagnóstica;</li> <li>- Avaliação por questionamento (final da aula);</li> <li>- Avaliação formativa;</li> <li>- Avaliação estruturada sumativa;</li> <li>- Auto – avaliação e hetero – avaliação;</li> <li>- Avaliação final.</li> </ul>	1
Jogos Tradicionais	<p>Contexto sociocultural.</p> <p>Regras fundamentais.</p>					1

Unidade De Trabalho	Conteúdos	Competências Específicas	Actividades / Estratégias	Recursos	Método De Avaliação	Tempo (90')
<b>2- PERÍODO</b>						
Basquete bol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe de peito</li> <li>- Passe picado e de ombro</li> <li>- Recepção;</li> <li>- Drible de progressão e de Protecção;</li> <li>- Lançamento na passada;</li> <li>- Lançamento em apoio / suspensão;</li> <li>- Rensalto;</li> <li>- Desmarcação;</li> <li>- Enquadramento defensivo e ofensivo;</li> <li>- Atitude básica defensiva e ofensiva;</li> <li>- Marcação individual;</li> <li>- Passe e corte;</li> <li>- 5 Aberto;</li> <li>- Aclaramentos;</li> <li>a) - Bloqueio ofensivo e defensivo</li> </ul>	<p><b>Domínio Psicomotor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver as habilidades motoras.</li> <li>- Adquirir os fundamentos técnicos, táticos e estratégicos abordados;</li> <li>- Adotar de forma ajustada as ações táticas e estratégicas.</li> </ul>	<p><b>Estratégias Ensino:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrução Oral;</li> <li>- Demonstrações, quer pelo professor, quer por alunos;</li> <li>- Utilização dos alunos como agentes de ensino;</li> <li>- Utilização dos estilos de ensino Comando e Tarefa, Descoberta Guiada e Recíproco.</li> </ul>	<p><b>Materiais:</b></p> <p>Apito Bolas Cones Coletes Quadro móvel Tabelas</p> <p><b>Instalações:</b></p> <p>Pavilhão</p>	<p><b>Métodos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação diagnóstica;</li> <li>- Avaliação por questionamento (final da aula);</li> <li>- Avaliação formativa;</li> <li>- Avaliação estruturada sumativa;</li> <li>- Auto – avaliação e hetero – avaliação;</li> <li>- Avaliação final.</li> </ul>	8
Dança	<p>História e importância da Dança</p> <p>Movimentos Locomotores e Não Locomotores</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Locomotores: Walk; Jump; Run; Hop; Leap;</li> <li>- Não Locomotores: Swing; Stretch; Bend; Push; Pull; Turn; Shake.</li> </ul>			<p><b>Materiais:</b></p> <p>Aparelhagem Cd's Espaldares Alteres Bolas Step's</p>		7

<i>Unidade De Trabalho</i>	<i>Conteúdos</i>	<i>Competências Específicas</i>	<i>Atividades / Estratégias</i>	<i>Recursos</i>	<i>Método De Avaliação</i>	<i>Tempo (90')</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barra solo</li> <li>- Dança Tradicionais</li> <li>- Danças de Salão</li> <li>- Body Combact</li> <li>- Aeróbica</li> <li>- Step</li> <li>- Fitness</li> </ul>			<p><b>Instalações:</b> Ginásio</p>		7
Paintball	<p>História do Paintball. Regras de segurança. Material necessário.</p>	<p><b>Domínio Psicomotor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver as habilidades motoras.</li> <li>- Adquirir os fundamentos técnicos, táticos e estratégicos abordados;</li> <li>- Adotar de forma ajustada as ações táticas e estratégicas.</li> </ul>	<p><b>Estratégias Organização:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organização dos alunos em xadrez, em linha ou colunas, meia-lua, espalhados pelo campo;</li> <li>- Enumeração dos alunos;</li> <li>- Formação de grupos ou equipas para a arrumação do material;</li> <li>- Aplicação de regras para a organização dos alunos, arrumação de material e funcionamento das aulas.</li> </ul>	<p><b>Materiais:</b> Marcadores de tinta Máscaras Bolas de tinta</p> <p><b>Instalações:</b> Polidesportivo</p> <p><b>Materiais:</b> Tapetes Rolo/praticável Minitrampolins Plintos Trampolins reuther Espaldares Bancos Suecos</p> <p><b>Instalações:</b> Pavilhão</p>	<p><b>Métodos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação diagnóstica;</li> <li>- Avaliação por questionamento (final da aula);</li> <li>- Avaliação formativa;</li> <li>- Avaliação estruturada sumativa.</li> <li>- Auto – avaliação e hetero – avaliação;</li> <li>- Avaliação final.</li> </ul>	1
Ginástica	<p>História da Ginástica Principais regras Rolamentos à Frente e à retaguarda. Roda/Avião Bandeira/Ponte Apoio Facial Invertido Mini-Trampolim: Salto em extensão Salto engrupado Salto com ½ pirueta</p>					2

<i>Unidade De Trabalho</i>	<i>Conteúdos</i>	<i>Competências Específicas</i>	<i>Actividades / Estratégias</i>	<i>Recursos</i>	<i>Método De Avaliação</i>	<i>Tempo (90')</i>
<b>3º PERÍODO</b>						
Natação	História da Natação. Regras de segurança e de higiene. Saber nadar (3 domínios) Técnicas: - Crawl - Costas - Bruços - Mariposa. Saltos e estrela. Rolamento à frente e à retaguarda.		<b>Estratégias de Trabalho:</b> - Diferenciação dos alunos por níveis de aprendizagem; - Trabalhos de grupo, a pares e/ou individual; - Realização de exercícios critério do mais simples para o mais complexo (formas jogadas); - Realização de jogo adaptado (2x2, 3x3 e 4x4); - Formação em xadrez; - Trabalho em coluna; - Trabalho por vagas; - Trabalho em barra de solo e de centro; - Movimentos livres; - Coreografias; - Auto-avaliação	<b>Materiais:</b> Pranchas Esparguetes Bola (pólo Aquático)		7
Hidroginástica	Elementos técnicos similares à Aeróbica.			<b>Instalações:</b> Piscina	<b>Métodos:</b> - Avaliação diagnóstica; - Avaliação por questionamento (final da aula); - Avaliação formativa;	1
Pólo-Aquático	História e regras. Saber nadar (3 domínios). História. Regras de funcionamento, segurança e de higiene. Técnicas básicas: - Embarque e desembarque - Equilíbrio - Propulsão	<b>Domínio Psicomotor:</b> - Desenvolver as habilidades motoras. - Adquirir os fundamentos técnicos, táticos e estratégicos abordados; - Adotar de forma ajustada as acções táticas e estratégicas.		<b>Materiais:</b> Coletes Pagaia Kanake  <b>Instalações:</b> Praia.		1
Canoaagem						3
Golf	História. Regras de funcionamento.			<b>Materiais:</b> Taco e bola.		1

Unidade De Trabalho	Conteúdos	Competências Específicas	Atividades / Estratégias	Recursos	Método De Avaliação	Tempo (90')
<b>1.º, 2.º E 3.º PERÍODOS</b>						
Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	Capacidades Motoras Condicionais: - Resistência; - Força; - Flexibilidade; - Velocidade; - Destreza geral.	<b>Domínio Psicomotor:</b> a) Melhorar a aptidão física e desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas.	<b>Estratégias Ensino:</b> - Instrução Oral; - Demonstrações, quer pelo professor, quer por alunos; - Utilização dos alunos como agentes de ensino; - Utilização dos estilos de ensino Comando e Tarefa, Descoberta Guiada e Reciproco.	- FitnessGram - Ficha de Registo - Fita Métrica; - Cones; - Cronómetro; - Banco Sueco;	<b>Métodos:</b> - Avaliação diagnóstica; - Avaliação por questionamento (final da aula); - Avaliação formativa; - Avaliação estruturada sumativa; - Auto – avaliação e hetero – avaliação; - Avaliação final.	3
AFD e a Saúde	AFD Saúde e Alimentação Obesidade Benefícios da AFD Diretrizes da AFD	- Promover a saúde através da AFD. - Promover uma alimentação equilibrada e de qualidade. - Adotar a AFD na vida quotidiana dos alunos.		Cartazes Fichas Vídeos		3
EF	Perspetiva histórica da EF em Portugal. Conceito, importância e objetivos da EF Sentido ético.	- Compreender a evolução e mudanças da EF no país - Compreender o valor educativo da EF.				1
<p>Observações: <b>Competências Específicas comuns aos três Períodos:</b>  <b>Domínio Sócio – Afetivo:</b>  a) Aprender padrões de conduta (respeito pelas regras, colegas e professores); b) Criar hábitos ao nível da pontualidade e da assiduidade a ser pontual e assíduo; c) Aprender a valorizar a: 1) iniciativa e a responsabilidade pessoal; 2) cooperação e solidariedade; 3) ética desportiva; 4) higiene e a segurança pessoal e colectiva; 5) consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas; d) Desenvolver a capacidade de atenção e concentração; e) Promover a cooperação com os companheiros;  <b>Domínio Cognitivo:</b>  a) Conhecer o objetivo do jogo, identificar as principais regras, linhas do terreno de jogo e ações técnico-táticas e estratégicas.  b) Identificar e conhecer as principais ações e gestos técnicos, táticos e estratégicos das AFD.  As <b>Atividades / Estratégias de Ensino, Organização e Trabalho</b> são desenvolvidas ao longo dos três Períodos.</p>						



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DR. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA  
 Departamento de Expressões – Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA  
 Ano Letivo 2012/2013

### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11º2

#### *Sistema de Avaliação*

	<b>Critérios de Avaliação</b>	<b>Percentagens</b>
<b>Domínio Psicomotor (70%)</b>	- Empenhamento Motor - AFD	35%
	- Progressão na Aprendizagem - AFD	20%
	- Teste Prático (Técnico / Tático / Estratégico)	15%
	- Trabalho de Grupo	15%
<b>Domínio Cognitivo (20%)</b>	- Intervenções Aula	5%
	- Comportamento/ Responsabilidade	2,5%
<b>Domínio Sócio – Afetivo (10%)</b>	- Cooperação/ Participação	2,5%
	- Pontualidade / Equipamento EF	5%

	<b>Critérios de Avaliação – Atestado Médico Permanente</b>	<b>Percentagens</b>
<b>Domínio Cognitivo (70%)</b>	<i>Avaliação Sumativa (40%)</i>	
	- Teste Escrito Individual	40%
	<i>Avaliação Formativa (30%)</i>	
	- Questões / Intervenções Aula	10%
	- Trabalhos (Mínimo 1 e máximo 2/por período)*	10%
	- Relatórios de Aula	10%
<b>Domínio Sócio – Afetivo (30%)</b>	<i>Avaliação Formativa (30%)</i>	
	- Cooperação / Participação	15%
	- Comportamento / Responsabilidade	10%
	- Pontualidade / Equipamento de EF	5%

\*1 Trabalho obrigatório sobre os Benefícios / Promoção da Educação Física

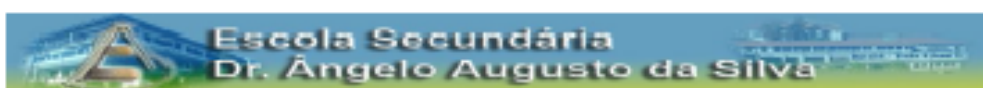
### Anexo 3 - Calendarização das Matérias de Ensino

#### CALENDARIZAÇÃO DAS MATÉRIAS DE ENSINO

	MÊS	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1º Período	Setembro		18	19	20	21
		24	25	26	27	28
	Outubro	1	2	3	4	5
		8	9	10	11	12
		15	16	17	18	19
		22	23	24	25	26
		29	30	31		
	Novembro				1	2
		5	6	7	8	9
		12	13	14	15	16
		19	20	21	22	23
		26	27	28	29	30
	Dezembro	3	4	5	6	7
		10	11	11	12	13
		17	18	19	20	21
		24	25	26	27	28
31						
2º Período	Janeiro		1	2	3	4
		7	8	9	10	11
		14	15	16	17	18
		21	22	23	24	25
		28	29	30	31	
	Fevereiro			1	2	1
		4	5	6	7	8
		11	12	13	14	15
		18	19	20	21	22
		25	26	27	28	
	Março					1
		4	5	6	7	8
		11	12	13	14	15
		18	19	20	21	22
		25	26	27	28	29
	3º Período	Abril	1	2	3	4
8			9	10	11	12
15			16	17	18	19
21			23	23	24	25
29			29	30	30	
Maio				1	2	3
		6	6	7	7	10
		13	14	15	16	17
		20	21	22	23	24
		27	28	29	30	31
Junho		3	4	5	6	7

- Natal
  - Voleibol e D. Raquete (T.Campo, Mesa e Badminton)
  - Natação\*
  - Patinagem
  - Carnaval
  - Esgrima
  - Capoeira
  - Madeirabol
  - Jogos Tradicionais
  - Páscoa
  - Judo e Futebol
  - Kickboxing e Aerokick
  - 1ª aula/Avaliação Diagnóstico
  - Festival do Desporto
  - Basquetebol e Dança (BodyCombat, Fitness, Step)
  - Avaliação Prática
  - Feriados
  - Sh'bam+Bodyvive
  - Paintball
  - Ginástica
  - Trabalho de grupo
- \* Em caso de indisponibilidade da piscina opto por lecionar Andebol

## Anexo 4 - Sistema de Avaliação para o Secundário



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DR. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA

*Educação Física*

Ano Letivo de 2012/13

### SISTEMA DE AVALIAÇÃO

ENSINO SECUNDÁRIO (10º, 11º e 12º ANOS)

<b>Domínio Psicomotor - 70%</b>			
Avaliação Formativa	<b>Empenhamento Motor - AFD</b>	<b>35%</b>	
	O aluno empenha-se e esforça-se ativamente na realização dos exercícios, do domínio das AFD, considerados para aula.		
	<b>Progressão na Aprendizagem - AFD</b>	<b>20%</b>	
O aluno demonstra Progressão / Evolução a nível das habilidades / destrezas técnico, táticas e estratégicas das AFD.			
Avaliação Sumativa	<b>Prova / Teste Prático - AFD (Técnico, Tático e Estratégico)</b>	<b>15%</b>	
	O aluno Realiza / Executa as habilidades / destrezas técnico, táticas e estratégicas das AFD, de acordo com as normas de referência dos programas de EF.		
<b>Domínio Cognitivo - 20%</b>			
Avaliação Sumativa	<b>Prova / Teste Escrito Individual ou Trabalho de Grupo</b>	<b>15%</b>	
	O aluno realiza prova / teste escrito individual ou trabalho de grupo acerca das matérias de ensino.		
Avaliação Formativa	<b>Intervenções Aula</b>	<b>5%</b>	
	O aluno realiza intervenções orais e/ou escritas acerca das matérias de ensino.		
<b>Domínio Sócio-Afetivo - 10%</b>			
Avaliação Formativa	<b>Comportamento / Responsabilidade</b>	<b>2,5%</b>	
	O aluno estabelece uma relação cordial com os companheiros, empenha-se e respeita os colegas e as instruções definidas pelo professor.		
	<b>Cooperação / Participação</b>	<b>2,5%</b>	
	O aluno colabora, coopera e participa, com os companheiros, nas diferentes tarefas consideradas para a aula.		
		<b>Pontualidade / Equipamento EF</b>	<b>5%</b>
O aluno comparece no espaço previsto para a aula, de acordo com o horário estabelecido para a mesma, devidamente equipado.			

**Nota:** Os Alunos com Atestado Médico Temporário (*Natação*) deverão ter os mesmos critérios em vigor, substituindo a prática da modalidade por um *Trabalho Escrito*.

[Parecer favorável do Conselho de Grupo de Disciplina de EF em 03 de Julho de 2012]  
[Aprovação no Conselho Pedagógico de 04 de Julho de 2012]

## Anexo 5 - Sistema de Avaliação para alunos com atestado médico



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DR. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA

*Educação Física*

Ano Letivo de 2012/13

### SISTEMA DE AVALIAÇÃO

#### PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO PARA ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO PERMANENTE

Dominio Cognitivo - 70%		
Avaliação Sumativa	<b>Prova / Teste Escrito Individual</b>	<b>40%</b>
	O aluno realiza prova / teste escrito individual acerca das matérias de ensino.	
Avaliação Formativa	<b>Questões / Intervenções Aula</b>	<b>10%</b>
	O aluno realiza intervenções orais e/ou escritas acerca das matérias de ensino.	
	<b>Trabalhos</b>	<b>10%</b>
	O aluno realiza trabalhos acerca das Atividades Físicas Desportivas.	
	<b>Relatórios de Aulas</b>	<b>10%</b>
O aluno realiza relatórios das aulas de Educação Física.		
Dominio Sócio-Afetivo - 30%		
Avaliação Formativa	<b>Cooperação / Participação</b>	<b>15%</b>
	O aluno colabora, coopera e participa nas diferentes tarefas consideradas para a aula.	
	<b>Comportamento / Responsabilidade</b>	<b>10%</b>
	O aluno estabelece uma relação cordial com os companheiros, empenha-se e respeita os colegas e as instruções definidas pelo professor.	
	<b>Pontualidade / Equipamento EF</b>	<b>5%</b>
O aluno comparece no espaço previsto para a aula, de acordo com o horário estabelecido para a mesma, devidamente equipado.		

**Nota:** Os alunos com Atestado Médico Permanente devem, no **mínimo**, realizar 1 trabalho e no **máximo** 2 por período, sendo um deles sobre os **Benefícios / Promoção da Educação Física**.

[Parecer favorável do Conselho de Grupo de Disciplina de EF em 03 de Julho de 2012]  
[Aprovação no Conselho Pedagógico de 04 de Julho de 2012]

## Anexo 6 - Evolução dos Planos de Aula e respectivas reflexões

### Plano de aula nº 4

Unidade Didática: Desportos de Raquete (Ténis de Campo) e Voleibol Data: 01.10.2012 Ano e turma: 11º No de alunos: 17  
 Recursos materiais: apito, relógio, 17 bolas, 17 raquetes e 17 bolas de voleibol, 6 cones, 3 arcos  
 Objetivo: Desenvolver a coordenação motora.

Parte	Conteúdos/objetivos	Critérios de êxito	Organização Didático- Metodológica	Esquema gráfico	Duração
					TE TT
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização da chamada, com o intuito de facilitar a memorização dos nomes.</li> <li>- Solicitar ao delegado de turma que para a próxima aula traga uma folha com o nome dos grupos para o trabalho.</li> <li>- Aquecimento: corrida lateral no sentido à direita, orientados para o centro do campo e ao som do apito toca com as mãos no solo e levanta; idem mas realizar o salto com extensão total do corpo, de modo a conduzir à ativação cardiovascular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentração na aula.</li> <li>- Organização da turma.</li> <li>- Salto em extensão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alunos sentados em meia-lua.</li> </ul>		2' 2'
Principal	<p><b>Ténis de Campo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenação motora:</li> <li>Na 1ª estação andar pelo espaço disponível batendo a bola para cima da raquete;</li> <li>Na 2ª estação idem mas batendo alternadamente, frente e trás da raquete;</li> <li>Na 3ª estação idem mas batendo a bola no solo;</li> <li>Na 4ª estação idem mas alternadamente, frente e trás da raquete.</li> <li>- Coordenação motora e óculo manual:</li> <li>Com os arcos no chão, os alunos realizam uma sequência de passos dentro e fora dos arcos, com a bola em equilíbrio na raquete e posteriormente executam o batimento de direita ou esquerda. A Beatriz e a Tânia registam os tempos dos colegas numa folha. <u>Variantes:</u> em velocidade; pé cochinho direito; idem esquerdo; 2. pés ao mesmo tempo.</li> </ul> <p><b>Pausa para beber água.</b></p> <p>Os alunos contornam lateralmente os cones colocados no chão, com a bola em equilíbrio na raquete, e executam o batimento de direita ou esquerda, posteriormente batimento de direita ou de esquerda. A Beatriz e a Tânia registam os tempos dos colegas numa folha.</p> <p><u>Variantes:</u> em velocidade enquanto contorna os cones, realizar batimento para cima; alternado; bola bate no solo; alternado.</p> <p><b>Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe: realizar o toque de dedos com intuito de realizar o máximo de toques possível.</li> <li><u>Variantes:</u> mãos na nuca; na cintura pélvica; atrás das costas; bate 2 palmas; dá 1 volta em torno de si; flexão dos MI e realiza o passe para o parceiro.</li> <li>Beatriz e a Tânia fazem marcha à volta do campo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar batimentos sucessivos sem perder o controlo da bola.</li> <li>- 2 filas de frente uma para a outra.</li> <li>- Divisão da turma em 2, ficando metade em cada campo de Voleibol.</li> <li>- 2 a 2 frente a frente.</li> <li>- Manter a bola no ar o maior tempo possível.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alunos divididos por estações (3 a 4 em cada uma).</li> <li>- 2 filas de frente uma para a outra.</li> <li>- Divisão da turma em 2, ficando metade em cada campo de Voleibol.</li> <li>- 2 a 2 frente a frente.</li> </ul>	     	16' 23' 20' 43' 2' 45' 20' 65' 19' 84'
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o alongamento dos principais grupos musculares com o intuito do retorno à calma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura correta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alunos em meia-lua.</li> </ul>		6' 90'

**Sumário:** Controlo das presenças dos alunos.  
 Formação de grupos para o trabalho a apresentar no final do 1º período.  
 Iniciação às Unidades Didáticas de Desportos de Raquete e de Voleibol.




**Observações:** A aula foi composta por 12 alunos, dos quais, cinco faltaram, nomeadamente, o Alexandre G., Carlos André, Flávia, Ricardo Cravo, Sérgio e a Viktória.

**Análise Crítica:** A aula correu conforme planeado, efetuando uma boa gestão e organização do tempo e do espaço, através de poucos exercícios com variantes de forma a solicitar o desenvolvimento da coordenação motora. No qual foi notório o envolvimento da turma nas tarefas, grande motivação e esforço dos alunos. De salientar que, ao refletir sobre os exercícios mais rentáveis e menos rentáveis, os alunos na sua grande maioria tem a perceção das suas capacidades.

## Piano de aula nº41

Prof. Estagiária Helena Gomes

Unidade Didática: Jogos Tradicionais, Desportos Coletivos – Andebol Data: 30.04.2013 Ano e turma: 11º  
 Nº de alunos: 13 Recursos materiais: 6 bolas de Andebol, 3 apitos, 4 cones, 5 coletes verdes e 1 laranja.  
 Objetivo: Jogos Tradicionais – Familiarização com a modalidade; Andebol - Desenvolver o bloco.

Parte	Conteúdos/objetivos	Critérios de êxito	Organização Didático-Metodológica	Esquema gráfico	Duração	
					TE	TT
<b>Inicial</b>	<p>Chamada</p> <p>Definir o objetivo da aula.</p> <p>Aquecimento</p> <p>Ativação cardiovascular</p> <p>Jogos Tradicionais</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentração.</li> <li>- Postura correta.</li> </ul>	<p>Organização Didático-Metodológica</p> <p>- Alunos sentados em meia-lua, ouvem as informações da professora.</p> <p>- Abordar os critérios de êxito do bloco.</p> <p>- Am31 e Am33.</p> <p>Jogo dos apoios – percorrer uma determinada distância ao som do apito com o número de apoios dito pela Beatriz.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>3'</li> <li>2'</li> <li>5'</li> <li>5'</li> <li>10'</li> </ul>	
<b>Principal</b>	<p>Andebol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevação dos MS e mãos abertas na direção da bola;</li> <li>- Colocar o tronco em frente ao ombro do lado MS executor do atacante.</li> </ul> <p>- Remate em apoio</p> <p>- Remate em suspensão</p> <p>Guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar passos curtos e rápidos;</li> <li>- Segurar a bola com o olhar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevação dos MS e mãos abertas na direção da bola;</li> <li>- Colocar o tronco em frente ao ombro do lado MS executor do atacante.</li> </ul> <p>Guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar passos curtos e rápidos;</li> <li>- Segurar a bola com o olhar.</li> </ul>	<p>Demonstração do exercício: 2 alunos na linha de fundo partem ao som do apito da Professora, realizando passes sucessivos entre si dirigindo-se para a baliza finalizando, sendo que haverá um aluno em cada lado do campo que efetua o bloco entre os cones. Nota: 1 aluno em cada baliza. A Tânia e a Beatriz orientam cada lateral e fornecem feedbacks concomitantes. Variante: troca de posições; 2 blocos.</p> <p>Em meio campo, divisão dos alunos em 3 corredores, o central que possui a bola, passa ao lateral direita e corta por trás, e assim sucessivamente, finalizando em remate para a baliza, havendo 2 alunos efetuando o bloco estáticos e uma guarda-redes. Nota: a Beatriz e a Tânia apitam para a saída dos alunos. Variante: com deslocamento; posteriormente 3 alunos fazem bloco.</p> <p>Jogo reduzido 2x2+joker e 3x3 em meio campo. Nota: a Beatriz arbitra de um lado e a Tânia do outro.</p> <p><u>Pausa para beber água.</u></p> <p>Jogo reduzido 5x5+joker em campo inteiro.</p> <p>RCms10, RCms12, RCms13, RCt3, RCmi9 e RCmi5.</p> <p>Questão-aula.</p> <p>Arrumação dos recursos materiais.</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>10'</li> <li>20'</li> <li>10'</li> <li>30'</li> <li>20'</li> <li>50'</li> <li>2'</li> <li>52'</li> <li>20'</li> <li>72'</li> </ul>	
<b>Final</b>	<p>Alongamentos</p> <p>- Retorno à calma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura correta</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>5'</li> <li>3'</li> <li>10'</li> </ul>	

#### Sumário:

Familiarização com os Jogos Tradicionais.  
Unidade Didática de Desportos Coletivos – Andebol.  
Gestos técnico-táticos: bloco  
Exercícios-critério.  
Jogo reduzido 2x2 + joker e 3x3.  
Jogo reduzido 5x5 + joker.  
Questão-aula.

#### Referências Bibliográficas:

- Lamas, S. (2007). *Livro dos Jogos Educativos*. Livypsic – Edições de Ciências de Educação. Legis Editora.  
- Oliveira, J. (1995). *Ensinar o Andebol*. Porto: Campo das Letras Editores.  
- Graça, A. & Oliveira, J. (1995). *O ensino dos jogos desportivos*. 2ª Edição. Editores. Universidade do Porto.

#### Análise Crítica:

A realização dos Jogos Tradicionais enquanto modalidade de experimentação deveu-se ao fato de constar de jogos educativos para o desenvolvimento de competências, enriquecimento cognitivo do património cultural e recuperação da tradição de alguns desses jogos praticados durante décadas, na rua, no parque ou em família (Lamas, 2007). Apesar de ter sido um dia de muito calor e a aula ter-se realizado no campo exterior, apresentei uma boa capacidade comunicativa na orientação do processo de ensino-aprendizagem, no qual Mesquita & Rosado (2011) afirmam constituir um dos fatores determinantes da eficácia pedagógica, fundamentais na aprendizagem efetiva dos alunos. Realizei vários feedbacks pertinentes sobre a prestação motora e cognitiva na execução dos alunos nas tarefas, sendo que Mesquita & Rosado (2011) apud Piéron e Delmelle (1982) contam a importância da informação de retorno como elo fundamental de ligação dos acontecimentos do ensino. Na minha perspetiva tenho também efetuado uma boa supervisão pedagógica, permitindo gradualmente em tornar-se cada vez mais independente e concomitantemente melhorando as minhas competências enquanto docente de ensino. Sendo este um dos aspetos bastante melhorados relativamente à penúltima aula aquando da realização da questão-aula, solicitando da minha parte uma ótima organização, controlo e gestão da mesma, no qual a minha estratégia constou da disposição dos alunos em xadrez nas bancadas do pavilhão e estar através da visão periférica ter os alunos sempre dentro do meu campo de visão, circulando pela periferia e alertando para a sua realização sem auxílio do colega, pois chamei à atenção durante a mesma para dois alunos que se encontravam na ponta lateral esquerda.

## Anexo 7 - Ficha de Observação de Assistência às Aulas

### FICHA DE OBSERVAÇÃO DO PROFESSOR ESTAGIÁRIO

AFD:

Observador:

Observado:

Data:

Hora:

Local:

<b>Dimensão</b>	<b>Variáveis/Categorias</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>	<b>Bom</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Insuficiente</b>	
<b>Instrução</b>	Audível e pausada						
	Projeção de voz						
	Breve e concisa						
	Informação explícita						
	Informação implícita						
	Utilização da terminologia científica						
	Abordagem dos critérios de êxito						
	Formulação de questões						
Apreciação:							
<b>Organização</b>	Estilo de Ensino	Comando					
		Descoberta guiada					
		Recíproco					
	Organização com recurso a demonstração	Professor					
		Aluno					
		Vídeo					
		Imagens/cartazes					
	Envolvimento dos alunos	Inicial					
		Fundamental					
		Final					
Acompanhamento dos alunos dispensados							
Apreciação:							
<b>Gestão do tempo de aula</b>	Tempo de instrução	Breve					
		Longo					
	Tempos de transição	Breve					
		Longo					
	Tempo de organização	Breve					
		Longo					
	Controlo do tempo	Breve					
		Longo					
Apreciação:							
<b>Clima da aula</b>	Motiva/incentiva os alunos						
	Bom clima relacional						
	Elogia o desempenho dos alunos						
	Adoção de exercícios lúdicos						
	Repreende/pune os alunos						
Apreciação:							
<b>Supervisão e controlo da turma</b>	Postura do professor estagiário						
	Alunos dentro do seu campo de visão						
	Circulação	pela periferia					
		entre os alunos					
Abandono dos alunos							
Apreciação:							

## **Anexo 8 - Programa da Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar**



### **PROGRAMA**

## **Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar**

### **II Festival do Desporto da Levada**

**22 abril 2013**

**08h40** – Receção de boas-vindas aos alunos e distribuição dos professores nos espaços, com as respetivas turmas pelas modalidades.

**08h45** – Aula de Danças de Salão: Pavilhão Sul; Aula de Esgrima: Pavilhão Central; Aula de Sh'bam: Ginásio; Aula de Jogos Tradicionais: Campo 3.

**09h30** – Intervalo

**09h45** – Aula de Danças de Salão: Pavilhão Sul; Aula de Esgrima: Pavilhão Central; Aula de Sh'bam: Ginásio; Aula de Jogos Tradicionais: Campo 3.

**10h30** – Clube Desportivo “Os Especiais” Basquetebol: Pavilhão Sul; Clube Desportivo “Os Especiais” Boccia: Pavilhão Norte.

**12h15** – Participação do Club Sport Marítimo.

**13h10** – Intervalo

**14h00** – Torneio de Ténis de Campo.

**17h30** – Fim do II Festival de Desporto da Levada.

# II FESTIVAL DO DESPORTO DA LEVADA

**Sh'bam**



**Danças de Salão**



**Boccia**



**Basquetebol Adaptado**



**22 de abril de 2013**  
**8h45-17h30**  
**Instalações Desportivas EBSAAS**

**Esgrima**



**Futebol**  
**12h15 -13h15**



**Tênis de Campo**



**Jogos Tradicionais**



**Gostas de desporto?  
Queres manter um estilo de vida saudável?  
Então não percas este grande evento!  
Liberta-te!**

Organização: Núcleo de Estágio de Educação Física



## Anexo 10 - Questionário da Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar

### Questionário – II Festival do Desporto da Levada

1. Gostou de participar nesta atividade?

Não Gostei  Gostei Pouco  Razoavelmente  Gostei  Gostei Muito

2. O que achou da organização desta atividade?

Má  Medíocre  Razoável  Boa  Excelente

3. Voltava a repetir a experiência? Sim  Não

Obrigado pela sua participação!

## Anexo 11 - Questionário de caracterização dos alunos da turma



Identificação do/a aluno/a: \_\_\_\_\_

### Questionário

O questionário que se segue insere-se num trabalho individual, a decorrer no âmbito do 2º Ano do Mestrado em Ensino de Educação Física, sob a responsabilidade da UMA, intitulado por, “Caraterização da Turma”. Tem no seu âmago o conhecimento dos hábitos de vida dos alunos.

A tua colaboração é preciosa, peço que respondas a todos os itens com sinceridade, garantindo que toda a informação recolhida será tratada de forma absolutamente confidencial, destinando-se apenas ao trabalho supracitado e não para outro fim.

#### Guião do Questionário

1. Gostas de Educação Física?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

2. Qual a tua relação com a turma?

Boa	<input type="checkbox"/>
Razoável	<input type="checkbox"/>
Má	<input type="checkbox"/>

3. Como te deslocas para a escola?

A pé	<input type="checkbox"/>
De carro	<input type="checkbox"/>
Transportes públicos	<input type="checkbox"/>

4. Em média, quantas horas dormes diariamente?

Menos de 6 horas	<input type="checkbox"/>
6 a 8 horas	<input type="checkbox"/>
Mais de 8 horas	<input type="checkbox"/>

5. Consideras ter hábitos de vida saudáveis?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

5.1 - Praticas Exercício Físico fora do contexto escolar? Quanto tempo?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

\_\_\_\_\_

5.2 - Alimentação saudável e variada?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

5.3 - Bebes água?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

5.4 - Fumas ou consumes bebidas alcoólicas?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

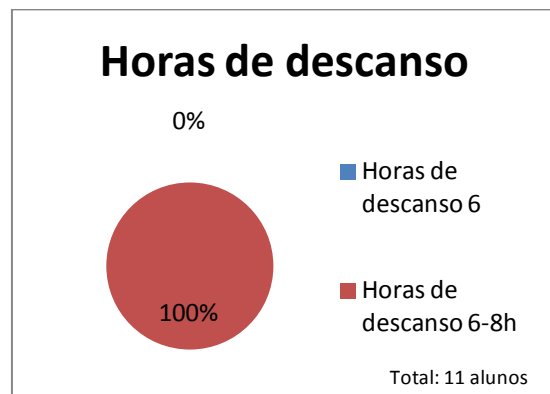
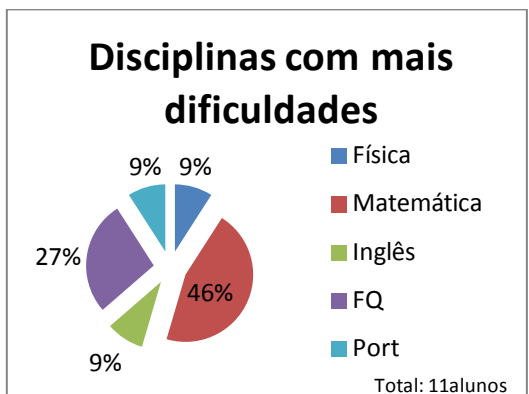
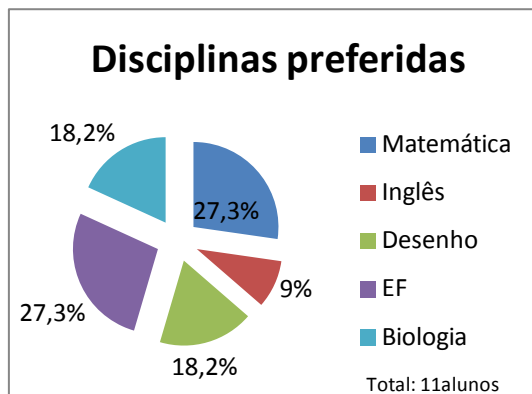
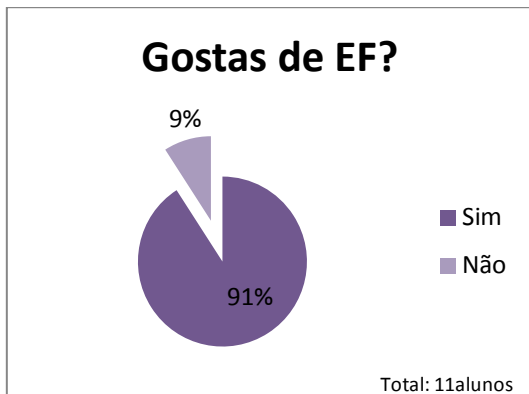
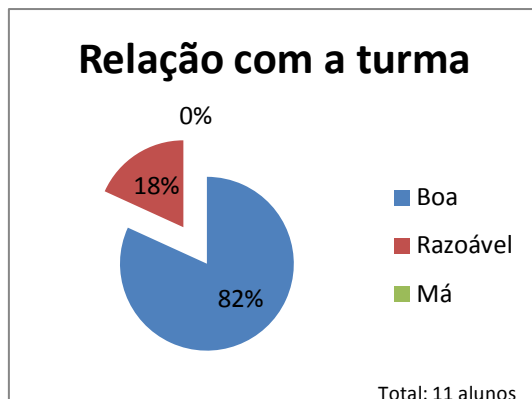
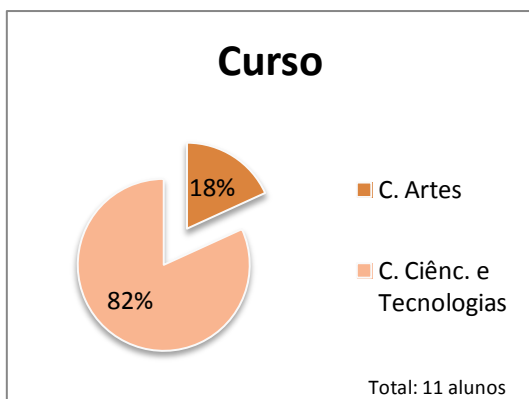
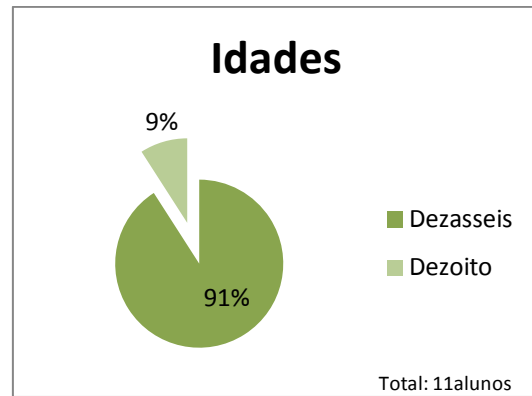
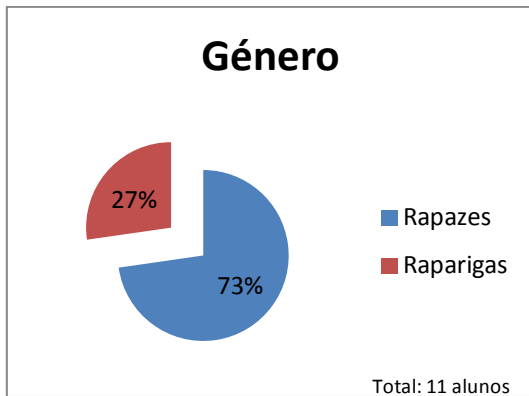
6. Tens algum problema de saúde? Menciona!

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

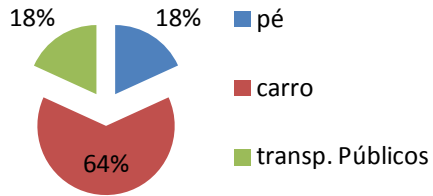
\_\_\_\_\_

Obrigada pela tua colaboração! ☺

## Anexo 12 – Dados da caracterização da Turma



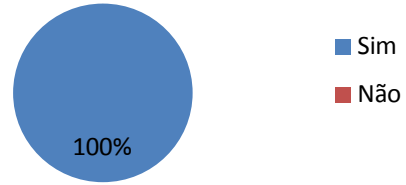
### Como te deslocas para a escola?



Total: 11 alunos

### Hábitos de vida saudável

0%



Total: 11 alunos

### Consumes água diária necessária

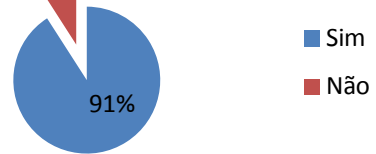
0%



Total: 11 alunos

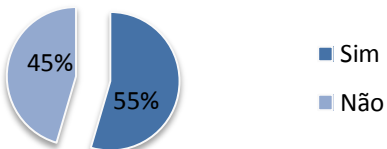
### Alimentação saudável e variada

9%



Total: 11 alunos

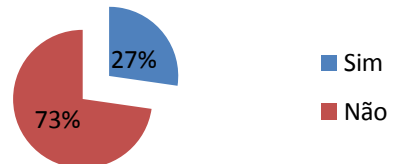
### Praticas Ex.F. fora contexto escolar?



Total: 11alunos

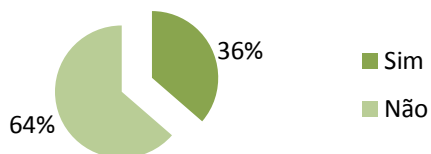
### Fumas ou consumes bebidas alcólicas

27%



Total: 11 alunos

### Tens algum problema de saúde?



Total: 11 alunos

## Anexo 13 - Estudo de Caso: Planos de Treino

### Plano de treino nº10

Treino Localizado: Membros superiores e inferiores  
 Recursos materiais: colchão, alteres e cd's.

Data: 28.01.2013 a 02.02.2013  
 Objectivo: Perda da fadidez e tonificação muscular.

Parte	Conteúdos/objectivos	Organização Didático-Metodológica	Duração	
			TE	TT
Inicial	Ativação cardiovascular	A12, Ams2, Ams3, Ami7	3'	3'
Principal	Treino Localizado Membros Superiores e Inferiores	<p>Em agachamento, com alteres de 1kg em cada mão, membros superiores (ms) junto ao corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizar flexão e ligeira extensão dos membros superiores (biceps)</li> <li>- idem, movimento alternado</li> <li>- subida e descida dos ms à frente do corpo com palmas das mãos orientadas para o solo</li> <li>- idem, ao lado do corpo até à altura dos ombros, com palmas das orientadas para trás</li> <li>- idem, da altura dos ombros acima da cabeça, com palmas das mãos orientadas para a frente.</li> </ul> <p>Descanso entre cada exercício e no final de cada série, com 3 repetições cada.</p>	10'	19'
	Membros Superiores e Inferiores	<p>Em agachamento, com alteres de 1kg em cada mão, membros superiores (ms) atrás do corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- subida e descida dos ms à retaguarda do corpo com palmas das mãos orientadas para o solo</li> <li>- idem, com palmas das mãos orientadas para o teto</li> </ul> <p>Em agachamento, com altere de 1kg nas mãos, membros superiores (ms) juntos atrás do corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flexão e extensão dos ms.</li> </ul> <p>Descanso entre cada exercício e no final de cada série, com 3 repetições cada.</p>	6'	25'
	Membros Superiores e Inferiores	<p>No colchão, com alteres de 1kg em cada mão:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- com o joelho esquerdo no solo e o pé direito à frente, formando o mi direito um ângulo de 90°:</li> <li>- subida e descida dos ms ao lado do corpo</li> <li>- puxa cotovelos à altura dos ombros e efetua ligeira extensão dos ms</li> <li>- ms alinhados com os ombros, realizam a extensão e flexão dos antebraços.</li> <li>- com o joelho direito no solo e o pé esquerdo à frente, formando o mi direito um ângulo de 90°:</li> <li>- subida e descida dos ms ao lado do corpo</li> <li>- puxa cotovelos à altura dos ombros e efetua ligeira extensão dos ms</li> <li>- ms alinhados com os ombros, realizam a extensão e flexão dos antebraços.</li> </ul> <p>Descanso entre cada exercício e no final de cada série, com 3 repetições cada.</p>	3'	28'
	Membros Superiores e Inferiores	<p>Em agachamento, com altere de 1kg nas mãos, membros superiores (ms) juntos atrás do corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flexão e extensão dos ms.</li> </ul> <p>Descanso entre cada exercício e no final de cada série, com 3 repetições cada.</p>	6'	34'
Final	Alongamentos - Retorno à calma	RCms1, RCms2, RCms3, RCmi11, RCmi19 e RCmi20.	6'	58'
			5'	63'

## Plano de treino nº17

Treino Localizado: Abdôminais oblíquos e membros superiores

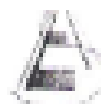
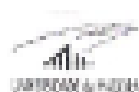
Data: 18.03.2013 a 23.03.2013

Recursos materiais: colchão, alteras e cd's.

Objetivo: Perda da flacidez e tonificação muscular.

Parte	Conteúdos/objetivos	Organização Didático-Metodológica	Duração	
			TE	TT
	Ativação cardiovascular	Agir em intensidade moderada.	10'	10'
	Treino localizado	Em decúbito dorsal, com os membros inferiores fletidos e pés apoiados no solo, cotovelos junto do tronco efetuam com os alteras, a elevação e flexão dos membros superiores.	18'	28'
	Membros Superiores	Idem, membros superiores em extensão à frente do corpo, afasta ao lado do corpo e junta alinhados com os ombros e volta a juntar novamente em cima. Idem, cotovelos junto ao tronco, realiza flexão e extensão dos membros superiores (biceps) Idem, movimento alternado. Idem, flexão e extensão dos membros superiores atrás da cabeça (triceps).	9'	36'
	E	Idem, membros superiores ficam estáticos à frente do corpo com os alteras. Idem, no prolongamento do corpo. Idem, atrás da cabeça.	2'	38'
	Abdôminais oblíquos	Descanso. Em decúbito dorsal, com os membros inferiores fletidos e pés apoiados no solo, efetua o deslize lateral, realizando o toque no pé direito com o altera. Idem, abdominais para o lado direito. Idem, com o membro superior direito cruzado realiza abdominais para o lado direito.	9'	47'
	Alongamentos	Em decúbito dorsal, com os membros inferiores fletidos e pés apoiados no solo, efetua o deslize lateral, realizando o toque no pé esquerdo com o altera. Idem, abdominais para o lado esquerdo. Idem, com o membro superior direito cruzado realiza abdominais para o lado esquerdo. RCms3, RCms9, RCms11, RC66, RC67 e RC68.	9'	56'
	- Retorno à calma.		4'	60'

## **Anexo 14 - Programa da Ação de Extensão Curricular**



### **PROGRAMA**

## **Atividade de Extensão Curricular**

**9 abril 2013 – 11<sup>ª</sup> e 11<sup>ª</sup> EBSAAS**

**08h00** – Recepção de boas-vindas aos alunos

**08h15** – Descida para o Living Funchal Health Club

**08h30** – Experimentação das máquinas e realização de aulas

**11h30** – Subida para a EBSSAS

**11h45** – Almoço

**12h50** – Concentração para o autocarro

**13h30** – Realização da atividade de Paintball na Camacha

**17h00** – Retorno à EBSAAS

**17h30** – Chegada à EBSAAS

## Anexo 15 - Programa da Ação Científico-Pedagógica Coletiva

### Ações Científico-Pedagógicas Coletivas

#### *“A Avaliação em Educação Física”*

**Sábado, 6 de abril de 2013**

8h30	Receção
9h00	Cerimónia de Abertura
9h30	<b>Conferência de Abertura</b> - “A importância da criatividade na formação” - Prof. Doutor <b>Nuno Nunes</b> (UMa – M-ITI)
10h15	Debate: Moderador - Prof. Doutor <b>Helder Lopes</b> (UMa - CIDESD)

Módulo 1: (Re)Olhar a avaliação em Educação Física

Núcleo de Estágio da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia

10h30	“A Educação Física em questão” - Dr. <b>Luís Pestana</b> e Dr. <b>Pedro Andrade</b> (Profs. Estagiários)
11h10	Intervalo
11h30	“Avaliar em Educação Física: a necessidade de um quadro concetual” - Mestre <b>Joana Simões</b> (UMa - CIDESD)
12h10	Debate: Moderador - Prof. Doutor <b>Ricardo Alves</b> (UMa)
12h30	Intervalo para almoço

Módulo 2: Paradigmas da avaliação no Ensino Secundário: ao serviço da Excelência ou da Aprendizagem

Núcleo de Estágio da Escola Secundária de Francisco Franco

14h00	“Excelência e Aprendizagem: um paradigma na avaliação em Educação Física” - Dr. <b>João Lúcio</b> e Dr. <b>Ricardo Brito</b> (Profs. Estagiários)
14h50	“Educação Física – Avaliar o quê?” Dr. <b>Rui Cunha</b> (UMa)
15h30	Debate: Moderador - Prof. Doutor <b>João Gabriel</b> (UMa)
16h00	Intervalo - Coffee Break

### Módulo 3: Relação entre estilos de ensino e a avaliação dos alunos em Educação Física

#### Núcleo de Estágio da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos dos Louros

16h30	“Relação existente entre os Estilos de Ensino e o Sucesso/Insucesso dos alunos em Educação Física” - Dr. <b>Gilberto Prioste</b> e Dr. <b>Gonçalo Castanha</b> (Profs. Estagiários)
17h20	“Estilos de Ensino, sucesso dos alunos e avaliação – relações (im)prováveis” - Dr. <b>Deodato Rodrigues</b> (Escola Secundária de Francisco Franco)
18h00	Debate: Moderador – Mestre <b>Adérito Nóbrega</b> (Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva)
18h30	Encerramento do 1º dia de trabalhos

### Sábado, 20 de abril de 2013

#### Módulo 4: Avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos: Um instrumento de gestão no processo de ensino/aprendizagem

#### Núcleo de Estágio da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

9h00	Receção
9h20	“A avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos: Um estudo em escolas do concelho do Funchal” - Dr. <b>Marco Pereira</b> e Dr. <b>Nelson Jardim</b> (Profs. Estagiários)
10h00	“A avaliação nos JDC: Um exemplo prático através do andebol.” - Prof. Doutor <b>João Prudente</b> (UMa - CIDESD)
10h45	Intervalo
11h05	“A avaliação da performance dos alunos nos Jogos Desportivos.” – Prof.ª Doutora <b>Isabel Mesquita</b> (FADEUP - CIDESD)
11h55	Debate: Moderador – Prof.ª Doutora <b>Catarina Fernando</b> (UMa - CIDESD)
12h30	Intervalo para almoço

#### Módulo 5: Avaliação da condição física

##### Núcleo de Estágio da Escola Secundária Jaime Moniz

14h30	“Desenvolvimento da condição física como meio para aquisição de hábitos saudáveis” - Dr. <b>Carlos Vieira</b> e Dr. <b>Diogo Neves</b> (Profs. Estagiários)
15h10	“Condição física na Educação” – Prof.ª Doutora <b>Ana Rodrigues</b> (UMa - SRERH)
15h50	Intervalo - Coffee Break
16h20	Mesa Redonda Moderador - Prof. Doutor <b>Rui Ornelas</b> (UMa - CIPER) <b>Dr. Gualdino Freitas</b> (Escola da APEL) <b>Mestre Ricardo Oliveira</b> (Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro) <b>Dr. Nuno Rodrigues</b> (Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia) <b>Dr. Duarte Freitas</b> (Escola Secundária Jaime Moniz)
17h20	Debate: Moderador - Prof. Doutor <b>Rui Ornelas</b> (UMa - CIPER)
18h00	Encerramento

#### Sábado, 27 de abril de 2013

#### Módulo 6: A avaliação diagnóstica em Educação Física – Uma proposta prática a nível macro”

##### Núcleo de Estágio da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro

9h00	Receção
9h15	“Uma proposta prática de avaliação diagnóstica em Educação Física” - Dr. <b>Marco Fernandes</b> (Prof. Estagiário) “Apresentação do estudo realizado sobre a avaliação diagnóstica na Educação Física em escolas da RAM” – Dr.ª <b>Fátima Gonçalves</b> (Prof.ª Estagiária)
9h45	Mesa Redonda Moderador - Prof. Doutor <b>Jorge Soares</b> (UMa - CIDESD) <b>Mestre Isabel Pascoal</b> (Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia)

	Mestre <b>João Carvalho</b> (Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco) Mestre <b>Daniel Quintal</b> (Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Alfredo Ferreira Nóbrega Júnior)
10h45	Debate: Moderador - Prof. Doutor <b>Jorge Soares</b> (UMa - CIDESD)
11h10	Intervalo

Módulo 7: Avaliação Formativa/Sumativa – Paradigma atual

Núcleo de Estágio da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

11h30	“A evolução da avaliação formativa/sumativa em Educação Física” – Dr.ª <b>Helena Gomes</b> (Prof.ª Estagiária) “Apresentação do estudo realizado sobre a avaliação formativa/sumativa na Educação Física nas escolas da RAM” - Dr. <b>Vidal Freitas</b> (Prof. Estagiário)
12h20	“Avaliação sumativa – o erro do avaliador” – Prof. Doutor <b>Helder Lopes</b> (UMa - CIDESD)
13h00	Debate: Moderador – Prof. Doutor <b>João Gabriel</b> (UMa)
13h30	Encerramento



Ações Científico-Pedagógicas Coletivas

# A Avaliação em Educação Física

6, 20 e 27 de abril de 2013

06 de abril - 9h00 - 18h30 - Campus da Penteada, Universidade da Madeira

- . Conferência de Abertura - A IMPORTÂNCIA DA CRIATIVIDADE NA FORMAÇÃO
- . Módulo 1 - (RE)OLHAR A AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
- . Módulo 2 - PARADIGMAS DA AVALIAÇÃO NO ENSINO SECUNDÁRIO: AO SERVIÇO DA EXCELÊNCIA OU APRENDIZAGEM
- . Módulo 3 - RELAÇÃO ENTRE OS ESTILOS DE ENSINO E A AVALIAÇÃO DOS ALUNOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

20 de abril - 9h00 - 18h00 - Campus da Penteada, Universidade da Madeira

- . Módulo 4 - A AVALIAÇÃO NOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: UM INSTRUMENTO DE GESTÃO NO PROCESSO ENSINO/APRENDIZAGEM
- . Módulo 5 - A AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA

27 de abril - 9h00 - 13h30 - Campus da Penteada, Universidade da Madeira

- . Módulo 6 - AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - UMA PROPOSTA PRÁTICA A NÍVEL MACRO
- . Módulo 7 - AVALIAÇÃO FORMATIVA/SUMATIVA – PARADIGMA ATUAL

**Ação Validada pela SRE em 20 horas**

para os agrupamentos 160, 260 e 620

**Inscrições até 4 de abril**

<http://tinyurl.com/avaliacao-ed>

Mais informações

[www.mestradoefd-acpc2013.pt.vu](http://www.mestradoefd-acpc2013.pt.vu)

Custo de inscrição: 10 €

(Alunos da UMA: 5€)



## **PROGRAMA**

### **Ação Científico Pedagógica Individual Bodycombat e Esgrima**

22 janeiro 2013 – Ginásio EBSAHS

- 11h30 – Recepção de boas-vindas aos docentes
- 11h35 – Início da preleção do tema intitulado “Bodycombat enquanto matéria de ensino alternativa nas aulas de Educação Física”
- 11h45 – Componente prática do Bodycombat
- 12h10 - Aplicação do questionário de avaliação da atividade
- 12h15 – Transição
- 12h20 – Início da preleção do tema intitulado “A Esgrima enquanto matéria de ensino alternativa nas aulas de Educação Física”
- 12h30 – Componente prática da Esgrima
- 12h55 – Aplicação do questionário de avaliação da atividade
- 13h00 – Fim da Ação Científico Pedagógica Individual

## AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA INDIVIDUAL

### Bodycombat enquanto matéria de ensino alternativa nas aulas de Educação Física

*Inscrições até 18 de janeiro*

**22 de janeiro de 2013**

**11h30 às 12h15**

**Ginásio**



Contacto: Professora Estagiária Helena Gomes  
Telemóvel: 961514066



# Bodycombat enquanto matéria de ensino alternativa nas aulas de Educação Física

Gomes, Helena<sup>1</sup>; Nóbrega, José<sup>2</sup>; Alves, Ricardo<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Centro de Ciências Sociais, Universidade da Madeira, Portugal  
<sup>2</sup>Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva, Portugal



## Introdução

O meio escolar é um local privilegiado para a abordagem e prática de diferentes desportos nas aulas de Educação Física, assumindo relevante importância no processo formativo dos alunos.

## Bodycombat

Poderoso treino cardiovascular onde um indivíduo se liberta totalmente, baseado em artes marciais tais como: *Karaté, Boxe, Tae Kwon Do, Tai Chi e Muay Thai* (Baker et al, 2008).

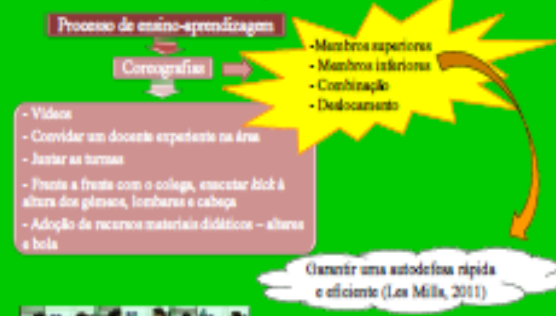
## Objectivos

- Promover a familiarização com a modalidade;
- Dotar os docentes de conhecimentos e aquisição de competências no âmbito do *Bodycombat*;
- Incentivar à diversidade de leccionação das aulas em contexto escolar.

## Benefícios do Bodycombat



## Propostas de operacionalização nas aulas de Educação Física



## Gestos técnico-táticos



## Referências Bibliográficas:

Baker et al (2008). *Program Manual Bodycombat – Secrets to changing the world – one class at a time*. Les Mills International Limited.  
 Les Mills (2011). *O corpo em movimento* in XVIII Convenção Internacional de Atividade Física. Manz Fitness. Aveiro.  
 Lopes, (2009). *Pedagogia do Desporto*. Aparentamentos da Unidade Curricular de Pedagogia do Desporto. Universidade da Madeira.